



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة زيان عاشور - الجلفة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي النخبوي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: تدريب رياضي نخبوي.

العنوان:

تأثير برنامج مقترح بالألعاب الصغيرة على بعض المهارات

الأساسية في كرة القدم

دراسة ميدانية على لاعبي الاتحاد الجلفاوي صنف أصاغر

إشراف الأستاذ والدكتور:

- حناط عبد القادر.

إعداد الطالب:

- صهيبة زيغم.

الموسم الجامعي:

2019 /2018



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة زيان عاشور - الجلفة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي النخبوي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: تدريب رياضي نخبوي.

العنوان:

تأثير برنامج مقترح بالألعاب الصغيرة على بعض المهارات

الأساسية في كرة القدم

دراسة ميدانية على لاعبي الاتحاد الجلفاوي صنف أصاغر

إشراف الأستاذ الدكتور:

- حناط عبد القادر.

إعداد الطالب:

- صهيبة زيغم.

الموسم الجامعي:

2019/2018

إهداء

إلى نبع الحنان وكل الحنان .. إلى من تفرح لفرحي وتحزن لحزني إلى
بر الأمان ... أمي العزيزة.

إلى الذي يحترق من أجل أن ينير لي درب الحياة إلى الذي كان يزيد في عزيمة وقوتي
... أبي العزيز.

إلى جذور أمل والذين أقاسمهم الماء والهواء إخوتي:

سفيان، عثمان، سعد.

إلى من ألهمتني حلاوة المنى أختي:

انتصار رفيدة.

إلى أعمامي وأبنائهم، إلى أخوالي وأبنائهم.

إلى أستاذي و أخي وملهمي:

إسماعيل بكاي.

إلى كل أصدقاء دربي:

عاصم، صالح، زكرياء، إسماعيل، صدام، بلقاسم، منير، رفيق، عمار، إبراهيم، مصطفى،
إلياس، فاروق، محمد، عامر، الصديق، عبد الرحمان، عبدو، صبرين.

إلى زملائي والطاقم الإداري والمدرّب لفريق الخدمات الجامعية.

إلى من شاركوني العمل.

إلى كل من أدركه القلب ولم يدركه القلم.

إلى كل الأصدقاء الذين جمعني بهم أيام الدراسة بجامعة الجلفة دون استثناء.

إلى الدكتور " بن عبد الله يزيد " رحمه الله وأسكنه فسيح جناته.

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي.

شكر

أتقدم بالشكر إلى المولى عز وجل

الذي أنار لي دربي ومكنني

من إنجاز هذا العمل.

وأقدم بالشكر للأستاذ والدكتور المشرف:

أ.د/ حناط عبد القادر.

إلى الذي مهد لي الطريق العمل والبحث وأفادني بمعلوماته القيمة.

كما أقدم الشكر للجنة المناقشة التي وافقت على مناقشة هذا العمل.

وأقدم كذلك بالشكر إلى كل أساتذتنا الذين كانوا السبيل في نجاحنا.

وإلى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

كما أتقدم بجزيل الشكر لكل من أمدنا بيد المساعدة من قريب و بعيد

في إنجاز هذا العمل.

قائمة المحتويات

//	الإهداء
//	الشكر
//	قائمة المحتويات
//	قائمة الجداول
//	قائمة الأشكال و الرسوم البيانية
//	ملخص الدراسة باللغة العربية
//	ملخص الدراسة باللغة الانجليزية
أ	مقدمة:

الإطار العام للدراسة

4	1- الإشكالية:
5	2- الفرضيات:
6	3- أهمية الدراسة:
6	4- أهداف الدراسة:
7	6- المصطلحات و تحديد المفاهيم:
8	7- الدراسات السابقة و المشابهة:
10	8- التعليق على الدراسات السابقة:
11	خلاصة:

الخلفية المعرفية النظرية

الفصل الأول: الألعاب الصغيرة

14	تمهيد:
15	1- اللعب:
15	1-1- تعريف اللعب:.....

- 15 2-1- فوائد اللعب:
- 16 3-1- وظائف اللعب:
- 16 4-1- العوامل المؤثرة في اللعب:
- 17 2- الألعاب الصغيرة:
- 17 1-2- تعريف الألعاب الصغيرة:
- 18 2-2- أهداف الألعاب الصغيرة:
- 18 3-2- خصائص الألعاب الصغيرة:
- 19 4-2- تصنيفات الألعاب الصغيرة:
- 19 5-2- مبادئ اختيار الألعاب الصغيرة:
- 20 6-2- تنظيم تعليم الألعاب الصغيرة:
- 20 7-2- كيفية اختيار الألعاب الصغيرة:
- 21 8-2- الأدوات المستعملة والعناية بها:
- 21 3- الأداء المهاري:
- 21 1-3- مفهوم المهارة:
- 22 2-3- أنواع المهارات:
- 22 3-3- العوامل المحددة لطبيعة المهارة:
- 23 4-3- علاقة مفهوم المهارة بالقدرة:
- 23 5-3- الحركة:
- 25 6-3- علاقة الألعاب الصغيرة بالصفات مهارية:
- 27 خلاصة:

الفصل الثاني: المهارات الأساسية في كرة القدم

29

تمهيد:

30	1- المهارات الأساسية في كرة القدم:
30	1-1- مفهوم المهارة في كرة القدم:
30	1-2- أهمية المهارة في كرة القدم:
30	1-3- العوامل المؤثرة على الأداء المهاري في كرة القدم:
32	1-4- مفهوم المهارات الأساسية:
32	1-4-1- تقسيم المهارات الأساسية:
32	1-4-1-1- المهارات الأساسية بدون كرة:
33	1-4-1-2- المهارات الأساسية القاعدية بالكرة:
39	2- المرحلة العمرية فئة الأصاغر:
40	2-1- مفهوم النمو:
40	2-2- مفهوم الطفولة المتأخرة (فئة الأصاغر):
41	2-3- مميزات المرحلة العمرية (فئة الأصاغر):
42	خلاصة:

الخلفية المعرفية التطبيقية

الفصل الأول: الإجراءات الميدانية للدراسة

45	تمهيد:
46	1- الدراسة الاستطلاعية:
47	2- مجتمع الدراسة:
48	3- عينة الدراسة:
50	4- المنهج المستخدم:
51	5- المجال الزماني والمكاني:
51	6- أدوات جمع البيانات:
54	7- البرنامج المطبق:
54	8- الأساليب الإحصائية المستعملة:

الفصل الثاني: عرض تحليل و مناقشة النتائج

58

تمهيد:

59

1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

59

1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

60

1-2- مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

62

2- عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

62

2-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

63

2-1- مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

65

3- عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

65

3-1- عرض و تحليل نتائج الفرضية الثالثة:

66

3-2- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

68

الاستنتاج العام:

71

اقتراحات:

73

خاتمة:

//

المراجع

//

الملاحق

قائمة الجداول

- الجدول 1: معاملات الصدق و الثبات للاختبارات المهارية المطبقة. 47
- الجدول 2: قيم الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و معامل الالتواء للعينة بالنسبة للوزن و الطول. 48
- الجدول 3: نتائج اختبار التوزيع الطبيعي شايبورو و يلك للطول و الوزن. 50
- الجدول 4: الفرق بين القياس القبلي و القياس البعدي للعينة التجريبية في اختبار دقة التمرير. 59
- الجدول 5: الفرق بين القياس القبلي و القياس البعدي للعينة التجريبية في اختبار الاستقبال بباطن القدم. 62
- الجدول 6: الفرق بين القياس القبلي و القياس البعدي للعينة التجريبية في اختبار دقة التصويب. 65

قائمة الأشكال و الرسوم البيانية

- الشكل 1: توزيع درجات العينة بالنسبة للوزن. 49
- الشكل 2: توزيع درجات العينة بالنسبة للطول. 49
- الشكل 3: اختبار مهار التمرير. 52
- الشكل 4: اختبار مهارة الاستقبال بباطن القدم. 53
- الشكل 5: اختبار مهارة التصويب نحو المرمى. 54
- الشكل 6: الفرق بين القياس القبلي و القياس البعدي للعينة التجريبية في اختبار دقة التمرير. 60
- الشكل 7: الفرق بين القياس القبلي و القياس البعدي للعينة التجريبية في اختبار الاستقبال بباطن القدم. 63
- الشكل 8: الفرق بين القياس القبلي والقياس البعدي للعينة التجريبية في اختبار دقة التصويب. 66

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة للتعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح بالألعاب الصغيرة على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم صنف أصغر، ولتحقيق ذلك استعمل الباحث خلال الدراسة المنهج التجريبي، حيث اشتملت عينة الدراسة على 10 لاعبين من أصل 30 لاعب من فئة الأصغر لنادي الاتحاد الجلفاوي بالجلفة، حيث تم اختيارهم بطريقة قصدية، وقد تم تطبيق البرنامج عليها والذي كانت مدته 8 أسابيع.

قبل تطبيق البرنامج المقترح قام الباحث بقياسات قبلية للعينة، وبعد تطبيق البرنامج تم إجراء قياسات بعدية بواسطة اختبارات مهارات التمرير والاستقبال والتصويب.

وبعد إجراء المعالجات الإحصائية اللازمة تم جمع نتائج الاختبارات وعرضها و تحليلها و مناقشتها بواسطة أسلوب علمي وموضوعي، حيث توصلت الدراسة في الأخير إلى أن البرنامج التدريبي المقترح بالألعاب الصغيرة أثر إيجابيا على بعض المهارات الأساسية في كرة القدم بدلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

ومن هذا كله فإن البرنامج التدريبي المقترح له أثر إيجابي على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي النادي الرياضي الاتحاد الجلفاوي صنف أصغر.

الكلمات المفتاحية: الألعاب الصغيرة، المهارات الأساسية، كرة القدم.

Abstract:

The primary aim of this study is to identify the impact of a suggested training program that uses small games on some basic skills of under 13 years old footballers. The researcher used the experimental method for his study and chose a sample of 10 players out of 30. These players belonged to the U13 category that played for the Djelfa United Football Club. This sample was chosen in a very specific way and on which the researcher implemented the given program in an eight-week timeline.

Before implementing the suggested program, the researcher made some pre-measurements of the sample and some other ones afterwards by testing some basic skills like passing the ball, receiving and aiming.

After conducting the necessary counting measurements, test results have been collected, presented and discussed through the means of a scientific and objective method. This study has reached at last the conclusion that the suggested training program through small games has positively affected some essential skills in football with statistical proof between the pre and post measurements.

Thus, the suggested training program has an actual impact on some basic essential skills of U13 Djelfa United FC players.

Key words: small games, basic/ essential skills, football.

مقدمة:

درس الإنسان الرياضة وحللها وابتكر قواعدها واقتراح نظريات و طرق ممارستها، كما قام بعدة أبحاث وتجارب في مختلف اختصاصاتها و مستوياتها وذلك للإلمام بجميع العلوم المتعلقة بها، ولذلك فقد تعانقت كل الجهود العلمية الخبرات العملية نحو تطوير مستوى الأداء الرياضي.

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

في كرة القدم الحديثة الشيء المهم هو الأداء المهاري، هذا ما يعني مهارة تقنية كيفية مع اللعب وهي ظرفية لأننا لا نستعمل الحركة المناسبة إلا في الوقت المناسب مشرطة بمسار الخصم والزميل والظروف الجوية، فمن الصغر يجب وضع الأساس الرياضي المستقبلي، لذا وجب على المربي عند اختياره لطرق تعليم الناشئين الأخذ بعين الاعتبار تعطش الطفل للعب كأساس تعامل معه، والألعاب الصغيرة في كرة القدم كإحدى هذه الطرق التي يستعملها المربي في كرة القدم لما تشكله من إمكانية تحسين مستوى اللاعب، هذا الأخير وحتى يصبح فردا لامعا في اللعبة وجب عليه أن يكتلك صفات مهارية عالية تؤهله إلى أن يكون في مصاف ممارسي هذه اللعبة التي أضحى تستقطب الملايين، لذا وجب التفكير في تحسين وصقل هذه المهارات الأساسية القاعدية (التمرير، الاستقبال والتصويب) قصد النهوض بمستوى مقلع للاعب الممارس لها، وعلى ضوء هذا فإن الألعاب الصغيرة انتهجت كطريقة فعالة قد تساهم بشكل أو بآخر في إبراز هذا المستوى ما شد إلى محاولة معرفة مداها في إكساب الرياضي الفتي الممارس لكرة القدم هذه المهارات الأساسية التي لا يستغنى عنها لدى كل من يمارسها، وعلى ضوء كل هذا فقد جاء بحثي هذا الذي سأحاول من خلاله دراسة أثر برنامج تدريبي بالألعاب الصغيرة على بعض المهارات الأساسية في كرة القدم، وأيضا من أجل معرفة ضعف لاعبيننا في الجانب المهاري.

وبما أن فئة الأصغر من أهم المراحل العمرية وذلك لأنه تكون لدى الطفل القابلية لتعلم المهارات الرياضية، وهي أيضا المرحلة التي فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي، فهذه المرحلة تتطلب

مقدمة الدراسة

تطوير التوافق وتعلم الحركات السهلة والصعبة من خلال التمرينات المطبقة، فإن هذا السن هو أفضل سن يجب استثماره لتطوير القابلية الحركية متنوعة الوجوه.

وعلى هذا جاءت دراستنا لتبين لنا أهمية البحث والحاجة إلى دراسته، وهكذا تبلورت دراستي حول برنامج تدريبي بالألعاب الصغيرة و مدى تأثيره على بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لصنف الأصاغر.

ولقد قسم هذا البحث إلى جانبين، الجانب الأول والذي كان بعنوان الخلفية المعرفية والنظرية، والجانب الثاني والذي كان بعنوان الخلفية المعرفية التطبيقية، ويحتوي الجانب الأول على فصلين، أما الجانب الثاني فيحتوي أيضا على فصلين، وقبل كل ذلك قمنا بالتعريف بالبحث عن طريق ذكر إشكالية البحث وفرضياته والأهمية من هذه الدراسة والأهداف التي ترمي إلى تحقيقها، كما قمنا بتحديد المفاهيم والمصطلحات للكلمات الدالة، وكما قمنا أيضا بتقديم ملخص للدراسات السابقة والمشاهدة المتوفرة لدينا، فالجانب الأول تطرق الباحث فيه للألعاب الصغيرة و اللعب والأداء المهاري، والجانب الثاني تكوّن من المهارات الأساسية في كرة القدم والتي هي محور بحثنا بالإضافة إلى التعريف بفئة الأصاغر، أما الجانب الثاني وفي الفصل الأول له والذي كان بعنوان الإجراءات الميدانية للدراسة والذي تكون من الدراسة الاستطلاعية وفيها قمنا بالتأكد من صلاحية الأداة المستخدمة والصعوبات التي قد تعترض في التجربة الميدانية، وقمنا بتوضيح المنهج المتبع والذي كان المنهج التجريبي، كما قمنا بتحديد المجال الزمني والمكاني، وقمنا بتحديد مجتمع الدراسة والذي تمثل في نادي الاتحاد الجلفاوي حيث كان مجتمع الدراسة 30 لاعبا كلمهم من فئة الأصاغر، حيث أخذنا 10 لاعبين مهاجمين كعينة للدراسة الحالية، وتم اختيارهم بطريقة قصدية، كما قمنا بتحديد أدوات جمع البيانات في الدراسة والتي تمثلت في بعض الاختبارات مهارية والتي تم تحكيمها من طرف بعض الأساتذة المختصين، وأيضا قمنا بتحديد الأساليب الإحصائية المناسبة ومن أهمها اختبار الفروق بين المتوسطات حالة عينتين مترابطتين، وفي الفصل الثاني من الجانب الثاني قمنا بعرض النتائج بعد حسابها في جداول وقمنا بتفسيرها وقراءتها، ثم قمنا بمناقشة النتائج المتوصل إليها في ظل فرضيات الدراسة والخلفية النظرية والدراسات السابقة والمشاهدة.

الإطار العام

للدراسة

1- الإشكالية:

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

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

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

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

وقد اختلفت طرق التدريب وفقا لاختلاف الهدف الذي يضعه المدرب، فقد أصبح التدريب الحديث يعتمد على استعمال الألعاب الصغيرة، وتعتبر التدريبات الصغيرة في كرة القدم من بين الطرق التدريبية الحديثة والأكثر فعالية، فأغلبية المدربين يحضرون لاعبيهم في مربعات صغيرة وفي مساحات ضيقة (Eric Batty, 1981, p28).

والألعاب الصغيرة تكون في مساحات صغيرة تسمح لنا أثناء التدريب بالعمل على هدف محدد، مع المحافظة على العناصر الأساسية للعب بوجود خصمين، والألعاب الصغيرة يمكن قياس أهدافها بتوظيف قدرات اللاعب والحاجيات المسطرة كأهداف من تدريب اللاعبين في كل المستويات، ومن أجل الوصول بمستوى اللاعبين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديثة بعناصره المختلفة يستلزم تأسيس اللاعب منذ الصغر وفقا لبرامج مقننة بدنيا ومهاريا وفنيا وخططيا، بالإضافة إلى محتوى أكثر تطورا من التدريبات التي تتلاءم مع قدرات

الإطار العام للدراسة

وإمكانيات الناشئين والتي تضع الأساس الصحيح لبناء القاعدة من النشئ وبما يصنع جيلا من أصحاب المواهب والقدرات الخاصة.

وما سبق طرحنا التساؤل التالي:

- هل للبرنامج التدريبي المقترح بالألعاب الصغيرة أثر على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة الأصاغر؟

❖ التساؤلات الجزئية:

1- هل للبرنامج التدريبي المقترح بالألعاب الصغيرة أثر على مهارة التمير لدى لاعبي كرة القدم فئة الأصاغر؟

2- هل للبرنامج التدريبي المقترح بالألعاب الصغيرة أثر على مهارة الاستقبال بباطن القدم لدى لاعبي كرة القدم فئة الأصاغر؟

3- هل للبرنامج التدريبي المقترح بالألعاب الصغيرة أثر على مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة الأصاغر؟

2- الفرضيات:

❖ الفرضية العامة:

- للبرنامج التدريبي المقترح بالألعاب الصغيرة أثر إيجابي على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة الأصاغر.

❖ الفرضيات الجزئية:

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للتمير لدى لاعبي كرة القدم فئة الأصاغر.

2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للاستقبال بباطن القدم لدى لاعبي كرة القدم فئة الأصاغر.

3- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للتصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة الأصاغر.

3- أهمية الدراسة:

تتبع أهمية هذه الدراسة للتعرف على مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح بالألعاب الصغيرة على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الاتحاد الجلفاوي لكرة القدم فئة الأصغر ، حيث تعتبر هذه الدراسة من الدراسات والطرق التعليمية الحديثة التي ستساعد في تنمية المهارات الأساسية خاصة في هذا السن الحساس الذي يميز الطفل بقابليته للتعلم والنمو والتطور، كما تكمن أهمية دراستي هذه في كيفية الممارسة الفعلية لطريقة اللعب في المساحات الضيقة أثناء الحصة التدريبية، بالإضافة إلى ذلك فالألعاب الصغيرة لها أهمية كبيرة في إدخال عامل السرور عند اللاعبين وتحسين و تنمية مهارتي دقة التمرير والاستقبال بالإضافة إلى تحسين دقة التصويب نحو المرمى في وضعيات مختلفة.

4- أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة أساسا على:

- معرفة مدى تأثير البرنامج المقترح بالألعاب الصغيرة على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الاتحاد الجلفاوي لكرة القدم فئة الأصغر.
- تحسين مهارة التمرير لدى لاعبي الاتحاد الجلفاوي لكرة القدم فئة الأصغر.
- تحسين مهارة الاستقبال لدى لاعبي الاتحاد الجلفاوي لكرة القدم فئة الأصغر.
- تحسين مهارة التصويب لدى لاعبي الاتحاد الجلفاوي لكرة القدم فئة الأصغر.

5- أسباب اختيار الموضوع:

إن اختياري لهذا الموضوع راجع للأسباب التالية:

أ/ أسباب ذاتية:

- الرغبة في دراسة هذا الموضوع.
- الاهتمام الخاص بالألعاب الصغيرة في كرة القدم و خاصة الصفات مهارية المراد دراستها.

ب/ أسباب موضوعية:

- قلة الدراسات و البحوث العلمية حول هذا الموضوع.
- توضيح أثر البرنامج التدريبي المقترح بالألعاب الصغيرة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لصنف الأصغر.

6- المصطلحات و تحديد المفاهيم:

6-1- كرة القدم:

لغة: - الكرة: كل جسم مستدير، أداة مستديرة من الجلد يلعب بها و منها كرة القدم. (المنجد في اللغة العربية، 1987، ص 43).

اصطلاحاً: هي لعبة جماعية يلعبها فريقان يتنافسان لتسجيل الأهداف ويضم كل فريق أحد عشر لاعبا بالإضافة إلى سبعة لاعبين احتياط و يمكن تبديل ثلاث لاعبين كأقصى حد أثناء المباراة و تعتبر كرة القدم الرياضة الأكثر شعبية في العالم و تلعب على مستطيل عشبي أخضر مع وجود مرميين في مركزي أطراف الملعب، يلعب اللاعبون عادة بالكرة باستخدام أرجلهم ورؤوسهم و الصدر أحياناً و من غير المسموح استخدام الأيدي باستثناء حارس المرمى الفريق الذي يحرز أكثر عدد من الأهداف هو الفريق الفائز و إذا تعادل الفريقان في النتيجة يلجأ إلى الوقت الإضافي أو ضربات الجزاء وأهم مسابقة في كرة القدم هي كأس العالم التي تقام كل أربع سنوات سجلت اللعبة باسم إنجلترا بعد إنشاء اتحاد كرة القدم. (حسن السيد أبو عبده، 2002، ص 15).

إجرائياً: هي لعبة جماعية يمارسها لاعبي نادي الاتحاد الجلفاوي فئة الأصاغر حيث تتم بين فريقين كل فريق يتكون من 11 لاعب في ملعب مخصص و تُمارس بواسطة الأرجل حسب قوانين خاصة، و يُحدد الفريق الفائز عن طريق تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى المنافس.

6-2- الألعاب الصغيرة:

لغة: - الألعاب: جمع لعبة وتعني هو وتسلية. - الصغيرة: بمعنى قليلة. (المنجد في اللغة العربية، 1987، ص 19).

اصطلاحاً: هي عبارة عن ألعاب غير محددة القوانين والشروط فهي مجالات مختلفة تساعد كل فرد سواء طفل صغير أو غيره على التعلم حسب قدراته الخاصة و إمكانياته ووفقاً لميوله الذاتي من أجل الاكتساب و المتعة والترويح و هي ألعاب تجرى في مساحات مصغرة و أبعاد معينة و عدد أقل من اللاعبين. (قاسم المندلأوي، 1970، ص 168).

إجرائياً: هي ألعاب مكونة من شروط وقوانين غير مضبوطة ويتم ذلك بعدم التقيد بشروط الأداء الخاصة بكرة القدم، حيث تمارس من طرف لاعبي نادي الاتحاد الجلفاوي فئة أصاغر حيث تعمل هذه الألعاب على تطوير بعض المهارات الأساسية الخاصة في كرة القدم.

6-3- المهارة:

- لغة: مصدر مَهَرَ، أي أداء عمل بحذق و براعة. (المنجد في اللغة العربية، 1987، ص 67).
- اصطلاحاً: عمل وظيفي لها هدف أو غرض يستوجب الوصول اليه ويتطلب حركة طوعية للجسم أو أحد أعضائه لكي يؤدي الحركة أداءً سليماً. (حسن السيد أبو عبده، 2002، ص35).
- إجرائياً: وهي مجموعة من الحركات تجمع بين السرعة والدقة والتركيز في الأداء و التي يقوم بها لاعبي الاتحاد الجلفاوي لكرة القدم أجل تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم.

6-3- البرنامج التدريبي:

- لغة: * برنامج: الجمع: برامج، أي المنهج أو الخطة المتبعة في كل يوم لعملها.
- * تدريبي: اسم منسوب إلى التدريب، أي إعداد و تمرين و ممارسة و معاودة .
- اصطلاحاً: النشاطات التدريبية والطرائق التي تؤدي إلى تحقيق مجموعة من الأهداف التدريبية، وتنظم بتسلسل منطقي في غضون فترة زمنية محددة. (قاسم المندلاوي، 1990، ص 113).
- إجرائياً: هو مجموعة من الوحدات التدريبية الهدف منها معرفة مدى تأثير هذا البرنامج التدريبي المقترح على بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى لاعبي الاتحاد الجلفاوي صنف أصاغر.

7- الدراسات السابقة و المشابهة:

❖ الدراسة الأولى:

قامت ناهدة عبد زيد الدليمي بإجراء دراسة ماجستير سنة 2013 بجامعة بغداد بعنوان "تأثير مجموعة الألعاب الصغيرة في تطوير قدرات حركية محددة وبعض الحركات الأساسية للتلميذات بعمر (7-8 سنوات)"، حيث استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية والقياسين القبلي والبعدي، وتكونت عينة الدراسة من تلميذات الصف ثاني ابتدائي بلغ عددها 36 تلميذة من أصل 78 وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية و قوامها 16 تلميذة والأخرى ضابطة وقوامها 16 تلميذة، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن للألعاب الصغيرة أثر في تطوير قدرات حركية محددة وبعض الحركات الأساسية للتلميذات.

❖ الدراسة الثانية:

قام الطالبان عبد الرحمان جرعوب و صهيب زيغم سنة 2017 بإجراء دراسة ليسانس بعنوان "تأثير الألعاب الصغيرة على مهارة التسديد نحو المرمى لاعبي كرة القدم الفئة أقل من 13 سنة" بجامعة زيان عاشور بالجللفة، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة بقياس قبلي وبعدي، وتكونت عينة الدراسة من 10 لاعبين من أصل 30 لاعب، وكانت أهم النتائج هي أنه هناك تأثير للألعاب الصغيرة على مهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم وأن للبرنامج التدريبي المطبق أثر في تحسين مهارة التسديد نحو المرمى.

❖ الدراسة الثالثة:

قام الباحثان كروم حسام وغول هشام سنة 2014 بإجراء دراسة في طور الماجستير بجامعة البيض بعنوان "مدى تأثير الألعاب المصغرة على تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الأصغر (14-16 سنة)"، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة بالقياس القبلي والبعدي، وتكونت عينة الدراسة من 30 لاعبا، وقسموا إلى مجموعتين إحداهما ضابطة وفيها 15 لاعبا والأخرى تجريبية وفيها 15 لاعبا، وأظهرت النتائج أن الألعاب المصغرة تعمل على تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم للأصغر.

❖ الدراسة الرابعة:

قام الباحث نويري بويكر سنة 2016 بإجراء دراسة طور الماجستير بجامعة المسيلة بعنوان "تأثير توظيف الألعاب الصغيرة ضمن برنامج تدريبي لتنمية بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة أشبال أقل من 17 سنة"، ولتحقيق أهداف هذه الدراسة استخدم المنهج التجريبي، واختيرت عينة الدراسة بطريقة عمدية ممثلة في لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة، حيث اشتملت العينة على 18 لاعبا تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها (09) لاعبين و ضابطة عددها (09)، وكانت النتائج المتوصل إليها هي أن تمارين الألعاب الصغيرة المقترحة أثر علي تطور بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة، وأن توظيف الألعاب الصغيرة في البرامج التدريبية تؤثر إيجابا في تنمية بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة، وأن برمجة التدريب وفق المبادئ والأسس العلمية من حيث تنوع التمارين وطرق ومبادئ التدريب الحديثة توصل الرياضي إلى المستويات العليا.

❖ الدراسة الخامسة:

قام الطالب الباحث مفتي عبد المنعم سنة 2015 بإجراء دراسة دكتوراه بمعهد العلوم والرياضة في مصر بعنوان "وضع وحدات تدريبية مقترحة باستخدام الألعاب الصغيرة وتأثيرها على تنمية سرعة استقبال الكرة وتميرها لدى ناشئي كرة اليد. وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على 20 لاعبا ناشئا (13-15 سنة)"، حيث قسمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية قوام كل واحدة منها 10 لاعبين، وقد توصل الباحث إلى أن هناك فروق فردية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح البعدي في سرعة استقبال الكرة وتميرها بالنسبة للمجموعة التجريبية و أنه هناك فروق فردية ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية ولصالح التجريبية في صفتي التمرير والاستقبال وفي الأخير وجد أن للوحدات التدريبية المقترحة باستخدام الألعاب الصغيرة لها أثر إيجابي على تنمية سرعة استقبال الكرة وتميرها في كرة اليد.

8- التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الدراسات وجد أن معظم هذه الدراسات أستعمل فيها المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة البحث، كما لوحظ من قبل الباحث أن هناك تشابه الدراسات السابقة والدراسة الحالية في عدة أمور، مثل إجراء الدراسة على عينات متشابهة من حيث المهارات التي أجري عليها البحث على غرار دراسة جرعوب عبد الرحمان و زيغم صهيب (2017) ، كروم حسام و غول هشام (2014).

وأهم ما تميزت به الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة هو أنها أجريت على فئة الأصغر والتي لها أهمية و لهذه الفئة قابلية في تحين المهارات الأساسية بالألعاب الصغيرة، بالإضافة إلى التركيز على تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم والتي تمثلت في التمرير والاستقبال والتصويب، وأيضا محتوى برنامج الدراسة الحالية تميز بالتنوع في التمرينات الخاصة لكل مهارة عكس الدراسات الأخرى التي أخذ الجانب البدني والتعليمي فيها الحصة الأكبر في البرنامج أكثر من الجانب المهاري.

* الاستفادة من الدراسات السابقة والمشابهة والمرتبطة:

- التعرف على أنواع مختلفة من الدراسات التي تناولت دراسات مشابهة للدراسة الحالية.
- تحديد المنهج المناسب لطبيعة الدراسة و هو المنهج التجريبي.
- اختيار الأسلوب الأنسب للمعالجة الإحصائية.
- اختيار عينة البحث.

خلاصة:

من خلال طرحي للإشكالية و اقتراح بعض التساؤلات و الفرضيات حول مدى تأثير بعض المهارات الأساسية في كرة لقدم (التمرير، التصويب و الاستقبال) بالألعاب الصغيرة أو التدريبات الصغيرة في كرة القدم لدى فئة الأصاغر.

و بعد القيام بالاختبارات القبليّة للعينة، قام الباحث باقتراح بعض الوحدات التدريبيّة للعينة المدروسة، بعد ذلك أقوم بالاختبارات البعدية أملا في تحقيق فروق دالة تثبت صحة الفرضيات، و مدى فعالية طريقة الألعاب الصغيرة في التدريب الحديث.

الخطافية المعرفية

النظرية

المفصل الأول:

الألعاب الصغيرة

تمهيد:

تحتل الألعاب المصغرة مكانا مرموقا في خطط تعلم و تطوير المهارات الأساسية الخاصة بالمرحلة الأولى في كرة القدم، فهي تعد من أهم الوسائل التدريبية الجديدة في علم التدريب الحديث لما لها من تأثير إيجابي في تعلم المهارات، كما تساهم بشكل كبير في تطوير القدرات البدنية للاعبين و كذلك القدرات العقلية*الذهنية* بطريقة نشيطة و مرحة.

و تعد من أهم الطرق المساعدة للمدربين في تسهيل مهامه التدريبية، و يكون إدراج هذه الألعاب في حصص التدريب طبقا لميول و رغبات اللاعب و تماشيا مع مميزات و خصائص هذه المرحلة العمرية.

1- اللعب:

1-1- تعريف اللعب:

هناك تعريفات مختلفة للعب وأخرى معقدة يمكن إيجاز بعضها فيما يلي:

حسب عماد الدين إسماعيل فهو الوسيلة التي تسمح باكتشاف الأشياء والعلاقات الموجودة بينها. (عماد الدين إسماعيل، 1986، ص 09).

أما حسن علاوي فيعرفه بأنه النشاط السائد في حياة الطفل ما قبل المدرسة كما يساهم بقدر كبير في المساعدة على النمو العقلي والخلقي والبدني والجمالي والاجتماعي، والمتبع لنمو الأطفال يلاحظ تطور اللعب عندهم و اختلافه باختلاف مراحل النمو. (محمد حسن علاوي، 1986، ص 09).

أما التعريفان اللذان يدلان على مدى تعقيد مفهوم اللعب يتمثلان في "ريدر" حيث يقول نستطيع أن نرى أحد الأطفال يقول لنا أنه يلعب لأن هذا يسره و يفرحه، لكن لا نستطيع الادعاء أن هذا يشرح ظاهرة اللعب. (ريدر ألبومونس، 1981، ص 43).

أما " أوليفر كاميل" يقول مما لاشك فيه انه لا أحد يستطيع أن ينكر دور اللعب بالنسبة للطفل، فهو يحتاج إليه مثل حاجته إلى الهواء الذي يتنفسه كما أنه يساعده على اكتشاف المحيط الذي يعيش فيه وبالتالي يؤهله إلى الاندماج والتكيف، أما رغبة الطفل في اللعب فإذا لم يتم تحقيقها في الطفولة بصورة كاملة فإنها تؤثر في شخصيته مستقبلا كمراهق وراشد. (أوليفر كاميل، ص 31).

1-2- فوائد اللعب:

للعب فوائد كبيرة للاعبين الناشئين و الكبار على حد سواء ويمكن إجمال هذه الفوائد فيما يلي:

- ينفس على التوتر الجسمي والانفعالي عند اللاعب.
- أشياء جديدة عن نفسه وعن العالم المحيط به يدخل الخصبوة والتنوع في حياة الطفل.
- يمكن المدرب من مساعدة اللاعب على حل مشكلاته الشخصية، إذ يوجههم إلى مفاتيح هامة لمسلكهم
- يتيح للناشئ الفرصة ليعبر عن حاجاته التي لا يستطيع التعبير عنها في حياته الواقعية.
- يعطي للاعب مجالاً لتمارين عضلاته كما في ألعاب الحركة، والمجهود الجسمي.

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

- يعطي للاعب الفرصة لاستخدام حواسه وعقله وزيادة قدرته على الفهم.

- اللعب الجماعي تقويم للخلق، إذ تخضع فيه عوامل مهمة كالمشاركة الوجدانية والتضامن مع الزملاء.

- اللعب يوفر فرصة التعبير، وهي حاجة أساسية عند الإنسان، فلا بد في الحياة من التعبير لكي لا تصبح الحياة مملة. (عدنان عرفان مصلح، ص 04).

1-3- وظائف اللعب:

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

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

- اللعب يهدئ الغرائز الفردية ويقلل من حدتها.

- اللعب يجعل الفرد يندمج في الجماعة ويخضع للقانون.

- اللعب يصون العادات والتقاليد الاجتماعية ويحييها. (علي عبد الواحد واقفي، ص 119، 120).

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

1-4- العوامل المؤثرة في اللعب:

يوجد اختلاف كبير بين الناشئين أثناء اللعب بالرغم من تشابه رغباتهم في السنوات المتقاربة ويرجع هذا الاختلاف إلى احد العوامل التالية:

أ- الصحة:

من الأكيد أن اللاعبين الأصحاء يلعبون أكثر من الأطفال المرضى، وان الصحة تعطي طاقة للاعب ونشاطا وقوة وحرارة يستطيع استغلالها في اللعب، فكل الدراسات تجمع على أن الأطفال الضعفاء المرهقين لا يشتركون في اللعب ولا يتمتعون بأدوات اللعب على عكس اللاعبين الأصحاء.

ب- الذكاء:

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

ج- البيئة:

تلعب البيئة دورا هاما في عملية اللعب وتؤثر بذلك تأثيرا مباشرا على اللاعب، فنجد أن اللاعب الذي يتوفر لديه المساحات الشاسعة يلعب أكثر من الذي لا يتوفر لديه هذا العامل. (نوار رشيد رويح، كمال عثمان عبد القادر، 1992، ص 75).

2- الألعاب الصغيرة:

1-2- تعريف الألعاب الصغيرة:

هناك عدة تعريفات للألعاب الصغيرة من أهمها:

هي عبارة عن ألعاب بسيطة التنظيم يشترك فيها أكثر من فرد ليتنافس وفق قواعد مسيرة لا تقتصر على سن أو جنس أو مستوى بدني معين ويغلب عليها طابع الترويح والتسلية وقد تستخدم بأدوات أو بأجهزة أو بدونها. (أمين أنور الخولي، 1994، ص 171).

مجموعة متعددة من ألعاب الجري و ألعاب الكرات أو التي تستخدم بالأدوات الصغيرة وألعاب الرشاقة وما إلى ذلك من مختلف الألعاب التي تتميز بطابع المرح والسرور والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها وسهولة ممارستها، وتكرارها عقب بعض الإيضاحات البسيطة. (عطيات محمد خطاب، 1990، ص 63).

وسيلة تربوية فعالة في إثارة دوافع المتعلمين نحو تحقيق الهدف كما أنها تشبع حاجات الفرد إلى الشعور بالاعتبار و التقدير من الآخرين. (وديع فرج الين، ص 295، 294).

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

من خلال هذه التعريفات الموجزة المدرجة يمكننا القول بأن الألعاب الصغيرة عبارة عن ألعاب غير محددة القوانين والشروط، فهي مجالات مختلفة تساعد كل فرد سواء كان طفلا صغيرا أو راشدا على التعلم حسب قدراته الخاصة

وإمكانياته ووفقا لميوله ورغباته الذاتية من أجل الاكتساب والترويح والمتعة والسرور (حنفي محمود مختار، ص 136).

2-2- أهداف الألعاب الصغيرة:

لطريقة الألعاب الصغيرة أهمية كبيرة في بلوغ أهداف مجتمعة لتطوير الصفات البدنية وفي نفس الوقت لتطوير المهارات الفنية للطفل من أجل تكوين ذاكرة حركية للطفل في المستقبل ومن بين تلك الأهداف:

- تطوير وتحسين الصفات البدنية.
- تحسين الأداء المهاري للأطفال.
- تطوير الصفات الإرادية لدى الأطفال مثل العزيمة، المثابرة، الثقة في النفس... إلخ.
- إدخال عامل المرح والسرور إلى نفوس الأطفال .
- اكتساب الأطفال الصفات الخلقية الحميدة مثل: الإحساس بقيمة العمل الجماعي، التعاون، الطاعة وتحمل المسؤولية .. إلخ.

