



جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج مكملة لنيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
تخصص: تحضير بدني رياضي

مذكرة بعنوان:

دور التنسيق الحركي على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة  
القدم صنف الناشئين أقل من 13 سنة  
- ذكور -

(دراسة ميدانية للأكاديمية الرياضية لأمن ولاية جيجل ASSWJ)

تحت إشراف الأستاذ:

بولحبيب مبروك

من إعداد الطالبين:

عبدوس زكرياء

صلاح عبد الحق

الموسم الجامعي: 2020/2019



# شكر و عرفان

بادئ ذي بدء نحمد الله ونثني عليه بما هو أصل له على ما أنعم علينا من النعم  
الكثيرة والتي من بينها إتمام هذه الدراسة وذلك عملاً بقول الله تعالى لنن  
شكرتم لأزدنكم.

ومن ثم نتقدم بأسمى عبارات الشكر والتقدير والامتنان للمشرفين - بولطيب  
مبروك - لما قدمه لنا من معونة ونصح مما كان له الوقع الحسن في قلوبنا  
وتغذية ارادتنا وعزيمتنا فنحن نشكره جزيل الشكر على توجيهاته القيمة  
ونصائحه الغالية وجهوده المبذولة خلال بحثنا العلمي هذا.

وأيضاً وفاء وتقديراً منا بالجميل نتقدم بجزيل الشكر لأولئك المخلصين الذين  
لم يألوا جهداً في مساعدتنا في مجال بحثنا العلمي وأخص بالذكر كل الأساتذة  
الكرام وأعضاء لجنة المناقشة العلمية وجزاهم الله كل خير.

وأخيراً نتقدم بجزيل الشكر الى كل من مدوا لنا يد العون من قريب ومن  
بعيد لإكمال بحثنا هذا والكمال للمولى عز وجل.

والحمد لله من قبل ومن بعد والله ولي كل توفيق.

## الأهداء

أهدي ثمرة هذا العمل المتواضع الى من قال فيهما الرحمان: " و اخفض لهما جناح الذل  
من الرحمة و قل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا"..... الاسراء 24.

الى المرأة التي كانت و مازالت تعزيني في الحزن و رجائي في اليأس و قوتي في  
الضعف، الى من علمتني معنى الحياة، الى من العمر فداها.. أطلب من الله أن يرعاها  
أمي الغالية.

الى من زرعتني على خفافه العلم، ناخذ من أجلي و كان أكبر سند لي في معارك  
الحياة، الى قدوتي و تاجي، الى رأس مالي.. حفظه الله، أبي الغالي.

الى من حبهم يسري في عروقي و ذكراهم تلج فؤادي إلى أخوتي و أخواتي  
الى جميع أفراد عائلتي الكبيرة دون استثناء وأخص بالذكر المرحوم خالي " سليمان "  
رحمه الله

الى اصدقائي

وإهداء خاص إلى من شاركني في هذا العمل صديقي عبد الحق

كما أخص بالذكر الأستاذ المشرف "بولطيط مبروك"

الى كل من جمعني القدر بهم ونسيت ذكر أسمائهم وكل من يعرفني من قريب أو  
من بعيد.

"ذكرياء"

# الإهداء

قال الله تعالى " وقل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا " .

إلى التي أعطتني حياتها وغمرتني بحبها وحنانها، إلى التي سهرت الليالي وغمرتني  
بدفء نفسها وطيبة قلبها أمي الغالية

إلى الذي وهبني حياته وأعطاني الأمل في النجاح، إلى الذي وقف بجانبني في كل  
صغيرة وكبيرة وعلمني معنى الرجولة أبي الغالي.

فليحفظ الله لي أمي الغالية ويهب لها الصحة والعافية إن شاء الله .

إلى من تقاسمت معهم طعم الحياة حلوها ومرها اخوتي واخواتي

إلى كل الأصدقاء الاعزاء الذين عرفتهم من بعيد أو من قريب وخاصة لأنهم دائما  
في قلبي.

إلى كل من أعانني على إنجاز هذا العمل من قريب أو من بعيد وخاصة الأستاذ  
المشرف "بولحليب مبروك".

إلى صديق في هذا العمل زكرياء

إلى قارئ هذا الإهداء

# عيد الحق

# قائمة المحتويات



# قائمة المحتويات

- الإهداء..... ب
- شكر وتقدير ..... ج
- محتويات الدراسة..... د
- قائمة الجداول..... ل
- قائمة الأشكال..... م
- مقدمة..... 1

## الجانب النظري

### الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

5	1- الإشكالية.....
6	2- تحديد الفرضيات.....
6	3- أهمية الدراسة.....
6	4- أهداف الدراسة.....
7	5- أسباب اختيار الموضوع: .....
7	5-1- الأسباب الذاتية.....
7	5-1- الأسباب الموضوعية.....
7	6- مفاهيم الدراسة.....
7	6-1- التنسيق الحركي.....
8	6-2- الأداء المهاري.....
8	6-2-1- الأداء.....
8	6-2-2- المهارة.....
9	6-2-3- الأداء المهاري.....

9-3-6- كرة القدم.....	9
4-6- فئة الناشئين أقل من 13 سنة.....	10
7- الدراسات السابقة والمتشابهة.....	11
8- التعقيب على الدراسات السابقة .....	16

## الفصل الثاني: التنسيق الحركي (التوافق الحركي).

تمهيد .....	18
1- تعريف التوافق:.....	19
2- أنواع التوافق.....	20
1-2- التوافق العام.....:	20
2-2- التوافق الخاص.....	20
2-3- التوافق الحركي بين اعضاء الجسم جميعا وتوافق الأطراف.....	20
2-4- توافق الرجلين والعين اليدين والعين.....	20
3- مكونات القدرات التوافقية في المجال الرياضي.....	20
1-3- القدرة على تقدير الوضع.....	20
2-3- القدرة على الربط الحركي.....	20
3-3- القدرة على بذل الجهد المناسب.....	21
4-3- القدرة على التوازن: .....	21
5-3- القدرة على الإيقاع الحركي.....	21
6-3- القدرة على الاستجابة السريعة.....	21
7-3- القدرة على التكيف مع الاوضاع المتغيرة.....	21
4- أنظمة التوافق الحركي.....	21
1-4- نظام التوافق الحركي البسيط.....	22
2-4- نظام المقارنة بين ما يجب ان يتم وما يتم فعلا.....	22



22	3-4- نظام تحليل المعلومات.....
22	4-4- نظام التصرف الحركي.....
23	5- طريقة عمل التوافق الحركي.....
23	6- التوافق الحركي وفيسيولوجيا الحركة.....
23	7- التوافق الحركي والتطبيقات الميكانيكية الحيوية.....
24	8- وظائف التوافق الحركي.....
24	9- العوامل المؤثرة على التوافق.....
24	9-1- قدرة الفرد على السيطرة على عمل الجهاز الحركي للجسم.....
24	9-2- قصر ذراع القوة لعضلات الجسم:.....
24	9-3- قاعدة الارتكاز.....
24	9-4- العوامل الخارجية.....
25	9-5- السيطرة على الاربطة والعضلات.....
25	9-6- التفكير.....
25	9-7- القدرة على ادراك الدقة والاحساس بالتنظيم.....
25	9-8- الخبرة الحركية.....
25	9-9- مستوى تنمية القدرات البدنية.....
25	9-10- الاعتبارات الخاصة بتطوير صفة التوافق الحركي.....
25	10- مميزات تدريبات التمارين التوافقية.....
26	10-1- القواعد الرئيسية في تنظيم تدريب القدرات التوافقية:.....
26	10-2- أساليب وطرق تنمية التوافق الحركي.....
27	11- أهمية التوافق.....
28	خلاصة.....

### الفصل الثالث: الأداء المهاري في كرة القدم.

30	تمهيد .....
31	1- مفهوم الأداء.....
31	2_ أنواع الأداء.....
31	2-1- أداء بمواجهة.....
32	2-2- أداء دائري.....
32	2-3- أداء في محطات.....
32	2-4- أداء في مجموعات.....
32	2-5- أداء وظيفي يتحكم في وضع الجسم.....
33	2-6- أداء رياضي والجهاز العصبي.....
33	3- تحليل الاداء المهاري.....
33	3-1- التحليل الحركي.....
33	3-2- التحليل الميكانيكي.....
34	3-3- التحليل البيوميكانيكي.....
34	4- مفهوم الأداء المهاري.....
34	5-مراحل الأداء المهاري.....
34	5-1- مرحلة التوافق الأولي للمهارة.....
35	5-2- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة.....
35	5-3- مرحلة إتقان و تثبيت أداء المهارة.....
35	6- أهمية الأداء المهاري.....
36	7- مفهوم المهارة والمهارة الحركية الرياضية.....
36	7-1- مفهوم المهارة.....
36	7-2- تعريف المهارة الحركية الرياضية.....
36	7-3- خصائص المهارة الحركية الرياضية.....

36.....	7-3-1- المهارة تعلم.....
37.....	7-3-2- المهارة لها نتيجة نهائية.....
37.....	7-3-3- المهارة تحقق النتائج بثبات.....
37.....	7-3-4- المهارة تؤدي باقتصادية في الجهد وبفاعلية.....
37.....	7-3-5- مقدرة المؤدين للمهارة على تحليل متطلبات استخدامها.....
37.....	7-4- تصنيف المهارات الحركية الرياضية.....
38.....	8- المهارات الأساسية في كرة القدم.....
38.....	8-1- تقسيم المهارات الأساسية.....
38.....	8-1-1- المهارات الأساسية بدون كرة.....
40.....	8-1-2- المهارات الأساسية القاعدية بالكرة.....
47.....	8-2- تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم.....
47.....	8-2-1- أفضل مرحلة عمرية لتعلم المهارات.....
47.....	8-2-2- ميكانيزم (آلية) تعلم المهارات.....
48.....	9- خطوات التدريب على المهارات الأساسية.....
48.....	9-1- التدريب على المهارات الأساسية للوصول إلى الأداء الدقيق تحت ظروف بسيطة وثابتة.....
49.....	9-2- تطوير المهارات الأساسية عن طريق الارتفاع التدريجي بسرعة الأداء وازدياد استخدام القوة أثناء التمرين.....
50.....	10- أساليب التدريب على المهارات الأساسية.....
51.....	10-1- تدريبات الإحساس بالكرة.....
51.....	10-2- تدريبات فنية إجبارية.....
51.....	10-3- تدريبات باستخدام أكثر من كرة.....
51.....	10-4- تدريبات لتنمية المهارة مع ربطها بالقدرات البدنية.....
52.....	10-5- تدريبات الأداءات المهارية المركبة.....
52.....	10-6- تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الأجهزة.....

10-7- تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الألعاب الصغيرة.....52

53.....خلاصة

### الفصل الرابع: كرة القدم وخصائص المرحلة العمرية.

55.....تمهيد

1- ماهية كرة القدم .....56

2- ألعاب كرة القدم المختلفة .....57

2-1- كرة القدم الأمريكية .....57

2-2- كرة القدم الأسترالية .....57

2-3- كرة القدم الكندية .....58

3- تاريخ كرة القدم .....58

3-1- التسلسل التاريخي لكرة القدم .....61

3-2- تاريخ كرة القدم في الجزائر.....61

4- طرق اللعب في كرة القدم.....63

4-1- أهمية طرق اللعب.....64

4-2- نماذج من طرق اللعب.....64

5- ملامح كرة القدم الحديثة.....65

5-1- متطلبات لاعب كرة القدم الحديث.....65

6- أهداف رياضة كرة القدم .....66

7- مبادئ كرة القدم .....67

7-1- المساواة .....67

7-2- السلامة .....67

7-3- التسلية .....67

8- خصائص النمو للمرحلة العمرية أقل من 13 سنة .....68

68.....	8-1- النمو الجسمي الحركي
69.....	8-2- النمو النفسي الانفعالي
70.....	8-3- النمو العقلي المعرفي
71.....	8-4- النمو الاجتماعي
72 .....	خلاصة

## الجانب التطبيقي

### الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

75 .....	تمهيد
76 .....	1- الدراسة الاستطلاعية
77 .....	2- منهج الدراسة
77 .....	3- مجتمع الدراسة
77 .....	4- عينة الدراسة
79 .....	5- مجالات الدراسة
79 .....	6- متغيرات الدراسة
80 .....	7- الأسس العلمية للاختبار
83 .....	8- الاختبارات المستخدمة
86.....	9- الأساليب الاحصائية
87.....	خلاصة

### الفصل السادس: مناقشة نتائج الدراسة

89 .....	1 - تحليل ومناقشة الفرضيات في ضوء الدراسات السابقة والجانب النظري
89 .....	1-1- مناقشة الفرضية الأولى

90	2-1- مناقشة الفرضية الثانية .....
91	3-1- مناقشة الفرضية الرئيسية .....
91	2- الاستنتاج العام للدراسة .....
92	3- صعوبات الدراسة .....
92	4- توصيات واقتراحات .....
94	- خاتمة .....
96	- قائمة المراجع .....
	- الملاحق.
	- ملخص الدراسة.

## قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
<b>الإطار التطبيقي</b>		
78	يبين خصائص العينة.	1
79	يبين المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لمتغيرات السن، الطول والوزن.	2
80	يبين نتائج الدراسة الاستطلاعية.	3
81	يبين معامل ثبات الإختبارات المقترحة.	4
82	يبين معامل الصدق للإختبارات المقترحة.	5

## قائمة الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
<b>الإطار التطبيقي</b>		
84	يبين كيفية أداء اختبار دقة التمرير	<b>1</b>
85	يبين كيفية أداء اختبار الجري المتعرج بالكرة.	<b>2</b>



# مقدمة



إن الرياضة قديمة قدم الزمان، فمنذ عصر الإنسان البدائي وحتى العصر الحالي والنشاط البدني يلعب دور هام في حياة الفرد والشعوب والأمم، وقد اختلفت عبر هذه المسيرة الطويلة دوافع ممارسة الشعوب والمجتمعات للرياضة تبعا لضروريات الحياة والبقاء والعيش ومع مرور الوقت والسنين، أصبحت غاية الرياضة تسعى لإنماء شخصية الإنسان من الناحية الجسمية والنفسية والاجتماعية ومن بين هذه الرياضية نجد رياضة كرة القدم.

وقد أصبح للتدريب الرياضي مفهوم واسع يقوم على أسس منهجية وعلمية مدروسة تستند على القواعد العلمية، تلك التي تعود على الرياضي بالفوائد تمكنه من ربح الوقت وتقادي الضرر البدني والمهاري، لذا فالرفع من المستوى المهاري لكرة القدم يجب أن يعتمد على قواعد وخصوصيات تطبق بكل إتقان، لما لها من أهمية بالغة في تطوير وتنمية القدرات المهارية لكل رياضي.

ويعتبر موضوع التنسيق الحركي من أهم المواضيع التي تخص الاهتمام البالغ من العديد من العلماء والباحثين في مجال الرياضة خاصة، وذلك لمعرفة الدور الذي يلعبه هذا الأخير على أداء بعض المهارات في كرة القدم.

ومن بين أهم هذه الصفات المهارية القاعدية للاعبي كرة القدم التي تحضي بإهتمام خاص في البرنامج التدريبي نجد مهارة الجري بالكرة ومهارة التسديد التي لا تظهر نتائجها إلا إذا تم إخضاعها لعمل جاد في مرحلة الناشئين (أقل من 13 سنة)، وصقلها جيدا بطريقة تساهم في تكوين اللاعبين ، حيث تعتبر هذه الفئة هي المخزون الخام الذي يمكن الإعتماد عليه للوصول إلى الأهداف المنشودة عن طريق تدعيمها بوسائل وطرق منهجية، وبرامج تدريبية مبنية على أسس علمية أثناء مرحلة التدريب والتهيئة.

ومن هذا المنطلق جاءت فكرة دراستنا محاولة ابراز دور التنسيق الحركي على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 13 سنة ولهذا تطرقنا في دراستنا هذه إلى جانبين:

### الجانب النظري :

ويشمل على 4 فصول حيث تناولنا في **الفصل الأول**: الإطار العام للدراسة إذ احتوى على الإشكالية، الفرضيات، أهمية الدراسة، أهداف الدراسة، أسباب اختيار الموضوع، التعريف بالمصطلحات، الدراسات السابقة والتعقيب عليها، أما **الفصل الثاني**: فتناولنا فيه التنسيق الحركي (التوافق الحركي)، في حين تناولنا

في **الفصل الثالث**: الأداء المهاري، وختمنا الجانب النظري **بفصل رابع** تناولنا فيه كرة القدم وخصائص المرحلة العمرية.

أما **الجانب التطبيقي**: فشمّل فصلين هما:


**الفصل الخامس**: وكان حول الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية.

**الفصل السادس**: فقد شمل مناقشة فرضيات الدراسة في ضوء الدراسات السابقة والجانب النظري، ومن ثم ختم الدراسة باستنتاج عام للدراسة، صعوبات الدراسة، التوصيات والاقتراحات،

وفي الأخير خلصنا إلى وضع خاتمة.



# الجانب النظري



الفصل الأول:  
الإطار العام للدراسة

## 1- الإشكالية:

لاشك أن لعبة كرة القدم كأنها شأن جميع الرياضات، تحتاج إلى الوسيلة العلمية التي تساعد كل من المدرب وحتى اللاعب على الإلهام بكل جوانبها المعرفية والبدنية والمهارية والخطية، حيث أصبح إتباع كل ما هو جديد في علم التدريب الرياضي ضرورة لا بد من الأخذ بها عند ممارسة هذه اللعبة.

ونظرا إلى أن المهارة في كرة القدم تعد عنصرا أساسيا أصبح الاهتمام بكل جوانبها النظرية والتطبيقية والتحكم فيها يشكلان ضرورة لا بد منها عند التخطيط لعملية التدريب ووضع البرامج الخاصة بها من أجل الارتقاء بمستوى أداء اللاعب، الشيء الذي يجعله قادرا على التصرف بالكرة وبدونها والمشاركة في تنفيذ وبناء الخطط الدفاعية والهجومية بفعالية وكفاءة كبيرة.<sup>1</sup>

يعتبر التنسيق الحركي من أبرز الصفات التي لها علاقة كبيرة بصفة السرعة ومختلف المهارات الحركية في كرة القدم وذلك لارتباطها الكبير باللاعب أو الرياضي بحث أنه كلما كان اللاعب يملك قدرة عالية من التوافق الحركي ( التنسيق الحركي) أمكنه ذلك من التغلب على مقومات مختلفة ومتعددة بأقل درجة من الجهد وفي أقل زمن ممكن ودون أخطاء هذا ما يسمح له بسهولة العامل مع الكرة في مختلف الأوضاع، من خلال احتكاكنا بالميدان الرياضي سواء كلاعبين أو مدربين وملاحظتنا تأدية اللاعبين للمهارات الحركية بصعوبة هذا ما أيقن فينا روح البحث، فوجدنا أن هناك عوامل عديدة ومختلفة مؤثرة على الأداء المهاري، فالأداء المهاري من أهم الأسس الفيزيولوجية لأداء الحركة، والرياضي المهار هو الذي يتحكم في أداء حركاته بإتقان ودون عناد، ومن أهم العوامل التي تؤثر على الأداء المهاري عامل التنسيق الحركي، حيث أن أفضل التمارين التي تساعد على تحقيق الهدف هي التمارين المشتركة بين الساقين والقدمين، حيث تعرف المهارة الحركية على أنها " مجموعة من الحركات التي تؤدي وفق سلوك معين متناسق دقيق في ظروف متباينة كما أنها تعد نشاط حركي محدود يشمل حركة واحدة أو مجموعة من الحركات المنجزة بدرجة عالية من الدقة"<sup>2</sup>. ولهذا نطرح التساؤل التالي:

هل للتنسيق الحركي دور على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم؟

<sup>1</sup> إسماعيل الصادق: العلاقة بين الأداء المهاري وتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم لفئة الناشئين.

<sup>2</sup> مرفق أسعد محمود: التعلم والمهارات الأساسية لكرة القدم، دار مجلة للنشر والتوزيع، عمان 2011، ص 20.

## التساؤلات الفرعية:

هل للتنسيق الحركي دور على أداء مهارة تمرير الكرة؟

هل للتنسيق الحركي دور على أداء مهارة الجري بالكرة ( دحرجة الكرة)؟

## 2- الفرضيات:

### الفرضية الرئيسية:

للتنسيق الحركي دور على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم.

### الفرضية الفرعية 1:

للتنسيق الحركي دور على أداء مهارة التمرير .

### الفرضية الفرعية 2:

للتنسيق الحركي دور على أداء مهارة الجري بالكرة (دحرجة الكرة).

## 3- أهمية الدراسة:

تستمد هذه الدراسة أهميتها من خلال إلقاء الضوء على التنسيق الحركي ودوره في تطوير أداء اللاعبين الذي يعود على المجال الرياضي.

- طبيعة الموضوع الذي يمثل جانبا مهما من جوانب كرة القدم الحديثة.
- مكانة وقيمة التنسيق الحركي بالنسبة للأداء المهاري للاعبين كرة القدم.
- معرفة مدى تطور الأداء المهاري للاعبين كرة القدم بناء على اكتساب صفة التنسيق الحركي.

## 4- أهداف الدراسة:

- التعرف على دور التنسيق الحركي في أداء مهارة التمرير.
- التعرف على دور التنسيق الحركي في أداء مهارة الجري بالكرة (دحرجة الكرة).

## 5- أسباب اختيار الموضوع:

## 5-1- الأسباب الذاتية:

- الرغبة الشخصية للبحث في هذا المجال.
- الرغبة في معرفة دور التنسيق الحركي على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر.
- التعمق في البحث في اكتساب أكبر عدد من المعلومات في ما يخص بحثنا هذا والتوسع قدر المستطاع لتوضيح كل النطاق المهمة في الموضوع.

## 5-1- الأسباب الموضوعية:

- قلة الدراسات والأبحاث حول دور التنسيق الحركي على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم.
- محاولة إعطاء بعض الحلول والتوصيات في هذا الموضوع.
- إمكانية دراسة الموضوع من الناحية النظرية والميدانية.

## 6- مفاهيم الدراسة:

## 6-1- التنسيق الحركي (التوافق الحركي):

**لغة:** تنسيق : مصدر نَسَّقَ، والنَّسْقُ : ما كان على نظام واحد من كل شيء، الحَرَكَيّ : ما ينسب للحركة. ويعني تحقيق التوافق والتكامل بين جميع الجهود والأنشطة لبلوغ الهدف الشامل المشترك.<sup>1</sup>

**اصطلاحا:**

يعرفه أبو العلا أحمد عبد الفتاح (1997) بأنه " قدرة على السرعة والدقة وتحقيق الهدف والاقتصاد في الجهد لأداء الواجب الحركي المحدد، ويتحقق ذلك من خلال عدة عمليات تتلخص في استقبال المخ للمعلومات عن طريق المستقبلات الحسية ثم يقوم بتحليل متطلبات الحركة من الناحية الحركية والزمنية والفراغية سواء للجسم ككل أو لأحد أجزائه، ثم يقوم بإرسال الإشارات للعضلات لتنفيذ خطة الأداء الحركي وفقا للمتطلبات التي حددها من ناحية طبيعية الأداء وشكله واتجاهات الحركة".<sup>2</sup>

<sup>1</sup> قاموس المعاني لكل رسم معنى نقلا عن الموقع:

<https://www.almaany.com/ar/dict/ar-ar/>

<sup>2</sup> أبو علاء أحمد عبد الفتاح (1997): التدريب الرياضي والأسس الفيزيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص 205.



**إجرائيا:**

يعرف التنسيق الحركي على أنه مقدرة أي رياضي على تنفيذ أداء حركي لأكثر من جزء من أجزاء جسمه في إطار واحد بسرعة ودقة وانسيابية وتوقيت سليم، بحيث يتم هذا النوع تتناسق بين كل من الجهاز العضلي والعصبي.

**6-2- الأداء المهاري:**

**6-2-1- الأداء:**

أ- لغة: أدى الشيء: أوصله والأداء إيصال الشيء إلى المرسل إليه.<sup>1</sup>

ب- الأداء: تأدية بمعنى الإيصال والقضاء ويعني التنفيذ.<sup>2</sup>

**ج- اصطلاحا:**

يعره عصام عبد الخالق (1992) بأنه " انعكاس لقدرات وهجومية ودفاعية لكل فرد لأظل سلوك ممكن نتيجة للتأثيرات المتبادلة للقوى الداخلية، وغالبا ما يؤدي بصورة فردية كما أنه نشاط أو سلوك يوصل إلى النتيجة، وهو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم أو هو وسيلة للتعبير عن عملية التعلم تعبيراً حركياً" وحسب عصام عبد الخالق يمكن أن يقدر أو يقاس الأداء المهاري بواسطة اختبارات أو مقاييس مهارية مثل: اختبار (جونسون) لكرة القدم.<sup>3</sup>

**6-2-2- المهارة:**

يعرف قانون " ويسترن " (1976) المهارة على أنها القدرة على استخدام الفرد لمعلومات واستعداده للإنجاز، كما يعرف " حاثري " 1956 المهارة على أنها قدرة تكتسب بالتعلم حيث يفترض مسبقا الحصول على النتائج المحددة نتيجة لهذا التعلم.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> قاموس المجند في اللغة والإعلام، دار الشروق، لبنان، ط 1997، ص 3، ص 06.

<sup>2</sup> الفيروز أبادي: القاموس المحيط، مؤسسة الرسالة، لبنان، 1997، ص 1233.

<sup>3</sup> عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992، ص 168.

<sup>4</sup> محمد حسن علاوي ونصر الدين رضوان: الاختبارات المهارية والنفسية في مجال الرياضي، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، عمان، ط 2011، ص 1، ص 29.

## 6-2-3- الأداء المهاري:

## أ- اصطلاحاً:

هو التعقب الحركي الأوتوماتيكي المنظم الحاصل نتيجة التدريب باستخدام أداة والتي يمكن بواسطتها على الواجبات مهارية المراد تنفيذها، وأن أداء اللاعب للمهارة بشكل صحيح يساعد على تحقيق نتائج جيدة خلال المباريات، وينبغي على اللاعبين عند أي أداء أن يكون لديهم معرفة مسبقة بالمهارات المراد تنفيذها لغرض ربطها مع الاستجابات المختلفة التي من المحتمل أي يقوم بها الخصم لإيجاد حلول ملائمة لها مع مراعاة ضرورة تكرار الأداة لضمان تحليل هذا الموقف.<sup>1</sup>

أي أن إتقان أداء المهارة تكون عملية انسيابية تتصاعد مع تأثير التدريب وزيادة خبرة اللاعبين وزيادة مدة الاتصال بين اللاعب والكرة مما يؤدي إلى تطوير الاحساس بالكرة عند اللاعب.<sup>2</sup>

## ب- إجرائياً:

إن الأداء المهاري يعني إنجاز مهارة واحدة أو عدة مهارات بتدخل جميع العناصر العقلية والبدنية، وهو الوصف الكامل للحركة مع معرفة تبادل المجاميع العضلية والقوى المؤثر فيها، ونعرف هذا عن طريق التحليل الحركي لتكتيك، أي الأداء الصحيح والدقيق للمهارة وهو أيضاً تلك الفعاليات التي يقوم بها اللاعب مع الكرة مباشرة أو في المنطقة القريبة منها.

