

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
قسم علوم وتكنولوجيا النشاطات البدنية والرياضية



# المشوراء

مذكرة تخرج مقدمة لنيل شهادة الليسانس في تخصص التدريب الرياضي

أثر وحدات تدريبية بإستخدام الألعاب المصغرة في تنمية بعض المهارات  
الأساسية لدى ناشئي كرة القدم ( 15 - 16 سنة )  
دراسة ميدانية على بعض لاعبي كرة القدم لولاية جيجل

تحت إشراف الأستاذ :

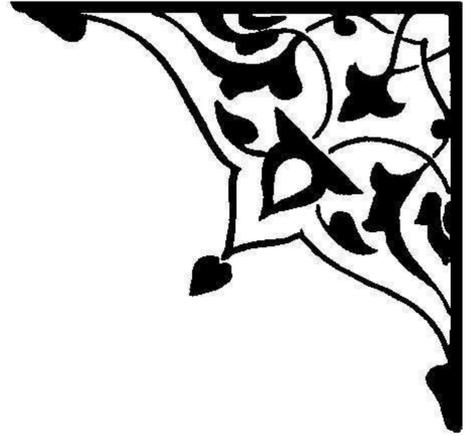
من إعداد الطلبة :

قرين وليد

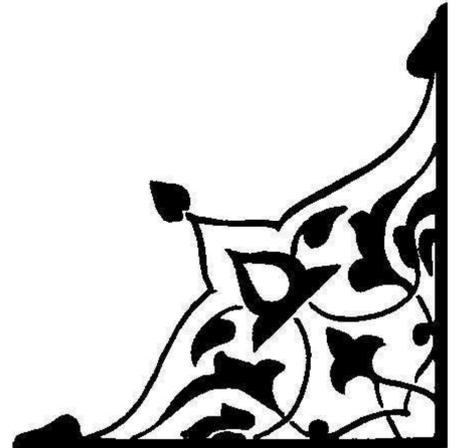
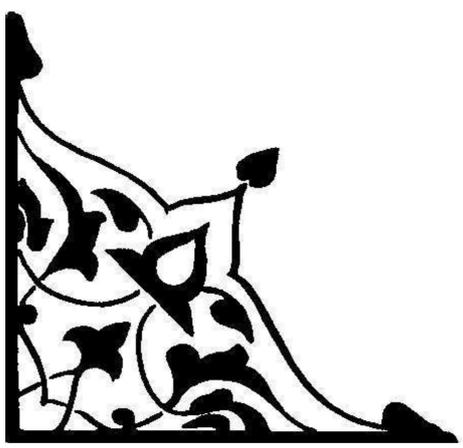
❖ دكون عبد الحق

❖ زويد عصام

المسنة الدراسية : 2020 / 2021



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



# شكر و تقدير

الحمد لله الذي أعاننا في عملنا هذا

الحمد لله الذي يسر سبيلنا و أنار دربنا

نتقدم بالشكر الجزيل لأستاذنا الفاضل " قرين وليد "

لما قدم لنا من نصائح قيمة وتوجيهات سديدة لإتمام مذكرة تخرجنا

حفظك الله و رعاك .

الفه رسا

" فهرس المحتويات "

الصفحة	المحتويات
أ	مقدمة
الفصل التمهيدي	
1	- أولا : الإشكالية
2	- ثانيا : الفرضيات
3	- ثالثا : أهداف الدراسة
3	- رابعا : تحديد المفاهيم
4	- خامسا : الدراسات السابقة والمشابهة
الباب الأول : الجانب النظري الفصل الأول : الألعاب المصغرة	
	- تمهيد
12	1- مفهوم الألعاب المصغرة
12	2- أهداف الألعاب المصغرة
13	3- أهمية الألعاب المصغرة ومميزاتها
13	4- خصائص الألعاب المصغرة
13	5- أنواع الألعاب المصغرة
14	6- تصنيفات الألعاب المصغرة
15	7- مبادئ اختيار الألعاب المصغرة
	- خلاصة
الفصل الثاني : المهارات الأساسية في كرة القدم	
	- تمهيد

16	1- مفهوم المهارة والمهارة الحركية الرياضية
17	2- تصنيف المهارات الحركية الرياضية
17	3- مفهوم المهارات الأساسية
18	4 - تقسيم المهارات الأساسية
25	5 - تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم
33	6- مراحل تعليم المهارات الأساسية
35	7- أساليب التدريب على المهارات الأساسية
	- خلاصة
<p>الباب الثاني : الجانب التطبيقي          الفصل الأول : الإجراءات المنهجية للدراسة</p>	
	- تمهيد
37	أولا : الدراسة الإستطلاعية
37	ثانيا : منهج الدراسة
37	ثالثا : عينة الدراسة
39	رابعا : مجالات الدراسة
39	خامسا : أدوات الدراسة
43	سادسا : الحصص التطبيقية لنادي اتحاد بوشركة الطاهير USBT لمهارة ( التمرير والإستقبال )
	- خلاصة
<p>الفصل الثاني : عرض ومناقشة نتائج الدراسة</p>	
51	أولا : عرض وتحليل نتائج المجموعة الشاهدة
52	ثانيا : عرض وتحليل نتائج المجموعة التجريبية

53	ثالثا : عرض نتائج الاختبارات القبلىة للمجموعتين الشاهدة والتجربىية
54	رابعا : عرض نتائج الاختبارات البعدىة للمجموعتين الشاهدة والتجربىية
55	خامسا : مناقشة الفرضىية
56	سادسا : الإستنتاج العام
56	سابعا : التوصيات والإقتراحات
57	قائمة المراجع

# مقدمة

### مقدمة :

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

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

في كرة القدم الحديثة الشيء المهم هو الأداء المهاري ، هذا ما يعني مهارة تقنية مكيفة مع اللعب وهي ظرفية لأننا لا نستعمل الحركة المناسبة إلا في الوقت المناسب ، مشترطة بمسار الخصم الزميل والظروف الجوية ففي الطفولة يجب وضع الأسس الرياضي المستقبلية ، لذا وجب على المربي عند إختياره لطرق تعليم الناشئين الأخذ بعين الاعتبار تعطش الطفل الشديد للعب كأساس تعامل معه والالعب المصغرة في كرة القدم كإحدى هذه الطرق التي يستعملها المربي في كرة القدم لما تشكله من إمكانية تحسين مستوى اللاعب ، هذا الأخير وحتى يصبح فردا لامعا في اللعبة وجب عليه أن يمتلك صفات مهارية عالية تؤهله إلى أن يكون في مصاف ممارسي هذه اللعبة التي أضحت تستقطب الملايين لذا وجب التفكير في تحسين وصل هذه المهارات الأساسية القاعدية ( كالتمرير، التصويب، الاستقبال.. ) قصد النهوض بمستوى مقنع للاعب الممارس لها ، وعلى ضوء هذا فإن الألعاب المصغرة في كرة القدم انتهجت كطريقة فعالة قد تساهم بشكل أو بآخر في إبراز هذا المستوى ما دفع بنا إلى محاولة معرفة مداها في إكساب الرياضي الفتي الممارس لكرة القدم هذه المهارات الأساسية التي لا يستغنى عنها لدى كل من يمارسها ، وعلى ضوء كل هذا فقد جاء بحثنا الذي سنحاول من خلاله دراسة تأثير الألعاب

المصغرة في كرة القدم كطريقة حديثة وفعالة في تعلم وتنمية المهارات الأساسية في كرة القدم ، ومن أجل معرفة ضعف لاعبيننا من الجانب المهاري، هذا ما حفزنا ودفعنا إلى اختيار هذا الموضوع .

# الفصل التمهيدى

الفصل التمهيدي :

- أولا : الإشكالية
- ثانيا : الفرضيات
- ثالثا : أسباب اختيار الموضوع
- رابعا : أهداف الدراسة
- خامسا : تحديد المفاهيم
- سادسا : الدراسات السابقة والمشابهة

### أولا : الإشكالية

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

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

إن عملية الإعداد المهاري في كرة القدم إلى تعليم و تطوير المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إنقادها وتنشيتها لتحقيق أعلى المستويات .

وتعتبر المهارات الأساسية أحد الأركان الرئيسية في وحدة التدريب اليومية، إذ تعتبر قاعدة أساسية للعبة وبدون إتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذ الخطط الملقاة على عاتقه من خلال واجبات المركز الذي يشغله في خطوط اللعب المختلفة أثناء المباراة<sup>1</sup>.

وقد اختلفت طرق التدريب وفقا لاختلاف الهدف الذي يضعه المدرب ، فقد أصبح التدريب الحديث يعتمد أساسا على استعمال الألعاب المصغرة وتعتبر التدريبات المصغرة كرة القدم من بين الطرق التدريبية الحديثة والأكثر فعالية، فأغلبية المدربين يحضرون لاعبيهم في مربعات صغيرة وفي مساحات ضيقة<sup>2</sup> ، حيث تحتوي أساسا على الألعاب المصغرة في مساحات صغيرة تسمح لنا أثناء التدريب بالعمل على هدف محدد، مع المحافظة على العناصر الأساسية للعب بوجود خصمين، والألعاب

<sup>1</sup> حسن السيد أبو عبد، الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية ، مصر، 2002 ، ص 127.

<sup>2</sup> مختار حنفي محمود، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، مصر ، ص 155 .

المصغرة يمكن قياس أهدافها بتوظيف قدرات اللاعب والحاجيات المسطرة كأهداف من تدريب اللاعبين في كل المستويات، ومن أجل الوصول بمستوى اللاعبين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديثة بعناصره المختلفة يستلزم تأسيس اللاعب منذ الصغر وفقا لبرامج مقننة بدنيا ومهاريا وفنيا وخططيا، بالإضافة إلى محتوى أكثر تطورا من التدريبات التي تتلاءم مع قدرات وإمكانيات الناشئين والتي تضع الأساس الصحيح لبناء القاعدة من النشئ وبما يصنع جيلا من أصحاب المواهب والقدرات الخاصة، هذا ما جعلنا نطرح التساؤل الرئيسي التالي :

- هل للوحدات التدريبية بالألعاب المصغرة أثر لدى لاعبي كرة القدم ؟

**التساؤلات الفرعية :**

1- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الإختبار القبلي والبعدي ؟

2- هل هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين الإختبارات البعدية والقبلية بين العينة التجريبية والعينة الضابطة ولصالح العينة التجريبية ؟

3- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية للوحدات التدريبية في عملية التعليم للمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم ؟

**ثانيا : الفرضيات**

**الفرضية الرئيسية :**

- هناك أثر للوحدات التدريبية بالألعاب المصغرة لدى لاعبي كرة القدم .

**الفرضيات الفرعية :**

1- هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي .

2- هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية والقبلية بين العينة التجريبية والعينة الضابطة ولصالح العينة التجريبية .

3- هناك فروق ذات دلالة احصائية للوحدات التدريبية في عملية التعليم للمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم .

### ثالثا : أهداف الدراسة

- الكشف عن الفروق ذات دلالة إحصائية للوحدات التدريبية للألعاب المصغرة في تنمية بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم ناشئين ( 15 - 16 سنة ) .
- معرفة مختلف أشكال الألعاب المصغرة ودورها في تطوير المهارات .
- الكشف عن الفروق ذات دلالة إحصائية للوحدات التدريبية للألعاب المصغرة في تطوير مهارة التمرير والاستقبال لدى لاعبي كرة القدم ناشئين ( 15 - 16 سنة ) .

### رابعا : تحديد المفاهيم

#### - تعريف الألعاب المصغرة :

يعرفها الدكتور "إلين وديع فرج" أنها استخدام مصطلح الألعاب المصغرة على الألعاب المنظمة تنظيما بسيطا وهي ألعاب سهلة في أدائها ولا تحتاج إلى مهارات حركية كبيرة عند تنفيذها ولا توجد لها قوانين ثابتة أو تنظيمات محددة ولكن يمكن للمعلم وضع القوانين التي تتناسب مع سن اللاعبين واستعدادهم والهدف المراد تحقيقه ويمكن ممارستها في أي مكان كما يمكن أدائها باستخدام أدوات بسيطة أو بدون أدوات وهي لا تحتاج إلى تنظيم دقيق أو معقد .<sup>3</sup>

كما يعرفها "حنفي محمود مختار" على أنها " تلك التمارين المحببة إلى نفوس اللاعبين و التي تجرى على مساحات ضيقة وبعدد معين من اللاعبين وقد يكون هذا العدد متساويا أو متفاوتا حسب الأهداف المسطر .<sup>4</sup>

كما يعرفها الدكتور "مصطفى السايح محمد" على أنها عبارة عن ألعاب بسيطة التنظيم، ولا تحتاج إلى تعقيدات مهارية كبيرة، حيث يمكن للقائم على تنفيذها تحديد بعض القوانين الخاصة بها وفقا للهدف المراد تحقيقه و لسن المتعلم وجنسه في صورة مشوقة تمتعه وتسليه وقد تنمي لديه الاستكشاف وحل المشكلات الحركية .<sup>5</sup>

#### - تعريف كرة القدم :

لغة : كرة القدم " football " هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم .

<sup>3</sup> إلين وديع فرج : خبرات في الألعاب للصغار و الكبار، منشأة المعارف، الاسكندرية ، الطبعة 2 ، 2007 ، ص26 .

