



جامعة زيان عاشور الجلفة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم التدريب الرياضي النخبوي



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات  
البدنية والرياضية .  
تخصص: تدريب وتحضير بدني

العنوان :

# أثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض القدرات البدنية و المهارية لدى ناشئي كرة القدم (دراسة ميدانية لمدرسة سريع الجلفة من 9-14 سنة)

إعداد الطالبين :

- ثامري عبداللطيف

- لمريني كمال

مشرفا ومقررا : د. كيحل إسماعيل

رئيسا : د. جرعوب عبد الرحمان

عضو مناقشا : د. بكاي إسماعيل

الموسم الجامعي : 2017/2016





جامعة زيان عاشور الجلفة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم التدريب الرياضي النخبوي



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات  
البدنية والرياضية .  
تخصص: تدريب وتحضير بدني

العنوان :

# أثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض القدرات البدنية و المهارية لدى ناشئي كرة القدم (دراسة ميدانية لمدرسة سريع الجلفة من 9-14 سنة)

إعداد الطالبين :

- لمريني كمال  
- ثامري عبداللطيف

مشرفا ومقررا : د. كيجل إسماعيل  
رئيسا : د. جرعوب عبد الرحمان  
عضو مناقشا : د. بكاي إسماعيل

الموسم الجامعي : 2017/2016

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي  
خَلَقَ الْمَوَدَّعَةَ  
وَالْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي  
خَلَقَ الْمَوَدَّعَةَ  
وَالْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي  
خَلَقَ الْمَوَدَّعَةَ

# إهداء



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله حمدا يليق بجلال وجهه ومعظم سلطانه  
الحمد لله الذي أنار لنا الدرب وسخر لنا الأسباب  
ما يكفي لقطف ثمرة الجهد والاجتهاد  
أما بعد فهذا العمل أهديه:

إلى الذي صدق فيهما قوله سبحانه و تعالى: ﴿واخفض لهما جناح الذل  
من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني ذرياً﴾  
{ الآية 24 من سورة الإسراء }.

إلى الوالدين العزيزين حفظهما ورحمهما الله  
إلى جميع إخوتي وأخواتي .  
إلى كل أهلي من أبي وأمي.  
إلى كل أصدقائي وكل من  
ساندني لإتمام هذا العمل المتواضع .

إلى الأستاذ المشرف المحترم كيدل إسماعيل .

إلى كل طلبة وأساتذة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

وخاصة أساتذة قسم التدريب الرياضي النخبوي و طلبته  
وإلى كل طالب علم ابتغى به وجه الله، نتمنى له التوفيق.

من جد وجد ومن زرع حصد

لمريني كمال  
ثامري عبد اللطيف





# كلمة شكر وعرفان

نشكر الله عز وجل على توفيقنا في إنجاز  
هذا

العمل المتواضع.

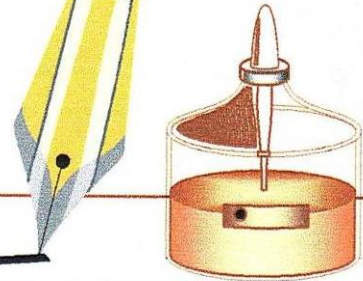
كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من أمدنا  
بـ

المساعدة من قريب أو من بعيد.

و نخص بالذكر أستاذنا المشرف: كیحل  
إسماعیل

من خلال نصائحه و توجيهاته، كما نشكر

كل من شجعنا بالكلمة الطيبة.



# قائمة المحتويات

البسملة

الإهداء

شكر وتقدير

فهرس المحتويات

قائمة الجداول

قائمة الأشكال

قائمة الملاحق

أ ..... مقدمة

## الجانب التمهيدي

### الفصل التمهيدي : الإطار العام للدراسة

- 1) إشكالية البحث ..... 5
- 2) فرضيات الدراسة ..... 6
- 3) أهمية الدراسة ..... 7
- 4) أهداف الدراسة ..... 7
- 5) أسباب اختيار الموضوع ..... 7
- 6) المفاهيم الأساسية الدالة ..... 8
- 7) الدراسات السابقة ..... 10

### الفصل الأول : مدخل إلى المراهقة

- تمهيد ..... 18
- I. ماهية المراهقة ..... 19
- (1) مفهوم المراهقة ..... 19
- (2) تعريف المراهقة ..... 19
- أ- التعريف اللغوي ..... 19
- ب- التعريف الاصطلاحي ..... 19
- ج- بعض التعاريف للمراهقة ..... 20

20 .....(3) مراحل المراهقة

21 .....أ) المراهقة المبكرة (12-14) سنة

21 .....ب) المراهقة الوسطى (15-17) سنة

21 .....ج) المراهقة المتأخرة (18-21) سنة

21 .....I. دراسة المرحلة العمرية

21 .....1. مفهوم الطفولة المتأخرة 9-12 سنة

22 .....2. مميزات الطفولة المتأخرة 9-12 سنة

23 .....3. خصائص و سمات النمو لدى الطفل 9-12

24 .....أ- النمو النفسي والجسمي الفروق الفردية والنمو العقلي

25 .....ب- النمو الحسي والحركي

26 .....4. العوامل المؤثرة في النمو الحركي

26 .....أ- النمو الإجتماعي و الإنفعالي

28 .....III. متطلبات النمو خلال المرحلة من 9-12 سنة

28 .....الفروق الفردية في السن من 9-12 سنة

29 .....الفروق الجسمية و المزاجية و العقلية

29 .....5) مميزات و خصائص الأطفال في المرحلة العمرية

30 .....(1-5) حاجات الأطفال النفسية

31 .....7) بعض مشكلات في هذه المرحلة

31 .....(1-7) عدم ضبط النفس

31 .....(2-7) الهروب من المدرسة

31 .....(3-7) الإنطواء

IV. أهمية المراهقة

33 .....أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين في هذه المرحلة

34 .....خلاصة

الفصل الثاني : البرنامج -التعلم الحركي-

36 .....تمهيد

37 .....البرنامج

37 .....1- مفهومه

37 .....2- أسس بناء برنامج

38 .....3- أسس نجاح البرنامج التدريبي

39 .....4- أسس وضع البرامج التدريبية

39 .....5- القواعد التي يجب أن تراعي تصميم و بناء برنامج تدريبي

40 .....6- تقويم البرنامج التدريبي



40..... 7- تطوير البرنامج التدريبي

41..... II. **التعلم :**

41..... 1- مفهوم التعلم

43..... 2- مفهوم التعلم الحركي الوسائل المهنية المستعملة في التعلم الحركي

44..... 3- طرق تعليم المهارات الحركية

45..... 4- الوحدة التعليمية و التدريبية

47 ..... خلاصة

### الفصل الثالث : كرة القدم

49 ..... تمهيد

50..... 1. ماهية كرة القدم

50..... 2. تاريخ كرة القدم في الجزائر

51..... 3. قواعد كرة القدم

52..... 4. قوانين كرة القدم

54..... 5. متطلبات رياضة كرة القدم

54..... 6. خصائص كرة القدم

55..... 7. القدرات البدنية و المهارية في رياضة كرة القدم مفهومها و خصائصها

56..... . المتطلبات البدنية في رياضة كرة القدم

59..... أ-المرونة مفهومها و انواعها و طرق تنميتها

60..... ب-الرشاقة مفهومها و انواعها و طرق تنميتها

61..... ج-القوة مفهومها و انواعها و طرق تنميتها

62..... القدرات المهارية في كرة القدم

62..... أ- مفهوم المهارة

63..... ب-خصائص الأداء المهاري

64..... ج- مراحل بناء الأداء المهاري

64..... د-الإعداد المهاري

65..... 8. المهارات الأساسية في كرة القدم

65..... 1-8 تمرير الكرة بالقدم

65..... 2-8 الجري بالكرة

66..... 3-8 السيطرة على الكرة

67..... 4-8 تقنية تصويب الكرة

67..... 5-8 تقنية المراوغة و التمويه

68..... 6-8 مهارة رمي التماس

69 ..... خلاصة

### **الجانب التطبيقي (الميداني )**

### الفصل الأول : إجراءات الميدانية للدراسة

71..... تمهيد

72	1 (1) إجراءات الدراسة الأساسية
72	(2) منهج البحث
72	(3) مجالات البحث
73	(4) مجتمع وعينة الدراسة
74	(5) أدوات جمع البيانات
79	(6) إجراءات التطبيق الميداني للأداة
80	(7) الأساليب الإحصائية المستعملة

## الفصل السادس : عرض ومناقشة نتائج الدراسة

82	تمهيد :
83	(1) عرض ومناقشة نتائج الدراسة
83	أ- عرض ومناقشة نتائج دراسة الفرضية الأولى
85	نتائج دراسة الفرضية الأولى
86	ب- عرض ومناقشة نتائج دراسة الفرضية الثانية
88	- نتائج دراسة الفرضية الثانية
89	ج- عرض ومناقشة نتائج دراسة الفرضية الثالثة
92	نتائج دراسة الفرضية الثالثة
93	عرض ومناقشة نتائج دراسة الفرضية الرابعة
98	نتائج دراسة الفرضية الرابعة
99	عرض ومناقشة نتائج دراسة الفرضية الخامسة
104	نتائج دراسة الفرضية الخامسة
105	عرض ومناقشة نتائج دراسة الفرضية السادسة
110	نتائج دراسة الفرضية السادسة
111	استنتاجات عامة
113	الإقتراحات
114	خاتمة

قائمة المراجع

الملاحق

ملخص الدراسة

## قائمة الجداول

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
(01)	عدد مرات التمرين لتطوير مرونة مفاصل الجسم Gelaskav	59
(02)	يبين دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية للاختبار القبلي فيم يخص اختبار القفز الطويل من الثبات.	83
(03)	يبين دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية للاختبار القبلي فيم يخص اختبار رمي الكرة الطبية .	84
(04)	يبين دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية للاختبار القبلي فيم يخص اختبار الحجل أقصى مسافة .	84
(05)	يبين دلالة الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية فيما يخص اختبار القفز الطويل من الثبات .	86
(06)	يبين دلالة الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية فيما يخص اختبار رمي الكرة الطبية .	86
(07)	يبين دلالة الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية فيما يخص اختبار الحجل أقصى مسافة .	87
(08)	يبين دلالة الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية فيما يخص اختبار ثني الجذع للأمام .	88
(09)	يبين دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية للاختبار البعدي فيما يخص اختبار القفز الطويل من الثبات .	89
(10)	يبين دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية للاختبار البعدي فيما يخص رمي الكرة الطبية .	90
(11)	يبين دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية للاختبار البعدي فيما يخص الحجل أقصى مسافة .	90
(12)	يبين دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية للاختبار البعدي فيما يخص ثني الجذع للأمام .	91

## قائمة الجداول

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
(13)	يبين دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية للاختبار القبلي فيما يخص اختبار الجري بالكرة .	93
(14)	يبين دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية للاختبار القبلي فيما يخص اختبار ركل الكرة .	94
(15)	يبين دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية للاختبار القبلي فيما يخص اختبار السيطرة على الكرة .	94
(16)	يبين دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية للاختبار القبلي فيما يخص اختبار رمي التماس .	95
(17)	يبين دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية للاختبار القبلي فيما يخص اختبار توجيه الكرة بالرأس .	96
(18)	يبين دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية للاختبار القبلي فيما يخص اختبار المراوغة .	96
(19)	يبين دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية للاختبار القبلي فيما يخص اختبار إختبار التصويب .	97
(20)	يبين دلالة الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية فيما يخص اختبار الجري بالكرة.	99
(21)	يبين دلالة الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية فيما يخص اختبار ركل الكرة .	100
(22)	يبين دلالة الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية فيما يخص اختبار السيطرة على الكرة .	100
(23)	يبين دلالة الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية فيما يخص اختبار رمي التماس .	101
(24)	يبين دلالة الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية فيما يخص اختبار توجيه الكرة بالرأس .	102
(25)	يبين دلالة الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية فيما يخص اختبار المراوغة .	102

## قائمة الجداول

103	يبين دلالة الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية فيما يخص اختبار التصويب .	(26)
105	يبين دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية للاختبار البعدي فيما يخص اختبار الجري بالكرة .	(27)
106	يبين دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية للاختبار البعدي فيما يخص اختبار السيطرة على الكرة .	(29)
106	يبين دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية للاختبار البعدي فيما يخص اختبار رمي التماس .	(30)
107	يبين دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية للاختبار البعدي فيما يخص اختبار توجيه الكرة بالرأس .	(31)
108	يبين دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية للاختبار البعدي فيما يخص اختبار المراوغة .	(32)
109	يبين دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية للاختبار البعدي فيما يخص اختبار التصويب .	(33)

# قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
31	شكل يوضح الترتيب الهرمي لحاجات الأطفال .	(01)
64	مخطط يوضح أنواع المهارات الأساسية في كرة القدم .	(02)
66	مخطط يبين أنواع إستقبال الكرة	(03)

# قائمة الملاحق

العنوان	رقم الملحق
برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض القدرات البدنية و المهارية في كرة القدم متكون من 24 حصة	(01)



# المقدمة

## مقدمة

تعد كرة القدم اللعبة الشعبية الأولى في العالم، إذ تطورت بشكل سريع وأصبحت الحاجة إلى تحسين الأداء البدني و المهاري أمراً جوهرياً للوصول بلاعب كرة القدم إلى الأداء بصورة آلية و متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة ، لذا أصبحت هناك ضرورة قصوى لأجراء البحوث العلمية التطبيقية في مجال كرة القدم وفقاً للظروف البيئية والاجتماعية المتاحة بالبلاد، وذلك بهدف الارتقاء بهذا المجال، وتعد الفئات العمرية الصغيرة الركيزة القوية التي يعتمد عليها في بناء مستوى متقدم بكرة القدم في المستقبل ويمثلون القاعدة الأساسية والعريضة فيما لو تم اختيارهم بشكل علمي ومدروس وإعدادهم إعداداً بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً وتربوياً وهذا لا يأتي إلا من خلال التخطيط الصحيح المبني من خلال البرامج التدريبية والمستند إلى نتائج الاختبارات والقياسات التي تعطي المؤشر الحقيقي للواقع المهاري الذي تتميز به هذه الفئة العمرية.

ولقد أصبح الاهتمام بفرق الفئات العمرية الصغيرة أمراً مألوفاً في كافة الرياضات وفي كل المؤسسات الرياضية المنظمة، ويرجع ذلك إلى إيمان المسؤولين عن تلك المؤسسات بأن الفئات العمرية الصغيرة هم القاعدة الأساسية التي تعتبر خزاناً لفرق الأكاير وبالتالي وجب العناية بها قصد الاستفادة منها مستقبلاً ولم يقف الأمر عند حد اهتمام المؤسسات الرياضية بما تحويه من أندية أو مراكز رياضية بل إن الأمر قد تعدى ذلك ، بتبني حكومات الدول لعدد من المشاريع تضمن لها رعاية هؤلاء كما تعد سياسة الاحتراف التي تتبناها حكومات الدول تعتبر فرصة مواتية لهذه الفئة لتشريف الألوان الوطنية والدولية، لقد انقضى الوقت الذي كان يتمكن فيه بعض المدربين للوصول بالرياضيين الموهوبين إلى المستوى العالي بالاعتماد على تجاربهم الميدانية وخبراتهم الفردية، فمن الصعب اليوم الوصول إلى المستوى العالي المرموق في المجال الرياضي عامة وكرة القدم خاصة ما لم يتم التخطيط الرياضي المبني على أسس علمية متينة في مجال التدريب الرياضي الحديث، وهذا بدأ من انتقاء واختيار الموهوبين وتبنيهم



خلال مراحل التكوين والتدريب ، وكذلك إعداد البرامج التدريبية حتى توفير الإمكانيات المادية والبشرية وتذليل كل العقبات التي تتعرض إلى مسيرة التقدم والوصول إلى المستويات الدولية.

إن الدوافع التي أدت بنا إلى القيام بهذا البحث هو أن الدراسات الجادة حول هذا الموضوع تكاد تكون قليلة خاصة في الجزائر، من خلال الاطلاع على الدراسات والأبحاث والرسائل والأطروحات السابقة في مجال البرامج التدريبية، فقد لاحظنا أن الاهتمام الأكبر في هذه الدراسات كان منصب على اللاعبين الأكبر وممارسي الألعاب المختلفة، في حين هناك نقص في الدراسات التي تهتم بمدارس التكوين لكرة القدم دون 14 سنة إذ أصبحت البرامج التدريبية الوسيلة الفعالة في تأسيس فريقهم وإعدادها ورفع مستواهم مهارياً وبدنياً وإيماننا القوي بصحة الفرض القائل بأن الفئات العمرية الصغيرة هم القاعدة الأساسية التي تمد الفرق الأعلى سناً باللاعبين المعدين إعداداً تربوياً وبنياً جيداً وان الاستثمار في النادي الرياضي ينطلق من خلال الفئات الشبانية التي تعد خزاناً لفريق المتقدمين، وبالتالي وجب العناية بما قصد الاستفادة منها مستقبلاً، وعليه جاءت فكرة القيام بهذا البحث لإبراز أهمية البرامج التدريبية المقترحة وتأثيرها في تطوير الصفات البدنية و المهارات الأساسية للاعب كرة القدم دون 14 سنة، وقد قمنا بتقسيم بحثنا على النحو التالي:

حيث تناولنا في الباب الأول

الفصل التمهيدي الإطار العام للدراسة و تمثل في مشكلة الدراسة ، فرضيات الدراسة ، أهمية الدراسة ، أهداف الدراسة، أسباب اختيار الموضوع ، تحديد المفاهيم والمصطلحات ، الدراسات السابقة والمرتبطة و المشابهة.

أما الجانب النظري او الخلفية النظرية فتتكون من ثلاثة فصول كل فصل يبدأ بتمهيد وينتهي بملخص .

وقد تم في الفصل الأول التطرق إلى خصائص واحتياجات نمو الطفل في المرحلة ( 09 . 14 ) سنة حيث حاولنا قدر الإمكان الإلمام بالجوانب المهمة المتعلقة بنمو الطفل بداية بتعريف هذه المرحلة مع تحديد خصائص واحتياجات الطفل خلال هذه المرحلة .

في حين كان الفصل الثاني يحتوي على البرنامج- التعلم الحركي ، حيث حاولنا الإلمام بالعناصر الهامة التي تخص التعلم الحركي بداية بتعريفه مع ذكر خصائصه وأساسه القاعدية ، كما تطرقنا إلى مراحل وطرق تعلمه ، كما قمنا بشرح نظريات التعلم الحركي مع إعطاء نموذج لمنحنى التعلم الحركي وكذا تحديد العوامل المؤثرة في هذا الأخير ، والحديث عن البرنامج مفهومه و ماهيته و ما معنى البرنامج لمعدل و كيفية التخطيط له والاسس التي بني عليها البرنامج و أهميته .

أما الفصل الثالث دراسة لكرة القدم ، حيث تطرقنا إلى تاريخ كرة القدم في الجزائر وكذا متطلبات وأبحاث كرة القدم الحديثة ، مع إعطاء لمحة تاريخية عن كرة القدم وكذا أهدافها وأنواعها و المهارات الأساسية ، حيث تطرقنا إلى تعريف المهارة والمهارة الحركية وخصائصها ، ثم انتقلنا إلى المهارات الأساسية في كرة القدم بمفهومها وتقسيماتها ، وقد ركزنا على العنصر الأساسي في هذا الفصل وهو المهارات الأساسية القاعدية بالكرة ، كما قمنا بتحديد أهمية ومراحل تعليم المهارات الأساسية مع شرح خطوات وأساليب التدريب على هذه المهارات و تطرقنا للحديث عن الصفات البدنية المراد تنميتها و هي المرونة ،الرشاقة ،تحمل القوة ،القوة المميزة بالسرعة وذلك بتعريفها و ذكر انواعها وطرق تنميتها

و تناولنا في الباب الثاني :

الجانب التطبيقي فقد قسمناه إلى فصلين :

وقد تضمن الفصل الأول الطرق المنهجية للبحث والتي اشتملت على الدراسة الاستطلاعية ، المجال المكاني و الزماني لهذه الدراسة مع تحديد الشروط العلمية للأداة وكذا ضبط متغيرات الدراسة مع تحديد عينة البحث وكيفية إختيارها مع ضبط المتغيرات لأفراد هذه العينة ، كما تم تحديد المنهج المستخدم وأدوات الدراسة المتمثلة في الاختبارات والوسائل الإحصائية ، مع شرح إجراءات التطبيق الميداني وكذا وضع حدود دراسة المتمثلة في المجال المكاني والزماني لعملية إجراء الاختبارات .

كما قمنا في الفصل الثاني بعرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية مع مناقشتها وخلصنا في الأخير إلى خاتمة وبعض الاقتراحات .

# الفصل التمهيدي

## الإطار العام للدراسة

(1) الإشكالية

(2) الفرضيات

(3) أهداف البحث

(4) المفاهيم الأساسية الدالة

(5) اسباب اختيار الموضوع

(6) الدراسات السابقة

## 1) الإشكالية

يعتبر التخطيط العلمي لبرامج التدريب الرياضي من الوسائل الفعالة التي تؤدي إلى التقدم بمستوى الناشئين والفرق في جميع الألعاب الرياضية وخاصة كرة القدم التي ما تزال في الجزائر ولكافة الأعمار تواجه كثيرا من المعوقات التي تعرقل مسيرة اللعبة وذلك يرجع لعدة أسباب منها عدم استعمال البرامج التدريبية المقننة والمبنية على أسس علمية ، فمن الصعب اليوم الوصول إلى المستوى العالي المرموق في المجال الرياضي عامة وكرة القدم خاصة ما لم يتم التخطيط الرياضي المبني على أسس وبرامج علمية متينة في مجال كرة القدم وأن تنمية القدرات البدنية و المهارات الأساسية للعبة يعتبر من أهم العوامل التي تحقق للفريق الفوز والانتصار، وأن نجاح أي فريق يتوقف على مدى استطاعة لاعبيه جميعا في المحافظة على القدرات البدنية و أداء المهارات الأساسية بأنواعها المختلفة بتفوق وبأقل قدر من الخطأ، إن مشكلة البحث قد تبلورت في ذهننا من خلال معايشة ومتابعته لمختلف مراحل التدريب والكيفية التي بموجبها يتم بناء البرامج التدريبية، وعدم مراعاة طبيعة اللعبة وخصائص ومميزات المراحل العمرية المدربة، ضف إلى ذلك فبالرغم مما وصلت إليه كرة القدم العالمية من إنجازات وانتصارات، إلا أن المتأمل إلى مستوى كرة القدم الجزائرية يلاحظ منذ الوهلة الأولى ضعف النتائج على جميع الأصعدة ، وهذا راجع إلى عدم الاهتمام بالمدارس الرياضية وهي إحدى متطلبات الاحتراف الرياضي.

وعلى هذا الأساس جاءت هذه الدراسة والتي تجلت أهميتها في أن البرامج التدريبية لها دور كبير وحساس في مجال تكوين اللاعبين خاصة (المدارس الرياضية)، حيث أنها الوسيلة التي يمكن من خلالها إكتساب اللاعبين القدرات البدنية والمهارية وخطط اللعب المختلفة، والتي تساهم في الارتقاء بمستواهم إلى أقصى درجة ولا يتم هذا إلا من خلال إعداد برامج تدريبية مقننة وسليمة.

ومن هذا المنطلق يمكن طرح التساؤل التالي :-

- هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح في تطوير بعض القدرات البدنية و المهارات الاساسية للاعبي كرة

القدم دون 14 سنة ؟

## (2) تساؤلات الجزئية :

- ❖ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات القبليية فيما يخص الاختبارات البدنية ؟
- ❖ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليية و البعدية للمجموعة التجريبية في ما يخص القدرات البدنية؟
- ❖ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية للاختبارات البعدية فيما يخص اختبارات البدنية؟
- ❖ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية للاختبارات القبليية فيما يخص اختبارات المهارة ؟
- ❖ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبليية و البعدية للمجموعة التجريبية فيما يخص اختبارات المهارة ؟
- ❖ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية للاختبارات البعدية فيما يخص اختبارات المهارة ؟

## 2- فرضيات الدراسة:

### الفرضية العامة :

يؤثر البرنامج التدريبي المقترح في تطوير بعض القدرات البدنية و المهارة للاعبي كرة القدم دون 14 سنة.

### الفرضيات الجزئية :

- ❖ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات القبليية فيما يخص الاختبارات البدنية .
- ❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليية و البعدية للمجموعة التجريبية في ما يخص الاختبارات البدنية التي تعزى للبرنامج المطبق.
- ❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية للاختبارات البعدية فيما يخص الاختبارات البدنية التي تعزى للبرنامج المطبق.



- ❖ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية للاختبارات القبليية فيما يخص الاختبارات المهارية .
- ❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية للاختبارات البعدية فيما يخص الاختبارات المهارية التي تعزى للبرنامج المطبق .
- ❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبليية و البعدية للمجموعة التجريبية فيما يخص الاختبارات المهارية التي تعزى للبرنامج المطبق.

### أ- أهمية الدراسة

تتمثل أهمية الدراسة فيما يلي :

- أ - إبراز أهمية البرنامج التدريبي المقترح لتنمية بعض القدرات البدنية و المهارية للاعبي كرة القدم ناشئين.
- ب - مناقشة النتائج و الخروج بالاستنتاجات ووضع وإعطاء مختلف الاقتراحات و التوصيات.
- ج - إثراء المجال العلمي لإبراز مدى أهمية صفات البدنية و المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم .

### ب- أهداف الدراسة

تهدف من خلال دراستنا لهذا الموضوع إلى:

- ✓ تصميم برنامج تدريبي مقترح يهدف لتنمية بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم و معرفة تأثيرها على هذه الصفات و المهارات
- ✓ معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض الصفات البدنية لناشئي كرة القدم .
- ✓ معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم .

### ت- أسباب اختيار الموضوع

إن اختيارنا لهذا الموضوع راجع للأسباب التالية:

- فئة الأصاغر هي مستقبل الكرة الجزائرية.

- ضعف مستوى البطولة الجزائرية عند الأكابر وهذا راجع إلى الطرق التعليمية المستعملة لدى الناشئين.

- إن الناشئين يكتسبون طبعاً خاصاً، فهم يختلفون عن اللاعبين البالغين مما يحتم علينا إيجاد أنسب الطرق التعليمية.

### أ- المفاهيم الأساسية للدراسة:

#### أ- البرنامج

اصطلاحياً: هو تلك الخيارات التعليمية المتوقعة التي تنبع من المنهج وكل ما يتعلق بتنفيذه ويشمل الزمن والمدرس والتلميذ والطريقة والإمكانيات والمحتوى والتنظيم<sup>(1)</sup>، كما عرفه ولميز بأنه: "عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة".

إجرائياً: في بحثنا هذا نقصد به: "مجموعة الأنشطة البدنية الرياضية المنظمة للتلاميذ تحت إشراف المربي أو المدرب خلال فترة زمنية محددة بهدف إكساب الطفل بعض المهارات البدنية وتحسين القدرات المهارية لكرة القدم لهم من خلال الممارسة الفعلية للنشاط الرياضي".

#### ب- كرة القدم

لغويًا: كرة القدم Foot Ball هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها ما يسمى عندهم بالـ Rugby أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى Soccer.

ثانياً: التعريف الاصطلاحي كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل: "كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع"<sup>(2)</sup>.

(1) بسطولي أحمد، عباس أحمد صالح، طرق التدريس في مجال التربية البدنية الرياضية، جامعة بغداد، 1984، ص 57.

(2) رومي جميل، فن كرة القدم؛ ط2، دار النفائس، بيروت، 1986، ص 50-52.

**التعريف الإجرائي :**

هي لعبة تضم مجموعة من اللاعبين في إطار مقنن ومنظم مع توفر جميع الإمكانيات المادية والبشرية من أجل هدف محدد والوصول باللاعبين إلى المستويات العليا.

**ج- القدرات البدنية :**

هي القدرات التي تعد الجسم القوي الذي يربط بين التقنيات العالية والتكتيك الناجح (1)

**التعريف الإجرائي :**

هي مجموعة من القدرات الوظيفية التي يحتاجها الرياضي لأداء عمل حركي يتطلب بذل جهد .

**د- القدرات المهارية****التعريف الاصطلاحي :**

تعرف بأنها كل الحركات الضرورية التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها .<sup>2</sup>

**التعريف الإجرائي :**

وهي عبارة عن مختلف المهارات الحركية التي يقوم بها اللاعب بالكرة أو بدونها وتتمثل في (قذف الكرة استقبال الكرة ، اللعب بالرأس ، التماس ، تمرير الكرة ، مراقبة الكرة ..... الخ\*\*

(1) كاظم الربيعي ، موفق المولى ، الإعداد البدني بكرة القدم، مطابع بيت الحكمة ، بغداد، 1989، ص 11 .

(2) محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر ، 1994 م ، ص 21.

## أ- الدراسات السابقة

أ- الدراسة الأولى: "توظيف الألعاب التمهيديّة ضمن برنامج تدريبيّ لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات .

❖ اسم الباحث وعنوان البحث: دراسة بلعروسي سليمان<sup>1</sup>(2008)

## ❖ أهداف الدراسة

❖ - تصميم برنامج تجربيّ مقترح باستخدام اللالعاب التمهيديّة يهدف لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات لناشئ كرة القدم ومعرفة تأثيرها على هذه الصفات وكذلك المهارات الأساسية .

❖ 2- معرفة تأثير البرنامج التدريبيّ المقترح على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم.

## ❖ منهج البحث وعينة الدراسة

\*عينة الدراسة: تمثلت عينة البحث في أصاغر الوفاق الرياضي لبلدية جديوية ولاية غليزان الذي ينشط ضمن القسم الجهوي تتراوح أعمارهم بين 15/13 سنة ، حيث قام الباحث باختيار عينة متكونة من مجموعتين ضابطة وتجريبية تمثلت في 30 لاعبا

المنهج المستخدم: وقد استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجربيّ وذلك باستخدام القياس القبلي والبعدي.

## ❖ النتائج:

✓ إن توظيف الألعاب التمهيديّة في البرامج التدريبية تؤثر إيجابيا في تنمية بعض الصفات البدنية اللاصفية السرعة والمهارات الأساسية الأساسية .

✓ إن برمجة التدريب وفق الأسس والمبادئ العلمية بمحتوى التدريبات التقليدية لا يكفي للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات

1 - (1) بلعروسي سليمان: توظيف الألعاب التمهيديّة ضمن برنامج تدريبيّ لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم ، رسالة ماجستير ، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة دالي ابراهيم ، الجزائر ، 2008 م .

ب- الدراسة الثانية<sup>1</sup>: دراسة تأثير كرة القدم المصغرة على تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم لدى

الناشئين من (11 - 13) سنة. (دراسة ميدانية لفريق وفاق المسيلة)

❖ اسم الباحث وعنوان البحث : سريدي جمال ، بودور هشام 2007/2006

مشكلة الدراسة:

● هل كرة القدم المصغرة طريقة ناجحة لتعلم المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الناشئين (11- 13) سنة؟

● ما مدى تأثير كرة القدم المصغرة على تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم؟

❖ أهداف البحث

▲ دراسة كرة القدم المصغرة كطريقة تعليمية حديثة تساعد في تنمية المهارات الأساسية خصوصا في هذا السن الحساس من (11 - 13) سنة الذي يميز الطفل باستعدادات مهارية قابلة للنمو والتطور.

▲ دراسة الممارسة الفعلية لطريقة كرة القدم المصغرة أثناء الحصص التدريبية.

منهج البحث وعينة الدراسة : تم استخدام المنهج التجريبي.

العينة : باختيار عينة عشوائية (فريق وفاق المسيلة).

❖ نتائج الدراسة :

طريقة كرة القدم المصغرة تعتبر طريقة حديثة وناجحة، حيث تساهم بشكل فعال في تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم.

● استخلاصات واقتراحات:

- تخطيط برنامج سنوي خاص بتعليم المهارات الأساسية.

- إدراج طريقة كرة القدم المصغرة كطريقة جد هامة لإنجاز الحصص التدريبية.

- يجب تعليم المهارات الأساسية خلال هذه الفترة، لأن الطفل في هذه المرحلة تكون له القابلية والفهم السريع

- الاعتماد على التكوين القاعدي والاستمرارية في التكوين مع ضرورة التخطيط على المدى البعيد.

<sup>1</sup> سريدي جمال ، بودور هشام، دراسة تأثير كرة القدم المصغرة على تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الناشئين من (11 - 13) سنة، دراسة ميدانية لفريق وفاق المسيلة 2007/2006 مذكرة تخرج ليسانس.

- إدخال طرق ومناهج حديثة أثناء التدريب .

- ضرورة الاهتمام بفترة الناشئين .

## 1. الدراسة الثالثة:

اسم الباحث وعنوان البحث : أشرف فكري عبد العزيز راجح ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير (1998)<sup>1</sup> بمصر

اثر استخدام الالعاب التمهيدية على تنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الاساسية لناشئي كرة القدم .