## 6-3- كرة القدم:

## أ- لغوياً:

كرة القدم هي كلمة لاتينية ويعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها ارغبي أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم التي سنتحدث عنها فتعرف ب (soccer).<sup>3</sup>

<sup>1</sup> هاشم ياسر حسن: تمارينات خاصة لتطوير دقة الأداء الحركي والمهاري للاعبين كرة القدم، المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2011، ص29.

<sup>2</sup> نفس المرجع السابق ص 29.

<sup>3</sup> رومي جميل: كرة القدم، دار النقائص، لبنان، ط1، 1986، ص 5.

## ب- اصطلاحاً:

هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل فريق من 11 لاعب يستعملون فيها الكرة في ملعب مستطيل الشكل، وفي نهاية كل طرف من طرفي الملعب مرمى، حيث يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الخصم عبر حارس المرمى بغية تسجيل هدف والتفوق على الفريق المنافس، ويتم تحريك الكرة بالأقدام والرأس، وخلال اللعب لا يسمح إلا للحارس أن يمسك الكرة بيده داخل منطقة الجزاء.<sup>1</sup>

ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم الوسط وحكمي التماس وحكم رابع، وتوقيت المباراة هو شوطين كل شوط مدته 45 دقيقة، بينهما فترة راحة تقدر ب 15 دقيقة، وإذا ما انتهت المباراة بالتعادل في حالة مقابلة كأس يكون هناك شوطين إضافيين، مدة كل شوط هي 15 دقيقة، وفي حالة التعادل يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء.<sup>2</sup>

## ج- إجرائياً:

كرة القدم لعبة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل فريق منهما من 11 لاعب في ميدان مستطيل الشكل صالح للعب، يحاول كل واحد منهما تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم، حيث يدري اللقاء حكم الوسط والحكمين المساعدين ومحافظ اللقاء، تستعمل كرة جلدية وألبسة الفريقين مختلفة عن بعضهما، بالإضافة عن اختلاف لباس الحارس عن باقي اللاعبين و اختلاف لباس الحكم، وتتكون ألبسة اللاعبين من تبان، قميص، جوارب، حذاء خاص باللعبة.تدوم مدة اللقاء 90 دقيقة وهي مقسمة لشوطين كل واحد يدوم 45 دقيقة مع استراحة بينهما لمدة 15 دقيقة بالإضافة لاحتساب الوقت الضائع.

## 4-6- فئة الناشئين (أقل من 13 سنة):

هذه المرحلة (11-12 سنة) التي تعتبر مهمة وحساسة في حياة الطفل بحيث يحدد مستقبل الطفل عامة، ومن حيث تعلم الرياضة خاصة.

فكما وصفها الدكتور عبد العالي الجسماني: بأن هذه الفترة كولاية جديدة لما تطرأ على تفكير المراهق من تأمل وتنقيح الخبرات قد مرت به، فهو يريد أن يتبين جداولها في حياتهم وهو يمر بمرحلة بيولوجية

<sup>1</sup> رشيد فرحات وآخرون: موسوعة كنوز المعرفة الرياضية، دار النظر، لبنان، ط1999، ص 217.

<sup>2</sup> سالم مختار: كرة القدم لعبة الملايين، مكتبة المعارف، بيروت، ط2، 1988، ص11.

لها أثارها البارزة في التكوين الجسمي وفي نمو أبعادها وفي ملاحظة الظواهر الجديدة، فالطفل في هذه المرحلة معرض للارتباك والحيرة وربما للانحراف، ربما كلها بالمرصاد كما يلي:

- 1- طبيعة التغيرات الفيزيولوجية المفاجئة التي لم يلها الطفل من قبل.
- 2- ظهور بعض الدوافع على النحو المفاجئ كالدافع الجنسي.
- 3- ظهور بعض العقلية كالخيال والاستدلال.
- 4- ازدياد عام لفكره برغبات ومتطلبات نفسية، وهي كافية بأن تجعل منه فردا من فرع النفس مضطرب الشخصية.

وحيث يقال أن هذه مرحلة النمو البيولوجي وفترة من فترات تكامل شخصية تعريفية ووجدانية اجتماعية تربية، ديناميكية متطورة.<sup>1</sup>

## 7- الدراسات السابقة والمتشابهة:

### الدراسات العربية:

#### الدراسة الأولى:

- دراسة نصر خالد عبد الرزاق الكيلاني: بعنوان " تأثير التمارين التوافقية في تحسين مستوى التوافق الحركي وبعض المهارات الأساسية لكرة اليد "، بجامعة الأنبار، كلية التربية الرياضية، العراق، 2011.
- هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير التمارين التوافقية على مستوى بعض المهارات الأساسية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة، والتعرف على نسب التطور للقدرات التوافقية ومستوى الأداء لبعض المهارات لكرة اليد.
- مجالات الدراسة: هي:
  - المجال المكاني: الملعب الخارجي لكرة اليد لكلية التربية الرياضية، جامعة الأنبار.
  - المجال البشري: طلاب المرحلة الثانية للعام الدراسي 2010-2011 م.
  - المكان الزمني: فترة الزمنية ما بين (2011/3/1-2011/4/14).

<sup>1</sup> عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحققها الأساسية، الدار العربية للعلوم، مصر 1994، ص 170.

- استخدام الباحث المنهج التجريبي لملائمة طبيعة البحث ومشكلته.
- تكون مجتمع البحث من طلاب المرحلة الثانية من كلية التربية الرياضية، جامعة الأنبار/، للعام 2010-2011، البالغ عددهم (80 طالب) وتم اختيار جنة البحث من (40 طالب) من نفس المرحلة وقسموا إلى مجموعتين بالطريقة العشوائية، إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية، والتي تشكل نسبة 50% من مجتمع البحث الأصلي.
- **النتائج المتوصل إليها: هي:**
  - أن للتمارين التوافقية أثر في تطوير المهارات قيد الدراسة بكرة اليد.
  - أن هناك فروق في تطوير المهارات قيد الدراسة ولصالح الاختبارات البعدية.
  - أن نسبة تطور المجموعة التجريبية التي استخدمت التمارين التوافقية هي أفضل من نسب التطور المجموعة الضابطة.

### الدراسة الثانية:

- دراسة **أشرف علي جابر 1990:** " أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير الجانب البدني والمهاري لناشئي كرة القدم ".
- هدفت الدراسة إلى تحديد أثر البرنامج المقترح في تطوير الجانب البدني والمهاري للاعبين كرة القدم فئة تحت 13 سنة، لإضافة إلى تحديد أثر البرنامج التقليدي لتطوير الجانب البدني والمهاري.
- تحديد أثر أي من البرامج الأكثر تأثيراً في تطوير الجانب البدني والمهاري للاعبين كرة القدم فئة 13 سنة.
- طبق هذا البرنامج على عينة قوامها 51 لاعب فئة 13 سنة واستعمل الباحث الاختبارات البدنية والمهارية.
- أما المنهج المستعمل فهو المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة.
- وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:
  - توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدية في الجانب المهاري والبدني للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدية.

- لا توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في الجانب البدني والمهاري للمجموعة الضابطة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية بين القياس القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية.

#### ■ التوصيات:

وقد خرج الباحث بالتوصيات التالية:

- وضع برنامج تدريبي متقن وفق أسس علمية.
- تطبيق البرنامج المقترح على مراحل سنوية أخرى.
- ضرورة إتباع خطوات التدريب على المهارات الأساسية عند وضع البرنامج التدريبي.
- ضرورة إتباع طرق تدريب مكلفة في تنمية المهارات الأساسية أثناء الوحدة التدريبية بشرط مناسبتها للمراحل السنوية.

#### الدراسات المحلية:

#### الدراسة الأولى:

- دراسة مقداد زواوي، مزوز بلال مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في التحضير البدني، جامعة أم البواقي، 2014 .
- تحت عنوان: أثر برنامج تدريبي تكراري خاص بالتوازن والتوافق على تحسين مهارتي المراوغة والجري بالكرة عند لاعبي كرة القدم أصغر من 9 إلى 12 سنة.
- الهدف من الدراسة:
- الكشف عن أثر برنامج تدريبي تكراري خاص بالتوازن والتوافق على تحسين مهارتي المراوغة والجري بالكرة عند لاعبي كرة القدم أصغر من 9 إلى 12 سنة.
- الكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي درجات الأفراد للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسين القبلي والبعدي.
- الكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي درجات الأفراد للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار المراوغة والجري بالكرة بعد تطبيق البرنامج التدريبي.

▪ **منهج الدراسة:**

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمة طبيعة الدراسة.

▪ **عينة الدراسة:**

قام الطالبان الباحثان باختبار عينة البحث بالطريقة العشوائية على أنها تحقق أغراض الدراسة التي يقوم بها الباحثان إن تم تقسيمها إلى مجموعتين ( تجريبية وضابطة) تتكون كل مجموعة من 13 لاعب حيث بلغ عدد العينة 26 لاعب وهم يمثلون نسبة 20% من مجتمع البحث.

▪ **نتائج الدراسة:** توصل الباحثان إلى ما يلي:

- أن اللاعبين الذين أخضعوا لبرنامج تدريبي تكراري خاص بالصفات الحركية " التوازن والتوافق " لديهم تطورا ملحوظا من الجانب المهاري ( المراوغة، الجري بالكرة) .
- يمكن القول أن لا يتحسن الجانب المهاري للاعب بدون اعتماد على تدريب الصفات الحركية.

▪ **التوصيات:** وقد أوصى الباحثان ب:

- ضرورة إدراج تمارين خاصة بالصفات الحركية " التوازن، التوافق " في الوحدات التدريبية.
- الاهتمام بالفئات الصغرى من الأخذ بعين الاعتبار الجوانب الضعيفة من القدرات الحركية الخاصة بهم والعمل على وضع برنامج تربي لتطورها.

**الدراسة الثانية:**

▪ دراسة بوشلاغم أحمد نور اليقين، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في تخصص تدريب وتحضير بدني. جامعة العربي بن المهدي-أم البواقي 2018/2017.

**تحت عنوان :** أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين التوافق الحركي على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم ( التحكم في الكرة، قيادة الكرة ،دقة التصويب) لدى أصاغر كرة القدم.

▪ **الهدف من الدراسة:**

- معرفة العلاقة بين التوافق الحركي والأداء المهاري.
- إبراز قيمة التوافق الحركي ومكوناته وأهميته في كرة القدم.
- الكشف على تأثير التمارين التوافقية في تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

▪ **منهج الدراسة:**

اعتمد الباحث على المنهج التجريبي لكونه يتلاءم مع طبيعة المشكلة المدروسة.

▪ **مجالات الدراسة:**

▪ **المجال المكاني:** على مستوى الملعب البلدي المنصورة سيدي مبروك الأعلى ولاية قسنطينة.

▪ **المجال البشري:** لاعبي أصغر كرة القدم ينشطون نادي اتحاد سيدي مبروك لبلدية قسنطينة، للموسم الرياضي 2017/2018.

▪ **المجال الزمني:** الفترة الزمنية ما بين: 2018/01/15 إلى 2016/04/16.

▪ **عينة الدراسة:** تم اختيار عينة البحث من قبل الباحث بالطريقة العمدية ( القصدية) وبلغ عددها 30 لاعب تحت 14 سنة بالنسبة 13٪ موزعين إلى مجموعتين تجريبية وضابطة.

▪ **نتائج المتوصل إليها: هي:**

- يؤثر البرنامج التدريبي المقترح لتحسين التوافق الحركي على تطوير التحكم في الكرة لدى ناشئ كرة القدم.

- يؤثر البرنامج التدريبي المقترح لتحسين التوافق الحركي على تطوير مهارة قيادة الكرة لدى ناشئ كرة القدم.

- للبرنامج التدريبي المقترح لتحسين التوافق الحركي تأثير على تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة القدم مهارات التحكم في الكرة وقيادة الكرة بدقة التصويب لدى ناشئ كرة القدم.

- التوافق الحركي عنصر مهم وحساس خاصة في الفئات الصغرى.

▪ **التوصيات:**

- ضرورة الاهتمام بتطوير التوافق الحركي لدى الفئات الشبانية لكونه عنصر مهم في تعلم المهارات الأساسية.

- استعمال برنامج تدريبي طويل المدى خاص بالتوافق الحركي على الفئات الشبانية.

إجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسة مع مهارات أخرى.



## 8- التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال اطلاع الباحث على بعض الدراسات السابقة والمشابهاة والنتائج التي أسفرت عنها، كدراسة نصر خالد عبد الرزاق الكيلاني بعنوان: تأثير التمارين التوافقية في تحسين مستوى التوافق الحركي وبعض المهارات الأساسية بكرة اليد ، ودراسة أشرف علي جابر بعنوان: أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير الجانب البدني والمهاري لناشئي كرة القدم، وكذلك دراسة بوشلاغم أحمد نور اليقين بعنوان: أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين التوافق الحركي على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم ( التحكم في الكرة، قيادة الكرة ،دقة التصويب) لدى أصاغر كرة القدم، ودراسة مقداد زاوي، مزوز بلال بعنوان: أثر برنامج تدريبي تكراري خاص بالتوازن والتوافق على تحسين مهاتي المراوغة والجري بالكرة عند لاعبي كرة القدم أصاغر من 9 إلى 12 سنة.

من حيث المنهج: وجدنا أن هناك اتفاق من حيث المنهج المتبع في هذه الدراسات وهو المنهج التجريبي.

من حيث العينة: بالنسبة لعينة الدراسة فكان هناك اختلاف في عدد أفراد العينة، إلا أنها اشتركت في كيفية اختيارها والتي كانت بالطريقة العمدية (القصدية).

من حيث النتائج: أما النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسات فكانت مختلفة وذلك لاختلاف بعض المتغيرات.


ولهذا قام الباحث بدراسة دورالتنسيق الحركي على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم صنف الناشئين U13، ولقد استفاد الباحث من هذه الدراسات في معرفة جملة من العراقيل التي واجهت الباحث في هذا الموضوع، وكذلك الاستفادة منها أخذ العبرة من الأخطاء التي وقع فيها الباحث، وقد ساعدتنا هذه الدراسات:

- إعداد وصياغة الإشكالية.

- وضع محتوى الفصول.

- تحديد متغيرات الدراسة والاختبارات المستخدمة.

وسيستعين الباحث بهذه الدراسات في تفسير النتائج المتوصل إليها، وذلك باستخدامها كسند لتبرير النتائج المتوصل إليها، والأسلوب الأمثل لعرض البيانات ومناقشة النتائج.



الفصل الثاني:  
التنسيق الحركي (التوافق  
الحركي)

**تمهيد:**

تعتبر كرة القدم من الألعاب التي تتطلب تطوير الصفات البدنية والمهارية والنفوس حركية للاعبين، وكرة القدم اليوم ولما لها من مكانة عالية كان لابد من اللاعب امتلاك درجة جيدة في اتقان المهارات الأساسية التي تساعد في الوصول إلى أعلى المستويات، وهذا حتى يصبح اللاعب له القدرة على الأداء المهاري الجيد مع جميع المتغيرات الموجودة، فيستطيع تحقيق النجاح وضم الى ذلك لكل فترة عمرية خصائص ومميزات خاصة لدي الرياضيين ولاعب كرة القدم له صفات تميزه.

وبعد التوافق الحركي صفة ضرورية يجب ان يكتسبها لاعب كرة القدم، خاصة في المراحل العمرية الصغرى وذلك لكونها تملك ارتباط كبير بباقي الصفات والعناصر البدنية الأخرى ، بحيث لها تأثير مباشر في هاته العناصر ودور فعال في رفع المستوى التدريبي للاعب وهذا ما سنوضحه في هذا الجانب.

## 1- تعريف التوافق:

لقد ظهرت العديد من التعاريف للتوافق حيث اختلفت الآراء لإيضاح مفهومه والوصول إلى تعريف ثابت له نذكر منها ما يلي على سبيل المثال لا الحصر:

يعرف "أبو العلا أحمد عبد الفتاح" (1997) التوافق بأنه: « قدرة على السرعة والدقة وتحقيق الهدف والاقتصاد في الجهد لأداء الواجب الحركي المحدد، ويتحقق ذلك من خلال عدة عمليات تتلخص في استقبال المخ للمعلومات عن طريق المستقبلات الحسية ثم يقوم بتحليل متطلبات الحركة من الناحية الحركية والزمنية والفراغية للجسم ككل أو لأحد أجزائه، ثم يقوم بإرسال الإشارات للعضلات لتنفيذ خطة الأداء الحركي وفقا للمتطلبات التي حددها من ناحية طبيعة الأداء وشكله واتجاهات الحركة»<sup>(1)</sup>.

كما عرفه "عصام عبد الخالق" (2003) بأنه: «قدرة الفرد على تنسيق حركات مختلفة الشكل والاتجاه بدقة وانسيابية في نموذج لأداء حركي واحد»<sup>(2)</sup>.

-وعرفها مفتي إبراهيم بأنه: يمكننا تعريف التوافق بأنه مقدرة اللاعب على انجاز أداء مهمة حركية معقدة تشارك فيها مجموعات عضلية مختلفة من الجسم بحيث يخرج الأداء دقيقا وانسيابيا وبتوقيات صحيحة<sup>3</sup>.

-التوافق الحركي بتعريف هوهمان<sup>4</sup>: 2007 هو قابلية الربط سلسلة من القابليات الحركية والتوافقية مع بعضها البعض.

-التوافق بتعريف كروسر<sup>5</sup>: هي قابلية الربط بين جهاز المركزي والمجاميع العضلية الهيكلية من الناحية الفيزيولوجية واثناء أداء الحركات الرياضية الإرادية<sup>4</sup>.

-التوافق بتعريف لارسون ويوكيم<sup>6</sup>: قدرة الفرد على ادماج حركات من أنواع مختلفة في اطار واحد.

-التوافق بتعريف فلايشمان<sup>7</sup>: قدرة الفرد على أداء عدد من الحركات المركبة في وقت واحد<sup>5</sup>.

من التعريفات السابقة نرى ان التوافق الحركي هو قدرة الفرد على ادماج أنواع من الحركات في قالب واحد يتسم بالانسيابية وحسن الأداء.

<sup>1</sup> أبو العلا أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي والأسس الفيزيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997م، ص205.

<sup>2</sup> عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي "نظريات وتطبيقات"، منشأة المعارف، الإسكندرية، ط9، 2003م، ص169.

<sup>3</sup> مفتي إبراهيم حماد: المرجع الشامل في كرة القدم، دار الكتاب الحديث، مصر، ط1، 2010، ص445.

<sup>4</sup> Philippe leroux planification et enterainment pour atteindre le perfor,once edition a.phora 2007.

<sup>5</sup> يحي السيد الحاوي ، " المدرب الرياضي ي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في المجال الرياض ي"، ط 1 المركز العربي للنشر، 2002 ص150.

## 2- أنواع التوافق:

### 2-1- التوافق العام:

وهو قدرة المتعلم او اللاعب على الاستجابة لمختلف المهارات الحركية بصرف النظر عن خصائص اللعبة وبعد كضرورة لممارسة النشاط كما يمثل الأساس الأول لتطوير التوافق الخاص<sup>1</sup>.

### 2-2- التوافق الخاص:

وهو قدرة المتعلم او اللاعب على الاستجابة لخصائص المهارات الحركية للنشاط الممارس والذي يعكس مقدرة اللاعب على أداء بفعالية خلال التدريب والمنافسة.

### 2-3- التوافق الحركي بين اعضاء الجسم جميعا وتوافق الأطراف:

هذا النوع من التوافق يحدد التوافق الذي يشارك فيه الجسم كله اما التوافق الأطراف فانه يستخدم في الحركات التي تتطلب مشاركة الرجلين فقط او اليدين فقط او الرجلين واليدين معا.

### 2-4- توافق الرجلين والعين اليدين والعين:

يحدد كلارك التوافق الحركي هنا بالنوعين اللذين يعدهما احدى مكونات القدرة الحركية العامة والنوعان هما:

توافق الرجلين - العين

توافق اليدين - العين<sup>2</sup>.

### 3- مكونات القدرات التوافقية في المجال الرياضي:

#### 3-1- القدرة على تقدير الوضع:

هي قدرة الرياضي على تحديد وضع حركة جسمه بالمكان نسبة الى الأشياء الاخيرة المتحركة (حركة الخصم، حركة الكرة؛ حركة الزميل).

#### 3-2- القدرة على الربط الحركي:

هي قدرة الرياضي على تنسيق حركاته الجزئية مع بعضها البعض مكانا وزمانا وحركة أداء هذا التناسق عند مجابهته للخصم أو عند استخدامه للأداء وتظهر القدرة على ربط الحركي أيضا في قدرة الرياض ي

<sup>1</sup> عصام محمد امين حلمي محمد جابر احمد بريقع ، "التدريب الرياض ي"، ط1 ، مطبعة القدس 1997 ، ص131 .

<sup>2</sup> جبار عبد السلام، "اثر الألعاب الجماعية في تنمية القدرات الحركية في حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور المتوسط، 2014، ص48.

على ربط المهارات الفنية المختلفة مع بعضها البعض بشكل مباشر ومنتالي مثل التنطيط او استلام الكرة او تمريره<sup>1</sup>.

### 3-3- القدرة على بذل الجهد المناسب:

هي قدرة الرياضي على تنسيق تصرفاته بدقة عالية من الإحساس بها داخليا ومجرى قوتها وزمنها ومكانها والتنوع بها حسبما تقتضى الموقف مثل تمرير الكرة وتحديد سرعتها وقوتها في التصويب او التمرير.

### 3-4- القدرة على التوازن:

هي قدرة الرياضي على المحافظة على وضع كامل جسمه بوضع معين حتى في المجالات الصعبة او استعادة توازن جسمه بأسرع ما يمكن بعد اضطراب طراً على توازنه مثل طيران اللاعب في الهواء وتعرضه للمزاحمة<sup>2</sup>.

### 3-5- القدرة على الإيقاع الحركي:

هي قدرة الرياضي على إيجاد واستيعاب وتخزين مراحل أداء المجرى الحركي في الوقت المناسب والحركة المناسبة وقدرته على استدعاء هذه المرحلة المختزنة والتنوع في أدائها مثل اجذ الخطوات التقريبية في كرة اليد وكرة السلة.

### 3-6- القدرة على الاستجابة السريعة:

هي قدرة على القيام بالصرف الهادف بشكل سريع وصحيح استجابة لإشارة محددة مسبقا او إشارة مختارة نتيجة لتغير مفاجئ للموقف مثل الهجوم المعاكس.

### 3-7- القدرة على التكيف مع الاوضاع المتغيرة:

هي قدرة الرياضي على تغيير التصرف الذي بدئه برنامج التصرف المتوقع على ان يتم ذلك بسرعة وبشكل صادف بما يناسب الموقف المتغير (العب الكرات، المنازلات الفردية<sup>3</sup>).

### 4- أنظمة التوافق الحركي:

من بين الأنظمة التي يعتمد عليها التوافق الحركي ما يلي:

<sup>1</sup> عمرو اب المجد، " الطريق نحو العالمية في كرة القدم"، ط1 ، دار الفكر العربي مصر، 2011 ص 55.

<sup>2</sup> أبو عبده حسن السيد، " الاعداد البدني في كرة القدم"، ط، 1 الفتح للطباعة والنشر، القاهرة مصر، ص63

<sup>3</sup> د إبراهيم مفتي، " اللياقة البدنية طريق الصحة والبطولة الرياضية"، ط1 ، دار الفكر العربي، القاهرة مصر 2004 ، ص169 .

#### 4-1- نظام التوافق الحركي البسيط:

يبني على أساس خزن المعلومات الكبيرة خلال الداء الحركي المتكرر للمنهج الحركي الذي هو المهارة تبدأ من بدايتها الى نهايتها.

وما يميز الأداء في هذه النظام مايلي:

• يستخدم المتعلم مجاميع عضلية كثيرة.

• يستخدم المتعلم قوة اضافية كبيرة.

• يعطي الدماغ ايعازات الى العضلات أكبر من حاجتها.

• تظهر علامات التعب بسرعة نتيجة الأداء الحركي غير موزون<sup>1</sup>.

#### 4-2- نظام المقارنة بين ما يجب ان يتم وما يتم فعلا:

يعتمد هذا النظام أساسا على جمع المعلومات من خلال الأداء الواجب الحركي فعلا ومقارنته مع الواجب الحركي المطلوب.

#### 4-3- نظام تحليل المعلومات:

يعتمد على النظام السابق فعندما تبدأ عملية المقارنة مع النموذج تبدأ معها او يصاحبها التحليل لغرض عزل المعلومات الخاطئة نهائيا.

ويتميز هذا النظام ب:

• تميز واضح للعمليات العصبية.

• اكتساب الأسلوب الدقيق.

• زيادة تصور حركي دقيق.

• اكتساب قدرة الإحساس والادراك.

#### 4-4- نظام التصرف الحركي:

يعد التصرف الحركي اعلى مرحلة من مراحل الأداء الحركي في الفعالية او اللعبة الرياضية اذ ان

اللاعب او المتعلم يتصرف بالمعلومات المعقدة والمتعددة للحركة او المهارة مع معرفة كل العمليات

العقلية أي حدوث توقع مسبق<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> مختار محمود، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، ط1 ، دار الفكر العربي، القاهرة 2000 ، ص261

<sup>2</sup> عباس احمد صالح، طرق التدريب في التربية البدنية والرياضية"، ط1 ، المكتبة الوطنية، بغداد 1981 ، ص146.

**5- طريقة عمل التوافق الحركي:**

يستلزم التوافق كفاءة خاصة من الجهاز العصبي حيث يتعين ارسال الإشارات العصبية الى اكثر من جزء من أجزاء الجسم في وقت واحد وقد يستلزم أداء الحركة ان يكون تحريك هذه الأجزاء من الجسم في اتجاهات مختلفة في نفس اللحظة الزمنية وذلك لإخراج الحركة في الصورة المناسبة واصافة الى ذلك فان هذه الإشارات العصبية يجب ان تصل بسرعة الى العضلات حيث تتم الحركة في ال وقت المناسب كما يجب ان تتسم هذه الإشارات بالدقة الكافية لتنفيذ الحركة في الاتجاه المطلوب وهذا يوضح أهمية الجهاز العصبي في التوافق<sup>1</sup>.