وتعتبر الألعاب الصغيرة من بين الطرق التدريبية الحديثة والأكثر فعالية، فالوضعيات والتركيبات الحالية موجودة بصفة جلية في مختلف أشكالها وذلك حسب خصائص الأهداف المسطرة لذا فالأغلبية من المربين يحضرون لاعبيهم في مربعات صغيرة ومساحات صغيرة. (Eric Batty, 1981, p28).

2-3- خصائص الألعاب الصغيرة:

- لا يشترط ممارستها طبقا لقواعد وقوانين دولية معترف بها إذ لا يرتبط فيها زمن اللعب وعدد اللاعبين أو مساحة وحجم ومكان اللعب أو مواصفات الأدوات المستخدمة بأية اشتراطات أو قواعد دولية.
- سهولة تغيير قواعد وقوانين اللعبة بما يتناسب مع الظروف والمناسبات أو بما يتلاءم ومحاولة تحقيق بعض الأهداف الترويحية المعينة، وفي الكثير من الأحيان يمكن قيام اللاعبين بتحديد أو اختيار القوانين التي يرغبون في تطبيقها أثناء اللعب.
- عدم وجود مهارات حركية أو خطط ثابتة لكل لعبة. (نفس المرجع السابق، ص 28).

2-4- تصنيفات الألعاب الصغيرة:

- تصنف الألعاب الصغيرة في مجموعات بحسب الصفات الغالبة على كل منها، وقد تكون هذه الصفات واردة في اسم اللعبة فيدل اسم المجموع عليها، ومنها:
- ألعاب الركض الصغيرة: وتشمل السباقات والتتابعات وألعاب البحث عن أداة أو مكان وألعاب المطاردة واللمس أو المسك.
 - ألعاب صغيرة بالكرات: ودف إلى تطوير الحركات الأساسية كلها في ألعاب الكرات واللعب الجماعي ضمن الفرق مثل تمرير الكرة واستقبالها والتصويب والمراوغة وما يشبه ذلك.
 - ألعاب صغيرة لتنمية القوة والتحمل: وتشمل المنافسات الفردية أو الزوجية أو الجماعية في الدفع أو السحب أو الشد أو التوازن وبأنماط مختلفة مثل شد الحبل، أو تتابع المجموعات.
 - ألعاب صغيرة لتنمية الحواس: وتشمل ألعابا تحتاج إلى مراقبة جيدة وتصرف سريع وانتباه شديد عن طريق البصر أو السمع أو اللمس، وما يشبه ذلك، مثل التوجه بالصوت للوصول إلى الهدف أو لعبة التصفيق.
 - ألعاب صغيرة تحت الماء: وتنفذ في الماء غير العميق كألعاب الركض، أو تنفذ في المياه العميقة كالغوص والغطس وسباقات السباحة بأنواعها وسباقات القوارب وغيرها.
 - ألعاب صغيرة على الثلج: وتؤدي بأدوات تزلج أو بدونها ومنها ألعاب الجري على الثلج والتزحلق على الجليد.
 - ألعاب صغيرة في المناطق السكنية: وتشمل ألعاب التخفي والتستر واقتفاء الأثر والبحث، وألعاب الهجوم والدفاع.
 - ألعاب صغيرة منزلية: وتؤدي في المنازل والسهرات العائلية، وتشمل ألعاب التسلية أو المراقبة أو القوة أو التوازن وغيرها. (بطرس رزق الله، 1970، ص 89).

2-5- مبادئ اختيار الألعاب الصغيرة:

يمكن حصر هذه المبادئ في النقاط التالية:

- فهم الغرض من اللعبة ومراعاة الظروف التالية: السن، الجنس، النمو.
- أن يكون هناك توافق بين غرض المعلم من اللعبة ورغبة التلاميذ فيها ويؤ الغرض لاكتشاف قابليتهم البدنية والحركية.
- مراعاة قانون التدرج التعليمي للواجبات الحركية المتعلمة حيث تنتقل بالمتعلم تدريجيا من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد، وبصفة عامة نبدأ بالألعاب البسيطة لنصل إلى الألعاب المعقدة.

- أن تكون الألعاب متنوعة ومشوقة واقتصادية وبما يتفق مع احتياجات الموقف التعليمي.
- عدم الانتقال من لعبة إلى أخرى إلا بعد تأكد المعلم من أن جل التلاميذ قد أنجزوها واستوعبوا قوانينها بشكل جيد.
- إعادة عرض اللعبة إذا كان الموقف التعليمي يتطلب ذلك مع مراعاة ألا تكون الإعادة رد التكرار فقط.
- العمل على تحقيق الراحة النفسية للتلاميذ وذلك بشرح اللعبة بالتفصيل قبل بدايتها.
- مراعاة المشاركة لجميع التلاميذ. (قاسم المنديلاوي، 1990، ص 173، 172).

2-6- تنظيم تعليم الألعاب الصغيرة:

- إن أهمية التطور في تعليم المهارات يكون مبني على علاقة بالأنشطة الحركية الأخرى وتحمل هنا معنى التكرار، ويعتبر بناء الأساس المتين ضرورة في النجاح في ألعاب الفرق ولتأكيد التقدم المهاري في ألعاب الفرق فإن التعليم في الفصل عادة ينظم عند استخدام طريقة التدريس المباشرة بهذا التتالي:
- تعليم ممارسة المهارات الأقل صعوبة أولاً.
 - أداء الألعاب الصغيرة التي تعمل على ممارسة المهارات في مواقف اللعب.
 - إعادة ممارسة النشاط والمهارات.
 - أداء اللعبة الأساسية في الفريق.
 - تمارينات على المهارات والصفات البدنية.
- يبدأ تقديم مهارات الألعاب الجماعية غالباً من الصف الرابع أي السن التاسع، ولكن لا يمكن أداء اللعبة عادة قبل الصف الخامس أي السن العاشر ولو أن ميول وحاجات واستعدادات أطفال مجموعة معينة سوف تحدد متى تدرس لها، ويكون تقدم المجموعة في أداء المهارات محددًا بنمطية الوقت المخصص للتدريس لهذه المراحل المتتالية السابقة، وتبعاً لذلك فإن مستوى الصف الدراسي الذي يمكن تعليم هذه المراحل مختلف من مدرسة لأخرى. (نفس المرجع السابق، ص 80).

2-7- كيفية اختيار الألعاب الصغيرة:

- إن اختيار مهارات معينة أو ألعاب تمهيدية أو ألعاب الفرق يتوقف أولاً على تطور المهارات لدى التلاميذ ويجب على المعلم أو المربي أن يضع في الاعتبار الخبرات الرياضية المكتسبة خارج المدرسة وداخلها.

2-8- الأدوات المستعملة والعناية بها:

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

3- الأداء المهاري:

3-1- مفهوم المهارة:

أخذت هذه الكلمة من الفعل مَهَرَ أي حذق وأتقن، والماهر هو الحاذق والسابح المجيد. (المنجد في اللغة العربية والأعلام، 1987، ص777).

وهي الأداء المتقن والتميز في إنجاز أي عمل لضمان النجاح والتفوق، وتشمل جميع مجالات الحياة فالرسام البارع هو الذي يجيد مهارات الفنون التشكيلية، والعامل المتميز هو الذي يتقن مهارات عمله، والموسيقار الماهر هو الذي يجيد العزف على الآلات الموسيقية، والكاتب المتفوق هو الذي يتحكم في مهارات الكتابة.

والمهارة مصطلح يصعب تحديد أو إيجاد تعريف مطلق له، ويرجع ذلك (محمد حسني علاوي ومحمد نصر الدين رضوان) إلى كونها تشير إلى مستويات نسبية من الأداء أي على درجة من الجودة منسوبة إلى مستويات الفرد ومستويات الجماعة، ويستدلان على ذلك برأي " سنجر" الذي يرى أنه يمكن التعبير عن مصطلح المهارة وفقا لنوعين من المستويات هما:

المستوى النسبي والمستوى المطلق، فالنسبي حسب هذا العالم هو مدى تحصيل الفرد في نشاط ما بالمقارنة مع مستوى زملائه في نفس النشاط، أما المطلق فهو مقارنة المستوى المهاري للفرد بمحكات تقويم توضع في شكل هرمي تصنف فيه المستويات المطلقة للمهارة في الأنشطة الخاصة بها، وتحدد هذه المستويات مسبقا كمتطلبات رئيسية للأعمال المختلفة حيث يطلق عليها اسم مستويات المهارة القياسية وتستخدم كمحكات لتحديد المستوى المهاري المطلق للفرد مثل محكات القبول في الكليات والمعاهد ونظام التنقيط في الجمناز والغطس وغيرها. (محمد حسن علاوي: محمد نصر الدين رضوان، 1987، ص20).

وحسب قاموس " ويبستر " فإن المهارة هي القدرة على استخدام الفرد لمعلوماته بكفاية واستعداده لإنجاز. (نفس المرجع السابق، ص20).

وتشتمل المهارة كافة الأداءات الناجحة للوصول إلى أهداف سبق تحديدها شريطة أن يتميز هذا الأداء بالإتقان والثقة كما تدل على مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدرة من الطاقة وفي أقل وقت ممكن. (مفتي إبراهيم حماد، 2002، ص 02،13).

وهي أيضا حل لمشكل حركي معين بطريقة عقلانية واقتصادية. (J.weineck, 1990, p223).

وكخلاصة يمكن القول أن المهارة هي قدرة الفرد على أداء أو إنجاز بإتقان وبالاقتصاد في الجهد والوقت.

3-2- أنواع المهارات:

هناك ثلاث أنواع من المهارات:

- مهارات معرفية: مثل مهارات الحساب والجبر والهندسة... إلخ.
- مهارات إدراكية: هي قدرة الفرد على إدراك الأشياء مثل مهارات إدراك الأشياء المختلفة.
- مهارات حركية: مثل المهارات الرياضية.

3-3- العوامل المحددة لطبيعة المهارة:

تتمحور العوامل المحددة لطبيعة المهارة حسب " Kerr كبير " حول ثلاث عوامل أساسية هي:

- شكل وطبيعة العمل: إما أن يكون بسيطا يتطلب التكرار في شكله البسيط فتكون المهارة بسيطة أو يتطلب تكرارا مستمرا ومعقدا فتكون المهارة مركبة أو معقدة.
- نمطية العمل: تتحدد نمطية العمل بعنصرين رئيسيين هما:
 - * توقيت الأداء أو معدلات الأداء بالنسبة للزمن * Timing *
 - * التسلسل أو التعاقب * Sequencing *
- النتائج المفترضة مسبقا: يعبر عنها بالسرعة والدقة والكفاية التي يتم بها إنجاز المهارة، وكيفية الأداء أو درجة صعوبته. (محمد حسن علاوي: محمد نصر الدين رضوان، 1987، ص25).

3-4- علاقة مفهوم المهارة بالقدرة:

هل المهارة هي القدرة؟

للإجابة على هذا السؤال يجب تحديد أولاً مفهوم القدرة، فهي مجموعة أو جملة من الأداءات المرتبطة أو المتشابهة ويمكن تحديد معنى إجرائي للقدرة بالأداء الذي يسفر عنها ويدل عليها فكل ما قام به الفرد من أعمال بدنية أو عقلية يدل على قدرته على الأداء في كل مجال من هذه المجالات، ويعتمد قياس هذه القدرة على رصد مظاهر الأداء الذي يدل عليها ويرتبط. (نفس المرجع السابق، ص 25).

ويعتبر "سميل بيرت" أن القدرة هي وسائل علمية لتصنيف الأداء، ويعرفها "فرون" بأنها نفي وجود طائفة من الأداءات التي ترتبط مع بعضها البعض ارتباطاً عالياً وتمايز إلى حد ما، كطائفة غيرها من التجمعات الأخرى للأداءات. (نفس المرجع السابق، ص 25).

وعليه يمكن اعتبار القدرة بأنها تصنيف للنشاطات التي يؤديها الفرد في مجموعات بحيث تتشابه وتترابط فيما بينها.

ومن هنا يتبين لنا بأن القدرة والمهارة شيان مختلفان، ويرجع ذلك إلى كون المهارة تشير إلى مستوى من الأداء في مجال واحد ومحدد، تكتسب بالممارسة والتعلم، ويمكن ملاحظتها وممارستها بينما القدرة فهي صفة نوعية تتميز بالعمومية والشمولية غير ظاهرة، تتحدد بالعوامل الوراثية لكنها تتأثر بالممارسة والتعلم وتحسن وفقاً لمستويات النضج، وتؤثر في أداء العديد من المهارات، وإذا يكون عدد المهارات أكبر من عدد القدرات التي يمتلكها الفرد.

3-5- الحركة:

هي عبارة عن تغيير التسلسل لأوضاع الجسم أو أجزاء منه في الزمان والمكان كنتيجة لعملية التكامل والتوافق بين العوامل العقلية، البنائية والوظيفية لجسم الإنسان، حيث تعتبر العوامل البنائية من أهم المحددات، وهي أيضاً انتقال أو دوران في زمن معين سواء كان له معنى أو لم يكن له غرض. (محمد يوسف الشيخ، 1975، ص 198).

3-5-1- مفهوم المهارة الحركية:

هي القدرة على اتخاذ سلسلة من الأوضاع التشريحية لأجزاء الجسم مفردة أو جماعية، بدقة وكفاءة عاليتين وبالاختصار في الوقت والجهد.

3-5-2- أنواع المهارة الحركية:

- المهارة الحركية الكبيرة: هي التي تتطلب استخدام العضلات الكبيرة الأساسية في الجسم، خاصة عضلات الجذع والعضلات التي تربط الأطراف بالجذع، ويظهر هذا النوع في الأعمال اليومية والأنشطة الرياضية.

- المهارة الحركية الدقيقة: تشمل حركات متخصصة، تتميز بأكثر دقة وتفرد، لها حجم ومدى صغيرين محدودين تتمثل في المهارات الحركية التي تنجز عن طريق الأطراف والمجموعات العضلية الصغيرة لأنها لا تتطلب بذل مجهود بدني كبير بل تعتمد على قدرات الإحساس، وتظهر غالبا في أعمال الرسم والفنون التشكيلية، العزف على الآلات الموسيقية، والكثير من الأعمال التي تتطلب استخدام الآلات والأجهزة والمكينات.

بالرغم من تباين النوعين في جوانب عديدة إلا أنه يجب الفصل بينهما لأن الأداء المهاري عند الإنسان يمتد كشكل متصل ومتسلسل ومتصل بين المهارات الكبيرة والدقيقة، إذ تتجه حركة الإنسان في شكل متدرج، تبدأ من النمط المهاري العام الذي يتضمن استخدام الحركة الكلية للجسم لإنجاز العديد من الأعمال التي تتطلبها الحياة اليومية إلى أنماط حركية متخصصة جدا تتطلبها بعض المهن والأعمال والأنشطة الخاصة. (محمد حسن علاوي: محمد نصر الدين رضوان، 1987، ص15).

3-5-3- خصائص المهارة الحركية:

هل الأداء المهاري صفة مكتسبة أو موروثية؟

لقد أعطت الدراسات في المجال الحركي الإجابة على هذا التساؤل حيث أكدت أن الأداء المهاري الحركي يرتبط بكل من العوامل الوراثية التي تتميز بالعمومية والشمولية بالإضافة إلى العوامل البيئية التي تمثل التعلم والممارسة والخبرات الخاصة والتي تتميز بصفة الخصوصية والنوعية.

فقد أظهرت دراسة " جودناف و سمارت " أن العوامل العامة في القدرات تظهر في الأداء الحركي للأطفال الصغار مما يدل على أنها فطرية وموروثة، وتوصل " جيزال " إلى الأنشطة الحركية الأساسية عند الأطفال هي نتيجة عوامل عامة تدل على قدرات فطرية وموروثة.

أما دراسة "ماكجرو" سنة 1939 على التوافق البدني عند للتوائم فأظهرت أن الأنماط الحركية في السلوك الأولي مثل الزحف، الحبو، الجلوس والوصول إلى الأشياء والقبض عليها هي مهارات وراثية وعامة عند الأطفال تنمو بالتدريب وبدونه في حين أن المهارات النوعية مثل التزحلق، واللعب على الصناديق، الغطس والسباحة

وغيرها فهي مهارات خاصة بكل طفل على حدا لا تنمو إلا بالتعليم والتدريب والممارسة. (نفس المرجع السابق، ص17).

3-5-4- المهارات الحركية في المجال الرياضي:

يقتضي هذا النوع استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه من أجل تحقيق إنجاز أو أداء بدني خاص. (نفس المرجع السابق، ص29).

وهي مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بواجب حركي بأقصى درجة من الاتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن. (مفتي إبراهيم حماد، 2002، ص13).

وتعتبر المهارة الرياضية نتيجة للتفاعل بين المهارات المعرفية والإدراكية والوجدانية كما أنها عبارة عن اتحاد مجموعة من الوحدات الحركية في شكل نمط حركي خاص، وفقا للأساليب الفنية والقواعد المنظمة لكل لعبة، بغرض تحقيق نتائج معينة، حيث تضم هذه الوحدات الحركية جملة من الحركات الأساسية.

ويرى "كير" أن المهارة الرياضية تعتمد على نظرية الضبط والتحكم الذاتي بمعنى استخدام معلومات التغذية الرجعية من ثلاث مصادر رئيسية هي:

- معلومات عما يجب الوصول إليه أو تحقيقه.
- معلومات من العمل أو الأداء نفسه.
- معلومات من النتائج التي يحققها الفرد.

3-6- علاقة الألعاب الصغيرة بالصفات المهارية:

إن المهمة الرئيسية للألعاب الصغيرة تكمن في تطوير وتنمية القدرات المهارية للاعب وخاصة مرحلة أقل من 13 سنة، وهذه المرحلة تعتبر خصبتة للمهتمين بتربية الناشئين مهاريا حيث يمتاز اللاعب بالنشاط والحيوية والميول إلى أنشطة رياضية يغلب عليها طابع الألعاب كذلك يمتاز اللاعب بالابتهاج والرضي والزيادة في نمو مقدرتهم على تحقيق أداء المهارة بصفة جيدة.

وهنا تظهر أهمية الألعاب الصغيرة في إتاحة الفرص للاعبين لتطوير قدراتهم المهارية كما يجب في هذه المرحلة زيادة الاهتمام والتركيز على الأداء من حيث شكل المهارة والدقة. كما أن هذه المرحلة ملائمة لكسب وصقل المزيد من المهارات المركبة واستخدامها في الألعاب المصغرة لأنشطة رياضية معينة، كما أن تنمية وتطوير القدرات

الحركية تنجز من خلال الحصص التي تتضمن تمارين والعباب ونشاطات رياضية وهذا ما توفره الألعاب المصغرة أثناء الظروف المعقدة كضيق المساحة وتحديد عدد الممارسين.. إلخ. (قري عبد الغني وآخرون).