2. التساؤل الرئيسي : هل يوجد تأثير ايجابي للبرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الاساسية لدى ناشئي كرة القدم ؟

## 3. أهداف البحث

- ✓ تصميم برنامج مقترح باستخدام الالعاب التمهيدية يهدف لتنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الاساسية لناشئي كرة القدم و معرفة تأثيرها على هذه الصفات و كذلك المهارات الاساسية .
- ✓ معرفة تأثير البرنامج المقترح على تنمية بعض المهارات الاساسية لناشئي كرة القدم
- ✓ معرفة تأثير البرنامج المقترح على تنمية بعض الصفات البدنية لناشئي كرة القدم

## 4. منهج البحث وعينة الدراسة

- ✓ استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث
- ✓ بلغت عينة البحث 30 لاعبا من نادي القناة الرياضي\* بالإسماعيلية تحت 12 سنة

## نتائج الدراسة :

- ✓ أظهرت نتائج البرنامج التدريبي المقترح لتنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية أثرا ايجابيا و تحسنا معنويا ملموسا في جميع الاختبارات البدنية و المهارية لدى المجموعة التجريبية .
- ✓ اظهرت نتائج البرنامج التدريبي المقترح فروقا معنوية و ذات دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة لصالح المجموعة التجريبية .
- ✓ اظهرت نتائج الدراسة أن نسبة التحسن للمجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة في معظم الاختبارات البدنية و المهارية قيد الدراسة

<sup>1</sup> أشرف فكري عبد العزيز راجح، اثر استخدام الالعاب التمهيدية على تنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الاساسية لناشئي كرة القدم، ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير 1998، القاهرة

**ث - الدراسة الرابعة :**

1. اسم الباحث وعنوان البحث : وقام ابراهيم فاروق 1991(تأثير برنامج تدريبي مقترح لكرة القدم على الاداء البدني والمهاري للناشئين "محافظة اسيوط"<sup>1</sup>)
2. التساؤل الرئيسي : هل يؤثر برنامج تدريبي مقترح لكرة القدم على الاداء البدني والمهاري للناشئين ؟

**3. أهداف البحث**

- ✓ تصميم برنامج مقترح يهدف لتنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الاساسية لناشئي كرة القدم و معرفة تأثيرها على الاداء البدني و كذلك المهارات الاساسية .
- ✓ معرفة تأثير البرنامج المقترح على الاداء البدني والمهاري لناشئي كرة القدم
- 4. منهج البحث وعينة الدراسة : 60 لاعبا 30 مجموعة تجريبية و 30 ضابطة تم اختياره بطريقة عشوائية

**5. نتائج الدراسة :**

- ✓ البرنامج التدريبي المقترح المخطط على اسس علمية يعمل على رفع مستوي الأداء البدني و المهاري للاعبين أكثر من البرامج المتبعة حاليا بمراكز تدريب الناشئين

**1. الدراسة الخامسة:**

2. اسم الباحث وعنوان البحث : كازلوفسكي ف.ي موسكو 1981. استخدام الالعاب الصغيرة في الاعداد البدني للاعبين كرة القدم .<sup>2</sup>

**3. أهداف البحث**

- ✓ استخدام الالعاب الصغيرة في الاعداد البدني للاعبين كرة القدم
- 4. منهج البحث وعينة الدراسة المنهج التجريبي
- 5. نتائج الدراسة :
- ✓ أظهرت نتائجه أن هناك تفوق في النتائج نتيجة استخدام الالعاب الصغيرة ضمن وحدة التدريب في جزء الاعداد البدني عن المجموعة التي استخدمت برنامج تقليدي في هذا الجزء من الوحدة.

<sup>1</sup> ابراهيم فاروق تأثير برنامج تدريبي مقترح لكرة القدم على الاداء البدني والمهاري للناشئين "محافظة اسيوط" 1991 ملكرة ماجستير

<sup>2</sup> كازلوفسكي ف.ي موسكو 1981. استخدام الالعاب الصغيرة في الاعداد البدني للاعبين كرة القدم



**الدراسة السادسة: دراسة مساليتي لخضر(2008).<sup>1</sup>**

موضوع الدراسة: "توظيف برنامج تدريبي مقترح للتدريب بالانتقال في تنمية القوة العضلية وأثرها على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم".

**\* الهدف من الدراسة :-**

1- تصميم برنامج تدريبي بالانتقال للاعبين كرة القدم الأواسط (16-18 سنة) لتنمية القوة العضلية

2- معرفة مامدى تأثير برنامج التدريبي بالانتقال على تحسين بعض المهارات الأساسية لكرة القدم

3- معرفة مامدى تأثير برنامج الأنتقال مقترح في القياسات القوة لصالح المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة

\***عينة الدراسة :-** اختيرت بطريقة عمدية قدرت ب: 36 لاعبا تتراوح أعمارهم ما بين (16/18 سنة) وقسمت

العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة.

\***المنهج المستخدم:** استخدم المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين تجريبية وضابطة مع قياس قبلي وبعدي.

\***أدوات جمع المعلومات:** المصادر والمراجع العربية والأجنبية ،بطارية اختبار روسية الاختبارات البدنية

والمهارية.

**\* نتائج الدراسة :-**

1- إن استخدام البرنامج التدريبي المقترح قد أثر ايجابيا في تنمية القوى عند لاعبين .

2- أدى البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسين وتطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم

(ضرب الكرة بالرأس ، الجري المنعرج و رمية التماس).

<sup>1</sup> - مساليتي لخضر : توظيف برنامج تدريبي مقترح للتدريب بالانتقال في تنمية القوة العضلية وأثرها على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم رسالة ماجستير ،معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة دالي ابراهيم ، الجزائر ، 2008م .

### التعليق على الدراسات السابقة :

من خلال الدراسات السابقة يتضح لنا ان جميع الدراسات قامت على تأثير البرنامج التدريبي المقترح في صفات بدنية أو مهارات اساسية ، أو الإثنين معاً ، في رياضة كرة القدم بإستعمال منهج واحد هو المنهج التجريبي ، إضافة الى ان أغلب الدراسات اختارت عينة البحث بطريقة عشوائية ، و مراحل سنية مختلفة ، وقد تمت أغلب الدراسات في المجال التدريبي النخبوي ، و أما ما يميز دراستنا عن الدراسات السابقة فهي كالاتي :

- دراستنا تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية :
  - بعض القدرات البدنية : المرونة ، الرشاقة ، القوة
  - وكانت المهارة تتمثل في مهارات: تمرير الكرة بالقدم، تقنية الجري بالكرة، السيطرة على الكرة، تقنية تصويب الكرة، تقنيات المراوغة والتمويه والحداع، مهارة رمية التماس، مهارة رمية التماس .
- إختيار عينة البحث فئة 09-14 سنة .
- قمنا بدراستنا في مجال التدريب .

الخطافية النظرية

و

المعرفية

# الفصل الأول

مدخل إلى المراهقة

**تمهيد**

إن المراهقة فترة أو مرحلة جد حساسة من حياة البشر وهذا باعتبارها مرحلة عبور من الطفولة إلى الرشد ، تسمح للفرد بالولوج عالم الكبار ولو تمكن الفرد من اجتياز هذه المرحلة بنجاح لسهل عليه مواصلة مشوار حياته بسهولة ودون آثار جانبية قد تؤثر عليه وتحدث لديه عقد نفسية يصعب التخلص منها مستقبلا ، فمن خلال هذه الفترة - المراهقة - تحدث عدة تغييرات نفسية وعقلية واجتماعية وجسمية للفرد تؤثر عليه بصورة مباشرة أو غير مباشرة ومنه فقد حاولنا في هذا الجزء إعطاء فكرة عن هذه المرحلة الصعبة حتى يسهل لدينا فهم الفرد في هذه المرحلة والتعامل معه بصورة إيجابية بالإضافة إلى التحدث عن خصائص النمو في هذه المرحلة وكذا الحاجات الأساسية للمراهق ومحاولة معرفة أهمية المراهقة والتطور الحركي للرياضيين .

**I- ماهية المراهقة****(1) مفهوم المراهقة :**

إن المراهقة مصطلح نصفي لمرحلة أو فترة من العمر والتي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا وتكون خبرته في الحياة محدودة ويكون قد اقترب من النضج العقلي والجسدي والبدني ، وهي الفترة التي تقع ما بين مرحلة الطفولة وبداية مرحلة الرشد .

وبذلك المراهق لا يعد لا طفلا ولا راشدا إنما يقع في مجال تداخل هاتين المرحلتين حيث يصفها عبد العالي الجسيمي بأنها " المجال الذي يجدر بالباحثين أن ينشدوا فيه ما يصبون إليه من وسائل وغايات " (1).

**(2) تعريف المراهقة :****أ- التعريف اللغوي :**

يعرفها البهي السيد : " المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو ن الحلم ، وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم رهق بمعنى غشى أو لحق أو دنى من ، فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج " (2).

**ب- التعريف الاصطلاحي :**

يقول مصطفى فهمي : " إن كلمة مراهقة ADOLESCENCE من الفعل اللاتيني ADLESERE ومعناها التدرج نحو النضج البدني الجنسي والانفعالي والعقلي وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة وكلمة بلوغ وهذه الأخيرة تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو وهي الناحية الجنسية فنستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية واكتساب معالم جنسية جديدة تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى بدأ النضج " (3).

**(3) بعض التعاريف للمراهقة :**

(1) عبد العالي الجسيمي ، علم النفس وتطبيقاته الاجتماعية والتربوية ، ط1 ، 01 ، الدار العربية للعلوم ، لبنان ، 1994 ، ص 195 .

(2) فؤاد البهي السيد ، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1956 ، ص 257 .

(3) مصطفى فهمي ، سيكولوجية الطفولة والمراهقة، مكتبة مصر، ط1، مصر، 1974، ص 189 .

❖ المراهقة مصطلح عام يقصد به عادة مجموع التحولات الجسدية والسيكولوجية التي تحدث ما بين مرحلة الطفولة والرشد .

❖ يقول Lehalle.H : " المراهقة هي مرحلة البحث عن الاستقلالية والاندماج بالمجتمع ، وتبدأ من اثني عشرة سنة إلى العشرون ( 12 - 20 ) سنة وهي تحدييات غير دقيقة لأن ظهور المراهقة ومدتها تختلفان حسب الجنس والظروف الاجتماعية والاقتصادية ، كما تتميز بتحديد النشاط الجنسي إلى جانب نمو القدرات العقلية على التفكير المنطقي والتجرد والتخيل " (1).

❖ يرى Sillamy.N أن " المراهقة هي مرحلة من الحياة بين الطفولة والرشد تتميز بالتحولات الجسمية والجنسية تبدأ عند حوالي 12-13 سنة وتنتهي عند سن 18-20 سنة ، هذه التحدييات غير دقيقة لأن ظهور المراهقة ومدتها يختلفان حسب الجنس ، الظروف الجغرافية ، العوامل الاقتصادية والاجتماعية (2).

❖ كما يرى Schonfeld أن " المراهقة هي وجه من وجوه التطور التي تقود إلى سن الرشد وهي مجموعة من التغيرات العميقة في حياة الفرد خاصة على ثلاث مستويات البيولوجي ، النفسي ، الاجتماعي " .

❖ يعرفها Horrpcks بأنها : " الفترة التي تكسر فيها المراهقة شرنقة الطفولة ليخرج إلى العالم الخارجي ويبدأ في التفاعل معه والاندماج فيه " (3).

من خلال جميع تعاريف السابقة نقول أن المراهقة هي مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد ، حيث تعتبر من المراحل الحساسة في حياة الفرد وذلك لما يحدث فيها من تغيرات فيزيولوجية وجسمية ونفسية التي تؤثر بصورة بالغة على حياة الفرد في المراحل التالية من عمره .

## 1) مراحل المراهقة :

إن مرحلة المراهقة هي مرحلة تغير مستمر لذا من الصعوبة تحديد بدأ مرحلة المراهقة ونهايتها ، فهي تختلف من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر فالسلالة والجنس والنوع والبيئة لها آثار كبيرة في تحديد مرحلة المراهقة وتحديد بدايتها ونهايتها ، كذلك يختلف علماء النفس أيضا في تحديدها بعضهم يتجه إلى التوسع في ذلك فيرون أن فترة المراهقة يمكن أن نضم إليها الفترة التي تسبق البلوغ وهم بذلك يعتبرونها ما بين سن العاشرة والحادي والعشرون بينما يحصرها بعض العلماء في الفترة بين سن الثالثة عشر والتاسعة عشر ( 13 - 19 ) .

(1) Lehalle.H , 1985 , p 13 .

(2) Sillamy.N , 1983 , p 14 .

(3) سعدية محمد علي بهادر، سيكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية، ط1 الكويت ، 1980 ، ص 27 .



وبداية المراهقة تختلف من فرد إلى آخر ومن مجتمع لآخر فبعض الأفراد يكون بلوغهم مبكرا في سن الثانية عشر أحيانا وبعضهم قد يتأخر بلوغه حتى السابعة عشر<sup>(1)</sup>.

وفيما يلي أقسامها كما جاءت في كتاب علم نفس النمو للطفولة والمراهقة لمؤلفه حامد عبد السلام :

#### أ- المراهقة المبكرة (12-14) سنة :

تمتد منذ بدء النمو السريع الذي يصاحب البلوغ حوالي سنة إلى سنتين بعد البلوغ لاستقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد . في هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق على الاستقلال ويرغب دائما في التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساس بذاته وكيانه ويصاحبها التفطن الجنسي الناتج عن الاستشارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية ونمو الجهاز التناسلي عند المراهق<sup>(2)</sup>.

#### ب- المراهقة الوسطى (15-17) سنة

يطلق عليها أيضا المرحلة الثانوية وما يميز هذه المرحلة هو بطئ سرعة النمو الجنسي نسبيا مع المرحلة السابقة وتزداد التغيرات الجسمية والفيزيولوجية من زيادة الطول والوزن واهتمام المراهق بمظهره الجسيمي وصحته الجسمية وقوة جسمه ويزداد بهذا الشعور بذاته .

#### ج- المراهقة المتأخرة (18-21) سنة

يطلق عليها بالذات مرحلة الشباب ، حيث أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة التي يتخذ فيها اختيار مهنة المستقبل وكذلك اختيار الزواج أو العزوف وفيها يصل النمو إلى مرحلة النضج الجسيمي ويتجه نحو الثبات الانفعالي والتبلور لبعض العواطف الشخصية مثل الاعتناء بالمظهر الخارجي وطريقة الكلام والاعتماد على النفس والبحث عن المكانة الاجتماعية وتكون لديه نحو الجماليات ثم الطبيعة و الجنس الآخر<sup>(3)</sup>.

### II- دراسة المرحلة العمرية :

#### 1- مفهوم الطفولة المتأخرة (9-12) سنة:

هي مرحلة إتقان الخبرات والمهارات اللغوية الحركية ، والعقلية السابق اكتسابها، حيث

(2) حامد عبد السلام زهران ، مرجع سابق ، ص 252-263 .

(3) حامد عبد السلام زهران ، نفس المرجع السابق ، ص 289 - 352 .

ينقل الطفل تدريجياً من مرحلة الكسب إلى مرحلة الإتقان ، والطفل في حد ذاته ثابت وقليل المشاكل الانفعالية ، ويميل الطفل ميلاً شديداً إلى الملكية التي بدا في النمو قبل ذلك ، كما يتجه إلى الانتماء إلى الجماعات المنتظمة بعد أن كان يميل قبل ذلك لمجرد الاجتماع لمن في سنة (1) .

إن طفل هذه المرحلة يأخذ الأمور بجدية تامة ، ويتوقع الجدية من الكبار ، إذ نجد هناك صعوبات يجدها الكبار في معاملتهم له ، وخاصة أننا نتذبذب في هذه المعاملة ، فتارة نطلبه أن يكون كبيراً ، وتارة أخرى نذكره انه مازال طفلاً صغيراً ، فإذا بكى مثلاً ، عاتبناه لأنه ليس بطفل صغير ، وإذا ابتعد عن المنزل عاتبناه لأنه طفل صغير (2) .

ولما كانت معايير الأطفال في هذا السن تختلف عن معايير الكبار ، يعكس المراهق أو طفل الرابعة أو الخامسة ، الذي يسعى في إرضاء من حوله وتقديرهم ، ولما كانت هذه

المرحلة من السن تتميز ببدا انطلاقه خارج المنزل فيصبح إرضاء أصدقائه أهم في إرضاء والديه .

ونظراً 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 (3) .

## 2- مميزات الطفولة (9-12 سنة):

- من أهم مميزات هذه المرحلة نجد (4) :

- اكتساب المهارات اللازمة للألعاب العديدة .

- إدراك دوره مذكر أو مؤنث .

- تنمية المهارات الأساسية للقراءة ، والكتابة والحساب .

(1) - عبد الرحمن عيسوي : سيكولوجية النمو - دراسة النمو النفسي الاجتماعي نحو الطفل المراهق ، ب ط ، دار النهضة العربية ، بيروت ، 1992 ، ص 15 .

(2) - سعد جلال : الطفولة والمراهقة ، ط 2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1991 ، ص 198 .

(3) - نفسه ، ص 200 .

(4) - سيد خيري : النمو الجسمي في مرحلة الطفولة ، المجلد السابع ، مطبعة حكومة الكويت ، 1976 ، ص 20 - 21 .

- تنمية المفاهيم اللازمة للحياة اليومية .
- سرعة الاستجابة للمهارات التعليمية .
- اقتراب في مستوى درجة القوة بين الذكور والإناث ، كما أن الاختلاف بين الجنسين غير واضح .

ويعتبر العلماء أن في هذه المرحلة يتحسن التوافق العضلي والعصبي لدى الطفل وكذلك الإحساس بالاتزان، ويمكن القول أن النمو الحركي يصل إلى ذروته ، كما تعتبرها المرحلة المثلى للتعلم الحركي واكتساب المهارات الحركية<sup>(1)</sup> .

### 3- خصائص وسمات النمو لدى الطفل (9-12) سنة:

#### 3-1- النمو النفسي:

مع دخول الطفل المدرسة الابتدائية، أي الفترة ما بين السادسة والثانية عشر، يزداد إحساسه بهويته وبصورة ذاته وقدرته على امتداد الذات، وسرعان ما يتوقع الطفل أن ما هو متوقع منه خارج المنزل يختلف إلى حد كبير عما هو متوقع منه داخل المنزل، فمستويات الرفقاء في اللعب والمشى والكلام والملبس جديد عليه<sup>(2)</sup> .

ثم هو يحاول أن يندمج مع الشلة في عالم الواقع ، ونجده يرتبط بالمعايير الخلقية وأحكام اللعب ، ويتبعها بكل دقة ، ويكون راضيا على نفسه بنمو صورة ذاته والإحساس بها<sup>(3)</sup> .

بالإضافة إلى ذلك فإن الأطفال في هذه المرحلة ، يبدأون في انشغال بعض اهتمامهم وميولهم مع غيرهم من الناس ، كأصدقائهم وزملائهم في المدرسة بدلا من أن يكونوا منطويين على أنفسهم ، وفي هذا الوقت تتاح لهم أول فرصة لتنمية مشاعر الحب والمتعة والتعلق بالرفاق وعالمهم الذي يبدأ بالاتساع ، ولو انه لا يزال صغيرا ومعروفا<sup>(4)</sup>

(1) - محمد مصطفى زيدان: علم النفس الاجتماعي، ط1، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2001، ص39.

(2) - محمد عوض بسيوني : فيصل ياسين الشطا طي، نظريات وطرق التربية البدنية، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992، ص142.

(3) - سيد محمد غنيم: النمو النفسي من الطفل إلى الراشد، ط1، عالم الفكر طباعة، مصر، 1976، ص93.

(4) - سيد خيري: النمو الجسمي في مرحلة الطفولة، الجلد السابع، مطبعة حكومة الكويت، 1976، ص75.

وفي نظر عبد الرحمان عيساوي (1992) فإن الطفل في هذه المرحلة يمتاز بالهدوء والاتزان ، فهو لا يفرح بسرعة كما كان في المراحل السابقة ، فهو يفكر ويدرك ويقدر الأمور المثيرة للغضب ، ويقتنع إذا كان مخطأ ، كذلك يتغير موضوع الغضب ، فبدلاً من الانفعال بسبب إشباع الحاجات المادية ، تصبح الإهانة والإخفاق من الأمور التي تثير انفعالاته ؛ أي بمعنى الأمور المعنوية (5).

### 3-2- النمو الجسمي :

يمتاز النمو الجسمي بالسرعة ، حيث يتضاعف وزن الطفل في نهاية السنة الأولى ، ثلاث أمثال وزنه عند الميلاد ، وفي السنة الخامسة يصل إلى ستة أمثال وزنه عند الميلاد ، وبنفس السرعة ينمو الطول ، العضلات المختلفة وحجم المخ وغير ذلك من مظاهر الجسم بعد ذلك يبدأ النمو بالتباطؤ باقتراب الطفل من مرحلة الطفولة المتأخرة إلى نضج الجهاز العصبي في الطفل إلى نضج الأعضاء الدقيقة كالأصابع .

وكذا تنمو أعضاء الجسم الإنساني خلال الطفولة بنسب مختلفة وتتأثر في نموها بعوامل

عدة ، لكن أكثر مظاهر النمو ارتباطاً بالعمر الزمني وتأثيراً به هو نمو الطول ونمو الجسم ، ولذلك يقاس النمو الجسمي بالنسبة للعمر الزمني إلى معدل النمو الطولي الوزني ، وفي نهاية السن العاشر تبدأ طفرة نمو البنات إذ يلاحظ في السن الحادية عشر أن البنات يكون أكثر طولاً وأثقل وزناً من الذكور (1).

### 3-2-1: الفروق الفردية :

تبدو الفروق الفردية واضحة ، فجميع الأطفال لا ينمون بنفس الطريقة أو بنفس المعدلات ، فبعضهم ينمو بدرجة أكبر نسبياً في الطول والبعض الآخر في الوزن بما يؤدي إلى تنوع الأنماط الجسمية العامة مثل (طويل، نحيف) أو (قصير، طويل). (2)

### 3-3: النمو العقلي المعرفي :

يطلق جان بياجيه على تفكير الطفل في مرحلة الطفولة المتأخرة مصطلح التفكير الإجرائي ، بمعنى أن التفكير المنطقي للطفل في هذه المرحلة مبني على العمليات العقلية ويصل هذا الطفل إلى مرحلة ما قبل العمليات

(5) - عبد الرحمان عيساوي : المرجع السابق ، ص34.

(1) - سيد خوي: المرجع السابق، ص25.

(2) - محمد عبد الرزاق شفق : إدارة الصف المدرسي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ب ط ، 1985 ، ص 43.

وتمتد من السنة الثانية إلى السنة السابعة وتفكير في مرحلة العمليات العيانية (7- 12) تفكير منطقي ولكنه تصور مرتبط بتصور الأشياء أو الأشياء نفسها .

ولخص " روبرت فيجرست " مطالب النمو فيما يلي: (3)

- اكتساب المهارات الأساسية في القراءة والكتابة والحساب .
- تعلم الدور الاجتماعي الملائم للطفل .
- تنمية المفاهيم الأساسية للحياة اليومية .
- تنمية القيم والمعايير الأخلاقية .
- اكتساب الاستقلال الذاتي .

يستمر في هذه المرحلة نمو الذكاء وينتقل فيها الطفل إلى التفكير المجرد ، حيث يستخدم المفاهيم والمدرجات، أي يصبح تفكيره واقعيًا ويتحكم في العمليات العقلية دون المنطقية والمنطقية مع إدراك الأشياء بوصفها والقدرة على تقدير الأقيسة والكميات ، ثم مع سن 12 سنة ينمو لديه التفكير الاستدلالي، أي تظهر لديه أشكالًا فكرية أكثر استنتاجًا واستقرًا وتطورًا ، أي ظهور التفكير التركيبي الذي يؤدي به إلى استخدام المناهج لاكتشاف الواقع ثم بعد ذلك تنمو لديه بالتدرج القدرة على الابتكار. (1)

### 3-4: النمو الحسي:

يكاد نمو الحواس يكتمل في هذه المرحلة ، حيث يتطور الإدراك الحسي وخاصة إدراك الزمن، إذ يتحسن في هذه المرحلة إدراك المدلولات الزمنية والتتابع الزمني للأحداث التاريخية ، ويلاحظ أن إدراك الزمن والشعور بمدى فتراته يختلف في الطفولة بصفة عامة عن المراهقة وعن الرشد والشيخوخة ، فشعور الطفل بالعام الدراسي يستغرق مدى أطول من شعور طالب الجامعة ، ويشعر الراشد والشيخ أن الزمن يولي مسرعًا ، وفي هذه المرحلة أيضًا يميز الطفل بدقة أكثر بين الأوزان المختلفة. وتزداد دقة السمع ويميز الطفل الأنغام الموسيقية بدقة ويتطور ذلك من اللحن البسيط إلى المعقد .

ويزول طول البصر ويستطيع الطفل ممارسة الأشياء القريبة من بصره ( قراءة أو عمل يدوي ) بدقة أكثر واحدة أطول من ذي قبل .

(3) - نفسه ، ص44.

(1) - عبد الرحمان الوائي : زيان سعيد ، النمو من الطفولة إلى المراهقة، الخنساء للنشر والتوزيع ، ط، 2004 ، ص 30.

وتتحسن الحاسة العضلية بإطراء حتى سن 12 ، وهذا عامل أهم من عوامل المهارة اليدوية.(2)

### 3-5: النمو الحركي :

يطرد النمو الحركي ، ويلاحظ أن الطفل في هذه المرحلة لا يكمل ولكنه يميل.

هذه المرحلة تعتبر مرحلة النشاط الحركي الواضح وتشاهد فيها زيادة واضحة في القوة والطاقة ، فالطفل لا يستطيع أن يضل ساكنا بلا حركة مستمرة وتكون الحركة أسرع وأكثر قوة ويستطيع الطفل التحكم فيها بدرجة أفضل ويلاحظ اللعب مثل الجري والمطاردة وركوب الدراجة ذات العجلتين والعلوم والسباق والألعاب الرياضية المنظمة وغير ذلك من ألوان النشاط التي تصرف الطاقة المتدفقة لدى الطفل والتي تحتاج إلى مهارة وشجاعة أكثر من ذي قبل ، وأثناء النشاط الحركي المستمر للطفل قد يتعرض لبعض الجروح الطفيفة .

ويميل الطفل إلى كل ما هو عملي فيبدو وكأن الأطفال عمال صغار ممتلؤون نشاطا وحيوية ومثابرة ويميل الطفل إلى العمل ويود أن يشعر أنه يصنع شيئا لنفسه.

### 3-5-1: العوامل المؤثرة في النمو الحركي :

تؤثر البيئة الثقافية والجغرافية التي يعيش فيها الطفل في نشاطه الحركي ، فرغم أن النشاط الحركي للطفل في جميع أنحاء العالم متشابه بالمعنى العام فهم جميعا يجرون ويقفزون ويتسلقون ويلعبون ، إلا أن الاختلافات الثقافية والجغرافية تبرز بعض الاختلافات في هذا النشاط من ثقافة إلى أخرى ويظهر هذا بصفة خاصة في أنواع الألعاب والمباريات .

ويؤثر المستوى الاجتماعي والاقتصادي ونوع المهنة في الأسرة في نوع النشاط الحركي للأطفال ، فاللعب التي يهتم بها طفل الأسرة الفقيرة تختلف كما وكيفما عن اللعبة التي تيسر لطفل الأسرة الغنية وطفل الأسرة التي بها اهتمامات موسيقية يختلف نشاطه الحركي عن نشاط طفل الأسرة ذات الاهتمامات الميكانيكية...

وهكذا(1).

### 3-6: النمو الاجتماعي :

(2) - حامد عبد السلام زهران : المرجع السابق،ص269.

(1) - حامد عبد السلام زهران : المرجع السابق ، ص ص 268 - 267.

يقدم لنا " اريك اريكسون " في كتابه (Childhood Joretey) نظرة جديدة التي كانت سائدة في عصره فبدلا من اتخاذ النمو الجنسي محورا لوصف وتقسيم النمو إلى مراحل كما فعل " فرويد " قام اريكسون بتتبع نمو الطفل بالمهام الاجتماعية أي من خلال تفاعل الشخصية بالمجتمع .

ويقسم اريكسون النمو إلى ثمانية مراحل في خمس منها في الطفولة وثلاثة أخرى في سن البلوغ .

والمراحل الخمسة هي :

- مرحلة الشعور بالثقة والأمان مقابل عدم الثقة ( من الميلاد ) .
- مرحلة الشعور بالاستقلال مقابل الشك والخجل ( من الثلاثة من العمر ) .
- مرحلة الشعور بالثقة والتغلب عن الشعور بالذنب ( من الخامسة من العمر ) .
- مرحلة الجد والاجتهاد ومقاومة الشعور بالنقص ( من الثامنة من العمر ) .
- مرحلة الشعور بالكيان والهوية والتغلب على الشعور ( من الثانية عر من العمر )<sup>(2)</sup> .

يزداد تأثير جماعة الرفاق ويون التفاعل الاجتماعي مع الأقران على أشده يشوبه التعاون والتنافس والولاء والتماسك ويستغرق العمل الجماعي والشايط الاجتماعي معظم وقت الطفل ، ويفتخر الطفل بعضويته في جماعة الرفاق ، ويسود اللعب الجماعي والمباريات .

ولكي يحصل الطفل على رضا الجماعة وقبولها له نجده يساير معاييرها ويطيع قائدها ويرافق زيادة تأثير جماعة الرفاق تناقص تأثير الوالدين بالتدرج .

### 3-7: النمو الانفعالي :

تعتبر هذه المرحلة مرحلة هضم وتمثل الخبرات الانفعالية السابقة ومن مظاهره أن الطفل يحاول التخلص من الطفولة والشعور بأنه قد كبر ، وهذه تعتبر مرحلة الاستقرار والثبات الانفعالي Emotional Stability . ولذلك يطلق بعض الباحثين على هذه المرحلة اسم " مرحلة الطفولة المهادنة " .

ويلاحظ ضبط الانفعالات ومحاولة السيطرة على النفس وعدم إفلات الانفعالات ، فمثلا إذا غضب الطفل فإنه لن يتعدى على مثير الغضب ماديا ، بل يكون عدوانه لفظيا أو في شكل مقاطعة .

ويتضح الميل للمرح ، ويفهم الطفل النكتة ويضطرب لها ، وتنمو الاتجاهات الوجدانية .

(2) -محمد مصطفي زندان : دراسة سيكولوجية الطفل، ديوان المطبوعات الجامعية، ب ط ، الجزائر ، 1975 ، ص 61 .

ويكون التعبير عن الغضب بالمقاومة السلبية مع التمتمة ببعض الألفاظ وظهور تعبيرات الوجه، ويون التعبير عن الغيرة بالوشاية والإيقاع بالشخص الذي يغار منه ويحاط الطفل ببعض مصادر القلق والصراع ويستغرق في أحلام اليقظة وتقل مخاوف الأطفال وان كان الطفل يخاف الظلام واللصوص .

وقد يؤدي الشعور والخوف بتهديد الأمن والشعور بنقص الكفاية إلى القلق الذي يؤثر بدوره تأثيراً سيئاً على النمو الفيزيولوجي والعقلي والنمو الاجتماعي للطفل.(1)

#### 4- متطلبات النمو خلال المرحلة من (9-12) سنة:

سنوضح في ما يلي أهم المظاهر الرئيسية للمطالب خلال مراحل العمر حتى نبين مدى تتابعها وأهميتها في عملية التكيف التي تساعد الفرد على أن يتقبل الحياة التي يجيهاها بقبول حسن دون عسر ، وهي:(2)

\* يكوّن الفرد اتجاهها عاما حول نفسه ككائن حي ينمو.

\* يتعلم الفرد كيف يصاحب أقرانه.

\* يتعلم المهارات الأساسية للقراءة والكتابة والحساب.

\* يكوّن مفاهيم والمدرجات الخاصة بالحياة اليومية.

\* يكون الضمير ، والقيم الأخلاقية ومعايير السلوكية.

\* تكوين علاقات مع الرفقاء من كلا الجنسين .

\* تكوين الاتجاهات النفسية المتصلة بالتجمعات البشرية المختلفة والمنظمات الاجتماعية .

\* تقبل الفرد التغييرا الي تحدث له نتيجة لنموه الجسمي .

\* استقلال عاطفي عن الوالدين والكبار .

#### 4- الفروق الفردية بين الأطفال في السن من ( 9 - 12 ) سنة:

تتميز مرحلة الطفولة المتأخرة بخصائص عامة تتشابه فيها كثير من الأطفال إلى جانب هذه

الخصائص العامة نجد فروق فردية شاسعة بين أطفال هذه المرحلة وهي كما يلي:(2)

(1) - حامد عبد السلام زهران : المرجع السابق ، ص 275 .

(2) - أبو المجد عمرو ، جمال إسماعيل النمكي: المرجع السابق ،صص30-31.



## 4-1- الفروق الجسمية :

فمنهم صحيح البدن سليم البنية ومنهم البنية سقيم المظهر ومنهم الطويل والقصير ومنهم السمين والنحيف ، وهذه الفروق يجب أن يراعيها المربي في العملية التربوية .