**6- التوافق الحركي وفيسيولوجيا الحركة:**

ينظر الفسيولوجيين إلى التوافق الحركي على أنه عملية ترتيب العمل العضلي في المقام الأول والقواعد الخاصة بتنظيم عمل العضلات التي تشترك سويًا في الأداء الحركي وأيضًا بتلك الخاصة بتنظيم عمل العضلات المقابلة أي العمليات التي يقوم بها الجهاز العصبي للأداء هذا وما يعبر عنه بمصطلح (التوافق العضلي العصبي) Neuro muscular coordination ويذكر "سنجر Singer" أن التوافق هو قدرة الجهاز العصبي والعضلي على الأداء الأمثل والفعال للحركات المركبة والمهارات الأكثر تعقيدًا، بينما يرى "كيبارد Kphard" أن التوافق الحركي هو العمل المتناسق والاقتصادي على قدر الإمكان بين العضلات والأعصاب والحواس والاتزان ورد الفعل الحركي والتكيف السريع للمواقف.

والتوافق في إطار هذا المفهوم يعتمد بالدرجة الأولى على التوقيت السليم بين عمل الجهازين العضلي والعصبي وإذا كان التوافق يستلزم انقباض العضلات وهو ما يحدث نتيجة للإشارات التي تصلها من الجهاز العصبي فإن هذا يعني أن التوافق الجيد يحدث إذا ما وصلت المثيرات العصبية إلى العضلات المكلفة بالعمل في الوقت المناسب<sup>(2)</sup>.

**7- التوافق الحركي والتطبيقات الميكانيكية الحيوية:**

يعرفه احمد الشاذلي<sup>1</sup> بأنه التزامن البيوميكانيكي أي توقيت الأداء في تنظيم عالي المستوى بين الانقباضات العضلية لمجموعة عضلية مختلفة تشترك في الأداء المهاري وفق رسالات عصبية دقيقة من المنطقة المحركة بالمخ ينتج عنها الدقة والانسيابية في الأداء المهاري.

<sup>1</sup> عادل فاضل علي، " التوافق الحركي ومساراته ومنحنياته الاكاديمية العراقية الرياضية الالكترونية 2005.

<sup>2</sup> أحمد فؤاد الشاذلي: أسس التحليل البيوميكانيكي في المجال الرياضي، منشورات ذات السلاسل، الكويت، 2001م، ص 5960.



ويضيف السيد المقصود "ان مصطلح التوافق في الميكانيك الحيوي يطلق على دفعات القوى والمقاييس التي يتعين التوفيق بينها لتحقيق الأداء الحركي<sup>1</sup>".

#### 8- وظائف التوافق الحركي:

• توجيه الأداء الحركي بشكل صحيح عن طريق الأجهزة العضوية ولاسيما الجهاز الحركي للاستيعاب والعمل بموجب المعلومات الآتية بعد انتهاء العمل الحركي او خلاله.

• أداء مسار الحركات طبقا لمنهج موضوع وتوقع النتائج بين ما يجب ان يحصل وما حصل فعلا أي بين النتيجة والهدف.

• مقارنة نتائج الاستعلامات حول ما يجب ان يتم مع الهدف الموضوع مسبقا ومنهج التصرف الحركي.

• التوجيه الذاتي وتنظيمه وتصحيح المثيرات الحركية الموجهة الى العضلات<sup>2</sup>.

#### 9- العوامل المؤثرة على التوافق:

##### 9-1- قدرة الفرد على السيطرة على عمل الجهاز الحركي للجسم:

هناك العديد من المفاصل المتعددة التي تتحرك بجميع الاتجاهات والسيطرة الحركية على عمل هذه المفاصل كما في رمي الرمح وحركات الجمباز يؤدي الى نجاح التوافق الحركي.

##### 9-2- قصر ذراع القوة لعضلات الجسم:

يؤدي قصر ذراع القوة الى خدمة سرعة الحركة وهذا يؤدي عند الأداء الحركي ... الحركة بصورة كبير غير مرغوب فيها.

##### 9-3- قاعدة الارتكاز:

لها دور في نجاح التوافق الحركي عند الأداء فهناك اوضاع تمر بها الجسم اثناء الحركة تؤثر سلبا على مركز ثقل الجسم مما يؤدي الى فشل الحركة إذا لم نستطيع تصليح الوضع.

##### 9-4- العوامل الخارجية:

مثل الجاذبية التصور الذاتي وقوة الاحتكاك ومقاومة الهواء والماء وجميعها تؤثر في الأداء الحركي لذا على الرياض ي التغلب على هذه المقاومات.

<sup>1</sup> قاسم حسن حسين، "فعاليات الوثب والقفز"، دار الفكر العربي، مصر، القاهرة، 1999 ص 28.

<sup>2</sup> اكرم محمود صبحي، "التعلم الحركي"، دار الكتب للطباعة والنشر، العراق الموصل 2000 ؛ ص 214.

9-5- السيطرة على الاربطة والعضلات:

ان مطاطية الاربطة والعضلات تزيد تعقيد التوافق في الأداء الحركي بعض الأحيان لأنها تسمح للأطراف بان تتحرك الى حدود ابعد من تلك المسموح بها ضمن نطاق مجال الحركة<sup>1</sup>.

9-6- التفكير.

9-7- القدرة على ادراك الدقة والاحساس بالتنظيم.

9-8- الخبرة الحركية.

9-9- مستوى تنمية القدرات البدنية<sup>2</sup>.

9-10- الاعتبارات الخاصة بتطوير صفة التوافق الحركي:

ان تطوير صفة التوافق الحركي لا تعتمد على التمرينات فحسب بل أصبحت معظم الألعاب الصغيرة والجماعية والفردية والأنشطة الحركية المختلفة تهم بكيفية تطويره وذلك وفق بعض الاعتبارات الخاصة منها:

• التدرج بالتدريب من السهل الى الصعب.

• ان تتشابه تمرينات التوافق الحركي قدر الإمكان مع نوعية الفعالية او اللعبة التي يمارسها اللاعب او المتعلم.

• الاستمرار في أداء التمرين او تكراره حتى تتكون الاستجابة العضلي للأداء الحركي بمستوى عال، لان تمرينات التوافق تتطلب التدريب عليها أكثر من غيرها من الصفات<sup>3</sup>.

10- مميزات تدريبات التمارين التوافقية:

• العمل على تدريب التوافق في أجزاء مخصصة خلال الوحدة التدريبية.

• يتم تدريبها لمدة قصيرة 45 ( دقيقة على الأكثر ) لتجنب حدوث التعب الذي لا يجب حدوثه عند أداء التمارين التوافق.

• استخدام عدد كبير من التمرينات المختلفة وتدريبها بشكل متنوع أي للتنوع بالتنفيذ الحركي بين مجموعة وأخرى او تغيير شروط التنفيذ.

• التبديل بين اشكال التمارين التوافقية السهلة والصعبة خلال الوحدة التدريبية.

<sup>1</sup> موفق مولي، "الاعداد الوظيفي لكرة القدم"، ط2، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان 1999، ص 219.

<sup>2</sup> نجاح مهدي شلش أكرم محمد صبحي، "التعلم الحركي"، ط، I الموصل دار الكتاب للطباعة والنشر، 2000، ص 57.

<sup>3</sup> أبو العلاء .احمد عبد الفتاح، "التدريب الرياض ي المعاصر"، ط1، دار الفكر العربي، 2012 ص 256 .

• إعطاء راحة كاملة بين المجموعات<sup>1</sup>.

### 10-1- القواعد الرئيسية في تنظيم تدريب القدرات التوافقية:

- ✓ الوسائل الرئيسية لتدريبات التوافق هي التمرينات البدنية العامة والخاصة.
- ✓ ضرورة تنفيذ الحركات بشكل صحيح من الناحية المهارية والتوافقية.
- ✓ ضرورة توجيه الأداء في التمرين الواحد على قدرات وافقيه معينة.
- ✓ ضرورة التنوع الكثير في الوسائل التدريبية والتنوع في تنفيذها.
- ✓ ضرورة رفع درجة الصعوبة في الأداء التوافقي لوسيلة التدريب من خلال اللجوء الى خطوات معينة في طرق التدريب.
- ✓ يعتبر تدريب القدرات التوافقية وسيلة اضافية لتثبيت المهارة.
- ✓ لا تزيد الفترة الزمنية الفاصلة بين وحدات التدريب اكثر من 7 أيام.
- ✓ يجب ان يعطي التمرين بشرط ان لا يتخلله مهارة غير معروفة من قبل المتدربين.
- ✓ يجب التأكد في تدريبات التوافق على التنوع وعدم التكرار الكثير على ان لا يتجاوز التكرار 3 مرات لتمرين المهارة.
- ✓ نحتاج الى التدريبات التمارين التوافقية في الاعمار المبكرة لكن عند المستويات العليا نحتاجها من اجل الارتقاء الى المستوى الأول وذلك من اجل تنسيق المهارات الجديدة التي تساعدنا في تطوير المستوى<sup>2</sup>.

### 10-2- أساليب وطرق تنمية التوافق الحركي:

- ✚ البدء العادي من أوضاع مختلفة كاداء للتدريب.
- ✚ الأداء المهاري. بالطرف العكس ي.
- ✚ تقييد سرعة وايقاع الأداء الحركي وتحديد مسافة أداء المهارة.
- ✚ زيادة مستوى المقاومة في أداء مراحل الحركة،
- ✚ الأداء في ظروف غير طبيعية<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> عباس احمد صالح، " طرق التربية في التربية الرياضية"، ط1 ، المكتبة الوطنية، بغداد 1981 ، ص39.

<sup>2</sup> فاطمة عبد المالكي، "التدريب الرياضي الطلبة المرحلة" 4 ، ط1 ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2011 ص276

<sup>3</sup> منذر هاشم الخطيب وعلي الخياط، " قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم"، ط، 1 دار المناهج للطباعة عمان، 2000 ص259 .

## 11- أهمية التوافق:

إن تنمية التوافق الحركي تعد أحد الأهداف الرئيسية للتربية البدنية والرياضية وهذا يعكس مقدار أهمية هذا المكون الخطير، كما تقتصر أهميته على المجال الرياضي فقط، بل أن الفرد يحتاج في حياته العامة، وتبرز أهمية التوافق في الحركات المركبة التي تتطلب تحريك أكثر من جزء من أجزاء الجسم في وقت واحد، كما تتضاعف الأهمية إذا كانت هذه الأجزاء تتحرك في اتجاهات مختلفة<sup>1</sup>. إذ يتفق كل من "بارو Barro"، "هيرتز Hirtz"، "ماسكر Masker" على أن تحسين التوافق الحركي يساعد على تحسين مستوى الأداء المهري وتقليل الحركات غير الضرورية، فالتوافق الحركي هام ولازم لجميع الأنشطة الرياضية لتحقيق أفضل النتائج وأحسنها.

ويرى "محمد نصر الدين رضوان 1997" أن التوافق تربطه علاقات متبادلة مع بعض العوامل الأخرى، نموذج حركي بدرجة عالية من التوافق لا بد أن يتصف كلا من التوازن والسرعة والإحسان الحركي<sup>(2)</sup>.

كما يذكر "محمد صبحي حسانين" أن التوافق الحركي شرطا أساسيا محصولا على أفضل النتائج، حيث أن الأداء موضوع وطريقة تنفيذ الحركة وخطوات سيرها، مع مراعاة مطبققتها لقانون اللعبة الذي يعتبر عنصرا هاما من عناصر فن الأداء<sup>(3)</sup>.

ويشير "ماتيوور Mateur" إلي أن غالبية الأنشطة الحركية تتطلب التوافق الحركي، كما يرى كل من "هيدرنتون Hetherington"، "كاول Cawell"، "هازلتون Hazelton"، "لاسال Lassall"، "ناس Nash"، "روزنينوخ Rosentswey"، أن تنمية التوافق تعد أحد أهداف التربية البدنية، ويعتبر التوافق الحركي أحد مكونات اللياقة البدنية حيث أقر كل من "لارسون، بوكم، بيوتشر، ماتيوور، مجي، فليشمان، زاتورسكي" كما يشير "كلارك، كارتز" إلى أن التوافق الحركي أحد مكونات القدرة الحركية<sup>(4)</sup>.

<sup>1</sup> محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط4، 2001م، ص29.



<sup>2</sup> محمد نصر الدين رضوان: دراسة عاملية للقدرة الحركية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، 1997م، ص82..

<sup>3</sup> محمد نصر الدين رضوان: مرجع سابق ذكره، ص391.

<sup>4</sup> محمد نصر الدين رضوان: مرجع سابق ذكره، ص393،394.

**خلاصة:**

ان التنسيق الحركي يعتبر جانب ذات أهمية بالغة في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم فلا يمكن أداء أي مهارة دون حدوث عمليات أولية متمثلة في الاستقبال الحسي للمثيرات الداخلية والخارجية ثم الادراك وحدثت العمليات الداخلية المركزية وفي الأخير الاستجابة الحركية نتيجة عمل العضلات.



الفصل الثالث:  
الأداء المهاري في كرة القدم

**تمهيد:**

يعتبر الأداء المهاري من أهم المتطلبات التي يجب أن يمتلكها لاعب كرة القدم الحديث، لما له من أهمية بالغة في تحديد نتائج المباريات، حيث تلعب المهارة دورا كبيرا في تحقيق الجمل التكتيكية المطلوبة من المدرب بكفاءة عالية.

وكرة القدم اليوم ولما لها من مكانة عالية كان لابد من اللاعب امتلاك درجة جيدة في اتقان المهارات الأساسية التي تساعد في الوصول إلى أعلى المستويات، بحيث تترك انطباع وجمال حركي على أداء اللاعب.

## 1- مفهوم الأداء :

تمثل القدرة على الأداء درجة التحسين المحتمل لنشاط رياضي معين، وكونها جزءا من إطار معقد، فهي مشروطة بمجموعة من العوامل المحددة. إن استخدام الصفة "الرياضي" ضروري فقط لتمييز قدرة الأداء المعنية عن مجالات الوجود الأخرى ( على سبيل المثال: القدرات الفكرية والمهنية، إلخ).<sup>(1)</sup>

كثيرا ما يستعمل مصطلح أداء للدلالة على مقدار الإنتاج الذي أنجز، فيذكر "thomas" (أن الكثير من البحوث المنجزة في ميدان العمل سايرتها بحوث أخرى في الرياضة، وترتبط كثيرا بين العمل والرياضة والفريق)، لذا فإن اغلب التعاريف التي أعطيت للأداء كانت ذات صلة كبيرة بالإنتاج .

ويعرف عصام عبد الخالق(1992) الأداء بصفة عامة حيث يذكر "هو انعكاس لقدرات ودوافع كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوى الداخلية، غالبا ما يؤدي بصورة فردية وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة وهو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، أو هو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم تعبيرا سلوكيا".<sup>(2)</sup>

ويستخدم محمد نصر الدين رضوان (1994) وآخرون مصطلح الأداء بنفس المعنى والمفهوم حيث يطلق عليه مصطلح "الأداء الأقصى" ويستعمل بشكل واسع للتعبير عن جل المهارات التي يمكن رؤيتها وملاحظتها في جميع المجالات منها المجال النفسي الحركي والتي تتطلب تذكر المعلومات وإظهار القدرات والمهارات.<sup>(3)</sup>

## 2\_ أنواع الأداء: تتمثل أنواع الأداء في:

## 1-2- أداء بمواجهة:

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين لنوع الأداء نفسه في وقت واحد، ويستطيع المعلم/المدرّب أن يوجه جميع إجراءاته التنظيمية للصف كوحدة مناسبة .

<sup>(1)</sup> Jurgen Weineck: Manuel d'entraînement, 4 édition, vigot, paris, 1999, pa 17.

<sup>(2)</sup> عصام عبد الخالق: "التدريب الرياضي" ط1، دار الفكر العربي، القاهرة: 1992، ص168.

<sup>(3)</sup> محمد نصرا لدين رضوان: "مقدمة في التقويم والتربية الرياضية" ط3، دار الفكر العربي، القاهرة: 1992، ص168.



## 2-2- أداء دائري:

طريقة هادفة من طرق الأداء في التدريب تؤدي إلى تنمية الصفات البدنية وخاصة القوة العضلية والمطاولة، وفي هذا النوع من الأداء يقسم اللاعبين إلى مجموعات يؤديون العبء عدة مرات بصورة متوالية.

## 2-3- أداء في محطات:

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين مع تغيير في المحطات أو أداء الصف كله في محطات مختلفة وأداءات مختلفة، أي تثبيت في الأداء الحركي باستخدام الحمل.

## 2-4- أداء في مجموعات:

يقصد بالأداء في مجموعات استخدام مجموعات متعددة في الصف أو التدريب الرياضي على شكل محطات، حيث يقوم اللاعبون الذين يشكلون كل مجموعة بالأداء بصورة فردية، وتعد من أقدم طرق التدريب الرياضي.

## 2-5- أداء وظيفي يتحكم في وضع الجسم:

الانقباض الانعكاسي أو التلقائي لعضلة سليمة والذي شد على وترها يسمى الشد الانعكاسي أو الشد التلقائي، والشد على هذه الأوتار بدرجة ثابتة يؤدي إلى انقباض ثابت، وهذا ما يفسر وضع الجسم، والانعكاسات التي تتحكم في وضع الجسم نوعان:

. انعكاسات ثابتة، وتنقسم إلى انعكاسات عامة، و أخرى جزئية، والعامة تشمل الجسم بأكمله أو على الأقل الأطراف الأربع.

. انعكاسات حركية أو وضعية : وتحدث عند حركة الرأس أو عند المشي أو أداء أي عمل أو حركة رياضية أو عادية، ونتيجة لهذه الانعكاسات يتحكم في وضع الجسم أثناء الحركة .

فالتغيير الطولي في انقباض عضلات الرجل أثناء الركض وازدياد الشد خلال الانقباض في بداية الحركة غير كاف لبداية الحركة الأمامية للجسم، ويسبب انقباض الأوتار للتمدد، وبعد هذا التغيير من دائرة الركض تصبح الأوتار في وضع التقصير مسببا ومساعدًا للرجل في الاندفاع للأمام.

## 2-6- أداء رياضي والجهاز العصبي:

يعمل الأداء الانعكاسي على تحقيق الوقاية الميكانيكية في الحركات الرياضية، حيث يقي أداء الجسم قبل وقوع الإصابة، ويوجه وظائف الأجهزة الوظيفية، للأداء الانعكاسي أهبة كبيرة أثناء أداء الحركة وخاصة بالنسبة للتوافق الحركي وبالذات للحركات المتعلمة حديثاً، ويكون الأداء الحركي في البداية مجهداً لأن اللاعب يؤدي الحركة بكل حواسه وإدراكه مهما كانت الحركة بسيطة، وتؤدي الحركة إلى سرعة شعور الرياضي بالتعب بسبب حدوث حركات جانبية تشترك مع الحركة الأصلية.<sup>(1)</sup>

## 3- تحليل الاداء المهاري:

يعتبر التحليل بشكل عام وسيلة من وسائل القياس في الميكانيكا الحيوية، ويتم ذلك من خلال دراسة الحركة الرياضية بطريقة علمية معتمداً على القوانين والعوامل الميكانيكية المؤثرة في الأداء الحركي للفعاليات الرياضية، وبالتالي دراستها بصورة أكثر تفصيلاً مما تعطيه العين المجردة. فالتحليل يعني تقسيم الحركة إلى الاجزاء الاساسية المكونة لها ويقسم إلى:

## 3-1- التحليل الحركي:

يهدف التحليل الحركي إلى تجزئة المهارة الحركية إلى عناصرها الرئيسية، وذلك لتحديد صفة كل حركة، وتحديد المبادئ الميكانيكية، والتشريحية المناسبة لها، فهو يحاول الإجابة عن التساؤلات الآتية:

✚ ما هي مفاصل الجسم المستخدمة في الحركة؟

✚ ما المفصل الذي يستخدم المدى الحركي كاملاً؟

✚ ما العضلات المسؤولة عن المفاصل العاملة؟

✚ ما طبيعة الانقباض العضلي؟

## 3-2- التحليل الميكانيكي:

التحليل الميكانيكي يهدف إلى تحديد القوانين والمبادئ التي تساعد في تفسير وتحديد الشكل الأنسب لتنفيذ هذه المهارة، وتحديد السبب الميكانيكي للنجاح أو الفشل.

(1) قاسم حسن حسين: "الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة"؛ مرجع سابق، ص ص 41، 42.

**3-3- التحليل البيوميكانيكي:**

التحليل البيوميكانيكي هو عملية تحديد القوى الداخلية (عضلات، مفاصل، عظام)، والخارجية (احتكاك، مقاومة الهواء) أثناء الأداء الرياضي وتأثير هذه القوى على هذا الأداء، لذلك نجد أن البيوميكانيك يستخدم في وضع حلول مرتبطة بعناصر ثلاثة هي:

- الوظيفة (Function).
- التركيب (Structure).
- الميكانيكا (Mechanics).<sup>1</sup>

**4- مفهوم الأداء المهاري :**

نظام خاص لحركات تؤدي في نفس الوقت و حركات تؤدي بالتوالي ، و يقوم هذا النظام بالتنظيم الفعلي للتأثيرات المتبادلة للقوة الداخلية و الخارجية و المؤثرة في الفرد الرياضي بهدف استغلالها بالكامل و بفعالية لتحقيق أحسن النتائج الرياضية ، و هو مستوى اللاعبين و مدى إتقانهم للمهارات التي تتضمنها اللعبة.<sup>2</sup>

كما انه يشير إلى الصورة المثالية للأداء الفني و الطريقة الفعالة لتنفيذ مهمة حركية معينة.<sup>3</sup>

**5-مراحل الأداء المهاري :**

تمر عملية اكتساب الأداء المهاري بثلاث مراحل أساسية لكل منها خصائص مميزة و تدريبات مختلفة وهي :

**5-1- مرحلة التوافق الأولي للمهارة :**

تهدف هذه المرحلة إلى تكوين التشكيل الأساسي الأولي لتعلم المهارة الحركية و إتقانها ، و تبدأ بادراك اللاعب للمهمة الحركية ثم تأديتها بشكل مقبول من حيث مكوناتها الأساسية دون وضع اية اعتبارات بالنسبة لجودة و مستوى أداء المهارة الأساسية ، و تتميز هذه المرحلة بالزيادة المفرطة في بذل الجهد مع ارتباط بقلّة و كفاءة الأداء المهاري .

<sup>1</sup> خالد محمد عطيات، أسامة محمود عبد الفتاح: برنامج التحليل الحركي كينوفيا بين النظرية والتطبيق، ط1، دار أمجد للنشر والتوزيع، الأردن، 2017، ص15-16.

<sup>2</sup> - وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد : الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب ، مرجع سابق ، ص 374.

<sup>3</sup> - المرجع نفسه ، ص 149.

**5-2- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة :**

تهدف هذه المرحلة إلى تطوير الشكل البدائي للمهارة الأساسية و التي سبق للاعب أن اكتسبها من خلال الأداء في مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الأساسية مع التخلص من أداء الزوائد الغير لازمة لأداء الحركة , و مع البعد عن وجود فوائض أثناء سير الحركة مع تجنب التصلب العضلي و قلة حدوث الأخطاء <sup>1</sup>.

**5-3 - مرحلة إتقان و تثبيت أداء المهارة :**

إن الهدف الأساسي لهذه المرحلة هو الوصول باللاعب إلى أداء المهارة الأساسية بصورة آلية , و خلال هذه المرحلة يمكن تثبيت أداء الحركة و تصبح المهارة الأساسية أكثر دقة و انسيابية و استقرار من حيث شكل الأداء و ذلك من خلال تطوير التوافق الجيد لأداء المهارة الأساسية و هذا يؤدي إلى إتقان الأداء الحركي للمهارة بصورة ناجحة و ثابتة حتى لو تم أداء الحركة في ظل ظروف تتميز بالصعوبة كوجود منافس أو أكثر أثناء الأداء المهاري أو من خلال أداء المباريات التجريبية<sup>2</sup>.

**6- أهمية الأداء المهاري :**

الإتقان التام للمهارات الحركية من حيث انه الهدف النهائي لعملية الأداء المهاري , و ينأسس عليه الوصول إلى اعلى المستويات الرياضية فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي , ومهما اتصف به من سمات خلقية إرادية فانه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الذي يتخصص فيه .

فالمهارات الأساسية هي وسائل تنفيذ الخطط و بدون مهارات أساسية لدى لاعبي المنافسات الرياضية لا تنفذ الخطط و بالتالي يصعب تحقيق نتائج ممتازة .

. إن تطوير و تحسين الصفات البدنية العامة و الخاصة يربطها مع المهارات الحركية و القدرات الخطئية هو الاتجاه الحديث في التدريب الرياضي , و ذلك بتكرار المهارة من خلال التمرينات التطبيقية و تمرينات المنافسة مما يؤدي إلى اكتساب الفرد الرياضي صفة الآلية عند الأداء المهاري في مواقف المنافسة المختلفة

<sup>1</sup> - احمد امر الله البساطي : اسس و قواعد التدريب الرياضي ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، مصر ، 1998 ، ص (26-27).

<sup>2</sup> - احمد امر الله البساطي : اسس و قواعد التدريب الرياضي ، مرجع سابق ، ص (28-29) .

و لما كانت المهارات هي القاعدة الأساسية لأي نشاط رياضي سواء كانت مهارات بأداة أو بدون أداة إذا  
وجب الاهتمام بالمهارات الأساسية للفرد الرياضي ، فالمهارة هي وسيلة تنفيذ الخطة <sup>1</sup>.

### 7- مفهوم المهارة والمهارة الحركية الرياضية

#### 7-1- 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.

#### 7-2- 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".

#### 7-3- خصائص المهارة الحركية الرياضية:

##### 7-3-1- المهارة تعلم:

المهارة تتطلب التدريب والتحسين بالخبرة.

<sup>1</sup> - حسن السيد ابو عبده : الاعداد المهاري للاعبي كرة القدم ، دار الاشعاع الفنية ، ط1 ، الاسكندرية ، مصر ، 2002 ، ص  
(33-37) .

\* **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.

### 7-3-2- المهارة لها نتيجة نهائية:

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

### 7-3-3- 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>.

### 7-3-4- 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.

### 7-3-5- 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.

### 7-4- 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

(1) - مفتي إبراهيم حماد: المهارات الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط1، جامعة حلوان، مصر، 2002، ص 13-14.

والتدريب عليها وكذلك تحديد الأهمية النسبية للأساليب المؤثرة في إتقانها ومن ثم تحديد طرق التدريب عليها.

صنف سينجر 1982 singer المهارات طبقاً 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>1</sup>

### 8- المهارات الأساسية في كرة القدم:

المهارات الأساسية في كرة القدم تعني تلك التحركات الأساسية والضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدون كرة.<sup>2</sup>

### 8-1- تقسيم المهارات الأساسية:

#### 8-1-1- المهارات الأساسية بدون كرة:

#### \* الجري وتغيير الاتجاه:

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

<sup>1</sup> - مفتي إبراهيم حماد: المرجع السابق ، ص 15.