كذلك الألعاب الصغيرة تعتمد بشكل أساسي على الصفات البحتة (قوة، سرعة، مرونة، رشاقة.. الخ)، والحركات الأصلية وأنماطها الشائعة فان ممارستها تتيح للمشاركين اكتساب المهارات والقدرات الحركية خلال هذه الممارسة. (رحموني الجليلي وآخرون، ص31).

خلاصة:

لقد تناولت في هذا الفصل الألعاب الصغيرة التي تخدم و تطور الجانب المهاري في كرة القدم لدى فئة الأصاغر، فقد تمارس كرة القدم كباقي الألعاب الجماعية الأخرى، و هي تتطلب درجة كبيرة من الجهد البدني و العقلي و يمكن التمهيد لتطوير هاته المهارات المكتسبة سابقا.

و يجب أن يتم تعلم الألعاب الصغيرة وفق نظام موضوعي و بشكل يتدرج من السهل إلى الصعب.

الفصل الثاني:

المهارات الأساسية في كرة

القدم

تمهيد:

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

1- المهارات الأساسية في كرة القدم:

1-1- مفهوم المهارة في كرة القدم:

المهارة في كرة القدم هي كل التحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها. (حنفي محمود مختار، 1994، ص71).

وهي قدرة على التعامل مع الكرة وحل المشكلات في إطار قانون اللعبة من أجل المشاركة في بناء الخطط الدفاعية والهجومية، ويرى "محمد حازم ومحمد أبو يوسف" بأنها القدرة على انتقاء أنسب الحركات التي تتماشى مع طبيعة الموقف المتغير بما يتبع الهدف الأساسي في لعبة كرة القدم وهو إصابة مرمى الفريق الخصم بأكثر عدد من الأهداف ومنعه من إصابة مرماه. (محمد حازم، محمد أبو يوسف، 2005، ص49).

1-2- أهمية المهارة في كرة القدم:

تكمن أهمية المهارة في كرة القدم في كونها الأداة أو الوسيلة التي تمكن اللاعب من بناء وتنفيذ الخطط الهجومية والدفاعية من أجل الفوز بالمباراة، وتتوقف نتائج أي فريق على مدى إتقان لاعبيه للمهارات المختلفة لهذه اللعبة ولما كانت كرة القدم عبارة عن تبادل الفريقين لمواقف الهجوم والدفاع ظهرت أهمية استخدام المهارات الهجومية والدفاعية وانتقاء الأنسب منها بغرض التكيف مع الظروف المتغيرة المحيطة بأدائها، وتعد المهارة حجراً أساسياً إلى جانب العوامل البدنية والنفسية في بناء اللاعب المتكامل، ويشير "محمد حسن علاوي" إلى أنه مهما اتصف اللاعب بصفات خلقية ووراثية وبلغ من الإعداد البدني فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك بالإتقان التام للمهارات الحركية تبعاً للنشاط الذي يتخصص فيه. (محمد حسن علاوي، 1972، ص275).

وليس بالضرورة أن يجسد اللاعب كل أنواع المهارات في كرة القدم باعتبار هذه الأخيرة رياضة جماعية تتطلب أن يكمل أداء كل لاعب فيها أداء باقي زملائه في الفريق.

1-3- العوامل المؤثرة على الأداء المهاري في كرة القدم:

يخضع اللاعب خلال أدائه للمهارة في كرة القدم إلى عدة عوامل حددها "إبراهيم شعلان ومحمد عفيفي" في النقاط التالية:

- المساحة:

تؤثر مساحة اللعب على الأداء المهاري بطريقتين ففي حالة الاتساع يكون المجال كبير للحركة والسيطرة على الكرة والإتقان، وهذا من خلال الرؤية والمتابعة الجيدة للكرة وموقع الزملاء، أما إذا صغرت المساحة فيضيق المجال الحركي ويصعب التحكم في الكرة حيث يتطلب هذا الوضع درجة عالية من التركيز وسرعة كبيرة لرد الفعل.

- المكان أو المنطقة من الملعب:

كل منطقة من الملعب تتطلب تعاملًا خاصًا بالكرة وبالتالي تستدعي مهارة معينة من غيرها، تتناسب مع متطلبات خطط اللعب للفريق ومراحله، كالتمهيد للهجوم في الثلث الأول عقب الاستحواذ على الكرة ثم بناؤه في الثلث الأوسط فتطويره في الثلث الهجومي، كما أن جانبي الملعب يجتزمان الكرات العكسي، بينما منطقة الجزاء يفضل فيها الأداء المباشر كالتصويب والتهيئة.

- موقع الزميل وتحركاته:

يؤثر موقع الزميل وأعضاء الفريق وتحركاتهم في أداء المهارة من حيث إعطاء عدد من الحلول عن طريق فتح الثغرات وزوايا التميرر السليمة، وإعطاء الفرصة لاتخاذ القرار السليم في التوقيت المناسب والمكان الملائم.

- الضغط من جانب المنافس:

يمكن تأثير هذا العامل على طريقة أداء المهارات، حيث يفرض الخصم على اللاعب الدمج بين أكثر من مهارة في آن واحد كما يتطلب إخفاء النية عن كيفية الأداء.

- اتجاه ومسار سرعة وقوة ومستوى الكرة:

أما اتجاه الكرة سواء كان أمامي أو جانبي، يفرض على اللاعب اتخاذ أوضاع معينة لجسمه، حيث يحتم هذا الوضع أسلوبًا معينًا في الأداء، بينما المسار فله حساسيته الخاصة حسب نوعه سواء كان مستقيماً أو ملتوياً أو لولبياً، فحين تتطلب سرعة وقوة الكرة استخدام الجزء المناسب من الجسم الذي يتلاءم معهما في الكرات القوية، فحالة الارتداد القوي تتطلب أسطح أكبر عند الاستلام كباطن القدم أو الصدر مثلاً، عكس الكرات الضعيفة التي تتطلب أسطحاً صغيرة كالوجه الأمامي للقدم، أما مستوى الكرة أرضي كان أو عالٍ أو نصف عالٍ فيؤثر على الأداء ليجعله من الثبات أو من الحركة أو من الوثب لأعلى في الهواء. (إبراهيم شعلان، محمد عفيفي، 2001، ص 16، 22).

1-4- مفهومات المهارات الأساسية:

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

1-4-1- تقسيم المهارات الأساسية:

1-1-4-1- المهارات الأساسية بدون كرة:

أ- 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 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 متر) ويكون غالباً هذا التحرك لتلك المسافة بغرض اللحاق بالكرة والوصول إليها قبل أن تصبح في متناول الخصم. ولما كانت المسافة التي يقطعها لاعب كرة القدم طوال زمن المباراة تتراوح ما بين (5-7 كلم) وقد تستغرق مدة الجري أحياناً 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 أيضاً أن يراعي قصر وسرعة خطواته أثناء الجري مع انثناء خفيف في الركبة بدون تصلب وخفض مركز ثقل الجسم حتى يكون قريباً من الأرض إلى حد ما، مع تحريك الذراعين بجوار الجسم وبذلك يمكن للاعب أن يحافظ على اتزانه أثناء الجري مع القدرة على تغيير الاتجاه في أي لحظة يريدها اللاعب وبالسرعة المطلوبة.

ب- الوثب (الارتقاء):

يعتبر اللاعب الذي يتمتع بالقدرة على الوثب عالياً أكثر من منافسه ذو ميزة تكتيكية وتكنيكية أفضل في الوصول إلى الكرة قبل المنافس وتتضح هذه القدرة في الوثب عالياً أمام المرمى بغرض إحراز هدف في مرمى الخصم أو محاولة المدافع منع المهاجم من إحراز هذا الهدف بالوثب عالياً 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 معاً مع ملاحظة عدم رفع الرجل الحرة أثناء الارتقاء والوثب الأعلى حتى لا

يقع اللاعب في خطأ قانوني خاصة إذا كان قريباً من اللاعب المنافس، ويلاحظ أن الوثب عالياً مع الاقتراب والجري أفضل للاعب الكرة من الوثب من الثبات وذلك للاستفادة من سرعة اللاعب الأفقية أثناء الجري وتحويلها إلى القدرة على الارتقاء والوثب عالياً، لذلك يجب على المدرب أن يهتم بتنمية هذه المهارة عن طريق تدريبات المرونة والإطالة والرشاقة.

ج- 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 قدراً كبيراً على الاحتفاظ بمركز الثقل بين القدمين والتمتع بقدر كبير من المرونة والرشاقة والتوافق العضلي العصبي وقدرة كبيرة على التوقع السليم والإحساس بالمسافة والزمن والمكان الذي يقوم به اللاعب أثناء الخداع. (حسين السيد أبو عبدو، 2002، ص 27، 28-42، 43).

1-4-1-2- المهارات الأساسية القاعدية بالكرة:

أ- التمير:

التمير وسيلة ربط أولية بين لاعبين أو أكثر، تسمح بتفادي لاعبي الخصم ووضع الزميل في الوضعية المفضلة من أجل أداء حركي محدد. (Bernard Turpin , 1990, p. 99) إن إجادة الفريق للتمير من العوامل التي تساعد على السيطرة على مجريات اللعب، كذلك تساعد على تنفيذ الخطط الهجومية المختلفة وكذلك الدفاعية، كما أنها تكسب الفريق الثقة في النفس وتزعزع ثقة الفريق المنافس في نفسه، كما أن دقة ونجاح التمير يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالسيطرة على الكرة.

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

* التمير الأمامي:

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

* التمير العرضي:

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

* التمرير للخلف:

أما أحر خيار أما اللاعب فهو التمرير للخلف وفيها يمهّد اللاعبون لتنظيم صفوفهم لبدأ الهجوم أو لتهيئة الكرة للزميل يلعبها للخلف حتى يستطيع التصويب على مرمى المنافس وينبغي التدرج في تعليم التمرير للناشئ كالاتي:

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

- التمرير بعد إيقاف الكرة بوجود منافس سلبي.

- التمرير تحت ضغط المنافس من خلال التقسيمات المصغرة.

وعند التدريب على مهارات التمرير يراعى التركيز على متابعة الناشئ لمواقف اللعب المتغير والتحركات الخاصة بالزملاء والمنافسين وفي أماكن اللعب التي يتم منها الأداء الخططي وذلك قبل أن تأتي الكرة إليه. كما أنه من الضروري تعود الناشئ على اختيار الزميل المناسب لتنفيذ الأداء الخططي عند التمرير وأن يكون التمرير من خلال موقف ملائم يضمن نجاحه، بمعنى أن لا يتعرض مسار الكرة الممررة للزميل أي منافس يغير من هذا المسار فتصل بعيدة عن الزميل وفي مكان يسهل فقد الكرة، وأيضاً عند التدريب يراعى التنبيه باستمرار لدى الناشئين بأهمية استخدام نوع التمرير المناسب للموقف أي ما يضمن الدقة والأمانة لوصول الكرة للزميل بالإضافة إلى اختيار الناشئ للحظة المناسبة لأداء التمرير وقد يكون 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 اللازمة لوصول الكرة لمكان الزميل والاستحواذ عليها أو تصويبها أو تمريرها وأن تكون في المساحة الخالية دون أن تتعد عنها قبل وصول الزميل. (إبراهيم شعلان، محمد عفيفي، 2001، ص 57، 58).

ب- استقبال الكرة:

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.

كما يجب اتباع بعض المبادئ التي يجب أن تُراعى أثناء السيطرة على الكرة وهي:

- 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.
- الاهتمام 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 خوفا من حصول الخصم عليها. (حسن السيد أبو عبد، ص 115، 116).

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

ج- الجري بالكرة:

عندما يجري اللاعب بالكرة فإن هذا يعني أن الكرة تقع تحت سيطرته فيقوم بأداء كافة الحركات والمعارات التي يريد تنفيذها وقد اصطلح على تسمية هذه المهارة " بالجري بالكرة " حيث أن اللاعب غالبا ما يؤدي هذه المهارة بالجري، غير أنها في بعض الأحيان تؤدي بالمشي، وخاصة عندما يكون ذلك لأغراض تكتيكية " خطوية ". ولتنفيذ هذه المهارة فإن اللاعب غالبا ما يستخدم إحدى أجزاء القدم وأحيانا يجري بالكرة مستخدما الفخذ أو الفخذين معا، وقد يجري بالكرة مستخدما رأسه، غير أنه عندما يستخدم الفخذ أو الرأس فإننا نفضل التعبير عن ذلك بعبارة " تنطيط بالكرة " فلا يجري اللاعب بالكرة برأسه أو فخذة لمسافة كبيرة حيث لا يساعده ذلك

على مجازة سرعة وظروف اللعب أو اللاعبين، لذلك فإن اللعب غالباً ما يؤدي هذه المهارة بإحدى أجزاء القدم التالية:

جزء القدم الأمامي الداخلي، جزء القدم الأمامي الخارجي، ومن الأجزاء التي قد يستخدمها اللاعب أحياناً سن القدم بالإضافة إلى الفخذ والرأس. والجري بالكرة هو عبارة عن خليط من الجري وركل الكرة بإحدى أجزاء القدم المعروفة، ويتوقف تحديد سرعة الجري بالكرة، وكذلك الجزء المستخدم في ضربها وقوة الضربة أثناء الجري بها على المسافة التي يتحرك فيها اللاعب وبعد الخصم عنه، وأيضاً الهدف من الجري بالكرة ومهما كانت الظروف فإن الجري بالكرة يستدعي من اللاعب استمرار السيطرة عليها وذلك بأن لا يطلقها بعيداً عن متناول قدميه، و ألا تزيد المسافة بينه وبين الكرة عن متر أو مترين، وتقل هذه المسافة كلما قرب الخصم من اللاعب، ومن الطرق الأكثر شيوعاً للجري بالكرة، الجري باستخدام جزء القدم الأمامي الداخلي حيث يتمكن خلالها اللاعب من الجري لأكثر مسافة بالسرعة المطلوبة و بسهولة، غالباً ما يجري اللاعب مستخدماً جزء القدم الأمامي الخارجي و الداخلي معاً، وإن كان ذلك قد يقلل من سرعة الجري بالكرة.

أما الجري بالكرة باستخدام الرأس (أو الجزء الأوسط من الجبهة) فإن ذلك نادراً 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 أولاً 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. (محمد رضا الوقاد، 2003، ص 171، 173).

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

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

- أداء المهارة من المشي باستخدام كرة طيبة ثم بكرة عادية.
- أداء المهارة من الجري الخفيف بكرة عادية.
- أداء المهارة مع زيادة سرعة الجري.
- أداء المهارة من الجري العادي والمرور بين كرات طيبة أو أرماع.
- أداء المهارة مع تغيير السرعات.

- أداء المهارة مع تعدية خصم أو حاجز. (نفس المرجع السابق، ص174).

د- المراوغة:

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

والمراوغة تعتبر من أصعب المهارات الأساسية في كرة القدم، لذلك يجب أن يجيدها المهاجم والمدافع على حد سواء مع احتفاظ كل لاعب بأسلوبه المميز في مهارة المراوغة، ولكي يتحقق ذلك يجب أن يتمتع اللاعب 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 غالبا أقل بطئ، وتأثر في اكتساب مساحة خالية من مهارة التمرير التي تتصف بالسرعة والدقة وبالرغم من ذلك فإنه يوجد كثير من المواقف 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.

وبالرغم من أهمية المراوغة للفريق فإنها سلاح ذو حدين، فإذا أجاد لاعبي الفريق في استخدام طرق المحاورة بنجاح فإن ذلك يعتبر مفيدا من الناحية الخططية للفريق لأنه ينقص من عدد المدافعين للفريق الأخر بالإضافة إلى اكتساب المهاجم الثقة بالنفس وعلى الجانب الآخر فإن سوء استخدام المراوغة وأدائها بصورة غير مجدية يؤدي إلى هدم خطط الفريق الهجومية وإهدار الفرص في امتلاك الكرة. (حسن السيد أبو عبدة، ص153).

لذلك يجب أن يضع اللاعب المهاجم نصب عينيه أن المراوغة لا بد أن تكون بسبب ولها هدف لفائدة الفريق وليس الاستعراض ونسبة أداء المراوغة كبيرة بالنسبة للاعبي الهجوم وتقل بالنسبة لساعدي الدفاع وأقل لباقي أفراد الدفاع، وكلما امتاز اللاعب بطريقة أدائه السهلة لتنفيذ المراوغة وتزود بمهارة أداء الطرق المختلفة للمراوغة، كلما أفاده ذلك 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 خداع.

- 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. (نفس المرجع السابق، ص154).
- 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 مثلاً: التمير للزميل أو التصويب. (إبراهيم شعلان، محمد عفيفي، 2001، ص43).

هـ- التصويب:

هو إحدى وسائل الهجوم الفردي، ويتطلب التصويب من اللاعب مقدرة على التركيز ومهارة فنية عالية في الأداء لمختلف أنواع ضرب الكرة بالقدم و تأتي فرصة التصويب دائماً بعد لمحاورة أو بعد اللعب الجماعي بين لاعبين، ويجب قبل التصويب أن يقرر اللاعب كيف يصوب، ويجب أن يدرك اللاعب نواحي الضعف في حارس مرمى الفريق المنافس. (حنفي محمود مختار، 1997، ص106).

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 مثلاً ولكي تكون عند اللاعب الثقة في النفس ليصوب لا بد وأن يكون وصل إلى مرحلة الإتقان في تكتيك التصويب تحت كل الظروف مثل:

- التدريب على التصويب في ظروف سهلة و بسيطة.
- الارتفاع التدريجي بسرعة الأداء.
- استخدام الوسائل المساعدة (الحوائط المقسمة، الأقماع والشواخص، الحواجز، المقاعد، المرمى متعدد المساحات).
- أن تؤدي تمارين التصويب من اتجاهات متغيرة لمسار الكرة.
- تثبت مهارة التصويب عن طريق تغيير الظروف الخارجية مثل استخدام مدافع سلمي ولكن بفاعلية.
- التدريب على المهارة نحن ظروف أكثر صعوبة مثل وضع مدافع 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 لإظهار قدراتهم على التصويب مع استخدام الأسلوب الأمثل للتوجيه. (إبراهيم شعلان، محمد عفيفي، 2001، ص158).

2- المرحلة العمرية (فئة الأصغر):

ويطلق على هذه المرحلة بما يعرف ببداية المراهقة والتي يحدث فيها والتي يحدث فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي. (عبد الرحمان العيساوي، 1999، ص100).

أو هي لفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج انفعاليا وجسميا وعقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة. (تركي رابع، 1989، ص241).

أما معنى هذه المرحلة العمرية عند اللاتينيين فتعني التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي والعاطفي والوجداني أو الانفعالي ويشير ذلك إلى حقيقة مهمة وهي أن النمو ينتقل من مرحلة إلى مرحلة فجأة، ولكنه تدريجي ومستمر ومتصل، فالمرهق لا يترك عالم الطفولة ويصبح مراهقا بين عشية وضحاها ولكنه ينتقل انتقالا تدريجيا ويتخذ هذا الانتقال شكل نمو وتغير في جسمه وعقله ووجدانه فالمرهقة تعد امتدادا لمرحلة الطفولة وإن كان هذا لا يمنع من امتيازها بخصائص معينة تميزها عن مرحلة الطفولة ولهذا فهي مرحلة حساسة ومهمة جدا مما يستوجب معرفة خصائصها وحاجاتها كي تجنب انحرافها.