## 4-2- الفروق الميزاجية :

فهناك الطفل الهادئ والوديع وهناك الطفل سريع الانفعال وهناك المنطوي على نفسه وهكذا ولكل من هؤلاء الطريقة التي تناسبه في التعليم .

## 4-3- الفروق العقلية :

فهناك الطفل الذكي ومتوسط الذكاء والطفل الغبي وعلينا أن نسير مع الكل وفق سرعته وبما يناسبه من طرق التدريس .

## 4-4- الفروق الاجتماعية :

فكل طفل وبيئته الاجتماعية التي يعيش فيها مما لها في درجة ثقافة الوالدين ووسائل معيشتها والعلاقة بالأهل والحوار وغير ذلك ، مما له تأثير على تفكير الطفل وثقافته وأنماطه السلوكية.

## 5- مميزات وخصائص الأطفال في مرحلة ما بين (9 - 12 سنة):

إن أهم مميزات وخصائص هذه المرحلة سواء كانت بدنية أو عقلية أو نفسية فان هذا الأمر يجعل من الضروري أن يشمل برنامج التربية البدنية لهذه المرحلة ل الأنشطة تقريبا واعل من أهم ما مميزاتا هي :

- سرعة الاستجابة للمهارات التعليمية .
- كثرة الحركة .
- انخفاض التركيز وقلة التوافق .
- صعوبة تعليم نواحي فنية دون سن السابعة .
- ليس هناك هدف معين للنشاط .
- نمو الحركات بإيقاع سريع .

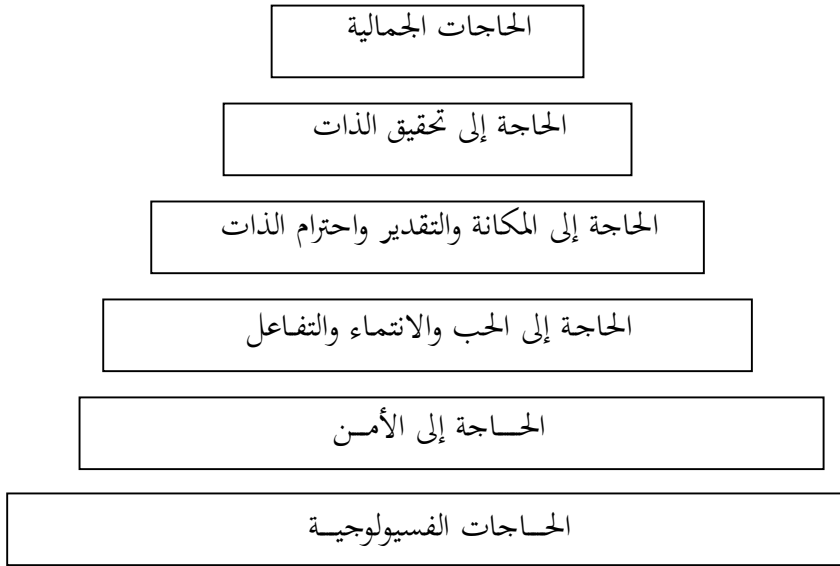
(2) - خدم عوض البسيوي : نظريات وطرق التربية البدنية ، د. م ج، الجزائر، ب ط ، 1992 ، ص 36 .

- القدرة على أداء الحركات ولكن بصورتها المبسطة .
- يعتبر " ماتينيف " أن الطفل يستطيع في نهاية المرحلة تثبيت كثير من المهارات الحرة الأساسية كالمشي والوثب والقفز ويزيد النشاط الحركي باستخدام العضلات الكبيرة في الظهر والرجلين أكبر من العضلات الدقيقة في اليدين والأصابع .
- وفي نهاية هذه المرحلة يميل الطفل إلى تعلم المهارات الحرة ويتحسن لديه التوافق العضلي والعصبي نسبيا بين اليدين والعينين وكذلك الإحساس بالاتزان<sup>(1)</sup>.

## 6- حاجات الأطفال النفسية :

- الحاجة افتقار إلى شيء ما ، إذا وجد حقق الإشباع والرضا والارتياح للكائن الحي .
- والحاجة شيء ضروري إما لاستقرار الحياة نفسها ( حاجة فسيولوجية ) أو للحياة بأسلوب أفضل ( حاجة نفسية ) ، فالحاجة إلى الأكسوجين ضرورية للحياة نفسها ، وبدون الأكسجين يموت الفرد في الحال ، أما الحاجة إلى الحب والمحبة فهي ضرورية للحياة ، وبأسلوب أفضل وبدون إشباعها يصبح الفرد سيئ التوافق ، والحاجات توجه سلوك الكائن سعيا لإشباعها .
- وتتوقف كثير من خصائص الشخصية على وتبع من حاجات الفرد ومدى إشباع هذه الحاجات .
- ولا شك أن فهم حاجات الطفل وإشباعها يضيف إلى قدرتنا على مساعدته للوصول إلى أفضل مستوى للنمو النفسي ، والتوافق النفسي ، والصحة النفسية .
- وأهم الحاجات الفيزيولوجية للطفل الحاجة إلى الهواء ، الغذاء ، الماء ، درجة الحرارة المناسبة ، الوقاية من الجروح والأمراض والسموم ، والتوازن بين الراحة والنشاط .

(1) - ليلى يوسف : سيكولوجية اللعب والتربية الرياضية ، مكتبة الانجلو مصرية ، القاهرة ، 1962 ، صص 23- 24 .



### شكل (1) : الترتيب الهرمي للحاجات

ومع نمو الفرد تتدرج الحاجات النفسية صعوداً ، فالحاجات الفسيولوجية هامة في مرحلة الحضنة والحاجة إلى الأمن تعتبر حاجة أساسية في الطفولة المبكرة والحاجة إلى الحب تعتبر حاجة جوهرية في الطفولة المتأخرة ويستمر التدرج حتى يصل إلى الحاجة إلى تحقيق الذات وهي من حاجات الرشد. (أنظر الشكل 1) . (1)

### 7- بعض مشكلات مرحلة الطفولة المتأخرة (9 - 12) سنة :

#### أولاً : عدم ضبط النفس :

يميل الطفل في هذه المرحلة إلى التحكم في انفعالاته وضبط نفسه ولكن كثير ما نلاحظ ثورة الطفل في هذه المرحلة على بعض الأوضاع القائمة والقوانين الصارمة التي يفرضها عليه الكبار من حوله مما يجعل الطفل منفصلاً وتأثراً غير قادر على التحكم في مشاعره وضبطها . وتزداد هذه الحالة سواء حتمية يتعمدها هؤلاء الكبار من إخوة وأخوات أو في الآباء والمعلمين وتحدي الطفل ومحاولة إجباره على الخضوع لانحناء سلوكه .

#### ثانياً : الهروب من المدرسة :

تنتشر ظاهرة الهروب من المدرسة بين عدد من التلاميذ مرحلة الطفولة المتأخرة وقد يكون الهروب من المدرسة كلها أو بعض الحصص فيها وهنا أسباب عدة للهروب لعل أهمها :

(1) - حامد عبد السلام زهران : المرجع السابق ، ص 294 - 295.

- عدم راحة التلميذ في المدرسة
- عدم إشباع المدرسة لحاجاته وميوله
- عدم انسجامه مع المدرسة وكرهه لها .
- كرهه لبعض المدرسين .
- كرهه لمادة جافة لا تثير اهتمامه .
- عدم إحساسه بقيمة المدرسة وما فيها .

وهناك أسباب أخرى يكون المنزل مسؤولاً عن بعضها فعدم إعطاء الطفل مصروفه مثلاً : يجعله يقارن بينه وبين زملائه فلا يميل الذهاب إلى المدرسة ، وقد يرجع ذلك إلى رداءة ملابسه أو عدم اهتمام أهل الطفل بذهابه إلى المدرسة أو اعتبارها مكان لإبعاده عنهم كي يرتاحون منه إلى غير ذلك من الأسباب التي تجعل الطفل يكره المدرسة ويهرب منها .

### ثالثاً : الانطواء على النفس :

قد يعتمد الطفل لهذه المرحلة إلى الانزواء والسلبية بدل العدوان والفعالية والنشاط ، ووجه الخطر هنا أن الطفل الذي يتسم بطابع الانطواء قد ينال من البيئة التي يعيش فيها القبول والتشجيع على اعتبار الانطواء طاعة وامثال ، لذلك فإن بذور هذا السلوك حينما تجدها مثلها في هذه المرحلة من النمو يسهل عليها بعد ذلك أن تنمو وتفصح عن نفسها في شخصية غير سوية في المستقبل ، والسلوك الانطوائي يرجع أصلاً إلى سوء التكيف بين الطفل والبيئة التي يعيش فيها وعدم كفاية إمكانية البيئة في إشباع الحاجات النفسية للطفل .

### 8- أسباب الانطواء :

يرجع إلى عدة عوامل بعضها منزلي والبعض الأخر مدرسي فقد تكون ظروف المنزل سيئة حيث يجد الطفل معاملة صارمة أو التدليل الزائد وحرمانه من الاحتكاك بالأطفال خوفاً عليه منهم ، فينشأ الطفل في كلتا الحالتين فاقد الثقة بنفسه وبذاته وبقدراته منزويًا غير متفاعل مع أصدقائه وقد يرجع سبب الانطواء إلى حالة مرضية أو عاهة جسمية أو تشوهات تجعله يحس بالنقص مقارنة بزملائه<sup>(1)</sup>

(1) - خدم العوض البسيوي : المرجع السابق ، ص 36 - 37 .

**III- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين**

إن الرياضة عملية تسلية وترويح لكلا الجنسين ، هذا حيث أنها تحضر المراهق فكريا وبدنيا كما تزوده بالمهارات والخبرات الحركية من أجل التعبير عن الأحاسيس والمشاعر النفسية المكتظة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية وعصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المقيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية ، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل مواهب الرياضي وقدراته النفسية والبدنية وفق متطلبات العصر ، وأبجح منهج لذلك هو مكيف للحصص الرياضية من أجل شغل وقت الفراغ الذي يحس فيه الرياضي بالقلق والملل وبعد الرياضة يتعب المراهق عضليا وفكريا فيستسلم حتما للراحة والنمو بدلا من ان يستسلم للكسل والخمول ، ويضيع وقته فيما لا يرضي الله ولا النفس ولا المجتمع ، وعند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية والنوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية فإن هذا يتوقف على ما يحس به عن طريق التغيرات الجسمية و النفسية والعقلية التي يمر بها .

❖ إعطاء المراهق نوعا من الحرية وتحميله بعض المسؤوليات التي تتناسب مع قدراته واستعداداته كحرية اختيار أماكن للعب مثلا .

❖ مساعدة المراهق على اكتساب المهارات والخبرات المختلفة في الميادين الثقافية والرياضية لتوفر الوسائل والإمكانيات والجو الذي يلائم ميول المراهق فهو دائما في حاجة ماسة إلى النصح والإرشاد والثقة والتشجيع ، فعلى المدرب أداء دوره في إرشاد وتوجيهه وبث الثقة في حياة المراهقين طوال مشوارهم الرياضي (1) .

## خلاصة :

من خلال كل ما تم تقديمه عن فترة المراهقة نستطيع القول بشكل عام بأنها تعد إحدى أهم مراحل النمو والنضج للإنسان نظرا لما تحتويه من تغيرات وتحولات جسمية ، نفسية ، اجتماعية ، حركية ، بدنية ... الخ ، هذه التحولات إذا حسن استغلالها وتطويرها بشكل متناسق وفعال أمكننا الوصول بالمراهق إلى مرحلة الرشد وهو في أحسن قدراته الجسمية والنفسية أي يعد بطريقة حسنة ليصبح فردا فعالا ومنتجا في المجتمع الذي يعيش فيه ، وعلى العكس من ذلك تماما فعند أي خلل في هاته الفترة الحرجة يؤدي إلى تأثيرات عميقة على نفسية المراهق تستمر معه طوال ما تبقى من مشوار في حياته وقد تؤدي في بعض الحالات الصعبة إلى الانحراف الاجتماعي والذي يعد من أخطر الأضرار التي يمكن للمراهق مواجهتها مستقبلا إذا لم تتم رعايته في فترة المراهقة .

عليه فقد ارتأينا دراسة هاته المرحلة من كل الجوانب حتى تكون لدينا نظرة ولو صغيرة عن الأفراد الذين نحن بصدد التعامل معهم ، وأردنا أن نلقي الضوء ولو بالقليل عن هذه الفترة التي تحتاج إلى عناية خاصة من طرف الآباء والمربين والمدرسين من حيث أسلوب التعامل ، فالبد أن تتاح الفرص الكافية للمراهق للتعبير عن نفسه والاستغلال عقلائي والموزون لإمكانياته وطاقاته وقدراته ، بالإضافة إلى إعطاء جرعات من الثقة بالنفس دون الخروج عن المثل العليا ومحاولة صقل وتطوير مواهبه وتوجهاته حسب ميوله ورغباته الذاتية والشخصية .

في الختام لا يسعنا إلا القول بأن مرحلة المراهقة مرحلة جد حساسة من حياة الإنسان إذا صلحت واستغلت بشكل إيجابي وجد الفرد نفسه راشد من دون مشاكل تعيقه أما إذا فشلت وأهملت فإن الفرد سيعيش ما تبقى من حياته من دون أهداف واضحة ولا تفكير سليم ويجد نفسه بشكل أو بآخر يعيش على هامش المجتمع وهذا بدوره يؤدي به إلى العزلة والابتعاد وإما الانحراف .

# الفصل الثاني

البرنامج - التعلم الحركي -

تمهيد :

إلى أن المتأمل إلى مستوى كرة القدم الجزائرية يلاحظ منذ الوهلة الأولى ضعف النتائج على جميع الأصعدة ، وهذا راجع إلى عدم الاهتمام بالمدارس الرياضية وهي إحدى متطلبات الاحتراف الرياضي.

وعلى هذا الأساس جاءت هذه الدراسة والتي تجلت أهميتها في أن البرامج التدريبية لها دور كبير وحساس في مجال تكوين اللاعبين خاصة (المدارس الرياضية)، حيث أنها الوسيلة التي يمكن من خلالها إكتساب اللاعبين القدرات البدنية والمهارية وخطط اللعب المختلفة، والتي تساهم في الارتقاء بمستواهم إلى أقصى درجة ولا يتم هذا إلا من خلال إعداد برامج تدريبية مقننة وسليمة.



**I- البرنامج****1- مفهوم البرامج أو ماهية البرنامج :-**

يعد بناء البرنامج من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التربية البدنية و الرياضية لأن البرامج العلمية المقننة هي الضمان الوحيد لإحداث النمو المطلوب.<sup>1</sup>، ويعرفه مفتي إبراهيم "بأنه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف لذلك نجد أن البرنامج هو احد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقص".<sup>2</sup>

**2- أسس بناء البرامج التدريبية :-**

يتفق كل من محمد الحماحي وأمين الخولي، و كذلك كل من عمرو ابو المجد وجمال النمكي بأن الأسس المهمة لتخطيط البرامج التدريبية الفئات العمرية الصغيرة وخاصة في كرة القدم هي:-<sup>3</sup>،<sup>4</sup>

1- أن يخطط البرنامج بحيث يسمح بالتقدم بأقل تكرار ممكن.

2- تنظيم البرامج بحيث يتاح وقت ملائم للتعلم.

3- أن تكون البرامج من الأنشطة المشوقة والتي تتميز بالقيم وتؤدي إلى النمو المتوازن.

4- أن تبنى البرامج في ضوء الإمكانيات المتاحة، والأهداف الاجتماعية، وفلسفة المجتمع والشخصية الفئات العمرية الصغيرة .

5- اختيار المحتوى الذي سيتم التركيز على تنفيذه خلال الموسم وهي الأهداف (اللياقة البدنية - مهارات المعلومات الرياضية - المعلومات الشخصية والاجتماعية) بما تتناسب مع كل مرحلة سنية.

6- يقدم البرنامج أنشطة القابلة لاستخدام طرق التدريب غير الشكلية أو التقليدية، ويجب إدخال التكامل كعملية تربوية ومفهوم في التربية الرياضية من خلال مداخل منطقية.

<sup>1</sup> - (حسام عز الرجال إبراهيم الحملي : برنامج مقترح للتدريب العقلي والبدني لتطوير مستوى أداء مهارة الاستقبال الإرسال للاعبين الكرة الطائرة رسالة ماجستير ، جامعة الزقازيق ، مصر ، 2002م ، ص 26.

<sup>2</sup> - مفتي إبراهيم حماد : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، الجزء الاول ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، مصر ، 1997م ، ص 260

<sup>3</sup> - محمد الحماحي و أمين الخولي : أسس بناء البرامج التدريبية الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1990 ، ص 44

<sup>4</sup> - عمرو ابو الجود وجمال النمكي : تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب وللنشر ، القاهرة ، مصر ، 1997م ، ص 167.

## 3- أسس نجاح البرنامج التدريبي:-

يشير عمرو أبو الجهد وجمال النمكي ومفتي إبراهيم حماده ، انه لكي يتم النجاح للبرنامج التدريبي للناشئين يجب أن يراعي المدرب ما يأتي:-<sup>1,2</sup>

1- يجب أن ينمي لدى لاعبي الفئات العمرية الصغيرة الاستجابة (الدافع والرغبة) للبرنامج التدريبي وأن يكون لديهم الثقة فيما يبدلون من جهد خلال التعلم والتدريب وأن يقتنع كل لاعب بأن ذلك سوف يصل به إلى درجة عالية من الأداء.

2- يجب أن يتعود الناشئ على التركيز الكامل في الأداء أثناء التدريب

3- يجب أن يتضمن البرنامج التدريبي التمرينات والألعاب التي تجدد من نشاط اللاعبين وتزيد من إقبالهم على الأداء وتبعد عامل الملل والسأم لديهم، أي يجب خلط بين البرنامج المشوق الترفيهي والبرنامج الجهد والذي يتطلب التصميم والعطاء.

4- لا بد أن يحتوى البرنامج على وسائل القياس التي توضح وتبين نتائج التدريب لدى اللاعبين فهناك اختلاف في تفاعل اللاعبين في أهداف البرنامج وخلال فتراته ومراحله ومقياس النجاح أن يشعر اللاعبون بمدى ما حققوه من تقدم ولا يقتصر التدريب على ما يجب أن يفعلوه فقط.

5- يجب أن تحدد المهرجانات والمباريات، وأماكن التدريب، وعدد اللاعبين والأدوات ووسائل القياس، والسجلات الخاصة بالكشف الطبي الدوري والإصابات، وذلك ضمانا لسير التدريب وتنظيمه وفقا للبرامج الموضوعية في إطار خطة التدريب السنوية.

6- يجب أن يتسم البرنامج الخاص بالفئات العمرية الصغيرة بالمرونة وقابليته للتعديل وفقا للظروف الطارئة التي تقابل المدرب ووفقا لما تظهره عملية التقييم بعد كل فترة.

7- يجب أن يراعى عند التخطيط للبرامج، الإعداد المتكامل للناشئين لكل من الجوانب البدنية والمهارية والتخطيطية والنفسية والذهنية.

8- يجب أن يتناسب البرنامج مع الإمكانيات والأدوات والملاعب المتاحة في كل نادي.

1 - عمرو ابو الجود وجمال النمكى : امصدر سبق ذكره ، 1997 م، ص185-186

2 - مفتي إبراهيم حماد : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، الجزء الأول ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1997 م، ص263.

- 9- يجب ألا تقل عدد مرات التكرار عن ثلاث مرات أسبوعياً.
- 10- يجب أن تتصف وحدة التدريب بالشمولية وأن تضيف عليها عامل البهجة والسرور والمتعة.
- 11- يجب أن يزيد حجم الألعاب الصغيرة في محتوى البرنامج.
- 12- يجب أن يتم الاهتمام بالمهارات الحركية الأساسية في بداية تدريب الفئات العمرية الصغيرة والتركيز عليها قبل البدء في تعلم مهارات كرة القدم.

#### 4- أسس وضع البرامج التدريبية :<sup>1</sup>

1- المعرفة المسبقة بمواعيد المباريات الرسمية أو الودية (الداخلية ، الخارجية ) حتى يتم وضع خطة التدريب على هذا الأساس.

2- مستوى اللاعبين والفريق من حيث المهارات وقدرة الأداء الرياضي.

3- الإمكانيات التي في متناول يد المدرب.

5- القواعد التي يجب أن تراعى عند تصميم وبناء البرامج:- يرى مفتي ابراهيم وحنفي محمود مختار ومحمد رضا الوقاد، انه كي يتم تصميم البرامج التدريبية لتنفيذ خطة في إطار تخطيط متكامل لكرة القدم فإن من الأهمية أن يشمل على العناصر التالية بدرجة عالية من التفصيل:-<sup>2, 3, 4</sup>

\*أولاً : المبادئ العلمية التي يقوم عليها البرنامج:- إنَّ برنامج كرة القدم يجب أن يبنى على الأسس والمبادئ العلمية بالدرجة الأولى مثل علم وظائف الأعضاء، علم النفس الرياضي، علم الحركة... الخ .

\*ثانياً :الهدف العام والأهداف الفرعية للبرنامج التدريبي:- يستمد هدف البرنامج من هدف الخطة، كما أن من الأهمية أن يكون هدف البرنامج قابلاً للتحقيق، وأن لا يفصل هدفه عن محتواه وتحديد الأهداف بدقة يسهم بدرجة كبيرة في اختيار الأنشطة المناسبة وتحديد أفضل بدائل التدريب والتعلم كما يساعد بفعالية في القيام بعملية التقويم.

<sup>1</sup> -محمود حنفي مختار : أسس تخطيط برنامج التدريب الرياضي ، دار الزهران ، القاهرة ، مصر ، 1988م ، ص224.

<sup>2</sup> -مفتي إبراهيم حماد .: مصدر سبق ذكره ، ص186.

<sup>3</sup> -حنفي محمود مختار: برنامج التدريب السنوي في كرة القدم، دار الفكر العربي،(د.ط) ، القاهرة ، مصر ، 1992م، ص10-16.

<sup>4</sup> - محمد رضا الرقاد : التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة للفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 2003 م، ص203-309.

\*ثالثا: تحديد الأنشطة داخل البرنامج التدريبي ، مثل الإحماء والتهدئة وكذا الإعداد بمختلف أنواعه

(بدني - مهاري - خططي - نفسي)

\*رابعاً: تنظيم الأنشطة داخل البرنامج التدريبي، ويعتمد تنظيم الأنشطة داخل البرنامج على عدة عناصر منها تنظيم حمل التدريب بكل مكوناته ودرجته وكذلك توزيع أزمته التدريب.

\*خامساً: الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبي:- يمكن تلخيص هذه الخطوات كالتالي:-

- 1- لقاء المدرب مع اللاعبين لشرح محتويات التدريب.
- 2- إعداد المدرب لمكان التدريب من ملعب أو قاعة أو خارجه.
- 3- إعداد الأجهزة والأدوات التي قد يتطلبها تنفيذ الوحدة التدريبية.
- 4- بدء الوحدة التدريبية بشكل نظامي.
- 5- إجراء تمارينات الإحماء.
- 6- إجراء تمارينات تحقق أهداف الوحدة في تسلسل علمي.
- 7- إجراء تمارينات التهدئة-
- 8- مقابلة اللاعبين للاطمئنان عليهم للتعرف على مدى تأثير الحمل عليهم واستكمال الإعداد النفسي.

\*سادساً : تقويم البرنامج التدريبي:-<sup>1, 2</sup>

1- يجب على المدرب تحديد مواعيد تقويم كافة جوانب البرنامج التدريبي ( بدني - مهاري - خططي - ذهني - نفسي) وعلى المدرب استخدام نتائج في تعديل جزء أو أكثر من البرنامج التدريبي.

\*سابعاً : تطوير البرنامج التدريبي:- يتم التطوير من خلال عدد من الخطوات نلخصها فيما يلي:

- 1- التحديد الدقيق لهدف عملية تطوير البرنامج.
- 2- التحديد الدقيق لأهداف الفرعية لهدف البرنامج.

<sup>1</sup> - مفتي إبراهيم حماد : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر، الجزء الأول ، القاهرة ، مصر ، 1997م ، ص186.

<sup>2</sup> - حنفي محمود مختار: برنامج التدريب السنوي في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر ، 1992م، ص10-16.

- 3- التحديد الدقيق للظروف النفسية والاجتماعية لكل من المستفيدين والمشاركين في البرنامج.
- 4- التحديد الدقيق لأفضل أنشطة تحقق أهداف البرنامج.
- 5- التحديد الدقيق لأفضل طرق وأساليب تحقق أنشطة البرنامج.
- 6- التحديد الدقيق لأفضل أساليب التقويم لكل نشاط من أنشطة البرنامج.

## II- التعلم

### (1) مفهوم التعلم:

إن الإنسان يولد على الفطرة وهذه حقيقة مسلم بها علميا ، لكنه يزود بغرائز وقدرات فطرية تنمو مع جسمه وعقله ، وتبدأ عملية التعلم عند الطفل بالتدريج للتعبير عن ذاته وتبيان وجوده وفرض نفسه وهناك الكثير من التعاريف الخاصة بالتعلم نعرض البعض منها للوقوف على المفهوم الصحيح لتعلم .

يعرف وينتج التعلم على أنه تغيير نسبي ثابت في الحصيلة السلوكية للكائن الحي الناتج عن الخبرة (1) .

وعرف ليتس التعلم بأنه : " يمثل نمو الخبرة التي تعبر عن التغيير في السلوك والتجربة " .

في حين يذكر روشلان بأن التعلم يكون عندما يكون الجسم موجودا في أزمة متعددة في نفس الحالة بتغيير طريقتة بصفة منتظمة ومستمرة نسبيا .

والتعلم ظاهرة يمكن إحساسها إلا أنه يصعب وصفه بسهولة ويرجع جزء من هذه الصعوبة إلى حقيقة مفادها بأن التعلم لا يمكن ملاحظته بصورة مباشرة ، ولكن يمكن الاستدلال عنه من خلال أداء الفرد وسلوكه ، وهذا ما نص عليه وينتج ، أما حسب فرنسيس عبد النور فإن التعلم هو: " التغيير أو التعديل في سلوك الكائن الحي يحد تحت شروط التكرار أو الممارسة لإشباع حاجة التوتر أو الدفع لديه " ، كما يشير جابر عبد الحميد جابر إلى أن التعلم : " عملية تشغل جانبا هاما من حياة الفرد وهي عملية تكفل البقاء للأفراد ولهذا أنشئت المدارس لكي تتم عملية التعلم بكفاءة " .

يعتبر مفهوم التعلم محور الاهتمام الرئيسي في العملية التعليمية حيث يقول جيتكس بأنه : " تغير في السلوك له صفة الاستمرار وصفة بذل الجهد المتكرر حتى يصل الفرد إلى استجابة ترضي دوافعه وتحقق غايته (2) .

(1) كورت مانيل ، التعلم الحركي، ترجمة عبد العلي نصيف ، ط1 ، دار الكتاب ، 1981 ، ص 113 .

(2) ابراهيم وجيه محمود ، التعلم اساسه ونظرياته وتطبيقاته ، 1995 ، ص 07 .

ويعتبره محمد صبحي حسنين هو التغيير في تبني سلوك أثناء نشاط رياضي يغلب عليه طابع التكرار أي تعديل السلوك عن طريق الممارسة (1) ، ويراه وجيه محبوب أنه عبارة عن تغيير في السلوك الناتج عن الاستشارة أي اكتساب الوسائل المساعدة على استيعاب الحاجات والدوافع لتحقيق الهدف (2) ، وعليه فإن عملية التعلم تحدث عندما تكون هناك ممارسات أو تدريب مستمر للفرد على الشيء الذي يريد تعلمه ومنه نستنتج أن التعلم هو عملية التغيير في سلوك الفرد .

مما سبق نستنتج أن التعلم ما هو إلا تغيير أو تعديل في سلوك الفرد عن طريق الخبرة والتجربة وأن هذا التعديل يحدث أثناء إشباعه لدوافعه وبلوغه أهدافه .

## (2) مفهوم التعلم الحركي :

يرى كورت مانيل بأنه ليس اكتساب وتحسين وتثبيت واستعمال المهارات الحركية فحسب وإنما تكمن في مجال التطور للشخصية الإنسانية وتكامل بربطها باكتساب المعلومات وتطوير قابلية التوافق .

كما يعرف نزار مجيب طالب التعلم الحركي على أنه : " العملية التي من خلالها يستطيع المتعلم تكوين قابليات حركية جديدة أو تبديل قابليته عن طريق الممارسة والتجربة .

بين كورت مانيل أن التعلم يكون سريعاً إذا كانت التجارب الحركية كثيرة أي أن الإنسان إذا كانت له تجارب وعادات حركية سابقة فإن تعلمه لتجارب جديدة يكون سريعاً ، فالتعلم الحركي يكون أسرع وأدق كلما كثرت التجارب الحركية (3) .

مما سبق نستنتج أن التعلم الحركي هو اكتساب المعارف والخبرات السابقة التي تزيد من سرعة التعلم الحركي ودقته .

## (3) الوسائل المهنية المستعملة في مراحل التعلم الحركي (4) :

في مراحل تعلم المهارات الحركية يمكن استخدام العديد من الوسائل المهنية التي تسهم بدرجة كبيرة في مساعدة اللاعب على تعلم واكتساب المهارة الحركية وإتقانها وتثبيتها ، ومن بين أهم الوسائل ما يلي :

### أ- الوسائل السمعية :

وهي الوسائل التي تؤثر على الفرد باستخدام الكلمة المنطوقة مثل :

- التقديم اللفظي للمهارة الحركية .

(1) محمد صبحي حسنين ، القياس و التقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج1 دار الفكر العربي، القاهرة، 1995 ، ص 65 .

(2) وجيه محبوب ، علم الحركة ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة ، 1989 ، ص 69 .

(3) بسطويسي أحمد ، اسس ونظريات الحركة ، دار الفكر العربي ، طبعة 2، القاهرة ، 1996 ، ص 87 .

(4) محمد حسن علاوي ، علم النفس الرياضي في التدريب و المنافسات الرياضية ، دار الفكر العربي القاهرة ، 2002 ، ص 59 .

- الشرح والوصف اللفظي للمهارة الحركية سواء بواسطة المدرب الرياضي أو بواسطة خبير في ناحية معينة من النواحي المرتبطة بالمهارة الحركية أو بواسطة اللاعب الرياضي نفسه.
- الملاحظات والمنافسات المختلفة .
- استخدام الأجهزة السمعية المختلفة كالمذياع والمسجل .

### ب- الوسائل البصرية (المرئية):

- وهي الوسائل التي تعتمد بصورة مباشرة على اكتساب الفرد التصور البصري للمهارة الحركية مثل :
- إجراء نموذج للمهارة الحركية سواء بواسطة المدرب أو بواسطة فرد آخر كالمدرّب المساعد مثلاً أو اللاعب الرياضي .
- التقديم المرئي مثل استخدام اللوحات أو الرسومات أو الصور المختلفة واستخدام الكلمة المكتوبة كالكتيبات أو المقالات التي تتناول شرح المهارة الحركية وتحليلها .
- عرض الأفلام السينمائية ( ذات سرعة عادية أو بطيئة ) بواسطة جهاز العرض السينمائي .
- التقديم التجريبي مثل عرض نماذج مصغرة لأشكال المهارة الحركية و أوضاعها والعضلات العاملة أثناء الأداء .
- استخدام نماذج طبيعية .

### ج- الوسائل العلمية :

- وهي الوسائل التي تتأسس على الممارسة الإيجابية للمهارة الحركية بواسطة للاعب نفسه ، مثل :
  - الممارسة العلمية للمهارة الحركية كتجربة أولية .
  - الممارسة العلمية للمهارة الحركية باستخدام أجهزة مساعدة كما هو الحال في السباحة أو الغطس أو الجمباز .
  - ممارسة المهارة الحركية بطرق متعددة كالطريقة الجزئية أو الكلية .
  - ممارسة المهارة في صورة اختبارات أو منافسات .
- ويجب مراعاة أنه في غضون مراحل التعلم المختلفة تحتل بعض هذه الوسائل المعنية المكانة الأولى في عملية التعلم وتصبح الوسائل المهنية الأخرى وسائل مساعدة تأتي في المرتبة التالية .

## 4) طرق تعليم المهارات الحركية

### أولاً : الطريقة الكلية :

- يتم من خلال هذه الطريقة تعليم المتدربين المهارة الحركية الكلية دون تقسيمها إلى أجزاء ومن مميزاتهما :
- تعتبر أكثر فائدة في المراحل الأولى للتعليم .
- تستخدم في تعلم المهارة الحركية التي لا يمكن تجزئتها والتي تمثل وحدة متكاملة .

- تستخدم في خلق أسس تذكر المهارات الحركية .
- تعتبر أفضل في التعلم كلما زادت خبرة وسن المتعلم .
- تعتبر طريقة سابقة .
- تناسب المهارات الحركية البسيطة والغير معقدة .
- وتتمثل عيوب هذه الطريقة فيما يلي :
- لا تقبل الفروق الفردية بين المتعلمين .
- هناك بعض المهارات الحركية التي يصعب تعليمها لكل اللاعبين .
- تحدث أخطاء من المتعلمين أثناء التعلم بتلك الطريقة مما يؤدي إلى صعوبة التخلص من تلك الأخطاء .