<sup>2</sup> غازي صالح محمود، هاشم ياسر حسن: كرة القدم التدريب المهاري، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ط 1 ،

ولما كانت المسافة التي يقطعها لاعب كرة القدم طوال زمن المباراة تتراوح ما بين (5-7كلم) 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.

#### \* الوثب(الارتقاء):

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

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

#### \* الخداع والتمويه بالجسم:

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

(1) - حين السيد أبو عبود: الإعداد المهاري للاعب كرة القدم ، مكتبة الإشعاع الفنية ، ط 1 الإسكندرية، مصر ، 2002 ، ص 27-



## 8-1-2- المهارات الأساسية القاعدية بالكرة:

## ❖ التمرير:

## - تعريف التمرير:

التمرير وسيلة ربط أولية بين لاعبين أو أكثر، تسمح بتفادي لاعبي الخصم ووضع الزميل في الوضعية المفضلة من أجل أداء حركي محدد (التصويب)<sup>(1)</sup>.

إن إجادة الفريق للتمرير 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 التمرير يرتبط ارتباطا وثيقا بالسيطرة على الكرة، ولا بد من تعليم الناشئ أولوية الاتجاه في التمرير، بحيث يركز الناشئ على أداء التمرير كالتالي:

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

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

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

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

- التمرير بعد إيقاف الكرة بوجود منافس سلبي.

- التمرير تحت ضغط المنافس من خلال التقسيمات المصغرة.

وعند التدريب على مهارات التمرير يراعى التركيز على متابعة الناشئ لمواقف اللعب المتغير والتحركات الخاصة بالزملاء والمنافسين وفي أماكن اللعب التي يتم منها الأداء الخططي وذلك قبل أن

<sup>(1)</sup> - Bernard turpin : preparation et entrainement du foot balleur, edition amphora, paris ,France, 1990, p99.

تأتي الكرة إليه. كما أنه من الضروري تعود الناشئ على اختيار الزميل المناسب لتنفيذ الأداء الخططي عند التمرير وأن يكون التمرير من خلال موقف ملائم يضمن نجاحه، بمعنى أن لا يتعرض مسار الكرة الممررة للزميل أي منافس يغير من هذا المسار فتصل بعيدة عن الزميل وفي مكان يسهل فقد الكرة، وأيضاً عند التدريب يراعي التنبه 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 متأخراً فيضغط عليه 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 مستعداً لاستقبال الكرة، وأيضاً أن يستخدم الناشئ القوة<sup>1</sup>. اللازمة لوصول الكرة لمكان الزميل وبما يمكنه لاستحواذ عليها أو تصويبها أو تمريرها وأن تكون في المساحة الخالية دون أن تبعد عنها قبل وصول الزميل<sup>2</sup>.

### ❖ استقبال الكرة:

#### - تعريف:

استقبال الكرة هو إخضاع الكرة تحت تصرف اللاعب 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 توقيتاً دقيقاً 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:

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

<sup>2</sup> - إبراهيم شعلان - محمد عفيفي: المرجع السابق، ص 58.

- ✓ أن يقوم اللاعب بوضع جسمه في الاتجاه المباشر لمكان استقبال الكرة.
  - ✓ التحرك بسرعة في اتجاه الكرة وليس انتظار وصولها إليه خصوصا في المواقف التي يكون فيها الخصم قريبا من اللاعب.
  - ✓ الإهتمام بتوازن الجسم أثناء السيطرة على الكرة مع شدة الانتباه والتركيز في مهام ابتعاد الكرة عن اللاعب بعد السيطرة عليها.
  - ✓ أن يقرر بسرعة وفي وقت مبكر أي جزء من أجزاء الجسم سوف يستخدمه في السيطرة على الكرة.
  - ✓ ضرورة استخدام أكبر مسطح من الجسم للسيطرة على الكرة دون حدوث أي أخطاء فنية لحظة السيطرة على الكرة.
  - ✓ يجب على اللاعب قبل استلامه للكرة والسيطرة عليها أن يكون قد اتخذ القرار السليم في حسن التصرف في الكرة حسب مقتضيات الظروف المحيطة بالوقت أثناء المباراة.
  - ✓ يجب مراعاة استخدام جزء من الجسم الذي يقوم بالسيطرة على الكرة مع مراعاة سرعة تحرك الكرة أثناء السيطرة عليها.
  - ✓ 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>

### ❖ الجري بالكرة:

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

<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، ص 54.

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 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، وتقل هذه المسافة كلما قرب الخصم من اللاعب، ومن الطرق لأكثر شيوعا للجري بالكرة ، الجري باستخدام جزء القدم الأمامي الداخلي حيث يتمكن خلالها اللاعب من الجري لأكثر مسافة بالسرعة المطلوبة 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 :

<sup>1</sup> - محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة ،ط1 ، مصر ، 2003، ص 171-173.

- 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>(1)</sup>.

### ❖ المراوغة:

#### - تعريف المراوغة:

هي فن التخلص من الخصم وخداعه مع قدرته على تغيير اتجاهه وهو يحتفظ بالكرة بسرعة مستخدماً 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 لمصيدة التسلل كخطة دفاعية ويصبح الحل الأمثل لاكتساب مساحة جديدة والتغلب على المواقف السابقة هو إجادة اللاعب للمراوغة.

(1) - محمد رضا الوقاد: المرجع السابق، ص 174.

وبالرغم من أهمية المراوغة للفريق فإنها سلاح ذو حدين، فإذا أجاد لاعبي الفريق في استخدام طرق المحاورة بنجاح فإن ذلك يعتبر مفيدا من الناحية الخطئية 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 ونقل بالنسبة لساعدي الدفاع وأقل لباقي أفراد الدفاع، وكلما امتاز اللاعب بطريقة أدائه السهلة لتنفيذ المراوغة وتزود بمهارة أداء الطرق المختلفة للمراوغة، كلما أفاده ذلك كثيرا في تنفيذ خطط الفريق الهجومية وأعطى فريقه فرصة تفصيل للفوز بالمباراة.

ومن أهم صفات وشروط المراوغة الناجحة ما يلي:

- ✚ اختيار الطريقة المناسبة للموقف اللعبي والتي غالبا لا يتوقعها المنافس.
- ✚ قدرة اللاعب المهاجم على إقناع الخصم المدافع بتحريك خادع.
- ✚ أن تتصف المراوغة بعنصر المفاجأة.
- ✚ قدرة اللاعب المهاجم على تغيير أوضاع جسمه بسرعة ورشاقة.
- ✚ قدرة اللاعب المهاجم على استخدام أكثر من نوع وطريقة للمراوغة حتى لا ينجح خصمه المدافع في توقع نوع المراوغة التي يقوم بتنفيذها المهاجم.
- ✚ قدرة اللاعب المهاجم على تغيير سرعة ريثم الأداء.
- ✚ تمتع اللاعب بحسن استخدام التوقيت السليم للقيام بعملية المراوغة أمام الخصم.

وهناك عدة طرق للمراوغة هي:

- ❖ المراوغة من الأمام.
- ❖ المراوغة من الجانب.
- ❖ المراوغة من الخلف.<sup>2</sup>

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

<sup>2</sup> - حسن السيد أبو عبده: المرجع السابق ، ص 154.

وعلى ضوء ذلك يجب على الناشئ أن يفهم ما يلي:

- أن تتناسب طريقة المراوغة مع الموقف، مثل المسافة المتاحة أو اتجاه المدافع صوب المهاجم وعلى ذلك يتدرب الناشئ على أنواع المراوغات الممكنة كلها وتترك له الحرية في اختيار ما يناسبه أثناء المباراة.
- أن يتعلم الناشئ كيفية حماية الكرة من المنافس.
- أن يدرك الناشئ ماذا سيفعل بعد المراوغة مثلا: التمرير للزميل أو التصويب.<sup>1</sup>

#### ❖ التصويب:

#### - تعريف التصويب:

هو إحدى وسائل الهجوم الفردي، ويتطلب التصويب من اللاعب مقدرة على التركيز ومهارة فنية عالية في الأداء لمختلف أنواع ضرب الكرة بالقدم 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 التصويب تحت كل الظروف مثل:

- التدريب على التصويب في ظروف سهلة و بسيطة .
- الارتفاع التدريجي بسرعة الأداء.
- استخدام الوسائل المساعدة (الحوائط المقسمة - الأقماع والشواخص - الحواجز - المقاعد - المرمى متعدد المساحات).
- أن تؤدي تمارين التصويب من اتجاهات متغيرة لمسار الكرة.

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

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

- 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.<sup>1</sup>

## 8-2- تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم

### 8-2-1- 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.

### 8-2-2- 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 فانه 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

<sup>1</sup> - إبراهيم شعلان محمد عفيفي: المرجع السابق ، ص 158.



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>

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

### 9- خطوات التدريب على المهارات الأساسية

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

- الوصول إلى الكمال ودقة الأداء

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

ومن واجب المدرب عند التدريب على المهارات الأساسية أن يحدد الطريقة التي سيتبعها، ويدقق في اختيار التمرينات التي توصله لتحقيق أهدافه من التدريب، ويمكن تلخيص خطوات التدريب على المهارات الأساسية بغرض وصول اللاعب إلى الأداء الآلي المتقن فيما يلي:<sup>2</sup>

### 9-1- التدريب على المهارات الأساسية للوصول إلى الأداء الدقيق تحت ظروف بسيطة وثابتة :

يصل اللاعب بسرعة إلى تعلم المهارة الأساسية إذا بقيت ظروف التمرين ثابتة، وبشرط أن يقتضي التمرين من الناشئ قوة صغيرة أو متوسطة أثناء التدريب ويمكن أن يكرر التمرين أو جزءا منه عدة مرات إذا اقتضى الأمر، على شرط أن يكون الحمل ملائما لقدرة اللاعب، وهناك خطأ أو خطورة وذلك إذا طلب

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

<sup>2</sup> - حنفي محمود مختار: المرجع السابق، ص 25.

المدرّب من اللاعب أن يبذل جهدا كبيرا مع تكرار التمرين أكثر من اللازم، بل إن الواجب على المدرّب أن يوقف التمرين قبل ظهور الإجهاد على اللاعب وأن يتحول التدريب إلى تمرين آخر، وأثناء أداء اللاعب للتمرينات لتعلم المهارات الأساسية يجب أيضا أن يصاحب ذلك التعود على بعض القواعد الخطئية الفردية مثل الجري نحو الكرة وعدم انتظارها، والجري بمجرد تمرير الكرة.....

وفي هذه المرحلة تعطى طرق التدريب الآتية:

تمرينات الإحساس - تمرينات فنية إجبارية - تمرينات بالأجهزة.

## 9-2- تطوير المهارات الأساسية عن طريق الارتفاع التدريجي بسرعة الأداء وازدياد استخدام القوة

### أثناء التمرين:

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

### \* تثبيت المهارات الأساسية عن طريق تغيير الظروف الخارجية:

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

### \* تثبيت المهارات الأساسية تحت ظروف أكثر صعوبة:

لكي يعمل المدرّب على تثبيت المهارات الأساسية بحيث تؤدي بدقة وإتقان أثناء المباراة، يكون من واجبه أن يعمل مع تقدم التدريب على المهارات على أنه تؤدي هذه المهارات في ظروف تشبه ظروف المباريات مثل التدريبات المركبة مع زميل أو أكثر (التدريبات الخطئية)، وكذلك فإن المباريات في مجموعات صغيرة في مساحات صغيرة من الملعب ترفع قدرة اللاعب على الأداء ودقته، خاصة وأن هذه التقسيمات تتطلب من اللاعب أداءا صحيحا وسريعا للمهارات تحت ضغط اللاعبين المضادين في حيز

ضيق من الأرض، هذا بالإضافة إلى أن هذه التدريبات تعطي اللاعب الخبرات التي تجعله يقتصد في مجهوده أثناء الأداء مع القدرة على حسن<sup>(1)</sup>. التصرف وهدوء الأعصاب أثناء اللعب، يضاف إلى ذلك عامل مهم جدا له تأثير كبير على أداء اللاعب، وهو الثقة بالنفس، وفي هذه المرحلة تعطي التمرينات المركبة والتمرينات التي تشبه ما يحدث في الملعب

### \* مراجعة وتثبيت المهارات الأساسية في المباريات التجريبية:

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

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

### 10- أساليب التدريب على المهارات الأساسية

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

(1) - حنفي محمود مختار: المرجع السابق، ص 39.

المدرّب تدريب الناشئ على المهارات الأساسية تحت ضغط المنافس في تدريبات تشبه مواقف اللعب الحقيقية .

ومن أساليب وطرق التدريب على المهارات الأساسية :

### 10-1- 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 المدرّب مثل دحرجة 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.

### 10-2- 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 المدرّب أن يلاحظ صحة أداء اللاعب لهذه التدريبات بدقة مع تصحيح الأخطاء بصورة مستمرة .

### 10-3- 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> .

### 10-4- تدريبات لتنمية المهارة مع ربطها بالقدرات البدنية:

يعتبر هذا الأسلوب مدخلا للتدريبات المركبة وتعطي هذه التدريبات في بداية ونهاية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية فعند التدريب على أداء المهارات المرتبطة بتطوير عنصر السرعة مثلا يجب أن تؤدي

(1) - حنفي محمود مختار: المرجع السابق، ص40.

هذه التدريبات في بداية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية مع مراعاة طول فترة الراحة النسبية أما تدريبات التحمل فتعطى في الجزء الثاني من الوحدة التدريبية مع مراعاة طول فترة دوام المثير وفترات راحة قصيرة حتى تحقق التدريبات الهدف منها.

#### 10-5- 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.

#### 10-6- 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 والحواجز وجهاز ضرب الكرة بالرأس.

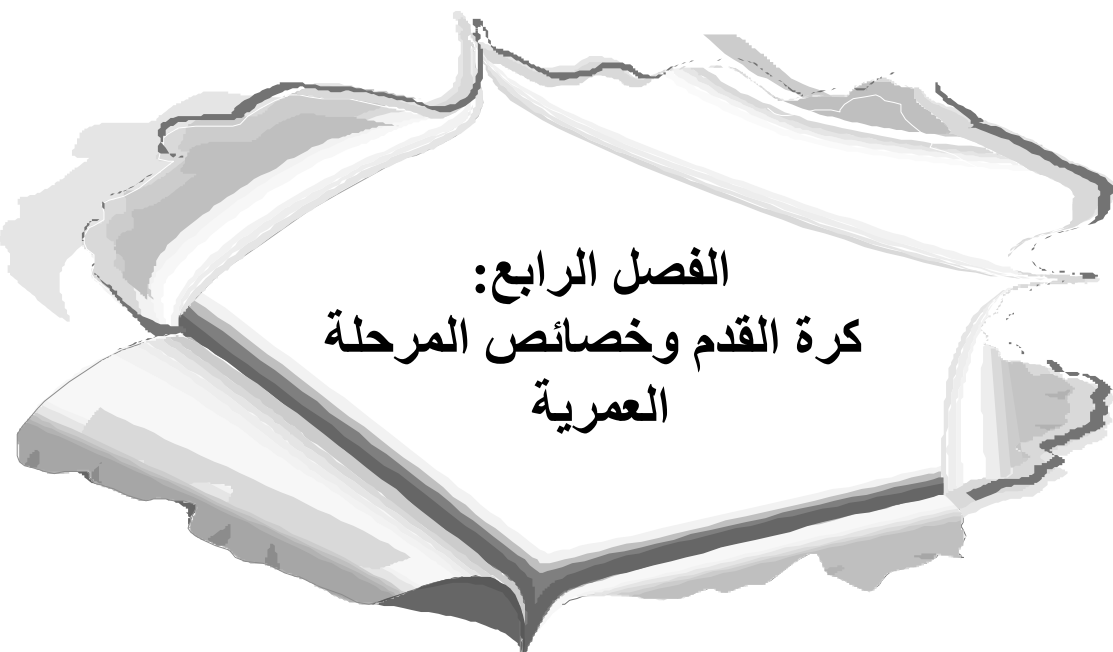

#### 10-7- تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الألعاب الصغيرة :

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 الهامة 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>.

(1) - حنفي محمود مختار: المرجع السابق، ص42.

## خلاصة

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



الفصل الرابع:  
كرة القدم وخصائص المرحلة  
العمرية

## تمهيد:

لقد مرت كرة القدم بعدة تطورات تاريخية من الناحية القانونية والتنظيمية وطريقة لعبها، فقد أصبحت لها معاهد ومدارس متخصصة في دراستها وتكوين الإطارات المتخصصة بهذه اللعبة، كما ظهرت شهرتها في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على مشاهدتها في الميادين أو عبر التلفاز أو حتى أو سماع التعليق عبر المذياع.

وتعتبر رياضة كرة القدم أكثر الرياضات شعبية في العالم إذ بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الرياضات الأخرى، كما تعددت طرق ومناهج تدريبها والتحضير فيها، وأصبحت هناك معاهد ومدارس متخصصة في دراستها وتكوين الإطارات الخاصين لهذه اللعبة، بعدما كانت مجرد لعبة تمارس من أجل الترويح في أوقات الفراغ، حتى أصبحت تمارس بانتظام لها بطولات خاصة، ولها قوانينها المضبوطة وأصبحت لها هيئة عالمية تتحكم في كل الفرق في أنحاء العالم.



## 1\_ ماهية كرة القدم:

كرة القدم لعبة جماعية يتقابل فيها فريقين يضم كل منهما 11 لاعبا على الأكثر و 7 لاعبين على الأقل ويجب على كل فريق تسجيل أكبر عدد من الأهداف في شباك الخصم، والمحافظة على شبابه نظيفة والفريق الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف يفوز بالمباراة، وتتضمن هذه الرياضة 17 قاعدة أسست من طرف اللجنة الدولية بوار " International Boar " ويمرور الوقت وتطور اللعبة عدلت العديد من القواعد بفضل الاتحادية الدولية لكرة القدم (FIFA).

تلعب كرة القدم على بساط مستطيل، بطول يتراوح ما بين 90 - 120 م وعرضه يقدر ما بين 45-90م، أما خلال المباريات الدولية فيشترط أن يكون الملعب يقدر ما بين 100 - 110 م وعرضه بين 65 - 75م، كما تستعمل خلال المباراة كرة مستديرة الشكل مصنوعة من الجلد محيطها من 68 إلى 72 سم، وبوزن من 410 إلى 450 غ، تجرى المباراة بين فريقين يرتديان ألبيسة مختلفة اللون وتتكون هذه الأخيرة من شورت، قميص، جوارب، وحذاء خاص باللعبة، ويدوم وقت اللعب مدة 90 دقيقة إلى 120 دقيقة في حالة وجود وقت إضافي، وتعطى مدة 45 دقيقة لكل شوط يتخللها وقت راحة قدره 15 دقيقة.

يطغى في كرة القدم أسلوبين في اللعب، الأسلوب الأوروبي والأمريكي، فالأول يتميز بالدقة في اللعب والانضباط التكتيكي في خطط اللعب والتكوين العالي في الجانب التقني والتحضير البدني الجيد، أما الثاني فيعتمد على المواهب الفردية وحسن الابتكار لدى اللاعب بالتركيز على مستواه الفني بالدرجة الأولى، وهذا ما يصعب من تحقيق الأهداف الجماعية ومتطلبات الفريق ككل، ويكمن الهدف الرئيس في حسن صنع اللعب بشكل جماعي من أجل أحسن تطبيق للخطط الإستراتيجية الموضوعية<sup>1</sup>.

كرة القدم هي رياضة فترية التي تتطلب جميع الإمكانيات البدنية، التقنية، التكتيكية والعقلية، فالأحمال في مباراة وخاصة العدو الذي يختلف بالكرة وبدونها استهدفت في الأعوام الأخيرة لتطويرها بشكل خاص.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> محمد عبده صالح، مفتي إبراهيم حماد: أساسيات كرة القدم، دار المعرفة، القاهرة، 1994، ص 28.

<sup>2</sup> Jean-Michel Bénézet , Hansruedi Hasler(FIFA): football des jeunes, zurich, 2016, p 12.

كرة القدم هي نشاط متعدد الفصائل، أي أن أداء اللاعب يعتمد على تفاعل قدراته الفنية والتكتيكية والجسدية والعقلية. تتميز كل محطة ألعاب بخصائص تختلف وفقاً للمتطلبات والتوجهات الفنية والتكتيكية (الرسوم المتحركة الدفاعية والهجومية) التي يقوم بها الموظفون الفنيون. كما يقول العديد من الفنيين رفيعي المستوى، يعد الإعداد البدني جزءاً مهماً من كرة القدم الحديثة، سواء كانت متكاملة أو منفصلة أو مرتبطة. بناءً على ذلك، نحتاج إلى معرفة النشاط البدني والتقني للاعب كرة القدم ذي المستوى الأعلى خلال مباراة كرة قدم. سنتيح هذه العناصر:

- 1- توجيه التدريب بما يتماشى مع واقع الحقل.
- 2- لتحديد وتخصيص الدورات وفقاً لمختلف المناصب المشغولة على أرض الواقع.
- 3- لإعطاء علامات وأهداف لاعبي كرة القدم على مستوى الهواة وأي اللاعبين الشباب، أي الأداء الذي يجب أن يهدفوا إليه، مع كرة القدم الاحترافية كمرآة<sup>1</sup>.

في السياق الحالي للأمور، كرة القدم هي تقنية وتكتيكية ومادية في آن واحد. أصبح الجانب المادي ضرورياً. لقد أصبح لاعب كرة القدم صدقاً وصادقاً يحتاج إلى استغلال قدراته الفنية والتكتيكية على النحو الأمثل طوال المباراة. تطورت الإعداد البدني. لقد أصبحت معقدة ولكنها تحسنت قبل كل شيء في جودة العمل المنجز. يحتاج جميع اللاعبين إلى العمل بديناً من أجل استغلال مهاراتهم في كرة القدم بشكل أفضل، حتى اللاعب ذو الحجم الصغير سيعوض عن افتقاره إلى استطاعته والقوة من خلال سرعته وقوته واتساقه<sup>2</sup>.

## 2- ألعاب كرة القدم المختلفة:

بالإضافة إلى كرة القدم المعروفة هناك ألعاب إقليمية تستعمل فيها الكرة المنفوخة وتحمل اسم كرة القدم وتمارس في الولايات المتحدة الأمريكية وكندا وأستراليا وإيرلندا وهي:

1-2- **كرة القدم الأمريكية:** لعبة عنيفة جدا ظهرت في هارفارد سنة 1872م وهي مشتقة من لعبة الريكبي التقليدية وتسمى (فوت بول) بينما كرة المعروفة ب سوكر يتألف الفريق من أحد عشر لاعبا يضعون الخوذ الراقية على رؤوسهم ويرتدون ملابس خاصة.

2-2- **كرة القدم الأسترالية:** اعتبرت هذه اللعبة قانونية سنة 1868م الملعب بيضوي الشكل، الكرة شبيهة بكرة الريكبي يتألف الفريق من 18 لاعبا واحتياطين يحتل 15 لاعبا في الملعب أماكن محددة كل واحد قبالة خصم له أما الثلاثة الآخرون فيمثلون عناصر متحركة وعندما تدخل الكرة مركز الهدف

<sup>1</sup> Alexander dellal : Une saison de préparation physique en football,de boeck,Belgique,2013, p 1 .

<sup>2</sup> Alexander dellal : Une saison de préparation physique en football,Op cit ,p IX.

تسجل نقطة وإذا تمكن الفريق المهاجم من إدخال الكرة بين العارضتين العموديتين بدون عارضة مستقيمة يسجل هدف (6 نقاط).

2-3- كرة القدم الكندية: تشبه بشكل عام كرة القدم الأمريكية ولها الاصطلاحات نفسها مع وجود اختلاف بسيط في بعض قواعدها ويلعب كل فريق 12 لاعبا عوضا عن 11 لاعبا<sup>(1)</sup>.

### 3- تاريخ كرة القدم:

في كرة القدم كما في شكل شيء تقريبا، كان الصينيون هم الأوائل، فمنذ خمسة آلاف سنة كان البلهوان الصينيون يرقصون الكرة بأقدامهم، وكان أن نظمت أول ألعاب الكرة في الصين، كان المرمى في الوسط، وكان اللاعبون يسعون ألا تلمس الكرة الأرض، دون أن يلمسوها بأيديهم، وقد استمر هذه العادة من سلالة إلى أخرى، كما يظهر في بعض النقوش التذكارية التي تعود إلى ما قبل المسيح<sup>(2)</sup>.

لقد أطلق على كرة القدم في أزمنة مختلفة وأماكن متعددة أسماء وألقاب كثيرة ومن استقرائنا لتاريخ هذه اللعبة نجد اليونان قديما كانوا يسمونها EPSKYROS وكان الرومان يلقبونها "هارسباتوم"<sup>(3)</sup>.

ولقد دارت في انجلترا منافسات تاريخية بين العلماء المؤرخين كان الغرض منها وجود صورة واضحة عن لعبة كرة القدم، هل اللعبة ترجع إلى عصر معين أم أنها شائعة لا يمكن حصر ومعرفة بدايتها؟<sup>(4)</sup>

كما يذهب بعض المؤرخون لهذه اللعبة إلى القول أن كرة القدم وجدت في القرنين الثالث والرابع قبل الميلاد كأسلوب تدريب عسكري في الصين وبالتحديد في فترة ما بين 206 ق.م وسنة 250 ق.م كما وردت في أحد المصادر للتاريخ الصيني أنها تذكر باسم صيني تسو شو TCU TCHOU، أي بمعنى (ركل الكرة) وكل ما عرف عنها أنها كانت تتألف من قائمين عظيمين ويزيد

(1) مشهور بن حسن آل سلمان: كرة القدم بين المصالح والفساد الشرعية، ط2، بيروت لبنان، دار حازم للطباعة والنشر والتوزيع 1998م، ص11-12-13-14.

(2) ادواردو غاليانو-ترجمة صالح علماني-: كرة القدم بين الشمس والظل، طوى للثقافة والنشر والإعلام، لندن، ط1، 2011، ص35.

(3) إبراهيم علام: "كأس العالم لكرة القدم"؛ دار القومية والنشر، مصر، 1960، ص60.

(4) محمد عبده صالح الوحش ومفتي إبراهيم محمد: "أساسيات كرة القدم"، بدون طبعة، دار المعرفة، مصر، 1994، ص08.

ارتفاعهما "ثلاثين قدما" مكسوة بالجرائد المزركشة وبينها شبكة من الخيوط الحريرية يتوسطهما ثقب مستدير مقدار ثقبه قدم واحد وكان هذا الهدف يوضع أمام الإمبراطور في الحفلات العامة<sup>(1)</sup>.

ويتبارى مهرة الجنود في ضرب الكرة لكي تمر من هذا الثقب، وكانت الكرة مصنوعة من الجلد المغطى بالشعر ولم تكن بالقوة والشدة التي عليها الآن وكان جزاء الفائز صرف كمية من الفواكه والزهور والقبعات له.

وهناك في إيطاليا لعبة كرة القدم عرفت قديما باسم "كالشيو" Calcio، كانت تلعب في فلورنسا في إيطاليا مرتين في السنة الأولى في أول يوم أحد من شهر مايو والثانية في اليوم الرابع والعشرون من يونيو بمناسبة عيد "سان جون SAN JHON" في فلورنسا وكانت هذه الأيام بمناسبة العيد. وكانت المنافسة تقام بين فريقين الأول أبيض باسم "بيات كي" والثاني باسم "روسي" ويضم كل فريق واحد وعشرون لاعبا يلعبون في "بياترا" وكان المرمى عبارة عن عرض الملعب كله وكان اللعب خشنا والملعب مغطى كله بالرمل<sup>(2)</sup>. ويجمع الكل على أن نشر كرة القدم كرياضة الشباب كان في جزر بريطانيا حيث أخذت من واقع فكرة القومية التي بينت على هزيمة الدانمركيين الغزاة، والتنكيل برأس القائد الدانمركي<sup>(3)</sup>.

وبدأت الخلافات والمناوشات حول ملامح لعبة كرة القدم، إلى أن تم الاتفاق سنة 1830م على أن تكون هناك لعبتين، الأولى باسم "تسوكو" والثانية باسم "رجبينو" بعدما أسس قانون كرة القدم الإنجليزية يوم 26 أكتوبر 1863م.

وعاد "جايلز" أستاذ في جامعة اوكسفورد وذكر أحد شعراء الصين تحدث عن كرة القدم، ولكن اتضح بعد ذلك أن هذه اللعبة لم تذكر باسمها في الشعر، وإنما ترجمها الأستاذ بهذا الاسم ويقول: بأن الكرة كانت مستديرة صنعت من ثمانية أجزاء من الجلد محشوة بالشعر ولم تعرف الكرة التي تحشى بالهواء إلا في سنة 500 بعد الميلاد، هذه الأفكار ناقشها الكثير من المؤرخين، وذهب البريطانيون المؤرخون إلى القول أن كرة القدم من نبات أفكارهم واستدلوا على ذلك بواقعة تاريخية وهي أنهم لما قتلوا القائد الدانمركي الذي احتل بلادهم داسوا رأسه بأقدامهم كالكرة وصار هذا بعدا تقليديا قوميا على الثأر والانتقام واستدلوا مع الوقت الأسس البشرية بالكرة واعتبروا هذا هو فجر ظهور اللعبة واكتشافها<sup>(4)</sup>.

(1) مختار سالم: "كرة القدم لعبة الملايين"، ط 2، مكتبة المعارف بيروت، 1998، ص12.

(2) جميل نظيف: "موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة"، ط 1، دار الكتب العلمية، بيروت، 1993، ص342.

(3) حسن عبد الجواد: "كرة القدم"، ط7، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان، 1984، ص15.

(4) Kamel Lamoui, football technique jeux, entraînement information, Alger :1998 p(18).

وحول انتشار هذه اللعبة، كانت بريطانيا البلد الأم لكرة القدم، انتشرت اللعبة عند جارتها أيرلندا وفي عام 1831م بدأت "أيرلندا" توفد فريقا منها إلى الولايات المتحدة الأمريكية، وهكذا انتشرت اللعبة في الولايات المتحدة الأمريكية بحكم خبرة شباب أمريكا، وبحكم صلتهم ببريطانيا فتأثر بعضهم بما اتبعه شباب بريطانيا، ثم دخلت هذه اللعبة إلى أستراليا عام 1858م عن طريق عمال مناجم فيكتوريا وهكذا استمرت في الانتشار حتى دخلت مصر عن طريق الاحتلال الإنجليزي عام 1882<sup>(1)</sup>.

إن طبيعة الحياة عند الإنجليز التي تتطلب الأسفار في البحار للتجارة بحكم أن بريطانيا دولة استعمارية لدرجة أن بعض الساسة أطلقوا عليها لقب عجز الاستعمار، ولكثرة مستعمراتها يسهل نقل لعبة كرة القدم إلى هذه المستعمرات والإنجليز من المعروف عنهم أنهم حينما يضعون أرجلهم على أي أرض يلهوا شباب جنودهم بلعب كرة القدم، وسرعان ما نقل عنهم الشباب كما هو معروف ومغرم بالتقليد وهكذا تم نقل هذه اللعبة عن طريق الشباب الإنجليزي قبل أن ينشأ القانون، فكانت في ذلك الوقت في أبشع صورها بعيدة عن أهدافها وبمرور الوقت تم وضع قانون وتشريعات، وتشكيلات إدارية وفنية لتنتقلها إلى أوضاعها الصحيحة.

أما الظهور الرسمي فكان في لندن سنة 1863 تحت اسم جمعية كرة القدم.

إن كرة القدم في العالم تمثلها حلقة متجددة كل أربعة سنوات وحدث خارق للعادة، ويجذب إليه أنظار العالم وهي السيدة الكأس العالمية لكرة القدم، حيث هذه الأخيرة تثير تواتر حاد في الأشهر التي تسبق مبارياتها التي تخفق لها القلوب وتحبس الأنفاس، فمنذ اليوم الذي عرفت فيه كرة القدم تنظيم منافسة على المستوى العالمي وهذه اللعبة تحتل الصدارة.

وفكرة إقامة مسابقة كأس العالم لكرة القدم طرحت لأول مرة في عام 1904م عقب تأسيس الإتحاد الدولي لكرة القدم لكن هذه الفكرة قوبلت بمعارضة بعض الدول الأعضاء فعجز الإتحاد الدولي عن تنفيذها، وفي عام 1920م اقترحت النمسا والمجر وتشيكوسلوفاكيا وإيطاليا على الإتحاد الدولي إقامة بطولة كروية للمحترفين لأن الألعاب الأولمبية كانت مقتصرة على اللاعبين الهواة، وفي عام 1929م طرح الموضوع مجددا من قبل سويسرا، المجر، إيطاليا، السويد، لأورغواي فوافق الإتحاد الدولي وطلب من لأورغواي تنظيم المسابقة الأولى عام 1930م بمشاركة 13منتخب 04من أوربا و09من أمريكا<sup>(2)</sup>.

(1) إبراهيم علام: "كأس العالم لكرة القدم"؛ مرجع سابق، ص 50.

(2) حنفي محمود مختار: "كرة القدم للناشئين"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، بدون سنة، ص 23.

أما أول مقابلة جرت بين فرنسا والمكسيك انتهت 04-01 لفرنسا وكان شرف تسجيل أول هدف في المونديال من نصيب الفرنسي \*لوصيان لوران\* أما أول صاحب بطولة عالمية فهو لأورغواي على حساب الأرجنتين 04-02.

### 3-1- التسلسل التاريخي لكرة القدم:

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوروبية السائدة في جميع المنافسات، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم، وبدأ تطور كرة القدم منذ أن بدأت منافسات الكأس العالمية سنة 1930م.<sup>1</sup>

وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم:

-1863: أسس الإتحاد البريطاني لكرة القدم.

- 1873ك أول مقابلة دولية بين انجلترا واسكتلندا.

- 1904: تأسيس الإتحاد الدولي لكرة القدم.

- 1930: أول كأس عالمية فازت بها الأورغواي،

- 1963: أول دورة باسم كأس العرب.

- 1988: دورة كأس العالم في فرنسا وفازت بها ولأول مرة نظمت ب32 منتخب من بينها 5 فرق من إفريقيا.

### 3-2- تاريخ كرة القدم في الجزائر:

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت والتي اكتسبت شعبية كبيرة، وهذا بفضل الشيخ عمر بن محمود، علي رايس الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم "طليعة الحياة في الهواء الكبير"، "Lakan garde vie grandin"، وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية في عام 1917 وفي 07 أوت 1921م تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية

<sup>1</sup>: مختار سالم: كرة القدم لعبة الملايين، مكتبة معارف بيروت، لبنان، 1988، ص11.

مولودية الجزائر غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م بعد تأسيس المولودية تأسست عدة فرق أخرى من غالي معسكر، الاتحاد الإسلامي لوهران، الإتحاد الرياضي الإسلامي البليدة والاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر<sup>(1)</sup>. وانضمام عدة فرق للمجموعة تكونت جمعيات رياضية وطنية في لعبة كرة القدم متخذة أبعادا سياسية لم ترضي قوات الاستعمار، جاء بعد هذه الأندية فريق جبهة التحرير الوطني الذي ولد في خضم الثورة المسلحة لإسماع صوت المكافحة عبر العالم من خلال كرة القدم في ظرف أربع سنوات تحول الفريق إلى مجموعة ثورية مستعدة للتضحيات واستماع صوت الجزائر في أبعد نقطة من العالم، وبدأت مسيرة جبهة التحرير الوطنية من تونس عبر العالم في تحفيظ النشيد الوطني.

بعد الاستقلال جاءت فترة الستينات والسبعينات والتي تغلب عليها الترويجي والاستعراضية حيث أن المستوى الفني للمقابلات كان عاليا تلتها مرحلة الاصطلاحات الرياضية من 1978/1985م التي شهدت قفزة نوعية في مجال تطور كرة القدم بفضل توفر الإمكانيات المادية الشيء الذي سمح للفريق الوطني نيل الميدالية في الألعاب الإفريقية الثالثة بالجزائر، ثم المرتبة الثانية في كأس أمم إفريقيا سنة 1980م وفي المنافسات الأولمبية تأهل الفريق الوطني إلى الدور الثاني من الألعاب موسكو سنة 1980م.

وكذلك الميدالية البرونزية سنة 1979م في ألعاب البحر المتوسط ووصلت إلى قمته في مونديال ألمانيا سنة 1982م، أين فاز الفريق الوطني على أحد عمالقة كرة القدم في العالم، ألا وهو الفريق الألماني الغربي، وانهم بصعوبة سنة 1986م في المونديال المكسيكي أمام البرازيل 1-0، وتحصل على أول كأس إفريقية للأمم سنة 1990م في الجزائر<sup>(2)</sup>.

تلخيص لبعض الأحداث الهامة في تاريخ كرة القدم الجزائرية:

- 1963: نظمت أول بطولة فاز بها اتحاد العاصمة والثانية وفاق سطيف.

- 1968: أول تأهل للفريق الوطني إلى نهائيات كأس إفريقيا للأمم بأثيوبيا.

(1) بلقاسم تلي، ماهر لوصيف، الجابري عيساني، دور الصحافة المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، مذكرة ليسانس، جوان 1997، ص46.

(2) مجلة الوحدة الرياضي، عدد خاص، 18-06-1982م، الجزائر، ص10.

- 1976: أول كأس إفريقي للأندية البطة فازت بهام ولودية وهران.
- 1980: أول نهائي لكأس إفريقيا للأمم للفريق الوطني ضد نيجيريا.
- 1990: الفريق الوطني يفوز بأول كأس إفريقية من تنظيمه.
- 1982: أول تأهل للفريق الوطني إلى نهائيات كأس العالم بإسبانيا.
- 1986: ثاني تأهل للفريق الوطني إلى نهائيات كأس العالم بالمكسيك<sup>(1)</sup>.
- 1997: أول كأس عربية لفريق مولودية وهران بالإسكندرية.
- 1998: أول تتويج لفريق واد تلمسان بالكأس العربية للأندية.
- 2000: أول تتويج لفريق شبيبة القبائل بكأس الكاف<sup>(2)</sup>.

#### 4- طرق اللعب في كرة القدم:

« في لعبة كرة القدم عليك أن تعرف كل شيء لا الكرة فقط »، نيلسون رودريغور<sup>(3)</sup>.

يوصف التشكيل (النظام) بالكيفية التي يزرع فيها اللاعبون في الفريق على مراكز اللعب في الساحة أو الطريقة التي يعمل فيها اللاعبون فرادى ومجاميع داخل الساحة وهي تتضمن التشكيل الأولى ودليل لكيفية تطبيق الواجبات الأولية في اللعب الهجومي والدفاعي، من الممكن استخدام مختلف التشكيلات طبقاً لرغبة الفريق في اللعب هجوماً أكثر ودفاعاً أكثر، وتوضح التشكيلة في الوقت الحاضر عدد اللاعبين في كل ثلث من أثلث الساحة (من دون حارس مرمى) حيث يمكن القول بأن التشكيل (4-4-2) يتضمن 4 مدافعين في الثلث الدفاعي و4 في وسط الثلث الوسطى و2 مهاجمين في الثلث الهجومي كما يمكن أن توصف بخمسة أرقام (4-1-2-1-2) ولم يظهر الترقيم حتى ظهور التشكيل (4-2-4) في الخمسينات<sup>(4)</sup>.

(1) حسن عبد الجواد، كرة القدم، دار المعلمين، ط1، 1986م، ص15.

(2) مجلة الحوادث، العدد 109 الصادرة في 23 أبريل 2000، الجزائر، ص10.

(3) أليكس بيلوس، ترجمة: عبلة عودة: كرة القدم الحياة على الطريقة البرازيلية، مراجعة أحمد خريس، أبو ظبي: هيئة أبو ظبي للسياحة والثقافة، ط1، 2011م، ص241.

(4) محمد مجيد المولى: المدرب والعمل التكتيكي لكرة القدم، ط1، دار الينابيع، 2009م، ص55.



4-1- أهمية طرق اللعب:

تكن أهمية وجود طريقة للعب الفريق في أن يعتاد كل لاعب بطريقة منظمة أثناء التدريب وبعكس هذا تعود المنظم في التدريب على قدرة اللاعب على تنفيذ الواجبات الملقاة عليه أثناء المباراة بدقة وكفاءة عالية، فاللعب بطريقة يجعل اللاعب ينظم لعبه في حيز الملعب أو المنطقة التي يلعب فيها بحيث يستفيد فريقه من لعبه أو تحركه، فاللعب في منطقة محددة له يجعله قادراً على إدراك موقعه من اللعب بسرعة مما يساعده على التصرف السليم هجوماً أو دفاعاً<sup>(1)</sup>.

4-2- نماذج من طرق اللعب:

❖ الطريقة الإنجليزية سنة 1863: وهي تنظم اللاعبين في الملعب على الشكل (1-1-9)

حارس مرمى يقف أمامه مدافع وتسعة لاعبين في خط الهجوم.

❖ الطريقة الاسكتلندية: ظهرت سنة 1872م: وتنظم على النحو التالي: الشكل (1-2-2-6)

حارس مرمى، اثنان دفاع، اثنان خط الوسط، وستة مهاجمين.

❖ الطريقة الهرمية: ظهرت في إنجلترا سنة 1890م وقد سميت هرمية لأن تشكيل اللاعبين

الأساسي في أرض الملعب يشبه هرماً قمته حارس مرمى وقاعدته خط الهجوم (1-2-3-5)

حارس مرمى، اثنان دفاع، ثلاثة خط الوسط وخمسة مهاجمين.

❖ طريقة الظهير الثالث الدفاعية: ظهرت في إنجلترا عام 1925م وهي طريقة دفاعية

❖ طريقة المثلثات النمساوية: وهي خطة هجومية هدفها كسر قوة دفاع طريقة الظهير الثالث

الإنجليزية.

❖ طرق قلب الهجوم المتأخرة المجرية: (MM) وهي طريقة دفاعية، رجل لرجل Mon toman

وقد ظهرت في سنة 1952 م.

❖ الطريقة البرازيلية: (4-2-4) وهي طريقة دفاعية وهجومية في نفس الوقت ولقد استطاع

البرازيليون إحراز كأس العالم لعام 1958م في ستوكهولم عاصمة السويد بهذه الطريقة.

❖ الطريقة الدفاعية الإيطالية: وهي طريقة دفاعية بحتة وضعها المدرب الإيطالي (هلينكو

هيريرا) بغرض سد المرمى أمام المهاجمين (1-2-4-3).

(1) حنفي محمود مختار: "كرة القدم للناشئين"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، بدون سنة، ص 270.

❖ **طريقة (3-3-4):** وهي طريقة دفاعية هجومية وتعتمد على تحرك اللاعب وخاصة خط الوسط.

❖ **الطريقة الشاملة:** وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت حيث تعتمد على جميع اللاعبين في الهجوم وفي الدفاع<sup>(1)</sup>.

#### 5- ملامح كرة القدم الحديثة:

هناك مقولة قديمة نقول: "إن الهجوم أحسن وسيلة للدفاع" إلا أن تلك المقولة هي نصف الحقيقة ما لم يكن ذلك الهجوم قادر على التحول السريع إلى الدفاع، ففريق ممتاز في الهجوم لا يعني طبقاً للقول حصوله على امتياز بالدفاع، فكرة القدم تصبح لعبة راقية جداً حينما يكون التوازن بين الدفاع والهجوم ورغم التأكيد الأخير في المباريات على الطرق الدفاعية إلا أن الهجوم وتسجيل الأهداف يظل الجانب الأكثر تشويقاً في الملعب وفي كرة القدم الحديثة أصبحت التشكيلات الدفاعية صعبة جداً حيث أصبح على المهاجم أن يبذل جهداً كبيراً في سبيل التخلص من الرقابة، وبجانب تطور الخطط الدفاعية فقد تطورت الخطط الهجومية فأصبح الواجب الهجومي لا يقتصر على المهاجمين فقط بل على كل اللاعبين، حتى أصبحت بعض الخطط تركز على جعل المهاجمين عناصر لتنفيذ المناورات الهجومية وترك مهمة التهديد والتسجيل لاعبي الوسط ومدافعي الجناح.<sup>2</sup>

#### 5-1- متطلبات لاعب كرة القدم الحديث :

يتمتع لاعب كرة القدم اليوم بمساحة أقل وأقل، وعليه أن يتصرف في أسرع وقت ممكن، وأن سرعة التنفيذ التي يمكن تحسينها هي الأكثر فعالية من الناحية النوعية. تؤدي سرعة اللعبة الحالية إلى الأداء الذي يحتاج إلى التحسين. ترتبط مفاهيم سرعة التنفيذ هذه بطبيعة الحال بقدرة المتسلسلات الفنية للاعب على توقعه وتصوره للعبة، وفي الوقت الحاضر، يتم تحديد غالبية الأهداف في الهجمات السريعة. يجب أن يجمع اللاعبون العصريون بين السرعة والتقنية وأن يكونوا قادرين على تكرار الأعمال المتفجرة الأطول والأكثر نوعاً خلال المباراة. إذا لم يكن اللاعب في حالة بدنية جيدة، ف يرى محمد إبراهيم شحاتة (2008) أن اللياقة البدنية والرياضية هي القدرة على التحمل اليومي بما يكفي

(1) حسن أحمد الشافعي: تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي، ب/د/ط، منشأة المعارف بالإسكندرية، جلال حزي وشركائه، 1998، ص 22-23.

<sup>2</sup> ثامر محسن إسماعيل، موفق مجيد المولي: التمارين التطويرية لكرة القدم، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 1999، ص 253 .

من قوة لكي يبقى ما يتمتع به الفرد بقية اليوم، وبحيث يستطيع مواجهة الأعمال المفاجئة والطارئة. فاللياقة البدنية في كرة القدم هي توفير واكتساب اللاعب لخصائص بدنية عالية متمثلة في مختلف الصفات البدنية (المداومة، القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة) في شكلها البسيط أو المركب كمداومة السرعة، القوة المميزة بالسرعة، مداومة القوة ... والتي تأتي عن طريق التدريب المستمر والشاق، إضافة لكفاءة الأجهزة الوظيفية المختلفة للجسم كالجهاز القلبي، الدوراني، الهضمي والجهاز العصبي... فتكامل كل هذه الجوانب يعطي للاعب كرة القدم فرصة الارتقاء للمستوى العالي واكتساب اللياقة التي تسمح له بتحقيق أفضل النتائج.<sup>1</sup>

ويتفق كل من (محمد لطيف، فرج حسين، حنفي مختار، بطس رزق الله وعبدالله أبو العلاء) على أن المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم تتضمن:

أ - القوة المميزة بالسرعة؛

ب- التحمل (ENDURANCE)؛

ج - القوة العضلية (STRENGTH)؛

د - الرشاقة (AGILITY)؛

هـ - المرونة (FLEXIBILITY) ؛

و- السرعة (SPEED).<sup>2</sup>

لن يتم التعبير عن مؤهلاته كلاعب كرة قدم بأفضل طريقة. عمل السرعة حساس وثمانين<sup>3</sup>.

#### 6- أهداف رياضة كرة القدم:

يجب على مدرب رياضة كرة القدم أن يقترح أهدافا أساسية هامة من أجل تطوير نفس الصفات الخاصة في رياضة كرة القدم ذات الطابع الجماعي، وتلخص هاته الأهداف الأساسية فيما يلي:

- فهم واستيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية والتكيف معها.
- التنظيم الجماعي مثل: الهجوم أو الدفاع ومختلف أنواع ومراحل اللعب في كرة القدم.
- الوعي بالعناصر والمكونات الجماعية والفردية في رياضة كرة القدم.
- تحسين الوضع والمهارات الأساسية سواء الجماعية أو الفردية في مستوى اللعب.

<sup>1</sup> - محمد إبراهيم شحاتة: دليل اللياقة البدنية، المكتبة المصرية، الإسكندرية، ط1، 2008، ص 171.

<sup>2</sup> - غازي صالح محمود: كرة القدم (المفاهيم-التدريب)، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الأردن، ط1، 2011، ص 37.

<sup>3</sup> Alexander dellal : Une saison de préparation physique en football, Op cit, p VIII .

- إعطاء رؤية واضحة ولو مصغرة عن عناصر اللعب التكتيكي استيعاب الوضعيات المختلفة.
- إدماج وإدراك العلاقات الدفاعية اللازمة التي تستحق الاستيعاب الجيد ثم التنفيذ.<sup>1</sup>

#### 7- مبادئ كرة القدم:

إن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم خاصة في الإطار الحر (المباريات غير الرسمية ما بين الأحياء) ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة، ومع ذلك فهناك سبعة عشر قاعدة لسير هذه اللعبة، وهذه القواعد سارت بعدة تعديلات، ولكن لازالت باقية إلى الآن حيث سيق أول قوانين كرة القدم على ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من قبل الجميع، وهذه المبادئ هي:

**7-1- المساواة:** إن هذه اللعبة تمنح لممارس كرة القدم فرص متساوية لكي يقوم بعرض مهارته الفردية دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي مخالفات يعاقب عليها القانون.

**7-2 السلامة:** وهي تعتبر روحا للعبة وبخلاف الخطورة التي كانت عليها في العهود العابرة فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على سلامة وصحة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد مساحة الملعب وأرضيتها وتجهيزهم من ملابس أحذية للتقليل من الاصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهاراتهم بكفاءة عالية.<sup>2</sup>

**7-3- التسلية:** وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يجدها للاعب لممارسة اللعبة، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> منهاج التربية البدنية: منشورات لوزارة التربية الوطنية، 1984، ص 29.

<sup>2</sup> حسين عبد الجواد: كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الأعدادية لكرة القدم، ط4ن دار العلم للملايين، بيروت، 1999، ص 26-27.

<sup>3</sup> : Abdelkeder touil, l'arbitrage dans le foot ball moderne , edition la phonique alger, 1993, p185.

8- خصائص النمو للمرحلة العمرية أقل من 13 سنة:

كل مرحلة من مراحل نمو الفرد لها مميزاتها الخاصة بها، فهي تتوقف على سابقتها وتؤثر في تابعتها، فمرحلة الطفولة المتأخرة تتأثر بمرحلة الطفولة الوسطى وهي مفيدة لفهم مرحلة المراهقة التي تليها.

8-1- النمو الجسمي الحركي:

يتميز النمو الجسمي في هذه المرحلة بالبطء في الطول والوزن بحيث تكون نسبة الزيادة في الطول بمعدل 5 % لكل سنة، في حين تكون الزيادة في الوزن بمعدل 10 % في السنة، وذلك راجع إلى نمو العضلات والعظام، حيث تصبح أقوى من ذي قبل، فيتحمل الطفل بذلك التعب ويقاوم الأمراض.<sup>1</sup>

تتميز هذه المرحلة بزيادة التوافق العضلي بنسبة كبيرة عن المرحلة السابقة، وكذلك نمو العضلات الصغيرة المسؤولة عن الحركات الدقيقة، مما يجعل الطفل في هذه المرحلة متمكنا بدرجة كبيرة من توجيه حركاته والتحكم فيها، ولهذا يتصف عداؤه الحركي بالرشاقة الانسيابية وحسن التوقيت بالإضافة إلى القوة والسرعة إذا تطلب الأمر ذلك.<sup>2</sup>

بالإضافة إلى ذلك فإن انحصار نقطة مركز الثقل لجسم الطفل في منطقة بالقرب من قمة العظم الحرقفي، يساعد على حسن احتفاظ الطفل بتوازنه، ويساهم بقدر كبير في تأمين الحركة.<sup>3</sup>

يدخل أولاد 11 سنة فترة الاقتراب نحو النصح والمراهقة التي يسبقها نمو انفجاري مختصر في طول الرجلين ويصاحب ذلك زيادة في عرض الكتفين.

كما تتضاعف قوة الأولاد في السن 11 سنة بالمقارنة مع سن 6 سنوات وذلك بالنسبة لقوة الرجلين عن الذراعين واليدين وقد أشار "جوير" إلى إن التوالي في نمو القوة يظهر أولا في القوة المميزة بالسرعة للرجلين، يلي ذلك في العضلة ذات الرأسين ( في العضد ) وعضلات الظهر وأخيرا الساعد.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> عزيزة سماره وآخرون، ببيكولوجية الطفولة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان 1992، ص 134.

<sup>2</sup> احمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة 2003، ص 60.

<sup>3</sup> سعد جلال، محمد حسن علاوي، علم النفسي التربوي الرياضي، دار المعارف ط 7، القاهرة، 1996، ص 151

<sup>4</sup> وديع فرج البين، خيرات في الألعاب للصغار والكبار، مرجع سبق ذكره، ص 100.

ومن أهم ما يتميز به الطفل في هذه المرحلة، سرعة استعبابه وتعلمه للحركات الجديدة والقدرة على المداومة الحركية لمختلف الظروف، وكثيرا ما نصادف ظاهرة تعلم الطفل من الوهلة الأولى، وهذا يعني إن الكثير من الأطفال يكتسبون القدرة على أداء المهارات الحركية دون إنفاق وقت طويل في عملية التعلم والتدريب والممارسة.<sup>1</sup>

ويتلخص النمو الجسمي الحركي في النقاط التالية :

- مرحلة هدوء أو استراحة بالنسبة لنمو الطول والوزن .
- يتسرع نمو العضلات .
- يقترب حجم القلب والرئتين من الحجم الطبيعي .
- التمكن من التحكم العضلي والتوجيه الهادف للحركات ( ضرب الكرة بقوة أو مرونة، إيقاع جري سريع، بطيء ) .
- نمو قدرة التعلم الحركي الدقيق والمركب والمتنوع ( التنسيق بين البصر والحركة ) .
- التلاؤم مع الوضعيات الجديدة بسرعة.<sup>2</sup>

#### 7-2- النمو النفسي الانفعالي:

تتميز هذه المرحلة بالاستقرار وعدم تقلب المزاج خاصة إذا تم توجيه الطفل إلى نشاط حركي أو عقلي يكون مجالا لإشباع حاجاته النفسية .