<sup>4</sup> حنفي محمود مختار: تأثير استخدام تدريبات الألعاب المصغرة خلال برنامج تدريبي في تطوير الصفات، 1992، ص135

<sup>5</sup> مصطفى السايح محمد: موسوعة الألعاب الصغيرة، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، الطبعة 1 ، 2007 ، ص27

**إصطلاحا:** هي لعبة جماعية تتم بين فريقين، كل فريق من أحد عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة مستديرة ذات مقياس عالمي محدد في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف ويحاول كل فريق إدخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على هدف .<sup>6</sup>

**التعريف الإجرائي :**

هي لعبة جماعية يمارسها نادي حي موسى أقل من سنة يشارك الفريق في الدورات المصغرة المنظمة من طرف مديرية الشباب والرياضة يضم الفريق 30 لاعبا حيث تم اختيار 10 مهاجمين من أصل 30 لاعب وذلك لغرض معرفة مدى تأثير الألعاب الصغيرة على مهارة التسديد.

**- مهارة التمرير :**

**لغة :** التمرير هو نقل الكرة من لاعب إلى آخر في رياضات الكرة ومنها كرة القدم

**اصطلاحا :** وسيلة ربط أولية بين لاعبين أو أكثر ، تسمح بتفادي لاعبي الخصم ووضع الزميل في الوضعية المفضلة من أجل أداء حركي محدد .<sup>7</sup>

**- مهارة الاستقبال :**

**لغة :** مصدر استقبال الشيء لكي يوجهه ، استقبال الرجل واجهه

**اصطلاحا :** استقبال الكرة هو اخضاع الكرة تحت تصرف اللاعب والهيمنة عليها وجعلها بعيدة عن متناول الخصم وذلك للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسب ظروف المبارات والسيطرة على الكرة .<sup>8</sup>

**خامسا : الدراسات السابقة والمشابهة**

**1-6 الدراسات الأجنبية :**

**1-1-6 الدراسة الأولى :**

دراسة كاتشاشين ن. م موسكو، اثر استخدام الألعاب الصغيرة في الإعداد البدني للاعبي كرة القدم تحت 11 سنة، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في التربية الرياضية سنة 1980 .

<sup>6</sup> مأمور بن حسن آل سلمان: كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، دار ابن حزم، لبنان، الطبعة الثانية 1998 ، ص 09

<sup>7</sup> ابراهيم شعلان ، محمد عفيف : كرة القدم للناشئين ، مركز الكتاب للنشر ، ط1، القاهرة، مصر، 2001 ، ص 57 .

<sup>8</sup> ابراهيم شعلان ، محمد عفيف ، المرجع السابق ، ص 58 .

هدف الدراسة : إبراز دور وأهمية الألعاب المصغرة في الإعداد البدني للاعب كرة القدم  
منهج الدراسة : استخدم هذا المنهج التجريبي كما استخدم مجموعة من الأدوات البسيطة وذلك  
من خلال درس أصفات البدنية والرياضية.  
نتائج الدراسة : إن المجموعة التي استخدمها من الألعاب الصغيرة تقدمت على المجموعة الأخرى التي  
استخدمت الطريقة التقليدية في التدريس.

### 2-1-6 الدراسة الثانية :

دراسة كازلوفسكي. في موسكو، اثر استخدام الألعاب الصغيرة في تدريس التربية الرياضية لدى تلاميذ  
المرحلة الابتدائية مذكرة لنيل شهادة الماجستير في التربية الرياضية سنة 1981  
هدف الدراسة :

إبراز مكانة الألعاب المصغرة في درس التربية الرياضية.

منهج الدراسة :

استخدم الباحث المنهج التجريبي كما استخدم مجموعة من الأدوات وذلك من خلال وحدات التدريب.

نتائج الدراسة :

اظهرت نتائج أن هناك تفوق في النتائج نتيجة لاستخدام الألعاب الصغيرة ضمن وحدة التدريب في جزء  
الإعداد البدني في مجموعة التي استخدمت برنامج تقليدي في هذا الجزء من الوحدة .

### 2-6 الدراسات العربية :

#### 1-2-6 الدراسة الأولى :

دراسة عبد العزيز راجع ، اثر استخدام الألعاب التمهيديّة على تنمية بعض البدنية والمهارات

الأساسية لنادي كرة القدم، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في التربية الرياضية سنة 1997

أهداف الدراسة :

- تصميم برنامج تجريبي مقترح باستخدام الألعاب التمهيديّة يهدف لتنمية بعض الصفات البدنية  
والمهارات الأساسية لنادي كرة القدم ومعرفة تأثيرها على هذه الصفات وكذلك المهارات الأساسية.

- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض الصفات البدنية لنادي كرة القدم.

- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض المهارات الأساسية لنادي كرة القدم.

المنهج المتبع : استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي.

النتائج المتوصل إليها :

- أظهرت نتائج البرنامج التدريبي لتنمية الجانب البدني و الجانب المهاراتي اثر ايجابيا وتحسنا معنويا في جميع الاختبارات البدنية و المهارة لدى المجموعة الضابطة .
- أظهرت نتائج البرنامج التدريبي المقترح فروقا معنوية وذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية لصالح المجموعة التجريبية .
- أظهرت نتائج الدراسة إن نسبة التحسن لمجموعة التجريبية أفضل من نسبة التحسن لمجموعة الضابطة في معظم الإختبارات البدنية و المهارة قيد الدراسة .

### 6-2-2 الدراسة الثانية :

دراسة ساسي عبد العزيز ، انعكاسات الألعاب الصغيرة عمى تععم المهارات الحركية لمرحلة التعليم المتوسط في الجزائر دراسة ميدانية أجريت على بعض متوسطات مديرية التربية لغرب الجزائر ( الشراكة ) مذكرة لنيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية و الرياضية سنة 2007 / 2008 .

هدف الدراسة :

- تهدف الدراسة إلى التحقق من مدى انعكاسات الألعاب الصغيرة في تعليم المهارات الحركية وتحسين المستوى البدني لمرحلة التعليم المتوسط .
  - معرفة مدى تأثير الألعاب الصغيرة في رفع معنويات التلاميذ في مرحلة التعليم المتوسط .
  - إبراز الدور الذي تلعبه الألعاب الصغيرة في تعلم المهارات الحركية لمرحلة التعليم المتوسط .
  - معرفة واقع ممارسة الألعاب الصغيرة داخل مؤسساتنا التربوية.
- المنهج المتبع : هو المنهج الوصفي .

نتائج الدراسة :

- نستنتج أن الألعاب الصغيرة الهادفة الفاعلة لها دور وأهمية كبيرة في تعلم المهارات الحركية.
- إن الألعاب الصغيرة دور في تعلم المهارات الحركية لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط ، إن أحسنا وعرفنا كيفية استعمالها بوجه صحيح خلال حصة التربية البدنية و الرياضية .

### 6-2-3 الدراسة الثالثة :

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

### إشكالية الدراسة:

- هل تدريبات كرة القدم المصغرة طريقة ناجحة لتعلم المهارات الأساسية في كرة القدم ؟
- هل هناك فروق دالة إحصائياً بين الاختبارين القبلي و البعدي في المهارات الأساسية ؟

### أهداف الدراسة:

- محاولة إبراز أهمية تدريبات كرة القدم المصغرة كطريقة حديثة لتعلم المهارات الأساسية في كرة القدم.
- معرفة الوسائل و الطرق التي تساهم في تنمية المهارات الأساسية في كرة القدم للناشئين.
- جعل دراستي مرجعا مساعدا للباحثين في الميدان الرياضي.

### فرضيات الدراسة:

- تدريبات كرة القدم المصغرة طريقة حديثة و ناجحة لتعلم المهارات الأساسية في كرة القدم.
- وجود فروق دالة إحصائياً بين الاختبارات القبلي و البعدي في المهارات الأساسية.

### 6-2-4 الدراسة الرابعة :

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، 2010/2011

### مشكلة الدراسة:

- ما مدى أهمية الألعاب المصغرة في تنمية التوافق الاجتماعي؟

### فرضية الدراسة:

- للألعاب المصغرة أهمية في تنمية الجانب الاجتماعي للحصص التدريبية.

### الفرضيات الجزئية :

- للألعاب المصغرة أهمية في تنمية روح المسؤولية.
- للألعاب المصغرة أهمية في تنمية روح التعاون.

### أهداف الدراسة:

- إبراز وظيفة الألعاب المصغرة لدى المراهق ( 15-17 سنة ) و أهميتها في تنمية الجانب الاجتماعي
- معرفة الألعاب المصغرة في تنشيط الحصة التدريبية أي زيادة من دافعية اللاعبين.
- معرفة الأهمية التي تلعبها الألعاب المصغرة في تنمية المسؤولية لدى اللاعبين.
- إبراز أهمية الألعاب المصغرة في تنمية روح التعاون داخل المجموعة.

### 6-2-5 الدراسة الخامسة :

علي بن قوة ، 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 2003 - 2004 .

#### مشكلة الدراسة:

- ما هو مستوى الأداء البدني و المهاري لفئة الناشئين حسب كل منطقة من مناطق الوطن ( ساحل، هضاب، صحراء) و مستوى هذه الفئة مقارنة بمستوى اللاعب الفرنسي حسب بطارية الاختبارات المقترحة؟

#### الفرضية الرئيسية:

نفترض وجود تباين دال إحصائيا في الأداء البدني و المهاري لفئة الناشئين حسب كل منطقة من مناطق الوطن ساحل، هضاب، صحراء و تفوق اللاعب الفرنسي مقارنة باللاعب الجزائري حسب بطارية الاختبارات المقترحة.

#### أهداف الدراسة:

- معرفة مستوى الأداء البدني لهذه الفئة الناشئين حسب كل منطقة من مناطق الوطن.
- معرفة مستوى الأداء المهاري لهذه الفئة الناشئين حسب كل منطقة من مناطق الوطن.
- معرفة مستوى اللاعب الجزائري من الناحية البدنية و المهارية مقارنة باللاعب الفرنسي حسب بطارية الاختبارات المقترحة .

### 6-2-6 الدراسة السادسة :

دراسة " عسلي صحراوي وآخرون " مذكرة لنيل شهادة اللسانس تحت عنوان " علاقة الضغط النفسي بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم " بمعهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله. 2009 - 2008

#### - التساؤلات:

- هل هناك علاقة بين الضغط النفسي والأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم؟
- ماهي طبيعة هذه العلاقة؟

#### - الفرضية العامة:

هناك علاقة عكسية بين الضغط النفسي والأداء المهاري.

- الفرضيات الجزئية:
- لبيئة الرياضي الاجتماعية علاقة بمستوى الأداء المهاري عنده.
- ظروف المنافسة الكروية تؤثر على الأداء المهاري للاعب كرة القدم.
- نقص التحضير النفسي يؤثر سلبا على الأداء المهاري لرياضي كرة القدم.

### - مجالات الدراسة:

### - المجال المكاني:

ولاية الجزائر متخذين ثلاث فرق:

- مولودية الجزائر بملعب الشرطة بحيدرة.
- رائد القبة بملعب بن حدادي بالقبة.
- اتحاد العاصمة بملعب بولوغين باب الواد.

### - المجال الزمني:

- بداية من شهر نوفمبر الجانب النظري.
- الجانب التطبيقي دام قرابة شهرين هما مارس وأفريل. 2009

### - المنهج المتبع:

المنهج الوصفي.

### - العينة:

- ثلاث فرق من ولاية الجزائر:
- مولودية الجزائر.
- رائد القبة.
- اتحاد العاصمة.
- اتبع عينة عشوائية.

### - أدوات وتقنيات الدراسة :

الاستبيان.

### 6-2-7 الدراسة السابعة :

دراسة مرسلي العربي 2011 تحت عنوان " فعاليات تمارين المنافسة في تنمية بعض المهارات الأساسية وبعض الصفات البدنية لناشئي كرة القدم تحت 13 سنة "

#### عينة ومنهجية البحث:

عينة من لاعبي الأشبال بعمر 13 سنة بكرة القدم وقد اعتمد الباحث في بحثه هذا على المنهج التجريبي  
الفروض :

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

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

#### الاستنتاجات:

- هنالك فروق غير معنوية لنتائج الاختبارات القبليّة بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة في الاختبارات التي تم تقويمها، وهذا يدل على تجانس المستوى قبل البدء في تنفيذ المنهج التدريبي المقترح لعينة البحث  
- حقق البرنامج التدريبي المقترح لتمرين شبه المنافسة تطورا إيجابيا بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

### 6-2-8 الدراسة الثامنة :

دراسة قحطان جليل خليل العزاوي 2009 بعنوان : اثر استخدام الألعاب الصغيرة في تطور بعض القدرات البدنية لدى حراس المرمى بكرة القدم"

#### عينة ومنهجية البحث:

عينة من لاعبي حراس المرمى الأشبال بعمر 14 سنة بكرة القدم وقد اعتمد الباحث في بحثه هذا على المنهج التجريبي

#### الفروض:

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

### الاستنتاجات :

– هنالك فروق غير معنوية لنتائج الاختبارات القبليّة بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة في الاختبارات التي تمّ تقويمها، وهذا يدلّ على تجانس المستوى قبل البدء في تنفيذ المنهج التدريبي المقترح لعينة البحث

– حقق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة تطورا ايجابيا بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح المجموعة التجريبيّة

### التوصيات :

– ضرورة استخدام الألعاب الصغيرة ضمن المنهج التدريبي لما له من أثر ايجابي على تطوير مستوى القدرات البدنية لدى حراس المرمى بكرة القدم

– ضرورة اهتمام المدربين بالربط بين النواحي البدنية والمهارية ضمن مفردات المنهج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة بكرة القدم.