### ثانيا : الطريقة الجزئية<sup>(1)</sup> :

من الطرق الهامة في تعلم مهارات الكرة الطائرة وفيها تقسم المهارة إلى أجزاء ويقوم المتعلم بتعلم كل جزئي قائم بذاته ثم ينتقل إلى الجزء الآخر بعد إتقان الأول وهكذا ، من مميزاتهما :

- إتقان اجزاء المهارة .
- تساعد على فهم كل جزء من المهارة على حدة .
- تراعي الفوارق الفردية بين المتعلمين .
- تستخدم كلما انخفض مستوى خبرة المتعلم .

### ثالثا : الطريقة الكلية الجزئية:

فيها تؤدي المهارة ككل ، أي يتم اختيار الأجزاء المصاغة من المهارة والحركة ويتم التدريب عليها وتكرارها وبعد إتقانها يقوم المتعلم بأداء الحركة ككل مرة ويتدرب عليها باستمرار ، يطلق على هذه الطريقة "الكلية الجزئية" باستخدام هذه الطريقة في تعلم المهارات الحركية يمكن الاستفادة من المميزات لكل من الطريقة الكلية والجزئية وتلاقي عيوب كل منهما .

### رابعا : طريقة المحاولة والخطأ :

هذه الطريقة من الطرق الهامة التي تستخدم في مجال تعلم المهارات في الكرة الطائرة خاصة عند الأطفال وتتلخص هذه الطريقة في أن المتعلم يقوم بأداء المهارة ويمر بمرحلة الفشل والنجاح أثناء أداء تلك المهارات ، ومن خلال المحاولات يحاول المتعلم عزل الحركات الخاطئة أو الزائدة والإبقاء على الحركات الصحيحة التي يقوم بتكرارها حتى يصل إلى الأداء بصورة جيدة .

(1) محمد سعد زغلول ، محمد لطفى السيد ، الأسس الفنية لمهارات الكرة لطائرة لمعلم و المدرب ، مطابع أمون ط1 ، مصر ، 2001 ، ص 29



خامسا : طريقة البرمجة :

تعتبر أحد أساليب التكنولوجيا الحديثة في مجال تعليم المهارات الرياضية المختلفة منها مهارات الكرة الطائرة ، كما تعتبر طريقة من طرق التدريب الفردي التي يمكن الاستفادة منها في تعلم المهارات المختلفة مما يساعد على توفير وقت وجهد للمعلم أثناء شرح هذه المهارات .

إن التعلم المبرمج نوع من أنواع التعلم الذاتي يبدأ بالأعمال البسيطة السهلة وتدرج في صعوبتها ومن خلال معرفة الأخطاء يستطيع المتعلم أن يقوم بتصحيحها

الوحدة التعليمية :تكوين الوحدة التدريبية<sup>(1)</sup> :

أولا : الجزء الإعدادي : يمكن تلخيص أهم الواجبات التي يهدف إليها كما يلي :

❖ الإحماء : العمل على زيادة سرعة ضربات القلب وزيادة كمية ما يدفع من الدم فيكل ضربة ، العمل على اتساع الأوعية الدموية وزيادة سرعة التهوية وذلك بزيادة كمية الهواء المستنشق حتى يصبح التنفس أسرع وأعمق والعمل على رفع درجة حرارة الجسم .

❖ التنظيم الحركي : وهو الإعداد والتهيئة للمهارات الحركية الخاصة ومحاولة الوصول لأقصى فترة استجابة لرد الفعل .

❖ الناحية النفسية : الاستشارة الانفعالية الإيجابية لممارسة التدريب ومحاولة خلق أقصى استعداد نفسي للتدريب ، كما يجب ملاحظة الارتفاع التدريجي في الحمل لضمان الانتقال للجزء الرئيسي من الوحدات التدريبية ، ترتبط الفترة التي يستغرقها الجزء الإعدادي ارتباطا كبيرا بالنسبة لطبيعة الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية وكذلك بالنسبة للحالة المناخية وطبيعة الفرد ويفضل البعض أن يستغرق الجزء الإعدادي حوالي ربع الزمن الكلي المخصص للوحدة التدريبية .

ثانيا : الجزء الرئيسي :

يحتوي على تلك الواجبات التي تهم في تنمية الحالة التدريبية للفرد ، وتحدد تلك الواجبات طبقا للهدف الذي تهدف إليه الوحدة التدريبية ، تتراوح فترة الجزء الرئيسي في التدريس العادي الذي يتكون من 90 على 120 دقيقة من الوقت الكلي للوحدة .

ثانيا : الجزء الختامي :

يهدف إلى محاولة العودة بالفرد الرياضي إلى حالته الطبيعية أو ما يقرب منها بقدر الإمكان وذلك بعد الجهد المبذول .

(1) مهند حسين البشتاوي ، أحمد إبراهيم الخوجا ، مبادئ التدريب الرياضي، الطبعة 1، دار وائل للطباعة ونشر ، عمان 2005 ، ص 167 .

## خلاصة

إن التعلم الحركي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بحالة الفرد المتعلم سواء كانت صحية أو بدنية أو اجتماعية إذ تجعله يستوعب المهارات الحركية بطريقة سريعة أو بطيئة ، وما يمكن استخلاصه بصورة عامة أن تعلم مهارات حركية جديدة أو مهارات حركية معقدة يجب الأخذ بعين الاعتبار الخطوات الآتية :

- شبه تصور للمهارة الحركية .
- تصور عام للمهارة الحركية من خلال الملاحظة ومحاولة التقليد .
- إدراك المهارة الحركية والذي يتوقف على حالة الفرد البدنية والنفسية والاجتماعية . . . . .
- تعلم المهارة الحركية .
- التدريب على المهارة الحركية باستخدام طرق التعلم المختلفة .

# الفصل الثالث

كرة القدم و متطلباتها

البدنية و المهارية

تمهيد

إن من بين الرياضات الجماعية لعبة كرة القدم والتي تعتبر اللعبة الأكثر شعبية في العالم وذلك للدور الفعال الذي تلعبه من خلال الترفيه والترويح عن النفس في أوقات الفراغ والحد من الاضطرابات النفسية اليومية ، وقد مرت بعدة مراحل تطورت فيها من ناحية القوانين وطريقة اللعب وكذا من ناحية المفهوم والنظرة الشعبية لها وفوائدها فهي تتميز بخصائص نفسية وفنية وتكتيكية تتطلب مساحات وأدوات لممارستها ، كما أنها تتميز بصفات بدنية خاصة ومؤهلات هامة يتميز بها لاعبوها الذين تتطلب منهمك مواصفات خاصة ومهارات فنية ولياقة بدنية عالية .

**I- ماهية****(1) التعريف بكرة القدم****أولا : التعريف اللغوي**

كرة القدم **Foot Ball** هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم ، فالأمريكيون يعتبرونها ما يسمى عندهم **Rugby** أو كرة القدم الأمريكية ، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى **Soccer** .

**ثانيا : التعريف الاصطلاحي**

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما اشار إليها رومي جميل : " كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع (1) .

**(2) تاريخ كرة القدم :****(أ) في الجزائر :**

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت والتي اكتسبت شعبية كبيرة وهذا بفضل الشيخ عمر بن محمود ، علي رايس الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم طليعة الحياة في الهواء الكبير " **Lakant garde vie grandir** " ، وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917 م ، وفي 07 أوت 1921م تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية "مولودية الجزائر" غير أن هناك من يقول إن النادي الرياضي لقسنطينة هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م بعد تأسيس المولودية ، تأسست عدة فرق أخرى من غالي معسكر ، الإتحاد الإسلامي لوهران ، الإتحاد الرياضي الإسلامي للبلدية والإتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر (2) .

وبانضمام عدة فرق للمجموعة تكونت جمعيات رياضية ونية ي لعبة كرة القدم متخذة أبعاد سياسية لم ترضي قوات الاستعمار ، جاء بعد هذه الاندية فريق جبهة التحرير الوطني الذي ولد في خضم الثورة المسلحة لإسماع صوت المكافحة عبر العالم من خلال كرة القدم ، في ظرف أربع سنوات تحول الفريق إلى مجموعة ثورية مستعدة للتضحيات وإسماع صوت الجزائر في أبعد نقطة من العالم وبدأت مسيرة جبهة التحرير الوطنية من تونس عبر العالم في تحفيظ النشيد الوطني .

بعد الاستقلال جاءت فترة التسعينات والسبعينات والتي تغلب عليها الترويجي والاستعراضية حيث أن المستوى الفني للمقابلات كان عاليا تلتها مرحلة الإصلاحات الرياضية

(1) رومي جميل ، فن كرة القدم ، ط2، دار النفائس، بيروت، 1986 ، ص 50-52 .

(2) بلقاسم تلي ، مزهود لوصيف ، الجابري عيساني ، دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية معهد التربية البدنية والرياضية بدالي ابراهيم ،مذكرة ليسانس ، جوان 1997 ، ص 46 .

من 1978 - 1985م التي شهدت قفزة نوعية في مجال تطور كرة القدم بفضل توفر الإمكانيات المادية الشيء الذي سمح للفريق الوطني لنيل الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية الثالثة بالجزائر ثم المرتبة الثانية في كأس أمم إفريقيا سنة 1980م ، وفي المنافسات الأولمبية تأهل الفريق الوطني إلى الدور الثاني من الألعاب موسكو سنة 1980 ، وكذلك الميدالية البرونزية سنة 1979م في ألعاب البحر المتوسط ووصلت إلى قمته في مونديال ألمانيا سنة 1982م أين فاز الفريق الوطني على أحد عمالقة كرة القدم في العالم وهو الفريق الألماني الغربي وانهمز بصعوبة سنة 1986 في المونديال المكسيكي أمام البرازيل (1-0) وتحصلت على أول كأس إفريقية أممية سنة 1990 بالجزائر (1) .

### تلخيص لبعض الأحداث الهامة في تاريخ كرة القدم الجزائرية (2) :

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

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

1976 : أول كأس إفريقية للأندية البطة فاز بها مولدية وهران .

1980 : أول نهائي في كأس إفريقيا للأمم للفريق الوطني ضد نيجيريا .

1990 : الفريق الوطني يفوز بأول كأس إفريقية من تنظيمه .

1982 : أول تأهل للفريق الوطني على نهائيات كأس العالم بإسبانيا .

1986 : ثاني تأهل للفريق الوطني إلى نهائيات العالم في المكسيك .

2010: ثالث تأهل للفريق الوطني على نهائيات كأس العالم جنوب افريقيا

2014: رابع تأهل للفريق الوطني على نهائيات كأس العالم بالبرازيل

أكبر ملعب هو الملعب الأولمبي الجزائري ويسع 80 ألف متفرج وأشهر الأندية مولودية

الجزائر ، مولودية وهران ، وفاق سطيف ، إلكترونيك تيزي وزو وشباب بلكور.

### **(3) قواعد كرة القدم :**

إن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم خاصة في الإطار الحر ( المباريات غير الرسمية ، مابين الأحياء ) ، ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة ومع ذلك فهناك سبعة عشر قاعدة لسير هذه القواعد سارت بعدة تعديلات ولكن لازالت باقية إلى الآن ، حيث أول سياق للثبات لأول قوانين كرة القدم أسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من قبل الجميع دون استثناء ، وهذه المبادئ حسب سامي الصفر 1982م كما يلي :

(1) مجلة الوحدة الرياضي ، عدد خاص ، 1982/06/18 ، الجزائر ، ص 10 .

(2) حسن عبد الجواد ، كرة القدم ، بيروت ، لبنان ، ط 6 ، 1984 ، ص 15 .

- (أ) **المساواة** : إن قانون اللعبة يمنح لممارسي كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية ، دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي مخالفات يعاقب عليها القانون .
- (ب) **السلامة** : وهي تعتبر روحا للعبة يمنح بخلاف الخطورة التي كانت عليها فيالعهد العابرة ، فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على صحة وسلامة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد مساحة اللعب ، وأرضيتها وتجهيزهم من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعاً لإظهار مهارتهم بكفاءة عالية<sup>(1)</sup> .
- (ج) **التسلية** : هي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يجدها اللاعب لممارسة اللعبة ، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض .

#### 4) قوانين كرة القدم

##### ❖ القانون الأول (ملعب كرة القدم)<sup>(2)</sup> :

- **الأبعاد** : يجب أن يكون مستطيلاً ويجب أن يكون خط التماس أطول من خط المرمى ويكون بأبعاد المباريات الدولية .
  - **الطول** : الحد الأدنى 100 م والحد الأقصى 110 م .
  - **العرض** : الحد الأدنى 64 م الحد الأقصى 75 م .
  - **المرمى** : إرتفاعه 2.44 م وطوله 7.32 متر .
- ❖ **القانون الثاني (الكرة)** : كروية الشكل ، غطاءها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71 سم ولا يقل عن 68 سم أما وزنها لا يتعدى 453 غ ولا يقل على 359 غ .
- ❖ **القانون الثالث (مهمات اللاعبين)** : لا يسمح لأي لاعب أن يلبس أي شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر .
- ❖ **القانون الرابع (عدد اللاعبين)** : تلعب المباراة بين فريقين يتكون كل منهما من 11 لاعب داخي الميدان و 07 لاعبين احتياطيين .
- ❖ **القانون الخامس (الحكام)** : يغير صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه
- ❖ **القانون السادس (مراقبو الخطوط)** : يعين للمباراة مراقبا للخطوط وواجبهما أن يبيننا خروج الكرة من الملعب ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة<sup>(3)</sup> .
- ❖ **القانون السابع (التخطيط)** : يجب أن يخطط الملعب بخطوط واضحة لا يزيد عرضها عن 12 سم ، يبين وسط الميدان بعلامة مناسبة وترسم حولها دائرة قطرها 9,10 م .

(1) سامي الصفار وآخرون ، أسس التدريب في كرة القدم ، دار ابن الأثير ، الموصل ، 1990 ، ص 29 .

(2) الرابطة الوطنية لكرة القدم ، ص 19 .

(3) علي خليفة العنشري وآخرون "كرة القدم"، بدون طبعة، الجماهيرية العربية الليبية ، 1987 ، ص 255 .

- ❖ القانون الثامن (منطقة حارس المرمى) : عند كل نهائي الملعب يرسم خطان عموديان على مسافة 5,50 م من كل قائم ويوصلان بخط موازي وتسمى بمنطقة المرمى .
- ❖ القانون التاسع (منطقة الجزاء) : عند كل من نهائي الملعب يرسم خطان عموديان على مسافة 16,50 م ، توضع علامة مناسبة على بعد 11 م تسمى علامة ركلة الجزاء ومن كل علامة ركلة جزاء يرسم خارج منطقة الجزاء قوس دائري قطره 9,15 م
- ❖ القانون العاشر (منطقة الركنية) : من قائم كل راية زاوية يرسم داخل الملعب ربع دائرة نصف قطرها 50 سم .
- ❖ القانون الحادي عشر (المرمى) : يوضع المرمى في المنتصف على مسافتين متساويتين من قائمين راتب الركنية وعلى مسافة 7.32 م من بعضهما ويوصلان بعارضة أفقية على ارتفاع 2.44 متر (1) .
- ❖ القانون الثاني عشر (التسلل) : يعتبر اللاعب متسللا إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة .
- ❖ القانون الثالث عشر (الأخطاء وسوء السلوك) : يعتبر اللعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:
  - ركل أو محاولة ركل الخصم .
  - عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاع باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه .
  - دفع الخصم بعنف .
  - الوثب على الخصم .
  - ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد .
  - مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع .
  - يمنع لعب الكرة باليد إلا حارس المرمى .
  - دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه .
- ❖ القانون الرابع عشر (الضربة الحرة) : تقسم إلى قسمين :
  - مباشرة : وهي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطئ مباشرة .
  - غير مباشرة : وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر .
- ❖ القانون الخامس عشر (ضربة الجزاء) : تضرب الكرة من علامة الجزاء وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء .
- ❖ القانون السادس عشر (رمية التماس) : عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.

(1) مفتي إبراهيم ، بناء فريق كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1999 ، ص 267 - 269 .



- ❖ **القانون السابع عشر (ضربة المرمى) :** عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق الخصم .
- ❖ **القانون الثامن عشر (التهديف) :** يحتسب الهدف عندما تجتاز الكرة بكاملها فوق خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة ، الفريق الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف أثناء المباراة يعتبر الفائز .
- ❖ **القانون التاسع عشر (الركلة الركنية) :** عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها لاعب في الفريق المدافع فإنه يقوم أحد لاعبي الفريق المهاجم بلعب الركلة الركنية أي يضع الكرة داخل ربع دائرة منطقة الركنية ثم تركل من هذا الموضع ، يجوز تسجيل هدف مباشرة من هذه الركلة ، يجب على لاعبي الفريق المضاد عدم الاقتراب من موضع الكرة في ركلة الركنية أقل من مسافة 9,15 متر<sup>(1)</sup> .

### (5) متطلبات كرة القدم

من أجل تحديد دقيق لقدرات لاعبي كرة القدم تجب الإشارة إلى أهم العوامل المحددة لمتطلبات كرة القدم الحديثة بالنسبة للاعبين .

أثناء المقابلة يكون اللاعبون على اتصال مباشر مع الخصم ، وحالات اللعب تتغير بصورة سريعة ففي كل حالة يجب على اللاعب إيجاد الحل المناسب والفعال بأسرع وقت ممكن عن عمل لاعب كرة القدم ذو طابع تكراري متغير ، والعمليات الحركية متغيرة وتختلف الواحدة عن الأخرى فالجري متنوع بالعمل بالكرة أو المشي أو التوقف أو القفز .

يشير الاختصاصيون إلى أن جزء كبير من العمليات الحركية للاعب كرة القدم يشغله الجري الذي يتطور من البطء إلى السرعة إضافة إلى أن الانطلاق الذي يتحول إلى توقف مفاجئ أو تغيير خاطف للسرعة أو الاتجاه<sup>(2)</sup> .

### (6) خصائص كرة القدم

تتميز كرة القدم بخصائص أهمها :

(أ) **الضمير الاجتماعي :**

من أهم الخصائص في الرياضات الجماعية إذ تكتسي طابعا جماعيا بحيث يشترك فيها عدة أشخاص في علاقات وأدوار متكاملة ومترابطة وتحقيق أهداف مشتركة في إطار جماعي .

(ب) **النظام :**

تحدد طبيعة القوانين في رياضة كرة القدم وصفة الاتصال المسموح بها مع الزملاء والاحتكاك مع الخصم ، وهذا ما يكسبها طابعا مهما في تنظيم اللعب ، يتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين .

(1) مفتي إبراهيم محمد ، مرجع السابق ، ص 267 - 306 .

(2) Akromov , O . P . U – Algérie , 1985 .

**(ج) العلاقات المتبادلة :**

تتميز رياضة كرة القدم بتلك العلاقات المتواصلة بين الزملاء في جميع خطوط الفريق ، إذ تشكل كلا متكاملًا بمجهود كالأعضاء ، هذا بدوره ناتج عن التنظيمات والتنسيق خلال معظم فترات المنافسة .

**(د) التنافس :**

بالنظر إلى وسائل كرة القدم - من كرة وميدان ودفاع وهوج ومرمى - كل هذه الجوانب تعتبر حوافز مهمة في إعطائها صيغة تنافسية بحتة إذ يبقى اللعب خلال فترة اللعب في حركة مستمرة متغيرة لمراقبة تحركات الخصم ، هذا ما يزيد من حدة الاحتكاك بالخصم لكن في إطار مسموح به تحدد قوانين اللعبة .

**(هـ) التغيير :**

تمتاز كرة القدم بالتغيير الكبير والتنوع في خطط اللعب ، وبنائها وهذا مرتبط بالحالة التي تواجه الفريق خلال المنافسة أي حسب طبيعة الخصم والمنافسة .

**(و) الاستمرار :**

مما يزيد الاهتمام برياضة كرة القدم هو طبيعة البطولة فيها ، إذ يكون برنامج البطولة مطولا (سنويا ومستمرًا) كل أسبوع تقريبا مقارنة مع الرياضات الفردية التي تجري منافساتها في شكل متباعد .

**(ز) الحرية :**

اللاعب في كرة القدم رغم ارتباطه بزملائه وبالهدف الجماعي إلا أنه يملك حرية كبيرة في اللعب الفردي والإبداعي في أداء المهارات وهذا مرتبط بإمكانيات وقرارات كل لاعب (الفردية) ، إذ أنه ليس مقيدا بأداء تقني ثابت كما هو الحال في أغلب الرياضات الفردية بل لديه الحرية في التفاعل والتعرف حسب الوضعية التي يكون فيها أمام الخصم وهذا ما يكسب رياضة كرة القدم طابعا تشويقيا ممتعا<sup>(1)</sup> .

**(7) القدرات البدنية في كرة القدم****(أ) مفهوم القدرة البدنية :**

ترتبط الأداءات الفنية لكل لعبة من الألعاب الجماعية أو الفردية بقدرات بدنية خاصة ذات تأثير إيجابي على مستوى تلك الأداءات فكل حركة من حركات اللاعب تحتاج أثناء القيام بالأداءات المختلفة إلى تحريك جزء أو أكثر من أجزاء الجسم ، ويتطلب أداء الحركة عملا عضليا بقوة معينة وأن تؤدي الحركة بسرعة معينة وأن يتحمل اللاعب أداء الحركة لفترة زمنية محددة يطلق عليها اسم القدرات البدنية مثل القوة العضلية والسرعة والتحمل .... الخ .

والقدرات البدنية الأساسية هي التي تمكن اللاعب من القيام بأداء مختلف المهارات الحركية التي تتطلبها اللعبة التي يمارسها بصورة صحيحة ، حيث تشكل حجر الزاوية لوصول اللاعب أو اللاعبين إلى أفضل المستويات الرياضية العالية فهي قدرات ضرورية لكل الألعاب الرياضية .

(1) عبد الرحمان عيسوي ، علم النفس و الإنسان ، دار المعرفة ، القاهرة ، 1980 ، ص 71 .

وتحدد أهمية قدرة أو من غيرها من القدرات البدنية الأخرى طبقاً لطبيعة ومتطلبات اللعبة الممارسة  
ع ضرورة مراعاة أن هناك علاقات ارتباطية وثيقة بين مختلف القدرات البدنية الأساسية وقد قسم مارتن  
الصفات البدنية إلى :

- ❖ الصفات البدنية الأساسية : القوة ، السرعة ، التحمل ، المرونة .
- ❖ الصفات البدنية الحركية : تحمل القوة ، تحمل السرعة ، القوة المميزة بالسرعة والرشاقة .
- ❖ الصفات البدنية المركبة : عبارة عن مزيج أكثر من صفة من الصفات الرئيسية (القوة ، السرعة ، التحمل ، المرونة ) بنسب متفاوتة .

### (ب) خصائص القدرة البدنية (1) :

- إن القدرة البدنية تتأسس على عمليات فسيولوجية مختلفة وتتأثر بالنواحي النفسية .
- أنها مستوى معين من العمل الوظيفي لأجهزة الجسم يمكن قياسه وكذلك يمكن تنميته
- إن الهدف الأساسي من القدرة البدنية هو تحسين قدرة الجسم على مواجهة المتطلبات البدنية العادية التي تستلزمها ظروف الحياة اليومية ، بالإضافة إلى إمكانية مواجهة تحديات بدنية أكثر صعوبة في المواقف الطارئة أو من خلال أداء جهد بدني كالتدريب أو المنافسات الرياضية ، واللياقة البدنية لها شق آخر وهو تنمية القدرة البدنية التي تعتمد على مجموعة العمليات الفسيولوجية وتأثرها بالنواحي النفسية للفرد ، وفي سبيل ذلك تحاول اللياقة البدنية تحقيق التكافؤ بين هذين العاملين .
- إن أحد الأهداف المهمة للقدرة البدنية هو تحقيق الوقاية الصحية وتوفير أفضل حياة للفرد .

### (8) المتطلبات البدنية لكرة القدم:

#### (أ) الإعداد البدني :

يقصد بالإعداد البدني كل العمليات الموجهة لتحسين القدرات البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها وتؤدي كفاءات تدريبية الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات البرامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب (2) .

ويعرف حنفي محمود مختار الإعداد البدني أنه كل الإجراءات والتمرينات المخططة التي يضعها المدرب ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية والتي من دونها لا يستطيع اللاعب أن يقوم بالأداء المهاري والخططية المطلوب منه وفق متطلبات اللعبة فالأداء المهاري والخططية يعتمد لحد كبير على مدى كفاءة اللاعب بدياً أو أنه مهما يلفت مهارة اللاعب وإجادته لخطط اللعب فإنه لا يستطيع تنفيذها في المباراة إلا من خلال لياقة بدنية عالية .

(1) أبو العلا أحمد ع الفتاح ، أحمد نصر الدين ، فيزيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1993، ص 14-15 .

(2) أمر الله أحمد البساطي: "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتنظيماته"، دار المعارف، العراق، 1999 ، ص 74 .

يعرفه تلمان : الإعداد البدني في كل التمرينات التي يضعها كمدرب في اتجاه تنمية وتطوير مجموعة الصفات البدنية ، التحمل ، القوة ، السرعة ، الرشاقة ، المرونة ، وبدون هذه الصفات لا يمكن في أي حال من الأحوال أن يتماشى اللاعب مع متطلبات اللعبة (1) .

### ب) أنواع الإعداد البدني :

#### ❖ الإعداد البدني العام (2) :

يهدف الإعداد البدني العام إلى تنمية الصفات البدنية العامة التي يمكن في أساسها بناء وتطوير الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم . ويقصد به التنمية المتزنة والمتكاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية وتكييف الأجهزة الحيوية للاعب مع الشيء البدني الواقع عليه .

ويهدف هذا الإعداد إلى تنمية الصفات البدنية الأساسية الضرورية لدى اللاعب بشكل متزن وشامل وهو أساس الإعداد الخاص ، ويعني ذلك أن الغرض من التدريب والإعداد العام هو التواصل على التعود على حمل التدريب والسرعة وهما مرتبطان بتحسين قابلية الجهاز العضلي العصبي للجسم والأعضاء الداخلية كافة .

#### ❖ الإعداد البدني الخاص:

يهدف الإعداد البدني الخاص إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة للعبة للأداء في كرة اليد وتزويد اللاعب بالقدرات النهارية والخططية ، على أن يكون مرتبط بالإعداد البدني العام ارتباطاً وثيقاً في جميع فترات التدريب (3) .

ولما كانت الصفات البدنية الخاصة للاعبين كرة اليد قد تنامت وتطورت بشكل ملحوظ نظراً لتطور أداء اللاعبين لظهور كرة اليد الحديثة التي تتميز بجماعية الأداء كهدف للوصول إلى كرة اليد الشاملة فقد ألقى ذلك عبئاً كبيراً على اللاعبين دفاعاً وهجومياً إذ استدعت بهم واجبات حركية تستدعي كمية كبيرة من الحركة يترتب عليها استنفاد دائم لطاقت اللاعبين والتي تستلم بدورها وجود أجهزة حيوية تعمل بكفاءة عالية لتلبية هذه المتطلبات .

ويهدف الإعداد البدني الخاص إلى إعداد اللاعب بدنياً ووظيفياً يتماشى مع متطلبات ومواقف الأداء في نشاط كرة اليد والوصول إلى الحالة التدريبية وذلك عن طريق تنمية الصفات البدنية الضرورية للأداء ، والعمل على أداء دوام تطويرها (4) .

(1) حنفي محمود مختار ، حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، مدينة نصر ، مصر ، 1976 ، ص 60 .

(2) مفتي إبراهيم حمادة ، الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، القاهرة: دار الفكر العربي، 1994، ص 340 .

(3) محمد حسن علاوي كمال الدين عبد ، الاختبارات النفسية و المهارية، دار الفكر العربي ، القاهرة، 2003 ، ص 30 .

(4) محمد رضا الوقاد ، التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة، ط1 ، مصر ، 2003 ، ص 116 .

**(ج) الصفات البدنية :**

إن الصفات البدنية لها مفهوم شائع وواسع الاستعمال في مجال البحوث الرياضية وقد أعطيت عدت تعاريف لها (القدرة البدنية ، اللياقة البدنية ، الكفاءة البدنية) ويقصد بالصفات البدنية على أنها تلك القدرات التي تسمح وتعطي للجسم قابلية واستعداد للعمل على أساس التطور الشامل والمرتبط في الصفات البدنية كالتحمل والقوة والسرعة والمرونة والرشاقة ، ومن الضروري لتطوير هذه الصفات وجود خلفية علمية في مجال العادات الحركية<sup>(1)</sup> .

**❖ المرونة:****✓ مفهوم المرونة :**

المرونة إحدى عناصر اللياقة البدنية التي تساهم مع غيرها كالقوة والسرعة والتحمل في بناء وتطوير الأداء الحركي عند اللعب .

تعرف المرونة بأنها قابلية اللاعب على تحريك الجسم وأجزائه في مدى واسع مع الحركة دون الشد المفرط أو إصابة العضلات والمفاصل<sup>(2)</sup> ويعرفها علاوي بأنها القدرة على أداء الحركات لمدى واسع . يعرفها Firey و Haree بأنها قدرة الرياضي على أداء حركات بأكثر حرية في المفاصل بإرادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة الزميل<sup>(3)</sup> .

**✓ أنواع المرونة<sup>(4)</sup> : قسم هار هار المرونة على :**

- المرونة العامة : وتشمل مرونة جميع مفاصل الجسم وتولد المرونة العامة مع الإنسان وبهذا تكون الحركة جيدة لجميع مفاصل الجسم .
- المرونة الخاصة : وتشمل مرونة المفاصل التي تدخل في الأداء الفني للحركة أو كمهارة المهنية حيث يكون لكل رياضة مرونتها الخاصة بها ، وتحسين المرونة الخاصة يؤدي إلى تحسين نتيجة اللاعب في شكل الرياضة التي يعمل بها وتكون المرونة إيجابية و سلبية .

\* المرونة الإيجابية : هي قدرة اللعب على أداء حركة أوسع مدى في أي مفصل خلال عمل المجموعات العضلية .

\* المرونة الإيجابية : تعني الوصول لأوسع مدى للحركة بتأثيرات خارجية مثل مساعدة الزميل ، أدوات المساعدة .

(1) بن قاصد علي الحاج محمد ،تقويم برامج الاعداد للاعبين الفئات الصغرى على مستوى بعض المدارس كرة القدم الجزائرية ،رسالة دكتوراه ، 2004 ، ص 95 .

(2) عبد الحميد كمال - محمد صبحي حسين ، اللياقة البدنية ومكوناتها (الاسس النظرية ،الاعداد البدني) ،دار الفكر العربي ،القاهرة ،، 1997 ص 59 ا

(3) محمد حسن علاوي ، علم التدريب الرياضي دار المعارف ، القاهرة ، ط 11 ، 1990 ، ص 80 .

(4) Carbeau Joej , 1988 , p 13.

## ✓ تطوير وتنمية المرونة :

يتم تطوير المرونة عن اللاعب من خلال تكرار التمارين وخاصة في بعض أشكال الرياضة التي تعتمد أساساً على المرونة ، التدريب على المرونة يكون في فترة الإحماء ويجب أن يكون منظمة ويمكن إعطاء تمارين المرونة يجب قبل التمرين الأساسي بزمان 5 - 10 د ، والتدريب لتطوير المرونة يجب أن يستمر دون انقطاع حتى ولو وصل اللاعب إلى الدرجة المطلوبة والسبب في الاستمرارية هو أن المرونة سريعة الفقدان ، كما يجب أن تمتاز طرق تطويرها بديناميكية الحركة (1) .

## جدول رقم (04) : عدد مرات التمرين لتطوير مرونة مفاصل الجسم عن Geleaskav

مستوى الرياضيين			المفاصل الأساسية
المحترفون	المبتدئون فوق 15 سنة	المبتدئون حتى 15 سنة	
70 - 60 مرة	70 - 60 مرة	50 - 45 مرة	مفاصل الدرك
60 - 50 مرة	60 - 50 مرة	50 - 45 مرة	مفاصل الأكتاف
100 - 90 مرة	90 - 80 مرة	60 - 50 مرة	مفاصل العمود الفقري
25 - 20 مرة	25 - 20 مرة	25 - 20 مرة	مفاصل الكاحل

في هذا الجدول نرى كم مرة يجب إعادة التمرين لتطوير المرونة وهذا التكرار يعتمد على شكل الرياضة الممارسة ، ويمكننا تطبيق هذه التكرارات على مدار أسبوع واحد .

❖ الرشاقة:

## ✓ مفهوم الرشاقة :

يعرفها ماينل بأنها القدرة على التفوق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو جزء معين منه كاليدان أو القدم أو الرأس (2) .

ويعرفها كيرتن بأنها القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجهة التي تتسم بالدقة مع إمكانية الفرد لتغيير وضعه بسرعة ولا يتطلب القوة العظمى أو القدرة (3) .