يقول "لديس لاف" أن هذه المرحلة تتطلب تطوير التوافق وتعلم الحركات السهلة والصعبة من خلال التمارين المطبقة. (La dislave, 1984, p16).

ويقول أيضا "كورت" انطلاقا من وجهة نظر التطور الحركي فإن هذا العمر هو أفضل عمر زمني يجب استثماره لتطوير القابلية الحركية متنوعة الوجوه. (Korte, 1997, p65).

2-1- مفهوم النمو:

2-1-1- النمو التكويني:

ونعني به نمو الفرد في الهيئة والشكل والوزن والتكوين نتيجة لطوله وعرضه وارتفاعه، فالفرد ينمو ككل في مظهره الخارجي العام وينمو داخليا تبعا لنمو أعضائه المختلفة.

2-1-2- النمو الوظيفي:

ونعني به نمو الفرد في الهيئة والشكل والوزن والتكوين نتيجة لطوله وبذلك يشتمل النمو بمظهره الرئيسيين كيميائية وفسولوجية وطبيعية ونفسية واجتماعية. (محمد المحامي، وليد الخولي، 1998، ص 52،53).

2-2- مفهوم الطفولة المتأخرة (عند فئة الأصاغر):

هي مرحلة إتقان الخبرات والمهارات اللغوية والحركية، والعقلية السابق اكتسابها، حيث ينقل الطفل تدريجيا من مرحلة الكسب إلى مرحلة الإتقان، والطفل في حد ذاته ثابت وقليل المشاكل الانفعالية، ويميل الطفل ميلا شديدا إلى الملكية التي بدأ في النمو قبل ذلك، كما يتجه للانتماء إلى الجماعات المنتظمة بعد أن كان يميل قبل ذلك لمجرد الاجتماع لمن في سنه. (عبد الرحمان عيساوي، 1992، ص 15).

إن طفل في هذه المرحلة يأخذ الأمور بجدية تامة، ويتوقع الجديد من الكبار، إذ نجد هناك صعوبات يجدها الكبار في معاملتهم له، وخاصة أننا نتذبذب في هذه المعاملة، فتارة نطلبه أن يكون كبيرا، وتارة أخرى نذكره أنه مازال طفلا صغيرا، فإذا بكى مثلا، عاتبناه لأنه ليس بطفل صغير، وإذا ابتعد عن المنزل عاتبناه لأنه طفل صغير. ولما كانت معايير الأطفال في هذا السن تختلف عن معايير الكبار، يعكس المراهق أو طفل الرابعة أو الخامسة، الذي يسعى لإرضاء من حوله وتقديرهم، ولما كانت هذه المرحلة من السن تتميز ببدأ انطلاقه خارج المنزل فيصبح إرضاء أصدقائه أهم من إرضاء والديه.

ونظرا لطاقة النشاط التي تميز أطفال هذه المرحلة، نجد أن الطفل يصرف جل وقته خارج المنزل في اللعب، ويصعب على الأسرة وعلى الكبار انتزاعه من بين أصدقائه في اللعب. (سعد جلال، 1991، ص 198،200).

2-3- مميزات المرحلة العمرية (فئة الأصاغر):

من أهم مميزات هذه المرحلة نجد:

- اكتساب المهارات اللازمة للمهارات العادية.
- تنمية المهارات الأساسية للقراءة والكتابة والحساب.
- تنمية المفاهيم اللازمة للحياة اليومية.
- سرعة الاستجابة للمهارات التعليمية.
- اقتراب في مستوى درجة القوة بين الذكور والإناث، كما أن الاختلاف غير واضح. (سيد خيرى، 1976، ص20، 21).

ويعتبر العلماء أن في هذه المرحلة يتحسن التوافق العصبي العضلي لدى الطفل وكذلك الإحساس بالاتزان، ويمكن القول أن النمو الحركي يصل إلى ذروته، كما يعتبرانها المرحلة المثلى للتعلم الحركي واكتساب المهارات الحركية. (محمد مصطفى زيدان، 2001، ص39).

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 للاعب 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.

الخطفية المعرفية

التطبيقات

المفصل الأول:

الإجراءات الميدانية

للمدرسة

تمهيد:

إن طبيعة المشكل التي يطرحها بحثنا تستوجب علينا التأكد من صحة أو خطأ الفرضيات التي قدمناها في بداية الدراسة لذا استوجب علينا القيام بدراسة ميدانية بالإضافة إلى الدراسة النظرية لأن كل بحث نظري يشترط تأكيده ميدانيا إذ كان قابلا للدراسة.

وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في الدراسة والأدوات والوسائل الإحصائية المستخدمة، والمنهج العلمي المتبع حسب متطلبات الدراسة وتصنيفها، وكل هذا من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى.

1- الدراسة الاستطلاعية:

البحث الاستطلاعي أو الدراسة العلمية الكشفية الصياغية الاستطلاعية، هو البحث الذي يستهدف التعرف على المشكلة فقط وتقوم الحاجة إلى هذا النوع من البحوث عندما تكون المشكلة محل البحث جديدة لم يسبق إليها، أو عندما تكون المعلومات أو المعارف المتحصل عليها حول المشكلة قليلة وضعيفة.

إن أي دراسة ميدانية تعتمد في خطواتها الأولى على الدراسة الاستطلاعية وحتى نعطي لموضوع دراستنا الصيغة العلمية، وبعد التشاور مع الأستاذ المشرف ومدرّب فريق النادي الرياضي الاتحاد الجلفاوي بالجلفة إتمس الباحث ضعف في بعض المهارات الأساسية، التمرير والاستقبال والتصويب حيث قمنا بإجراء دراسة استطلاعية لكي نعالج كل ما يخدم موضوع بحثنا.

وقمنا بدراسة ميدانية بالإمكانيات المتوفرة لدى النادي مع مراعاة أوقات التدريب، كما قابلنا الطاقم المسؤول للنادي بالمساعدة التامة وتوفير الظروف الملائمة من أجل السير الحسن للبرنامج المقترح، حيث كانت العينة الاستطلاعية عبارة عن 5 لاعبين طبقت عليهم الاختبارات المهارية المقترحة في البرنامج التدريبي. استغرق هذا البرنامج المقترح 8 أسابيع احتوى على 15 وحدات تدريبية.

- الشروط العلمية للاختبارات:

أ- ثبات الاختبار:

يقصد بثبات الاختبار أن يعطي الاختبار نفس النتائج اذا ما أعيد تطبيقه مرة أخرى و على نفس العينة وتحت نفس الظروف في أوقات مختلفة.

لحساب ثبات الاختبار لقد قمنا بحساب الثبات بطريق الاختبار و إعادة الاختبار حيث قمنا بتطبيق الاختبارات على عينة أولية ثم بعد أسبوع قمنا بتطبيق نفس الاختبارات على نفس الأفراد و في نفس الظروف، و ذلك بحساب معامل الارتباط بيرسون بين نتائج الاختبار الأولي و الاختبار البعدي و من ثم معامل الثبات α و الذي قانونه كالتالي:

$$\alpha = \frac{2 \times R_p}{R_p + 1} \quad \text{معامل الثبات}$$

و تبين أن معظم الاختبارات لديها معاملات ثبات عالية كما هو موضح في الجدول رقم (01).

ب- صدق الاختبار:

ويقصد بصدق الاختبار أو القياس هي أن يقيس الاختبار ما وضع من أجل قياسه فعلا، و للتأكد من صدق الاختبار قمنا بحساب الصدق الذاتي و صدق المحكمين.

* الصدق الذاتي: لقد تم حساب الصدق الذاتي و ذلك بالجذر التربيعي لمعامل الثبات α

معامل الصدق الذاتي = جذر معامل الثبات.

الصدق الذاتي $= \sqrt{\alpha}$ و تبين أن الاختبارات لديها معاملات صدق عالية كما هو مبين بالجدول رقم (01).

الجدول رقم 1: يمثل معاملات الصدق و الثبات للاختبارات المهنية المطبقة.

اسم الاختبار	معامل الثبات	معامل الصدق
اختبار دقة التمرير	0.914	0.956
اختبار الاستقبال بباطن القدم	0.824	0.907
اختبار دقة التصويب	0.909	0.953

من الجدول رقم 01 يتضح أن للاختبارات المهنية المطبقة في الدراسة لها معاملات صدق عالية و قوية حيث كانت كلها أكبر من 0.9 ، كما كانت نتائج ثبات الاختبارات أيضا عالية حيث تراوحت كلها بين 0.824 و 0.914 و كل هاته النتائج تدل على مدى صدق و ثبات هاته الاختبارات ما يسمح لنا بتطبيقها في الدراسة الميدانية للحصول على نتائج موضوعية و دقيقة.

ج- الموضوعية:

من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد شرط الموضوعية والذي يعني التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كآرائه وأهوائه الذاتية وميوله الشخصي وحتى تحيزه أو تعصبه، فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون.

2- مجتمع الدراسة:

هو مجموعة من الخصائص التي يحددها الباحث تكون مضبوطة عند كافة أعضاء العينة، ويعتبر من النقاط الأساسية التي ينبغي أن يراعيها الباحث ويوليها اهتماما كبيرا، فبدون تحديد المجتمع وتحديد العناصر الداخلة فيه لا يستطيع الباحث التحكم في كافة المتغيرات المرتبطة بالبحث. (عبد اليمين بوداود، 2009، ص 69).

وتمثل مجتمع الدراسة في لاعبي نادي الاتحاد الجلفاوي بالجلفة حيث تكون من 30 لاعبا من الفئة أقل من 13 سنة، وتم اختيار 10 لاعبين من أصل 30 لاعبا، حيث قدمت لي كامل الإمكانيات والوسائل اللازمة التي ساعدت على تطبيق البرنامج المقترح بالألعاب الصغيرة.

3- عينة الدراسة:

هي جزء من الكل نقوم باختيارها بطريقة معينة لدراستها من أجل التحقق من الظاهرة في هذا الكل كما تعرف بأنها مجموعة من الأفراد تختار بطرق مختلفة من مجتمع كبير لدراسة ظاهرة فيه وبشكل عام فإن العينة نعرفها بأنها مجموعة من الأفراد تؤخذ من المجتمع الأصلي بحيث تكون ممثلة له تمثيلا صادقا. (نفس المرجع السابق، ص72).

وتم اختيار عينة الدراسة بطريقة قصدية ولا يتم تعميم نتائجها إلا بعد المقارنة وإجراء دراسة أخرى ويمكن أن تستعمل العينة المقصودة عندما يكون المجتمع الأصلي قليل العدد وخاصة في الرياضات الفردية مثل رياضة الجمباز أو رياضة ألعاب القوى و يمكن كذلك استخدامها عندما تريد قصد دراسة بعينها كأن تقصد دراسة الحالة البدنية لرياضي معين لا غير إلى غير ذلك من المواقف التي تدفعنا إلى القصد في الدراسة و البحث، حيث تكونت عينة البحث الحالي من 10 لاعبين مهاجمين من أصل 30 لاعبا في نادي الاتحاد الجلفاوي بالجلفة فئة الأصاغر.

3-1-1- اعتدالية العينة:

للتأكد من التوزيع الطبيعي للعينة قمنا بحساب معامل الالتواء و اختبار شابيرو ويلك الذي يستخدم للتحقق من مدى اقتراب الدرجات من التوزيع الطبيعي.

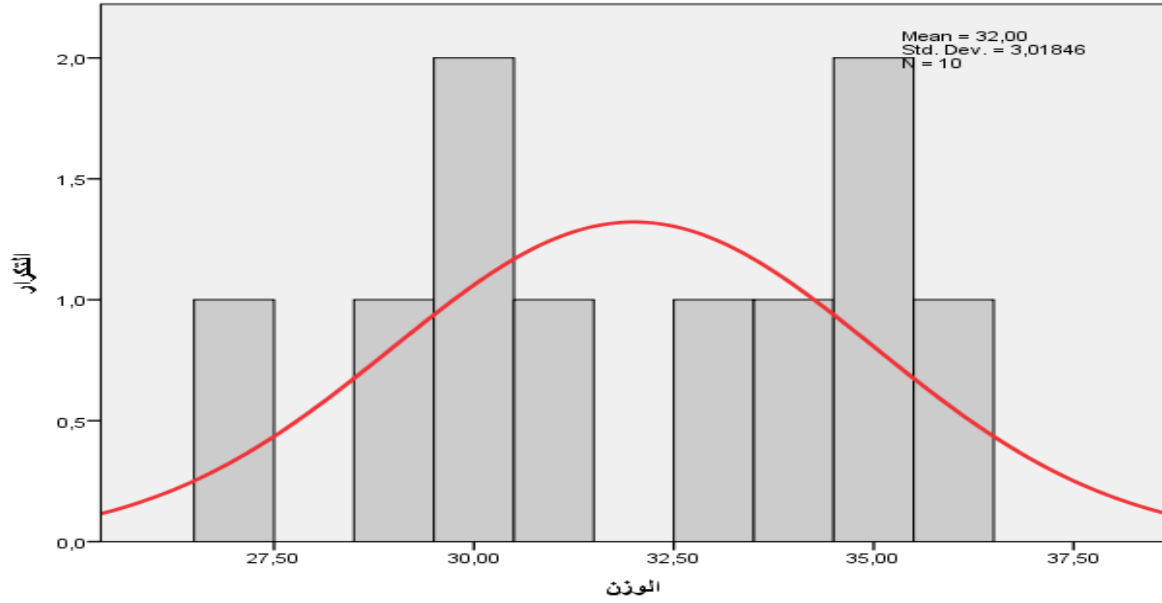
3-1-1- معامل الالتواء:

القيم المقبولة لمعامل الالتواء هي التي تتراوح بين (1، -1) كمحك الأكثر استخداماً.

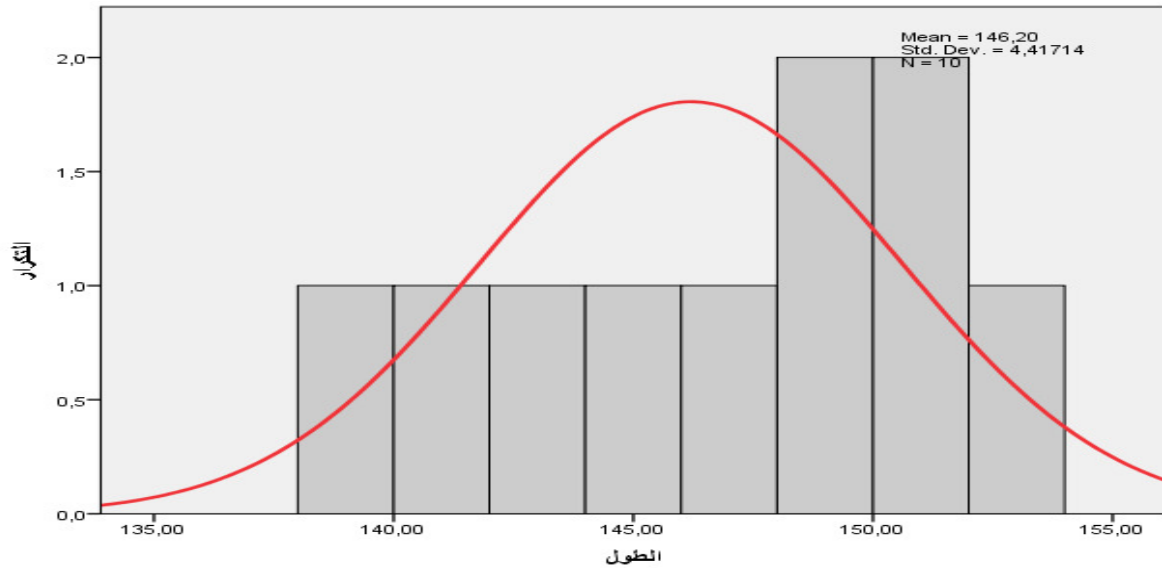
الجدول رقم 2: يبين قيم الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و معامل الالتواء للعينة بالنسبة للوزن و الطول.

المتغيرات	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الوزن	10	32	3.01	-0.212
الطول		146.2	4.41	-0.505

من خلال الجدول رقم (02) و الذي يبين مدى تجانس العينة من حيث الطول و الوزن، نلاحظ من خلال الجدول أن قيمة المتوسط الحسابي كانت (32) و الانحراف المعياري (3.01) و معامل الالتواء (-0.212) بالنسبة للوزن، و بالنسبة للطول فإن قيمة المتوسط الحسابي كانت (146.2) و الانحراف المعياري (4.41) و معامل الالتواء (-0.505)، و بما ان معامل الالتواء يدخل ضمن المحك (1 و -1) الأكثر استخداما فإن البيانات تقترب من التوزيع الطبيعي.



الشكل رقم 1: توزيع درجات العينة بالنسبة للوزن.



الشكل رقم 2: توزيع درجات العينة بالنسبة للطول.

3-2-2- اختبار شاييرو ويلك (Shapiro wilk's Test):

يستخدم الاختبار للتحقق من مدى اقتراب الدرجات من التوزيع الطبيعي و استخدمناه للتأكد من إقتراب أطوال و أوزان العينة التجريبية من التوزيع الطبيعي.

الجدول رقم 3: يبين نتائج اختبار التوزيع الطبيعي شاييرو ويلك للطول و الوزن.

المتغيرات	قيمة اختبار شاييرو ويلك	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية
الوزن	0.94	10	0.05	0.555
الطول	0.936	10		0.509

نلاحظ من الجدول بأن قيمة اختبار شاييرو ويلك للعينة في متغير الوزن (0.94) عند درجة حرية (10) و كانت الدلالة المعنوية (0.555) و بما أن الدلالة المعنوية أكبر من مستوى الدلالة و بالتالي فإن اختبار شاييرو ويلك غير دال احصائيا بالنسبة لمتغير الوزن، و بالنسبة لمتغير الطول فكانت قيمة اختبار شاييرو ويلك (0.936) عند درجة حرية (10) و كانت الدلالة المعنوية (0.509) و بما أن الدلالة المعنوية أكبر من مستوى الدلالة و بالتالي فإن اختبار شاييرو ويلك غير دال احصائيا، و من خلال النتائج السابقة يمكن القول أن توزيع درجات العينة لا يختلف عن التوزيع الطبيعي اختلافا دالا احصائيا بالنسبة لمتغيرات الوزن و الطول.

4- المنهج المستخدم:

هو الطريقة التي يتعين على الباحث أن يلتزمها في بحثه حيث يتقيد باتباع مجموعة من القواعد العامة التي تهيمن على سير البحث ويسترشدها الباحث في سبيل الوصول إلى الحلول الملائمة لمشكلة البحث. ولقد تعددت أنواع المناهج وصنفت عدة تصنيفات فمنها المنهج الوصفي ومنها الاستطلاعي و التحليلي و المقارن و التاريخي و التجريبي.... الخ. كما صنفت إلى أنواع رئيسية وأخرى فرعية ولكل نوع طريقته و قواعده التي يجب على الباحث أن يتقيد بها. (نفس المرجع السابق، ص 111).