– التأكيد على الأسس العلمية عند وضع المنهج التدريبي من حيث اختيار اللعبة وتمارين الألعاب الصغيرة والتكرار والوقت والراحة بينها والأدوات المستخدمة لما له من تأثير في تطور المستوى البدني.

– إجراء بحوث مشابهة لفئات عمرية أخرى .



الباب الأول  
الجانب النظري

# الفصل الأول

## الألعاب المصغرة

## الفصل الأول : الألعاب المصغرة

- تمهيد

1- مفهوم الألعاب المصغرة

2- أهداف الألعاب المصغرة

3- أهمية الألعاب المصغرة ومميزاتها

4- خصائص الألعاب المصغرة

5- أنواع الألعاب المصغرة

6- تصنيفات الألعاب المصغرة

7- مبادئ اختيار الألعاب المصغرة

- خلاصة

### تمهيد :

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

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

وفي هذا الفصل يتعرض الباحث لمفهوم الألعاب المصغرة ، وتعريفها وأهميتها، ونحن نسعى إلى توضيح الدور الذي تلعبه الألعاب المصغرة في الحصص التدريبية .

### الفصل الأول : الألعاب المصغرة

#### 1- مفهوم الألعاب المصغرة :

الألعاب المصغرة ألعاب منظمة تنظيماً بسيطاً، سهلة الأداء ولا تحتاج إلى مهارات حركية كبيرة عند تنفيذها و لا توجد لها قوانين ثابتة أو تنظيمات محددة، ولكن يمكن للمعلم وضع القوانين التي تتناسب مع سن اللاعبين واستعدادهم والهدف المراد تحقيقه .<sup>1</sup>

وهناك عدة تعريفات للألعاب المصغرة كذلك :

هي عبارة عن ألعاب بسيطة التنظيم يشترك فيها أكثر من فرد يتنافس وفق قواعد مسيرة لا تقتصر على السن أو جنس أو مستوى بدني معين .<sup>2</sup>

#### 2- أهداف الألعاب المصغرة :

- تعلم المهارات البدنية الضرورية الناجحة في الألعاب الاعتيادية .وفي الألعاب لتي يمارسها الطفل مستقبلاً من برامج التربية البدنية للمدارس المتوسطة والثانوية وهذه المهارات البدنية تشمل القوة، المطاولة، التوازن، الإيقاع، التوقيت، الخفة أو الرشاقة، السرعة، الرمي، الاستلام، الرفس، القفز، السقوط، والضرب.

- مساندة الطالب لأصدقائه من العمر نفسه من ناحية التكيف والتطور الاجتماعي.

- تكوين فكرة ناضجة عن النفس بتكوين الشعور بالقناعة، وأهمية الفرد كنتيجة لخبرة النجاح في مواقف اللعب المختلفة ويتعلم السيطرة على حركات الجسم بشكل جيد.

- التعرف على الموقع الاجتماعي للفرد من الناحية الجنسية والتصرف على هذا الأساس بشكل مقبول ومكافئ اجتماعياً.

- تكوين المبادئ عن طريق تطوير الأخلاقية الذاتية واحترام القوانين.

- تعلم المشاركة باستخدام التجهيزات الرياضية.

- إعطاء الفرص للطلبة للتنفيس عن أنفسهم إذ أن اللعب والرياضة قد وصفت من قبل علماء النفس بأنها المسكن الطبيعي.

- تهيئة المعلومات عن الألعاب التي تستخدم خارج المدرسة أي البدء بالتعلم لقضاء وقت الفراغ .<sup>3</sup>

<sup>1</sup> إلبن وديع :خبرات في الألعاب للصغار والكبار، دار المعارف، الإسكندرية، ط 1 ، 1987 ، ص23

<sup>2</sup> أمين أنور الخولي :التربية الرياضية المدرسية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994 ، ص171

<sup>3</sup> وديع ياسين التكريتي :المرشد في الألعاب الصغيرة لكافة المراحل الدراسية، دار الوفاء الإسكندرية، الطبعة 1 ، 2012 ، ص14

### 3- أهمية الألعاب المصغرة ومميزاتها :

- تعتبر وسيلة أساسية في تطوير الجانب البدني للطفل.
- تنمي روح التعاون والتفاعل الاجتماعي.
- هي بمثابة تمهيد للألعاب الفرق من خلال تنمية المهارات الأساسية المختلفة .
- تضيف على التدريب جو من المرح والتسلية.

أما مميزاتها :

- تعمل على تنمية روح الجماعة .
- تعدد أنواعها مما يساعد في اختيار ما يتناسب مع الظروف.
- تناسب جميع الأعمار وكلا الجنسين.
- تستعمل فيها ادوات بسيطة.
- لا تحتاج الى مساحات واسعة تؤدي في أي مكان.
- يغلب عليها طابع الحماس والتنافس.<sup>1</sup>

### 4- خصائص الألعاب المصغرة :

- لا يشترط ممارستها طبقا لقواعد وقوانين دولية معترف بها إذ لا يرتبط فيها زمن اللعب وعدد اللاعبين أو مساحة وحجم ومكان اللعب أو مواصفات الأدوات المستخدمة بأية اشتراطات أو قواعد دولية.
- سهولة تغيير قواعد وقوانين اللعبة بما يتناسب مع الظروف والمناسبات أو بما يتلاءم ومحاولة تحقيق بعض الأهداف الترويحية المعينة، وفي الكثير من الأحيان يمكن قيام اللاعبين بتحديد أو اختيار القوانين التي يرغبون في تطبيقها أثناء اللعب.

- عدم وجود مهارات حركية أو خطط ثابتة لكل لعبة .<sup>2</sup>

### 5- أنواع الألعاب المصغرة :

#### 5-1- ألعاب مسلية هادئة :

وتتميز بأنها لا تحتاج لمجهود بدني كبير لممارستها وتؤدي في مساحة صغيرة من الأرض.

<sup>1</sup> بويكري رشيد: دور الألعاب الشبه رياضية في تنمية الجانب الحسي الحركي لدى لاعبي كرة اليد، مذكرة ليسانس، جامعة المسيلة، ص 02 .

<sup>2</sup> اريك بوتيم : سيكولوجية النمو الحركي ، 1981، ص 28 .

### 5-2- ألعاب حركية:

مثل ألعاب الجري والمطاردة والتي يقبل عليها الطلاب بكل رغبة وشوق لأنها تشبع رغبتهم في الركض والوثب والقفز وتقليد الحيوانات .

وتشكل ألعاب الجري الجزء الأكبر من الألعاب الصغيرة ، وتتضمن ألعاب السباقات وألعاب المطاردة والمسك واللمس .

### 5-3- ألعاب بسيطة التنظيم:

تحتوي على مهارات أولية مثل الرمي، وتتميز بعدم حاجتها إلا إلى أدوات بسيطة وساحة صغيرة، وترجع سهولتها إلى خلوها من التفاصيل، وتعد الطفل للألعاب المعقدة إعدادا جيدا، يشمل النظام وسرعة التلبية واحترام قانون اللعبة وعمل التشكيلات.

### 5-4- الألعاب الجماعية:

يعتبر هذا النوع من الألعاب بكثرة قوانينها وتباين أنواعها وهي تمهد الألعاب الجماعية الكبيرة، وتساعد التلميذ تدريجيا على أن يتولى قيادة الجماعة وأن يكون عضوا فيها، فيأمر بأمر القائد، فتبدأ تنمو عنده روح الجماعة وروح العمل لمصلحتها والانتصار لها.

### 5-5- ألعاب تتابعات:

يعتبر هذا النوع من أنسب نواحي النشاط لهؤلاء التلاميذ لأن التتابع نشاط الجماعات، وهذا التلميذ يميل إلى التنافس وإظهار قدراته ومهاراته وولائه للجماعة .

### 6- تصنيفات الألعاب المصغرة :

تصنف الألعاب المصغرة في مجموعات بحسب الصفات الغالبة على كل منها، وقد تكون هذه الصفات واردة في اسم اللعبة فيدل اسم المجموع عليها، ومنها:

- ألعاب الركض الصغيرة : وتشمل السباقات والتتابعات وألعاب البحث عن أداة أو مكان وألعاب المطاردة واللمس أو المسك.

- ألعاب مصغرة بالكرات : وتهدف إلى تطوير الحركات الأساسية كلها في ألعاب الكرات واللعب الجماعي ضمن الفرق مثل تمرير الكرة واستقبالها والتصويب أو المراوغة وما يشبه ذلك.

- ألعاب مصغرة لتنمية القوة والتحمل: وتشمل المنافسات الفردية أو الزوجية أو الجماعية في الدفع أو السحب أو الشد أو التوازن وبأنماط مختلفة مثل شد الحبل، أو تتابع المجموعات.

- ألعاب مصغرة لتنمية الحواس: وتشمل ألعابا تحتاج إلى مراقبة جيدة وتصرف سريع وانتباه شديد عن

طريق البصر أو السمع أو اللمس، وما يشبه ذلك، مثل التوجه بالصوت للوصول إلى الهدف أو لعبة التصفيق.

- ألعاب مصغرة تحت الماء: وتنفذ في الماء غير العميق كألعاب الركض، أو تنفذ في المياه العميقة كالغوص والغطس وسباقات السباحة بأنواعها وسباقات القوارب وغيرها.

- ألعاب مصغرة على الثلج : وتؤدي بأدوات تزلج أو بدونها ومنها ألعاب الجري على الثلج والتزلق على الجليد.

- ألعاب مصغرة في المناطق السكنية: وتشمل ألعاب التخفي والتستر واقتفاء الأثر والبحث، وألعاب الهجوم والدفاع .

- ألعاب مصغرة منزلية: وتؤدي في المنازل السهات العائلية، وتشمل ألعاب التسلية أو المراقبة أو القوة أو التوازن وغيرها.<sup>1</sup>

### 7- مبادئ اختيار الألعاب المصغرة :

- فهم الغرض من اللعبة ومراعات الظروف التالية: السن، الجنس، النمو.

- أن يكون هناك توافق بين غرض المدرب من اللعبة ورغبة التلاميذ فيها وتهيئ الغرض لاكتشاف قابليتهم البدنية والحركية.

- مراعات قانون التدرج التدريبي للواجبات الحركية المتعممة حيث تنتقل بالمتعلم تدريجيا من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد، وبصفة عامة نبدأ بالألعاب البسيطة لنصل إلى الألعاب المعقدة.

- أن تكون الألعاب متنوعة ومشوقة واقتصادية وبما يتفق مع احتياجات الموقف 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 الراحة النفسية للاعبين وذلك بشرح اللعبة بالتفصيل قبل بدايتها.

- مراعاة المشاركة لجميع اللاعبين.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> بطرس رزق الله: المسابقات و الألعاب الصغيرة، دار المعارف، القاهرة، ، 1970، ص 89.

<sup>2</sup> قاسم المنذلاوي: أصول التربية الرياضية في مرحلة الطفولة المبكرة، بغداد، 1989، ص 179 .

### خلاصة :

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

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

## الفصل الثاني

# المهارات الأساسية في كرة القدم

الفصل الثاني : المهارات الأساسية في كرة القدم

- تمهيد

1- مفهوم المهارة والمهارة الحركية الرياضية

2- تصنيف المهارات الحركية الرياضية

3- مفهوم المهارات الأساسية

4 - تقسيم المهارات الأساسية

5 - تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم

6- مراحل تعليم المهارات الأساسية

7- أساليب التدريب على المهارات الأساسية

- خلاصة

### تمهيد :

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

### الفصل الثاني : المهارات الأساسية في كرة القدم

#### 1- مفهوم المهارة والمهارة الحركية الرياضية :

##### 1-1 - مفهوم المهارة :

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

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

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

- مهارات حركية motor skill مثل: المهارات الرياضية.

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

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

تعرف المهارة الحركية الرياضية أيضا أنها " مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء

واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن. "

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

###### أ- المهارة تعلم :

المهارة تتطلب التدريب والتحسين بالخبرة.

التعلم يعرف عادة بأنه " : التغيير الدائم في السلوك والأداء بمرور الوقت " ويجب أن يوضع ذلك في

اعتبارنا ونحن نشاهد دلائل النجاح الأولى لأداء المهارة فقد يكون ذلك النجاح قد حدث

بالصدفة.

###### ب- المهارة لها نتيجة نهائية :

نعني بالنتيجة النهائية لأداء المهارة الهدف المطلوب تحقيقه من الأداء، وبالقطف فإن هذا الهدف معروف

لدى الفرد المؤدي للمهارة قبل الشروع في تنفيذ الأداء من حيث طبيعة الهدف المطلوب تحقيقه " النتائج

المحددة سالفا للأداء. "

###### ج- 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 .<sup>1</sup>

### د- 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.

### هـ- 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 1891 singer المهارات طبقا للمحددات الرئيسية التالية.

- أجزاء الجسم المشاركة في أداء المهارة .