استعداد جسمي وحركي لتقبل العمل الحركي المتنوع والمركب وهو استيعاب وسرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على الأداء المهاري نجد أن الرشاقة تلعب دوراً مهماً وذلك للسيطرة الكاملة

(1) الرضي كمال جميل ، التدريب الرياضي للقرن 21، ط1، دائرة المطبوعات و النشر ، عمان ، 2004 ، ص 95-96 .

(2) الرضي كمال جميل ، مرجع سابق ، ص 86-87 .

(3) Edgar Thil , 1977 , p 197 .

على الأوضاع الصعبة والرشاقة هي خبرة وممارسة حيث أنها تفقد وتضعف عن الانقطاع عن التدريب لفترة معينة<sup>(1)</sup>.

### ✓ طرق تنمية الرشاقة :

تتطلب تمارين الرشاقة انتباها شديدا ودقيقا وعلى المدربين إعطاء الجزء الأول من التدريب الأهمية القصوى في تطوير الرشاقة لأن اللاعب عادة يعطي في بداية التمرين اهتماما كبيرا للأداء وليس بالضرورة استعمال تمارين الرشاقة بقدر كبير خلال الدورات التدريبية لأن هذا يؤدي إلى حدوث التعب والإرهاق للاعب مما يؤدي إلى عدم القدرة على الاستمرارية في التدريب وإذا نظرنا إلى عنصر الرشاقة والعمر نرى أن الأطفال يتقبلون الأشياء بسرعة كبيرة .

- من 06 على 08 سنوات : نرى أنه أفضل شيء في هذه المرحلة لتطوير وتنمية الرشاقة هو إعطاء تمارين عامة وغير معقدة .

- من 09 إلى 10 سنوات : يتم استخدام نفس التمارين المستخدمة في العمر السابق ولكن أكثر تعقيدا مثل تمارين الاكروباتيك .

- من 11 إلى 14 سنة : يجب وضع خطة واضحة لتمارين الرشاقة مع التدرج بزيادة الصعوبة للتمرين (2).

وينصح هارا Haare وماتيفيف Matveyev باستخدام الطرق التالية في تنمية وتطوير صفة الرشاقة (3).

- الأداء العكسي للتمرين فمثل التصويب باليد الأخرى أو المحاورة بها .
- التغيير في سرعة وتوقيت الحركات : أداء الحركات الحركية .
- تغيير الحدود المكانية لإجراء التمرين - تقصير مساحة اللعب - .
- التغيير في أسلوب أداء التمرين - كإداء مهارة بالجري والثبات .
- تصعيب التمرين لبعض الحركات الإضافية .

### ❖ القوة :

### ✓ مفهوم القوة :

يرى هارة أنها أعلى قدرة من القوة التي يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمواجهة أقصى مقاومة خارجية<sup>(4)</sup>.

كما تعرف القوة على أنها القدرة على تغلب على مقاومة خارجية أو الفصل العاكس الذي يقف ضد اللاعب<sup>(1)</sup>.

(1) كمال عبد الحميد محمد صبحي حسانين ، المرجع السابق ، 1978 ، ص 78-84 .

(2) وجيه محجوب ، علم الحركة والتعلم الحركي "؛ دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، بغداد ، 1989 ، ص 87 .

(3) الربضي كمال جميل ، مرجع سابق ، ص 100-101 .

(4) Waïneck Jurgain , 1986 , p 82 .

ويتوقف كل من كلارك وماتبوس وجيتشل في تعريف القوة العضلية بأنها القوة القصوى المستخدمة أثناء اندفاعية عضلية واحدة (2) .

### ✓ أنواع القوة :

- القوة العظمى : هي عبارة عن أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها في حالة أقصى انضباط إداري (3) ، وهي القوة التي لا يستغني عنها اللاعب وتعتبر واحدة من الصفات الضرورية للملازمة للاعب .

- القوة المميزة بالسرعة (القوة الانفجارية) : هي قدرة اللاعب على استخدام الحد الأقصى من القوة بأقصر زمن ممكن ، ويعرفها علاوي بأنها قدرة الجهاز العضلي العصبي التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية كما هو الحال في العدو والمرمى والتصويب في كرة اليد .

### تحمل القوة :

يعني تحمل القوة عند الرياضيين وقدرة الرياضي على العمل لفترة طويلة . ويعرفه علاوي بأنه قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء الجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته وارتباطاته بالمستويات من القوة العضلية (4) .

ويعرفه ريسان خريبط بأن القدرة على القيام بمجهود متواصل كبير القوة .

### طرق تنمية القوة :

#### القوة العظمى :

- طريقة الحد الأقصى للقوة : يستخدم في هذه الطريقة 04 إلى 06 تمارين في التدريب الواحد ، وفي كل تمرين يتم عمل 05 إلى 08 دورات وكل مرة يتم إعدادتها من 01 غلى 03 مرات باستخدام 80 إلى 90% من لنسبة العظمى من قوت اللاعب مع درجات الفترات النسبية ويغفل تغيير هذا التمرين مرة في الأسبوع (5) .

- طريقة تكرار القوة : من الاعتماد على التكرار في تطوير وزيادة قوة اللاعب ويستخدم في هذه الطريقة 06 إلى 10 تمارين وكل تمرين يتم في 03 إلى 05 دورات وكل دورة يتم إعدادتها 06 مرات .

- طريقة التدرج في زيادة القوة : تعني استخدام أسلوب التدرج في زيادة شدة التمرين ولزيادة قوة اللاعب وتطويرها .

(1) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين ، مرجع سابق ، ص 59 .

(2) فيصل رشيد عايش الدليمي ولحمر عبد الحق : "كرة القدم"؛ المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية :مستغنام ، 1997 ، ص 13 .

(3) ريسان مجيد خريبط: "موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية"؛ ج1، جامعة بغداد، العراق 1989 ، ص 31 .

(4) محمد حسن علاوي ، مرجع سابق ، 1990 ، ص 115 .

(5) ريسان مجيد خريبط نفس المرجع السابق ، 32



القوة المميزة بالسرعة (القوة الانفجارية) :

يمكن تنمية القوة الانفجارية بإعطاء تمارين متشابهة إلى حد كبير للأداء المطلوب في المسابقات الرسمية و استخدام تمارين كثيرة ولمرة واحدة باستخدام 20 إلى 40% من الحد الأقصى لقدرة اللاعب مثل الوثب الطويل بالقدمين من الثبات والأمام ، رمي الكرات الطبية .

تحمل القوة :

يمكن تطوير تحمل القوة باستخدام تمارين الرمل بحمل أكياس رمل على الكتفين بوزن 20 إلى 30% من وزن جسم اللاعب .

استخدام التمارين الدائرية لأنها تعمل على تطوير جميع عناصر اللياقة البدنية إضافة غلى أ،ها طريقة اقتصادية مع تحديد فترات الراحة والتكرار وخاصة إذا تم استخدامها من طرف المبتدئين والشباب .

(9) القدرات المهارية في كرة القدم :(أ) مفهوم المهارة:

تعرف المهارة بأنها الخاصية الحركية المركبة لعصب وأجهزة الجسم الحركية ، ومن ثم فإن المهارات الركية لأي نشاط رياضي هي العمود الفقري في تحقيق الهدف من هذا النشاط فالأداء الممتاز رفيع المستوى للمهارات الحركية يعطي جمالا للحركة ويبعث على المتعة والسرور للمشاهد ، وكذلك يعطي إحساسا داخليا عميقا بالسعادة للاعب نفسه .

ويعرف ران دال Randell المهارة بأنها تعني السلوك الذي يعمل على تقليل التضارب بين الانتباه والأداء ، كما حدد Wellford أن جميع المهارات المناعية والنفيسة والحركية تشترك في نواحي معينة كما يلي :

- أنها تتركب أساسا من تكوين النشاط المنظم والتوافق بالنسبة لغرض معين .
- يتم تعلم المهارة بتكرار الأداء واكتساب الخبرة .
- أنها تتكون من حلقات بمعنى أن النمط العام للمهارة يتركب من مجموعة عمليات متخصصة ومنظمة ومتوافقة حسب تسلسل زمني وهذه الخواص الثلاث تتواجد في أي أداء مهاري وهي متداخلة ومترابطة معا فالمهارة الحركية الرياضة ما هي إلا برنامج ذهني لتنفيذ حركة معينة يكتسبها الرياضي من خلال التعلم الحركي ويتميز هذا البرنامج الذهني بثبات عالي بحيث يتمكن الرياضي من تنفيذ الحركة بصورة إرادية ثابتة في جميع الظروف والمواقف ومنه نستطيع أن نعرف المهارة " هي الأداء الحركي الإرادي الثابت المتميز بالتحكم والدقة والاقتصاد في الجهد وسرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة لانجاز أفضل النتائج " (1) .

(1) زكي محمد الحسن ، الكرة الطائرة بناء المهارات الفنية و الخططية، منشأة المعارف ، ط1، القاهرة، 1998 ، ص 15-16 .

ويعرف وحيد محمود : " المهارة الحركية التي تعطي للمشاهد الانطباع على نوعية اللعبة وعلى نوعية الأداء ، وكذلك تعطي للمشاهد أن أداء الحركة البسيط مكتسب من خلال العمل العضلي " (1)

وهي متعلقة بالدرجة الأولى بقدرة الإنسان على التوافق " ان أي مهارة تتجه إلى اختزال عدد كبير من العضلات ، وتبقى العضلات العامة ، فتتنظم الحركة عمل العضلات ذاتيا " ، فالمهارة هي توقيت على للجهاز العصبي الذي ينظم عمل العضلات مع الحواس والإحساسات الداخلية لتجعل من ذلك الإحساس ومستقبلات حسية ذاتية وتكون بذلك إحساس حركي .

### ب) خصائص الأداء المهاري الحركي

بعض الخصائص التي يجب أن يتميز بها الأداء المهاري الحركي كالتالي :

- الاقتصاد في بذل الجهد .
- الدقة والانسائية في الأداء .
- السرعة في انجاز الواجب المحدد .
- التحكم والدقة في الأداء .
- مرونة الحركة .
- التوافق بين عناصر الحركة .
- التوقيت والتوقع الحركي .
- التكيف مع الظروف والمواقف المختلفة في المنافسة .

### ج) مراحل بناء الأداء المهاري

❖ المرحلة الأولى : مرحلة بناء التوافق الأولى للأداء الحركي (2) :

تبدأ هذه المرحلة بادراك الرياضي للمهمة الحركية وتنتهي حينما يتمكن من تأدية الحركة الجديدة حيث تشمل مسار التعلم منذ أول شرح مفصل للمسار الجديد المراد تعلمه حتى المرحلة التي يتمكن فيها من أداء الواجب الحركي ، ومن أول الخطوات التي يقوم بها المدرب في هذه المرحلة هي :

- شرح المهارات " التقديم السمعي " (شرح لفظي) .
- عمل نموذج أمامهم أو عرض صور أو فيلم " تقديم بصري " .
- شرح المهارة بنموذج أو بصورة "سمعي بصري " .

❖ المرحلة الثانية : مرحلة بناء واكتساب التوافق الجيد للأداء الحركي :

(2) زكي محمد الحسن ، نفس المرجع السابق ، 1998 ، ص 28 .

تأتي هذه المرحلة لتطوير الأداء المهاري الذي تعلمه اللاعب لجعلها أكثر دقة وإتقان وتعتبر هذه المرحلة "مرحلة تثبيت للحركات" وهي مرحلة تغير دائم للأنشطة أو تغير في التفكير أو الإحساس حتى يحقق الفرد الهدف المنشود .

#### ❖ المرحلة الثالثة: مرحلة إتقان وتثبيت الأداء الحركي :

في هذه المرحلة يصل الأداء المهاري للرياضي إلى درجة عالية من الرقي والإتقان والثبات ويصبح من الآلية أي يكون على درجة من الاستقرار في جميع الظروف المنفذة للأداء حيث تصبح الماهرة الحركية أكثر دقة واستقرار .

#### (د) الإعداد المهاري

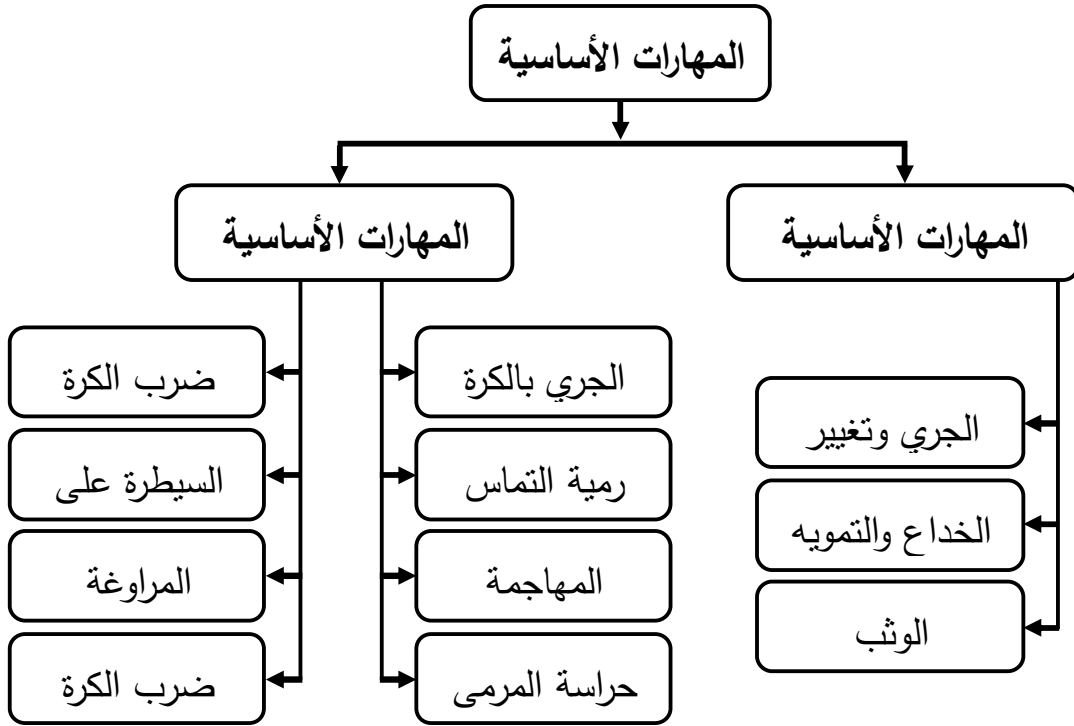
يقصد به كل الإجراءات التي يتبعها المدرب بهدف وصول اللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة القدم بحيث يمكن أن يؤديها بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة.

التقنية أو المهارة في كرة القدم تعني كل الحركات الفردية الهادفة التي تستخدم في اللعبة في إطار قانون كرة القدم ، تتوقف نتائج المباراة على إجادة اللاعبين للمهارات الأساسية المختلفة وقدرتهم لتوظيفها لصالح الأداء الجماعي للفريق ، والتحكم التقني يحدد إمكانية تنفيذ خطط اللعب ، كما يعتبر اللاعب المتميز في أداء المهارات لاعب ذو قيمة ويكتسب أهمية خاصة في الفريق ، مع العلم بأن المهارات التقنية المتعددة لكرة القدم يكمل كل منها الآخر فاللاعب عندما يجري بالكرة أو يصوبها لا بد أن يكون قد سيطر عليها وكذلك إذا ما راوغ لا بد أن يكون متحكما تماما فيها ، غالبا ما ترتبط المراوغة بالتصويب أو التمرير سواء كان قصيرا أم طويلا .

#### (هـ) أنواع المهارات الأساسية

تقسم المهارات في كرة القدم إلى مهارات أساسية بدون كرة ومهارات أساسية بالكرة .

## شكل رقم (01) : أنواع المهارات الأساسية لكرة القدم



## ❖ المهارات الأساسية بالكرة : ❖

هي جميع الحركات التي يقوم بها اللاعب أثناء المباراة وتشمل الطرق المختلفة للعب الكرة ، تعتمد المهارات أساسية بالكرة على مهارات ضرب الكرة بالقدم ، السيطرة على الكرة ، الجري بالكرة ، المراوغة ، ضرب الكرة بالرأس ، المهاجمة ، رمية التماس ومهارات حارس المرمى (1) .

## ✓ مهارات تمرير الكرة بالقدم :

- التمرير القصير بباطن القدم: لأداء هذه التقنية جيدا يميل الجذع للأمام مع الاحتفاظ بتوازن الجسم ثم ضرب الكرة من منتصفها بباطن القدم مثبت بالقوة المناسبة مع متابعتها .
- التمرير بخارج القدم: توضع القدم الضاربة خلف وإلى الجانب من الكرة ، يثبت مشط القدم ليضرب الكرة بالقوة في الإتجاه المرغوب .
- التمرير الطويل بالقدم: يقترب اللاعب من الكرة بزواوية وسرعة مناسبة ثم يضربها بوجه القدم الداخلي من أسفلها بالقوة المناسبة بحيث تتابع الساق الضاربة الحركة خلف الكرة .
- التمرير بالرأس: تثبت عضلات الرقبة مع فتح العينين وإغلاق الفم لتضرب الكرة بجانب الجبهة أو منتصفها مع الاحتفاظ باتزان الجسم بعد الضرب .

(1) - ثامر محسن إسماعيل - موفق مجيد المولى : التمارين التطويرية لكرة القدم ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ط1 ، عمان ، الأردن ، 1999 ص 41 .

✓ تقنية الجري بالكرة<sup>(1)</sup> : أهم النقاط الفنية للجري بالكرة بداخل وخارج القدم هي دفع الكرة بلمسها بخارج أو داخل القدم مع الاسترخاء المناسب لأجزاء الجسم ، وتبادل توجه النظر بسرعة للكرة والمساحة المحيطة .

✓ السيطرة على الكرة : نتطرق في كلامنا عن السيطرة على الكرة بعنصرين وهما كتم الكرة الملامسة للأرض وامتصاص الكرات في الهواء:

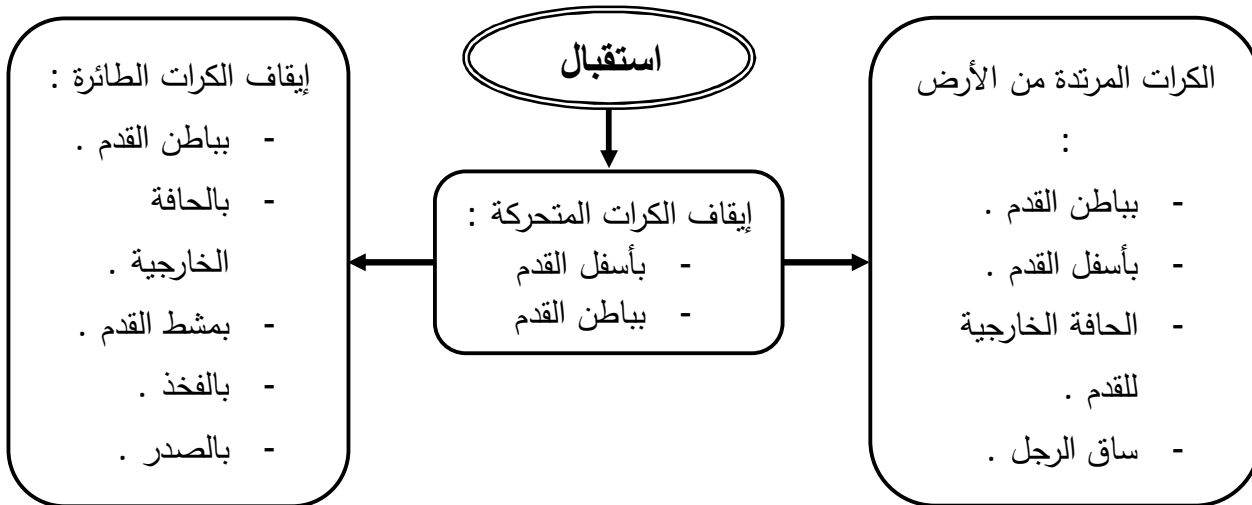
- كتم الكرة بلامستها للأرض :

- كتم الكرة بأسفل القدم .
- كتم الكرة بباطن القدم وخارجها .
- كتم الكرة بالبطن .
- كتم الكرة بقصبة الساق .

- امتصاص الكرة في الهواء : يجب الاقتراب إلى المكان أسفل أو خلف الكرة مع اتخاذ وضع الاستعداد للسيطرة ، والعمل على ارتقاء الجزء الذي يسيطر على الكرة وسحبه قليلا للخلف مع توجيه الكرة إلى إتجاه الحركة التالية ، من بين تقنيات امتصاص الكرة في الهواء نجد :

- امتصاص الكرة بالصدر قبل ملامستها الأرض .
- امتصاص الكرة بالصدر بعد ملامستها الأرض .
- امتصاص الكرة بباطن القدم .
- امتصاص الكرة بوجه القدم .
- امتصاص الكرة بالفخذ .
- امتصاص الكرة بالرأس .

شكل رقم (02) : أنواع استقبال الكرة



(1) Louis (Jeu) ,1991, p 34 .

✓ **تقنية تصويب الكرة:** هناك عدة تقنيات للتصويب في كرة القدم والتي نذكرها فيما يلي :

- التصويب بوجه القدم للكرة : أهم النقاط هي :
  - الاقتراب السريع للكرة .
  - المرجحة المناسبة للقدم الضاربة خلفا ثم أماما ان يلاقي وجه القدم الكرة مفرودا والركبة وفق الكرة .
  - الاحتفاظ بالرأس موجه للأسفل أثناء التصويب ثم متابعة مركز التصويب .
- التصويب بخارج الرجل : يجب الاقتراب بسرعة إلى الكرة باختيار القدم المناسبة للضرب مع لفها للدخول قليلا وملاقاة خارج القدم مفرد مشدود لمنتصف الكرة مع الاحتفاظ بالرأس ثابتة ومتابعة حركة التصويب .
- التصويب الصاعد للكرة الهابطة : عمل زاوية بوجه القدم المشدود المفرد لضرب الكرة بعد ارتدادها من الأرض مباشرة مع الاحتفاظ بتوازن الجسم مع ميل خفيف للخلف أثناء ملامسة الكرة .
- التصويب بالرأس<sup>(1)</sup> : أهم النقاط الفنية للتصويب الجيد بالرأس هي توليد قوة للتصويب بميل الجذع للخلف ثم للأمام ومقابلة الكرة بوجه الرأس في منتصفها مع متابعة ضرب الكرة والهبوط محتفظا بالاتزان وهناك نوعين وهما :

- التصويب بالرأس من الارتقاء بالقدمين .
- التصويب بالرأس من الارتقاء بقدم واحدة .

✓ **تقنيات المراوغة والتمويه والخداع**<sup>(2)</sup> : للأداء الجيد لهذه التقنيات يجب تنفيذ خداع متقن ثم الانطلاق

في الاتجاه المطلوب مع مراعاة السيطرة التامة على الكرة أثناء تنفيذ المراوغة والرشاقة في الأداء ، من أهم تقنيات المراوغة ما يلي :

- المراوغة بالتمويه إلى الجانب .
- المراوغة بالتمويه في جانبيين عكسيين والمرور في الثالثة .
- المراوغة بالتمويه للتصويب .
- المراوغة بسحب الكرة للخلف ثم دفعها للأمام .
- المراوغة بالتمويه لتمرير الكرة بباطن القدم ثم سحبها إلى الجانب العكسي .
- المراوغة بإيقاف الكرة بأسفل القدم ثم دفعها مرة أخرى في نفس اتجاه الجري .
- المراوغة بإيقاف الكرة فجأة وعمل دائرة حول الذات .
- المراوغة بالتمويه لتمرير بخارج القدم وتغيير الاتجاه .
- المراوغة بسحب الكرة بأسف القدم وتغيير الاتجاه .

(1) حسين عبد الجواد ، كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم"؛ ط4، دار العلم للملايين ، بيروت ، 1997 ، ص 36 .

(2) مفتي إبراهيم حماد ، مرجع سبق ذكره ، 1999 ، ص 150 .

- المراوغة بالتغيير الدائم للاتجاه بعيدا عن المنافس .

✓ **مهارة رمية التماس** : لأدائها يجب إمساك الكرة بأصابع اليدين بقوة وميل الجذع للخلف ثم المرجحة السريعة للجذع أماما مع رمي الكرة من خلف الرأس ومتابعة الحركة<sup>(1)</sup> ، يمكن القول بأن رمية التماس من المهارات الأساسية التي يجب أن يجيدها اللاعب حتى يتمكن من استغلال قدرته في رمي الكرة إلى أكبر مسافة ممكنة للعمل على نجاح خطة اللعب ، أصبحت رمية التماس من المهارات التي يستعملها الفريق للهجوم المباغت لأن تمرير الكرة من التماس للاعب في وضعية التسلسل يسمح بها القانون ، كما أصبحت تستعمل كالركنية ولهذا يجب أن يستغلها الفريق في بناء الهجوم لتحقيق الهدف وهناك عدة أنواع لتنفيذ رمية التماس وهي كما يلي :

- رمية التماس والقدمان متلاصقان :

• من الاقتراب .

• من الثبات .

- رمية التماس من وضع الساق أماما والأخرى خلفا :

• من الاقتراب .

• من الثبات .

- رمية التماس والقدمان متباعدتان من الثبات .

(1) مفتي إبراهيم حماد ، في الإعداد المهاري والخططى للاعب كرة القدم ، دار الفكر العربي، القاهرة مصر ، 1994 ، ص 325 .

## خلاصة

لقد تطرقنا في هذا الفصل الى أهم الصفات البدنية و المهارة التي يتميز بها لاعبي كرة القدم في هذه الفئة (09-14) سنة ، حيث تمكنا من توضيحها و تنظيمها بطريقة تجعل المطلع عليها يستوعبها بالرغم من كثرتها ، زد الى ذلك فلقد خصص هذا الفصل لربط بين بعض القدرات البدنية و المهارة و كرة القدم.

و ما يمكن استخلاصه كنتيجة نهائية إن أساس أداء كرة القدم هو التمتع باللياقة البدنية الجيدة وأيضا المهارات الأساسية لهذه الرياضة حيث تعتبر كل من اللياقة البدنية والمهارات الأساسية مكملتان لبعضهما البعض .



# الجانب التطبيقي

# الفصل الأول

الإجراءات الميدانية للدراسة

## تمهيد

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

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

**I. إجراءات الدراسة الأساسية****1) الدراسة الاستطلاعية**

قبل البدء في إجراء التجربة الاستطلاعية قمنا بزيارة ميدانية لتفقد الوسائل المستعملة ومعرفة أوقات تدريب الفريق وبعد ذلك قمنا بدراسة الإمكانيات المتوفرة ومستوى الفريق، وهذا من أجل التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهنا خلال العمل الميداني ، حيث قابلنا الطاقم المسؤول وكذا مدرب الفريق وتم الاتفاق على الوقت المخصص لإجراء الاختبارات.

البحوث الاستطلاعية، هي تلك البحوث التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق إليها أي باحث من قبل ولا تتوفر عنها بيانات أو معلومات أو حتى يجهل الباحث كثيرا من أبعادها وجوانبها... الخ<sup>1</sup>

وبعد الانتهاء من جمع كل المعلومات والمعطيات التي نحتاجها تم اختيار عينة عشوائية مقدرة بـ 50% من عدد العينة الأصلية قصد إخضاعها للتجربة الاستطلاعية .

ولهذا الصدد قمنا بزيارة عينة بحثنا حيث يتم ذلك بعد سحب رخصة تسهيل المهمة من إدارة المعهد لزيارة مجتمع بحثنا والمتمثل في فئة الناشئين نادي سريع الجلفة بولاية الجلفة .

**2) المنهج المتبع في البحث**

المنهج يعني مجموعة الأسس والقواعد التي يتبعها الباحث من أجل الوصول إلى الحقيقة . يقول عمار بوحوش "انه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة "<sup>2</sup>.

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

<sup>1</sup> ناصر ثابت، أعضاء على الدراسة الميدانية، ط1، مكتبة الفلاح، الكويت، 1984، ص74  
<sup>2</sup> عمار بوحوش : مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ط3 ، الجزائر ، 2001 ، ص137 .

**(3) مجالات الدراسة :**

- المجال المكاني: لقد تمت التجربة التي قمنا بها في ملعب 1 نوفمبر 1954 لولاية الجلفة المعشوشب اصطناعيا يقع بجانب جامعة زيان عاشور .

- المجال الزمني: قمنا بإجراء الاختبارات بالنسبة للعينة من 2016/12/23 - 2017/03/30

- المجال البشري : عينة البحث وكيفية اختياره:

**عينة البحث:**

إن بلدية الجلفة بها خمس اندية تنشط وتقوم بتدريب الناشئين ونادي سريع الجلفة منهم

قمنا بتحديد عينة بحثنا هذا عن طريق اختيار فريق في كرة القدم، ينشط على مستوى ولاية الجلفة.

وقد اختيرت هذه العينة بصفتها عينة متجانسة من حيث المرحلة السنوية و المرفولوجية، (09 - 14) سنة ، ولهما نفس الإمكانيات .

وقد تم إجراء الاختبارات على (20) لاعب.

**(4) كيفية اختيار العينة:**

لقد قمنا باختيار العينة بشكل عشوائي وذلك لأنها أبسط طرق اختيار العينة ولأنها تعطي فرص متكافئة وهي تتكون من مجموعتين

بعد أخذ خصائص العينة من طول و وزن ثم تم تقسيم العينة

\* المجموعة الشاهدة: تحتوي على (10) لاعبين نتركها تتدرب بصفة عادية.

\* المجموعة التجريبية: تحتوي على (10) لاعبين يطبق عليها برنامج تدريبي خاص لتطوير بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية في كرة القدم .

**(5) أدوات جمع البيانات:**

إن اختيار الباحث لأدوات جمع البيانات يتوقف على العديد من المعايير ، فطبيعة المشكلة والفروض تتحكمان في عملية اختيار الأدوات ولغرض جمع المعطيات من الميدان عن موضوع

الدراسة ، على الباحث انتقاء الأداة المناسبة لذلك ومن المتفق عليه أن أداة البحث تساعد الباحث على تحقيق هدفين هما :

- تساعد على جمع المعلومات والحقائق المتعلقة بموضوع البحث .
- تجعل الباحث يتقيد بموضوع بحثه وعدم الخروج عن أطره العريضة .

ومنه فأداة البحث هي الوسيلة الوحيدة التي يتمكن بواسطتها الباحث حل المشكلة ، وقد نعتمد في بحثنا على :

### أولا : الاختبارات البدنية :

#### الإختبار 01 : القفز الطويل من الثبات

غرضه : تنمية القدرات البدنية :

- القوة الانفجارية .
- المرونة

#### الأدوات :

- حوض القفز .
- إشارة مرئية .
- شريط قياس .

وصف الإختبار : وقوف المختبر عن الخط المحدد وانتظار اشارة الحكم ثم القفز محاولا تحقيق أكبر مدى .

التسجيل : احتساب أكبر مدى محقق .

التكرار : عد المحاولات اثنان تحسب أفضلهما .

وحدة القياس : السنتيمتر سم

#### الإختبار 02 : رمي كرة طيبة لأبعد مسافة

غرضه : تنمية القدرة البدنية :

- القوة .
- المرونة .

وحدة القياس : المتر

#### الأدوات :

- كرة طبية .
- شريط قياس .
- اشارة مرئية .

**وصف الإختبار :** يقوم المختبر برمي الكرة الطبية لأبعد مسافة ممكنة عند رؤية الإشارة .  
**التسجيل :** يتم احتساب ابعاد مسافة ممكنة .  
**التكرار :** عد المحاولات اثنان تحسب أفضلهما .

### الإختبار 03 : الحجل أقصى مسافة خلال 10 ثانية

- غرضه :** تنمية القدرة البدنية :
- القوة المميزة بالسرعة .

#### الأدوات :

- ميقاتية .
- إشارة مرئية .

**وصف الإختبار :** عند رؤية الإشارة يقوم المختبر بالانطلاق على رجل واحدة لتحقيق أقصى مسافة ممكنة .

**التسجيل :** يتم احتساب أطول مسافة سجلت في أقل زمن .  
**التكرار :** عد المحاولات اثنان تحسب أفضلهما .

### الإختبار 04 : ثني للأمام للأسفل من الوقوف

- غرضه :** تنمية القدرات البدنية :
- المرونة

#### الأدوات :

- مسطرة سنتمترية من 00 إلى 100 سم .
- مقعد بدون دعامة .

**وصف الإختبار :** ضم الركبتين مع تمديد الساقين في وضعية الخناء للظهر .  
**التسجيل :** يتم تسجيل أقصى امتداد للأصابع ابتداء من رؤوس الرجلين .  
**التكرار :** مرة واحدة فقط .

**ثانيا : الاختبارات المهارية :**

**الاختبار 01 : الجري بالكرة**

غرضه : تنمية القدرة المهارية :

- قياس القدرة على التحكم في الكرة أثناء الجري .

**الأدوات :**

- كرة قانونية .

- ميقاتية .

- شاخص .

- إشارة مرئية .

**وصف الإختبار :** يقوم المختبرين بالجري بالكرة لمسافة 30 م ذهابا وإيابا .

**التسجيل :** يحتسب للاعب الأقل زمنا .

**التكرار :** محاولة واحدة فقط .

**الإختبار 02 : ركل الكرة**

غرضه : تنمية القدرة المهارية :

- قياس مستوى ركل الكرة لأطول مسافة ممكنة .