طفل هذه المرحلة شديد الحساسية لنقد الكبار أو لمجرد مقارنته بأقرانه، حيث يسبب له ذلك ألما نفسية شديدة قد تقوده أحيانا إلى الانتقام والعدوان.

الطفل في هذه المرحلة معرض للصراع النفسي إذا كان هناك تعارض بين اتجاهات الوالدين أو اتجاهات جماعة الأصدقاء بالنادي أو المدرسة، حيث انه شديد الولاء لرفاق اللعب بالإضافة إلى ولاءه وانتمائه لوالديه.

<sup>1</sup> سعد جلال، محمد حسن علاوي، علم النفسي التربوي الرياضي، دار المعارف ط 7، القاهرة 1996، ص 405 .

<sup>2</sup> عاقر فاخر، النفس التربوي، دار العلم للملايين ط، 6، بيروت، 1980، ص 67 .

يميل الطفل في هذه المرحلة إلى تقليد الكبار وخاصة ذوي القدرات كالأبطال، ويتحمس لهم ويدافع عنهم دفاعا شديدا.

يميل الطفل أيضا إلى التنافس ولكن من خلال جماعة الرفاق مع جماعة أخرى، كما يهوى الرحلات والمغامرات التي تساعده على اكتساب الحقائق التي يدركها الكبار .

يميل الطفل في هذه المرحلة إلى المرح والفكاهة، كما يميل أيضا إلى العنف والخشونة أثناء اللعب حيث يجد في ذلك وسيلة لإظهار ما لديه من قدرات بدنية ومقارنتها بقدرات الآخرين.<sup>1</sup>

يقول " محمد مصطفى زيدان " بان « سلوك الطفل في هذه المرحلة يصبح غير وقائي، إذ يكون مبنيا على مجموعة من الميول والعواطف والاتجاهات التي تتناسب مع الموقف الذي يواجهه، كما يتميز بحب الاستطلاع والمثابرة والطموح الدائم، حيث يغلب على تصرفاته الطابع التفاعلي، وعدم المبالاة وكذا النقد الذاتي والجرأة والحماس، والمبادرة في التعلم الذي يشمل مختلف الفعاليات والأنشطة الرياضية حتى يتضح له المسار في تخصصه . »<sup>2</sup>

### 7-3- النمو العقلي المعرفي:

يعتبر النمو العقلي جانبا من جوانب النمو عند الإنسان ويفسر بأنه القدرة الذكائية، وأن عملية النمو العقلي بمعناها الواسع هي القدرة على التنظيم والتمثيل والاستيعاب والتوازن والتكيف التي من خلالها يتم التغيير في الخطة العقلية.<sup>3</sup>

ينتقل الطفل في هذه المرحلة من التفكير الخيالي إلى التفكير الواقعي، وتتضح قدرته على إدراك الأزمنة والمسافات والمساحات والحجوم والأشكال، وكذلك القدرة على ربط النتائج بأسبابها وإدراك العلاقة التي تربط بين موضوعين أو أكثر .

تزداد قدرة الطفل على تركيز الانتباه وتحويله من موضوع إلى آخر، الأمر الذي يساعده على الاستمرار في نشاط واحد لمدة طويلة والقدرة على الوصف الدقيق والتعامل مع الموضوعات التي يميل

<sup>1</sup> احمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة 2003، ص 61.

<sup>2</sup> محمد مصطفى زيدان، النمو النفسي للطفل والمراهق ونظريات الشخصية، دار الشروق، القاهرة 1992، ص 56 .

<sup>3</sup> نبيل عبد الهادي، النمو المعرفي عند الطفل، ط1، دار وائل للنشر عمان 1999، ص 14 .

إليها بدقة، كما يبدأ في إدراك وفهم المعاني التجريدية مثل : الصدق، الأمانة، الخيانة العدل، المساواة، الحرية والديمقراطية.

تتميز هذه المرحلة بنمو القدرة على التفكير الابتكاري وبداية ظهور الميول، ويبدو ذلك واضحا في اهتمامات الطفل بالأنشطة الرياضية، كما يستطيع إدراك أوجه الشبه والاختلاف بين موضوعين أو أكثر، ولهذا يستطيع النقد وتوجيه الذات ومن ثم لا يحتاج إلى وقت كبير في تعلم الحركات الرياضية وخطط اللعب البسيطة.<sup>1</sup>

#### 7-4- النمو الاجتماعي:

تتميز هذه المرحلة بالولاء الشديد لجماعة الأصدقاء أو رفاق الملعب لدرجة تصبح عندها معايير جماعة الأصدقاء أهم من معايير الأسرة، وبالتالي يصبح تأثير الجماعة على الطفل أكثر من تأثير الأسرة عليه، ولهذا يطلق على هذه المرحلة من النمو مرحلة تكوين العصابات .

ينضم الطفل في هذه المرحلة بمنتهى السرعة والسهولة إلى الجماعات التي تتكون تلقائيا وفي نفس الوقت يسعى إلى الجماعات المنظمة التي يستطيع من خلالها إشباع هواياته كجماعات الفنون، الرحلات، الكشافة، المعسكرات والفرق الرياضية، فيخضع الطفل تماما إلى القيادة ويسعى إلى معاونتها والالتزام بتنفيذ تعليماتها .

يتعصب كل جنس في هذه المرحلة للجنس الذي ينتمي إليه، وقد يصل الأمر إلى مستوى العداء ضد الجنس الآخر.<sup>2</sup>

يبحث طفل هذه المرحلة عن تشجيع الكبار والمعاملة المرضية لهم، وإظهار قدراته وصفاته الاجتماعية ( احتشام، نظافة، نجاح في الدراسة، اخذ ادوار ...).<sup>3</sup>

<sup>1</sup> احمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة 2003، ص 60.

<sup>2</sup> احمد أمين فوزي، مرجع سابق، ص 60.

<sup>3</sup> محمد حسن علاوي، علم النفسي التربوي الرياضي، دار المعارف ط 7، القاهرة، 1983، ص 405.



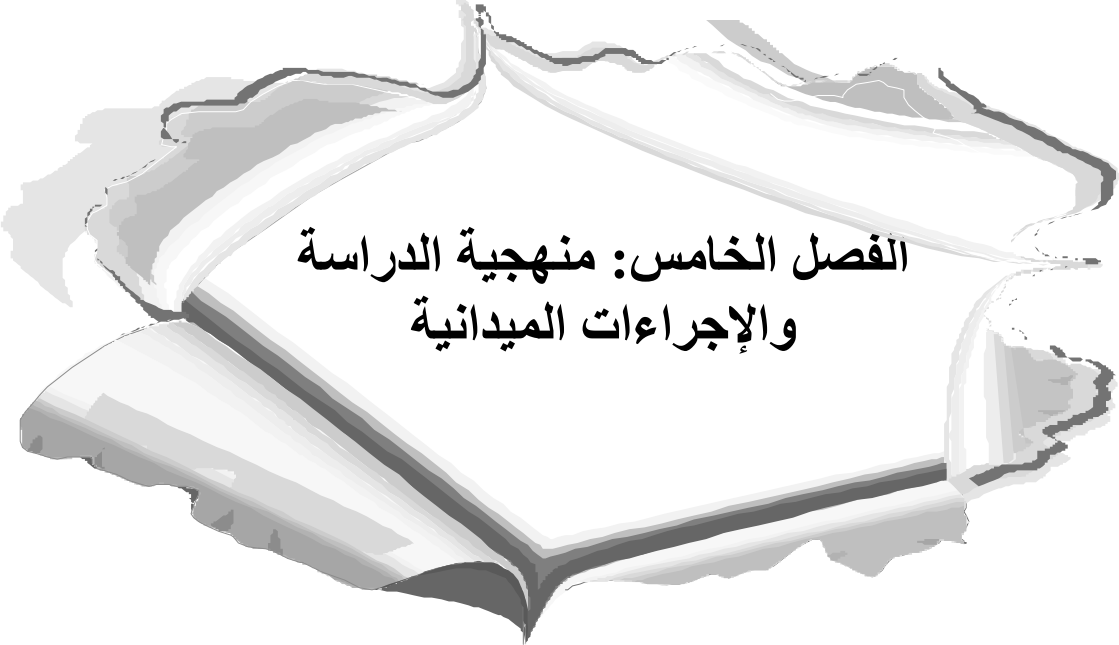
## خلاصة:

إن تطور كرة القدم لن يتوقف عند هذا الحد سواء من حيث اللعب أو من حيث القوانين التي تتحكم فيها، فنلاحظ تغيير في بعض القوانين ولكنها تتماشى مع الجيل الذي تم فيه هذا التغيير. وعموما فإن رياضة كرة القدم أصبحت أكثر شعبية في العالم وهذا ما جعل الدول تهتم أكثر بها وحتى الشركات العالمية أكثر من رياضة أخرى وفي الأخير نستخلص بان هذه الرياضة لن يتوقف تطورها، ولكنها ستبقى في تطور مستمر من حيث طريقة اللعب.

ولهذا يجب الاهتمام به ومعرفة الصفات الخصائص التي يجب أن تتوفر فيه، كي يكون دوره إيجابيا في هذه المعادلة، وإعطاء النتائج المرجوة منه. ولعل ما يجعل اللاعب في أحسن الظروف هو التدريب المنظم والمدروس، ولهذا وضعت مدارس تعليم كرة القدم وتكوين اللاعبين والمدربين، وتعليم طرق لعبها وتطوير هذه الطرق لرفع مستوى الأداء لدى اللاعبين وخصوصا أداء المهارات الأساسية فيها.



# الجانب التطبيقي



الفصل الخامس: منهجية الدراسة  
والإجراءات الميدانية

تمهيد:

البحث الميداني لا يعني القيام بالاختبارات فقط وإنما معالجة كل حيثياته من حيث الدراسة الأولية والأسس العلمية للاختبارات والضبط الإجرائي للمتغيرات كما أن لمشكل الدراسة فروض علينا إتباع المنهج التجريبي الذي يساعد على اختيار المشكلة وتحديدها ووضع فرضياتها ومعرفة العوامل التي تؤثر في موضوع الدراسة.

حيث أن بحثنا هو عبارة عن دراسة تجريبية، حيث أخذنا بعين الاعتبار الدراسات السابقة والتساؤلات التي طرحت في هذا المجال، و بالتالي الإلمام ببعض جوانب بحثنا.

وفي هذا الفصل سنحاول توضيح أهم الإجراءات الميدانية المتبعة والأدوات المستخدمة والوسائل الإحصائية المعتمد عليها وتبيان مجالات الدراسة، كل هذا من أجل الحصول على نتائج علمية دقيقة تمتاز بالموضوعية وقابلية للتجريب مرة أخرى.

## 1- الدراسة الاستطلاعية:

ويرى خالد يوسف العمار (2015) أن الدراسة الاستطلاعية "تهدف إلى اختبار و تجريب الأداة التي سوف يستخدمها الباحث و مدى صلاحيتها و صدقها و ثباتها حيث يعتبر هذا التجريب صورة مصغرة عن البحث".<sup>1</sup>

ولقد تم إجراء دراسة استطلاعية من طرف الباحثان وفقا للآتي:

- يوم 02 جانفي قام الباحث بخطوات تمهيدية، وكان الهدف منها إعداد ظروف جيدة للعمل ويمكن حصر هذه الخطوات فيما يلي:

• توفير الوسائل المناسبة لقياس مهارتي التمرير والجري بالكرة.

• اختيار 04 لاعبين لإجراء الدراسة الاستطلاعية (التجربة المصغرة).

يوم 11 جانفي 2020 تم التحدث مع مدرب صنف الناشئين أقل من 13 سنة للفريق وكذا رئيس النادي وذلك للحصول على موافقة مبدئية لإجراء دراستنا الميدانية و قد حصلنا عليها.

\_ يوم 15 جانفي 2020 قام الباحثان بتجربة مصغرة على 04 لاعبين من نفس المجتمع بغية التأكد من مدى صلاحية الأداة، وقد تم استبعادهم من التجربة.

وكان الهدف من إجراء هذه التجربة الاستطلاعية هو تحديد الأسس العلمية للاختبارات (الصدق، الثبات، الموضوعية) ومن أجل ذلك قام الباحثان بإجراء الاختبار الأول يوم 15 جانفي 2020 وتم إعادة الاختبار يوم 22 جانفي 2020، وكان الهدف من هذه التجربة هو:

- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحثان عند إجراء الاختبارات.

- التحقق من مدى كفاءة الأجهزة والأدوات المستخدمة.

- مدى ملائمة الاختبارات للمختبرين.

<sup>1</sup> - خالد يوسف العمار: أبعديات البحث العلمي و إعداد الرسائل الجامعية في العلوم النفسية و التربوية و الإجتماعية، دار الإعمار العلمي للنشر والإشهار، الأردن، ط1، 2015، ص 95.

## 2- منهج الدراسة:

اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج التجريبي، وقد تم تحديده انطلاقاً من الهدف الذي يتلاءم والمنهج التجريبي، كما تم الاعتماد على التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة، وذلك بقياسها قياساً قبلياً وقياساً بعدياً (بعض التعرض للمتغير المستقل) والفرق بين القياسين يثبت أو ينفي الفرضيات المقترحة، ويعرف المنهج التجريبي بأنه وسيلة منهجية للوصول إلى المعرفة بواسطة الرصد أو الملاحظة العلمية بشكل مباشر أو غير مباشر. إن القانون التجريبي يمكن أن يحل بشكل كمي أو نوعي.

فيما اعتمد الباحثان على المنهج المقارن في تحليل النتائج بعد عدم استكمال الدراسة الميدانية بالمنهج التجريبي بسبب أزمة كورونا، لیتجه الباحثان إلى عمل دراسة مقارنة بين الدراسات السابقة والمشابهة. ويعرف المنهج المقارن بأنه هو ذلك المنهج الذي يعتمد على المقارنة في دراسة الظاهرة حيث يبرز أوجه الشبه والإختلاف فيما بين ظاهرتين أو أكثر.

## 3- مجتمع الدراسة:

يمثل مجتمع البحث جميع مفردات أو وحدات الظاهرة التي يراد تطبيق الدراسة عليها وفق المنهج المناسب لها، وقد تكون مجتمع هذه الدراسة من فريق الأكاديمية الرياضية لأمن ولاية جيجل للفئة أقل من 13 سنة .

## 4- عينة الدراسة:

بلغت عينة البحث 24 لاعبا، وقد تم اختيارها بالطريقة العمدية (القصدية)، وتمثلت في لاعبي فريق الأكاديمية الرياضية لأمن ولاية جيجل (ASSWJ) صنف أقل من 13 سنة (U13). وقد تم الاعتماد على مجموعة تجريبية واحدة متكونة من 20 لاعبا بعد أن تم إبعاد 04 لاعبين المستخدمين في التجربة الاستطلاعية.

4-1 - خصائص العينة:

N <sup>os</sup>	Noms	Prénoms	Date de naissance	Taille	Poids
01	Zidane	Med-taha	22/10/2007 cne	1.64	48
02	Bitat	Anis abdelmouaiz	24/12/2007 cne	1.62	45
03	Boulekherachef	Abdelmalek	03/01/2007 cne	1.64	47
04	Bousbia	Aymen	08/07/2007 jijel	1.50	39
05	Laraba	Fouad	14/01/2007 jijel	1.60	42
06	Mahnouf	Hacen-essedik	24/02/2007 jijel	1.59	47
07	Ziouane	Abdeldjalil	02/04/2007 jijel	1.51	30
08	Dob	Younes	11/08/2007 jijel	1.49	31
09	Harouch	Aymen Abdelmoumen	29/11/2007 jijel	1.48	29
10	Bouamli	Ishak	03/07/2007 taher	1.52	32
11	Mekkerach	Mohammed	31/07/2007 jijel	1.60	40
12	Chouieb	Zohir	09/03/2007 jijel	1.55	32
13	Fegaas	Imad-eddine	27/08/2007 jijel	1.58	42
14	Bourourou	Yasser	01/09/2007 jijel	1.55	38
15	Boudjerda	Rabeh	05/08/2007 jijel	1.51	35
16	Boufessiou	Abdelhak	21/11/2007 jijel	1.54	37
17	Kanouch	Abderraouf	24/10/2007 jijel	1.58	33
18	Tazir	Adem	18/11/2007 skikda	1.52	30
19	Nafa	Brahim	27/07/2007 jijel	1.60	48
20	Bilek	Mounib	01/06/2007 jijel	1.62	44
21	Mechter	Abdeldjalil	17/02/2007 jijel	1.58	40
22	Setiha	DoudjanaAbderrahim	07/05/2007 jijel	1.57	39
23	Boulakhemayer	Mohaned	04/09/2007 jijel	1.55	45
24	Bouchalma	Nazim	16/03/2007 jijel	1.65	48

الجدول رقم (01): يبين خصائص العينة.

تم وصف أفراد العينة من خلال حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من متغيرات السن، الطول، الوزن، والجدول رقم (02) يبين ذلك:

المؤشرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن (سنة)	13	00	13	00
الطول (م)	1.56	0.04	1.57	-0.75
الوزن (كغ)	39.20	6.26	39.5	-0.14

الجدول رقم (02): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات السن، الطول والوزن.

ومن الجدول يتضح أن قيم معامل الالتواء كانت محصورة بين  $(\pm 3)$  مما يدل على أن العينة متجانسة في متغيرات السن، الطول والوزن.

#### 5- مجالات الدراسة:

##### 5-1- المجال المكاني:

أجريت الدراسة الاستطلاعية وكذلك الاختبارات المعتمدة والبرنامج التدريبي على الملعب النصف الاولمبي رويح حسين، والذي يقع في المدخل الغربي لبلدية جيجل.

##### 5-2- المجال الزمني:

انطلقت الدراسة ابتداء من الأسبوع الثاني لشهر ديسمبر 2019 وذلك بتحديد موضوع الدراسة والبدء في انجاز الجانب النظري، أما الدراسة الاستطلاعية فقد تمت في منتصف شهر جانفي 2020. وقد توقفت دراستنا بسبب جائحة كورونا.

ثم في جوان بعد المناقشة مع الأستاذ المشرف اتجها في دراستنا الميدانية إلى عمل دراسة مقارنة بين الدراسات السابقة والمشابهة.

#### 6- متغيرات الدراسة:

يعرف المتغير على أنه الخاصية أو الصفة التي تختلف فيها العناصر تنتمي لهذا المتغير و يستخدم للتغيير عن المفهوم و بالتالي يعتبر مؤشرا يمكن عن طريقة قياس الظاهرة.<sup>1</sup> حيث تكونت هذه الدراسة من متغيرين و هما : المتغير المستقل و المتغير التابع.

##### 6-1- المتغير المستقل:

<sup>1</sup> محمود أبو علام: مناهج البحث في العلوم النفسية و التربوية، دار النشر للجامعات، مصر، ط4، 2004، ص54 :



و هو المتغير الذي نتناوله لقياس التأثير التابع كما يمكننا الحديث أيضا عن المتغير عندما يتسبب المتغير المستقل في رد فعل تكون الإجابة عن الموضوع من طرف المبحوث.<sup>1</sup> و المتغير المستقل في هذه الدراسة هو التنسيق الحركي.

#### 6-2- المتغير التابع:

"هو الظاهرة التي توجد أو تختفي أو تتغير حينما يطبق الباحث المتغير المستقل أو يبدله".<sup>2</sup> والمتغير التابع في هذه الدراسة هو الأداء المهاري (التمرير والجري بالكرة).

#### 7- الأسس العلمية للاختبار:

لأجل الوصول إلى أدق النتائج ولأجل التأكد من صلاحية الاختبارات قام الباحث بإخضاع الاختبارات إلى الأسس العلمية لها، وذلك من خلال حساب الصدق، الثبات وموضوعية الاختبارات.

N° s	اختبار الجري بالكرة		اختبار التمرير	
	اعادة الاختبار	الاختبار	اعادة الاختبار	الاختبار
01	12.79	12.82	02	01
02	13.50	13.50	01	01
03	11.73	11.70	02	03
04	14.11	14.11	02	02

الجدول رقم (03): يبين نتائج الدراسة الاستطلاعية.

#### 8-1- ثبات الاختبار:

ويعني مدى اتساق الاختبار أو مدى الدقة التي يقيس بها الاختبار الظاهرة موضوع القياس<sup>3</sup>، فقد قام الباحث بتطبيق الاختبار الأول على عينة مكونة من 04 لاعبين والتي تم استبعادهم فيما بعد وذلك

<sup>1</sup> موريس أنجرس، ترجمة: بوزيد صحراوي و آخرون: منهجية البحث العلمي في العلم الإنسانية (تدريبات علمية)، دار القصة، الجزائر، ط2، 2006، ص169.

<sup>2</sup> بوداود عبد اليمين: مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاطات البدني والرياضي، مرجع سابق، ص129.

<sup>3</sup> ليلي السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية البدنية، مرجع سابق، ص144.

بتاريخ 2020/01/24 وأعيد الاختبار بعد 4 أيام على نفس العينة يوم 2020/02/28 وفي نفس الظروف، ثم قام الباحث بحساب ثبات الإختبار بمعامل الارتباط بيرسون ببرنامج Excel، كما هو موضح غي الجدول التالي:

مستوى الدلالة	معامل الثبات	الإختبار الثاني		الإختبار الأول		حجم العينة	الإختبارات المقترحة
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.05	*0.522	0.82	2	0.95	1.75	04	إختبار دقة التمرير (نقطة)
	*0.999	1.02	13.02	1.03	13.03		إختبار جري المتعرج بالكرة (ثا)

#### الجدول رقم (04): يبين معامل ثبات الإختبارات المقترحة.

من خلال الجدول رقم (03) الذي يبين نتائج الدراسة الاستطلاعية والجدول رقم (04) الذي يبين معامل ثبات الإختبارات المقترحة يتضح أن هناك علاقة إرتباطية عالية في الإختبارات المستخدمة، حيث كان معامل الارتباط بيرسون 0.522 في إختبار دقة التمرير إذ يدل أنه إرتباط فوق المتوسط، أما معامل إرتباط بيرسون لإختبار الجري المتعرج بالكرة قدر ب 0.999 وهو ما يدل على وجود إرتباط قوي مما يؤكد ثبات.

#### 7-2- صدق الإختبار:

وهو صدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائب أخطاء الصدفة و من ثمة فإن الدرجات الحقيقية هي الميزان أو المحك الذي ينسب إليه صدق الإختبار، حيث أن ثبات الإختبار يعتمد على إرتباط الدرجات الحقيقية للإختبار بنفسها إذا أعيد الإختبار على نفس المجموعة التي أجري عليها في الإختبار أول الأمر، لذا كانت الصلة وثيقة بين الثبات و الصدق الذاتي شريطة أن يحسب الثبات بأسلوب الإختبار و إعادة الإختبار و الصدق الذاتي يحسب بالمعادلة التالية:

الصدق الذاتي:  $\sqrt{\text{الثبات}}$ <sup>1</sup>.

ومن أجل التأكد من صدق الاختبارات استخدم الباحث معامل الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، حيث أظهرت النتائج الإحصائية أن معاملات الارتباط للصدق عالية ونفي بأغراض الدراسة، والجدول رقم (05) يوضح ذلك:

مستوى الدلالة	معامل الصدق	معامل الثبات	الإختبار الثاني		الإختبار الأول		حجم العينة	الإختبارات المقترحة
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.05	0.722	*0.522	0.82	2	0.95	1.75	04	إختبار دقة التمرير (نقطة)
	0.999	*0.999	1.02	13.02	1.03	13.03		إختبار جري المتعرج بالكرة (ثا)

الجدول رقم (05): يبين معامل الصدق للإختبارات المقترحة.

من خلال نتائج الدراسة الاستطلاعية المبينة في الجدول رقم (03) والجدول رقم (05) الذي يوضح معامل الصدق للاختبارات، من خلال ملاحظة الفروق بين المتوسطات الحسابية إذ كان 1.75 في اختبار دقة التمرير، في حين كان 2 في إعادة الاختبار، أما المتوسطات الخاصة باختبار الجري المتعرج بالكرة 13.03 في الاختبار و 13.02 في إعادة الاختبار، ومنه لاحظنا أن النتائج لم تتغير كثيرا وهو ما يؤكد صدق الاختبارات المستخدمة.

### 3-7- الموضوعية:

تعتبر الموضوعية حسب يوسف لازم كماش (2016) هو " أن يقوم الباحث بالتعامل مع الأشياء و الظواهر على أنها أشياء و ظواهر مستقلة عن ذاته و محاولة التحرر من كافة النواحي الانفعالية و

<sup>1</sup> محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط6، 2004، ص39.

المواقف الذاتية من خلال الابتعاد عن الأحكام الذاتية و النزوات الشخصية و الالتزام بالحياد الأخلاقي والابتعاد عن الآراء والأحكام المسبقة.<sup>1</sup>

حيث أن الباحثان استخدمتا اختبارات لا تحتاج إلى عمليات حسابية معقدة ، كما أنها سهلة وواضحة ، فإن ذلك يعني وجود درجة مرتفعة من الموضوعية للاختبارات.

### 8- الاختبارات المستخدمة:

#### 8-1- اختبار دقة التمرير:<sup>2</sup>

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

الأدوات المستعملة : كرات، أقماع.

طريقة أداء الاختبار:

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

التسجيل:

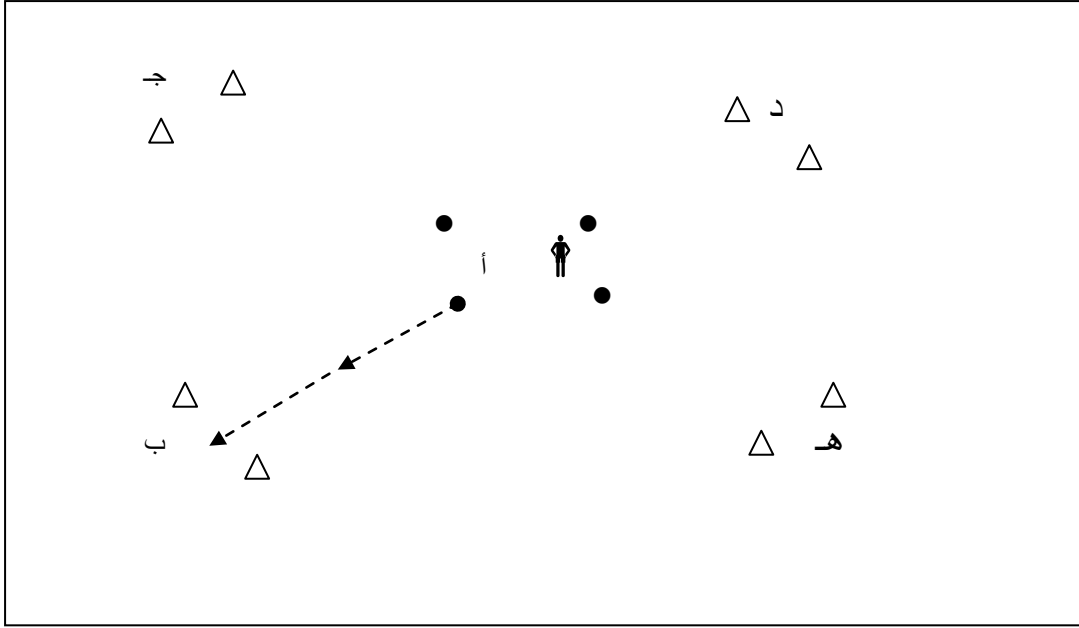
في حلة إدخال اللاعب الكرة في المرمى تحسب له نقطة.

- تعطى الدرجات بنقطة واحدة لكل هدف.

- أقصى مجموع للنقاط هو 4/4.

<sup>1</sup> - يوسف لازم كماش: البحث العلمي مناهجه -أقسامه-أساليبه الإحصائية، دار دجلة، الأردن، ط1، 2016، ص 242.

<sup>2</sup> حنفي محمود مختار: الاختبارات والقياسات للاعبين كرة القدم، دار الفكر العربي، 1997، ص322.



الشكل رقم (01): يبين كيفية أداء اختبار دقة التمرير.

### 8-2- اختبار الجري المنعرج بالكرة:<sup>1</sup>

الغرض من الاختبار:

- قياس مهارة الجري بالكرة.
- قياس عنصر الرشاقة.

الأدوات المستخدمة:

- ساعة إيقاف عشر 10/1 ثانية.
- خمس قوائم أو رماح.
- كرة قدم.

وصف الاختبار:

- توضع القوائم الخمسة على خط واحدة والمسافة بين كل قائم والذي يليه (5) ياردة أيضا المسافة بين القائم الأول وخط البداية الذي يعتبر خط النهاية (5) ياردة.

<sup>1</sup> إبراهيم شعلان: كرة القدم للبراعم والأشبال، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1، 2009، ص519.

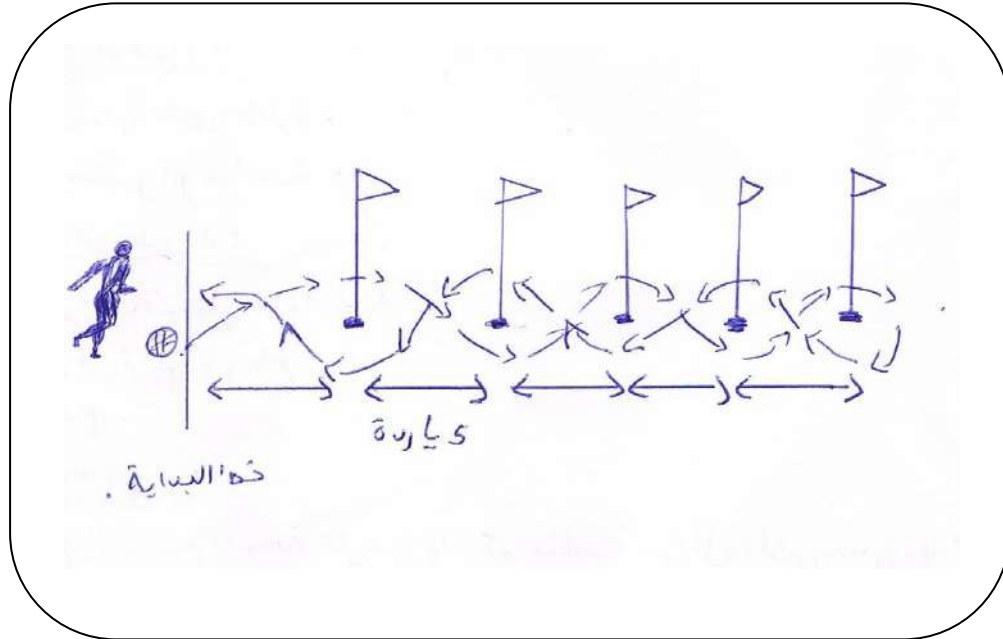
- توضع الكرة على خط البداية المنعرج بالكرة بين القوائم كم على يمين القائم الأول ثم من على يسار الثاني وهكذا القائم الخامس ثم العودة دون توقف حتى خط البداية ثانية.

**التسجيل:**

- يعطي الناشئ محاولتين بحيث يسجل له الزمن لأقرب عشر 10/1 ثانية لأفضل محاولة.

**توجيهات:**

- عدم لمس الكرة للقائم.
- عدم لمس الناشئ للقائم.
- يتم إيقاف الساعة عند عبور الناشئ لخط النهاية الذي هو خط البداية.



الشكل رقم (02): يبين كيفية أداء اختبار الجري المتعرج بالكرة.

**9- الأساليب الإحصائية:**

إن الهدف من استعمال الدراسة الإحصائية هو التوصل إلى المؤشرات كافية تساعدنا على التحليل والتفسير والمعادلات الإحصائية المستعملة في هذا البحث هي كالتالي:

9-1- المتوسط الحسابي:

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

يحسب بالعلاقة التالية:

حيث:

$\bar{x}$  : المتوسط الحسابي.

$\sum x$  : مجموع القيم.

n : عدد الأفراد.

9-2- الانحراف المعياري:

ويعتبر الانحراف المعياري من أهم معايير التشتت إذ يبين لنا مدى ابتعاد درجة المختبر عن

$$s^2 = \frac{\sum x^2 - (\sum x)^2}{n(n-1)}$$

المتوسط الحسابي ويعطى بالعلاقة التالية:

حيث:

$s^2$  : الانحراف المعياري.

$\sum x^2$  : مجموع مربع الدرجات.

$(\sum x)^2$  : مربع مجموع الدرجات.

n : عدد أفراد العينة.

9-3- معامل الارتباط بيرسون:

الهدف منه معرفة مدى العلاقة الارتباطية بين الاختبارين من أجل إيجاد معامل ثبات الاختبار وعلاقته

هي:

$$r_{yx} = \frac{\sum (x_1 - \bar{x})(y_1 - \bar{y})}{\sqrt{\sum (x_2 - \bar{x})^2 \sum (y_2 - \bar{y})}}$$

9-4- معامل الالتواء:



ويسمى معامل بيرسون للالتواء Pearsonian coefficient for skewness ويعطى بالعلاقة التالية:

$$Sk = \frac{3(\bar{x} - Md)}{S}$$

## خلاصة:

لقد شمل محتوى هذا الفصل الإجراءات الميدانية وذلك بتحديد المنهج المناسب، فكان الاستطلاع تمهيد للعمل الميداني بالإضافة إلى الإجراءات الأخرى للبحث فيما يخص الاختبارات وعينة ومجتمع البحث وكذا الدراسات الإحصائية، حيث أن هذه الإجراءات تعتبر أسلوب منهجي في أي بحث يسعى فيه الباحث أن تكون دراسته علمية ترتكز عليه الدراسات الأخرى، بالإضافة إلى أنها تساعد الباحث على تحليل النتائج المتوصل إليها، هذا من جهة ومن جهة أخرى تجعلنا نثبت تدرج العمل الميداني في الأسلوب المنهجي الذي هو أساس كل بحث علمي.





الفصل السادس:  
مناقشة نتائج الدراسة

**1- تحليل ومناقشة الفرضيات في ضوء الدراسات السابقة والجانب النظري:****1-1- مناقشة الفرضية الأولى:**

على ضوء النتائج المتحصل عليها من خلال الوحدات التدريبية المطبقة في دراستنا، ومقارنة نتائج الدراسات السابقة والمشابهة، وفيما يخص الفرض الأول الذي ينص على أن للتنسيق الحركي دور على أداء مهارة التمرير .

من خلال الاطلاع على الدراسة التطبيقية للدراسات السابقة لاحظنا أن نفس النتائج تحقق في دراسة كل من **نصر خالد عبد الرزاق الكيلاني** حيث توصل إلى أن نسبة تطور المجموعة التجريبية التي استخدمت التمارين التوافقية هي أفضل من نسب التطور المجموعة الضابطة، وأن هناك فروق في تطوير المهارات قيد الدراسة ولصالح الاختبارات البعدية ، كما توصل إلى أن للتمارين التوافقية أثر في تطوير المهارات قيد الدراسة بكرة اليد ، ودراسة **مقداد زاوي، مزوز بلال** حيث توصل هو أيضا إلى أنه يمكن القول أن لا يتحسن الجانب المهاري للاعب بدون اعتماد على تدريب الصفات الحركية، كما توصل إلى أن اللاعبين الذين أخضعوا لبرنامج تدريبي تكراري خاص بالصفات الحركية " التوازن والتوافق " لديهم تطورا ملحوظا من الجانب المهاري (المراوغة، الجري بالكرة)، ودراسة **بوشلاغم أحمد نور اليقين** حيث توصلت إلى أن للبرنامج التدريبي المقترح لتحسين التوافق الحركي تأثير على تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة القدم مهارات التحكم في الكرة وقيادة الكرة بدقة التصويب لدى ناشئ كرة القدم، وهذا ما أكدته نجاح **مهدي سلس، مازن عبد الهادي احمد** حيث أكدوا أن التنسيق الحركي يساعد على اتقان الأداء الفني.<sup>1</sup>

ومن خلال اعتمادنا على الدراسات السابقة والمشابهة في بناء منهجية الدراسة الحالية، وقد حاولنا تحقيق نفس الظروف من خلال اتباع المنهج نفسه واختيار العينة بنفس الطريقة وعليه جاء القرار بوجود دلالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعتين الضابطة و التجريبية لصالح الأخيرة في اختبار دقة التمرير بالاعتماد على نتائج الدراسات الاستطلاعية والجانب النظري، والنتائج الميدانية للدراسات السابقة.

ويمكن تفسير هذه النتائج الى أن الوحدات التدريبية المطبقة لتنمية التنسيق الحركي أثر في تنمية مهارة دقة التمرير .

<sup>1</sup> نجاح مهدي سلس، مازن عبد الهادي احمد، " مبادئ التعلم الحركي "، ط1 ، دار الألوان للطباعة، بابل 2006 ، ص52.

## 1-2- مناقشة الفرضية الثانية:

على ضوء النتائج المتحصل عليها من خلال الوحدات التدريبية المطبقة في دراستنا، ومقارنة نتائج الدراسات السابقة والمشابهة، وفيما يخص الفرض الثاني الذي ينص على أن للتنسيق الحركي دور على أداء مهارة الجري بالكرة (دحرجة الكرة).

من خلال الاطلاع على الدراسة التطبيقية للدراسات السابقة لاحظنا أن نفس النتائج تحقق في دراسة كل من **نصر خالد عبد الرزاق الكيلاني** حيث توصل إلى أن نسبة تطور المجموعة التجريبية التي استخدمت التمارين التوافقية هي أفضل من نسب التطور المجموعة الضابطة، وأن هناك فروق في تطوير المهارات قيد الدراسة ولصالح الاختبارات البعدية، كما توصل إلى أن للتمارين التوافقية أثر في تطوير المهارات قيد الدراسة بكرة اليد، ودراسة **مقداد زاوي، مزوز بلال** حيث توصل هو أيضا إلى أنه يمكن القول أن لا يتحسن الجانب المهاري للاعب بدون اعتماد على تدريب الصفات الحركية، كما توصل إلى أن اللاعبين الذين أخضعوا لبرنامج تدريبي تكراري خاص بالصفات الحركية " التوازن والتوافق " لديهم تطورا ملحوظا من الجانب المهاري ( المراوغة، الجري بالكرة)، ودراسة **بوشلاغم أحمد نور اليقين** حيث توصلت إلى أن للبرنامج التدريبي المقترح لتحسين التوافق الحركي تأثير على تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة القدم مهارات التحكم في الكرة وقيادة الكرة بدقة التصويب لدى ناشئ كرة القدم، وهذا ما أكدته **نجاح مهدي سلس، مازن عبد الهادي احمد** حيث أكدوا أن التنسيق الحركي يساعد على اتقان الأداء الفني.<sup>2</sup> كما أكد **خالد محمد عطيات، أسامة محمود عبد الفتاح** أن التنسيق الحركي يرتبط ارتباطا وثيقا بالأداء حيث أكد من خلال برنامج التحليل أن أداء المهارة الحركية ترتبط بشكل مباشر بالمفاصل المتدخل في الحركة، المفصل الذي يستخدم المدى الحركي كاملا، العضلات المسؤولة عن المفاصل العامة وطبيعة الانقباض العضلي، وما أن كل هذه العناصر ترتبط بالتنسيق سواء العصبي العضلي أو التنسيق العضلي فإنه يمكن القول أن التنسيق يؤثر بشكل مباشر في أداء المهارة.<sup>3</sup>

ومن خلال اعتمادنا على الدراسات السابقة والمشابهة في بناء منهجية الدراسة الحالية، وقد حاولنا تحقيق نفس الظروف من خلال اتباع المنهج نفسه واختيار العينة بنفس الطريقة وعليه جاء القرار بوجود دلالة

<sup>2</sup> نجاح مهدي سلس، مازن عبد الهادي احمد، "مبادئ التعلم الحركي"، ط1، دار الألوان للطباعة، بابل 2006، ص52.

<sup>3</sup> خالد محمد عطيات، أسامة محمود عبد الفتاح: برنامج التحليل الحركي كينوفا بين النظرية والتطبيق، ط1، دار أمجد للنشر والتوزيع، الأردن، 2017، ص15-16.

إحصائية بين القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح الأخيرة في اختبار الجري المتعرج بالكرة بالاعتماد على نتائج الدراسات الاستطلاعية والجانب النظري.

ويمكن تفسير هذه النتائج إلى أن الوحدات التدريبية المطبقة لتنمية التنسيق الحركي أثمرت في تنمية مهارة الجري بالكرة (دحرجة الكرة).

### 1\_3\_ مناقشة الفرضية الرئيسية:

من خلال تحقيق نتائج الفروض، والتي أثبتت إن لتنمية التنسيق الحركي وفق الوحدات التدريبية المطبقة، اثمرت بشكل مباشر في تحسين مهارة التمرير ومهارة الجري بالكرة (دحرجة الكرة)، وعلى ضوء هذا نتضح صحة الفرضية القائلة:

للتنسيق الحركي دور على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم.

### 2- الاستنتاج العام للدراسة:

من خلال جملة النتائج المتحصل عليها في الدراسة الميدانية نستنتج أنه:

- تم قبول فرضية البحث الأولى والتي نصت على أن للتنسيق الحركي دور على أداء مهارة التمرير لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر.

- تم قبول فرضية البحث الثانية والتي نصت على أن للتنسيق الحركي دور على أداء مهارة الجري بالكرة (دحرجة الكرة) لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر.

ومنه نستنتج أن الفرضية العامة والتي تنص على أن للتنسيق الحركي دور على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر قد تحققت.

بناءً على جملة هذه النتائج يمكن الحكم على فعالية الحصص التدريبية والمعدة خصيصاً لتنمية التنسيق الحركي، ومنه فإن هذه الحصص التدريبية قد حققت الغرض منها والمتمثل في تطوير أداء مهارتي التمرير والجري بالكرة (دحرجة الكرة).

### 3- صعوبات الدراسة:

- جائحة فيروس كورونا.
- نقص الدراسات السابقة حول الموضوع.
- نقص العتاد والحجم الساعي للفريق محل الدراسة.
- قلة الحصص التدريبية خلال الأسبوع.
- عدم حضور جميع اللاعبين خلال الحصص التدريبية.

### 4- التوصيات والاقتراحات:

- ضرورة الاهتمام بتطوير المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الناشئ.
- استغلال طرق التدريب المناسبة في تنمية المهارات الأساسية.
- التركيز على الفئات السنية الصغرى للعمل حول الخصائص الحركية والفنية وتحسينها في هذا السن حتى يصل اللاعب إلى أكابر الفريق ومعه رصيد حركي فني لا يستهان به وبالتالي تسهيل عملية تطوير أدائه المهاري والحركي.
- ضرورة وضع معايير مقننة مع توفير الأسلوب العلمي في اختيار مدربي الناشئين.
- ضرورة اهتمام النوادي بالفئات الصغرى مع توفير الامكانيات اللازمة للتدريب وهذا من خلال وضع ميزانية خاصة بهذه الفئة تكفي للصرف على أوجه النشاط والقدرة على تحقيق الأهداف المسطرة.
- ضرورة البحث في هذا المجال والعمل الجاد من طرف الباحثين والطلبة الجزائريين قصد تطوير كرة القدم الجزائرية ورفع مستوى الممارسة الرياضية في الوطن.

خاتمة

إن لكل بداية نهاية ولكل منطق هدف مسطر ومقصود فقد بدأنا عملنا المتواضع بجمع المعلومات الخاصة بموضوع الدراسة، ولقد كان هدفنا من إجراء هذه الدراسة إلى الإشارة إلى أهمية التنسيق الحركي (التوافق الحركي) على مستوى الأداء المهاري في ميدان كرة القدم، الذي يساهم بشكل مباشر في الأداء الرياضي للاعب.

وقد أصبح التدريب الرياضي علما قائما بحد ذاته كباقي العلوم يستمد قوانينه من علوم ومعارف معينة، ويسعى إلى تكوين الفرد تكوينا منهجيا من الناحية النفسية والبدنية الاجتماعية وقد مر التدريب الرياضي في مجال كرة القدم بعدة مراحل الهدف منها البحث الدائم عن أفضل الطرق والمناهج التي من شأنها رفع القدرات المهارية، البدنية والنفسية والخططية من خلال تحضيره من كافة المستويات لأجل خوض مختلف المنافسات والحصول على أفضل النتائج.

ونتيجة دراستنا هذه أدت إلى إثبات الدور الذي يلعبه التنسيق الحركي في تنمية الأداء المهاري (دقة التمرير والجري بالكرة).

وفي الأخير نقول أنه يجب الإعتماد على التدريب الحركي للناشئ من خلال الاهتمام والربط بين الأداء الحركي والمهارة للوصول للأداء المثالي لها.

The image features a central illustration of an open book with its pages slightly curved, as if being turned. The book is rendered in a simple, clean style with light gray shading to indicate depth. The text is written in a bold, black, sans-serif Arabic font. The entire scene is framed by a decorative border consisting of a thin black line with ornate, symmetrical floral and scrollwork patterns at each corner and mid-point.

قائمة المصادر  
والمراجع



## أولا المصادر:

### - سورة الإسراء.

## ثانيا: المراجع باللغة العربية:

### 1- الكتب:

1. إبراهيم شعلان - محمد عفيفي: كرة القدم للناشئين، مركز الكتاب للنشر ، ط1 ، القاهرة، مصر، 2001.
2. إبراهيم شعلان: كرة القدم للبراعم والأشبال، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1، 2009.
3. إبراهيم علام: "كأس العالم لكرة القدم"؛ دار القومية والنشر، مصر، 1960.
4. إبراهيم مفتي، " اللياقة البدنية طريق الصحة والبطولة الرياضية"، ط1 ، دار الفكر العربي، القاهرة مصر 2004 .
5. أبو العلا عبد القادر وإبراهيم شعلان، "فسيولوجيا التدريب الرياضي؛ دار الفكر العرب؛ مصر القاهرة 1994 .
6. أبو العلاء .احمد عبد الفتاح،" التدريب الرياضي المعاصر"، ط1 ، دار الفكر العربي، 2012 .
7. أبو عبده حسن السيد، " الاعداد البدني في كرة القدم"، ط، 1 الفتح للطباعة والنشر، القاهرة مصر.
8. أبو علاء أحمد عبد الفتاح (1997): التدريب الرياضي والأسس الفيزيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
9. احمد امر الله البساطي: اسس و قواعد التدريب الرياضي ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، مصر ، 1998 .
10. احمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة 2003.
11. ادواردو غالينانو-ترجمة صالح علماني-: كرة القدم بين الشمس والظل، طوى للثقافة والنشر والإعلام، لندن، ط1، 2011.
12. إسماعيل الصادق: العلاقة بين الأداء المهاري وتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم لفئة الثانين.
13. اكرم محمود صبحي، "التعلم الحركي"، دار الكتب للطباعة والنشر، العراق الموصل 2000 .
14. أليكس بيلوس، ترجمة: عبلة عودة: كرة القدم الحياة على الطريقة البرازيلية، مراجعة أحمد خريس، أبو ظبي: هيئة أبو ظبي للسياحة والثقافة، ط1، 2011م.
15. ثامر محسن إسماعيل، موفق مجيد المولي: التمارين التطويرية لكرة القدم، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 1999.

16. جبار عبد السلام، "اثر الألعاب الجماعية في تنمية القدرات الحركية في حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور المتوسط، 2014.
17. جميل نظيف: "موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة"؛ ط 1، دار الكتب العلمية، بيروت، 1993.
18. حسن أحمد الشافعي: تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي، ب/د/ط، منشأة المعارف بالإسكندرية، جلال حزي وشركائه، 1998.
19. حسن السيد ابو عبده : الاعداد المهاري للاعبين كرة القدم ، دار الاشعاع الفنية ، ط1 ، الاسكندرية ، مصر ، 2002.
20. حسن عبد الجواد: "كرة القدم" ، ط7، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان، 1984.
21. حسن عبد الجواد، كرة القدم، دار المعلمين، ط1، 1986م.
22. حسين عبد الجواد: كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الأعدادية لكرة القدم، ط4ن دار العلم للملايين، بيروت، 1999.
23. حنفي محمود مختار : كرة القدم للناشئين ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر ، 1997.
24. حنفي محمود مختار: الاختبارات والقياسات للاعبين كرة القدم، دار الفكر العربي، 1997.
25. حين السيد أبو عبده: الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم ، مكتبة الإشعاع الفنية ، ط 1 الإسكندرية، مصر، 2002 .
26. خالد محمد عطيات، أسامة محمود عبد الفتاح: برنامج التحليل الحركي كينوفا بين النظرية والتطبيق، ط1، دار أمجد للنشر والتوزيع، الأردن، 2017.
27. خالد يوسف العمار: أبعاد البحث العلمي و إعداد الرسائل الجامعية في العلوم النفسية و التربوية و الإجتماعية، دار الإعصار العلمي للنشر والإشهار، الأردن، ط1، 2015.
28. خريبط مجيد، "تطبيقات في علم الفسولوجيا والتدريب الرياضي"، دار الشروق، عمان الأردن ، 1997.
29. رشيد فرحات وآخرون: موسوعة كنوز المعرفة الرياضية، دار النظير، لبنان، ط2، 1999.
30. رومي جميل: كرة القدم، دار النقائص، لبنان، ط1، 1986.
31. سالم مختار: كرة القدم لعبة الملايين، مكتبة المعارف، بيروت، ط2، 1988.
32. سعد جلال، محمد حسن علاوي، علم النفسي التربوي الرياضي، دار المعارف ط 7، القاهرة 1996.
33. عادل فاضل علي، " التوافق الحركي ومساراته ومنحنياته الاكاديمية العراقية الرياضية الالكترونية 2005.
34. عاقر فاخر، النفس التربوي، دار العلم للملايين ط، 6، بيروت، 1980.

35. عباس احمد صالح، " ط رق التدريبية في التربية الرياضية"، ط1 ، المكتبة الوطنية، بغداد 1981.
36. عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، الدار العربية للعلوم، مصر 1994.
37. عزيزة سماره وآخرون، بسيكولوجية الطفولة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان 1992.
38. عصام عبد الخالق:"التدريب الرياضي"؛ط1، دار الفكر العربي، القاهرة:1992.
39. عصام محمد امين حلمي محمد جابر احمد يريقع ، "التدريب الرياض ي"، ط1 ، مطبعة القدس 1997.
40. عمرو اب المجد، " الطريق نحو العالمية في كرة القدم"، ط1 ، دار الفكر العربي مصر، 2011.
41. غازي صالح محمود: كرة القدم( المفاهيم-التدريب)، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الأردن، ط1، 2011.
42. غازي صالح محمود، هاشم ياسر حسن :كرة القدم التدريب المهاري، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ط 1 ، 2013.
43. فاطمة عبد المالكي"، التدريب الرياضي الطلبة المرحلة" 4 ، ط1 ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2011 .
44. قاسم حسن حسين،" فعاليات الوثب والقفز"، دار الفكر العربي، مصر ،القاهرة، 1999 .
45. قاموس المجدد في اللغة والإعلام، دار الشروق، لبنان، ط3، 1997 .
46. كمال درويش: المدخل في ظرف وبرنامج الرياضة للجميع، ط1، مركز الكتاب للنشر، 2008.
47. محمد إبراهيم شحاتة: دليل اللياقة البدنية، المكتبة المصرية، الإسكندرية ،ط1، 2008، ص 171.
48. محمد حسن علاوي ونصر الدين رضوان: الاختبارات المهارية والنفسية في مجال الرياضي، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2011، ص29.
49. محمد حسن علاوي، علم النفسي التربوي الرياضي، دار المعارف ط 7، القاهرة، 1983، ص 405.
50. محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة ،ط1 ، مصر ، 2003 ، ص 173-171.
51. محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط6، 2004 ، ص39 .
52. محمد عبده صالح الوحش ومفتي إبراهيم محمد:"أساسيات كرة القدم "، بدون طبعة، دار المعرفة، مصر، 1994، ص08.

53. محمد عبده صالح، مفتي إبراهيم حماد: أساسيات كرة القدم، دار المعرفة، القاهرة، 1994، ص28.
54. محمد مجيد المولى: المدرب والعمل التكتيكي لكرة القدم، ط1، دار الينايع، 2009م، ص55.
55. محمد مصطفى زيدان، النمو النفسي للطفل والمراهق ونظريات الشخصية، دار الشروق، القاهرة 1992.
56. محمد نصرا لدين رضوان: "مقدمة في التقويم والتربية الرياضية"؛ ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992.
57. محمود أبو علام: مناهج البحث في العلوم النفسية و التربية، دار النشر للجامعات، مصر، ط4، 2004.
58. مختار سالم: " كرة القدم لعبة الملايين "، ط 2، مكتبة المعارف بيروت، 1998.
59. مختار سالم: كرة القدم لعبة الملايين، مكتبة معارف بيروت، لبنان، 1988.
60. مختار محمود"، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة 2000 .
61. مرفق أسعد محمود: التعلم والمهارات الأساسية لكرة القدم، دار مجلة للنشر والتوزيع، عمان 2011.
62. مروان عبد المجيد: التحليل الحركي البيوميكانيكي، ط1، دار الرضوان، 2014.
63. مشهور بن حسن آل سلمان: كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، ط2، بيروت لبنان، دار حازم للطباعة والنشر والتوزيع 1998م.
64. مفتي إبراهيم حماد: المرجع الشامل في كرة القدم، دار الكتاب الحديث، مصر، ط1، 2010.
65. مفتي إبراهيم حماد: المهارات الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط1، جامعة حلوان، مصر، 2002.
66. مفتي إبراهيم حماد: بناء فريق كرة القدم ، دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر ، 1999.
67. منذر هاشم الخطيب وعلي الخياط، " قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم"، ط، 1 دار المناهج للطباعة عمان، 2000 .
68. منهاج التربية البدنية: منشورات لوزارة التربية الوطنية، 1984.
69. مهند حسين البشتاوي واحمد محمود إسماعيل،" فيسيولوجيا التدريب البدني، دار وائل للنشر والتوزيع، العراق 2000 .
70. موريس أنجرس، ترجمة: بوزيد صحراوي و آخرون: منهجية البحث العلمي في العلم الإنسانية( تدريبات علمية)، دار القصبه، الجزائر، ط2، 2006.
71. موفق مولي، "الاعداد الوظيفي لكرة القدم"، ط 2، دار الفكر للطاعة والنشر والتوزيع، عمان 1999.
72. نبيل عبد الهادي، النمو المعرفي عند الطفل، ط1، دار وائل للنشر عمان 1999.

73. نجاح مهدي سلتش، مازن عبد الهادي احمد"، مبادئ التعلم الحركي"، ط1 ، دار الألوان للطباعة، بابل 2006 .
74. نجاح مهدي سلتش أكرم محمد صبحي"، التعلم الحركي"، ط، 1 الموصل دار الكتاب للطباعة والنشر، 2000.
75. هاشم ياسر حسن: تمارينات خاصة لتطوير دقة الأداء الحركي والمهاري للاعبين كرة القدم، المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2011.
76. وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد : الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب ،
77. وديع فرج الين، خبرات في الألعاب للصغار والكبار، مرجع سبق ذكره.
78. يحي السيد الحاوي ، " المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في المجال الرياضي"، ط 1 المركز العربي للنشر، 2002 .
79. يوسف لازم كماش: البحث العلمي مناهجه -أقسامه-أساليبه الإحصائية، دار دجلة، الأردن، ط1، 2016.

## 2- المذكرات والمجلات:

80. بلقاسم تلي، مزهر لوصيف، الجابري عيساني، دور الصحافة المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، مذكرة ليسانس، جوان 1997.
81. مجلة الحوادث، العدد 109 الصادرة في 23 أبريل 2000، الجزائر.
82. مجلة الوحدة الرياضي، عدد خاص، 18-06-1982م، الجزائر.

## 3- القواميس:

83. قاموس المعاني لكل رسم معنى.
84. الفيروز أبادي: القاموس المحبب، مؤسسة الرسالة، لبنان، 1997.

## ثالثا: المراجع باللغة الأجنبية:

85. Abdelkeder touil, l'arbitrage dans le foot ball moderne , edition la phonique alger, 1993.
86. Alexander dellal : Une saison de préparation physique en football, de boeck, Belgique, 2013 .
87. Bernard turpin : preparation et entrainement du foot balleur, edition amphora, paris ,France, 1990.
88. Jean-Michel Bénézet , Hansruedi Hasler(FIFA): football des jeunes, zurich, 2016.

89. Jurgen Weineck: Manuel d'entraînement, 4 édition, vigot, paris, 1999.
90. Kamel Lamoui, football technique jeux, entraînement information, Alger :1998.
91. Philippe leroux planification et enterainement pour atteindre le perfor,once edition a,phora 2007.

# الملاحق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد السادس - بجاية



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
قسم علوم وتقنيات النشاطات  
البدنية والرياضة

بجاية في 28/01/2020

إلى السيد/ة: مسيد بن عبد الحسيب

الموضوع: طلب التسهيلات

بشرفنا أن نتقدم إلى سيادتكم طالبين منكم تقديم ما أمكن من تسهيلات وعون للطلبة الآتية أسماؤهم ، وهذا قصد إجراء درامية ميدانية في إطار إعداد مذكرة التخرج ماستر LMD في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص التصوير البدني الرياضي .  
أسماء الطلبة:

01/ مساج عيسى اللحق

02/ عيسى وسيم زاريا

تقبلوا منا سيادتكم مع كل تقدير واحترام

اسم ولقب الأستاذ(ة) المشرف(ة): بوحليط مهروك

إمضاء الأستاذ (ة): مساج

رئيس القسم  
جامعة محمد السادس  
نائب رئيس قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
جامعة محمد السادس

موافقة المؤسسة المستقلة  
PRESIDENT  
MESSIAH Brahim



## 2- صور الطالبين أثناء اجراء الدراسة الميدانية:








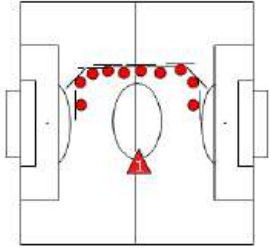


3- شعار النادي محل الدراسة:


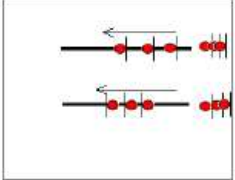
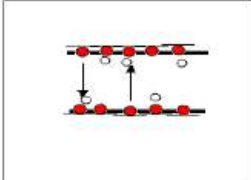
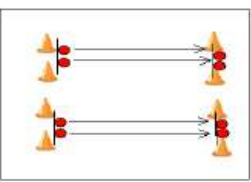
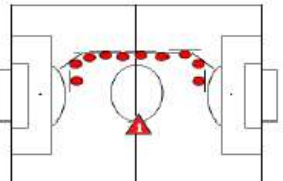


#### 4- البرنامج التدريبي:


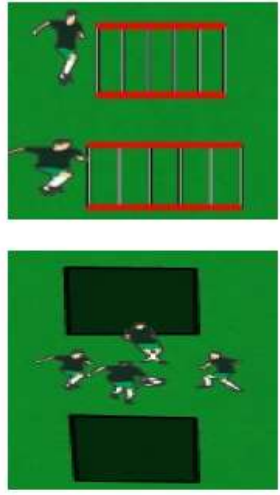
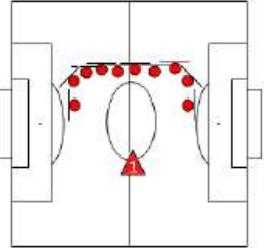
الموسم الرياضي: 2019-2020	الوحدة التدريبية رق (01)	المكان: ملحق ملعب حسين رويح
الفئة: أقل من 13 سنة		المدربان: صلاح - عبدوس
هدف الحصة: تنمية الصفات الحركية (التوافق)		

ملاحظات	التشكيلات	المدة	محتوى الحصة	المراحل
التأكد من سلامة اللاعبين		15د	شرح كيفية سير الحصة الإحماء العام جري خفيف مع تغيير الاتجاهات الجري بالكرة و القيام بتمريرات مع الزميل	المرحلة التحضيرية
محاولة عدم التكلم أثناء القيام بالتمارين بين اللاعبين.		15'  15'	1- (3) حواجز 30سم يقوم اللاعب بالقفز الجانبي يمين ويسار الى الاعلى فوق الحواجز مع التقدم الى الامام ثم وبعد الحاجز الاخير يقوم بالدوران الى الخلف مع الجري للأمام الى القمع المسافة بين الحواجز 1م وبين الحاجز الاخير والقمع 3م 2- كل لاعبان يحاولان تنطيط الكرة 10مرات بالرجلين و بالراس ثم التمرير للزميل 3- تقسيم الفريق الى 4 فرق كل فريق يضم 04 لاعبين في مسافة 30م على 20م. تم اللعب دون اخطاء مع الزامية التسديد بعد التمريرة الثالثة بين اعضاء الفريق.	المرحلة الرئيسية
العودة إلى الحالة الطبيعية النصائح والإرشادات		5د	العودة إلى الهدوء المشي و تمرينات الإطالة مناقشة الحصة	المرحلة الختامية


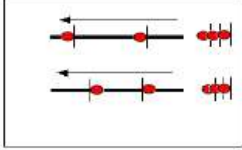
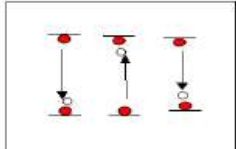
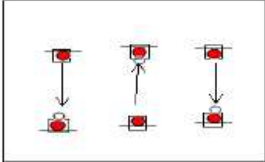
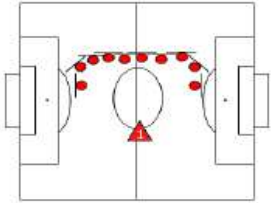
المكان: ملحق ملعب حسين رويح	الوحدة التدريبية رق (02)	الموسم الرياضي: 2019-2020
المدربان: صلاح - عبدوس		الفئة: أقل من 13 سنة
هدف الحصة: تنمية التوازن		

ملاحظات	التشكيلات	المدة	محتوى الحصة	المراحل
التأكد من سلامة اللاعبين		15د	الإحماء العام الإحماء الخاص لعبة لإكمال الإحماء	المرحلة التحضيرية
التنسيق أثناء تأدية المهام		15د	- محاولة مشى اللاعبين على خستينين (5متر) مرة للأمام ومرة إلى الخلف على خط مستقيم محافظين على توازنهم. يكون العمل بالتناوب.	المرحلة الرئيسية
		10د	- خستينين متوازيتين (5متر) يقف عليهما اللاعبون ويتبادلان تمرير الكرة باليد. العمل بالتناوب.	
		15د	- يقف كل لاعبين على قدم واحدة متكئين على الأكتاف ويحاولان التنقل على خط مستقيم. ذهابا بالرجل اليمنى وإيابا بالرجل اليسرى. و المسافة 15 متر. تكرار مرتين مع فترة راحة.	
العودة إلى الحالة الطبيعية النصائح والإرشادات		5د	العودة إلى الهدوء المشى وتمارين الإطالة مناقشة الحصة	المرحلة الختامية

الموسم الرياضي: 2019-2020	الوحدة التدريبية رق (03)	المكان: ملحق ملعب حسين رويح
الفئة: أقل من 13 سنة		المدربان: صلاح - عبدوس
هدف الحصة: تنمية الصفات الحركية التوافق		

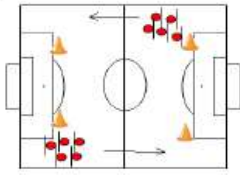
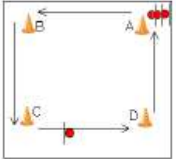
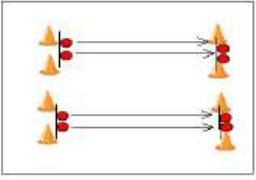
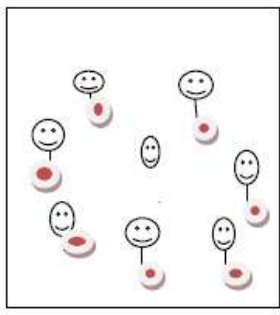
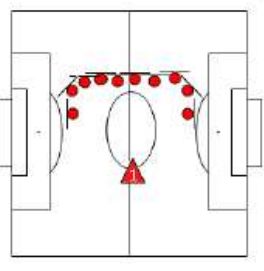
ملاحظات	التشكيلات	المدة	محتوى الحصة	المراحل
التأكد من سلامة اللاعبين		15د	الإحماء العام الإحماء الخاص لعبة لإكمال الإحماء	المرحلة التحضيرية
إعطاء توجيهات و تصحيح الأخطاء		15د 10د 15د	1- الجري الخفيف الى الامام في المدرج مع القيام بخطوة الى الامام مرة لليمين ومرة لليساار 2- تقسيم الفريق الى مجموعتين ووضع مربع في طرفي الملعب من اقماع كل فريق يحاول ادخال الكرة الى منطقة الخصم لمدة 2د 3- مباراة تطبيقية كل فريق لديه 5 لاعبين وحارس مرمى. لما يسجل الهدف من الجانبين يحسب هدفين اما من الوسط يحسب هدف	المرحلة الرئيسية
العودة إلى الحالة الطبيعية النصائح والإرشادات		5د	العودة إلى الهدوء المشي و تمارينات الإطالة مناقشة الحصة	المرحلة الختامية

الموسم الرياضي: 2019-2020	الوحدة التدريبية رق (04)	المكان: ملحق ملعب حسين رويح
الفئة: أقل من 13 سنة		المدربان: صلاح - عبدوس
هدف الحصة: تنمية التوازن والتوافق		

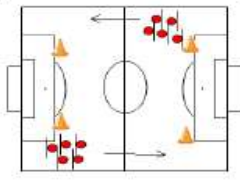
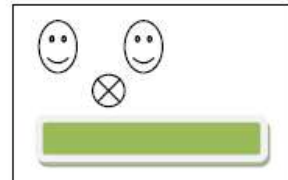
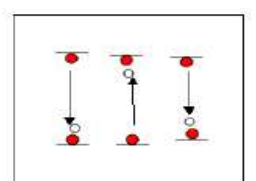
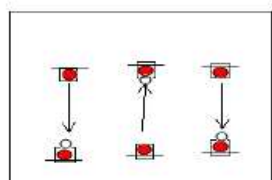
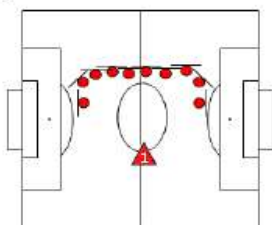
ملاحظات	التشكيلات	المدة	محتوى الحصة	المراحل
التأكد من سلامة اللاعبين		15د	الإحماء العام الإحماء الخاص لعبة لإكمال الإحماء	المرحلة التحضيرية
التنسيق في العمل و تصحيح الأخطاء.	 	10د	- يمشى اللاعبون على ختبية ذهابا إلى الإمام. و إيابا إلى الخلف محافظين على توازنهم (طول الختبية 5متر) تجربى محاولتين لكل لاعب. - يقف كل لاعبين إثنين على قدم واحدة متقابلين (مسافة 4متر) ويتبادلان تمرير الكرة باليد ويحاول كل لاعب المحافظة على التوازن مع تخيير الرجل. كل لاعب يقوم بخمس تمريرات باليد و هو واقف على الرجل اليمنى و خمس تمريرات و هو واقف على رجل اليسرى. تكرر مرتين مع راحة بينية.	المرحلة الرئيسية
		15د	- يقف كل لاعبين اثنين متقابلين ويقوم لاعب بارتكاز على رجل والتنطيط الكرة بالرجل وعند سقوط الكرة على الأرض يتم تمريرها إلى الزميل المقابل ويحاول كل لاعب المحافظة على التوازن (4محاولات).	
العودة الى الحالة الطبيعية التصالح والإرشادات		5د	العودة إلى الهدوء المثنى و تمرينات الإطالة مناقشة الحصة	المرحلة الختامية




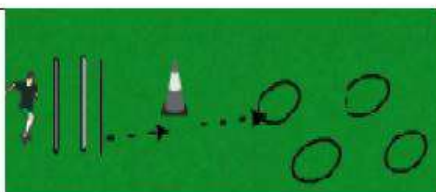

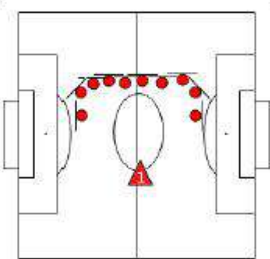
الموسم الرياضي: 2019-2020	الوحدة التدريبية رق (05)	المكان: ملحق ملعب حسين رويح
الفئة: أقل من 13 سنة		المدربان: صلاح - عبدوس
هدف الحصة: تطوير التوازن		

ملاحظات	التشكيلات	المدة	محتوى الحصة	المراحل
التأكد من سلامة اللاعبين		15د	الإحماء العام الإحماء الخاص لعبة لإكمال الإحماء	المرحلة التحضيرية
محاولة تحفيزهم للعمل و تشجيعهم و تصحيح الأخطاء	  	15د 10د 15د	- توزع 4 أقصاع على شكل مربع (6*6) ينفذ الجري السريع على ضلع والخفيف على ضلع والجري إلى الوراء على ضلع والمشى على ضلع تكرار التمرين مرتين. - يقف كل لاعبين على قدم واحدة متكئين على الأكتاف ويحاولان التنقل على خط مستقيم. ذهابا بالرجل اليمنى وإيابا بالرجل اليسرى. و المسافة 15 متر. تكرار مرتين مع فترة راحة - مجموعة من اللاعبين كل لاعب يقف على دعامة بلاستيكية على شكل دائرة و في مركزها لاعب آخر يقوم بدور الصياد يحاول لمس اللاعبين المخبرين لأماكنهم و اللاعب الملموس يصبح بدوره لاعب صياد و بشرط عدم الوقوف على الدعامة لأكثر من 5 ثواني	المرحلة الرئيسية
العودة الى الحالة الطبيعية النصائح والإرشادات		5د	العودة إلى الهدوء المتنى و تمرينات الإطالة مناقشة الحصة	المرحلة الختامية

الموسم الرياضي: 2019-2020	الوحدة التدريبية رق (06)	المكان: ملحق ملعب حسين رويح
الفئة: أقل من 13 سنة		المدربان: صلاح - عبدوس
هدف الحصة: تطوير التوازن		

ملاحظات	التشكيلات	المدة	محتوى الحصة	المراحل
التأكد من سلامة اللاعبين		15د	الإحماء العام الإحماء الخاص لعبة لإكمال الإحماء	المرحلة التحضيرية
الإنسجام في العمل و تصحيح الأخطاء	  	15د 10د 15د	- تمرين المرايا مع الزميل: يشترك كل لاعبين معا و ينفذ. يتحرك اللاعب الثاني مقلدا حركة اللاعب الأول لمدة 15 ثانية 3مرات، يتحرك اللاعب الثاني عكس حركة اللاعب الأول 15 ثانية 3 مرات، نفس العمل مع وجود كرة. - يقف كل لاعبين اثنين على قدم واحدة متقابلين ويتبادلان تمرير الكرة باليد ويحاول كل لاعب المحافظة على التوازن مع تغيير الرجل التمرير 4 مرات مع تغيير الرجل. تكرار مرتين - يقف كل لاعبين اثنين على قدم واحدة فوق دعامة أسفنجية متقابلين ويتبادلان تمرير الكرة باليد ويحاول كل لاعب المحافظة على التوازن مع تغيير الرجل. ارتكاز على رجل في كل 4 تمريرات.	المرحلة الرئيسية
العودة الى الحالة الطبيعية النصائح والإرشادات		5د	العودة إلى الهدوء المتشي و تمرينات الإطالة مناقشة الحصة	المرحلة الختامية

المكان: ملحق ملعب حسين رويح	الوحدة التدريبية رق (07)	الموسم الرياضي: 2019-2020
المدربان: صلاح - عبدوس		الفئة: أقل من 13 سنة
هدف الحصة: تنمية التوافق		

ملاحظات	التشكيلات	المدة	محتوى الحصة	المراحل
التأكد من سلامة اللاعبين		15د	الإحماء العام الإحماء الخاص لعبة لإكمال الإحماء	المرحلة التحضيرية
التنسجيع والتحفيز في أداء التمرينات و تصحيح الأخطاء	 	15د 10د 15د	- الجري المتعرج بين الأعمدة 50م ثم الجري 3م حتى القمع يدور عليه بعدها يقوم بالقفز بين الحلقات .  -تشكيل رواق بأقمار ووقوف في طرفي الأقسام الاعيين وجه لوجه تم يمرر كل لاعب الكرة لزميله المقابل له يقوم الأخير بمراقبة الكرة بالوجه الداخلى للرجل تم يرجعها له وهكذا...  3- تقسيم الفريق الى مجموعتين تمرينات قصيرة بين الاعيين كل 10 تمرينات صحيحة بين الفريق تحسب له نقطة.	المرحلة الرئيسية
العودة الى الحالة الطبيعية النصائح والإرشادات		5د	العودة إلى الهدوء المشي و تمرينات الإطالة مناقشة الحصة	المرحلة الختامية

الموسم الرياضي: 2019-2020	الوحدة التدريبية رق (08)	المكان: ملحق ملعب حسين رويح
الفئة: أقل من 13 سنة		المدربان: صلاح - عبدوس
هدف الحصة: تنمية التوافق		

ملاحظات	التشكيلات	المدة	محتوى الحصة	المراحل
التأكد من سلامة اللاعبين		15د	الإحماء العام الإحماء الخاص لعبة لاكمال الإحماء	المرحلة التحضيرية
محاولة التحكم بالكرة و التركيز في أداء العمل		15د 10د 15د	1- (3) حواجز يقوم اللاعب بالقفز الجانبي يمين ويسار الى الاعلى فوق الحواجز مع التقدم الى الامام ثم وبعد الحاجز الاخير يقوم بالدوران الى الخلف مع الجري للأمام الى التمع 2- تشكيل مثلث من 3 لاعبين يقوم اللاعب بتمرير الكرة لزميله يقوم هذا الاخير باستقبال الكرة عن طريق المراقبة الموجهة تم التمرير للزميل الاخر وهكذا. 3- 5 ضد 5 في مع حارسين في ثلاث مناطق منطقة الوسط 2 لاعب كل منطقة 3 في 6م يقوم كل لاعب بالهجوم والدفاع والتسديد في منطقه .	المرحلة الرئيسية
العودة إلى الحالة الطبيعية النصائح والإرشادات		5د	العودة إلى الهدوء المثنى و تمرينات الإطالة مناقشة الحصة.	المرحلة الختامية

5- قائمة اللاعبين:

N <sup>os</sup>	Noms	Prénoms	Adresses	Date de naissance	Taille	Poids	Groupes sanguin
01	Zidane	Med-taha	Jijel	22/10/2007 cne	1.64	48	B+
02	Bitat	Anis abdelmouaiz	Jijel	24/12/2007 cne	1.62	45	AB+
03	Boulekherachef	Abdelmalek	Kaous-jijel	03/01/2007 cne	1.64	47	O+
04	Bousbia	Aymen	Jijel	08/07/2007 jijel	1.50	39	O-
05	Laraba	Fouad	Jijel	14/01/2007 jijel	1.60	42	B+
06	Mahnouf	Hacen-essedik	Jijel	24/02/2007 jijel	1.59	47	O+
07	Ziouane	Abdeldjalil	Jijel	02/04/2007 jijel	1.51	30	O+
08	Dob	Younes	Jijel	11/08/2007 jijel	1.49	31	B+
09	Harouch	Aymen Abdelmoumen	Jijel	29/11/2007 jijel	1.48	29	O+
10	Bouamli	Ishak	Taher-Jijel	03/07/2007 taher	1.52	32	B+
11	Mekkerach	Mohammed	Jijel	31/07/2007 jijel	1.60	40	B+
12	Chouieb	Zohir	Jijel	09/03/2007 jijel	1.55	32	B+
13	Fegaas	Imad-eddine	Jijel	27/08/2007 jijel	1.58	42	O+
14	Bourourou	Yasser	Jijel	01/09/2007 jijel	1.55	38	O+
15	Boudjerda	Rabeh	Jijel	05/08/2007 jijel	1.51	35	B+
16	Boufessiou	Abdelhak	El-Ouana-jijel	21/11/2007 jijel	1.54	37	O+
17	Kanouch	Abderraouf	Jijel	24/10/2007 jijel	1.58	33	B+
18	Tazir	Adem	Jijel	18/11/2007 skikda	1.52	30	O-
19	Nafa	Brahim	Jijel	27/07/2007 jijel	1.60	48	O+
20	Bilek	Mounib	Taher	01/06/2007 jijel	1.62	44	A-
21	Mechter	Abdeldjalil	Jijel	17/02/2007 jijel	1.58	40	A+
22	Setiha	DoudjanaAbderrahim	Jijel	07/05/2007 jijel	1.57	39	O+
23	Boulakhemayer	Mohaned	Jijel	04/09/2007 jijel	1.55	45	A+
24	Bouchalma	Nazim	Jijel	16/03/2007 jijel	1.65	48	O+

6- نتائج الدراسة الأساسية (الاختبار القبلي):

N <sup>os</sup>	اختبار الجري بالكرة	اختبار التمرير
01	12.25	03
02	13.33	01
03	11.41	02
04	12.42	02
05	11.82	02
06	10.61	01
07	11.18	03
08	11.56	02
09	12.08	01
10	11.02	01
11	11.27	03
12	11.60	02
13	11.56	03
14	11.04	01
15	11.77	01
16	12.00	03
17	12.17	01
18	13.47	02
19	12.82	03
20	13.80	03

7 - 6 - نتائج الدراسة الاستطلاعية:

N <sup>os</sup>	اختبار الجري بالكرة		اختبار التمرير	
	اعادة الاختبار	الاختبار	اعادة الاختبار	الاختبار
01	12.79	12.82	02	01
02	13.50	13.50	01	01
03	11.73	11.70	02	03
04	14.11	14.11	02	02



ملخص الدراسة



### ملخص الدراسة باللغة العربية:

تهدف الدراسة إلى التعرف على دور التنسيق الحركي على الأداء المهاري (التمرير والجري بالكرة) لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 13 سنة (U13)، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة من 24 لاعب معتمدين على التصميم التجريبي لمجموعة واحدة للموسم الرياضي 2020/2019.

واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي الملائم لطبيعة الدراسة واستخدمت الاختبارات البدنية كأداة دراسة بالإضافة إلى المنهج المقارن كمنهج مساعد، واعتمدنا في الدراسة الميدانية على وحدات تدريبية والدراسات السابقة والمثابرة التي قمنا بتحليلها والاستنتاج منها وتم جمع البيانات عن طريق الاختبارات القبلية، ونظرا الحاصلة اثر جائحة كورونا توقفنا عن الدراسة الميدانية بسبب غلق الملاعب تم تعويضها بمناقشة نتائج الدراسات السابقة والمثابرة.

حيث توصل الباحثان من خلال مناقشة الفروض في ضوء الدراسات السابقة والمثابرة إلى أن الحصص التدريبية المطبقة باستخدام تمارين التوافق الحركي لها دور في تحسين هاتين المهارتين (التمرير والجري بالكرة).

### ملخص الدراسة باللغة الأجنبية (الفرنسية):

## Résumé de l'étude

L'étude vise à identifier le rôle de la coordination motrice sur les performances habiles (passer et courir avec le ballon) des joueurs de football de moins de 13 ans (U13). Pour ce faire, l'étude a été menée sur un échantillon de 24 joueurs dépendant du plan expérimental d'un groupe pour la saison sportive 2019/2020.

L'étude a utilisé l'approche expérimentale appropriée à la nature de l'étude, et des tests physiques ont été utilisés comme outil d'étude en plus de l'approche comparative comme approche complémentaire, et dans l'étude de terrain, nous nous sommes appuyés sur des modules de formation et des études antérieures et similaires que nous avons analysées et déduites. Le terrain, en raison des fermetures du stade, a été compensé par la discussion des résultats d'études antérieures et similaires.

Là où les chercheurs ont conclu en discutant des hypothèses à la lumière d'études antérieures et similaires, que les séances d'entraînement appliquées à l'aide d'exercices de coordination ont un rôle dans l'amélioration de ces deux habiletés (passer et courir avec le ballon).