- فترة دوام أداء المهارة .

- المعارف المشاركة في أداء المهارة .

- التغذية الراجعة المستخدمة في أداء المهارة .<sup>2</sup>

### 3- مفهوم المهارات الأساسية :

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

<sup>1</sup> مفتي إبراهيم حماد: المهارات الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط3، جامعة حلوان، مصر، 2002، ص 13- 14

<sup>2</sup> مفتي إبراهيم حماد: المرجع السابق، ص 15 .

4 - تقسيم المهارات الأساسية :

4-1- المهارات الأساسية بدون كرة :

4-1-1- 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 يريدها اللاعب وبالسرعة المطلوبة.

4-1-2 - الوثب (الارتقاء) :

يعتبر اللاعب الذي يتمتع بالقدرة على الوثب عاليا أكثر من منافسه ذو ميزة تكتيكية وتكنيكية أفضل في الوصول إلى الكرة قبل المنافس وتنتضح 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.

### 4-1-3 - الخداع والتمويه بالجسم:

تعتبر هذه المهارة من المهارات التي يجب أن يجيدها اللاعب المدافع والمهاجم على حد سواء مع القدرة على أدائها باستخدام الجسم والجذع والرجلين والنظر، وهذا يتطلب من اللاعب قدرا كبيرا على الاحتفاظ بمركز الثقل بين القدمين والتمتع بقدر كبير من المرونة والرشاقة والتوافق العضلي العصبي وقدرة كبيرة على التوقع السليم والإحساس بالمسافة والزمن والمكان الذي يقوم به اللاعب أثناء الخداع.<sup>1</sup>

### 4-2-2- المهارات الأساسية القاعدية بالكرة :

#### 4-2-1- التمير :

التمير وسيلة ربط أولية بين لاعبين أو أكثر، تسمح بتقاضي لاعبي الخصم ووضع الزميل في الوضعية المفضلة من أجل أداء حركي محدد ( التصويب )

إن إجادة الفريق للتمير من العوامل التي تساعد على السيطرة على مجريات اللعب، كذلك تساعد على

تنفيذ الخطط الهجومية المختلفة وكذلك الدفاعية، كما أنها تكسب الفريق الثقة في النفس وتزرع ثقة

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

أ- التمير الأمامي: يعتبر التمير للأمام هو مفتاح التمير الخططي فهو يكسب المهاجمين مساحة للتحرك للأمام بالإضافة إلى أنه يساعد على التخلص من الكثير من المدافعين

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

ج- التمير للخلف: أما آخر خيار أما اللاعب فهو التمير للخلف وفيها يمهد اللاعبون لتنظيم صفوفهم لبدأ الهجوم أو لتهيئة الكرة للزميل يلعبها للخلف حتى يستطيع التصويب على مرمى المنافس

وينبغي التدرج في تعليم التمير للناشئ كالتالي:

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

- التمير بعد إيقاف الكرة بوجود منافس سلبي .

- التمير تحت ضغط المنافس من خلال التقسيمات المصغرة .

<sup>1</sup> حسن السيد أبو عبدو :الإعداد المهاري للاعبي كرة القدم ، مكتبة الإشعاع الفنية ، ط 3 الإسكندرية، مصر ، 2002 ، ص 27- 28 ، 41-

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. 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 اللازمة لوصول الكرة لمكان الزميل وبما يمكنه لاستحواذ عليها أو تصويبها أو تمريرها وأن تكون في المساحة الخالية دون أن تتعد عنها قبل وصول الزميل .<sup>1</sup>

**4-2-2- استقبال الكرة :**

استقبال الكرة هو إخضاع الكرة تحت تصرف اللعب والهيمنة عليها وجعلها بعيدة عن متناول الخصم وذلك للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسب ظروف المباراة والسيطرة على الكرة تتم في جميع الارتفاعات والمستويات سواء كانت الكرات الأرضية أو المنخفضة الارتفاع أو المرتفعة، كذلك فإن السيطرة على الكرة تتطلب توقيتا دقيقا للغاية وحساسية بالغة من أجزاء الجسم المختلفة للاعب والتي تقوم بالسيطرة على الكرة بسرعة عالية ثم حسن التصرف فيها بحكمة وهذا يتطلب من اللاعب كشف جوانب الملعب المختلفة، كذلك يمكن القول أن هذه المهارة يجب أن يؤديها كلا من المهاجم والمدافع بدرجة كبيرة من الإتقان والتحكم لما لها من أهمية بالغة في إخضاع الكرة لسيطرة اللاعب.

**- مبادئ عامة يجب أن تراعى أثناء السيطرة على الكرة :**

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

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

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

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

- أن يقرر بسرعة وفي وقت مبكر أي جزء من أجزاء الجسم سوف يستخدمه في السيطرة على الكرة.

<sup>1</sup> إبراهيم شعلان محمد عفيفي: كرة القدم للناشئين، مركز الكتاب للنشر ، ط 3 ، القاهرة، مصر، 2001 ، ص 57-58 .

- ضرورة استخدام أكبر مسطح من الجسم للسيطرة على الكرة دون حدوث أي أخطاء فنية لحظة السيطرة على الكرة.
  - يجب على اللاعب قبل استلامه للكرة والسيطرة عليها أن يكون قد اتخذ القرار السليم في حسن التصرف في الكرة حسب مقتضيات الظروف المحيطة بالوقت أثناء المباراة.
  - يجب مراعاة استخدام جزء من الجسم الذي يقوم بالسيطرة على الكرة مع مراعاة سرعة تحرك الكرة أثناء السيطرة عليها.
  - عدم ابتعاد الكرة من اللاعب الذي يقوم بالسيطرة عليها أكثر من اللازم خزا من حصول الخصم عليها<sup>1</sup>
- 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<sup>2</sup>.
- 4-2-3- الجري بالكرة :**

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

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

جزء القدم الأمامي الداخلي، جزء القدم الأمامي الخارجي، و من الأجزاء التي قد يستخدمها اللاعب أحيانا سن القدم بالإضافة إلى الفخذ والرأس. والجري بالكرة هو عبارة عن خليط من الجري، وركل الكرة بإحدى أجزاء القدم المعروفة، ويتوقف تحديد سرعة الجري بالكرة، و كذلك الجزء المستخدم في ضربها

<sup>1</sup> حسن السيد أبو عبد: مرجع سابق، ص 115-116

<sup>2</sup> حنفي محمود مختار : كرة القدم للناشئين ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر ، 1997 ، ص54 .

وقوة الضربة أثناء الجري بها على المسافة التي يتحرك فيها اللاعب وبعد الخصم عنه، و أيضا الهدف من الجري بالكرة ومهما كانت الظروف فإن الجري بالكرة يستدعي من اللاعب استمرار السيطرة عليها وذلك بأن لا يطلقها بعيدا عن متناول قدميه، و ألا تزيد المسافة بينه وبين الكرة عن متر أو مترين، ونقل 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 لأكبر مسافة بالسرعة المطلوبة و بسهولة غالبا أيضا ما يجري اللاعب مستخدما جزء القدم الأمامي الخارجي و الداخلي معا، وإن كان ذلك قد يقلل من سرعة الجري بالكرة.

أما الجري بالكرة باستخدام الرأس ( أو الجزء الأوسط من الجبهة ) فإن ذلك نادرا ما يحدث، وكما سبق القول فإن أداء هذه المهارة يكون 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 بهذه الطريقة مرونة أكثر في الحركة بالإضافة إلى أن الجري بالكرة بجزء القدم الأمامي الخارجي يعتبر أكثر مناسبة لتحقيق السرعة المطلوبة في الجري .<sup>1</sup>

ويرى البعض أن البدء في تعليم اللاعب الناشئ الجري بالكرة بجزء القدم الأمامي الداخلي والخارجي بعد ذلك فقط يمكن البدء في تعليمه الجري بوجه القدم وسن القدم .

وتعليم مهارة الجري بالكرة بأي جزء من الأجزاء يجب أن يمر بالخطوات التالية:

- أداء المهارة من المشي باستخدام كرة طبية ثم بكرة عادية .
- أداء المهارة من الجري الخفيف بكرة عادية .
- أداء المهارة مع زيادة سرعة الجري .
- أداء المهارة من الجري العادي والمرور بين كرات طبية أو أرماع .
- أداء المهارة مع تغيير السرعات .
- أداء المهارة مع تعدية خصم أو حاجز .<sup>2</sup>

### 4-2-5- المراوغة :

هي فن التخلص من الخصم وخداعه مع قدرته على تغيير اتجاهه وهو يحتفظ بالكرة بسرعة مستخدما

<sup>1</sup> محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة، ط 3 ، مصر ، 2003 ، ص 171 173 .

<sup>2</sup> محمد رضا الوقاد: المرجع السابق، ص 174 .

بعض حركات الخداع التي يؤديها إما بجذعه أو بقدميه، وهي سلاح اللاعب وعامل أساسي في تنفيذ الخطط الهجومية الفردية والجماعية.

والمراوغة تعتبر من أصعب المهارات الأساسية في كرة القدم، لذلك يجب أن يجيدها المهاجم والمدافع على حد سواء مع احتفاظ كل لاعب بأسلوبه المميز في مهارة المراوغة، ولكي يتحقق ذلك يجب أن يتمتع اللاعب المحاور بقدرة بدنية عالية تساعد على نجاح مهارة المراوغة، ومن أهم القدرات البدنية التي تساعد على ذلك الرشاقة والمرونة والسرعة الحركية التي تساعد على تحسين الأداء المهاري للمراوغة. وفي كرة القدم الحديثة تعتبر مهارة المراوغة أقل أهمية من مهارات التمرير والسيطرة على الكرة لأنها غالباً أقل بطئاً، وتأثر في اكتساب مساحة خالية من مهارة التمرير التي تتصف بالسرعة والدقة، وبالرغم من ذلك فإنه يوجد كثير من المواقف اللعبية التي تسمح للاعب المستحوذ على الكرة أن يؤدي مهارة التمرير بحرية نتيجة الدفاع الضاغط من الخصم في مساحات صغيرة أو استخدام الفريق المنافس لمصيصة التسلل كخطة دفاعية ويصبح الحل الأمثل لاكتساب مساحة جديدة والتغلب على المواقف السابقة هو إيجاد اللاعب للمراوغة.

وبالرغم من أهمية المراوغة للفريق فإنها سلاح ذو حدين، فإذا أجاد لاعبي الفريق في استخدام طرق المحاورة بنجاح فإن ذلك يعتبر مفيداً من الناحية الخططية للفريق لأنه ينقص من عدد المدافعين للفريق الآخر بالإضافة إلى اكتساب المهاجم الثقة بالنفس وعلى الجانب الآخر فإن سوء استخدام المراوغة وأدائها بصورة غير مجدية يؤدي إلى هدم خطط الفريق الهجومية وإهدار الفرص في امتلاك الكرة<sup>1</sup>. لذلك يجب أن يضع اللاعب المهاجم نصب عينيه أن المراوغة لا بد أن تكون بسبب ولها هدف لفائدة الفريق وليس الاستعراض ونسبة أداء المراوغة كبيرة بالنسبة للاعب الهجوم وتقل بالنسبة لساعدي الدفاع وأقل لباقي أفراد الدفاع، وكلما امتاز اللاعب بطريقة أدائه السهلة لتنفيذ المراوغة وتزود بمهارة أداء الطرق المختلفة للمراوغة، كلما أفاده ذلك كثيراً في تنفيذ خطط الفريق الهجومية وأعطى فريقه فرصة تفصيل للفوز بالمباراة.

ومن أهم صفات وشروط المراوغة الناجحة ما يلي:

- اختيار الطريقة المناسبة للموقف اللعبي والتي غالباً لا يتوقعها المنافس .
- قدرة اللاعب المهاجم على إقناع الخصم المدافع بتحريك خادع .
- أن تتصف المراوغة بعنصر المفاجأة .

<sup>1</sup> حسن السيد أبو عبده :مرجع سابق ، ص 153 .

- 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 ريتم الأداء .
  - تمتع اللاعب بحسن استخدام التوقيت السليم للقيام بعملية المراوغة أمام الخصم .
- وهناك عدة طرق للمراوغة هي:
- المراوغة من الأمام.
  - المراوغة من الجانب.
  - المراوغة من الخلف
- وعلى ضوء ذلك يجب على الناشئ أن يفهم ما يلي:
- أن تتناسب طريقة المراوغة مع الموقف، مثل المسافة المتاحة أو اتجاه المدافع صوب المهاجم وعلى ذلك يتدرب الناشئ على أنواع المراوغات الممكنة كلها وتترك له الحرية في اختيار ما يناسبه أثناء المباراة.
  - أن يتعلم الناشئ كيفية حماية الكرة من المنافس .
  - أن يدرك الناشئ ماذا سيفعل بعد المراوغة مثلا :التمرير للزميل أو التصويب .<sup>1</sup>

### 4-2-6- التصويب :

هو إحدى وسائل الهجوم الفردي، ويتطلب التصويب من اللاعب مقدرة على التركيز ومهارة فنية عالية في الأداء لمختلف أنواع ضرب الكرة بالقدم وتأتي فرصة التصويب دائما بعد المحاورة أو بعد اللعب الجماعي بين لاعبين، ويجب قبل التصويب أن يقرر اللاعب كيف يصوب، ويجب أن يدرك اللاعب نواحي الضعف في حارس مرمى الفريق المنافس .<sup>2</sup>

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

<sup>1</sup> إبراهيم شعلان محمد عفيفي :مرجع سابق ، ص 43 .