**الأدوات :**

- كرة قانونية .

- شريط قياس .

- إشارة مرئية .

**وصف الإختبار :** كرة موضوعة على الأرض عند خط المرمى يقوم المختبر بركلها .

**التسجيل :** تسجل المسافة التي قطعها الكرة من نقطة البداية حتى ملامستها الأرض .

**التكرار :** ثلاث محاولات تحتسب أفضلها .

**الإختبار 03 : اختبار السيطرة على الكرة**

غرضه : تنمية القدرة المهارية :

- التحكم بالكرة بأي جزء قانوني من الجسم .

**الأدوات :**

- كرة قانونية .



**وصف الاختبار :** يقف اللاعب بدائرة نصف قطرها 1 م يقوم المدرب بإلقاء الكرة إلى اللاعب الموجود داخل الدائرة والذي يقوم بدوره بالسيطرة على الكرة بأي جزء قانوني من الجسم دون أن تخرج الكرة من الدائرة .

**التسجيل :** تحتسب درجة لكل مرة يستطيع اللاعب إيقاف الكرة فيها بشكل صحيح .  
**التكرار :** ثلاث محاولات .

#### الاختبار 04 : رمي التماس

**غرضه :** تنمية القدرة المهارية :

- قياس القدرة على رمي الكرة لأطول مسافة في الملعب من رمية التماس.

**الأدوات :**

- كرة قدم قانونية .
- شريط قياس .
- إشارة مرئية .

**وصف الاختبار :** ترسم أربعة مربعات على مسافة متتالية 3م ، 6 م ، 10 م ، 15 م يقوم اللاعب برمية التماس بحيث تمس أحد هذه المربعات .

**التسجيل :**

- إذا سقطت الكرة في المربع الأول تحتسب درجة .
- إذا سقطت الكرة في المربع الثاني تحتسب درجتين .
- إذا سقطت الكرة في المربع الثالث تحتسب ثلاث درجات .
- إذا سقطت الكرة في المربع الرابع تحتسب أربعة درجات .

**التكرار :** أربعة محاولات .

#### الاختبار 05 : توجيه الكرة بالرأس

**غرضه :** تنمية القدرة المهارية :

- قياس القدرة على ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة .

**الأدوات :**

- كرة قدم قانونية .

**وصف الاختبار :** نقوم برسم ثلاث دوائر الواحدة داخل الأخرى ، الأولى نصف قطرها 0.5 م والثانية 1 م والثالثة 1.5 م ، يقوم المدرب بتمرير الكرة ناحية رأس المختبر والمختبر يعيد توجيهها لأحد الدوائر .

- التسجيل : تحتسب درجة لكل محاولة كانت داخل الدائر الأقل قطرا .  
التكرار : ثلاث محاولات .

## الإختبار 06 : المراوغة

غرضه : تنمية القدرة المهارية :

- قياس القدرة على التحكم بالكرة أثناء الجري المتعرج بين الشواخص .

الأدوات :

- كرة قدم قانونية .  
- 10 شواخص .  
- إشارة مرئية .  
- ميقاتية .

وصف الاختبار : عند رؤية المختبر للإشارة ينطلق مراوغا الشواخص في مدة زمنية لا تتعدى 15 ثانية .

- التسجيل : كل مراوغة لشاخص بشكل صحيح تحتسب نقطة .  
التكرار : محاولتين .

## الإختبار 07 : التصويب

غرضه : تنمية القدرة المهارية :

- قياس قدرة المختبر على دقة التسديد .

الأدوات :

- كرة قدم قانونية .  
- 2 شاخص .

وصف الاختبار : نضع شاخصين على شكل مرمى صغير داخل المرمى الكبير ويحاول المختبر التسديد نحوها على بعد 10 م .

التسجيل :

- إذا دخلت الكرة بين الشاخصين تحتسب 10 نقاط .  
- إذا دخلت في المرمى تحتسب 05 نقاط .  
- إذا كانت خارج المرمى الكبير 0 نقطة

**(6) إجراء التطبيق الميداني للأداة :**

قمنا بإجراء الاختبارات بالنسبة للعينة الاستطلاعية على النحو التالي:

\* الاختبار القبلي يوم 2016/12/23 .

\* الاختبار البعدي يوم 2017/01/30.

**الشروط العلمية للأداة:**

أ- **الصدق:** تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو يتعلق أساساً بنتائج الاختبار<sup>(1)</sup>. كما يشير "تايلر": أن الصدق يعتبر أهم اعتبار يجب توافره في الاختبار<sup>(2)</sup> ، يحدد "كيورتن" الصدق باعتباره تقدير للارتباط بين الدرجات الخام للاختبار والحقيقة الثابتة ثباتاً تاماً<sup>(3)</sup>.

ب- **الثبات:** إذا أُجري اختبار ما على مجموعة من الأفراد ورصدت درجات كل فرد في هذا الاختبار ثم أُعيد إجراء هذا الاختبار على نفس هذه المجموعة ، ورصدت أيضاً درجات كل فرد ودلت النتائج على أن الدرجات التي حصل عليها الطالب في المرة الأولى لتطبيق الاختبار هي نفس الدرجات التي حصل عليها هؤلاء الطلبة في المرة الثانية، استنتجنا من ذلك أن نتائج الاختبار ثابتة تماماً لأن نتائج القياس لم تتغير في المرة الثانية بل ظلت كما كانت قائمة في المرة الثانية<sup>(4)</sup>  $\alpha$  كرومباخ .

و بعدها قمنا بتعميم الاختبارات على جميع افراد العينة و هذا ما يمثل القياس القبلي و تم عزل العينة الاستطلاعية الاولية ومنه تم اختيار العينة التجريبية و الشاهدة عشوائيا و تم بعده تطبيق البرنامج المقترح (الحصص) على العينة التجريبية المتكون من 24 حصة و بعد تكملة البرنامج التدريبي المقترح قمنا بالقياس البعدي للعينة التجريبية و الضابطة و معرفة الفروق و التأثيرات الحاصلة للعينة التجريبية .

(1) - محمد حسن علاوي: محمد نصر الدين غضين : القياس في التربية الرياضية وعلم القياس الرياضي ، ط3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1996 ، ص 321.

(2) - محمد صبحي: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج1 ، ط3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، ص 183.

(3) - مروان عبد المجيد إبراهيم: الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، عمان ، الأردن ، 1999 ، ص 68.

(4) - مروان عبد المجيد إبراهيم: نفس المرجع ، ص 75.

(7) الأساليب الإحصائية المستعملة :

إن طبيعة الموضوع والهدف منه يفرض علينا أساليب إحصائية خاصة ، تساعد الباحث في الوصول إلى نتائج ومعطيات ، يفسر ويحلل من خلاله الظاهرة " موضوع الدراسة " ، وقد تم الاعتماد في هذه الدراسة على جملة من الأساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة تصميم الدراسة وهي كما يلي :

(أ) الإحصاء الوصفي :

- المتوسط الحسابي .
- الإنحراف المعياري .
- النسب المئوية .

(ب) الإحصاء الاستدلالي :

- الاختبار التائي ( ت ) لعينتين مترابطتين و مستقلتين .
- معامل الثبات (  $\alpha$  كرومباخ )

ملاحظة : تم معالجة النتائج عن طريق برنامج spss 20

# الفصل الثاني

عرض و تحليل و مناقشة نتائج

الدراسة

## تمهيد:

يحتوي الجانب التطبيقي على كل المعلومات التي تم الحصول عليها قبل وأثناء وبعد تطبيق البرنامج المقترح ، حيث تطرقنا إلى معالجة وتحليل النتائج الأولية للاختبارات ، و الضبط الإجرائي للمتغيرات كما شملت هذه الدراسة التطبيقية على منهج البحث وكذا العينة المستعملة بالإضافة إلى أدوات البحث و الاختبارات المستخدمة ، وكذا الدراسة الإحصائية و مقارنة النتائج ومدى تطابقها مع الفرضيات المقترحة ، وفي نهاية وضعنا الاستنتاجات و التوصيات.

## 1) عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى :

نص الفرضية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية للاختبارات القبلية فيم يخص اختبارات البدنية .

جدول رقم (01) : يبين دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية للاختبار القبلي فيم

يخص اختبار القفز الطويل من الثبات .

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	Df	قيمة t		
			S	المحسوبة	Sig
غير دال	0,05	8	4,01	3,65	0,12
			3,59		
					المجموعة الضابطة
					المجموعة التجريبية

بالنسبة للمجموعة التجريبية : تبين النتائج المعروضة في الجدول أعلاه أن الانحراف المعياري للاختبار القفز الطويل من الثبات كان 3,59 تحت درجة الحرية 08 ونلاحظ أن Sig (0,12) وهو أكبر من مستوى الدلالة 0,05 .

المجموعة الضابطة : فقد بلغ لاختبار القفز الطويل من الثبات فان الانحراف المعياري كان 4,01 تحت درجة الحرية 08 ونلاحظ قيمة Sig (0,12) وهو أكبر من مستوى الدلالة 0,05 .

ومنه نلاحظ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة فيما يخص الاختبار القبلي للقفز الطويل من الثبات .

جدول رقم (02) : يبين دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية للاختبار القبلي فيما يخص اختبار رمي الكرة الطيبة .

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	Df	قيمة t			
			Sig	المحسوبة	S	
غير دال	0,05	08	0,12	3,65	4,01	الاختبار القبلي
					3,59	الاختبار البعدي

المجموعة التجريبية : تبين النتائج المعروضة في الجدول 02 أعلاه أن الانحراف المعياري للاختبار رمي الكرة الطيبة كان 3,59 أن تحت درجة الحرية 08 ونلاحظ Sig (0,12) وهي أكبر من مستوى الدلالة 0,05 .

المجموعة الضابطة : فقد بلغ اختبار رمي الكرة الطيبة فان الانحراف المعياري كان 4,01 تحت درجة الحرية 08 ونلاحظ أن قيمة Sig (0,12) ، وهي أكبر من مستوى الدلالة 0,05 .

نلاحظ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة فيما يخص الاختبار القبلي لرمي الكرة الطيبة .

جدول رقم (03) : يبين دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية للاختبار القبلي فيما يخص اختبار الحجل أقصى مسافة .

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	Df	قيمة t			
			Sig	المحسوبة	S	
غير دال	0,05	08	0,12	3,65	6,25	الاختبار القبلي
					4,78	الاختبار البعدي



المجموعة التجريبية : تبين النتائج المعروضة في الجدول رقم 03 أن الانحراف المعياري لاختبار الحجل أقصى مسافة كان 4,78 تحت درجة الحرية 08 ونلاحظ أن Sig (0,12) وهي أكبر من مستوى الدلالة 0,05 .

المجموعة الضابطة : فقد بلغ لاختبار الحجل أقصى مسافة فان الانحراف المعياري كان 6,25 تحت درجة الحرية 08 أما قيمة Sig فهي (0,12) وهي أكبر من مستوى الدلالة 0,05 .

منه نلاحظ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة فيما يخص الاختبار القبلي للحجل أقصى مسافة.

#### الاستنتاج الفرضية الأولى :

على ضوء النتائج المتحصل عليها توصلنا إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات القبلية فيما يخص الاختبارات البدنية .

عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية :

نص الفرضية : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة و البعديّة للمجموعة التجريبية في ما يخص القدرات البدنية

جدول رقم (04) : يبين دلالة الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية فيما يخص اختبار القفز الطويل من الثبات .

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	Df	قيمة t			
			Sig	المحسوبة	S	
دال	0,05	8	0,002	4,29	7,18	الاختبار القبلي
					6,22	الاختبار البعدي

نرى من النتائج المعروضة في الجدول رقم 04 لاختبار القفز الطويل من الثبات في الاختبار القبلي كان بانحراف معياري قدره 7,18 وبلغ الاختبار البعدي بانحراف معياري قدره 6,22 تحت درجة حرية 08 وذلك أن قيمة Sig 0,002 وهي أقل من مستوى الدلالة 0,05 ، وهذا يعني أن هناك فرق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي وهذا الفرق دال إحصائي لصالح الاختبار البعدي .

جدول رقم (05) : يبين دلالة الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية فيما يخص اختبار رمي الكرة الطبية .

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	Df	قيمة t			
			Sig	المحسوبة	S	
دال	0,05	09	0,002	4,29	7,18	الاختبار القبلي
					6,22	الاختبار البعدي

نرى من النتائج المعروضة في الجدول رقم 05 لاختبار رمي الكرة الطبية في الاختبار القبلي كان بانحراف معياري قدره 7,18 وبلغ الاختبار البعدي بانحراف معياري قدره 6,22 تحت درجة حرية 09 وذلك أن قيمة Sig 0,002 وهي أقل من مستوى الدلالة 0,05 ، وهذا يعني أن هناك فرق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي وهذا الفرق دال إحصائي لصالح الاختبار البعدي .

**جدول رقم (06) :** يبين دلالة الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية فيما يخص اختبار الحجل أقصى مسافة .

الدالة الإحصائية	مستوى الدلالة	Df	قيمة t			
			Sig	المحسوبة	S	
دال	0,05	09	0,002	4,29	7,18	الاختبار القبلي
					6,22	الاختبار البعدي

من خلال النتائج المعروضة في الجدول رقم 06 لاختبار رمي الكرة الطبية يظهر لنا بأن الانحراف المعياري في الاختبار القبلي بلغ 7,18 وبلغ الاختبار البعدي انحراف معياري قدره 6,22 تحت درجة حرية 09 وذلك أن قيمة Sig 0,002 وهي أقل من مستوى الدلالة 0,05 .

من كل هذا يتضح أن هناك فرق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي وهذا الفرق دال إحصائي لصالح الاختبار البعدي .

جدول رقم (07) : يبين دلالة الفروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية فيما يخص اختبار ثني الجذع للأمام .

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	Df	قيمة t			
			Sig	المحسوبة	S	
دال	0,05	09	0,002	4,29	7,18	الاختبار القبلي
					6,22	الاختبار البعدي

نرى من النتائج المعروضة في الجدول رقم 07 لاختبار ثني الجذع للأمام في الاختبار القبلي كان بانحراف معياري قدره 7,18 وبلغ الاختبار البعدي انحراف معياري قدره 6,22 تحت درجة حرية 09 وذلك أن قيمة Sig 0,002 وهي أقل من مستوى الدلالة 0,05 .

من كل هذا يظهر أن هناك فرق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي وهذا الفرق دال إحصائي لصالح الاختبار البعدي .

#### استنتاج الفرضية الثانية :

على ضوء النتائج المتحصل عليها توصلنا إلى أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية فيما يخص اختبارات البدنية .

عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة :

نص الفرضية : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية للاختبارات البعدية فيما يخص اختبارات البدنية .

**جدول رقم (08) :** يبين دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية للاختبار البعدي فيما يخص اختبار القفز الطويل من الثبات .

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	Df	قيمة t			
			Sig	المحسوبة	S	
دال	0,05	8	0,03	4,18	4,26	الاختبار القبلي
					3,28	الاختبار البعدي

بالنسبة للمجموعة التجريبية : تبين النتائج المعروضة في الجدول 08 أعلاه أن الانحراف المعياري لاختبار القفز الطويل من الثبات كان 3,28 تحت درجة الحرية 08 ونلاحظ أن Sig (0,03) وهي أقل من مستوى الدلالة 0,05 .

بالنسبة للمجموعة الضابطة : فقد بلغ اختبار القفز الطويل من الثبات بالانحراف المعياري 4,26 تحت درجة الحرية 08 ونلاحظ أن قيمة Sig (0,03) ، وهي أقل من مستوى الدلالة 0,05 .

ومنه نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة فيما يخص الاختبار البعدي للقفز الطويل من الثبات .

**جدول رقم (09) :** يبين دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية للاختبار البعدي فيما يخص اختبار رمي الكرة الطبية .

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	Df	قيمة t			
			Sig	المحسوبة	S	
دال	0,05	08	0,03	4,65	7,16	الاختبار القبلي
					8,23	الاختبار البعدي

**المجموعة التجريبية :** تبين النتائج المعروضة في الجدول 09 أن الانحراف المعياري للاختبار رمي الكرة الطبية كان 8,23 تحت درجة الحرية 08 ونلاحظ أن Sig (0,03) وهي أقل من مستوى الدلالة 0,05 .

**المجموعة الضابطة :** فقد بلغ اختبار رمي الكرة الطبية بانحراف معياري 7,16 تحت درجة الحرية 08 و نلاحظ أن قيمة Sig (0,03) ، وهي أقل من مستوى الدلالة 0,05 .

نلاحظ مما سبق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة فيما يخص الاختبار البعدي لرمي الكرة الطبية .

**جدول رقم (10) :** يبين دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية للاختبار البعدي فيما يخص اختبار الحجل أقصى مسافة .

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	Df	قيمة t			
			Sig	المحسوبة	S	
دال	0,05	08	0,03	4,18	5,68	الاختبار القبلي
					6,14	الاختبار البعدي

المجموعة التجريبية : تبين النتائج المعروضة في الجدول رقم 10 أن الانحراف المعياري لاختبار الحجل أقصى مسافة كان 6,14 تحت درجة الحرية 08 ونلاحظ أن Sig (0,03) وهي أقل من مستوى الدلالة 0,05 .

أما المجموعة الضابطة : فقد بلغ اختبار الحجل أقصى مسافة بانحراف معياري 5,68 تحت درجة الحرية 08 و نلاحظ أن قيمة Sig 0,03 وهي اقل من مستوى الدلالة 0,05 .

نلاحظ مما سبق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة فيما يخص الاختبار البعدي للحجل أقصى مسافة .

جدول رقم (11) : يبين دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية للاختبار البعدي فيما يخص اختبار ثني الجذع للأمام .

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	Df	قيمة t			
			Sig	المحسوبة	S	
دال	0,05	08	0,02	4,18	5,49	الاختبار القبلي
					6,94	الاختبار البعدي

فيما يخص المجموعة التجريبية : تبين النتائج المعروضة في الجدول رقم 11 أن الانحراف المعياري لاختبار ثني الجذع للأمام كان 6,94 تحت درجة الحرية 08 ونلاحظ أن Sig (0,02) وهي أقل من مستوى الدلالة 0,05 .

أما المجموعة الضابطة : فقد بلغ اختبار ثني الجذع للأمام بانحراف معياري 5,49 تحت درجة الحرية 08 و نلاحظ أن قيمة Sig 0,03 وهي اقل من مستوى الدلالة 0,05 .

نلاحظ مما سبق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة فيما يخص الاختبار البعدي لثني الجذع للأمام.

الاستنتاج الفرضية الثالثة :

على ضوء النتائج المتحصل عليها توصلنا إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة في الاختبار البعدي فيما يخص اختبارات البدنية .



عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة :

نص الفرضية : توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية للاختبارات القبليية فيما يخص اختبارات المهارة .

**جدول رقم (12) :** يبين دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية للاختبار القبلي فيما يخص اختبار الجري بالكرة .

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	Df	قيمة t			
			Sig	المحسوبة	S	
غير دال	0,05	08	0,12	3,46	7,23	المجموعة الضابطة
					6,95	المجموعة التجريبية

بالنسبة للمجموعة التجريبية : تبين النتائج المعروضة في الجدول رقم 12 أعلاه أن الانحراف المعياري لاختبار الجري بالكرة كان 6,95 تحت درجة الحرية 08 ونلاحظ أن Sig (0,12) وهي أكبر من مستوى الدلالة 0,05 .

بالنسبة للمجموعة الضابطة : فقد بلغ لاختبار الجري بالكرة فان الانحراف المعياري كان 7,23 تحت درجة الحرية 08 أما قيمة Sig فهي (0,12) وهي أكبر من مستوى الدلالة 0,05 .

منه نلاحظ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة فيما يخص الاختبار القبلي للجري بالكرة.

جدول رقم (13) : يبين دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية للاختبار القبلي فيما يخص اختبار ركل الكرة .

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	Df	قيمة t			
			Sig	المحسوبة	S	
غير دال	0,05	08	0,11	4,25	6,48	المجموعة الضابطة
					8,03	المجموعة التجريبية

بالنسبة للمجموعة التجريبية : تبين النتائج المعروضة في الجدول رقم 13 أعلاه أن الانحراف المعياري لاختبار ركل الكرة كان 8,03 تحت درجة الحرية 08 ونلاحظ أن Sig (0,11) وهي أكبر من مستوى الدلالة 0,05 .

بالنسبة للمجموعة الضابطة : فقد بلغ لاختبار ركل الكرة فان الانحراف المعياري كان 6,48 تحت درجة الحرية 08 أما قيمة Sig فهي (0,11) وهي أكبر من مستوى الدلالة 0,05 .

نلاحظ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة فيما يخص الاختبار القبلي ركل الكرة .

جدول رقم (14) : يبين دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية للاختبار القبلي فيما يخص اختبار السيطرة على الكرة .

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	Df	قيمة t			
			Sig	المحسوبة	S	
غير دال	0,05	08	0,12	3,65	4,62	المجموعة الضابطة
					5,12	المجموعة التجريبية

بالنسبة للمجموعة التجريبية : تبين النتائج المعروضة في الجدول رقم 14 أعلاه أن الانحراف المعياري لاختبار السيطرة على الكرة كان 5,12 تحت درجة الحرية 08 ونلاحظ أن Sig (0,12) وهي أكبر من مستوى الدلالة 0,05 .

بالنسبة للمجموعة الضابطة : فقد بلغ لاختبار السيطرة على الكرة فان الانحراف المعياري كان 4,62 تحت درجة الحرية 08 أما قيمة Sig فهي (0,12) وهي أكبر من مستوى الدلالة 0,05 .

منه نلاحظ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة فيما يخص الاختبار القبلي السيطرة على الكرة .

جدول رقم (15) : يبين دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية للاختبار القبلي فيما يخص اختبار رمي التماس .

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	Df	قيمة t			
			Sig	المحسوبة	S	
غير دال	0,05	08	0,14	4,15	5,32	المجموعة الضابطة
					6,16	المجموعة التجريبية

بالنسبة للمجموعة التجريبية : تبين النتائج المعروضة في الجدول رقم 15 أعلاه أن الانحراف المعياري لاختبار رمي التماس كان 6,16 تحت درجة الحرية 08 ونلاحظ أن Sig (0,14) وهي أكبر من مستوى الدلالة 0,05 .

بالنسبة للمجموعة الضابطة : فقد بلغ لاختبار رمي التماس فان الانحراف المعياري كان 5,32 تحت درجة الحرية 08 أما قيمة Sig فهي (0,14) وهي أكبر من مستوى الدلالة 0,05 .

و منه نلاحظ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة فيما يخص الاختبار القبلي رمي التماس .

جدول رقم (16) : يبين دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية للاختبار القبلي فيما يخص اختبار توجيه الكرة بالرأس .

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	Df	قيمة t			
			Sig	المحسوبة	S	
غير دال	0,05	08	0,12	4,32	5,96	المجموعة الضابطة
					4,15	المجموعة التجريبية

بالنسبة للمجموعة التجريبية : تبين النتائج المعروضة في الجدول رقم 16 أعلاه أن الانحراف المعياري لاختبار توجيه الكرة بالرأس كان 4,15 تحت درجة الحرية 08 ونلاحظ أن Sig (0,12) وهي أكبر من مستوى الدلالة 0,05 .

بالنسبة للمجموعة الضابطة : فقد بلغ لاختبار توجيه الكرة بالرأس فان الانحراف المعياري كان 5,96 تحت درجة الحرية 08 أما قيمة Sig فهي (0,12) وهي أكبر من مستوى الدلالة 0,05 .

منه نلاحظ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة فيما يخص الاختبار القبلي توجيه الكرة بالرأس .

جدول رقم (17) : يبين دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية للاختبار القبلي فيما يخص اختبار المراوغة .

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	Df	قيمة t			
			Sig	المحسوبة	S	
غير دال	0,05	08	0,12	4,37	5,16	المجموعة الضابطة
					7,67	المجموعة التجريبية

بالنسبة للمجموعة التجريبية : تبين النتائج المعروضة في الجدول رقم 17 أعلاه أن الانحراف المعياري لاختبار المراهقة كان 7,67 تحت درجة الحرية 08 ونلاحظ أن Sig (0,12) وهي أكبر من مستوى الدلالة 0,05 .

بالنسبة للمجموعة الضابطة : فقد بلغ لاختبار المراهقة فان الانحراف المعياري كان 5,16 تحت درجة الحرية 08 أما قيمة Sig فهي (0,12) وهي أكبر من مستوى الدلالة 0,05 .

منه نلاحظ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة فيما يخص الاختبار القبلي المراهقة .

جدول رقم (18) : يبين دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية للاختبار القبلي فيما يخص اختبار التصويب .

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	Df	قيمة t			
			Sig	المحسوبة	S	
غير دال	0,05	08	0,13	4,56	7,25	المجموعة الضابطة
					6,36	المجموعة التجريبية

بالنسبة للمجموعة التجريبية : تبين النتائج المعروضة في الجدول رقم 18 أعلاه أن الانحراف المعياري لاختبار التصويب كان 6,36 تحت درجة الحرية 08 ونلاحظ أن قيمة Sig (0,13) وهي أكبر من مستوى الدلالة 0,05 .

بالنسبة للمجموعة الضابطة : فقد بلغ لاختبار التصويب فان الانحراف المعياري كان 7,25 تحت درجة الحرية 08 أما قيمة Sig فهي (0,13) ، وهي أكبر من مستوى الدلالة 0,05 .

منه نلاحظ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة فيما يخص الاختبار القبلي التصويب .

استنتاج الفرضية الرابعة :

على ضوء النتائج المتحصل عليها توصلنا إلى:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التحريبية والضابطة في الاختبارات القبليية فيما يخص الاختبارات المهارة .

عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة :

نص الفرضية : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية فيما يخص اختبارات المهارة .

**جدول رقم (19) :** يبين دلالة الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية فيما يخص اختبار الجري بالكرة.

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	Df	قيمة t			
			S	الحسوبية	Sig	
دال	0,05	08	6,18	4,29	0,002	الاختبار القبلي
			4,01			الاختبار البعدي

نرى من النتائج المعروضة في الجدول رقم 19 لاختبار الجري بالكرة في الاختبار القبلي كان بانحراف معياري قدره 6,18 وبلغ الاختبار البعدي انحراف معياري قدره 4,01 وذلك أن قيمة Sig 0,002 وهي أقل من مستوى الدلالة 0,05 تحت درجة الحرية 08.

من هذا يظهر أن هناك فرق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي وهذا الفرق دال إحصائي لصالح الاختبار البعدي .

جدول رقم (20) : يبين دلالة الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية فيما يخص اختبار ركل الكرة .

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	Df	قيمة t			
			Sig	المحسوبة	S	
دال	0,05	08	0,002	4,15	7,41	الاختبار القبلي
					5,23	الاختبار البعدي

نرى من النتائج المعروضة في الجدول رقم 20 لاختبار الجري بالكرة في الاختبار القبلي كان بانحراف معياري قدره 7,41 وبلغ الاختبار البعدي انحراف معياري قدره 5,23 وذلك أن قيمة Sig 0,002 وهي أقل من مستوى الدلالة 0,05 تحت درجة الحرية 08.

من هذا يظهر أن هناك فرق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي وهذا الفرق دال إحصائي لصالح الاختبار البعدي .

جدول رقم (21) : يبين دلالة الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية فيما يخص السيطرة على الكرة .

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	Df	قيمة t			
			Sig	المحسوبة	S	
دال	0,05	08	0,002	4,29	6,54	الاختبار القبلي
					7,48	الاختبار البعدي



نرى من النتائج المعروضة في الجدول رقم 21 لاختبار السيطرة على الكرة في الاختبار القبلي كان بانحراف معياري قدره 6,54 وبلغ الاختبار البعدي انحراف معياري قدره 7,48 وذلك أن قيمة Sig 0,002 وهي أقل من مستوى الدلالة 0,05 تحت درجة الحرية 08 .

من هذا يظهر أن هناك فرق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي وهذا الفرق دال إحصائي لصالح الاختبار البعدي .

**جدول رقم (22) :** يبين دلالة الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية فيما يخص اختبار رمي التماس .

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	Df	قيمة t			
			Sig	الحسوبية	S	
دال	0,05	9	0,03	4,25	4,19	الاختبار القبلي
					7,15	الاختبار البعدي

نرى من النتائج المعروضة في الجدول رقم 22 لاختبار رمي التماس في الاختبار القبلي كان بانحراف معياري قدره 4,19 وبلغ الاختبار البعدي انحراف معياري قدره 7,15 وذلك أن قيمة Sig 0,03 وهي أقل من مستوى الدلالة 0,05 تحت درجة الحرية 09.

و هذا يعني أن هناك فرق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي وهذا الفرق دال إحصائي لصالح الاختبار البعدي .

جدول رقم (23) : يبين دلالة الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية فيما يخص اختبار توجيه الكرة بالرأس .

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	Df	قيمة t			
			Sig	المحسوبة	S	
دال	0,05	09	0,002	5,28	6,13	الاختبار القبلي
					7,22	الاختبار البعدي

نرى من النتائج المعروضة في الجدول رقم 23 لاختبار توجيه الكرة بالرأس في الاختبار القبلي كان بانحراف معياري قدره 6,13 وبلغ الاختبار البعدي انحراف معياري قدره 7,22 وذلك أن قيمة Sig 0,002 وهي أقل من مستوى الدلالة 0,05 تحت درجة حرية 09.

وهذا يعني أن هناك فرق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي وهذا الفرق دال إحصائي لصالح الاختبار البعدي .

جدول رقم (24) : يبين دلالة الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية فيما يخص اختبار المراوغة .

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	Df	قيمة t			
			Sig	المحسوبة	S	
دال	0,05	08	0,03	4,11	6,83	الاختبار القبلي
					5,41	الاختبار البعدي

نرى من النتائج المعروضة في الجدول رقم 24 لاختبار المروعة في الاختبار القبلي كان بانحراف معياري قدره 6,83 وبلغ الاختبار البعدي انحراف معياري قدره 5,41 وذلك أن قيمة Sig هي 0,03 وهي أقل من مستوى الدلالة 0,05 تحت درجة حرية 08.

وهذا يعني أن هناك فرق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي وهذا الفرق دال إحصائي لصالح الاختبار البعدي .

**جدول رقم (25) :** يبين دلالة الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية فيما يخص اختبار التصويب .

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	Df	قيمة t			
			Sig	الحسوبية	S	
دال	0,05	08	0,01	4,22	6,18	الاختبار القبلي
					5,16	الاختبار البعدي

نرى من النتائج المعروضة في الجدول رقم 25 لاختبار التصويب في الاختبار القبلي كان بانحراف معياري قدره 6,18 وبلغ الاختبار البعدي انحراف معياري قدره 5,16 تحت درجة حرية 08 وذلك أن قيمة Sig هي 0,01 وهي أقل من مستوى الدلالة 0,05 .

وهذا يعني أن هناك فرق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي وهذا الفرق دال إحصائي لصالح الاختبار البعدي .

استنتاج الفرضية الخامسة:

على ضوء النتائج المتحصل عليها توصلنا إلى:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة و البعديّة للمجموعة التجريبية فيما يخص اختبارات المهارة .

عرض وتحليل نتائج الفرضية السادسة :

نص الفرضية : توجد فروق ذات دلالة إحصائية الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية للاختبارات البعدية فيما يخص اختبارات المهارة .

**جدول رقم (26) :** يبين دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية للاختبار البعدي فيما يخص اختبار الجري بالكرة .

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	Df	قيمة t			
			Sig	المحسوبة	S	
دال	0,05	08	0,03	4,18	8,22	المجموعة الضابطة
					5,74	المجموعة التجريبية

فيما يخص المجموعة التجريبية : تبين النتائج المعروضة في الجدول رقم 26 أن الانحراف المعياري لاختبار الجري بالكرة كان 5,74 تحت درجة حرية 08 ونلاحظ أن Sig (0,03) وهي أقل من مستوى الدلالة 0,05 .

أما المجموعة الضابطة : فقد بلغ اختبار الجري بالكرة بانحراف معياري 8,22 تحت درجة حرية 08 و نلاحظ أن قيمة Sig 0,03 ، وهي أقل من مستوى الدلالة 0,05 .

نلاحظ مما سبق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة فيما يخص الاختبار البعدي للجري بالكرة.

جدول رقم (27) : يبين دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية للاختبار البعدي فيما يخص اختبار ركل الكرة .

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	Df	قيمة t			
			Sig	المحسوبة	S	
دال	0,05	08	0,03	4,65	6,21	المجموعة الضابطة
					6,34	المجموعة التجريبية

فيما يخص المجموعة التجريبية : تبين النتائج المعروضة في الجدول رقم 27 أن الانحراف المعياري للاختبار ركل الكرة كان 6,34 تحت درجة حرية 08 ونلاحظ أن Sig (0,03) وهي أقل من مستوى الدلالة 0,05 .

أما المجموعة الضابطة : فقد بلغ اختبار ركل الكرة بانحراف معياري 6,21 تحت درجة حرية 08 و نلاحظ أن قيمة Sig 0,03 ، وهي أقل من مستوى الدلالة 0,05 .

نلاحظ مما سبق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة فيما يخص الاختبار البعدي لركل الكرة .

جدول رقم (28) : يبين دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية للاختبار البعدي فيما يخص اختبار السيطرة على الكرة .

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	Df	قيمة t			
			Sig	المحسوبة	S	
دال	0,05	08	0,03	4,18	6,26	المجموعة الضابطة
					5,24	المجموعة التجريبية

فيما يخص المجموعة التجريبية : تبين النتائج المعروضة في الجدول رقم 29 أن الانحراف المعياري لاختبار السيطرة على الكرة كان 5,24 تحت درجة حرية 08 ونلاحظ أن Sig (0,03) وهي أقل من مستوى الدلالة 0,05 .

أما فيما يخص المجموعة الضابطة : فقد بلغ اختبار السيطرة على الكرة بانحراف معياري 6,26 تحت درجة الحرية 08 ، و نلاحظ أن قيمة Sig 0,03 وهي اقل من مستوى الدلالة 0,05 .

نلاحظ مما سبق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة فيما يخص الاختبار البعدي السيطرة على الكرة .

جدول رقم (30) : يبين دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية للاختبار البعدي فيما يخص اختبار رمي التماس .

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	Df	قيمة t			
			Sig	المحسوبة	S	
دال	0,05	08	0,01	5,18	5,14	المجموعة الضابطة
					6,41	المجموعة التجريبية

فيما يخص المجموعة التجريبية : تبين النتائج المعروضة في الجدول رقم 28 أن الانحراف المعياري لاختبار رمي التماس كان 6,41 تحت درجة الحرية 08 ، ونلاحظ أن Sig (0,01) وهي أقل من مستوى الدلالة 0,05 .

أما المجموعة الضابطة : فقد بلغ اختبار رمي التماس بانحراف معياري 5,14 تحت درجة الحرية 08 ، و نلاحظ أن قيمة Sig 0,01 ، وهي اقل من مستوى الدلالة 0,05 .

ومنه نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة فيما يخص الاختبار البعدي رمي التماس .

جدول رقم (31) : يبين دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية للاختبار البعدي فيما يخص اختبار توجيه الكرة بالرأس .

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	Df	قيمة t			
			Sig	المحسوبة	S	
دال	0,05	08	0,04	4,84	4,19	المجموعة الضابطة
					5,18	المجموعة التجريبية

فيما يخص المجموعة التجريبية : تبين النتائج المعروضة في الجدول رقم 31 أن الانحراف المعياري للاختبار توجيه الكرة بالرأس كان 5,18 تحت درجة الحرية 08 ، ونلاحظ أن قيمة Sig (0,04) وهي أقل من مستوى الدلالة 0,05 .

أما فيما يخص المجموعة الضابطة : فقد بلغ اختبار توجيه الكرة بالرأس بانحراف معياري 4,19 تحت درجة الحرية 08 ، و نلاحظ أن قيمة Sig هي 0,04 ، وهي أقل من مستوى الدلالة 0,05 .

نلاحظ مما سبق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة فيما يخص الاختبار البعدي توجيه الكرة بالرأس.

جدول رقم (32) : يبين دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية للاختبار البعدي فيما يخص اختبار المراوغة .

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	Df	قيمة t			
			Sig	المحسوبة	S	
دال	0,05	08	0,02	4,59	5,16	المجموعة الضابطة
					4,64	المجموعة التجريبية



فيما يخص المجموعة التجريبية : تبين النتائج المعروضة في الجدول رقم 32 أن الانحراف المعياري لاختبار المراوغة كان 4,46 تحت درجة الحرية 08 ، ونلاحظ أن قيمة Sig (0,02) 08 وهي أقل من مستوى الدلالة 0,05 .

أما فيما يخص المجموعة الضابطة : فقد بلغ اختبار المراوغة بانحراف معياري 5,16 تحت درجة الحرية 08 ، و نلاحظ أن قيمة Sig هي 0,02 وهي اقل من مستوى الدلالة 0,05 .

نلاحظ مما سبق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة فيما يخص الاختبار البعدي المراوغة .

جدول رقم (33) : يبين دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية للاختبار البعدي فيما يخص اختبار التصويب .

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	Df	قيمة t			
			Sig	المحسوبة	S	
دال	0,05	08	0,03	6,22	6,25	المجموعة الضابطة
					4,58	المجموعة التجريبية

فيما يخص المجموعة التجريبية : تبين النتائج المعروضة في الجدول رقم 33 أن الانحراف المعياري لاختبار التصويب كان 4,58 تحت درجة الحرية 08 ، ونلاحظ أن قيمة Sig هي (0,03) وهي أقل من مستوى الدلالة 0,05 .

أما فيما يخص المجموعة الضابطة : فقد بلغ اختبار التصويب بانحراف معياري 6,25 تحت درجة الحرية 08 ، و نلاحظ أن قيمة Sig هي 0,03 ، وهي اقل من مستوى الدلالة 0,05 .

نلاحظ مما سبق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة فيما يخص الاختبار البعدي التصويب .

استنتاج الفرضية السادسة :

على ضوء النتائج المتحصل عليها توصلنا إلى:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية للاختبار البعدي فيما يخص اختبارات المهارة .

## مناقشة الفرضيات :

على ضوء النتائج المتحصل عليها توصلنا إلى النتائج التالية :

- ❖ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و التجريبية في الاختبار القبلي فيما يخص الاختبارات البدنية .
- ❖ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي فيما يخص الاختبارات المهارية .
- ❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و ألبعدي لصالح المجموعة التجريبية فيما يخص الاختبارات البدنية .
- ❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و ألبعدي لصالح المجموعة التجريبية فيما يخص الاختبارات المهارية .
- ❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار ألبعدي فيما يخص الاختبارات البدنية .
- ❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي فيما يخص الاختبارات المهارية .

الاستخلاص:

استنادا الى ما أسفرت عنه نتائج الدراسة يمكن التوصل إلى الاستخلاصات التالية :

- 1- أظهرت نتائج البرنامج التدريبي المقترح لتنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الاساسية أثرا ايجابيا وتحسنا معنوويا ملموسا في جميع الاختبارات البدنية و المهارية لدى المجموعة التجريبية .
- 2- أظهرت نتائج البرنامج التدريبي المقترح فروقا معنوية و ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية .
- 3- أظهرت نتائج الدراسة أن نسبة التحسن للمجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة في معظم الاختبارات البدنية و المهارية قيد الدراسة .
- 4- كما أظهرت نتائج الدراسة أن نسبة التحسن للمجموعة التجريبية ارتفعت مما يدل على التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح .

## الاقتراحات :

وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها خلصنا إلى أن استعمال البرامج التدريبية فعالة في تنمية الصفات البدنية و المهارة المستهدفة لدى رياضي كرة القدم اصاغر و ذلك لتماشيها ومتطلبات هذه الفئة العمرية.

(1) الاعتماد على استخدام البرامج التدريبية الملائمة لخصوصيات الطفل النفسية و البدنية والمهارة خاصة في هذه المرحلة العمرية (12.09 سنة) .

(2) استثمار طاقات الأطفال من خلال طريقة البرامج التدريبية المقترحة .

(3) التنظيم المحكم والجيد للبرامج التدريبية حتى تلي رغبات الرياضيين وتحقق الهدف.

(4) المراقبة الجيدة والمستمرة لجميع الرياضيين الاصاغر أثناء اللعب لتفادي الإصابات والأخطار .

(5) العمل على التدريب الشامل والمتنوع عن طريق الجانب اللعب .

(6) خلق جو تحفيزي للعمل وذلك من خلال الألعاب الصغيرة والبرامج التدريبية .

(7) على مدربي كرة القدم لفئات الأصاغر إعطاء الوقت المناسب و الملائم لعملية التدريب .

هذه بصفة عامة ووجيزة بعض الإرشادات التي ارتئينا أن نقدمها وذلك قصد لفت انتباه المدربين إلى طريقة تأثير البرمج التدريبية وأهميتها في مجال التدريب الحديث .

وأخيرا نأمل أن نكون قد أسهمنا بهذا العمل المتواضع بشكل إيجابي لعرض ومعالجة الجوانب المتعلقة بهذا البحث ، ولا شك أن أمور أخرى كانت تستحق منا التفسير والتعمق ، إلا أننا لم نوافيها حقها ونرجو بهذا البحث أننا أتحنا أفاقا جديدة لأبحاث ودراسات في هذا الموضوع بجوانبه المختلفة .

## الخاتمة :

إن التقدم الذي عرفته كرة القدم الحديثة راجع بالأساس إلى إعداد و تطوير المدرب واللاعب، و لا يتسنى هذا إلا من خلال توفير و بناء البرامج التدريبية بأسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث ، و يكون فيها المدرب هو الحجر الأساس في نجاح العملية التدريبية فهو الذي يوصل العلم و المعرفة إلى اللاعبين من خلال البرنامج، و عليه وحب أن يساير التطور الهائل و التقدم العلمي الكبير الذي وصلت إليه اللعبة من طرف التدريب و إعداد اللاعبين و الذي أشاد إلى الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم، فالبرامج التدريبية المقننة والمبنية على أسس سليمة تحترم القوانين ونظريات التدريب الرياضي الحديث هي الكفيلة الوحيدة بوصول اللاعب خاصة الناشئين إلى المستوى العالي، و من هنا تطرح فكرة و أهمية إعداد البرامج التدريبية حتى نستطيع الوقوف على نقاط القوة والضعف فيها وبالتالي نضمن الاستمرارية في العمل أو تعديل، ومن هذا المنطلق جاء موضوع بحثنا الذي يهدف إلى تأثير برنامج تدريبي مقترح على تعليم بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم تحت 14 سنة و إيجاد الحلول لها من خلال الخروج بصياغة نموذج برنامج تدريبي مقترح يسمح بتعليم وتحسين الفعالية التقنية للمهارات الأساسية للاعبي كرة القدم في مختلف مدارس التكوين لكرة القدم الجزائرية . لقد حاولنا مقارنة الوقوف على طبيعة مكونات البرامج التدريبية والكيفية الصحيحة في بنائها وتقويمها تقويماً علمياً موضوعياً مراعيّاً الأسس والمبادئ العلمية مثل تحديد الهدف من كل حصة ، مدى مناسبة الحصص لهذه الفئة وعدد الممارسات أسبوعياً وزمن الحصة وتكرار التمرين إلى غير ذلك... ويبقى أن نشير إلى بعض الملاحظات الهامة والتي أسفرت عنها هذه الدراسة المتواضعة دون أن استعرض ملاحظات كثيرة تم الإشارة إليها في مناقشة وتحليل النتائج تجنباً لتكرار لاعتقادي بضرورة الوصول في نهاية البحث إلى إعداد برنامج تدريبي مقترح يركز على الجانب المهاري و البدني حيث أصبحت البرامج التدريبية الوسيلة الفعالة في تأسيس وإعداد النشء ورفع مستواهم مهارياً و فنياً و بدنياً. لأن الاستثمار على مستوى المؤسسات الرياضية المنظمة ينطلق من خلال الفئات الشبانية التي تعتبر خزاناً لفريق الأكاير ، وبالتالي وحب العناية بها قصد الاستفادة منها مستقبلاً. هذا ما أهتدينا إليه ثم ترك الباقي للقارئ الذي هو جدير بأن يصل إلى أحسن مما توصلت إليه.

قائمة المراجع

و

المصادر

## قائمة المراجع باللغة العربية:

1. أبو العلا أحمد ع الفتاح ، أحمد نصر الدين ، فيزيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1993.
2. أمر الله أحمد البساطي: "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتنظيماته"، دار المعارف، العراق، 1999.
3. إبراهيم وجيه محمود ، التعلم اسسه ونظرياته وتطبيقاته ، 1995.
4. بسطويسي أحمد ، اسس ونظريات الحركة ، دار الفكر العربي ، طبعة 2، القاهرة ، 1996.
5. ثامر محسن إسماعيل - موفق مجيد المولى : التمارين التطويرية بكرة القدم ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ط 1 ، عمان ، الأردن ، 1999.
6. حسن عبد الجواد ، كرة القدم ، بيروت ، لبنان ، ط 6 ، 1984.
7. حنفي محمود مختار ، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، مدينة نصر، مصر ، 1976.
8. حنفي محمود مختار: برنامج التدريب السنوي في كرة القدم، دار الفكر العربي، (د.ط) ، القاهرة ، مصر ، 1992م.
9. خدم عوض البسيوني : نظريات وطرق التربية البدنية ، د. م ج، الجزائر، ب ط ، 1992.
10. خليفة العنشري وآخرون "كرة القدم" ، بدون طبعة، الجماهيرية العربية الليبية ، 1987.
11. الربضي كمال جميل ،التدريب الرياضي للقرن 21، ط1، دائرة المطبوعات و النشر، عمان ، 2004.
12. رومي جميل ، فن كرة القدم"؛ ط2، دار النفائس، بيروت، 1986.
13. ريسان مجيد خريط: "موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية"؛ ج1، جامعة بغداد، العراق 1989
14. زكي محمد الحسن ،.الكرة الطائرة بناء المهارات الفنية و الخططية، منشأة المعارف ، ط1، القاهرة ، 1998
15. سامي الصفار وآخرون ، أسس التدريب في كرة القدم ، دار ابن الأثير ، الموصل ، 1990 ،
16. سعد جلال: الطفولة والمراهقة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1991.
17. سعدية محمد علي بهادر، سيكولوجية المراهقة ، دار البحوث العلمية ، ط1 الكويت ، 1980.
18. سيد خيرى: النمو الجسمي في مرحلة الطفولة، المجلد السابع، مطبعة حكومة الكويت، 1976.
19. سيد محمد غنيم: النمو النفسي من الطفل إلى الراشد، ط1، عالم الفكر طباعة، مصر، 1976.



20. عبد الحميد كمال - محمد صبحي حسنين، اللياقة البدنية ومكوناتها (الاسس النظرية، الاعداد البدني)، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997 .
21. عبد الرحمان الوافي : زيان سعيد، النمو من الطفولة إلى المراهقة، الخنساء للنشر والتوزيع، ب ط، 2004.
22. عبد الرحمان عيساوي : سيكولوجية النمو - دراسة النمو النفسي الاجتماعي نحو الطفل المراهق ، ب ط ، دار النهضة العربية، بيروت، 1992.
23. عبد الرحمان عيسوي ، علم النفس و الانسان ، دار المعرفة، القاهرة، 1980.
24. عبد العالي الجسيماني ، علم النفس وتطبيقاته الاجتماعية والتربوية ، ط01 ، الدار العربية للعلوم ، لبنان ، 1994.
25. عمار بوحوش : مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ط3 ، الجزائر ، 2001
26. عمرو ابو الجود وجمال النمكى : تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب والنشر ، القاهرة ، مصر ، 1997م ، ص167.
27. فؤاد البهي السيد ، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1956
28. كاظم الربيعي ، موفق المولى ، الإعداد البدني بكرة القدم، مطابع بيت الحكمة ، بغداد، 1989.
29. كورت مانيل ، التعلم الحركي، ترجمة عبد العلي نصيف ، ط1 ، دار الكتاب ، 1981.
30. ليلي يوسف : سيكولوجية اللعب والتربية الرياضية ، مكتبة الانجلو مصرية ، القاهرة، 1962.
31. محمد الحماحي و أمين الخولي : أسس بناء البرامج التربوية الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر، 1990 .
32. محمد حسن علاوي ، علم التدريب الرياضي دار المعارف ، القاهرة ، ط11 ، 1990 .
33. محمد حسن علاوي ، علم النفس الرياضي في التدريب و المنافسات الرياضية ، دار الفكر العربي القاهرة ، 2002.
34. محمد حسن علاوي كمال الدين عبد ، الاختبارات النفسية و المهارية ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 2003.
35. محمد حسن علاوي: محمد نصر الدين غضبن : القياس في التربية الرياضية وعلم القياس الرياضي ، ط3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1996 .

36. محمد رضا الرقاد : التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة للفكر العربي ، القاهرة ، مصر، 2003 م.
37. محمد سعد زغلول ، محمد لطفي السيد ،الأسس الفنية لمهارات الكرة لطائرة لمعلم و المدرب، مطابع أمون ط 1 ، مصر ، 2001.
38. محمد صبحي: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج1، ط3، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر1995.
39. محمد عوض بسيوني : فيصل ياسين الشطا طي، نظريات وطرق التربية البدنية، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992.
40. محمد مصطفى زيدان : دراسة سيكولوجية الطفل، ديوان المطبوعات الجامعية، ب ط ، الجزائر ، 1975.
41. محمد مصطفى زيدان: علم النفس الاجتماعي، ط1، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2001.
42. محمود حنفي مختار : أسس تخطيط برنامج التدريب الرياضي ، دار الزهران ، القاهرة ، مصر ، 1988م.
43. محمود مختار:الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر ، 1994م.
44. مروان عبد المجيد إبراهيم: الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختيارات والقياس في التربية الرياضية ، عمان ، الأردن ، 1999.
45. مصطفى فهمي ، سيكولوجية الطفولة والمراهقة، مكتبة مصر، ط1، مصر، 1974.
46. مفتي إبراهيم ، بناء فريق كرة القدم ، دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر ، 1999.
47. مفتي إبراهيم حماد : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، الجزء الاول ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، مصر ، 1997 .
48. مفتي إبراهيم حماد ، في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم ، دار الفكر العربي، القاهرة مصر ، 1994.
49. مهند حسين البشتاوي ، أحمد إبراهيم الخوجا ، مبادئ التدريب الرياضي، الطبعة 1، دار وائل للطباعة ونشر، عمان 2005.
50. ناصر ثابت ،أضواء على الدراسة الميدانية ، ط1، مكتبة الفلاح ، الكويت ، 1984.
51. وجيه محبوب ، علم الحركة والتعلم الحركي "؛ دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، بغداد ، 1989.

## قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

52. Akromov , O . P .U – Algérie , 1985
53. Carbeau Joej , 1988
54. Edgar Thil , 1977
55. Lehalle.H ,1985
56. Louis (Jeu) ,1991
57. Waïneck Jurgain , 1986

## قائمة المذكرات:

54. أشرف فكري عبد العزيز راجح، اثر استخدام الالعاب التمهيدية على تنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الاساسية لناشئي كرة القدم، ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير 1998، القاهرة
55. إبراهيم فاروق تأثير برنامج تدريبي مقترح لكرة القدم على الاداء البدني والمهاري للناشئين "محافظة اسيوط" 1991 مذكرة ماجستير
56. بلعروسي سليمان: توظيف الألعاب التمهيدية ضمن برنامج تدريبي لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير ، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة دالي ابراهيم ، الجزائر ، 2008 م.
57. بلقاسم تلي ، مزهود لوصيف ، الجابري عيساني ، دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية معهد التربية البدنية والرياضية بدالي ابراهيم ،مذكرة ليسانس ، جوان 1997.
58. بن قاصد علي الحاج محمد ، تقويم برامج الاعداد للاعبى الفئات الصغرى على مستوى بعض المدارس كرة القدم الجزائرية ،رسالة دكتوراه ، 2004 .
59. حسام عز الرجال إبراهيم الحملى : برنامج مقترح للتدريب العقلي والبدني لتطوير مستوى أداء مهارة الاستقبال الإرسال للاعبى الكرة الطائرة رسالة ماجستير ، جامعة الزقازيق ، مصر ، 2002 م .
60. كازلوفسكي ف.ي موسكو 1981.استخدام الالعاب الصغيرة في الاعداد البدني للاعبى كرة القدم
61. مساليتي لخضر : توظيف برنامج تدريبي مقترح للتدريب بالأنثقال في تنمية القوة العضلية وأثرها على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم رسالة ماجستير ،معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة دالي ابراهيم ، الجزائر ، 2008م.

## الجرائد و المجلات

62. مجلة الرابطة الوطنية لكرة القدم .

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

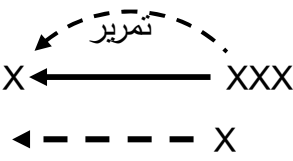
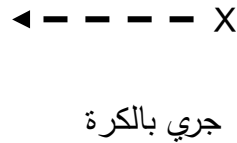

الملاحق

الوحدة التدريبية رقم 01 من البرنامج المقترح للمجموعة التجريبية

الأسبوع : الأول

الهدف : بدني : السرعة + التحمل  
مهاري : التحكم + الجري بالكرة  
الأجهزة والأدوات : 5 كرات + أقماع + رايات .

الوقت : 45 دقيقة

الملاحظات	المدة	الراحة	التكرار	الأشكال	التمرينات	المراحل
	/15				تمارين لتهيئة الجهاز الدوري والتنفسي	القسم الإعدادي (الإحماء)
	/4	/1	2		تمرين 01 : نضع صفيين متقابلين من اللاعبين يمرر كل لاعب الكرة للزميل المقابل ثم يرجع للخلف وهكذا .	القسم الرئيسي
	/4	/1	2	 <p>جري بالكرة</p>	تمرين 02: نفس التمرين السابق لكن يمرر اللاعب الكرة لزميله ثم يتجه نحوها في الصف المقابل وهكذا .	
	/4	/1	2		تمرين 03 : قف اللاعبين على محيط الدائرة من الخارج مع كل لاعب كرة قدم . الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي لمحاولة اللحاق بالزميل .	
	/3				تمارين استرخاء تمديد العضلات	القسم الختامي

## الوحدة التدريبية رقم 02 من البرنامج المقترح للمجموعة التجريبية

الأسبوع : الأول



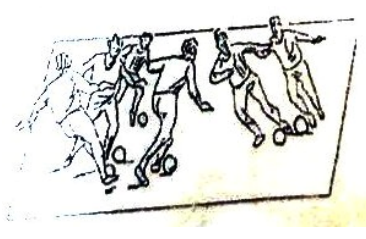
الهدف : بدني : الرشاقة + التحمل

مهاري : الجري بالكرة

الأجزاء والأدوات : أعلام + أقماع + كرات .

الوقت : 45 دقيقة

عدد اللاعبين : 10

الملاحظات	المدة	الراحة	التكرار	الأشكال	التمرينات	المراحل
	/15				تمارين لتهيئة الجهاز الدوري والتنفسي	القسم الإعدادي (الإحماء)
	/4	/1	2		تمرين 01 : اللاعبين داخل المربع مع كل منهم كرة قدم . الجري بالكرة عند رؤية رقم العلم المرقم يتم الجري اتجاهها .	القسم الرئيسي
	/4	/1	2		تمرين 02 : اثنين ضد واحد لمحاولة تسجيل هدف بين القمعان . لا يسمح للاعبين المهاجمين بدخول الدائرة ولا اللاعب المدافع أيضا .	
	/4	/1	2		تمرين 03 : الجري بالكرة داخل المربع . محاولة المرور من بين الزملاء بدون لمس جسم الزميل أو الكرة مع عدم ابتعاد الكرة من قدم اللاعب .	
	/3				تمارين استرخاء تمديد العضلات	القسم الختامي




## الوحدة التدريبية رقم 03 من البرنامج المقترح للمجموعة التجريبية

الأسبوع : الأول

الهدف : بدني : مرونة + سرعة  
مهاري : الجري بالكرة + تصويب  
الأجهزة والأدوات : أعلام + كرات .

الوقت : 45 دقيقة

عدد اللاعبين : 10

الملاحظات	المدة	الراحة	التكرار	الأشكال	التمرينات	المراحل
	/15				تمارين لتهيئة الجهاز الدوري والتنفسي	القسم الإعدادي (الإحماء)
	/4	/1	2		تمرين 01 : يقف اللاعبون على محيط الدائرة من الخارج مع كل لاعب كرة قدم الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي لمحاولة اللحاق بالزميل .	القسم الرئيسي
	/4	/1	2		تمرين 02: يقسم المربع بنصفين متساويين 2 ضد 2 في كل نصف تكوين عدد 5 أهداف باتساع 2 متر للهدف والمسافة بين الهدف والآخر 2 متر . يحاول لاعبي كل نصف المراوغة لتمرير الكرة بين الأعلام لزميله في النصف الآخر يقوم اللاعب المحايد بإعاقه مرور الكرة للنصف الآخر من بين الأعلام .	
	/4	/1	2		تمرين 03 : أربعة لاعبين مع كل منهم كرة يقوم بالجري على المحيط الخارجي لدائرة ، ولاعبين داخل الدائرة الصغرى . يحاول أحد اللاعبين في الدائرة الصغرى الهروب من زميله لرد التمريرة لأي لاعب من اللاعبين الأربعة .	
	/3				تمارين استرخاء تمديد العضلات	القسم الختامي



## الوحدة التدريبية رقم 04 من البرنامج المقترح للمجموعة التجريبية

الأسبوع : الثاني



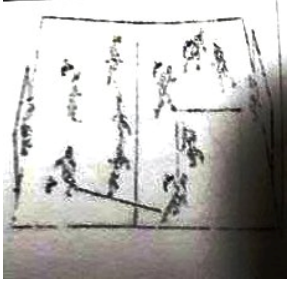
الهدف : بدني : القوة + سرعة + الرشاقة

مهاري : التحكم

الأجهزة والأدوات : كرات +كرة طبية .

الوقت : 45 دقيقة

عدد اللاعبين : 10

الملاحظات	المدة	الراحة	التكرار	الأشكال	التمرينات	المراحل
	/15				تمارين لتهيئة الجهاز الدوري والتنفسي	القسم الإعدادي (الإحماء)
	/4	/1	2		تمرين 01 : يقف ثماني لاعبين على حافة الدائرة الكبرى ولاعب يقف حول دائرة الصغرى التي بداخلها الكرة الطبية . التمرير بين أفراد الفريق على حافة الدائرة الكبرى ومحاولة ركل الكرة لإصابة الكرة الطبية داخل الدائرة الصغرى ولاعب الوسط يحاول قطعها .	القسم الرئيسي
	/4	/1	2		تمرين 02: يقف أربعة لاعبين على حافة المربع وأربعة على الحافة المقابلة ومع كل مجموعة عدد 2 كرة قدم . محاولة ركل الكرة بهدف إصابة الكرة الطبية في منتصف المربع .	
	/4	/1	2		تمرين 03 : يقسم الملعب لنصفين متساويين داخل كل نصف 5 لاعبين و 3 مهاجمين و 2 مدافعين . تبدأ الكرة ضربة المرمى لأحد المدافعين يحاول تمريرها لأحد الأفراد المهاجمين التابعين لنفس الفريق في النصف الآخر لمحاولة إحراز هدف وفي حالة قطعها يقوم الفريق الآخر بنفس الأداء	
	/3				تمارين استرخاء تمديد العضلات	القسم الختامي

## الوحدة التدريبية رقم 05 من البرنامج المقترح للمجموعة التجريبية

الأسبوع : الثاني

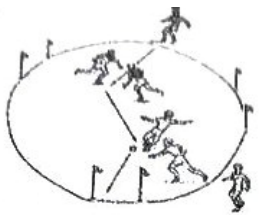

الهدف : بدني : القوة + سرعة + التحمل

مهاري : قطع الكرة + الركلات

الأجهزة والأدوات : كرات + أعلام .

الوقت : 45 دقيقة

عدد اللاعبين : 10

الملاحظات	المدة	الراحة	التكرار	الأشكال	التمرينات	المراحل
	/15				تمارين لتهيئة الجهاز الدوري والتنفسي	القسم الإعدادي (الإحماء)
	/4	/1	2		تمرين 01 : توزع الأعلام على محيط الدائرة مكون عدد 3 فتحات لتسجيل الأهداف / 2 ضد 2 داخل الدائرة ، لاعبان على المحيط الخارجي للدائرة . يحاول من داخل الدائرة تسديد الكرة من خلال أي فتحة / اللاعبان لى محيط الدائرة من الخارج مساعدة الحائز على الكرة باستلام الكرة وردها له أو لزميله .	القسم الرئيسي
	/4	/1	2		تمرين 14 : يقسم المربع لنصفين متساويين 2 ضد 2 في كل نصف تكوين عدد 5 أهداف باتساع 2 متر للهدف والمسافة بين الهدف والآخر 2 متر . يحاول لاعبي كل نصف المراوغة لتمرير الكرة من بين الأعلام لزميله في النصف الآخر يقوم اللاعب المحايد بإعاقة مرور الكرة للنصف الآخر من بين الأعلام .	
	/4	/1	2		تمرين 02 : 3 ضد 3 داخل المستطيل ، لاعبان يتحركان بحرية خارج حدود المستطيل . 3 ضد 3 لتسجيل الأهداف ، اللاعبان المتحركان بحرية على طول المستطيل من الخارج لمساعدة الفريق الحائز على الكرة باستلام التميررة وردها لهم .	
	/3				تمارين استرخاء تمديد العضلات	القسم الختامي

## الوحدة التدريبية رقم 06 من البرنامج المقترح للمجموعة التجريبية

الأسبوع : الثاني

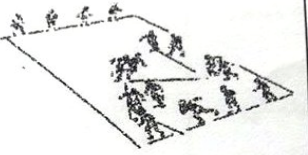
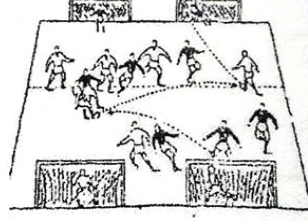
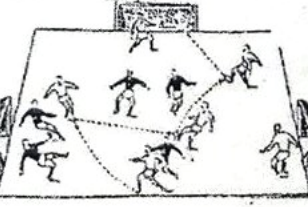
الهدف : بدني : تحمل + القوة + السرعة + الرشاقة

مهامي : ركلات + تحكم + مراوغة

الأجهزة والأدوات : كرات + أقماع .

الوقت : 45 دقيقة

عدد اللاعبين : 10

الملاحظات	المدة	الراحة	التكرار	الأشكال	التمرينات	المراحل
	/15				تمارين لتهيئة الجهاز الدوري والتنفسي	القسم الإعدادي (الإحماء)
	/4	/1	2		تمرين 01 : أربعة لاعبين يكونوا مرميين بوقوفهم على أبعاد متساوية لكل فريق ، 4 ضد 4 داخل حدود المستطيل . عند إحرزاز هدف يتحرك الفريق الذي أحرز فيه الهدف لمحاولة إحرزاز هدف في الفريق الآخر وعلى زملائهم العودة سريعا لتكوين المرميين مرة أخرى .	القسم الرئيسي
	/4	/1	2		تمرين 02: 6 ضد 6 كل فريق له 2 حارس مرمى ، حارس المرمى يتحرك على خط المرمى فقط . استخدم مهارات كرة القدم المختلفة لمحاولة إحرزاز أهداف في أحد المرميين للفريق المنافس .	
	/4	/1	2		تمرين 03 : يقف حارس المرمى في مرمى كرة القدم 5 ضد 5 داخل المربع . يحاول اللاعبون استخدام مهارات كرة القدم . تسجيل الأهداف في أي مرمى من الثلاثة .	
	/3				تمارين استرخاء تمديد العضلات	القسم الختامي

## الوحدة التدريبية رقم 07 من البرنامج المقترح للمجموعة التجريبية

الأسبوع : الثاني

الهدف : بدني : التحمل + القوة + السرعة + الرشاقة والمرونة

مهاري : ركلات + مراوغة

الأجهزة والأدوات : كرات + أقماع .

الوقت : 45 دقيقة

عدد اللاعبين : 10

الملاحظات	المدة	الراحة	التكرار	الأشكال	التمرينات	المراحل
	/15				تمارين لتهيئة الجهاز الدوري والتنفسي	القسم الإعدادي (الإحماء)
	/4	/1	2		تمرين 01 : يقسم المربع بنصفين متساويين 2 ضد 2 في كل نصف تكوين عدد 5 أهداف والمسافة بين الهدف والآخر 2 م . يحاول لاعبي كل نصف المراوغة لتمرير الكرة من بين الأعلام لزميله في النصف الآخر يقوم اللاعب المحايد بإعاقة مرور الكرة للنصف الآخر من بين الأعلام .	القسم الرئيسي
	/4	/1	2		تمرين 02: تكوين 3 فرق كل فريق 3 لاعبين ، فريق في حالة الدفاع عن المرمى وفريقان يقومان بالهجوم على التوالي . فريق يقوم بالهجوم بالكرة على الفريق المدافع عن مرماه في حالة فقده الكرة على الفريق التالي بدء الهجوم ، الفريق المدافع لا يعبر الخط الذي يقسم الملعب لنصفين .	
	/4	/1	2		تمرين 03 : 1 ضد 1 داخل كل مربع ، لا يسمح بالخروج من المربع المخصص للاعبان ، يتم انتقال الكرة بالترتيب من 1 إلى 4 ، يحاول فريق قطع الكرة قبل إكمال التمريرة .	
	/3				تمارين استرخاء تمديد العضلات	القسم الختامي

## الوحدة التدريبية رقم 08 من البرنامج المقترح للمجموعة التجريبية

الأسبوع : الثالث

الهدف : بدني : الرشاقة + المرونة + السرعة

مهاري : ركلات + مراوغة .

الأجهزة والأدوات : كرات + أقماع .

الوقت : 45 دقيقة

عدد اللاعبين : 10

الملاحظات	المدة	الراحة	التكرار	الأشكال	التمرينات	المراحل
	/15				تمارين لتهيئة الجهاز الدوري والتنفسي	القسم الإعدادي (الإحماء)
	/4	/1	2		تمرين 01 : 3 ضد 3 داخل المستطيل ولا يتم الدخول للخطين المرسومين بالعرض باتساع 1 متر / بوضع 3 صولجانات بين كل خطين . بواسطة التمرير يحاول كل فريق إسقاط صولجانات كل فريق .	القسم الرئيسي
	/4	/1	2		تمرين 02: 6 ضد 6 كل فريق له 2 حارس مرمى ، حارس مرمى يتحرك على خط المرمى فقط . استخدام مهارات كرة القدم المختلفة لمحاولة إحراز أهداف في أحد المرميين للفريق المنافس .	
	/4	/1	2		تمرين 03 : يتم وضع 4 أقماع لتكوين 3 مرمى باتساع 1.5 متر لكل مرمى . يكون فريقان لكل فريق 6 لاعبين : 3 لاعبين حراس مرمى و 3 لاعبين داخل مستطيل . الفريق الذي يفقد الكرة يعود بسرعة للدفاع عن المرمى ويدخل الزملاء لمواصلة اللعب . الفريق الذي يحرز هدف يعد بسرعة للدفاع عن المرمى ويدخل الزملاء لمواصلة اللعب .	
	/3				تمارين استرخاء تمديد العضلات	القسم الختامي

## الوحدة التدريبية رقم 09 من البرنامج المقترح للمجموعة التجريبية

الأسبوع : الثالث

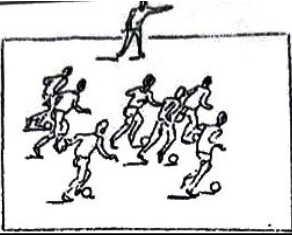

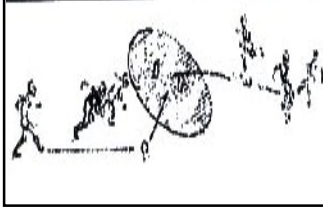
الهدف : بدني : سرعة الاستجابة +التوافق

مهاري :الجري بالكرة .

الأجهزة والأدوات : كرات + أقماع + أعلام للإشارة .

الوقت : 45 دقيقة

عدد اللاعبين : 10

الملاحظات	المدة	الراحة	التكرار	الأشكال	التمرينات	المراحل
	/15				تمارين لتهيئة الجهاز الدوري والتنفسي	القسم الإعدادي (الإحماء)
	/4	/1	2		تمرين 01 : يقف اللاعبون داخل مربع مع كل منهم كرة قدم . الجري بالكرة في اتجاه إشارة الحكم .	القسم الرئيسي
	/4	/1	2		تمرين 02: يقف اللاعبون فريقان كل فريق مكون من 6 لاعبين ومع كل فريق كرة قدم . عند الإشارة يجري اللاعبون في اتجاه واحد بسرعة بالكرة على محيط دائرة ومحاولة تسليم الكرة للذي يليه في القاطرة ليقوم بنفي الأداء .	
	/4	/1	2		تمرين 03 : اثنين ضد واحد لمحاولة تسجيل هدف بين القمعان . لايسمح للاعبين المهاجمين بدخول الدائرة ولا للاعب المدافع ايضا .	
	/3				تمارين استرخاء تمديد العضلات	القسم الختامي

## الوحدة التدريبية رقم 10 من البرنامج المقترح للمجموعة التجريبية

الأسبوع : الرابع

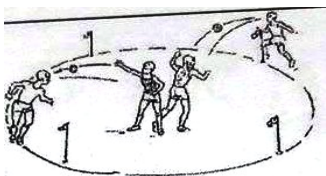
الهدف : بدني : الرشاقة + المرونة + التحمل

مهاري ضرب الكرة بالرأس .

الأجهزة والأدوات : كرات + أعلام + شبكة .

الوقت : 45 دقيقة

عدد اللاعبين : 10

الملاحظات	المدة	الراحة	التكرار	الأشكال	التمرينات	المراحل
	/15				تمارين لتهيئة الجهاز الدوري والتنفسي	القسم الإعدادي (الإحماء)
	/4	/1	2		تمرين 01 : لاعبان في مركز دائرة مع كل منهم كرة قدم / لاعبان على المحيط الخارجي للدائرة . يقوم من يجري على محيط الدائرة برد الكرة للاعب في منتصف الدائرة بالرأس قبل عبوره إلى العلم أو من فوق العلم بالوثب أو بعد عبور العلم .	القسم الرئيسي
	/4	/1	2		تمرين 02: 4 ضد 4 ، تمرير الكرة بين اللاعبين بيد واحدة ويتم التسديد على لمرمى بضرب الكرة بالرأس .	
	/4	/1	2		تمرين 03 : فريقان ، 6 لاعبين في كل فريق يوزع كل منهم داخل نصف الملعب من الخط الخلفي يتم رمي الكرة باليد في النصف الآخر من الملعب يتم استقبال الكرة بالرأس وتمريرها فيما بينهم بالرأس ونقلها للملعب الآخر بالرأس أيضا .	
	/3				تمارين استرخاء تمديد العضلات	القسم الختامي



## الوحدة التدريبية رقم 11 من البرنامج المقترح للمجموعة التجريبية

الأسبوع : الرابع

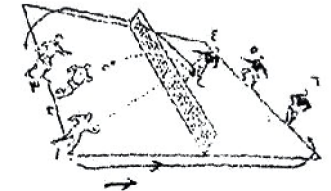
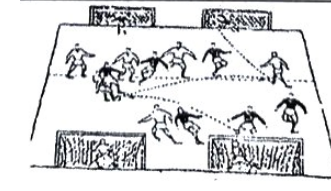
الهدف : بدني : الرشاقة + السرعة + التحمل + القوة

مهاري ضرب الكرة بالرأس .

الأجهزة والأدوات : كرات + أقماع .

الوقت : 45 دقيقة

عدد اللاعبين : 10

الملاحظات	المدة	الراحة	التكرار	الأشكال	التمرينات	المراحل
	/15				تمارين لتهيئة الجهاز الدوري والتنفسي	القسم الإعدادي (الإحماء)
	/4	/1	2		تمرين 01 : 4 ضد 4 تمرير الكرة بين اللاعبين بيد واحدة ويتم التسديد على المرمى بضرب الكرة بالرأس .	القسم الرئيسي
	/4	/1	2		تمرين 02 : يقف 3 لاعبين على خط البدء في كل منتصف ، يرقم اللاعبون من 1 إلى 6 . يقوم اللاعب رقم 1 بركل الكرة لتعبر من فوق الشبكة ثم يجري للنصف الآخر من اتجاه واحد ، يقوم 4 برد الركلة والوثب من فوق الشبكة للنصف الآخر / 2 مع 4 و 3 مع 6 .	
	/4	/1	2		تمرين 03 : 6 ضد 6 كل فريق له 2 حارس مرمي ، حارس المرمى يتحرك على خط المرمى فقط . استخدام مهارات كرة القدم المختلفة لمحاولة إحراز أهداف في أحد المرميين للفريق المنافس .	
	/3				تمارين استرخاء تمديد العضلات	القسم الختامي



## الوحدة التدريبية رقم 12 من البرنامج المقترح للمجموعة التجريبية

الأسبوع : الرابع

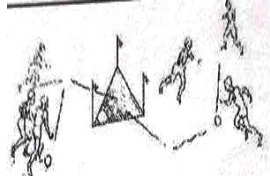
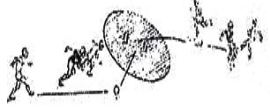
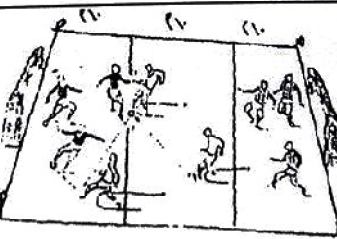
الهدف : بدني : الرشاقة + السرعة + التحمل + القوة

مهاري : التحكم + الجري بالكرة + قطع الكرة .

الأجهزة والأدوات : كرات + أقماع + أعلام .

الوقت : 45 دقيقة

عدد اللاعبين : 10

الملاحظات	المدة	الراحة	التكرار	الأشكال	التمرينات	المراحل
	/15				تمارين لتهيئة الجهاز الدوري والتنفسي	القسم الإعدادي (الإحماء)
	/4	/1	2		تمرين 01 : فريقان لكل فريق 2 ضد 1 . إحراز الأهداف عن طريق مراوغة اللاعب للمدافع .	القسم الرئيسي
	/4	/1	2		تمرين 02: 3 ضد 3 يحاول كل فريق استحواذ على الكرة وتميرها فيما بينهم . محاولة تسديد الكرة على القمع من خارج الدائرة / لا يسمح للاعب بدخول الدائرة ولكن يسمح لكرة بالمرور من خلالها .	
	/4	/1	2		تمرين 03 : الفريق 3 لاعبين ، فريقان يدافع كل منهما على المرمى والفريق الثالث يقوم بالهجوم على المرميين . الفريقان المدافعان يدافعان داخل 10 متر / الفريق المهاجم من حقه الدخول لهذه المنطقة والعكس غر صحيح / الفريق المهاجم يهاجم كل فريق مرة .	
	/3				تمارين استرخاء تمديد العضلات	القسم الختامي

الوحدة التدريبية رقم 13 من البرنامج المقترح للمجموعة التجريبية

الأسبوع : الخامس

الهدف : بدني : التماس

مهاري ضرب الكرة بالرأس .

الأجهزة والأدوات :

الوقت : 45 دقيقة

عدد اللاعبين : 10

الملاحظات	المدة	الراحة	التكرار	الأشكال	التمرينات	المراحل
	/15				تمارين لتهيئة الجهاز الدوري والتنفسي	القسم الإعدادي (الإحماء)
	/4	/1	2		تمرين 01 : تبدأ الكرة من المرمى برمية التماس . استخدام رمية التماس القانونية لنقل الكرة بين اللاعبين ويتم قطع الكرة عن طريق اليدين فقط .	القسم الرئيسي
	/4	/1	2		تمرين 02 :	
	/4	/1	2		تمرين 03 :	
	/3				تمارين استرخاء تمديد العضلات	القسم الختامي

## الوحدة التدريبية رقم 14 من البرنامج المقترح للمجموعة التجريبية

الأسبوع : الخامس



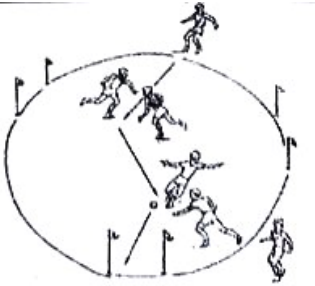
الهدف : بدني : القوة

مهامي : القذف + قطع الكرة .

الأجهزة والأدوات : كرات + أقماع + أعلام .

الوقت : 45 دقيقة

عدد اللاعبين : 10

الملاحظات	المدة	الراحة	التكرار	الأشكال	التمرينات	المراحل
	/15				تمارين لتهيئة الجهاز الدوري والتنفسي	القسم الإعدادي (الإحماء)
	/4	/1	2		تمرين 01 : يقف أربعة لاعبين على حافة المربع وأربع لاعبين على الحافة المقابلة ومع كل مجموعة 2 كرة قدم . محاولة ركل الكرة بهدف إصابة الكرة الطيبة في منتصف المربع .	القسم الرئيسي
	/4	/1	2		تمرين 02 : 1 ضد 1 داخل كل مربع / لا يسمح بالخروج من المربع المخصص للاعبان . يتم انتقال الكرة بالترتيب من 1 إلى 4 / يحاول فريق قطع الكرة قبل إكمال التمرير .	
	/4	/1	2		تمرين 03 : توزيع الأعلام على محيط الدائرة مكونة عدد 3 فتحات لتسجيل الأهداف / 2 ضد 2 داخل الدائرة ، لاعبان على المحيط الخارجي للدائرة . يحاول من داخل الدائرة تسديد الكرة من خلال فتحة / اللاعبان على محيط الدائرة من الخارج مساعدة الحائز على الكرة باستلام الكرة ومدّها له أو لزميله .	
	/3				تمارين استرخاء تمديد العضلات	القسم الختامي

## الوحدة التدريبية رقم 15 من البرنامج المقترح للمجموعة التجريبية

الأسبوع : الخامس

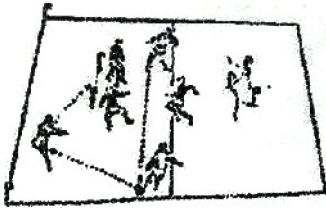
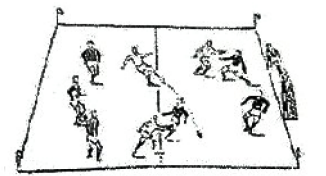
الهدف : بدني : السرعة

مهامي : قطع + مراوغة .

الأجهزة والأدوات : كرات + أقماع .

الوقت : 45 دقيقة

عدد اللاعبين : 10

الملاحظات	المدة	الراحة	التكرار	الأشكال	التمرينات	المراحل
	/15				تمارين لتهيئة الجهاز الدوري والتنفسي	القسم الإعدادي (الإحماء)
	/4	/1	2		تمرين 01 : يتم وضع ثلاثة أعلام على شكل مثلث في نصف كل ملعب / فريقان 3 ضد 3 لكل فريق مرمى مشكل ثلاث أعلام / تحرز الأهداف في أي فتحة من المثلث . على الفري الحائز على الكرة اللعب فقط في نصف ملعب المنافس فقط .	القسم الرئيسي
	/4	/1	2		تمرين 02: تكوين 3 فرق كل فريق 3 لاعبين / فريق في حالة الدفاع عن المرمي وفريقان يقومان بالهجوم على التوالي . فريق يقوم بالهجوم بالكرة على الفريق المدافع عن مرماه في حالة فقدته الكرة على الفريق التالي بدء الهجوم ، الفريق المدافع لا يعبر الخط الذي يقسم الملعب لنصفين .	
	/4	/1	2		تمرين 03 : 2 ضد 9، كرة قدم مع كل لاعب للجري بها داخل مربع كل لاعبان يقومان بتمرير الكرة لبعضهم داخل المربع . يحاول اللاعبان الممرران للكرة عن طريق الركلات إصابة كرات الزملاء .	
	/3				تمارين استرخاء تمديد العضلات	القسم الختامي

## الوحدة التدريبية رقم 16 من البرنامج المقترح للمجموعة التجريبية

الأسبوع : السادس

الهدف : بدني : الرشاقة

مهامي : الركلات + التحكم .

الأجهزة والأدوات : كرة + أقماع .

الوقت : 45 دقيقة

عدد اللاعبين : 10

الملاحظات	المدة	الراحة	التكرار	الأشكال	التمرينات	المراحل
	/15				تمارين لتهيئة الجهاز الدوري والتنفسي	القسم الإعدادي (الإحماء)
	/4	/1	2		تمرين 01 : لاعبان يحاولان عدم قطع الكرة للدائرة / 5 لاعبين يحاولون عن طريق التمرير المتنوع محاولة قطع الكرة للدائرة على الأرض . يتم التمرير بين اللاعبين 5 داخل المربع / للاعبان اللذان يقطعان الكرة على محيط الدائرة من الخارج ولا يسمح لهما بدخول الدائرة .	القسم الرئيسي
	/4	/1	2		تمرين 02: فريقان 4 لاعبين لكل فريق اثنان جلوس مع تكوين مرمى واثنان يقومان بالمراوغة . عند إحراز هدف يعود رقم 3 و 4 مكان رقم 1 و 2 ، أما عند فقد كرة يعود اللاعب الذي فقد الكرة ليأخذ مكان زميله مثال 3 مكان 1 ، 4 مكان 2 وهكذا للفريق الآخر .	
	/4	/1	2		تمرين 03 : يقف اللاعبون فريقان كل فريق مكون من 6 لاعبين ومع كل فريق كرة قدم . عند الإشارة يجري اللاعبان في اتجاه واحد بسرعة بالكرة على محيط الدائرة ومحاولة تسليم الكرة للذي يليه في القاطرة ليقوم بنفس الأداء .	
	/3				تمارين استرخاء تمديد العضلات	القسم الختامي

الوحدة التدريبية رقم 17 من البرنامج المقترح للمجموعة التجريبية

الأسبوع : السادس

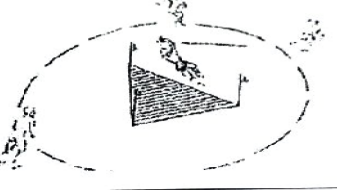
الهدف : بدني : المرونة

مهامي : المراوغة + حراسة المرمى .

الأجهزة والأدوات : كرة + أعلام .

الوقت : 45 دقيقة

عدد اللاعبين : 10

الملاحظات	المدة	الراحة	التكرار	الأشكال	التمرينات	المراحل
	/15				تمارين لتهيئة الجهاز الدوري والتنفسي	القسم الإعدادي (الإحماء)
	/4	/1	2		تمرين 01 : فريقان لكل فريق 2 ضد 1 . إحراز الأهداف عن طريق مراوغة اللاعب للمدافع .	القسم الرئيسي
	/4	/1	2		تمرين 02: ثلاثة لاعبين يتحركون على محيط الدائرة لتمرير الكرة فيما بينهم ، حارس المرمى يحمي أضلاع المثلث . يقوم ثلاث لاعبين بتمرير الكرة فيما بينهم على محيط الدائرة واستغلال أول فرصة تسمح لهم تسديد بين العلامين من أي اتجاه .	
	/4	/1	2		تمرين 03 : فريقان لكل فريق 2 ضد 1 . إحراز الأهداف عن طريق مراوغة اللاعب للمدافع .	
	/3				تمارين استرخاء تمديد العضلات	القسم الختامي

## الوحدة التدريبية رقم 18 من البرنامج المقترح للمجموعة التجريبية

الأسبوع : السادس

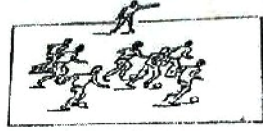


الهدف : بدني : تحمل

مهاري : الجري بالكرة .

الأجهزة والأدوات : كرة + أقماع .

الوقت : 45 دقيقة

عدد اللاعبين : 10

الملاحظات	المدة	الراحة	التكرار	الأشكال	التمرينات	المراحل
	/15				تمارين لتهيئة الجهاز الدوري والتنفسي	القسم الإعدادي (الإحماء)
	/4	/1	2		تمرين 01 : يقف اللاعبون داخل مربع مع كل منهم كرة قدم . الجري بالكرة في اتجاه شارة الحكم .	القسم الرئيسي
	/4	/1	2		تمرين 02: اثنتين ضد واحد لمحاولة تسجيل هدف بين القمعان . لا يسمح للاعبين المهاجمين بدخول الدائرة ولا اللاعب المدافع أيضا	
	/4	/1	2		تمرين 03 : أربعة لاعبين مع كل منهم كرة يقوم بالجري على المحيط الخارجي لدائرة ، ولاعبين داخل الدائرة الصغرى . يحاول أحد اللاعبين في الدائرة الصغرى الهروب من زميله لرد التمريرة لأي لاعب من اللاعبين الأربعة .	
	/3				تمارين استرخاء تمديد العضلات	القسم الختامي

## الوحدة التدريبية رقم 19 من البرنامج المقترح للمجموعة التجريبية

الأسبوع : السابع

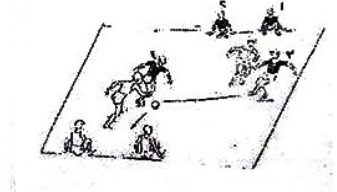

الهدف : بدني : السرعة + القوة + الرشاقة

مهاري : المراوغة + التحكم بالكرة + الجري بالكرة .

الأجهزة والأدوات : كرة + أقماع .

الوقت : 45 دقيقة

عدد اللاعبين : 10

الملاحظات	المدة	الراحة	التكرار	الأشكال	التمرينات	المراحل
	/15				تمارين لتهيئة الجهاز الدوري والتنفسي	القسم الإعدادي (الإحماء)
	/4	/1	2		تمرين 01 : فريقان كل فريق 2 ضد 1 . إحراز الأهداف عن طريق مراوغة اللاعب للمدافع .	القسم الرئيسي
	/4	/1	2		تمرين 02: فريقان ، 4 لاعبين لكل فريق اثنان جلوس مع تكوين مرمى واثنان يقومان بالمراوغة . عند احراز هدف يعود رقم 3 و 4 مكان رقم 1 و 2 ، أما عند فقد لكرة يعود اللاعب الذي فقد الكرة ليأخذ مكان زميله مثال 3 مكان 1 ، 4مكان 2 وهكذا للفريق الآخر .	
	/4	/1	2		تمرين 03 : يتم وضع 4 قمع لتكوين 3 مرمى بانتساع 1.5 متر لكل مرمى . يكون فريقان لكل فريق 6 لاعبين ، 3 لاعبين حراس مرمى و 3 لاعبين داخل مستطيل . الفريق الذي يفقد الكرة يعود بسرعة للدفاع عن المرمى ويدخل زملاء لمواصلة اللعب . الفريق الذي يحرز هدف يعد بسرعة للدفاع عن المرمى ويدخل زملاء لمواصلة اللعب .	
	/3				تمارين استرخاء تمديد العضلات	القسم الختامي



## الوحدة التدريبية رقم 20 من البرنامج المقترح للمجموعة التجريبية

الأسبوع : السابع

الهدف : بدني : السرعة + القوة + الرشاقة

مهامي : المراوغة + التحكم بالكرة + الجري بالكرة .

الأجهزة والأدوات : كرة + أقماع .

الوقت : 45 دقيقة

عدد اللاعبين : 10

الملاحظات	المدة	الراحة	التكرار	الأشكال	التمرينات	المراحل
	/15				تمارين لتهيئة الجهاز الدوري والتنفسي	القسم الإعدادي (الإحماء)
	/4	/1	2		تمرين 01 : 8 ضد 8 ، داخل مربع وضع مرمى في منتصف كل ضلع . يحاول كل فريق عن طريق استخدامه لمهارات كرة القدم محاولة التسجيل في أي مرمى منهم .	القسم الرئيسي
	/4	/1	2		تمرين 02 : 6 لاعبين في كل جزء 3 ضد 3 . يقوم الفريق المستحوذ على الكرة بمحاولة تمرير الكرة فيما بينهم 3 مرات بركلها لنصف الآخر لزملائه في الهواء عابرة منطقة الوسط .	
	/4	/1	2		تمرين 03 : لفريق 3 لاعبين ، فريقان يدافع كل منهم على المرمى والفريق الثالث يقوم بالهجوم على المرميين . الفريقان المدافعان يدافعان داخل 10 متر ، الفريق المهاجم من حقه الدخول لهذه المنطقة والعكس غير صحيح ، الفريق المهاجم يهاجم كل فريق مرة .	
	/3				تمارين استرخاء تمديد العضلات	القسم الختامي

## الوحدة التدريبية رقم 21 من البرنامج المقترح للمجموعة التجريبية

الأسبوع : السابع

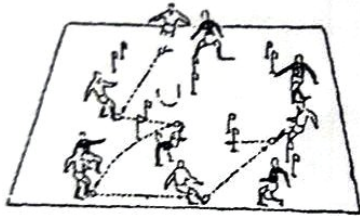
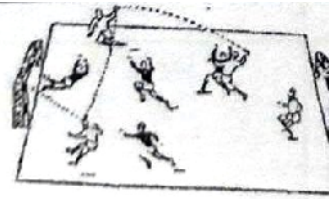
الهدف : بدني : السرعة + القوة + الرشاقة

مهاري : المراوغة + التحكم بالكرة + الجري بالكرة .

الأجهزة والأدوات كرات + أقماع .

الوقت : 45 دقيقة

عدد اللاعبين : 10

الملاحظات	المدة	الراحة	التكرار	الأشكال	التمرينات	المراحل
	/15				تمارين لتهيئة الجهاز الدوري والتنفسي	القسم الإعدادي (الإحماء)
	/4	/1	2		تمرين 01 : 5 ضد 5 داخل المربع . استخدام مهارات كرة القدم لمحاولة تمرير الكرة بين الأعلام . يتم التسديد بين العلمين من الاتجاهين .	القسم الرئيسي
	/4	/1	2		تمرين 02 : 4 ضد 4 داخل مربع . ترسم دائرة حول الكرة الطيبة قطرها 1.5 متر ، محاولة ركل الكرة لإصابة الكرة الطيبة من خارج الدائرة .	
	/4	/1	2		تمرين 03 : 4 ضد 4 . تمرير الكرة بين اللاعبين بيد واحدة ويتم التسديد على المرمى ضرب الكرة بالرأس	
	/3				تمارين استرخاء تمديد العضلات	القسم الختامي

## الوحدة التدريبية رقم 22 من البرنامج المقترح للمجموعة التجريبية

الأسبوع : الثامن


الهدف : بدني : السرعة + القوة + الرشاقة

مهاري : المراوغة + التحكم بالكرة + الجري بالكرة .

الأجهزة والأدوات : كرات + أقماع .

الوقت : 45 دقيقة

عدد اللاعبين : 10

الملاحظات	المدة	الراحة	التكرار	الأشكال	التمرينات	المراحل
	/15				تمارين لتهيئة الجهاز الدوري والتنفسي	القسم الإعدادي (الإحماء)
	/4	/1	2		تمرين 01 : 5 ضد 5 داخل المربع . يقف حارس المرمى في مرمى كرة القدم ، يحاول اللاعبون استخدام مهارات كرة القدم . تسجيل الأهداف في أي مرمى من الثلاثة .	القسم الرئيسي
	/4	/1	2		تمرين 02: 6 ضد 6 كل فريق له 2 حارس مرمى ، حارس المرمى يتحرك على خط المرمى فقط . استخدام مهارات كرة القدم المختلفة لمحاولة إحراز أهداف في أحد المرميين للفريق المنافس .	
	/4	/1	2		تمرين 03 : يقسم الملعب لنصفين متساويين داخل كل نصف 5 لاعبين 3 مهاجمين و 2 مدافعين . تبدأ الكرة بضربة مرمى لأحد المدافعين يحاول تمريرها لأحد الأفراد المهاجمين التابعين لنفس الفريق في النصف الآخر لمحاولة إحراز هدف وفي حالة قطعها يقوم الفريق الآخر بنفس الأداء .	
	/3				تمارين استرخاء تمديد العضلات	القسم الختامي

## الوحدة التدريبية رقم 23 من البرنامج المقترح للمجموعة التجريبية

الأسبوع : الثامن

الهدف : بدني : السرعة + القوة + الرشاقة

مهامي : المراوغة + التحكم بالكرة + الجري بالكرة .

الأجزاء والأدوات : كرات + أقماع .

الوقت : 45 دقيقة

عدد اللاعبين : 10

الملاحظات	المدة	الراحة	التكرار	الأشكال	التمرينات	المراحل
	/15				تمارين لتهيئة الجهاز الدوري والتنفسي	القسم الإعدادي (الإحماء)
	/4	/1	2		تمرين 01 : 1 ضد 1 داخل كل مربع . لا يسمح بالخروج من المربع المخصص للاعبان . يتم انتقال الكرة بالترتيب من 1 إلى 4 . يحاول فريق قطع الكرة قبل اكتمال التمريرة .	القسم الرئيسي
	/4	/1	2		تمرين 02: 3 ضد 3 داخل المستطيل ولا يتم الدخول للخطين المرسومين بالعرض باتساع 1.5 متر / بوضع عدد 3 صولجانات بين كل خطين بواسطة التمريرة يحاول كل فريق إسقاط صولجانات كل فريق .	
	/4	/1	2		تمرين 03 : ثلاث لاعبين يتحركون على محيط الدائرة لتمرير الكرة فيما بينهم ، حارس المرمى يحمي أضلاع المثلث . يقوم ثلاث لاعبين بتمرير الكرة فيما بينهم على محيط الدائرة واستغلال أول فرصة تسمح لهم بالتسديد بين العلمين من أي اتجاه .	
	/3				تمارين استرخاء تمديد العضلات	القسم الختامي

## الوحدة التدريبية رقم 24 من البرنامج المقترح للمجموعة التجريبية

الأسبوع : الثامن



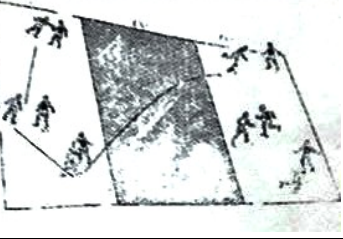
الهدف : بدني : السرعة + القوة + الرشاقة

مهامي : المراوغة + التحكم بالكرة + الجري بالكرة .

الأجزاء والأدوات : كرة + أقماع .

الوقت : 45 دقيقة

عدد اللاعبين : 10

الملاحظات	المدة	الراحة	التكرار	الأشكال	التمرينات	المراحل
	/15				تمارين لتهيئة الجهاز الدوري والتنفسي	القسم الإعدادي (الإحماء)
	/4	/1	2		تمرين 01 : 4 ضد 4 أربعة لاعبين لكل منهم كرة داخل الدائرة . عند الإشارة يحاول من معه الكرة مراوغة خصمه مع حرية اختيار المرمى الذي يريد التصويب فيه .	القسم الرئيسي
	/4	/1	2		تمرين 02: 3 ضد 3 يحاول كل فريق استحواذ على الكرة وتميرها فيما بينهم . محاولة تسديد الكرة على القمع من خارج الدائرة . لايسمح للاعب بدخول الدائرة ولكن يسمح للكرة بالمرور من خلالها	
	/4	/1	2		تمرين 03 : 6 لاعبين في كل جزء 3 ضد 3 . يقوم الفريق المستحوذ على الكرة بمحاولة تمرير الكرة فيما بينهم 3 مرات بركلها للنصف الآخر لزملائه في الهواء عابرة منطقة الوسط .	
	/3				تمارين استرخاء تمديد العضلات	القسم الختامي

## قائمة الأساتذة المحكمين للبرنامج

الرقم	الاسم	الدرجة العلمية
01	د . جناط عبد القادر	أستاذ محاضر (أ)
02	د. شاربي بلقاسم	أستاذ محاضر (أ) : النشاط البدني المكيف
03	د. بن عبد السلام محمد	أستاذ محاضر (أ) : الارشاد النفسي الرياضي
04	د. حميدة خالد	أستاذ محاضر (أ) : الطب الرياضي
05	أ. قاسم مختار	أستاذ محاضر (أ) : التدريب الرياضي
06	أ. بونشادة ياسين	أستاذ محاضر (أ) : التدريب الرياضي
07	أ. دحماني بن سعد الله	أستاذ مساعد : النشاط البدني المكيف

## ملخص الدراسة :

• عنوان الدراسة: أثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض القدرات البدنية و المهارة لدى ناشئي كرة القدم "دراسة ميدانية لمدرسة سريع الجلفة (9 -14 سنة )

### • أهداف الدراسة:

نهدف من خلال دراستنا لهذا الموضوع إلى:

✓ تصميم برنامج تدريبي مقترح يهدف لتنمية بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم و معرفة تأثيرها على هذه الصفات و المهارات  
✓ معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض الصفات البدنية لناشئي كرة القدم .

✓ معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم

### • مشكلة الدراسة:

هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح في تطوير بعض القدرات البدنية و المهارات الاساسية للاعبي كرة القدم دون 14 سنة ؟

### • فرضيات الدراسة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي فيما يخص الاختبارات البدنية .

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة و البعديّة للمجموعة التجريبية في ما يخص القدرات البدنية.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية للاختبارات البعديّة فيما يخص اختبارات البدنية.

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية للاختبارات القبليّة فيما يخص اختبارات المهارة .

توجد فروق ذات دلالة إحصائية الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية للاختبارات البعدية فيما يخص اختبارات المهارة  
توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدية للمجموعة التجريبية فيما يخص اختبارات المهارة

#### ● إجراءات الدراسة الميدانية:

- العينة : قمنا باختيار عينة عشوائية (فريق مدرسة سريع الجلفة).
- المجال الزمني: قمنا بإجراء دراستنا بداية من شهر ديسمبر إلى شهر أبريل.
- المجال المكاني: الملعب البلدي لولاية الجلفة المعشوشب اصطناعيا.
- المنهج المتبع: تم استخدام المنهج التجريبي.
- الأدوات المستعملة: الوسائل الإحصائية، الاختبارات.
- النتائج المتوصل إليها: طريقة البرامج التدريبية الممنهجة تعتبر طريقة حديثة وناجحة، حيث تساهم بشكل فعال في تعلم القدرات البدنية و المهارة في كرة القدم.

#### ● استخلاصات واقتراحات:

- تسطير برنامج سنوي خاص بتعليم القدرات البدنية و المهارة .
- يجب الإهتمام بالقدرات البدنية و المهارة خلال هذه الفترة، لأن الطفل في هذه المرحلة تكون له القابلية والفهم السريع
- الاعتماد على التكوين القاعدي والاستمرارية في التكوين مع ضرورة التخطيط على المدى البعيد.
- إدخال طرق ومناهج حديثة أثناء التدريب.
- ضرورة الاهتمام بفعلة الناشئين.