وقد تم اختيار المنهج التجريبي والذي يعتبر من أكثر المناهج العلمية التي تتمثل فيه معالم الطريقة العلمية بصورة واضحة وذلك لأنها لا تقف عند مجرد وصف موقف أو تحديد حالة أو التاريخ للحوادث الماضية بل يقوم الباحث بدراسة المتغيرات المتعلقة بظاهرة معينة ويحدث في بعضها تغييرا مقصودا ويتحكم في متغيرات أخرى حتى يتوصل

إلى العلاقات السببية بين كل هذه المتغيرات وأثناء ذلك يراعي تحقيق أقصى درجات الضبط العلمي، وأستخدم في هذه الدراسة المنهج التجريبي بتصميم العينة الواحدة.

5- المجال الزمني والمكاني:

5-1- المجال الزمني:

كانت بداية الجانب التمهيدي والنظري في 13 فيفري إلى غاية 25 أفريل، أما بالنسبة لبرنامج الألعاب الصغيرة فكانت بدايته في 26 فيفري إلى غاية 4 ماي، أما الجانب التطبيقي فكانت بدايته 05 مارس إلى غاية 16 ماي.

5-2- المجال المكاني:

نادي الاتحاد الجلفاوي بالجلفة فئة الأصاغر وتم تطبيق البرنامج المقترح بالألعاب الصغيرة في مركب أول نوفمبر 1954 ببلدية الجلفة.

6- أدوات جمع البيانات:

تم جمع البيانات عن طريق اختبارات مهارة وكانت كالتالي:

6-1- اختبار مهارة التمرير:

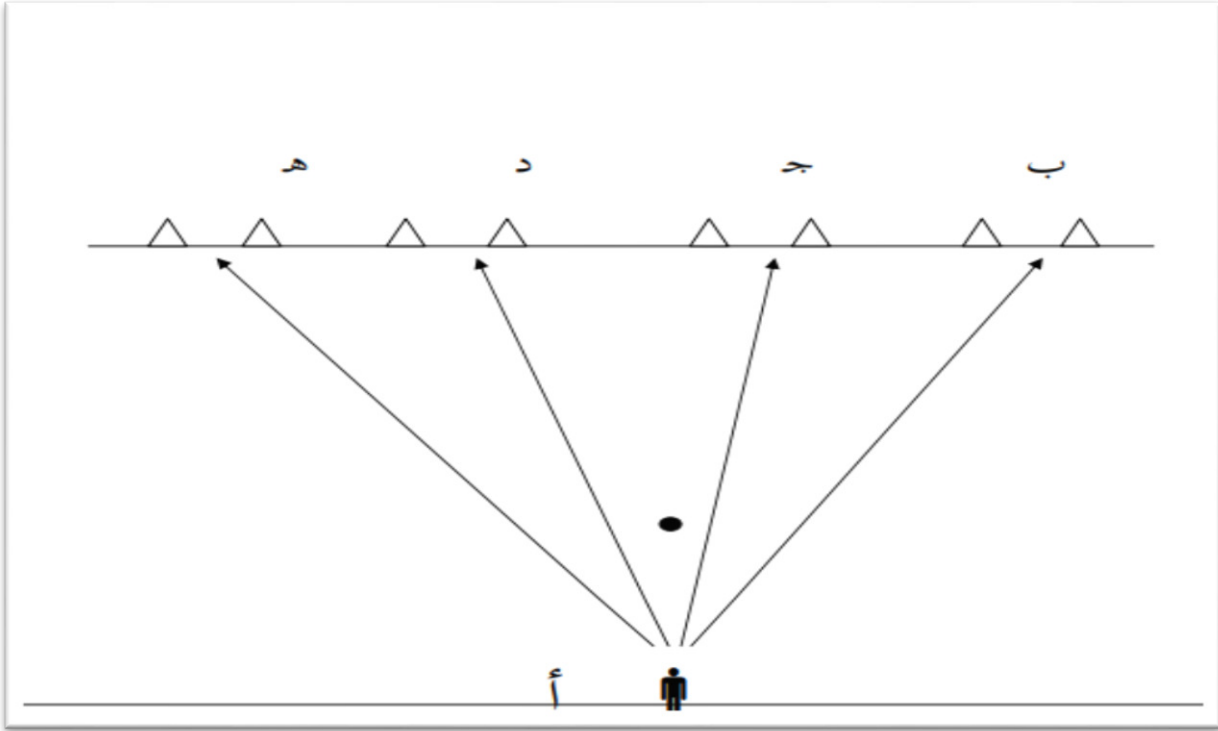
- الهدف من الاختبار: يهدف الاختبار إلى قياس دقة التمرير.

- طريقة الأداء: من على بعد 15 متر من نقطة (أ) أين يتواجد اللاعب تحدد أربعة أهداف (ب، ج، د، هـ) على خط التماس وطول كل هدف 1 متر والمسافة بين الأهداف الأربعة 5 متر، و من نفس المكان أي النقطة (أ) يقوم اللاعب بأربع تمريرات وكل تمريرة نحو هدف بالتسلسل .

- التسجيل: توضع درجة (10) إذا في كامل الأهداف و (5) إذا سجل نصف الأهداف للأداء

المهاري.

- تقييم الاختبار: يعطى المختبر محاولتين و تحسب المحاولة الأفضل.



الشكل رقم 3: يمثل اختبار مهار التمرير.

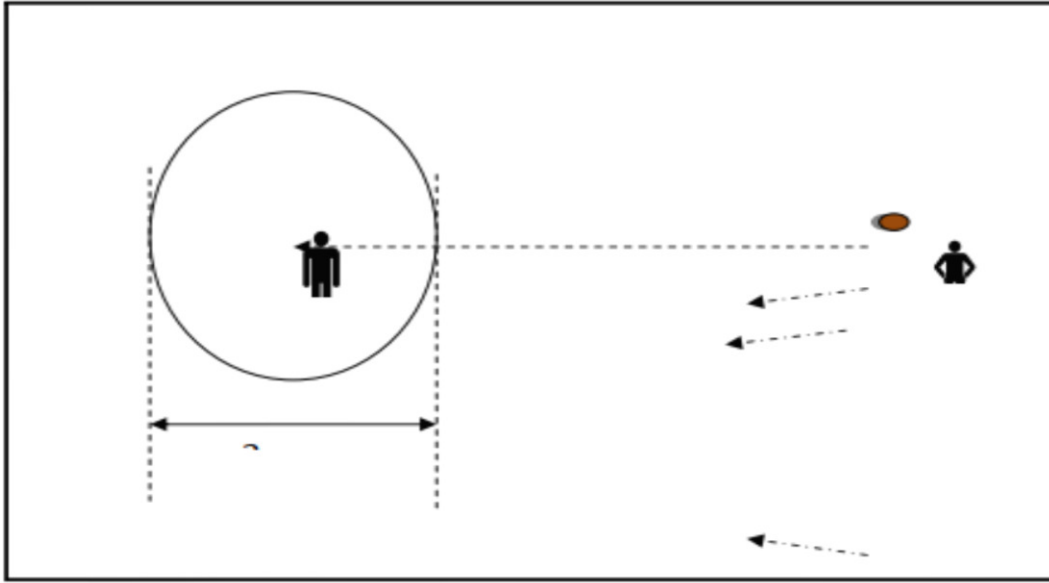
2-6- اختبار مهارة الاستقبال بباطن القدم:

- الهدف من الاختبار: يهدف الاختبار إلى قياس مهارة الاستقبال بباطن القدم.

- طريقة الأداء: يقف اللاعب داخل دائرة قطرها 2 متر، يركل زميله أربع كرات أرضية إلى داخل الدائرة حيث يقوم اللاعب باستقبال الكرة دون أن تخرج عن حيز الدائرة إذا لم تخرج الكرة عن حيز الدائرة عند استقبالها من طرف اللاعب تحسب له نقطة.

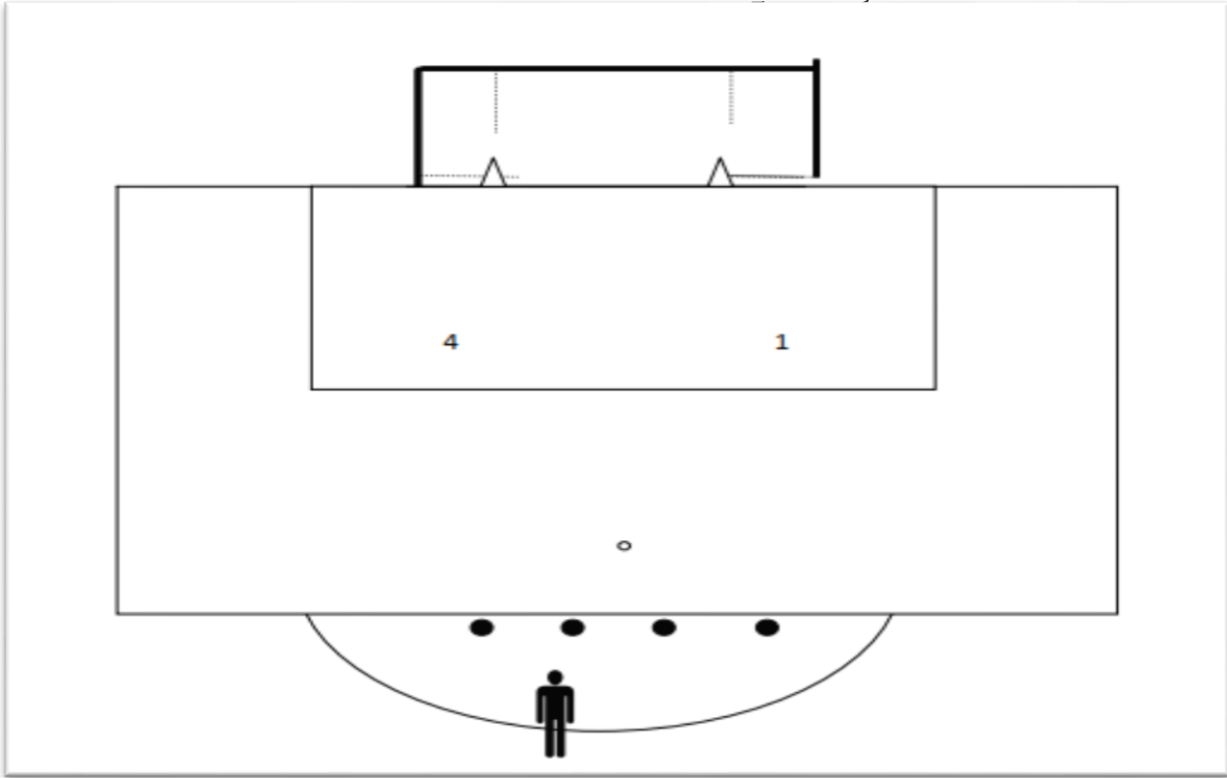
- التسجيل: توضع درجة (20) إذا استقبل كامل الكرات و (10) إذا استقبل النصف و (5) إذا استقبل كرة واحدة على الأداء المهاري.

- تقييم الاختبار: يعطى المختبر محاولتين و تحسب المحاولة الأفضل.



6-3- اختبار مهارة التصويب:

- الهدف من الاختبار: يهدف الاختبار إلى قياس مهارة دقة التصويب.
- طريقة الأداء: توضع الكرة عند قوس 18 متر يقوم اللاعب بتصويب الكرة من 1 إلى 4 بالتسلسل.
- التسجيل: توضع درجة (40) للهدف العلوي من الجهتين (اليسرى أو اليمنى) و (20) للهدف السفلي (من الجهتين اليمنى أو اليسرى) للأداء المهاري.
- تقييم الاختبار: يعطى المختبر محاولتين و تحسب المحاولة الأفضل.



7- البرنامج المطبق:

تشكل برنامج الألعاب الصغيرة المقترح من 15 وحدات تدريبية حيث تشكلت الوحدة التدريبية من مرحلة تمهيدية ومدتها 15 دقيقة تم فيها خلق الاستعداد النفسي و البدني و الوظيفي للأداء و التهيئة الجيدة للمرحلة الرئيسية وبدورها تمثلت في 03 ألعاب صغيرة مدة كل لعبة صغيرة 10 دقائق أي في المجموع 30 دقيقة وفي الأخير من المرحلة الختامية حيث تم فيها الرجوع إلى الحالة الوظيفية الأولى ومدتها 5 دقائق. تم تحكيم البرنامج المقترح المطبق من طرف أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالجلفة.

8- الأساليب الإحصائية المستعملة:

8-1- الإحصاء الوصفي:

- المتوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري S.

8-2- الإحصاء الاستدلالي:

- اختبار الفروق بين المتوسطات حالة عينتين مترابطتين T-test.

- درجة الحرية Df.

- مستوى الدلالة α .

- الدلالة المعنوية Sig.

ملاحظة: تمت المعالجة الإحصائية عن طريق برنامج SPSS22.

خلاصة :

لقد شمل هذا الفصل الإجراءات الميدانية فكان الاستطلاع تمهيد للعمل الميداني بالإضافة إلى أجزاء الأخرى للدراسة فيما يخص الاختبارات البدنية، عينة الدراسة، وكذا الدراسة الإحصائية.

حيث أن هذه الإجراءات تعتبر أسلوب منهجي في أي بحث يسعى إلى أن تكون دراسة علمية تركز عليه الدراسات الأخرى بالإضافة إلى أنها تساعد الطالبة على تحليل النتائج التي توصلت إليها، هذا من جهة ومن جهة أخرى تجعلني أثبت تدرج العمل الميداني في الأسلوب المنهجي الذي هو أساس كل دراسة علمية.

المفصل الثاني:

معرض تحليل و مناقشة

النتائج

تمهيد:

بعد دراستنا للجانب النظري ، و تحديد منهجية البحث و وسائله سنحاول في هذا الفصل أولاً الإلمام بموضوع الدراسة الميدانية حتى نعطيه المنهجية العلمية، بتحليل النتائج المتمحورة أساساً على الفرضيات التي قمنا بتحديدنا، ثانياً مقارنة النتائج القبليّة و البعدية للاختبارات البدنية عند المجموعة التجريبية ، و التعليق عليها و مناقشتها و هذا للوصول إلى إجابات عن الأسئلة التي طرحت في مدخل العام للدراسة ، كما انتهجنا طريقة تحليل و مناقشة النتائج حتى نعرف مدى مصداقية الفرضيات إلى أن نصل للاستنتاج العام لهذه الدراسة.

1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

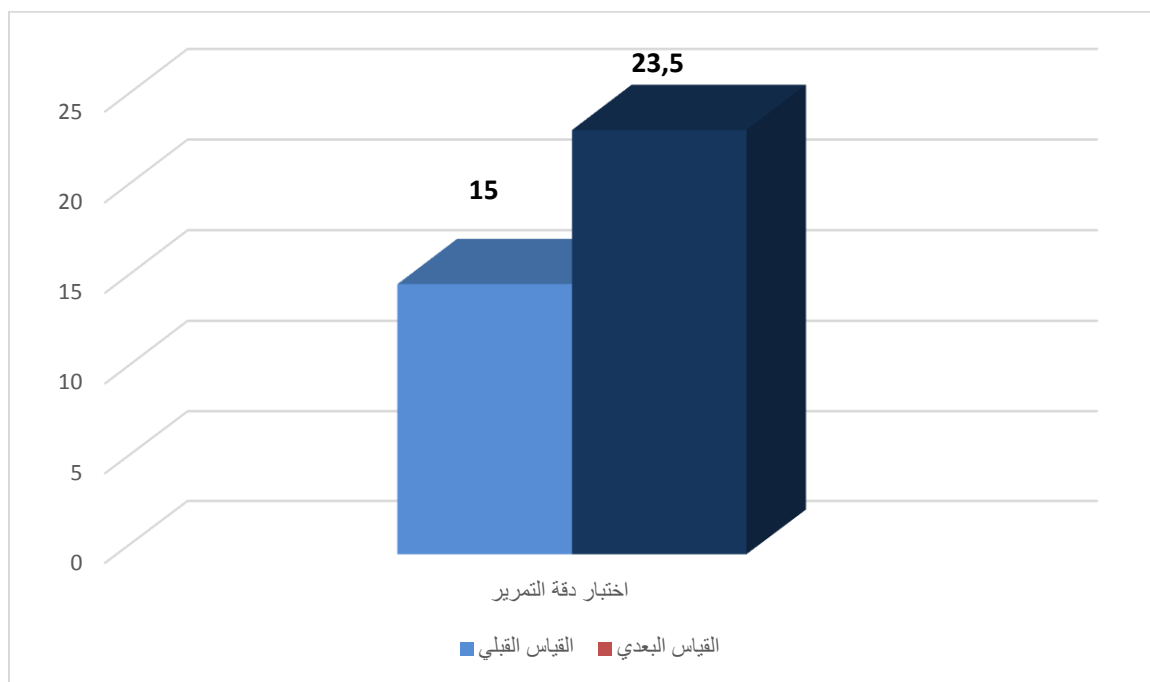
نص الفرضية: هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للتمرير لدى لاعبي كرة القدم فئة الأصاغر.

الجدول رقم 4: يبين الفروق بين القياس القبلي و القياس البعدي للعينة في اختبار دقة التمرير.

نسبة التطور	الدلالة	الدلالة المعنوية Sig	مستوى الدلالة α	درجة الحرية Df	اختبار Ttest	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
%22.07	دال	0.00	0.05	9	-7.96	3.33	15	القياس القبلي
						4.11	23.5	القياس البعدي

من الجدول رقم (04): نلاحظ أن العينة حصلت على متوسط حسابي قدره (15) و إنحراف معياري قدره (3.33) في القياس القبلي، بينما بلغ المتوسط الحسابي (23.5) و بإنحراف معياري (4.11) في القياس البعدي، و بلغت قيمة T (-7.96) عند درجة حرية (9) و مستوى دلالة (0.05) و كانت قيمة الدلالة المعنوية sig (0.00)، و بمقارنة الدلالة المعنوية مع مستوى الدلالة نجد أن $\alpha = 0.05 < sig = 0.00$ و هذا دال إحصائيا و ذلك بنسبة تطور بلغت %22.07.

وبالتالي يمكن القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي للعينة في اختبار دقة التمرير.



الشكل رقم 6: يمثل الفرق بين القياس القبلي و القياس البعدي للعينة في اختبار دقة التمرير.

1-2- مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

من خلال الجدول رقم (04) والخاص باختبار دقة التمرير، نلاحظ أن هناك تحسن في نتائج العينة المطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح بين القياس القبلي و البعدي و لصالح الاختبار البعدي و بنسبة تطور قدرت ب (22.07)، و هذا ما يثبت صحة الفرضية الجزئية الأولى و التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدقة التمرير لدى لاعبي كرة القدم فئة الأصاغر تعزى للبرنامج المقترح بالألعاب الصغيرة على مهارة التمرير.

يرى الطالب الباحث أن سبب التحسن الملحوظ في دقة التمرير لأفراد العينة يعود إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح على مهارة التمرير، ذلك البرنامج المبني على أسس علمية واضحة إضافة إلى اشتماله على تمارين مهارية فعالة و المتمثلة في تمرين لمس الكرة مرة واحدة و لمس الكرة مرتين و التمرير بأقل عدد من اللاعبين ، و توفر عناصر أخرى كالحماس و حب المنافسة و الالتزام بتعليمات المدرب و تطبيق البرنامج التدريبي المقترح، و كون المهارات الحركية تتطور بشكل كبير في هذه المرحلة العمرية لما يتميز به الناشئ من قدرة كبيرة على التعلم.