<sup>2</sup> حنفي محمود مختار : مرجع سابق ، ص 106 .

- التصويب تحت كل الظروف مثل :
- التدريب على التصويب في ظروف سهلة و بسيطة .
  - الارتفاع التدريجي بسرعة الأداء .
  - استخدام الوسائل المساعدة ( الحوائط المقسمة الأقسام والشواخص الحواجز المقاعد المرمى متعدد المساحات)
  - أن تؤدي تمارين التصويب من اتجاهات متغيرة لمسار الكرة .
  - تثبت مهارة التصويب عن طريق تغيير الظروف الخارجية مثل استخدام مدافع سلبي ولكن بفاعلية .
  - التدريب على المهارة نحن ظروف أكثر صعوبة مثل وضع مدافع ايجابي
  - الاهتمام والتركيز على دقة التصويب لتثبيت التكنيك الصحيح .
  - الاهتمام بتنمية خطط الهجوم الفردية والجماعية لإيجاد المزيد من المواقف المناسبة للتصويب .
  - يجب على مدرب الناشئين إعطاء الحرية لهم للإظهار قدرتهم على التصويب مع استخدام الأسلوب الأمثل للتوجيه .

### 5 - تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم

#### 5-1- المهارة هي عصب الأداء في كرة القدم :

المهارة تعني " كل الحركات الفردية الهادفة التي تستخدم في اللعبة في إطار قانون كرة القدم." تتوقف نتائج المبادرات على إجابة اللاعبين للمهارات الأساسية المختلفة وقدرتهم على توظيفها لصالح الأداء الجماعي للفريق.

إجابة المهارات تحدد إمكانية تنفيذ خطط اللعب.

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

#### 5-2- المهارات المتعددة لكرة القدم يكمل كل واحد منها الآخر

-مهارات متنوعة ومتعددة.

-تكمل مهارات كرة القدم بعضها بعضا. فاللاعب كي يجري بالكرة أو يصوبها لا بد أن يكون قد

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

بالتصويب أو التميرير سواء كان قصيرا أو طويلا.

### 5-3- أفضل مرحلة عمرية لتعلم المهارات:

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

### 5-4- ميكانيزم (آلية) تعلم المهارات :

- تكوين الصورة الذهنية للمهارة في ذهن اللاعب:
- من الأهمية أن يعرف المدرب ما يحدث في أذهان اللاعبين خلال تعلمهم للمهارات .
- إذا كانت المهارة سهلة الأداء ففي هذه الحالة يتم تعلم الأداء من خلال تطوير وتحسين الصورة الذهنية التي تتطبع فيه من خلال تكرار أدائها.
- إذا ما كانت المهارة صعبة ومعقدة مثل التصويب خلال الدوران فإنه يتم تعلمها من خلال استجابات متعددة مختلفة ينتج عنها صورة تتطبع في المخ.
- الصورة الذهنية التي تتطبع 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، لا بد أن تكون هناك صورة ذهنية متعددة للمهارة قد تصل إلى الألف، ليتم التوفيق بينها لاختيار الصورة المناسبة للموقف المتواجد به اللاعب.<sup>1</sup>

### \* 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 طبعيا.
- وعمليات تلخيص المعلومات من المهارات والحركات الخاصة وتشبيد قواعد للاسترشاد بها مستقبلا هي طريقة الإنسان في تعلمه لكافة الأشياء والتي اختصه بها الله.
- إذا أدى اللاعب مهارة معقدة فإن ذهنه سوف يلخص أربع أنواع من المعلومات الخاصة بها بعد التنفيذ وهي كما يلي:

- متطلبات بدئ المهارة وهي القوة والسرعة والاتجاه .
- الظروف البيئية المحيطة ووضع البدء .
- النتائج التي يمكن إدراكها بالحواس خلال وبعد تنفيذ الأداء .

<sup>1</sup> مفتي إبراهيم حماد: بناء فريق كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999، ص 34-35.

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 والنتيجة من مراكز الإحساس بجسمه دوراً هاماً في تعريفه بأخطاء الأداء، وعلى المدرب أن يستفيد من ذلك بالتشجيع الإيجابي لمثل هذا النوع من التغذية الراجعة<sup>1</sup>.

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 جداً أن يقدم المدرب تعزيزاً إيجابياً، إذا ما كانت مراكز الإحساس الخاصة باللاعبين تخبرهم أنهم يؤديون بشكل صحيح. على المدرب ملاحظة أن مراكز إحساس التغذية الراجعة لا تقدم معلومات كافية لتحسين التعلم في المرحلة الأولى منه.

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

يتم تعلم المهارات من خلال ثلاث مراحل رئيسية كما يلي:

<sup>1</sup> مفتي إبراهيم حماد: المرجع السابق، ص 36

أ- المرحلة العقلية .

ب- المرحلة العملية ( التطبيقية ) .

ج- المرحلة الآلية .

5-5-1- المرحلة العقلية:

**أهدافها:**

-تهدف 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.

-أجذب انتباه اللاعبين بجعل 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.<sup>1</sup>

-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.

<sup>1</sup> مفتي إبراهيم حماد :المرجع السابق، ص 37

-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 بجذب 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 صيغة إيجابية، كأن يقول المدرب " افعل كذا "بدلاً 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 السابقة لتعليمها للاستفادة من مبدأ " التعميم " حيث يمكن توصيل

بعض قواعد الأداء في مهارات سابقة للمهارة المعلمة <sup>1</sup>

<sup>1</sup> مفتي إبراهيم حماد: المرجع السابق، ص 38

### مراجعة فهم المهارة:

-وجه الأسئلة لمراجعة المهارة.

-لخص المهارة.

-أعد سؤال اللاعب وأجب عليه إذا ما استفسر عن شيء.

-اختصر في إجابة السؤال.

### 5-5-2- 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 يجرى 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<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> مفتي إبراهيم حماد: المرجع السابق، ص 39 .

فيما يلي نذكر المبادئ السبعة التي يسترشدها 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:

- اتخذ 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 نوبت

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.<sup>1</sup>

### 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 أنها تفيد 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.

### 5-5-3- المرحلة الآلية :

#### أهدافها:

- تهدف 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:

<sup>1</sup> مفتي إبراهيم حماد :المرجع السابق، ص 40 .

### 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.<sup>1</sup>

### 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 تسهم إيجابيا في الوصول إلى آلية الأداء.<sup>2</sup>

### 6- 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 يعلم أن تعلم المهارات الحركية يمر بثلاث مراحل متداخلة قبل أن تصل مهارة اللاعب إلى الدقة والكمال في الأداء.
- أ- مرحلة التوافق البدائي أو الأولي .
  - ب- مرحلة التوافق الجيد .
  - ج- مرحلة تثبيت واتفاق المهارات .

<sup>1</sup> مفتي إبراهيم حماد: المرجع السابق، ص 41 .

<sup>2</sup> مفتي إبراهيم حماد: المرجع السابق، ص 42 .

### 6-1- 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 بها تشنجات 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 خلال عمل النموذج للحركة.<sup>1</sup>

-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.

### 6-2- 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.

### 6 - 3 - مرحلة تثبيت المهارة :

لا يكفي أن يصل اللاعب إلى التوافق الجيد فيستطيع أن يؤدي المهارة بدقة ولكن لا بد له أن يصل بهذه 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 خطوية 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.

<sup>1</sup> حنفي محمود مختار :الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، مدينة نصر ، مصر ، ، ص 98 .

### 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 يراعى أن تعلم المهارات الفنية لا يجب أن يعزل عن تعلم النقاط الأخرى الهامة المطلوبة في اللعب بل لا بد وأن يرتبط بها، فالتمرير مثلا لا يجب أن يعلم مجردا كحركة رياضية أو كمرحلة لتعليم مهارة ركل الكرة ولكن يجب أن يعلم كخطة من خطط اللعب الجماعي كذلك لابد يراعى 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 وألفة 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 درجة الكرة والجري بها 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 .

### 6-3- 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 الخطئية وتعطي هذه التدريبات في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية.<sup>1</sup>

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

يعتبر هذا الأسلوب مدخلا للتدريبات المركبة وتعطي هذه التدريبات في بداية ونهاية الجزء الرئيسي من

<sup>1</sup> حنفي محمود مختار : المرجع السابق، ص 100 .

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.

### 7-5- 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 سلبي أو إيجابي ويمكن تحديد مساحة وزمن أداء هذه التدريبات ومن ثم يمكن الحكم على قدرة اللاعب ومهارته.

### 7-6- تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الأجهزة :

وتستخدم فيها بغض 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 الخطئية وينمي القدرات البدنية جنبا إلى جنب مع النواحي الفنية المهارية ومن هذه الأجهزة حائط التدريب والمقاعد السويدية والحوافز وجهاز ضرب الكرة بالرأس.

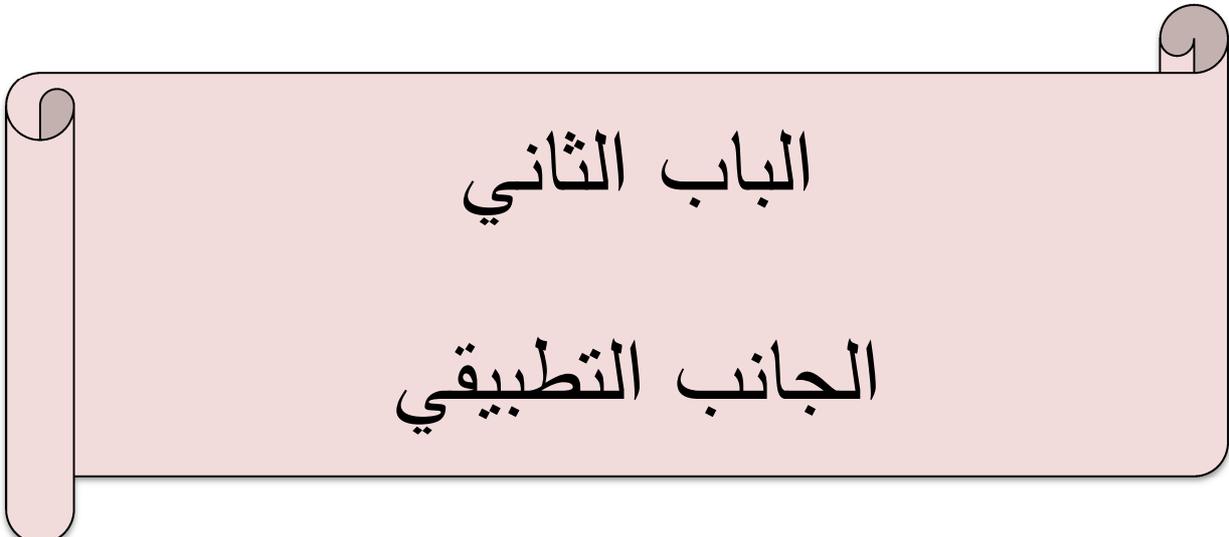
### 7-7- تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الألعاب الصغيرة :

تستخدم الألعاب الصغيرة لتنمية المهارات الأساسية وحسن تطبيق خطط وطرق اللعب المختلفة وينظر إليها كأحد الوسائل الهامة التي تصبح الوحدة التعليمية والوحدة التدريبية بطابع الإثارة والتشويق، كما أنها 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 مشابهة للمواقف التي تقابل بل اللاعب أثناء المباراة حتى تكسبه حسن التصرف أمام المواقف المختلفة .<sup>1</sup>

<sup>1</sup> حنفي محمود مختار : المرجع السابق، ص 101- 103 .

### 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.



الباب الثاني  
الجانب التطبيقي

# الفصل الأول

## الإجراءات المنهجية للدراسة

## الفصل الأول : الإجراءات المنهجية للدراسة

- تمهيد

أولا : الدراسة الإستطلاعية

ثانيا : منهج الدراسة

ثالثا : عينة الدراسة

رابعا : مجالات الدراسة

خامسا : أدوات الدراسة

- خلاصة

### تمهيد :

إن العمل المنهجي الذي يتبعه الباحث في دراسته الميدانية جد ضروري بحيث يعمل على رسم الطريق الصحيح خلال مراحل بحثه و اختيار المنهج كان وفقا لطبيعة المشكلة المراد دراستها وكان هذا البحث يخضع لمجموعة من الإجراءات التي تساعد على إعطاء الصورة المنهجية للبحث حيث عملنا على وضع الدراسة الاستطلاعية بالإضافة إلى الضبط الإجرائي للمتغيرات كما شملت دراستنا التطبيقية الدراسة الأساسية التي تحتوي على (منهج - عينة - مجالات الدراسة ) بالإضافة إلى أدوات الدراسة و الإختبارات المستخدمة و كذا الأساليب الإحصائية.

### أولاً : الدراسة الاستطلاعية

وهي تلك الدراسات التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق إليها أي باحث من قبل و لا تتوفر عنها بيانات أو معلومات أو حتى يجهل الباحث كثيرا من أبعادها و جوانبها كما لا يخفى على أي باحث أن ضبط سؤال الإشكالية و صياغة الفرضيات هو أساس انطلاق الدراسة أدوات البحث المناسبة هي أساس انجاز الجانب الميداني .<sup>1</sup>

أي أن الدراسة الميدانية تعتمد في خطواتها الأولى على الدراسات الاستطلاعية و حتى نعطي لموضوع دراستنا الصيغة العملية و بعد التشاور مع الأستاذ المشرف و مدرب فريق اتحاد بوشركة بجيجل التمسنا ضعف في مهارتي الاستقبال و التمير و قمنا بهذه الدراسة الاستطلاعية لكي نعالج كل ما يخدم موضوع الدراسة الراهنة و قد أجرينا الدراسة الميدانية على مجموعة من اللاعبين وفق وحدات تدريبية مقترحة و تمت الدراسة في ظروف ملائمة .

### ثانيا : منهج الدراسة

هو عبارة عن مجموعة العمليات و الخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه و بالتالي فالمنهج ضروري للبحث اذ هو الذي يغير الطريق و يساعد الباحث في ضبط أبعاد مساعي أسئلة و فرضيات البحث .<sup>2</sup>

و نظرا لتعدد وخضوع المناهج ولأن كل منهج يلائم طبيعة و نوع موضوع ما .

اخترنا المنهج التجريبي الذي يعتبر من أكثر المناهج العلمية التي تتمثل فيها معالم الطريقة العلمية و هذا المنهج يعتمد على إجراء تجارب تحت شروط معينة معتمدا في ذلك على عينة تجريبية و أخرى ضابطة.

### ثالثا : عينة الدراسة

هي مجتمع الدراسة التي تجمع منه البيانات الميدانية و هي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفرادالمجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجرى عليها الدراسة فالعينة إذن هي جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع كله .<sup>3</sup>

<sup>1</sup> ناصر ثابت:أضواء على الدراسة الميدانية، مكتبة الفلاح الكويتية الكويت، ط 1 ، 1984،ص 44 .

<sup>2</sup> Mouricengers : intiationpratique a la methodologie des science humains ea : cacbah-alger/cec , 1996,p68

<sup>3</sup> حسان محمد احسن ، الأسس العلمية لمناهج البحث الاجتماعي ، دار الطليعة ، لبنان ، ط2، 1986، ص 201 .

و قد قمنا بتحديد عينة بحثنا هذا عن طريق اختيار فريقين في كرة القدم، ينشطان على مستوى ولاية جيجل

الفريق الاول: فريق اتحاد بوشركة يلعب في القسم الجهوي الثاني (USBT)

الفريق الثاني: فريق مولودية الطاهير يلعب في قسم الولائي (MCT)

و قد تم إجراء الاختبارات على (15) لاعب لكل فريق.

\*العينة التجريبية: يطلق عليها برنامج تدريبي خاص لتنمية بعض المهارات الأساسية في كرة القدم ( حيث فريق اتحاد بوشركة كمجموعة تجريبية)

\*العينة الشاهدة : نتركها تتدرب بصفة عادية) فريق مولودية الطاهير ( MCT )

### 1 - كيفية اختيار عينة البحث:

العينة " هي الوحدة المصغرة التي تمثل تمثيلا حقيقيا لمجتمع البحث يقوم الباحث بإجراء مجمل قرائته عليها . " <sup>1</sup>

إن من أسباب إختيار نوع العينة هو عنوان الدراسة لبحثنا و المنهج المتبع الذي يفرض إستخدام عينة مناسبة إلى النتائج و قد تم إختيار 15 لاعبا من فريق اتحاد بوشركة عينة تجريبية ( صنف أشبال u16 ) و 15 لاعبا من مولودية الطاهير كعينة شاهدة ( صنف أشبال u16 )

### 2- ضبط المتغيرات لأفراد العينة :

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

- يوم الأحد 17:30 ← 19:00

- يوم الإثنين 17:30 ← 19:00

- يوم الخميس 17:30 ← 19:00

<sup>1</sup> عبد اللطيف حمزة ، مناهج البحث العلمي ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1978، ص 161 .

ب - الجنس : لقد تم إجراء الإختبارات على الذكور و على كلتا العينين .

ج - السن : سن اللاعبين بالنسبة للمجموعتين الشاهدة و التجريبية (صنف ذكور أشبال U16 )

### رابعاً : المجال المكاني و الزماني

#### 1- المجال المكاني :

تم إجراء الدراسة الميدانية في الملعب البلدي للطاهير دائرة جيجل المعشوشب اصطناعيا و المركب الجوّاري بالطاهير .

#### 2- المجال الزماني :

تم إجراء الدراسة الإستطلاعية على النحو التالي :

- الإختبار القبلي : 20/02/2021

- الإختبار البعدي : 20/04/2021

أما الإختبارات بالنسبة للعينة الأصلية الشاهدة و التجريبية فكان كالتالي :

الاختبار القبلي : 20/02/2021

الاختبارالبعدي : 20/02/2021

- و قد تم الشروع في إدماج الوحدات التدريبية في الألعاب المصغرة مع المجموعة التجريبية إبتداء من 25/02/2021 .

### خامساً : أدوات الدراسة

في هذه الدراسة تم الاعتماد على الإختبارات المهارات الأساسية ( مهارة التمرير؛ الاستقبال) في جمع البيانات (المعلومات) ؛ وهي المقياس الدقيق الذي يستطيع المدرب بواسطتها أن يحكم على حالة التدريب الحقيقية للاعب ؛وكذلك فإن الإختبار هو المؤشر المحايد المبني على حالة تدريب اللاعب<sup>1</sup> وتمثلت في :

<sup>1</sup> عبد القادر حلّيمي ، مدخل الإحصاء ، ط1 ، ديوان المطبوعات الجامعية ، 1992 ، ص 42 .

### 1- الوسائل الإحصائية :

#### أ- المتوسط الحسابي :

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

حيث : س : المتوسط الحسابي

ن : عدد القيم<sup>1</sup>.

#### ب- الانحراف المعياري :

هو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها ، حيث يدخل استعماله في كثير من قضايا التحليل الإحصائي ، فإذا كان الانحراف المعياري قليل فإن ذلك يدل على أن القيم متقاربة والعكس صحيح<sup>2</sup> ويكتب على الصيغة

التالية:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\text{مجموع مربعات انحرافات القيم عن وسطها الحسابي}}{\text{عدد القيم}}}$$

#### ج- اختبار ستودنت :

يستخدم قياس ستودنت للدلالة الإحصائية ، وكذا قياس مدى دلالة الفرق بين متوسطي المجموعتين ومن

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

حيث معيار ستودنت.

س : 1 المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى.

س : 2 المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.

ن : عدد أفراد العينة.

ع 1 : الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

<sup>1</sup> عبد القادر حلبي ، مرجع سابق ، ص 45 .

<sup>2</sup> عبد القادر حلبي ، مرجع سابق ، ص 53 .

ع 2 : الانجراف المعياري للمجموعة الثانية.<sup>1</sup>

د - صدق الاختبار:

يستعمل لمعرفة مدى صدق الاختبار وهو عبارة عن معامل جذر الارتباط :  $\sqrt{ص}$

حيث  $ص = \text{صدق الاختبار}^2$

2- الاختبارات :

أ - اختبار دقة التمرير:

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

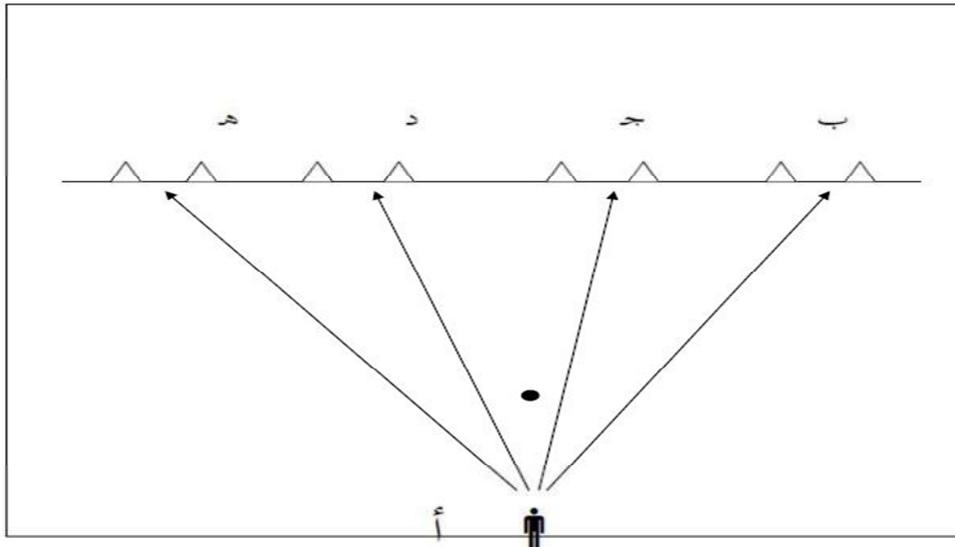
- الأدوات المستعملة : كرات ، أقماع.

- طريقة أداء الإختبار:

من على بعد 15 من نقطة مترا (أ) اين 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 باربع تمريرات كل تمريرة نحو هدف بالتسلسل .<sup>3</sup>



الشكل رقم (01) : إختبار دقة التمرير

<sup>1</sup> نزار مجيد الطالب ، محمد السمراي ، مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية والرياضية ، دار الكتاب للطباعة والنشر ، 1980، ص 76.

<sup>2</sup> نزار مجيد الطالب ، محمد السمراي ، نفس المرجع ، ص 89 .

<sup>3</sup> حنفي محمود المختار : كرة القدم للناشئين ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1997 ص 85 .

### ب - اختبار استقبال الكرة ( باطن القدم )

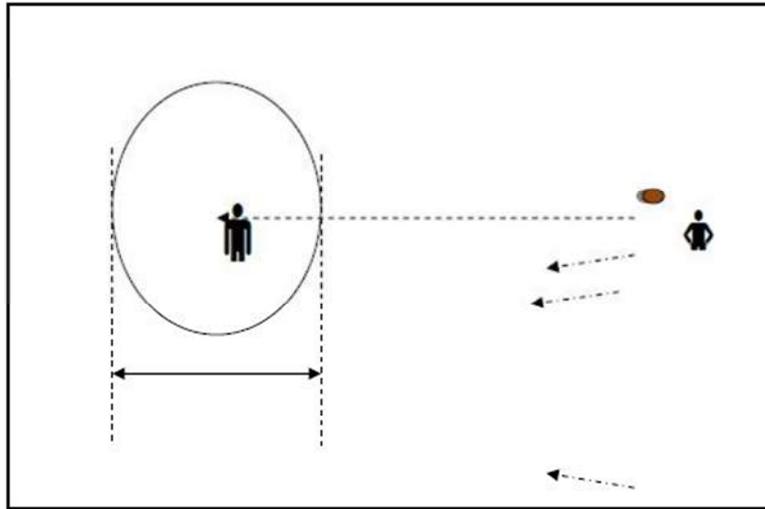
- هدف الإختبار : يهدف هذا الإختبار إلى قياس مقدرة اللاعب في السيطرة على الكرة داخل مساحة محددة عند لاعبي كرة القدم الأصاغر.

- 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.

\* إذا لم تخرج الكرة عن حيز الدائرة عند استقبالها من طرف اللاعب تحسب له نقطة .<sup>1</sup>



الشكل رقم (02) : إختبار الإستقبال

<sup>1</sup> حنفي محمود المختار ، مرجع سابق ، ص 89 .

سادسا : الحصص التطبيقية لنادي اتحاد بوشركة الطاهير USBT لمهارة

( التمرير والإستقبال )

الوحدة التدريبية رقم: 01

النادي: اتحاد بوشركة الطاهير USBT

المدة: 1سا

عدد اللاعبين: 15

الهدف العام: تنمية مهارة التمرير

الهدف	التشكيلات	المدة	التمارين	
-الاستعداد النفسي والبدني -تحسين القابليات الحركية والوظيفية		15د	- مراقبة الهندام - التحية - التعريف بهدف الحصة - الإحماء العام والخاص	المرحلة التحضيرية
تنمية مهارة التمرير مع التحرك لفسح وخلق المساحات وإيجاد الحلول.		15د	في ملعب (15/30م) دون وجود المرمى يتقابل فريقين من 7 لاعبين لكل فريق، يقوم كل فريق بالإستحواد على الكرة والقيام بالتمرير حتى تأدية 10 تمريرات متواصلة لاحتساب النقطة.	المرحلة الرئيسية
تنمية مهارة التمرير مع التحرك لفسح وخلق المساحات وإيجاد الحلول مع زيادة التشويق بإضافة المرمى لكلا الفريقين.		20د	-نفس التمرين السابق مع إضافة مرمى صغير لكل فريق، لا يحتسب الهدف إلا بعد إتمام عشرة تمريرات وإدخال الكرة في المرمى.	
التخلص من حمض اللاكتيك المتراكم داخل العضلات.		10د	-جري خفيف لإزالة التعب -شرح المهارة المطبقة مع شرح كافة الأخطاء الحاصلة في الحصة	المرحلة الختامية

الهدف العام: تنمية مهارة التمرير

عدد اللاعبين: 15

المدة: 1سا

الهدف	التشكيلات	المدة	التمارين	
-الاستعداد النفسي والبدني -تحسين القابليات الحركية والوظيفية		15د	- مراقبة الهندام - التحية - التعريف بهدف الحصة - الإحماء العام والخاص	المرحلة التحضيرية
تنمية مهارة التمرير مع التحرك لخلق الحلول.		15د	في ملعب (12/20م) دون وجود المرمى يتقابل فريقين من 7 لاعبين لكل فريق كرتيه الخاصة، يحافظ عليها ضد الفريق الآخر ويحاول استرجاع الكرة التي بحوزة هذا الأخير والفريق الأول الذي يحوز على الكرتين معا يأخذ النقطة.	المرحلة الرئيسية
تنمية مهارة التمرير مع التحرك لفسح وخلق المساحات وإيجاد الحلول مع زيادة التشويق الذهني بوجود 4مرامي.		20د	-في ملعب أبعاده(15/30) نفس الفريقين السابقين لكل فريق مرميين صغيرين في جانبيين متتاليين من الملعب تحتسب النقطة للفريق بعد تحقيق 10 تمريرات أو أكثر وتسجيل الهدف في إحدى مرمى الفريق الآخر.	
التخلص من حمض اللاكتيك المتراكم داخل العضلات.		10د	-جري خفيف لإزالة التعب -شرح المهارة المطبقة مع شرح كافة الأخطاء الحاصلة في الحصة	المرحلة الختامية

الهدف العام: تنمية مهارة التمرير

عدد اللاعبين: 15

المدة: 1سا

الهدف	التشكيلات	المدة	التمارين	
-الاستعداد النفسي والبدني -تحسين القابليات الحركية والوظيفية		15د	- مراقبة الهندام - التحية - التعريف بهدف الحصة - الإحماء العام والخاص	المرحلة التحضيرية
تنمية مهارة التمرير دون المشي بالكرة مع وجود حلول كثيرة.		15د	في ملعب (12/20م) ثلاثة فرق من 4 لاعبين (لاعبين احتياطيين) الكرة بحوزة الفريق الأول يحافظ عليها مع الفريق الثاني ضد الفريق الثالث الذي يحاول أخذها، وفي حالة أخذ الكرة من طرف الفريق الثالث يصبح الفريق الذي فقد الكرة هو الذي يحاول أخذها من الفريقين الآخرين (يلعب بلمس الكرة مرتين فقط).	المرحلة الرئيسية
تنمية مهارة التمرير مع خلق صعوبة في إيجاد الحلول المناسبة.		20د	-نفس الملعب ونفس التقسيم السابق يعطى لكل فريق كرتة الخاصة ويحاول المحافظة عليها ضد الفريق الآخر.	
التخلص من حمض اللاكتيك المتراكم داخل العضلات.		10د	-جري خفيف لإزالة التعب -شرح المهارة المطبقة مع شرح كافة الأخطاء الحاصلة في الحصة	المرحلة الختامية

الهدف العام: تنمية مهارة التمرير عدد اللاعبين: 15 المدة: 1سا

الهدف	التشكيلات	المدة	التمارين	
-الاستعداد النفسي والبدني -تحسين القابليات الحركية والوظيفية		15د	- مراقبة الهندام - التحية - التعريف بهدف الحصة - الإحماء العام والخاص	المرحلة التحضيرية
تنمية مهارة التمرير دون المشي بالكرة مع وجود حلول كثيرة.  تنمية مهارة التمرير مع خلق صعوبة في إيجاد الحلول المناسبة.		15د  20د	في ملعب (12/20م) يقسم الفريق إلى 4 أفواج كل فوجين يعملان في نصف الملعب بحيث يبدأ العمل بأن يقوم أفراد الفوج الأول بتمريرة جانبية ويستقبلها الفوج 2 ويحاولون التسديد نحو المرمى.  -نفس الملعب ونفس التقسيم السابق، حيث يتقدم لاعب 1 بالدرجة ثم يمرر الكرة إلى اللاعب 2 الذي يستقبلها ويجري بها على خط 18م، ثم يقوم بتمريرها إلى اللاعب 1 الذي يستقبلها ويحاول التسديد نحو المرمى.	المرحلة الرئيسية
التخلص من حمض اللاكتيك المتراكم داخل العضلات.		10د	-جري خفيف لإزالة التعب. -تمارينات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم. -شرح المهارة المطبقة مع شرح كافة الأخطاء الحاصلة في الحصة	المرحلة الختامية

الهدف العام: تنمية مهارة الاستقبال عدد اللاعبين: 15 المدة: 1سا

الهدف	التشكيلات	المدة	التمارين	
-الاستعداد النفسي والبدني -تحسين القابليات الحركية والوظيفية		15د	-مراقبة الهندام -التحية -التعريف بهدف الحصة -الإحماء العام والخاص	المرحلة التحضيرية
تنمية مهارة الاستقبال من الثبات ومن القفز ليتم التدرج في صعوبتها حتى تصل إلى الآلية في الأداء .		15د	في ملعب (20/12م) يقسم الفريق إلى 4 أفواج، كل فوجين يعملان في نصف الملعب، حيث يتقابل كل لاعبين معا على مسافة 10م مع وجود كرة، بحيث أن اللاعب 1 يناول كرة عالية إلى زميله الذي يعمل هذا الأخير على إخمادها بالرأس للأمام من الثبات (10 تكرارات) ويتبادل اللاعبان الدور .	المرحلة الرئيسية
تنمية مهارة الاستقبال مع خلق صعوبة في إيجاد الحلول المناسبة.		20د	-نفس التمرين السابق، حيث أن اللاعب 1 يناول كرة عالية إلى زميله الذي يعمل هذا الأخير على إخمادها مع الحركة والقفز إلى الأعلى مع تبادل الأدوار .	
التخلص من حمض اللاكتيك المتراكم داخل العضلات.		10د	-جري خفيف لإزالة التعب. -تمارينات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم. -شرح المهارة المطبقة مع شرح كافة الأخطاء الحاصلة في الحصة	المرحلة الختامية

الهدف العام: تنمية مهارة الاستقبال عدد اللاعبين: 15 المدة: 1سا

الهدف	التشكيلات	المدة	التمارين	
-الاستعداد النفسي والبدني -تحسين القابليات الحركية والوظيفية		15د	-مراقبة الهندام -التحية -التعريف بهدف الحصة -الإحماء العام والخاص	المرحلة التحضيرية
تنمية مهارة الاستقبال بالصدر من الثبات ومن الحركة للأمام.		15د	في ملعب (12/20م) يقسم الفريق إلى 4 أفواج كل فوجين يعملان في نصف الملعب، حيث يتقابل كل لاعبين معا على مسافة 15م في نفس الخط بوجود أقماع أمام كل لاعب، يقوم اللاعب 1 بمناولة الكرة إلى اللاعب 2 إلى الأعلى الذي يستقبلها هذا الأخير بالصدر للأمام (8تكرارات) من الثبات بتبديل أدوار اللاعبين.	المرحلة الرئيسية
تنمية مهارة الاستقبال مع خلق صعوبة في إيجاد الحلول المناسبة.		20د	-نفس التمرين السابق بوجود منافسين من اليمين واليسار، حيث ينطلق المنافسين في لحظة لعب الكرة للاعب المستقبل مع تقدم هذا الأخير للأمام لاستقبال الكرة وعدم بقاءه ثابتا في مكانه محاولا استخدام خداع المنافسين.	
التخلص من حمض اللاكتيك المتراكم داخل العضلات.		10د	-جري خفيف لإزالة التعب. -تمارينات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم. -شرح المهارة المطبقة مع شرح كافة الأخطاء الحاصلة في الحصة	المرحلة الختامية

الهدف العام: تنمية مهارة الاستقبال عدد اللاعبين: 15 المدة: 1سا

الهدف	التشكيلات	المدة	التمارين	
-الاستعداد النفسي والبدني -تحسين القابليات الحركية والوظيفية		15د	-مراقبة الهندام -التحية -التعريف بهدف الحصة -الإحماء العام والخاص	المرحلة التحضيرية
تنمية مهارة الاستقبال عن طريق الفخذ ووجه القدم والوصول بها إلى الآلية في الأداء.		15د	في ملعب (12/20م) يقسم الفريق إلى 4 أفواج كل فوجين يعملان في نصف من الملعب، حيث يتقابلان كل لاعبين معا على مسافة 15م في نفس الخط حيث يقوم اللاعب 1 بركل الكرة للأمام باتجاه اللاعب 2 الذي يحاول هذا الأخير استقبالها وإخمادها عن طريق الفخذ مرة وعن طريق وجه القدم مرة أخرى وتكرر (10 تكرارات) مع تبادل الأدوار بين اللاعبين.	المرحلة الرئيسية
تنمية مهارة الاستقبال مع خلق صعوبة في إيجاد الحلول المناسبة.		20د	-نفس التمرين السابق بإضافة شخص بين اللاعب 1 و2 يعرقل تركيز اللاعب المستقبل للكرة.	
التخلص من حمض اللاكتيك المتراكم داخل العضلات.		10د	-جري خفيف لإزالة التعب. -تمارينات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم. -شرح المهارة المطبقة مع شرح كافة الأخطاء الحاصلة في الحصة	المرحلة الختامية

الهدف العام: تنمية مهارة الاستقبال عدد اللاعبين: 15 المدة: 1سا

الهدف	التشكيلات	المدة	التمارين	
-الاستعداد النفسي والبدني -تحسين القابليات الحركية والوظيفية		15د	-مراقبة الهندام -التحية -التعريف بهدف الحصة -الإحماء العام والخاص	المرحلة التحضيرية
تنمية مهارة استقبال الكرات العالية بالتقنية الجيدة ووضعها في المرمى.		15د	في ملعب (12/20م) يتم تقسيم الفريق إلى 4 أفواج، كل فوجين يعملان أمام مرمى كبير بإضافة حارس يبدأ العمل، يقوم أفراد الفوج 1 بتمريرة جانبية ويستقبلها الفوج 2 خارج المنطقة 18م ويحاولون التسديد نحو المرمى.	المرحلة الرئيسية
تنمية مهارة الاستقبال مع المرونة في الأداء.		20د	-نفس التمرين السابق، يكون التقسيم إلى مجموعتين بحيث كل مجموعة في جهة من المرمى بإضافة سلاّم الأوتاد يقوم الفوج 1 بالقفز على السلاّم بدون كرة ثم الجري بالكرة وقذفها نحو المرمى مع تبادل الدور (الفوج 2).	
التخلص من حمض اللاكتيك المتراكم داخل العضلات.		10د	-جري خفيف لإزالة التعب. -تمارينات تمديد العضلات والاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم. -شرح المهارة المطبقة مع شرح كافة الأخطاء الحاصلة في الحصة	المرحلة الختامية

### خلاصة :

لا يخلو أي بحث علمي من الإجراءات المنهجية يمر بها الباحث للوصول إلى إجابة علمية دقيقة على الإشكالية المطروحة لبحثه وعلى هذا الأساس قمنا بتخصيص هذا الفصل للتعريف بمنهج البحث ومجتمع الدراسة والعينة بالإضافة إلى مجالات الدراسة وكذا الأدوات المستخدمة في هاته الدراسة من أساليب إحصائية واختبارات .

## الفصل الثاني

عرض ومناقشة نتائج الدراسة

## الفصل الثاني : عرض ومناقشة نتائج الدراسة

أولاً : عرض وتحليل نتائج المجموعة الشاهدة

ثانياً : عرض وتحليل نتائج المجموعة التجريبية

ثالثاً : عرض نتائج الاختبارات القبليّة للمجموعتين الشاهدة والتجريبية

رابعاً : عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الشاهدة والتجريبية

خامساً : مناقشة الفرضية

سادساً : الإستنتاج العام

سابعاً : التوصيات والإقتراحات

أولاً : عرض وتحليل نتائج المجموعة الشاهدة

1- اختبار التمرير:

الدالة الإحصائية عند 0.05	ت المجدولة	ت المحسوبة	أدنى قيمة	أعلى قيمة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة	2.14	3.55	00	02	0.6	1.2	الاختبار القبلي
			01	03	0.78	1.93	الاختبار البعدي

الجدول رقم (01): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي

من خلال نتائج الجدول رقم (01) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة في الاختبار القبلي يقدر بـ 1.2 ، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 0.6 ، كما حققت المجموعة في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا يساوي 1.93 ، وانحراف معياري يقدر بـ 0.78 ، هذا ما يدل على تقارب وتجانس نتائج عناصر المجموعة.

في حين سجلنا قيمة 3.55 لـ (ت) بالمحسوبة في اختبار " ت إستودنت" التي تفوق (ت) الجدولية التي تقدر بـ 2.14، وبالتالي فهذا يدل على وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي رغم وجود فرق طفيف بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي.

2- اختبار الاستقبال:

الدالة الإحصائية عند 0.05	ت المجدولة	ت المحسوبة	أدنى قيمة	أعلى قيمة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة	2.14	6.08	01	03	0.63	2.26	الاختبار القبلي
			02	04	0.45	3.2	الاختبار البعدي

الجدول رقم (02): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي

من خلال نتائج الجدول رقم (02) : نلاحظ أن المجموعة حققت في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا مقدرا بـ 2.26 ، وانحراف معياري يقدر بـ 0.63 أما الاختبار البعدي فقد سجلت المجموعة في متوسطا حسابيا يساوي 3.2، وانحراف معياري يقدر بـ 0.45، وهذه النتائج تبين تقارب وتجانس نتائج عناصر المجموعة.

في حين سجلنا قيمة 6.08 لـ "ت" المحسوبة في اختبار "ت" إستودنت وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية والمقدرة بـ 2.14 و بالتالي فهذا يدل على وجود فروق معنوية دالة بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي.

### ثانيا : عرض وتحليل نتائج المجموعة التجريبية

#### 1- اختبار التمرير:

الدلالة الإحصائية	ت المجدولة	ت المحسوبة	أدنى قيمة	أعلى قيمة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.05	2.14	2.86	00	03	1.17	1.8	الاختبار القبلي
			01	04	0.68	2.6	الاختبار البعدي

الجدول رقم(03): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي

من خلال نتائج الجدول رقم(03)، نلاحظ أن المجموعة حصلت على متوسط حسابي في الاختبار القبلي مقدر بـ 1.8، وانحراف معياري يقدر بـ 1.17، أما الاختبار البعدي فقد حصلت المجموعة على متوسطا حسابيا يقدر بـ 2.6، وانحراف معياري يقدر بـ 0.68، أما في اختبار "ت" استودنت فقد سجلنا نتيجة 2.86 لقيمة "ت" المحسوبة والتي تفوق قيمة "ت" الجدوية والمقدرة بـ 2.14 وبالتالي المجموعة حققت نتائجها فروقا معنوية دالة بين الاختبارين القبلي والبعدي عليه نقول أن المجموعة حققت تحسبا دالا في نتائجها وأثبت القدرة على أداء الاختبار.

#### 2- اختبار الإستقبال:

الدلالة الإحصائية	ت المجدولة	ت المحسوبة	أدنى قيمة	أعلى قيمة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.05	2.14	6.95	01	04	0.63	2.26	الاختبار القبلي
			02	04	0.38	3.33	الاختبار البعدي

الجدول رقم(04): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي

من خلال نتائج الجدول رقم(04) نلاحظ أن المجموعة حققت متوسطا حسابيا مقدرا ب : 2.26 ، وانحراف معياري 0.63، أما في الاختبار البعدي فقد حققت متوسط حسابي مقدر ب 3.33 وانحراف معياري يساوي ب 0.38 .

كما سجلنا في اختبار "ت" إستودنت نتيجة 6.95 لقيمة "ت" المحسوبة والتي تفوق قيمة "ت" الجدولية التي تساوي 2.14 وبالتالي فالمجموعة أحدثت نتائجها فروقا معنوية دالة بين الاختبار القبلي والبعدي وبالتالي فالمجموعة أثبتت قدرا على أداء الاختبار وذلك بإحراز فروق معنوية دالة في نتائج الاختبارين .

### ثالثا : عرض نتائج الاختبارات القبلية للمجموعتين الشاهدة والتجريبية

اختبار "ت" إستودنت		المجموعة التجريبية					المجموعة الشاهدة							
الحدودية	"ت" المحسوبة	أدنى قيمة	أعلى قيمة	المعاري	الإحراف	الحسابي	المتوسط	أدنى قيمة	أعلى قيمة	المعاري	الإحراف	الحسابي	المتوسط	الاختبارات
2.04	1.74	00	03	1.17	1.8	1.8	00	02	0.6	0.6	1.6	1.6	1.6	التمرير
2.4	00	01	04	0.63	2.26	2.26	01	03	0.63	0.63	2.26	2.26	2.26	الاستقبال

جدول رقم(5): يوضح نتائج الاختبارات القبلية للمجموعتين الشاهدة والتجريبية

### 1- تحليل نتائج المجموعتين

#### 1-1- الإختبارات القبلية

##### 1-1-1 اختبار التمرير:

من خلال نتائج الجدول رقم 08 نلاحظ أن كل من المجموعتين التجريبية والشاهدة حققت قيم متقاربة حيث كانت أعلى قيمة 03 وأدنى قيمة 00 هذا ما يدل على وجود توافق وتقارب مبدئي بين عناصر المجموعتي في هذا الاختبار.

في حين نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية أكبر منه في المجموعة الشاهدة وهذا بفرق طفيف ( 0.6 كفارق بين المجموعتين ) كذلك نلاحظ أن المجموعة الشاهدة كانت أكثر تجانس بين



### 1- تحليل نتائج المجموعتين

#### 1-1- اختبار التمرير:

من خلال نتائج الجدول رقم (6) نلاحظ أن كل من المجموعتين التجريبية والشاهدة حققت قيم متفاوتة، حيث كانت أعلى قيمة 04 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 بفرق طفيف (0.67 كفارق بين المجموعتين) كذلك نلاحظ أن المجموعة الشاهدة كانت أكثر تجانس في النتائج عن المجموعة التجريبية، وهذا ما توضحه نتيجة الانحراف المعياري الموضحة في الجدول رقم (6) إلا أن قيمة الانحراف المعياري للمجموعة التجريبية لا ينفي تجانس نتائج عناصر هذه المجموعة.

ولكل بدرجة أقل عن نظير الشاهدة بينما نجد أن قيمة "ت" المحسوبة تساوي (2.13) في اختبار "ت" إستيودنت وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدره بـ (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 مقاربة متجانسة .

#### 1-2- اختبار الاستقبال:

من خلال الجدول رقم (09) نلاحظ أن المجموعتين حققت كل واحدة منهما أعلى 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 (0.13)، بينما نجد أن "ت" الجدولية تفوق "ت" المحسوبة في اختبار "ت" إستودنت، وعليه فنتائج المجموعتين لم تبد أي فروق معنوية بينها .

### خامسا : مناقشة الفرضية

\* هناك أثر للوحدات التدريبية بالألعاب المصغرة لدى لاعبي كرة القدم.

بعد تحليل النتائج المتحصل عليها في الإختبارات، قمنا بمعالجتها إحصائيا و على ضوء النتائج الموضحة للاختبارات المطبقة على العينة التجريبية في الجداول رقم (4)،(5)،(6) الذي يبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين اختباري دقة التمرير ودقة الاستقبال في الاختبار القبلي مقارنة بالإختبار البعدي .

ومن هنا نستنتج أن الوحدات التدريبية المقترحة مع الألعاب المصغرة أثناء عملية التدريب التي استخدمناها بعد الاختبارات القبلية في تنمية عملية تعليم المهارات الأساسية قد أثرت إيجابيا على لاعبي كرة القدم لعينة البحث

### سادسا : الإستنتاج العام

على ضوء الفرضيات المطروحة، وبناء على نتائج الدراسة يمكننا أن نستنتج النقاط التالية :

- الألعاب المصغرة في كرة القدم طريقة لتعلم و تنمية المهارات الأساسية في كرة القدم.
- الألعاب المصغرة في كرة القدم من أهم الطرق الحديثة المنتهجة نظرا للدور الكبير الذي تلعبه في بلوغ أهداف المجتمع لتطوير و تنمية قدرات و مهارات اللاعب الناشئ و تتلاءم مع ( 14-16 ) سنة .
- تعتبر الألعاب المصغرة من أهم تدريبات الفرق الكبرى العالمية للقيمة التي تحتويها، و أثرها الإيجابي على تكوين الناشئين وتحسين مستواهم المهاري .
- و على ضوء النتائج المتحصل عليها ومن خلال نتائج الاختبارات و معالجتها إحصائيا التي بينت لنا أهمية الألعاب المصغرة في كرة القدم، يجب إعطاء مكانة هامة للألعاب المصغرة من طرف الفرق الجزائرية، و نستطيع القول أن هذه النتائج ستكون مرجع للباحثين في المستقبل .

### سابعا : التوصيات والإقتراحات

في ضوء النتائج التي أسفرت عنها هذه الدراسة وبعد ملاحظتنا تأثير الوحدات التدريبية في الألعاب المصغرة لتنمية بعض المهارات الأساسية (الإستقبال والتمرير) نود أن نعطي نقطة بداية لبحوث أخرى في هذا المجال، لذا من الضروري طرح مجموعة من الاقتراحات حتى يتسنى لمدربي كرة القدم التأهيل اللازم من أجل التأطير و استعمال الألعاب المصغرة كطريقة هامة في التدريب لدى الناشئين لما لها من أهمية في تعلم و تنمية المهارات الأساسية في كرة القدم من أجل الوصول بهذه الفئة إلى المستوى العالي قمنا باقتراح الخطوات الآتية :

- يجب الإلتزام بمبدأ التنويع والتغيير في طرق التدريب.
- إدراج طريقة تدريب الألعاب المصغرة في كرة القدم كطريقة جد هامة لإنجاز الحصة التدريبية.
- إتباع مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب حيث أن هذه الطريقة تستجيب لمتطلبات الفئات الصغرى.
- يجب على المدربين استعمال الاختبارات في قياس درجة الاستيعاب لدى الناشئين وذلك من أجل معرفة الوجه الحقيقي للاعب و السماح للمدرب بإجراء تعديل في برنامجه السنوي من جهة أخرى .
- الاعتماد على التكوين و التخطيط للمدى الطويل .

# قائمة المراجع

### قائمة المراجع :

#### 1- قائمة المراجع باللغة العربية :

- 1) ابراهيم شعلان محمد عفيف : كرة القدم للناشئين ، مركز الكتاب للنشر ، ط1، القاهرة، مصر، 2001.
- 2) ابراهيم شعلان محمد عفيفي :كرة القدم للناشئين، مركز الكتاب للنشر ، ط 3 ، القاهرة، مصر، 2001 .
- 3) اريك بوتيم : سيكولوجية النمو الحركي ، 1981 .
- 4) إلين وديع فرج : خبرات في الألعاب للصغار و الكبار، منشأة المعارف، الاسكندرية ، الطبعة 2 ، 2007 .
- 5) إلين وديع : خبرات في الألعاب للصغار والكبار، دار المعارف، الإسكندرية، ط 1 ، 1987 .
- 6) أمين أنور الخولي :التربية الرياضية المدرسية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994 .
- 7) بطرس رزق الله : المسابقات و الألعاب الصغيرة، دار المعارف ،القاهرة، ، 1970 .
- 8) بوبكري رشيد : دور الألعاب الشبه رياضية في تنمية الجانب الحسي الحركي لدى لاعبي كرة اليد، مذكرة ليسانس، جامعة المسيلة .
- 9) حسان محمد احسن ، الأسس العلمية لمناهج البحث الاجتماعي ، دار الطليعة ، لبنان ، ط2، 1986 .
- 10) حسن السيد أبو عبدو، الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية مصر، 2002 .
- 11) حسن السيد أبو عبدو :الإعداد المهاري للاعبي كرة القدم ، مكتبة الإشعاع الفنية ، ط3 ، الإسكندرية، مصر 2002 .
- 12) حنفي محمود المختار : كرة القدم للناشئين ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1997 .
- 13) حنفي محمود مختار: تأثير إستخدام تدريبات الألعاب المصغرة خلال برنامج تدريبي في تطوير الصفات، 1992.
- 14) حنفي محمود مختار :الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، مدينة نصر، مصر.
- 15) عبد القادر حلبي ، مدخل الإحصاء ، ط1 ، ديوان المطبوعات الجامعية ، 1992 .
- 16) عبد اللطيف حمزة ، مناهج البحث العلمي ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1978 .
- 17) قاسم المندلوي : أصول التربية الرياضية في مرحلة الطفولة المبكرة ، بغداد، 1989 .

- (18) مأمور بن حسن آل سلمان: كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، دار ابن حزم، لبنان، الطبعة الثانية 1998.
- (19) محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة ، ط 3 ، مصر ، 2003 .
- (20) مختار حنفي محمود : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، مصر .
- (21) مصطفى السايح محمد: موسوعة الألعاب الصغيرة، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، الطبعة 1 2007 .
- (22) مفتي إبراهيم حماد : المهارات الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط3 ، جامعة حلوان، مصر، 2002 .
- (23) مفتي إبراهيم حماد : بناء فريق كرة القدم ، دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر ، 1999 .
- (24) ناصر ثابت: أضواء على الدراسة الميدانية، مكتبة الفلاح الكويتية، الكويت، ط 1 ، 1984 .
- (25) نزار مجيد الطالب ، محمد السمراي ، مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية والرياضية ، دار الكتاب للطباعة والنشر ، 1980 .
- (26) وديع ياسين التكريتي : المرشد في الألعاب الصغيرة لكافة المراحل الدراسية، دار الوفاء الإسكندرية، الطبعة 1 2012 .

### 2- قائمة المراجع بالغة الفرنسية :

- 1) Mouricengers : intiationpratique a la methodologie des science humains ea : cacbah-alger/cec , 1996,p68