وهذا مع توافق مع دراسة **ناهدة عبد زيد الدليمي** التي أظهرت دراستها على وجود تأثير للألعاب الصغيرة في تطوير قدرات محددة وبعض الحركات الأساسية للتلميذات (7-8 سنوات)، ودراسة **نويري بو بكر** والتي أظهرت

دراسته أن تمارينات الألعاب الصغيرة المقترحة أثر علي تطور بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة، وأن توظيف الألعاب الصغيرة في البرامج التدريبية تؤثر إيجابا في تنمية بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم، وأن برمجة التدريب وفق المبادئ والأسس العلمية من حيث تنوع التمارين وطرق ومبادئ التدريب الحديثة توصل الرياضي إلى المستويات العليا.

فالباحث ركز على ألعاب صغيرة تنافسية والتي تنمي و تطور المهارات الحركية و البدنية والوظيفية الأساسية في كرة القدم بالإضافة إلى الأداء الحركي، فهذه الأخيرة عبارة عن ألعاب بسيطة التنظيم يشترك فيها أكثر من فرد ليتنافس وفق قواعد مسيرة لا تقتصر على سن أو جنس أو مستوى بدني معين ويغلب عليها طابع الترويح والتسلية وقد تستخدم بأدوات أو بأجهزة أو بدونها من أجل تنمية المهارات الحركية وخاصة مهارة التمرير لما لها من أهمية في البحث المقدم من طرف الباحث.

2- عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

2-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

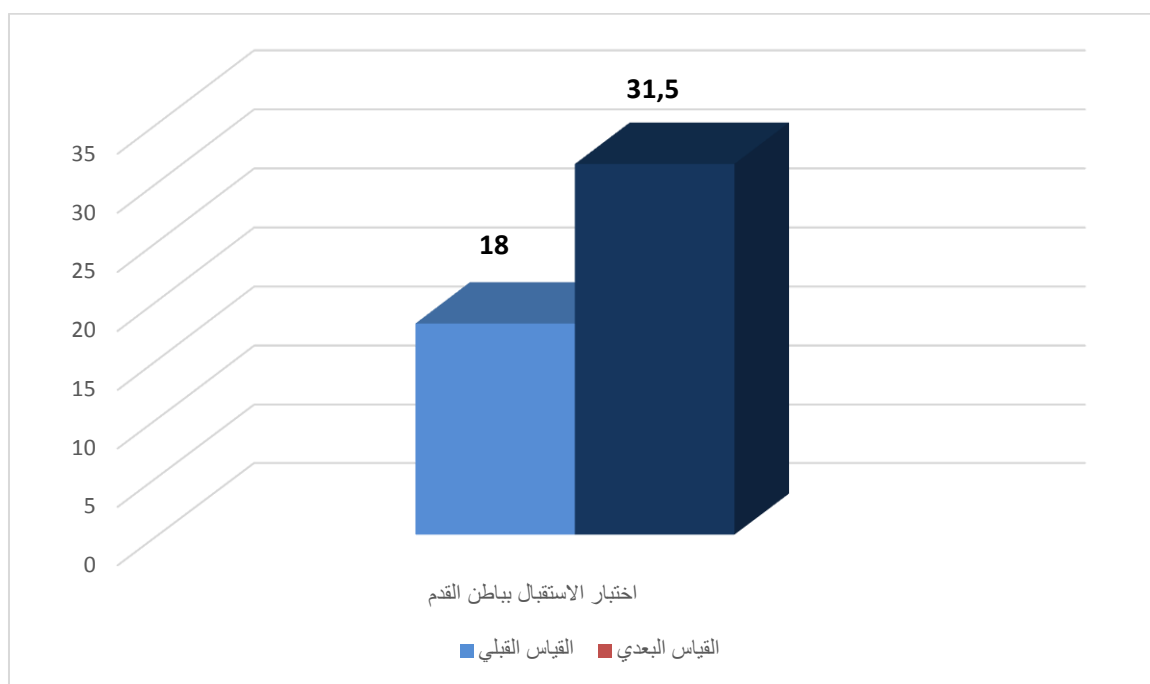
نص الفرضية: هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للاستقبال بباطن القدم لدى لاعبي كرة القدم فئة الأصاغر.

الجدول رقم 5: يبين الفروق بين القياس القبلي و القياس البعدي للعينة في اختبار الاستقبال بباطن القدم.

نسبة التطور	الدلالة	الدلالة المعنوية Sig	مستوى الدلالة α	درجة الحرية Df	اختبار Ttest	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
%27.27	دال	0.00	0.05	9	-6.02	6.32	18	القياس القبلي
						4.11	31.5	القياس البعدي

من الجدول رقم (05): نلاحظ أن العينة حصلت على متوسط حسابي قدره (18) و انحراف معياري قدره (6.32) في القياس القبلي، بينما بلغ المتوسط الحسابي (31.5) و بانحراف معياري (4.11) في القياس البعدي، و بلغت قيمة T (-6.02) عند درجة حرية (9) و مستوى دلالة (0.05) و كانت قيمة الدلالة المعنوية sig (0.00)، و بمقارنة الدلالة المعنوية مع مستوى الدلالة نجد أن $\alpha = 0.05 < sig = 0.00$ و هذا دال إحصائيا و ذلك بنسبة تطور بلغت %27.27.

و بالتالي يمكن القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي للعينة في اختبار الاستقبال بباطن القدم.



الشكل رقم 7: يمثل الفرق بين القياس القبلي و القياس البعدي للعينة في اختبار الاستقبال بباطن القدم.

2-1- مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

من خلال الجدول رقم (05) و الخاص باختبار الاستقبال بباطن القدم، نلاحظ أن هناك تحسن في نتائج العينة التجريبية المطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح بين القياس القبلي و البعدي و لصالح الاختبار البعدي و بنسبة تطور قدرت ب (27.27%)، و هذا ما يثبت صحة الفرضية الجزئية الثانية و التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للاستقبال بباطن القدم لدى لاعبي كرة القدم فئة الأصغر تعزى للبرنامج التدريبي المقترح على مهارة الاستقبال.

يرى الطالب الباحث أن تحسن مهارة الاستقبال بباطن القدم للعينة التجريبية سببه التمرينات المطبقة من طرف مدرب الفريق و التي أخذت شكل الاستقبال بعد لمس الكرة مرتين ثم الاستقبال بعد لمس الكرة مرة واحدة ثم الاستقبال بأقل عدد من اللاعبين، و استعمال حصص خاصة لتطوير مهارة الاستقبال و التمرير لكونهم مرتبطان و يتطوران مع بعض و لا يمكن الفصل بين التمرينات الخاصة بهما.

و يتفق المختصون في مجال علم التدريب على أهمية هذه القدرة مهارية لكرة القدم حيث أن الاستقبال يؤدي دورا هاما لمكونات الإعداد المهاري الخاص بكرة القدم .

وهذا مع توافق مع دراسة الباحثان **كروم حسام وغول هشام** التي أظهرت دراستهما أن الألعاب المصغرة تعمل على تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم للأصغر وأن للألعاب الصغيرة أهمية كبيرة للناشئين لأنها تعمل على تطوير واستيعاب أغلب المهارات الأساسية في كرة القدم، ودراسة **مفتي عبد المنعم** التي توصل فيها الباحث إلى أن هناك فروق فردية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح البعدي في سرعة استقبال الكرة وتميرها بالنسبة للمجموعة التجريبية و أنه هناك فروق فردية ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية ولصالح التجريبية في صفتي التمرير والاستقبال وفي الأخير وجد أن للوحدات التدريبية المقترحة باستخدام الألعاب الصغيرة لها أثر إيجابي على تنمية سرعة استقبال الكرة وتميرها في كرة اليد.

فالبرنامج المقترح بالألعاب الصغيرة كان فعال حيث أن الألعاب الصغيرة كانت في مساحات صغيرة سمحت للباحث أثناء التدريب بالعمل على هدف محدد، مع المحافظة على العناصر الأساسية للعب بوجود خصمين، والألعاب الصغيرة يمكن قياس أهدافها بتوظيف قدرات اللاعب والحاجيات المسطرة كأهداف من تدريب اللاعبين في كل المستويات، ومن أجل الوصول بمستوى اللاعبين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديثة بعناصره المختلفة يستلزم تأسيس اللاعب منذ الصغر وفقا لبرامج مقننة بدنيا ومهاريا وفنيا وخططيا، بالإضافة إلى محتوى أكثر تطورا من التدريبات التي تتلاءم مع قدرات وإمكانيات الناشئين والتي تضع الأساس الصحيح لبناء القاعدة من النشء وبما يصنع جيلا من أصحاب المواهب والقدرات الخاصة.

3- عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

3-1- عرض و تحليل نتائج الفرضية الثالثة:

نص الفرضية: هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للتصويب لدى لاعبي كرة

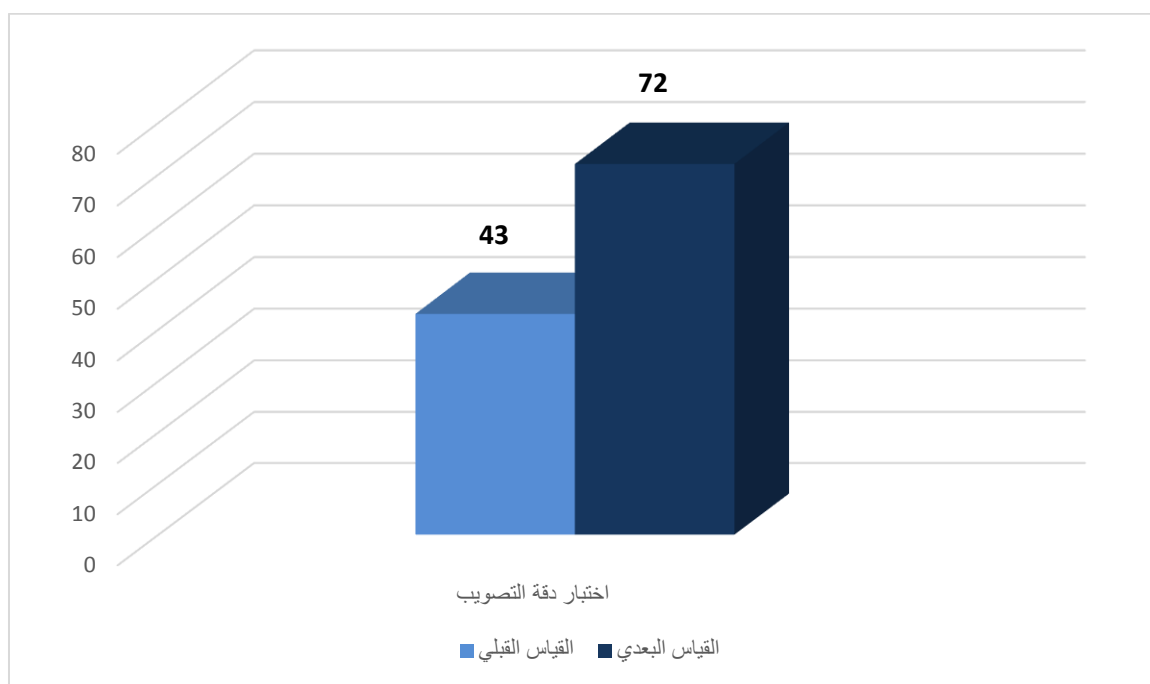
القدم (أقل من 13 سنة)

الجدول رقم 6: يبين الفروق بين القياس القبلي و القياس البعدي للعينة في اختبار دقة التصويب.

نسبة التطور	الدلالة	الدلالة المعنوية Sig	مستوى الدلالة α	درجة الحرية Df	اختبار Ttest	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
%25.21	دال	0.002	0.05	9	-4.30	13.37	43	القياس القبلي
						19.32	72	القياس البعدي

من الجدول رقم (06): نلاحظ أن العينة حصلت على متوسط حسابي قدره (43) و إنحراف معياري قدره (13.37) في القياس القبلي، بينما بلغ المتوسط الحسابي (72) و بإنحراف معياري (19.32) في القياس البعدي، و بلغت قيمة T (-4.30) عند درجة حرية (9) و مستوى دلالة (0.05) و كانت قيمة الدلالة المعنوية sig (0.002)، و بمقارنة الدلالة المعنوية مع مستوى الدلالة نجد أن $\alpha = 0.05 < sig = 0.002$ و هذا دال إحصائيا و ذلك بنسبة تطور بلغت 25.21%.

و بالتالي يمكن القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي للعينة في اختبار دقة التصويب.



الشكل رقم 8: يمثل الفرق بين القياس القبلي والقياس البعدي للعينة في اختبار دقة التصويب.

3-2- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

من خلال الجدول رقم (06) و الخاص باختبار دقة التصويب نلاحظ أن هناك تحسن في نتائج العينة التجريبية المطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح و بنسبة تطور قدرت ب (25.21%) و أن الاختبار كان دالا إحصائيا و هذا ما يثبت صحة الفرضية الجزئية الثالثة و التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للتصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة الأصاغر تعزى للبرنامج التدريبي المقترح على مهارة التصويب.

و يرى الطالب الباحث أن السبب في تحسن نتائج العينة التجريبية في دقة التصويب يعود إلى البرنامج التدريبي المقترح المبني على طريقة الألعاب الصغيرة و التي لها دور كبير في تنمية المهارات الأساسية في كرة القدم بصفة عامة و بصفة خاصة مهارة التصويب، و يرجع ذلك أيضا إلى التمرينات المستخدمة في البرنامج التدريبي لتحسين دقة التصويب مثل التصويب على المرمى الصغير و اللعب على أربعة أهداف و التصويب على ثلاثة أهداف و المكيفة على الفئة العمرية المطبق عليها البرنامج بما يتناسب مع الحصص التدريبية للنادي و الرزنامة و الأهداف الخاصة به.

وهذا ما توافق مع دراسة الطالبان حرعوب عبد الرحمان و زيغم صهيب التي أظهرت النتائج فيها أنه هناك تأثير للألعاب الصغيرة على مهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم وأن للبرنامج التدريبي المطبق أثر في تحسين مهارة التسديد نحو المرمى، حيث أن مهارة التصويب لها أهمية كبيرة للاعب كرة القدم فكلما زادت دقة و قوة التصويب زادت إمكانية تسجيل الأهداف أثناء المباراة، و هذا راجع لفعالية الألعاب الصغيرة لأن طرق التدريب الحديث يعتمد كثيرا على الألعاب الصغيرة، وكما قال " ايريك باتي ": تعتبر التدريبات الصغيرة في كرة القدم من بين الطرق التدريبية الحديثة والأكثر فعالية، فأغلبية المدربين يحضرون لاعبيهم في مربعات صغيرة وفي مساحات ضيقة.

الاستنتاج العام:

من خلال الدراسة التي قمنا بها لقد حاولنا تسليط الضوء على إسهام البرنامج التدريبي المقترح بالألعاب الصغيرة على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة الأصغر ، و كان الهدف من الدراسة هو محاولة التعرف على الفروق بين القياس القبلي و القياس البعدي للعينة التجريبية في جميع الاختبارات المطبقة.

ومن خلال تحليل النتائج التي تحصلنا عليها بطرق إحصائية وعلمية توصلنا إلى تفسير للفرضية العامة والتي كان مفادها أنه للبرنامج التدريبي المقترح بالألعاب الصغيرة أثر على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة الأصغر.

وقد تم تناول في هذه الدراسة ثلاث فرضيات، وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها من خلال الدراسة التطبيقية تم التوصل إلى النتائج التالية:

أولاً: تنص الفرضية الأولى على أنه: هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للتمرير لدى لاعبي كرة القدم فئة الأصغر ، ولقد أثبتت النتائج التي تحصلنا عليها أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي في مهارة التمرير، وعلى ضوء أهداف الدراسة وفي حدود العينة استنتجنا أن للبرنامج التدريبي المقترح تأثير واضح و جلي في تطوير مهارة التمرير لدى لاعبي كرة القدم فئة الأصغر ، و هذا ما يؤكد صحة الفرضية الأولى .

ثانياً: تنص الفرضية الثانية على أنه: هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للاستقبال لدى لاعبي كرة القدم فئة الأصغر ، ولقد أثبتت النتائج التي تحصلنا عليها أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي في مهارة الاستقبال، وعلى ضوء أهداف الدراسة وفي حدود العينة استنتجنا أن للبرنامج التدريبي المقترح تأثير واضح وجلي في تطوير مهارة الاستقبال لدى لاعبي كرة القدم فئة الأصغر ، و هذا ما يؤكد صحة الفرضية الثانية.

ثالثاً: تنص الفرضية الثالثة على أنه: هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للتصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة الأصغر ، ولقد أثبتت النتائج التي تحصلنا عليها أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي في مهارة التصويب، وعلى ضوء أهداف الدراسة وفي حدود العينة استنتجنا أن للبرنامج التدريبي

المقترح تأثير واضح وجلي في تطوير مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة الأصغر ، وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الثالثة.

مما سبق ذكره وبعد التحقق من صحة الفرضيات الجزئية المقترحة في بداية الدراسة و بتحقق الفرضية الأولى و الفرضية الثانية و تحقق الفرضية الثالثة نستطيع القول بأن الفرضية العامة و التي تنص على " للبرنامج التدريبي المقترح بالألعاب الصغيرة أثر على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة الأصغر " قد تحققت.

اقتراحات و

توصيات

اقتراحات:

- تسطير برنامج سنوي خاص بتعليم ثم تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم، مع الأخذ بعين الاعتبار خصائص ومميزات الطفل في هذه المرحلة.
- يجب تعليم أهم المهارات الأساسية خلال هذه الفترة لأن الطفل في هذا السن تكون لديه القابلية والفهم السريع وحب الاطلاع والميل إلى الجماعة.
- إدراج التدريبات الصغيرة في كرة القدم كطريقة جد هامة لإنجاز الحصة التدريبية.
- يجب الالتزام بمبدأ التنوع والتغيير في طرق التدريب والتجديد والابتكار المستمر في طريقة إعداد مواد التدريب.
- إتباع مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب، حيث أن هذه الطريقة تستجيب لمتطلبات الفئات الصغرى المهارية، وتشبع رغبتهم في المنافسة مما يجعلها تحظى بإقبال كبير من طرف الناشئين.
- يجب على المدربين استعمال الاختبارات في قياس درجة الاستيعاب لدى الناشئين، وذلك من أجل معرفة الوجه الحقيقي للاعب من جهة ومن جهة أخرى يسمح هذا الاختبار للمدرب بإجراء تعديل في برنامجه السنوي.
- ضرورة الاهتمام بفئة الناشئين من خلال تحسين ظروف ووسائل تكوينها (توفير المساحة الكافية للتدريب، الوسائل الضرورية، الكرات ، الأحذية،.. الخ).
- الاعتماد على التكوين القاعدي والاستمرارية في التكوين مع ضرورة التخطيط على المدى البعيد.
- إدخال طرق ومناهج حديثة أثناء التدريب مع الأخذ بعين الاعتبار مميزات وخصائص الفئة المدروسة.
- إقامة تربصات وطنية ودولية للمدربين قصد كسب خبرات ومعارف جديدة والاستفادة من طرق التدريب الحديثة ومواكبة التطور الرياضي العلمي.

خاتمة

خاتمة:

إن الألعاب الصغيرة أو التدريبات المصغرة في كرة القدم المصغرة كطريقة لتطوير المهارات الأساسية في كرة القدم هي من أهم الطرق الحديثة المنتهجة نظرا للدور الكبير الذي تلعبه في بلوغ أهداف مجتمعة لتطوير وتنمية قدرات ومهارات اللاعب الناشئ وهذه الطريقة تتلاءم مع الفئة العمرية أي فئة الأصغر ، والتي تعتبر خصبة وملائمة لصقل المهارات ، لأن الطفل في هذه المرحلة يمتاز بالنشاط والحيوية والميول إلى اللعب ، لذلك فإنها تستهوي الأطفال وتتيح لهم الفرصة لتطوير وتنمية قدراتهم المهارية، هذا ما جعلنا نؤكد على استعمال هذه الطريقة الحديثة خاصة مع الأصغر الذين يعتبرون الفريق الرياضي في المستقبل، لذلك فإن العناية بتنشئتهم تنشئة سليمة يعني الاطمئنان على مستقبل كرة القدم.

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

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

قائمة المصادر و

المراجع

قائمة المصادر و المراجع:

المراجع والمصادر العربية:

- 1) إبراهيم أسيس وآخرون: المنجد في اللغة العربية، مصر 1987.
- 2) إبراهيم شعلان، محمد عفيفي: كرة قدم الناشئين، مركز الكتاب للنشر ط 1، القاهرة ، مصر 2001.
- 3) أمين أنور الخولي: المعرفة الرياضية، دار الفكر العربي، مصر 1988.
- 4) بطرس رزق الله: المسابقات والألعاب الصغيرة، دار المعارف، القاهرة، 1970.
- 5) تركي رابح: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، ط1، الجزائر 1989.
- 6) حسن السيد أبو عبده: الإعداد المهاري للاعب كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، الاسكندرية، مصر 2002.
- 7) حنفي محمود مختار: كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر 1997.
- 8) نوار رشيد رويح، كمال عثمان عبد القادر: اللعب والألعاب الشبه رياضية للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
- 9) سعد جلال: الطفولة والمراهقة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة 1991.
- 10) سيد خيرى: النمو الجسمي في مرحلة الطفولة، المجلد السابع، مطبعة حكومة الكويت 1976.
- 11) عبد الرحمان العيساوي: دراسات في تفسير السلوك الإنساني، دار الراتب الجامعية، بيروت 1999.
- 12) عبد الرحمان العيساوي: سيكولوجية النمو - دراسة النمو النفسي الاجتماعي نحو الطفل المراهق، بدون طبعة، دار النهضة العربية، بيروت 1992.
- 13) عبد اليمين بوداود: المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر 2009.
- 14) عماد الدين إسماعيل: اللعب والألعاب الصغير للناشئين، دار الفكر العربي، مصر 1986.
- 15) عدنان عرفان مصلح: القواعد الأساسية في اللعب، دار الراتب الجامعية، لبنان 2003.
- 16) قاسم المندلأوي: علم التدريب الرياضي، دار الفكر، عمان، الأردن 1990.
- 17) محمد المحمami - أمين خولي: أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر 1998.

18) محمد حازم- محمد أبو يوسف: أسس اختيار الناشئين في كرة القدم، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، مصر 2005.

19) محمد حسن علاوي- محمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم القياس الرياضي، ط3 دار الفكر العربي، القاهرة، مصر 1996.

20) محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة، مصر 1987.

21) محمد حسن علاوي: موسوعة الألعاب الرياضية، القاهرة 1976.

22) محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة، ط1، مصر 2003.

23) محمد مصطفى زيدان: علم النفس الاجتماعي، ط1، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر 2001.

24) مفتي إبراهيم حماد: المهارات الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط1، جامعة حلوان، مصر 2002.

المراجع الأجنبية:

25) Bernard Turpin : **préparation et entraînement du foot bal**

leur, édition amphora, paris, France, 1990.

26) Eric Batty: **entraînement l'Européenne**, édition vigot, France

1981

27) Jurgen Weineck : **Biologie du Sport**, édition amphora, France

1985.

28) Jurgen Weineck : **Biologie du Sport**, édition vigot, France

1997.

29) Korte : **Sport de Compétition**, édition vigot, France 1997.

30) Ladislave : **Entraînement de Foot balle**, édition groupe ESC,

France 1984.

الملاحق

الملحق الأول:

إستمارة تحكيم البرنامج التدريبي

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالجلفة

قسم التدريب الرياضي النخبوي طور ماستر

استمارة رأي المختصين في البرنامج التدريبي

في إطار إنجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر تخصص تدريب رياضي نخبوي و المتمثل
عنوانها في:

" أثر برنامج تدريبي مقترح بالألعاب الصغيرة على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة
الأصغر".

في إطار بحثي أتقدم باستمارتي هذه طالبا منكم ملاحظاتها و إبداء رأيكم حول هذه الاختبارات المقترحة والتي هي
خطوة نحو الأمام و فتح مجال أمام دراسات أخرى أكثر تعمقا في الموضوع .

فرضيات البحث كانت كالتالي:

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للتمرير لدى لاعبي كرة القدم فئة
الأصغر.

2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للاستقبال بباطن القدم لدى لاعبي كرة
القدم فئة الأصغر.

3- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للتصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة
الأصغر.

ويتكون هذا البرنامج التدريبي من جانب مهاري، ويمتد لمدة 8 أسابيع بواقع وحدتين تدريبيتين في
الأسبوع.

هدف البرنامج:

يهدف البرنامج إلى معرفة مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح بالألعاب الصغيرة على بعض المهارات الأساسية (دقة التمرير، دقة الاستقبال بباطن القدم و دقة التصويب) لدى لاعبي كرة القدم فئة الأصاغر.

التوزيع الزمني للبرنامج:

- تم تحديد فترة زمنية مدتها 8 أسابيع للبرنامج التدريبي المقترح، و زمن الوحدة التدريبية الواحدة هو (45-50) دقيقة موزعة كالآتي: - زمن فترة الإحماء (10) دقائق .
- زمن تطبيق البرنامج (30-35) دقيقة .
- زمن الراحة (5) دقائق .

محتوى البرنامج التدريبي المقترح:

بعد إجراء الاختبارات القبلية ، تم إدماج الوحدات التدريبية المقترحة لتطوير المهارات الأساسية في كرة القدم، وهذا بعد الاتفاق مع المدرب على أوقات تدريب الفريق حيث يسمح لنا باستغلال 35 دقيقة من كل حصة تدريبية، بحيث تجرى ثلاث تمارين في كل حصة مدة التمرين 10 دقائق مع إعطاء دقيقتين راحة بين التمرين والآخر، وفي نهاية الحصة تعطى 5 دقائق للعودة إلى الحالة الطبيعية أو العودة إلى الهدوء.

وكان البرنامج مقسم كالتالي:

1- التمرير والاستقبال:

واحتوى على التمرينات التالية:

- لمس الكرة مرتين.
- لمس الكرة مرة واحدة.
- التمرير والاستقبال بأقل عدد من اللاعبين.

2- التصويب:

واحتوى على التمرينات التالية:

- التصويب على المرمى الصغير.
- التصويب على الأقماع.
- التصويب على القمع.
- اللعب على أربعة أهداف.
- التصويب على المرمى الكبير.

- التصويب على ثلاثة أهداف.

1- التمرير والاستقبال:

1-1- لمس الكرة مرة واحدة:

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

1-2- لمس الكرة مرة واحدة:

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

1-3- التمرير والاستقبال بأقل عدد من اللاعبين:

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

2- التصويب:

1-2- التصويب على المرمى الصغير:

داخل منطقة 18 متر، فريقان يتكونان من 5 لاعبين نضع خطين متوازيين على بعد 5 متر من خط المرمى ويلعب الفريقان كرة قدم عادية داخل المنطقة الباقية والتصويب يكون من خارج المنطقة المحرمة على الهدف الذي طوله 1 متر ومدة اللعب هي 10 دقائق.

2-2- التصويب على الأقماع:

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

2-3- التصويب على القمع:

فريقان يتكونان من 5 لاعبين في ملعب طوله 40 وعرضه 20 متر، و نضع قمع فيكل جهة ويتنافس الفريقان على إسقاط قمع المنافس عن طريق التصويب في أي جهة من الملعب.

2-4- اللعب على أربعة أهداف:

ملعب مربع الشكل طوله 30 متر وعرضه 30 متر وفيه 4 أهداف موضوعة في منتصف كل خط من الملعب، حيث يتنافس فريقان يتكون كل منهما من 6 إلى 8 لاعبين و يدافع كل فريق عن هدفين بينما يحاول التسجيل في أي من هدي الخصم.

2-5- التصويب على المرمى الكبير:

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

2-6- الأهداف الثلاثة:

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

15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	رقم الحصة
تصويب	استقبال	تمرير	تصويب	استقبال	تمرير	تصويب	استقبال	تمرير	تصويب	استقبال	تمرير	تصويب	استقبال	تمرير	الهدف
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	زمن الإجماء (دقيقة)
6-2	4-2	3-2	2-2	1-2	4-2	3-2	2-2	1-2	2-1	1-1	1-1	2-1	1-1	1-1	التمرينات
5-2	6-2	5-2	4-2	3-2	6-2	5-2	4-2	3-2	3-1	2-1	3-1	3-1	2-1	3-1	
30	28	33	32	32	31	29	30	31	32	31	33	28	32	30	زمن أداء التمرينات
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	التكرارات
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	التكرارات الراحة بين
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	الجزء الختامي (دقيقة)
46	44	54	53	51	47	45	46	51	55	49	56	44	48	46	الزمن الكلي (دقيقة)

ملاحظات	موافق	محتوى البرنامج التدريبي
		<p>- التمرير والاستقبال:</p> <p>* لمس الكرة مرتين.</p> <p>* لمس الكرة مرة واحدة.</p> <p>* التمرير والاستقبال بأقل عدد من اللاعبين.</p>
		<p>- التصويب:</p> <p>* التصويب على المرمى الصغير.</p> <p>* التصويب على الأقماع.</p> <p>* التصويب على القمع.</p> <p>* اللعب على أربعة أهداف.</p> <p>* التصويب على المرمى الكبير.</p> <p>* التصويب على ثلاثة أهداف.</p>

الإمضاء	العلمية الدرجة	إسم الأستاذ

الملحق الثاني:

نماذج لبعض الوحدات التدريبية المستعملة

المراحل	الأهداف	التمارين	المدة	التوصيات والملاحظات
المرحلة التحضيرية	تحضير اللاعبين نفسيا وبدنيا.	- التعريف بهدف الحصة. - تسخين بدني عام وخاص مع التركيز على الأطراف السفلية	10د	+
المرحلة الرئيسية	- التركيز على الدفاع الجماعي المنظم. - بناء اللعب الهجومي. - اللعب على 03 أهداف.	التمرين 01: ملعب مربع الشكل طوله 30م و عرضه 30م فيه 4 أهداف موضوعة في منتصف كل خط من الملعب، حيث يتنافس فريقان يتكون كل منهما من 6 إلى 8 لاعبين و يدافع كل فريق عن هدفين بينما يحاول التسجيل في أي من هدفي الخصم . التمرين 02: في نصف ملعب كرة القدم يتنافس فريقان يتكون كل فريق من 8 إلى 10 لاعبين، الفريق الأول يصوب الكرة نحو المرمى و الفريق الثاني يسجل بوضع الكرة فوق أي مكان من خط نصف الملعب الذي يعتبر مرمى الخصم. التمرين 03: نصف ملعب الكرة، يوضع مرميان صغيران في منتصف كل من خطي الجانبين يقف حارس مرمى محايد في المرمى الأصلي ويترك الهدفان الصغيران بدون حراس مرمى، يقوم الفريق الحائز للكرة بمحاولة إحراز هدف في أي مرمى، منع الفريق المهاجم من تسجيل هدف، يمكن أن يحتسب هدف مضاعف للهدف الذي يسجل.	10د 10د 10د	- اللعب على 04 أهداف. - محاولة المراقبة للصيقة وبدأ الهجمات من الخلف. - اللعب الجماعي يؤدي إلى تسجيل الأهداف.
المرحلة الختامية	- شرح المهارة والاستفادة من الأخطاء. - العودة إلى الحالة الطبيعية	- جري خفيف حول الملعب. - تمارين التمديد و الاسترخاء.	5د	+

المراحل	الأهداف	التمارين	المدة	التوصيات والملاحظات
المرحلة التحضيرية	تحضير اللاعبين نفسيا وبدنيا.	- التعريف بهدف الحصة. - تسخين بدني عام وخاص مع التركيز على الأطراف السفلية	10د	+
المرحلة الرئيسية	- دقة التمرير والاستقبال. - تنمية القدرات الفنية الذهنية.	التمرين 01: نقسم اللاعبين إلى فرق تتكون من 5 لاعبين يلعبون في مربعات ، نضع 4 شواخص (أ)، (ب)، (ج)، (د) على شكل مربع، يقف كل لاعب بين شاحصين بحيث يتحرك على الخط الرابط بين شاحصين و يلعب اللاعب 5 داخل المربع محاولا أخذ الكرة عندما يقوم اللاعبون الأربعة بتبادل الكرة لكن بلمس الكرة مرتين استقبالا ثم تمهيرا لمدة دقيقتين ثم تغيير اللاعبين. التمرين 02: نفس التمرين السابق و نفس التشكيل و لكن التغيير في طريقة اللعب ، يتبادل اللاعبون الكرة بحيث يقوم بلمس الكرة مرة واحدة، مع التركيز أثناء التحرك على الخط المستقيم، بينما يقوم اللاعب (5) بالجري داخل المربع و محاولة قطع الكرة بدون لمس الزميل. التمرين 03: 4 لاعبين، طريقة أداء التمرين بوضع ثلاث (3) شواخص (أ)، (ب)، (ج) على شكل مثلث متقايس الأضلاع، يقف بين كل شاحص واخر لاعب بحيث يتبادلون الكرة بلمس الكرة مرتين فقط ، في حين يقوم اللاعب 4 محاولة قطع الكرة بدون لمس الزميل.	10د 10د	- التركيز على استقبال الكرة جيدا لتسهيل عملية التمرير. - التحرك الجيد وفي الوقت المناسب يسهل اللعب.
المرحلة الختامية	- شرح المهارتين والاستفادة من الأخطاء. - العودة إلى الحالة الطبيعية	- جري خفيف حول الملعب. - تمارين التمديد و الاسترخاء.	5د	+

المراحل	الأهداف	التمارين	المدة	التوصيات والملاحظات
المرحلة التحضيرية	تحضير اللاعبين نفسيا وبدنيا.	- التعريف بهدف الحصة. - تسخين بدني عام وخاص مع التركيز على الأطراف السفلية	10د	+
المرحلة الرئيسية	- التصويب على المرمى. - التصويب على الأقماع. - التصويب على القمع.	التمرين 01: داخل منطقة 18م، فريقان يتكونان من 5 لاعبين نضع خطين متوازيين على بعد 5م من خط المرمى و يلعب الفريقان كرة قدم عادية داخل المنطقة الباقية و التصويب يكون من خارج المنطقة المحرمة على الهدف الذي طوله 1م مدة اللعب 10دقائق. التمرين 02: فريقان يتكون كل واحد منهما من 5 لاعبين يلعبون داخل منطقة الجزاء و نضع خطين متوازيين على بعد 5م من خط المرمى و نضع في كل جهة قمعين فوق خط 18م و يدافع كل فريق عن الأقماع الموجودة داخل المنطقة بينهما، و يحاول الفريقان التصويب على أحد الأقماع الموجودة داخل المنطقة المحرمة للخصم تحسب نقطة لمن أسقط القمع. التمرين 03: فريقان يتكونان من 5 لاعبين في ملعب طوله 40م و عرضه 20م و نضع قمع في كل جهة، و يتنافس الفريقان على إسقاط قمع المنافس.	10د 10د	- التركيز على التصويب خارج المنطقة المحرمة. - احترام المنطقة ودقة التصويب. - اللعب الجماعي يؤدي إلى تسجيل الأهداف.
المرحلة الختامية	- شرح المهارتين والاستفادة من الأخطاء. - العودة إلى الحالة الطبيعية	- جري خفيف حول الملعب. - تمارين التمديد و الاسترخاء.	5د	+

الملحق الثالث:

نتائج التحليل الإحصائي في برنامج الحزم

الإحصائية للعلوم الإجتماعية SPSS

نتائج اختبار النسبة التائية Ttest:

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	15,0000	10	3,33333	1,05409
	23,5000	10	4,11636	1,30171
Pair 2	18,0000	10	6,32456	2,00000
	31,5000	10	4,11636	1,30171
Pair 3	43,0000	10	13,37494	4,22953
	72,0000	10	19,32184	6,11010

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1	10	,607	,063
Pair 2	10	,128	,724
Pair 3	10	,189	,601

Paired Samples Test

	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	-7,965	9	,000
Pair 2	-6,021	9	,000
Pair 3	-4,302	9	,002

نتائج الثبات ألفا كرونباخ:

Case Processing Summary

	N	%
Cases Valid	5	100,0
Excluded ^a	0	,0
Total	5	100,0

- a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,914	2

```
RELIABILITY
/VARIABLES=2 الاستقبال 1 الاستقبال
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA.
```

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	5	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	5	100,0

- a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,824	2

```
RELIABILITY
/VARIABLES=2 التصويب 1 التصويب
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA.
```

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	5	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	5	100,0

- a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,909	2

```
SAVE OUTFILE='C:\Users\TM 161\Desktop\sohaib\الاستطلاعية التجربة.sav'
/COMPRESSED.
NEW FILE.
DATASET NAME DataSet1 WINDOW=FRONT.
DATASET ACTIVATE DataSet1.
DATASET CLOSE DataSet0.
```


نتائج اختبارات الاعتدالية و التجانس:

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
الوزن	10	100,0%	0	0,0%	10	100,0%

Descriptives

		Statistic	Std. Error
الوزن	Mean	32,0000	,95452
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound 29,8407 Upper Bound 34,1593	
	5% Trimmed Mean	32,0556	
	Median	32,0000	
	Variance	9,111	
	Std. Deviation	3,01846	
	Minimum	27,00	
	Maximum	36,00	
	Range	9,00	
	Interquartile Range	5,25	
	Skewness	-,212	,687
	Kurtosis	-1,253	1,334

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
الوزن	,146	10	,200 [*]	,940	10	,555

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
الطول	10	100,0%	0	0,0%	10	100,0%

Descriptives

		Statistic	Std. Error
الطول	Mean	146,2000	1,39682

95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	143,0402	
	Upper Bound	149,3598	
5% Trimmed Mean		146,2778	
Median		147,0000	
Variance		19,511	
Std. Deviation		4,41714	
Minimum		139,00	
Maximum		152,00	
Range		13,00	
Interquartile Range		7,75	
Skewness		-,505	,687
Kurtosis		-,961	1,334

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
الطول	,158	10	,200*	,936	10	,509

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction