

جامعة الجلفة زيان عاشور

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

مذكرة تخرج مكملة لنيل شهادة الماستر

في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



اثر تمرينات مهارية مقترحة في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة

* دراسة ميدانية على مستوى نادي نجوم امجدل *

لجنة المناقشة:

- مسعودان مخلوف مشرفا

- كحل اسماعيل رئيسا

- بكاي اسماعيل مناقشا

من إعداد الطلبة:

✓ اللية الطيب

✓ مبرك محمد

السنة الجامعية 2016-2017

شكر وعرفان

قال الله تعالى: ﴿ولئن شكرتم لأزيدنكم﴾

في البداية نشكر الله عز وجل الذي وفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع
كما نتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدنا على إنجاز هذا البحث
سواء من قريب أو من بعيد، كما يسعدنا أن نتقدم بأسمى التقدير وجزيل
الشكر

إلى الأستاذ المشرف * الدكتور مسعودان مخلوف * الذي وافق على
الإشراف علينا فكان أباً قبل أن يكون أستاذاً ولم يبخل علينا بنصائحه القيمة
التي مهدت لنا الطريق لإتمام هذا البحث، ولا يفوتنا أن نتقدم بجزيل الشكر
والعرفان

إلى كل من قدم لنا يد العون والمساعدة سواء من قريب أو من بعيد
دور أن ننسى طلبة الماجستير دفعة 2016-2017 وكل أساتذة وعمال معهد
العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة الحلفة .

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة :

اثر تمارينات مهارية مقترحة في تطوير بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة

هدف الدراسة :

التعرف علي تأثير التمارينات المهارية المقترحة علي الاداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة

فرضيات الدراسة:

للتمارينات المهارية المقترحة تأثير علي تطوير بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة

الفرضيات الجزئية :

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لمتغير البحث

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح البعدي لمتغير البحث

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية ولصالح التجريبية لمتغيرات البحث

عينة البحث :

اعتمد الباحث علي (18) لاعب من اشبال نجوم مجدل قسمت علي النحو التالي (09) لاعبين مثلت المجموعة الضابطة، (09) لاعبين مثلت المجموعة التجريبية

المنهج المتبع :

هو المنهج التجريبي لأنه الانسب لمثل هذه الدراسات

ادوات الدراسة :

الاختبارات المهارية .

النتائج المتوصل اليها :

للتمارينات المهارية المقترحة اثر علي تطور بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة

إن توظيف التمارين المهارية المختلفة في البرامج التدريبية تؤثر إيجابا في تنمية بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة

ان برمجة التدريب وفق المبادئ والأسس العلمية من حيث تنوع التمارين وطرق ومبادئ التدريب الحديثة توصل بالرياضي إلى المستويات العليا.

أهم الاستنتاجات والاقتراحات :

ضرورة الاهتمام بتطوير المهارات الأساسية في كرة القدم خاصة فئة الأشبال تحت 17 سنة

يجب البحث في هذا المجال والعمل الجاد من طرف الباحثين والطلبة الجزائريين قصد تطوير كرة القدم الجزائرية ورفع مستوى الممارسة الرياضية

ادراك أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية عند فئة المراهقة

المحتويات

العناوين	الصفحة
الشكر والتقدير.....	أ.....
ملخص دراسة.....	ب.....
قائمة المحتويات.....	ت.....
قائمة الجداول.....	ث.....
قائمة الأشكال البيانية	ج.....
مقدمة.....	هـ

الفصل التمهيدي الاطار العام للدراسة

1 إشكالية الدراسة.....	07
2 فرضيات الدراسة.....	08
3-أهمية الدراسة.....	08
4 أهداف الدراسة.....	09
5 تحديد المفاهيم والمصطلحات	10
6 الدراسات السابقة والمشاهدة.....	10-17

الخلفية المعرفية النظرية

الفصل الأول تدريب المهارت الأساسية

تمهيد.....	18
1 التدريب الرياضي	19

19	1-1 خصائص التدريب الرياضي
22	2-1 قواعد التدريب الرياضي
25	3-1 واجبات التدريب الرياضي الحديث
25	1-3-1 الواجبات التربوية للتدريب
25	2-3-1 الواجبات التعليمية للتدريب
25	3-3-1 الواجبات التنموية للتدريب
26	4-1 الأهداف العامة للتدريب الرياضي
26	5-1 الاسس العلمية والمبادئ الاساسية للتدريب
26	1-5-1 الاستجابة الفردية للتدريب
26	2-5-1 التدرج والتحكم في درجة الحمل المقدمة
27	3-5-1 التكيف
27	4-5-1 الموازنة بين خصوصية التدريب وشموليته
27	5-5-1 برمجة التدريب
27	6-5-1 الإحماء والتهدئة
27	7-5-1 التقدم المناسب بدرجة الحمل
28	8-5-1 التنوع
28	6-1 الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي
28	1-6-1 الإعداد البدني
28	2-6-1 الإعداد المهاري

28الإعداد الخططي 3-6-1
28الإعداد التربوي والنفسي 4-6-1
29خلاصة

الفصل الثاني المهارات الأساسية في كرة القدم

30تمهيد
311 المهارات الحركية الرياضية
311-1 مفهوم المهارة والمهارة الحركية الرياضية
311-1-1 مفهوم المهارة
322-1-1 تعريف المهارة الحركية الرياضية
323-1-1 خصائص المهارة الحركية الرياضية
324-1-1 تصنيف المهارات الحركية الرياضية
322 المهارات الأساسية في كرة القدم
331-2 مفهوم وتعريف المهارات الأساسية
332-2 تقسيم المهارات الأساسية
351-2-2 المهارات الأساسية بدون كرة
45-352-2-2 المهارات الأساسية بالكرة
453 تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم
451-3 المهارة هي عصب الاداء في كرة القدم
452-3 المهارات المتعددة في كرة القدم تكمل كل واحدة منها الأخرى

- 3-3 افضل مرحلة عمرية لتعلم المهارات 45
- 3-4 ميكانيزم تعلم المهارة 46
- 3-5 مراحل تعلم المهارات والتقدم بها حتى الآلية 47
- 3-5-1 المرحلة العقلية 47
- 3-5-2 المرحلة العملية 49
- 3-5-3 المرحلة الالية 51
- 3-6 عوامل تطوير اداء المهارات 51
- 3-7 مراحل تعليم المهارات الاساسية 52
- 3-7-1 مرحلة التوافق الاولي 52
- 3-7-2 مرحلة التوافق الجيد 53
- 3-7-3 مرحلة تثبيت المهارة 53
- 3-8 خطوات التدريب علي المهارات الاساسية 53
- 3-8-1 التدريب علي المهارات للوصول الي الاداء الدقيق تحت ظروف بسيطة وثابتة 54
- 3-8-2 تطوير المهارات الاساسية عن طريق الارتفاع التدريجي 54
- 3-8-3 تثبيت المهارة عن طريق تغير الظروف الخارجية 54
- 3-8-4 تثبيت المهارة تحت ظروف أكثر صعوبة 54
- 3-8-5 مراجعة وتثبيت المهارات الاساسية في المباريات التجريبية 55
- 3-8-6 تدريب المهارة الاساسية خلال الخطة السنوية 55
- 3-9 اساليب التدريب علي المهارات الاساسية 56

56	1-9-3 تدريبات الاحساس بالكرة
56	2-9-3 تدريبات فنية اجبارية
56	3-9-3 تدريبات باستخدام اكثر من كرة
56	4-9-3 تدريبات لتنمية المهارة مع ربطها بالقدرات البدنية
57	5-9-3 تدريبات الاداءات المهارية المركبة
57	6-9-3 تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الاجهزة
57	7-9-3 تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الالعب الصغيرة
58 خلاصة

الفصل الثالث: خصائص المرحلة العمرية (15-17)

59 تمهيد
60	1 مفهوم المراهقة
60	2 اقسام المراهقة
60	1-2 المراهقة المبكرة (12-14) سنة
60	2-2 المراهقة المتوسط (15-17) سنة
61	3-2 المراهقة المتأخرة (18-21) سنة
61	3 اهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين
62	4 خصائص ومميزات المرحلة العمرية (15-17) سنة
62	1-4 النمو الجسمي والفيزيولوجي
63	2-4 النمو الحركي

63	3-4 النمو العقلي والمعرفي
64	4-4 النمو الاجتماعي
64	5 تصنيف فئات العمر للاعبين كرة القدم حسب الاتحادية الدولية لكرة القدم
65	6 تعريف الناشئ
65	7 أسس تدريب الناشئ
65	8 العوامل المؤثرة في تدريب الناشئين
66	9 عوامل ومتطلبات تدريب الناشئين
66	10 الإعداد المهاري للمراحل السنوية
67	خلاصة

الباب الثاني الخلفية المعرفية التطبيقية

الفصل الرابع الإجراءات الميدانية للدراسة

68	تمهيد
69	1 الدراسة الاستطلاعية
69	1-1 الدراسة الاستطلاعية الأولى
69	1-1-1 الشروط العلمية للاختبار
69	2-1 الدراسة الاستطلاعية الثانية
69	2 المنهج العلمي المتبع
69	1-2 المنهج التجريبي
70	3 مجالات الدراسة

4	مجتمع وعينة الدراسة.....	70
4-1	تكافئ وتجانس العينة.....	70
5	أدوات جمع البيانات والمعلومات.....	70
6	إجراءات التطبيق الميداني للأداة.....	74
7	الأساليب الإحصائية.....	75
8	خلاصة.....	76

الفصل الخامس تحليل ومناقشة نتائج البحث

تمهيد	77
1 مقارنة نتائج الاختبارات القبليّة لعينيّ البحث الضابطة والتجريبية	78
2 عرض ومناقشة نتائج البحث	79
1-2 نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمهارات قيد الدراسة للعينة الضابطة	86
2-2 نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمهارات قيد الدراسة للعينة التجريبية	87
2-3 نتائج الاختبارات البعديّة للمهارات قيد الدراسة للمجموعتين التجريبية والضابطة	95
3 مناقشة النتائج على ضوء فرضيات البحث	103
خلاصة.....	108
الاستنتاج العام	109
الإقتراحات.....	109
الأفاق المستقبلية.....	110
خاتمة.....	

..... المصادر والمراجع

..... الملاحق

قائمة الجداول:

الصفحة	المحتوى	الرقم
78	مقارنة نتائج الاختبارات القبلية لعينتي البحث الضابطة التجريبية	01
79	يبين مقارنة النتائج القبلية مع البعدية، للعينة الضابطة الخاصة بمهارة: السيطرة على الكرة	02
81	يبين مقارنة النتائج القبلية مع البعدية للعينة الضابطة الخاصة بمهارة: قذف الكرة إلى ابعده مسافة ممكنة.	03
83	يبين مقارنة النتائج القبلية مع البعدية للعينة الضابطة الخاصة باختبار مهارة: الجري بالكرة بين الشواخص لمسافة 25 مترا.	04
85	يبين مقارنة النتائج القبلية مع البعدية للعينة الضابطة الخاصة بمهارة التصويب على المرمى.	05
87	يبين مقارنة النتائج القبلية مع البعدية للعينة التجريبية الخاصة بمهارة السيطرة على الكرة (التنطيط).	06
89	يبين مقارنة النتائج القبلية مع البعدية للعينة التجريبية الخاصة بمهارة قذف الكرة إلى ابعده مسافة ممكنة.	07
91	يبين مقارنة النتائج القبلية مع البعدية للعينة التجريبية الخاصة بمهارة الجري بالكرة بين الشواخص لمسافة 25 مترا.	08
93	يبين مقارنة النتائج القبلية مع البعدية للعينة التجريبية الخاصة بمهارة التصويب على المرمى.	09
95	يبين مقارنة النتائج القبلية مع البعدية للعينة التجريبية الخاصة بمهارة السيطرة على الكرة.	10
97	يبين مقارنة النتائج البعدية للعينة التجريبية والضابطة الخاصة بمهارة قذف الكرة إلى ابعده مسافة ممكنة.	11
99	يبين مقارنة النتائج القبلية مع البعدية للعينة التجريبية الخاصة بمهارة الجري بالكرة بين الشواخص لمسافة 25 مترا.	12
101	يبين مقارنة النتائج القبلية مع البعدية للعينة التجريبية والضابطة الخاصة بمهارة التصويب على المرمى.	13

الصفحة	المحتوى	الرقم
80	يبين مستوى دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينه الضابطة، الخاصة بمهارة السيطرة على الكرة.	01
82	مستوى دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينه الضابطة الخاصة بمهارة قذف الكرة لأبعد مسافة ممكنة	02
84	مستوى دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينه الضابطة الخاصة باختبار مهارة الجري بين الشواخص مسافة 25 م	03
86	يبين مستوى دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينه الضابطة بمهارة الخاصة التصويب على المرمى.	04
88	يبين مستوى دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينه التجريبية بمهارة الخاصة بمهارة السيطرة على الكرة (التنطيط).	05
90	يبين مستوى دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينه التجريبية الخاصة بمهارة قذف الكرة إلى ابعد مسافة ممكنة.	06
92	يبين مقارنة النتائج القبليه مع البعديه للعينه التجريبية الخاصة بمهارة الجري بالكرة بين الشواخص لمسافة 25 مترا.	07
94	يبين مقارنة النتائج القبليه مع البعديه للعينه التجريبية الخاصة بمهارة التصويب على المرمى.	08
96	يبين مستوى دلالة الفروق في الاختبار البعدي للعينه التجريبية والضابطة الخاصة بمهارة السيطرة على الكرة.	09
98	يبين مستوى دلالة الفروق في الاختبار البعدي للعينه التجريبية والضابطة الخاصة بمهارة قذف الكرة لأبعد مسافة ممكنة.	10
100	يبين مستوى دلالة الفروق في الاختبار البعدي للعينه التجريبية والضابطة الخاصة بمهارة الجري مسافة 25 مترا بين الشواخص.	11
102	يبين مستوى دلالة الفروق في الاختبار البعدي للعينه التجريبية والضابطة الخاصة بمهارة التصويب على المرمى.	12

مقدمة

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

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

في كرة القدم الحديثة الشيء المهم هو الأداء المهاري ، هذا ما يعني مهارة تقنية مكيفة مع اللعب وهي ظرفية لأننا لا نستعمل الحركة المناسبة إلا في الوقت المناسب.

فلقد أثبتت الكثير من الدراسات والبحوث على ضرورة الاهتمام بالفئات الصغرى، فناقشوا اليوم هم لاعبو الدرجة الأولى والمنتخبات الوطنية في الغد، لذا وجب على القائمين على اللعبة من إداريين ومدربين وصحافيين الوقوف على أهمية هذه النقطة لضمان مستقبل كرة القدم الجزائرية.

فكرة القدم تحتاج إلى سرعة رد الفعل واستخدام المهارات في نطاق المواقف المتغيرة والتي تتحكم فيها مساحة الملعب وموقع اللاعب الزميل، الأمر الذي يتطلب إعداد اللاعبين مهاريا من خلال استخدام الأسلوب الأمثل في التدريب.

ويذكر بعض الخبراء أن المقصود بالإعداد المهاري والفني اكتساب اللاعبين المهارات الأساسية من خلال

التدريبات والعمل على إتقانها ثم استخدامها بتحكم ودقة خلال مواقف اللعب وأثناء المباراة .

والمهارات الأساسية في كرة القدم هي كل المفردات الحركية التي تؤدي في إطار قانون اللعبة .

وتكمن أهمية البحث من خلال تصميم برنامج تدريبي في كرة القدم لفئة الناشئين أقل من 17 سنة والذي اشتمل على تمارين مهارية من أجل الوقوف على أحد الجوانب التدريبية الأساسية والمهمة لما لها من دور في وضع اللاعب أثناء المباراة الذي يتميز بأداء جهد بدني متناوب الشدة ما بين الحركات السريعة والقوية المرتبطة بالمهارات.

وقد تناولنا في موضوع بحثنا هذا جانب تمهيدي وباين، الباب الأول خصص للجانب النظري، والباب الثاني خصص للجانب التطبيقي، حيث جاء تقسيمنا وفق متغيرات الدراسة فتناولنا في الجانب التمهيدي الإطار العام للدراسة والدراسات السابقة.

اما الجانب النظري فتناولنا فيه ثلاثة فصول، الفصل الأول تم التطرق الى التدريب الرياضي والفصل الثاني تطرق فيه الباحث الى المهارات الاساسية وتعلم المهارات الاساسية في كرة القدم والفصل الثالث تكلمنا فيه عن مرحلة حساسة الا وهي مرحلة المراهقة وخصائصها. اما في الباب الثاني تناول الباحث الجانب التطبيقي وتم تقسيمه الي فصلين حيث احتوى الفصل الرابع على الطرق المنهجية للبحث من عينة البحث، ومواصفاتها، وكذا المنهج المستخدم وادوات البحث ومتغيراته، بالإضافة الى مجالات البحث، اما الفصل الخامس قمنا فيه بتحليل ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية وكذا اهم النتائج المتوصل اليها وخلصنا في الأخير إلى خاتمة وبعض الاقتراحات.

الحجاب النبوي

1 إشكالية البحث:

الشيء الملاحظ في كرة القدم هو التطور الكبير الذي عرفته هذه اللعبة في العالم، وهو ما تؤكد الأرقام القياسية المحطمة، ويرجع هذا إلى التطور العلمي الكبير في طرائق وأساليب التدريب المستندة إلى الحقائق العلمية التي تقدمها مختلف العلوم وجميع المجالات من (البيولوجي، النفسي، الاجتماعي...) بهدف تحسين تنفيذ العملية التدريبية في إعداد اللاعب، والتدريب الرياضي يهدف للوصول باللاعب إلى التكامل في جوانبه البدنية والمهارية والخططية والوظيفية والنفسية والذهنية والمعرفية من أجل الأداء المثالي خلال المنافسة، والعمل على استمرار اللاعب في هذا المستوى لأطول مدة ممكنة، ولا يتم هذا إلا بالاعتماد على الأسس والمبادئ العلمية في عملية التدريب الرياضي.

كما يرى مفتي إبراهيم أن التدريب الرياضي يركز على جوانب أساسية وهي الإعداد البدني والمهاري والخططي والذهني، ويجب أن يتكامل جميعها في خط واحد لتحقيق الهدف الرئيسي، وهذا لا يأتي إلا من خلال خطة رشيدة طويلة المدى لها أهداف محددة مبنية على أسس علمية¹.

وقد تبرز قيمة البرامج التدريبية في مجال تكوين اللاعبين خاصة الفئات الصغرى، بحيث قد تكون الوسيلة التي يتمكن من خلالها اللاعبون اكتساب وتطوير القدرات البدنية والمهارية وخطط اللعب المختلفة، ضف إلى ذلك القدرات العقلية والنفسية التي تسهم في الارتقاء بمستواهم ولا يتم هذا إلا من خلال إعداد خطط تدریس مقننة وسليمة.

ولأن عناصر التحضير في كرة القدم تشمل الجوانب المهارية بات من الضروري الاهتمام بتطوير كل المهارات الأساسية للاعب كرة القدم، حيث تعتبر أحد الأركان الرئيسية في وحدة التدريب اليومية إذ تعتبر قاعدة أساسية للعبة وبدون إتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذ الخطط الملقاة على عاتقه من خلال واجبات المركز الذي يشغله في خطوط اللعب الذي يشغله في خطوط اللعب المختلفة أثناء المباراة².

ومن خلال التجربة الميدانية للباحث في تدريب ناشئي المجال، وبعد الاطلاع على المصادر العلمية لاحظ أن المرين يركزون في تطوير المهارات الأساسية للاعب كرة القدم على مجموعة من التمارين البدنية والمهارية، والتي تكون في الغالب غير ملائمة للفئة العمرية المدربة، ولا تقدم بالطريقة المناسبة لذلك تجلت للباحث مشكلة البحث في كيفية اختيار وتوظيف البرامج التدريبية المكونة من مجموعة من التمارين المهارية، ووفقا لمتطلبات الفئة العمرية لأقل من 17 سنة.

وعلى ضوء ما تقدم يمكن طرح التساؤل التالي:

هل للتمرينات المهارية المقترحة تأثير على تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة؟

ومن خلال التساؤل يمكن طرح أسئلة فرعية:

- 1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لمتغير البحث؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمتغير البحث؟

¹ مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث-تخطيط-تطبيق-قيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص200.

² حسن السيد أبو عبده: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر، 2002، ص127.

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث؟

2 فرضيات الدراسة:

2-1 الفرضية العامة:

للتدريبات المهامية المقترحة تأثير على تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة تحت 17 سنة.

2-2 الفرضيات الجزئية:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة لمتغير البحث.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية لمتغير البحث.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث لصالح المجموعة التجريبية.

3 أهمية الدراسة:

تكمن أهمية البحث كونه حلقة ترابط بين العمل الأكاديمي والميداني ويمكن حصر أهمية البحث في جانبين مهمين:

أ- الجانب النظري:

ويتمثل في إضافة مرجع علمي مهم للمكتبة الجزائرية بوجه عام والمختصين بوجه خاص، وأخص بالذكر مدربي كرة القدم الجزائرية.

ب- الجانب الميداني:

من خلال هذه الدراسة يمكن الخروج بنموذج تدريبي متكون من مجموعة التمارين المهامية المقترحة تسمح بتطوير الصفات المهامية للاعبين كرة القدم للناشئين على مستوى مدارس كرة القدم الجزائرية يساعد مدربيننا على العمل على تطوير هذه اللعبة.

4 أهداف الدراسة:

- يهدف البحث إلى التعرف على تأثير بعض التمرينات المهامية المقترحة على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 17 سنة.

- معرفة تأثير التمرينات المقترحة وفقا للأسس العلمية على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 17 سنة.

- تطوير أداء المدربين لإعداد فرقهم من خلال التمرينات المقترحة وفقا للأسس العلمية المتلائمة لتطوير المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم فئة أقل من 17 سنة على مستوى الفرق الجزائرية لكرة القدم.

5 تحديد المفاهيم والمصطلحات:

5-1 المهارات الأساسية (الحركية):

-**التعريف الإصطلاحي:** ويعرفها عصام عبد الخالق عن هرتس: "الخاصية الحركية للفرد الرياضي التي تظهر إمكانيات التوافق الجيد بين الجهاز العصبي المركزي وأجهزة الجسم الحركي"، أما ماتيوس يولتوفسكي فيعرف المهارة على أنها: "التنفيذ الفعال والآني للتمرين الذي يسمح بكسب نتائج جيدة في السياق الرياضي"¹.

-**التعريف الإجرائي:** هي كل الحركات الضرورية التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم .

5-2 المرحلة العمرية فئة أقل من 17 سنة:

-**التعريف اللغوي:** وتفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم، كما جاء في المعجم الوسيط ما يلي: "الغلام الذي قارب الحلم، والمراهقة هي الفترة الممتدة من بلوغ الحلم إلى سن الرشد"².

-**التعريف الاصطلاحي:** هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد، فهي لهذا عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدنها وظاهرها، اجتماعية في نهايتها³.

وهي أيضا: "المرحلة التي يحدث فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي"⁴.

-**التعريف الإجرائي:** تتصف المراهقة بمجموعة من التغيرات الفسيولوجية والاجتماعية والنفسية، فهي فترة متقلبة وصعبة تمر على الإنسان، وتكون بمثابة الاختبار الأول له في حياته الممتدة .

5-3 البرنامج التدريبي المقترح :

يعني تنظيم مقطع من التدريب العام، ويكون يبضع أسابيع، يوضع من أجل هدف تعريف مرحلة تطوير بشدة لحالة بدنية إلى غاية الوصول إلى الحالة المفضلة⁵.

-**التعريف الإصطلاحي:** حسب يحيى السيد الحاوي(2002): البرنامج بصورة عامة عبارة عن العمليات المطلوب تنفيذها بحيث يراعى ميعاد البدء وانتهاء هذه العمليات وفق زمن محدد وهدف واضح⁶.

- وهو عبارة عن عدة وحدات تدريبية منظمة تنظيم مقنن وفق منهجية التدريب الرياضي يراعى فيه هدف واضح وزمن محدد⁷.

-**التعريف الإجرائي:** البرنامج عموما عبارة عن عملية التخطيط للأنشطة والعمليات والمقررات المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة لتحقيق أهداف مرجوة.

¹Victor Genson : Football apprendre le jeu, Chiron, 1994,p181,182.

² إبراهيم أنسي وآخرون: المعجم الوسيط، 1974، ص 278.

³ يحيى فؤاد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص272.

⁴ عبد الرحمان الحيساوي: دراسات في تفسير السلوك الإنساني، دار الراتب الجامعية، بيروت، ط4، 1999، ص100.

⁵Jurgen Weineck: MANUEL D'ENTRAÎNEMENT, Physiologie de la performance sportive et de son développement dans l'entraînement de l'enfant et de l'adolescent, 4ème édition révisée et augmentée, 1996,p32.

⁶ حسام عز الرجال إبراهيم الحلبي: برنامج مقترح للتدريب العقلي والبدني لتطوير مستوى أداء مهارة استقبال الإرسال للاعب كرة الطائرة 2002، جامعة الزقازيق، رسالة ماجستير غير منشورة، ص62.

⁷ ناهور بن حسن السلطان: كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، دار ابن حزم، بيروت، لبنان، 1998، ص9.

5-4 كرة القدم:

- **التعريف الإصطلاحي:** 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 المجتمع¹ .

- **التعريف الإجرائي:** هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى (الهدف)، يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على نقطة أو هدف وللتفوق على المنافس في إحراز النقاط.

6 الدراسات السابقة والمثابرة:

تكمن الدراسات السابقة في معالجة مشكلة البحث ومعرفة الأبعاد التي تحيط به مع الاستفادة منه في توجيهه، تخطيط، ضبط متغيرات البحث، ومن أجل استكمال مقومات البحث العلمي، فقد اطلع الباحث على مجموعة من البحوث التي وقعت تحت يده والتي فيها تشابه مع بحثه، إذ أن الاستعراض العميق والناقد للدراسات السابقة يمكن أن يساعد الباحث على زيادة كفاية عمله ونوعه².

وقد تم إيجاد دراسات سابقة ومشابهة تناولت ولو متغير من متغيرات دراستنا والمتضمنة: تأثير التمرينات المهارية مقترحة على تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أشبال تحت 17 سنة.

وقد اعتمد عليها الباحث في بحثه وكانت بمثابة السند في توجيهه الباحث وتخطيطه بالإضافة إلى ضبط متغيرات الدراسة، وسنقوم بتقديم هذه الدراسات حسب أهمية البحث.

6-1 دراسة محمد أبو العينين 1989م:

- **موضوع الدراسة:** أثر برنامج مقترح على الارتقاء بالمستوى المهاري لناشئي كرة القدم 12 سنة.

- **الهدف من الدراسة:** التعرف على تأثير البرنامج المقترح على الارتقاء بالمستوى المهاري لناشئي كرة القدم.

- **عينة البحث:** 25 لاعب من ناشئي كرة القدم.

- **المنهج المستخدم:** استخدم الباحث المنهج التجريبي.

- **نتائج الدراسة:** أسفرت هذه الدراسة على وجود فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية عند مقارنتها بالمجموعة الضابطة في المستوى البدني والمهاري³.

6-2 دراسة ممدوح إبراهيم علي حسين 1993م:

- **موضوع الدراسة:** تأثير برنامج بدني مهاري على تطوير بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم⁴.

- **الهدف من الدراسة:** التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على مكونات اللياقة البدنية والمهارات الأساسية في البحث.

¹ رومي جميل: كرة القدم، دار النقااض، بيروت، لبنان، ط1، 1986م، ص 50 - 52.

² سعدي محمد علي صادر: مرجع سابق، 1980، ص 25.

³ محمد أبو العينين، أثر برنامج مقترح على الارتقاء بالمستوى المهاري لناشئي كرة القدم 12 سنة، رسالة ماجستير، العراق، 1989.

⁴ ممدوح إبراهيم علي حسين: تأثير برنامج بدني مهاري على تطوير بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشور، كلية التربية البدنية والرياضية بنين، جامعة الرقازيق، مصر، 1993.

- عينة البحث: 40 لاعب تحت 16 سنة مقسمة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة.
- المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي.
- أدوات جمع البيانات: اختبارات بدنية واختبارات مهارية.
- نتائج الدراسة: أسفرت هذه الدراسة عن النتائج التالية:
- البرنامج المقترح يؤثر إيجابيا على مستوى مكونات اللياقة والمهارات الأساسية، وبصفة خاصة مهارة السيطرة على الكرة وركل الكرة وضرب الكرة بالرأس.

6-3 دراسة ابراهيم حنفي شعلان 1994م:

- موضوع الدراسة: تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية المستوى المهاري لناشئي كرة القدم تحت 14 سنة.
- الهدف من الدراسة: التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية المستوى المهاري لناشئي كرة القدم.
- عينة البحث: 25 لاعب من ناشئي نادي الجيزة تحت 14 سنة.
- المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي.
- أدوات جمع البيانات: الاختبارات المهارية.
- نتائج الدراسة: أسفرت هذه الدراسة عن النتائج التالية:
- التقدم في مستوى أداء المهارات الأساسية التي تتطلب السرعة والدقة وتغيير الاتجاه والجري المتعرج بالكرة.
- التكرار المستمر لتوجيه الكرة بين المربعات يحتاج إلى فترة زمنية أطول للمهارات التي تتطلب القدرة على تخفيف المسافة والتوازن والإحساس والتحكم (التنطيط بالكرة-رمية التماس-ركل الكرة).¹

6-4 دراسة بوداود عبد اليمين 1996م:

- موضوع الدراسة: أثر الوسائل السمعية البصرية (الفيديو) على تعلم المهارات الأساسية في المدرسة الجزائرية لكرة القدم تحت 12 سنة.
- الهدف من الدراسة: معرفة الطريقة الصحيحة والناجحة التي يمكن اعتمادها في تعليم المهارات الأساسية في كرة القدم بواسطة الوسائل السمعية البصرية.
- عينة البحث: 120 لاعب مبتدئ بمدرسة كرة القدم الجزائرية.
- المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي.
- أدوات الدراسة لجمع البيانات: الاختبارات المهارية.
- نتائج الدراسة: أسفرت هذه الدراسة عن أن المجموعة التجريبية اكتسبت المهارات الأساسية بواسطة التغذية الراجعة عن طريق الفيديو.²

6-5 دراسة ضياء ناجي عبود الغزوي 2003م:

¹ إبراهيم حنفي شعلان : تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية المستوى المهاري لناشئي كرة القدم تحت 14 سنة. رسالة ماجستير ، العراق ، 1994 .
² بوداود عبد اليمين : أثر الوسائل السمعية البصرية (الفيديو) على تعلم المهارات الأساسية في المدرسة الجزائرية لكرة القدم تحت 12 سنة ، رسالة دكتوراه ، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر ، الجزائر ، السنة الجامعية 1996 .

- موضوع الدراسة: تأثير تداخل التمرينات الحركية في تطوير بعض مهارات (المناوله، التهديف، الجري بالكرة، الإحماء) للاعبين الشباب بأعمار 17-18 سنة.

- المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي.

- عينة البحث: تكونت من 20 لاعب من نادي التجارة العراق.

- نتائج البحث: إن طريقة التدريب المتداخل للتمرينات المهارية الحركية هي أفضل من الطرق الاعتيادية في تطوير بعض المهارات الأساسية لكرة القدم.¹

6-6 أ. م. ماهر حسين البياتي 2004م:

- موضوع الدراسة: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

- الهدف من الدراسة: يهدف البحث إلى وضع برنامج تدريبي مقترح معتمد على أسس علمية لتطوير القدرات البدنية والمهارات الأساسية لأعمار تحت 17 سنة بكرة القدم ومدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تطوير متغيرات البحث.

- عينة البحث: وقد تضمن مجتمع البحث لاعبي نادي الحسين الرياضي بكرة القدم لفئة الناشئين تحت 17 سنة حيث بلغ مجتمع البحث 40 لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وعددها 18 لاعبا وضابطة وعددها 18 لاعبا بعد استبعاد حراس المرمى وعددهم 4، والمجموعة الضابطة يطبق عليها برنامج المدرب الاعتيادي أما المجموعة التجريبية فيطبق عليها البرنامج المقترح.

- المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج التدريبي.

- أدوات جمع البيانات: الاختبارات البدنية والمهارية، وتم بعدها جمع البيانات وتفرغها ثم معالجتها إحصائياً باستخدام الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (T. test).

- البرنامج التدريبي المطبق: وقد تضمن البرنامج 24 وحدة تدريبية بواقع ثلاث وحدات لكل من المهارات الأساسية والقدرات البدنية المختارة، واستغرق تنفيذ البرنامج (8) أسابيع وكان زمن الوحدة التدريبية 90 دقيقة.

- نتائج الدراسة: أسفرت هذه الدراسة عن النتائج التالية:

- ظهور تطور في مستوى أداء اللاعبين في جميع المهارات الأساسية لدى المجموعتين التجريبية والضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي وكانت نسبة التطور لدى المجموعة الضابطة أقل مقارنة بنتائج المجموعة التجريبية.

- ظهور تطور في مستوى أداء اللاعبين في جميع القدرات البدنية لدى المجموعتين التجريبية والضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي، ونسبة التطور لدى المجموعة الضابطة أقل مقارنة بنتائج المجموعة

التجريبية، وفي ضوء الاستنتاجات التي خرج بها الباحثان بتوصيات بضرورة الاهتمام بالقدرات البدنية والمهارات الأساسية للناشئين تحت 17 سنة بكرة القدم.²

¹ ضياء ناجي عبود العزاوي: تأثير تداخل التمرينات الحركية في تطوير بعض مهارات (المناوله، التهديف، الجري بالكرة، الإحماء) للاعبين الشباب بأعمار 17-18 سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2003.

² ماهر أحمد حسين البياتي: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم، مجلة التربية الرياضية، المجلد 13-العدد الأول، 2004، العراق، ص 257.

6-7 دراسة بلعروسي سليمان 2008م:

- موضوع الدراسة: توظيف الألعاب التمهيدية ضمن برنامج تدريبي لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم.
- الهدف من الدراسة: تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب التمهيدية يهدف إلى تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات لناشئ كرة القدم ومعرفة تأثيرها على هذه الصفات وكذلك المهارات الأساسية.
- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم.
- عينة البحث: تمثلت عينة الدراسة في أصاغر الوفاق الرياضي لبلدية جديرية ولاية غليزان الذي ينشط ضمن القسم الجهوي تتراوح أعمارهم بين 13-15 سنة، حيث قام الباحث باختيار عينة مكونة من مجموعتين ضابطة وتجريبية تمثلت في 30 لاعبا.
- المنهج المستخدم: استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي وذلك باستخدام القياس القبلي والبعدي.
- أدوات جمع البيانات: المصادر والمراجع العربية والأجنبية، المقابلات الشخصية، الاستبيان.
- نتائج الدراسة: أسفرت هذه الدراسة عن النتائج التالية:
- إن توظيف الألعاب التمهيدية في البرامج التدريبية تؤثر إيجابا في تنمية بعض الصفات البدنية كصفة السرعة والمهارات الأساسية.
- إن برمجة التدريب وفق الأسس والمبادئ والعلمية بمحتوى التدريبات التقليدية لا تكفي للوصول للاعب إلى أعلى المستويات.¹

6-8 دراسة عبد الله حويل 2010م:

- موضوع الدراسة: تأثير تدريبات اللعب الموجه والمشروط في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للناشئين تحت 17 سنة.
- الهدف من الدراسة: التعرف على تأثير تدريبات اللعب الموجه والمشروط في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للاعبين الناشئين تحت 17 سنة.
- عينة البحث: 22 لاعب من لاعبي نادي الاتفاق الرياضي للناشئين.
- المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي.
- أدوات جمع البيانات: اختبارات مهارية.
- نتائج البحث: أسفرت هذه الدراسة على النتائج التالية:
- لتمرينات اللعب الموجه والمشروط أثرا إيجابيا في تطوير بعض المهارات الأساسية (الدرجة-المناولة-التهديف) للاعبين كرة القدم تحت 17 سنة.
- هناك أفضلية في تطوير بعض المهارات الأساسية (الدرجة-المناولة-التهديف) للاعبين كرة القدم تحت 17 سنة.¹

¹ بلعروسي سليمان: توظيف الألعاب التمهيدية ضمن برنامج تدريبي لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم ، رسالة ماجستير ، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة دالي ابراهيم ، الجزائر ، 2008.

6-9 دراسة كمال ياسين لطيف 2010م:

- موضوع الدراسة: تأثير تدريب بعض المقتربات الخططية في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعب كرة القدم.

- الهدف من الدراسة: إعداد تدريبات المقتربات الخططية لدى أفراد عينة البحث.

- التعرف على تأثير تدريب المقتربات الخططية في تطوير القدرات البدنية الخاصة وبعض المهارات الأساسية للاعب كرة القدم.

- عينة البحث: (24) لاعب من لاعبي نادي شباب نطف مسيان المشارك في دوري التأهيل للدرجة الممتازة العراقي 2010/2009 وبطريقة عمدية.

- المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي.

- أدوات جمع البيانات: الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية.

- نتائج الدراسة: لتدريبات المقتربات الخططية تأثير إيجابي في تطور القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية.²

6-10 دراسة معمر لباد 2010م:

- موضوع الدراسة: تأثير برنامج تدريبي مقترح على تعليم بعض المهارات الأساسية لدى مدارس كرة القدم الجزائرية تحت 12 سنة.³

- الهدف من الدراسة: معرفة تأثير برنامج تدريبي مقترح معتمد على أسس علمية لتطوير المهارات الأساسية بكرة القدم لدى الناشئين.

- تطوير بعض المهارات الأساسية لدى ناشئ كرة القدم.

- عينة البحث: يتكون المجتمع الأصلي للدراسة من 24 مدرسة للتكوين على مستوى ولاية المسيلة تم اختيار منهم مدرستين كعينة تجريبية وعينة ضابطة.

- المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي.

- أدوات جمع البيانات: الاختبارات المهارية والبدنية.

- نتائج الدراسة:

تطور في المهارات الأساسية لكرة القدم لدى الناشئين بالنسبة للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية لصالح المجموعة التجريبية نتيجة تأثير البرنامج التدريبي المقترح.

6-11 دراسة ضياء الدين برع جواد 2011م:

- موضوع الدراسة: تأثير تمارين مركبة (بدنية-مهارة) في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية الأساسية بكرة القدم.

¹ عبد الله حويل: تأثير تدريبات اللعب الموجه والمشروط في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للناشئين تحت 17 سنة، دراسة منشورة في مجلة القادسية لعلوم التربية و الرياضية ، العدد 01، المجلد 12، 2012.

² كمال ياسين لطيف: تأثير تدريب بعض المقتربات الخططية في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعب كرة القدم، دراسة منشورة في مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد 04، المجلد 04، جامعة بابل، عراق، 2011.

³ معمر لباد: تأثير برنامج تدريبي على تعليم بعض المهارات الأساسية لدى مدارس كرة القدم الجزائرية تحت 12 سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، 2010/2009.

- هدف الدراسة: التعرف على تأثير التمرينات المركبة (مهارة-بدنية) في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية الأساسية للاعبين كرة القدم.

- إعدادات تمرينات مركبة (بدنية-مهارة) في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارة الأساسية بكرة القدم.

- المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي.

- عينة البحث: (12) لاعب من فئة الشباب تحت (19) سنة وبطريقة عمدية من مجتمع دراسة مكون من (11) ناديا من أندية الدرجة الممتاز لفرق بغداد.

- أدوات الدراسة لجمع البيانات: الاختبارات البدنية المهارة.

- نتائج الدراسة: أسفرت عن أن التمرينات المركبة المقترحة لها تأثير إيجابي في تطوير القدرات البدنية المهارة لدى لاعبي كرة القدم الشباب.¹

6-12 دراسة نبيل أحمد عبد أحمد 2012م:

- موضوع الدراسة: فاعلية التمرينات المركبة في تطوير تركيز الانتباه وبعض المهارات الحركية بكرة القدم.²

- هدف الدراسة: إعدادات تمرينات مركبة ومدى فاعلية هذه التمرينات في تطوير تركيز الانتباه وبعض المهارات الحركية بكرة القدم.

- المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي.

- عينة البحث: (27) طالب من طلاب الصف (الثاني متوسط متوسطة العراق) وبالطريقة العمدية.

- أدوات الدراسة لجمع البيانات: الاختبارات المهارة.

- نتائج الدراسة: أسفرت هذه الدراسة عن أن طبيعة التمرينات المختارة تناسب مع إمكانية العينة مما أدى إلى زيادة الدافعية بالعمل.

-ملاءمة التمرينات المركبة لأعمار اللاعبين أسهم في تطبيقها بشكل صحيح ومناسب، والذي ساعد كثيرا في تطوير تركيز الانتباه وبعض المهارات الحركية في كرة القدم.

6-13 دراسة مقاق كمال 2013م:

- موضوع الدراسة: أثر تمارين بدنية بطريقة التدريب التكراري على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم لفئة الأصغر.

- هدف الدراسة: الكشف عن أثر التمارين البدنية والمهارة المقترحة على تطوير الصفات البدنية والمهارة عند فئة أصغر كرة القدم.

- اقتراح التمارين التدريبية كوسيلة لمساعدة المربي والمدرب لتطوير الجوانب البدنية لأصغر كرة القدم.

- تطوير أداء المدربين لإعداد فرقهم من خلال نموذج مقترح لتطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية لأصغر كرة القدم على مستوى مدارس كرة القدم الجزائرية.

¹ ضياء الدين برع جواد: تأثير تمرينات مركبة (بدنية-مهارة) في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارة الأساسية بكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد كلية التربية البدنية والرياضية، 2011.

² نبيل أحمد عبد أحمد: فاعلية التمرينات المركبة في تطوير تركيز الانتباه وبعض المهارات الحركية بكرة القدم، رسالة ماجستير منشورة في مجلة الفتح، جامعة ديالى، العدد 2012،، 51.

- المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي.
 - عينة البحث: يتكون المجتمع الأصلي للدراسة من 30 لاعبا ثم استبعاد اللاعبين الذين شاركوا في الدراسة الاستطلاعية وقسمت العينة لمجموعتين متجانستين.
 - نتائج الدراسة: هناك أثر لبعض التمارين البدنية والمهارية المقترحة بطريقة التدريب التكراري على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى أصغر كرة القدم.¹
- 7 التعليق على الدراسات السابقة:**

من خلال هذه الدراسات والمرتبطة بالموضوع قيد الدراسة يمكن استنتاج النقاط الآتية:
 - أن معظم الدراسات استخدمت المنهج التجريبي.
 - تراوحت مدة تطبيق البرنامج إلى غاية 12 أسبوعا.
 - تنوع المجال البشري من: لاعبين، طلاب.
 - كذلك تنوع في طريقة اختيار العينات من الطريقة العمدية إلى الطريقة العشوائية.

8 الاستفادة من الدراسات السابقة:

- من خلال اطلاعنا على الدراسات السابقة وكذلك نتائجها وإجراءاتها أثناء البحث يمكن القول بأن الباحث قد استفاد من:
- اختيار المنهج المناسب للبحث وهو المنهج التجريبي والتصميم ذو القياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.
 - اختيار العينة المناسبة للبحث وهي لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة.
 - كذلك كيفية الحصول على البيانات والاختبارات المهارية وأنسب أدوات وأجهزة القياس اللازمة لقياس متغيرات البحث.
 - تحديد المعالجات الإحصائية المناسبة.
 - في عرض ومناقشة النتائج.
 - توجيه الباحث إلى الكثير من المراجع والاستفادة منها.
 - الإجابة عن بعض الأسئلة المتعلقة بالجانب النظري.

¹ كمال مقال: أثر تمارين بدنية بطريقة التدريب التكراري على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم صف أصغر، أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه، غير منشورة، معهد ت.ب.ر، جامعة الجزائر، 2013/2012.

الحجاب النظري

الفصل الأول

تدريب المهارات

الأساسية

تمهيد:

أصبح التدريب الرياضي الحديث علم قائم بذاته فلا يمكن في أي حال من أحوال الخوض في العملية التدريبية والإشراف على الرياضيين ما لم يتم إعداد برامج تدريبية مخططة مبنية على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي وأمام هذا وجب علينا نحن الباحثين ومن خلال هذا الفصل الإلمام بكل ما يساعد مدرسيننا من الناحية النظرية والميدانية في إنجاح العملية التدريبية وعليه قمنا بإعطاء نظرة شاملة وهادفة ودقيقة على كل ما يساعدهم في إنجاز البرامج والتخطيط لها بأسلوب علمي صحيح (الخطة طويلة المدى، الخطة السنوية بمراحلها وفتراتها، الإعداد المنافسة الانتقالية، الخطة الشهرية الخطة الأسبوعية، الخطة اليومية) وهذا انطلاقاً من معرفتنا إلى أهم الأهداف والواجبات والأسس التي تبني عليها عملية التدريب وكيفية إعدادها ضف الى ذلك الكيفية الصحيحة في بناء البرامج التدريبية والأسس التي يبني بها واهم كل مرحلة وفترة تدريبية التي تعمل على تحقيقها ومعرفة حمل التدريب وهذا بمعرفة مكوناته والكيفية الصحيحة في تقنيته.

1-التدريب الرياضي:

هناك آراء عديدة حول مفهوم علم التدريب الرياضي، فالبعض من الباحثين يعبر عن اللياقة البدنية بمفهوم التدريب الرياضي، ويعدها مجموعة من فرضيات وإمكانيات الأجهزة الوظيفية في التكيف على الحافز والمتغيرات التي تظهر بوجود دوافع دائمة، وتحديدها حسب المستوى بعد المحافظة على الاتزان لوظيفة الأجهزة والتكيف أو التسلسل على ما يعقبها من حواجز.

ويعتقد البعض الآخر أن التدريب الرياضي يعني الإعداد الكامل للبدن والنفس لتحقيق أفضل النتائج¹.

يعرف مات فيف التدريب الرياضي على أنه: "ذلك التحضير البدني، المهاري، الخططي، الفكري والنفسي للرياضي بمساعدة تمارين بدنية"².

ويعرف علي نصيف وقاسم حسن حسين التدريب الرياضي على أنه: "جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية وتعلم التكنيك والتكتيك وتطوير القابلية العقلية التي تشمل ضمن منهج علمي مبرمج وهادف خاضع لأسس تربوية بقصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة"³.

وتعرفه نوال مهدي العبيدي وفاطمة عبد المالك على أنه: "التخطيط وإعداد منظم مبني على تنبؤات ولمدة زمنية وينفذ بشكل تمرينات وحركات مختلفة وفقا لقابليات الفرد من أجل رفع مستوى الإنجاز عند الرياضي للوصول للمستويات العالية في النشاط الرياضي الممارس"⁴.

ويعرفه مفتي إبراهيم على أنه: "أنشطة وعمليات تربوية مخططة يقودها مدرب متخصص وتنفذ على المدى القصير والمدى الطويل طبقا لأسس وقواعد علمية وينفذها (اللاعب/اللاعبة) بفاعلية بهدف تطوير مستواه الرياضي لأعلى مدى ممكن"⁵.

وبناءً على ذلك فيمكن القول بأن التدريب الرياضي هو ذلك العمل التربوي والتعليمي المبني على أسس علمية، وهدفه رفع من مستوى الرياضي من جميع النواحي سواءً كانت بدنية، مهارية، خططية، نفسية، فكرية، وحتى الخلقية التي هي أساس التعلم ضمن منهج ومخطط عملي مبرمج يخضع لقواعد تربوية هدفه الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن وهذا بغرض الوصول إلى أحسن النتائج والإنجازات التنافسية والقابلة للتحسن باستمرار.

1-1-خصائص التدريب:

لقد أصبح التدريب الرياضي في عصرنا هذا يتطلب الكثير من المعرفة والكفاءة والإلمام بجميع العلوم المرتبطة بالرياضة نظرا لكون هذه العملية معقدة تهدف إلى الوصول باللاعب إلى الأداء الرياضي الجيد من خلال إعداد متكامل، لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملما بخصائص التدريب الرياضي والتي يعتبر من أهمها ما يلي:

¹ قاسم حسن حسين: أسس التدريب الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، الأردن، 1998، ص13.

²Jurgen Weineck , Op.Cit, 1996, p17.

³ عبد علي نصيف، قاسم حسن حسين: مبادئ علم التدريب الرياضي، مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1988، ص14.

⁴ نوال مهدي العبيدي، فاطمة عبد المالك: التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الرابعة في كليات التربية الرياضية، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ط1، 2011، ص55.

⁵ مفتي إبراهيم: المرجع الشامل في التدريب الرياضي، التطبيقات العملية، دار الكتاب الحديث، ط1، 2009، ص10.

1-1-1 التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية التعليمية:

لعملية التدريب الرياضي وجهان يرتبطان معا برباط وثيق، ويكونان وحدة واحدة أحدهما تعليمي والآخر تربوي نفسي. فالجانب التعليمي من عملية التدريب الرياضي يهدف أساسا إلى اكتساب وتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة، وتعليم وإتقان المهارات الحركية والرياضية والقدرات الخططية لنوع النشاط الرياضي التخصصي، بالإضافة إلى اكتساب المعارف والمعلومات النظرية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة، ورياضة التخصص بصفة خاصة.

أما الجانب التربوي النفسي من عملية التدريب الرياضي فإنه يهدف أساسا إلى تربية النشء على حب الرياضة، والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو مستوى عالي من الحاجات الضرورية والأساسية للفرد، ومحاوله تشكيل دوافع وحاجات وميول الفرد والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الجماعة بالإضافة إلى تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية، وكذلك تربية وتطوير السمات الإرادية كسمة المثابرة وضبط النفس والشجاعة والتصميم¹.

كما يمثل التدريب الرياضي في شكله النموذجي وشكل فاعليته تنظيم القواعد التربوية التي تميز جميع الظواهر الأساسية مفصل قواعد التعليم والتربية الشخصية ودور توجيه التربويين والمدربين التي تظهر بصورة غير مباشرة من جراء قيادته خلال التدريب وأثناء القيادة العامة والخاصة وغيرها².

1-1-2 التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية

كانت المهوبة الفردية في الثلاثينيات والأربعينيات تلعب دورا أساسيا في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب الرياضي العلمي الحديث والذي كان أمرا مستبعدا.

فالتدريب الرياضي الحديث يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية، الطب الرياضي، والميكانيك الحيوية وعلم الحركة وعلم النفس الرياضي، والتربية وعلم الاجتماع الرياضي³.

ويرى مفتي حماد أن الأسس والمبادئ العلمية التي تسهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل في:

-علم التشريح.

-بيولوجيا الرياضة.

-علوم الحركة الرياضية.

-علم النفس الرياضي.

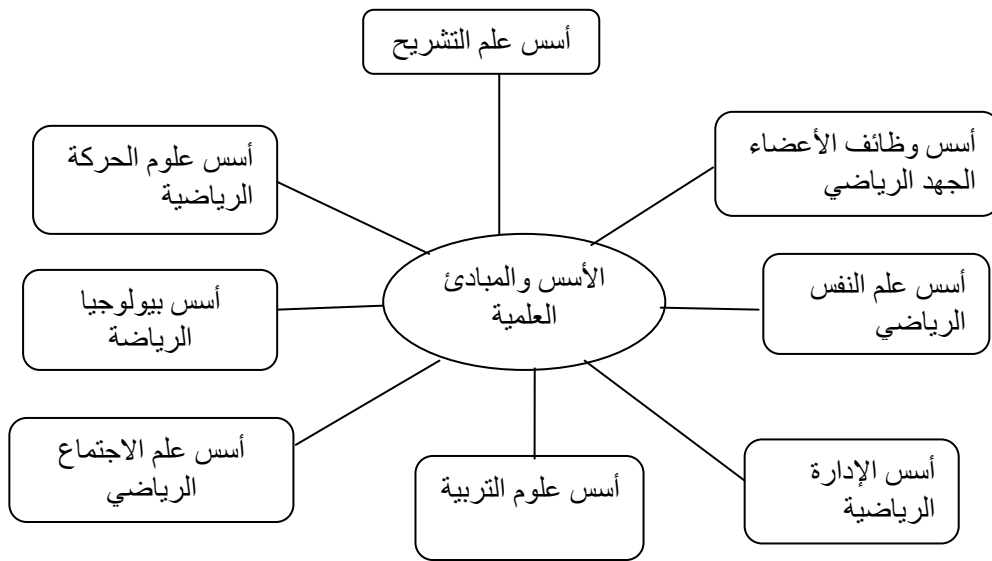
-علوم التربية.

-علم الاجتماعي الرياضي.

¹ محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002، ص19.

² مهند حسين الشناوي، أحمد إبراهيم الحواجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار واثل للنشر، عمان، الأردن، ط1، 2005، ص26.

³ نفس المرجع، ص27.



الشكل رقم (01): الأسس والمبادئ العلمية التي تسهم في عمليات التدريب الرياضي.²

1-1-3- التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب

يتميز التدريب الرياضي بالدور القيادي للمدرب بارتباطه بدرجة كبيرة من الفعالية من ناحية اللاعب الرياضي، بالرغم من أن هناك العديد من الواجبات التعليمية والتربوية والنفسية التي تقع على كاهل المدرب الرياضي لإمكان التأثير في شخصية اللاعب وتربية شاملة متزنة تتيح له فرصة تحقيق أعلى المستويات الرياضية التي تتناسب مع قدراته وإمكانياته، إلا أن هذا الدور القيادي للمدرب لن يكتب له النجاح إلا إذا ارتبط بدرجة كبيرة من الفعالية والاستغلال وتحمل المسؤولية والمشاركة الفعلية من جانب اللاعب الرياضي، إذ أن عملية التدريب الرياضي تعاونية بدرجة كبيرة تحت قيادة المدرب الرياضي.³

كما تتسم عملية التدريب الرياضي في كرة القدم بالدور القيادي للمدرب للعملية التدريبية والتي يقودها من خلال تنفيذ واجبات وجوانب وأشكال التدريب، والعمل على تربية اللاعب بالاعتماد على علم النفس والاستقلال في التفكير والابتكار المستمر والتدريب القوي من خلال إرشادات وتوجيهات وتخطيط التدريب.⁴

1-1-4- التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية

¹ مفتي إبراهيم حماد: المرجع السابق، 2001، ص 21.

² نفس المرجع، ص 22.

³ محمد حسن علاوي: مرجع سابق، 2002، ص 22، ص 23.

⁴ حسن السيد أبو عبده: مرجع سابق، 2001، ص 27، ص 28.

التدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرارية ليست عملية (موسمية) أي أنها لا تستغل فترة معينة أو موسما معيناً ثم تنقضي وتزول، وهذا يعني أن الوصول لأعلى المستويات الرياضية العليا يتطلب الاستمرار في عملية الانتظام، فالتدريب الرياضي يكون طوال أشهر السنة كلها، فمن الخطأ أن يترك اللاعب التدريب الرياضي عقب انتهاء موسم المنافسات الرياضية، ويركز للراحة التامة إذ أن ذلك يسهم بدرجة كبيرة في هبوط مستوى اللاعب ويتطلب الأمر البدء من جديد محاولة التنمية وتطوير مستوى اللاعب عقب فترة الهدوء والراحة السلبية، فاستمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدء التخطيط لها مروراً بالانتقاء وحتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب للتدريب¹.

1-1-5- تكامل عمليات التدريب

تشكل عمليات التدريب الرياضي جوانب متعددة الإعدادات (بدنية، مهارية، خططية، نفسية، ذهنية، خلقية، معرفية) كلا متكاملات متجانس يهدف للوصول (اللاعب/اللاعبة) والفريق لأعلى مستوى الرياضي وتحقيق أفضل النتائج.

1-1-6- اتساع دائرة الإمكانيات المستخدمة في تنفيذ عملياته

لا يقتصر فعاليات عمليات التدريب الرياضي على الملعب أو الساحة الرياضية فقط، بل تتخطاها إلى القاعات والحجرات والعوامل الرياضية لتحقيق جوانب التخطيط والإرشاد والتوجيه، كما اتسعت دائرة الأجهزة والأدوات والإمكانيات المستخدمة فيها.

1-1-7- تكامل التخطيط والتطبيق والقيادة في عملياته²

التخطيط والتطبيق لا غنى لأحدهما عن الآخر في التدريب الرياضي.

1-2- قواعد التدريب الرياضي

لما كانت عملية التدريب عملية تربوية علمية مستمرة تستغرق سنين عديدة حتى يصل اللاعب إلى الأداء الرياضي المثالي المطلوب، لذلك تنطبق عليها القواعد التي تنطبق على العمليات التربوية الأخرى وهي:

1-2-1- العمل بوعي

ويعني هذا أنه على المدرب أن يدرك أولاً أن عملية التدريب عملية تربوية أصلاً، أي أنها تهدف بجانب تعلم المهارات الحركية، وتنمية الصفات البدنية واكتساب المقدرة الخططية إلى تنمية الناحية الخلقية والصفات الإرادية للاعب أيضاً، وكذلك يجب أن يعلم جيداً أنه كقائد في عملية تربوية له خصائص معينة، وله دور هام في تخطيط التدريب بحيث يكون مبنياً على أساس علمي سليم.

ويأتي العمل بوعي من جانب اللاعبين، وذلك بمشاركتهم مشاركة إيجابية في العمل، ويعني هذا ألا يكون أسلوب تدريب اللاعبين على المهارات أو الخطط هو إعطاء تمرينات بدون أن يدرك اللاعب دقائق فن الأداء، بل يجب على المدرب أن

¹ مفتي إبراهيم حمادة: مرجع سابق، 1998م، ص 22.

² السيد عبد المقصود: نظريات التدريب الرياضي تدريب وفسولوجيا القوة، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997، ص 27.

يشرح للاعبين أهداف كل تدريب والنقاط الفنية في فن أداء المهارة، حتى يدرك اللاعبون الطريقة السليمة في الأداء المهاري، ويقوموا بإصلاح أخطائهم ذاتيا خصوصا أثناء المباريات.

هذا الأسلوب من التدريب يجعل اللاعبين يتحملون المسؤولية مع المدرب كما يؤدون التدريب بروح عالية ابتكارية.

1-2-2 التنظيم

يجب على المدرب أن يعتني بالتنظيم في طرق ووسائل التدريب، وأن تنمية مهارة أساسية أو التدريب على خطة معينة، أو تنمية صفة بدنية لا يأتي دفعة واحدة ولكن يستغرق ذلك من المدرب فترة طويلة من الزمن قد تصل إلى أسابيع أو شهور حتى يصل اللاعب إلى المستوى المحدد الذي يهدف إليه المدرب، وفي خلال ذلك يقوم المدرب بتكرار التدريب على هذه المهارة خلال وحدة التدريب اليومية، لذلك فإنه يتحتم على المدرب أن ينظم عملية التدريب على النحو التالي:

- تخطيط وتنظيم عملية التدريب من يوم إلى يوم، ومن أسبوع إلى أسبوع، ومن شهر إلى شهر، ومن سنة إلى أخرى.
- تنظيم كل وحدة تدريبية، وذلك بوضع واجبات مناسبة مبنية على ما سبق أن تدرب عليه اللاعبون.
- أن يرتبط الهدف من التدريب في كل وحدة تدريب بهدف وحدة التدريب السابقة، وهدف وحدة التدريب اللاحقة.

1-2-3 الإيضاح

لكي يستطيع اللاعب أن يتعلم مهارة معينة، يجب أن يكون هذا التعلم عن طريق حواسه، لهذا فإن الخطوة الأولى التي يقوم بها المدرب عند البدء في تعليم مهارة هي أن يقوم بتقديمها بطريقة تجعلها واضحة أمام اللاعبين، ولا يتأتى ذلك إلا بإحدى الطرق الآتية:

- الطريقة الأولى: وفيها يقوم المدرب بأداء المهارة أمام اللاعبين حتى يتعرفوا عليها عن طريق المشاهدة. وقد يقوم لاعب آخر بأداء المهارة أمام اللاعبين، أو يحضر المدرب صورا أو يعرض فلما سينمائيا لشرح المهارة، وتسمى هذه الطريقة بالتقديم البصري وبعدها يقوم اللاعبون بأداء المهارة.

- أما الطريقة الثانية: فتسمى بالتقديم السمعي، وفيها يقوم المدرب بشرح حركة معينة للاعبين عن طريق اللفظ، وبعدها يقوم اللاعبون بمحاولة أداء المهارة.

- الطريقة الثالثة: تسمى بالتقديم البصري وهي المفضلة عند معظم المدربين وفيها يقوم المدرب بشرح المهارة تفصيلا أثناء مشاهدة اللاعبين للنموذج الذي يقوم به المدرب أو اللاعب الزميل.

والتقديم السمعي أو البصري يجعل لدى اللاعب تصورا سليما للحركة، هذا التصور الحركي يجعل الحركة تمر خلال الجهاز العصبي للاعب مما يجعله يؤدي الحركة بطريقة أسلم.¹

1-2-4 التدرج

يضع المدرب في خطة التدريب الرياضي الحديث متطلبات عالية يجب أن يعمل دائما على الارتقاء بها، ولقد أصبح التدريب مرتفع الشدة طابعا عاما في تدريب كرة القدم، مثله في ذلك مثل التدريب في جميع أوجه الأنشطة الرياضية

¹ حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1998، ص45.

المختلفة على مستوى البطولة، فأصبحنا نرى فرقا يتدرب لاعبوها ثلاث مرات يوميا ولمدة ستة أيام في الأسبوع الواحد وهو ما لم يكن موجودا في السنوات العشر الماضية.

لقد أصبح التدرج للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء قاعدة هامة في التدريب ومبدأ هائماً في العمل، والتدرج في التدريب يكون أثناء دورة الحمل الصغيرة أو دورة الحمل الكبيرة، والتدرج يعني سير خطة التدريب وفقا لما يلي:

-من السهل إلى الصعب.

-من البسيط إلى المركب.

-من القريب إلى البعيد.

-من المعلوم إلى المجهول.

1-2-5 الاستيعاب

إن قاعدة الاستيعاب لها قيمتها الهامة في عملية التدريب، فاللاعب الذي يتمرن دون أن يستوعب أهداف التدريب العامة، ودون أن يستوعب فن الحركة في أداء المهارات الأساسية أو قواعد الخطط، لا يستطيع أن يؤدي أداءً رياضياً بنجاح خلال المباريات، ويختلف مقدار استيعاب اللاعبين بعضهم عن بعض وفقا لجملة عوامل منها: خبراتهم الرياضية السابقة، وذكاؤهم، وسلامة حواسهم.

يقاس مستوى استيعاب اللاعب لما هو مطلوب منه بنتائج نجاحه أو فشله في تحقيق هذه المتطلبات أثناء التدريب أو خلال المباريات، وخبرات النجاح عند اللاعب تعتبر دائما حافزا لتقدمه لذلك فمن المهم أن يلاحظ المدرب عند وضع خطة التدريب أن تكون المتطلبات تتماشى مع المستوى الذي عليه اللاعب حتى يمكنه تحقيق أهداف التدريب وأن يستوعب تلك المتطلبات.

1-2-6 الاستمرار

يلعب الاستمرار دورا هاما في وصول اللاعب إلى المستوى العالي من الأداء الفني للمهارة من حيث: الدقة، التكامل، الثبيت وآلية هذا الأداء الفني العالي.

ولقد ثبت أنه لا يكفي أن يعرف اللاعب مهارة معينة أو خطة معينة ويستوعبها حتى يستطيع أن يؤديها بما هو مطلوب منه إتقان ومقدرة عالية تحت أي ظرف من ظروف المباراة، ولكن يجب أن يستمر في التمرين على هذه المهارة لمدة زمنية طويلة، وسنين مستمرة، بل في الحقيقة طوال عمره الرياضي، فلاعب الكرة يستمر في التدريب على المهارات ما دام في الملاعب، ولا يمكنه الكف عن التدريب عن أية مهارة، وإن كان نوع التمرين على هذه المهارة يختلف مع اختلاف خبراته السابقة¹.

كذلك فإن تطوير الصفات البدنية للاعب لا يرتقي ولا يتقدم إلا مع الاستمرار في العمل على تطوير هذه الصفات، ويعتبر التكرار المستمر لأي تمرين عاملا هاما في اكتساب اللاعبين معرفة وخبرة جديتين، فمن تكرار التمرين تستجد دائما جوانب جديدة في الأداء المهاري أو الخططي تضاف إلى المعرفة السابقة للاعب، ومن تطبيق مبدأ الاستمرار في التدريب يراعي المدرب ما يأتي:

¹ حنفي محمود مختار: مرجع سابق، 1998، ص48.

-تبنى وحدة التدريب بحيث تسير عملية تعليم مهارة أساسية، أو خطة جديدة في نفس الوقت الذي يعاد فيه أداء مهارة أساسية قديمة بغرض تثبيتها.

-لا يقوم المدرب بإعطاء مهارات جديدة أو تطوير صفة بدنية إلا بعد أن يقتنع بأن المهارات القديمة أو الصفات البدنية قد وصلت إلى مرحلة التثبيت¹.

1-3 واجبات التدريب الرياضي الحديث:

هناك واجبات للتدريب الرياضي لا بد للمدرب واللاعب من تنفيذها لتحقيق الهدف من التدريب، وعملية التدريب، وعملية التدريب تنقسم واجباتها إلى ثلاثة أقسام: تربوية، وتعليمية، وتنموية وهي:

1-3-1 الواجبات التربوية للتدريب

يقع الكثير من المدربين في خطأ حسيم إذ يعتقدون بأن العناية بالتوجيه لتنمية السمات الخلقية، تطوير الصفات الإرادية للاعب لا قيمة لها ولا يدرك المدرب مقدار خطئه إلا متأخرا بعد أن تتوالى هزائم فريقه، فكثيرا ما يكون الفريق مستعدا من الناحية الفنية تمام الاستعداد إلا أنه من الناحية التربوية، تنقص لاعبيه العزيمة، المثابرة والكفاح، والعمل على الفوز، مما يؤثر بالطبع على إنتاجهم البدني والفني، وبالتالي يؤثر على نتيجة المباراة لذلك فإن واجبات الشق التربوي التي يسعى المدرب إلى تحقيقها هي:

-تربية النشء على حب الرياضة وأن يكون المستوى العالي في الرياضة التخصصية حاجة من الحاجات الأساسية للاعب/اللاعبة.

تشكيل دوافع وميول اللاعب/اللاعبة والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الوطن.

-تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية.

-بث وتطوير الخصائص والسمات الإرادية².

1-3-2 الواجبات التعليمية للتدريب

-التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية والارتقاء بالحالة الصحية للاعب.

-التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.

-تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن.

-تعلم وإتقان القدرات الخططية الضرورية للمنافسة الرياضية التخصصية.

1-3-3 الواجبات التنموية للتدريب

التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة بهدف الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة³.

¹ قاسم حسن حسين: مرجع سابق، ص 27، ص 29.

² محمد عبد الغاني عثمان: تعلم الحركي والتدريب الرياضي، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت، ص 63.

³ مفتي إبراهيم حمادة: مرجع سابق، 2002، ص 30، ص 31.

1-4 الأهداف العامة للتدريب الرياضي

تنحصر أهداف التدريب الرياضي في:

- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات الإيجابية للمتغيرات الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية.

- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الإنجاز في المجالات الثلاثة (الوظيفية- النفسية- الاجتماعية).

ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة من خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية، هما: الجانب التعليمي (التدريبي-التدريس)، الجانب التربوي ويطلق عليهما واجبات التدريب الرياضي. فالأول يهدف إلى اكتساب وتطوير القدرات البدنية (السرعة-القوة-التحمل...) والمهارية والخططية والمعرفية، أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس، والثاني يتعلق في المقام الأول بأيدولوجية المجتمع ويهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويًا وإرادياً، ويهتم بتحسين التذوق والتقدير وتطوير الدوافع وحاجات وميول الممارس واكتسابه السمات الخلقية والإرادية الحميدة كالروح الرياضية وحب الوطن والمثابرة وضبط النفس والشجاعة من خلال المنافسات.¹ كما يهدف التدريب الرياضي إلى وصول اللاعب إلى الفورمة الرياضية من خلال المنافسات والعمل على استمرارها لأطول فترة ممكنة، والفورمة الرياضية تعني تكامل كل من الحالات البدنية، والوظيفية والمهارية، والخططية والنفسية والذهنية والخلقية والمعرفية، والتي تمكن اللاعب من الأداء المثالي خلال المنافسات الرياضية.

بالإضافة إلى ذلك فإن التدريب يساهم في تحقيق الذات الإنسانية للبطل، وذلك بإعطائه فرصة لإثبات صفاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق التنافس الشريف العادل وبذل الجهد، فهو يعد دائماً عاملاً من عوامل تحقيق تقدمه الاجتماعي.²

1-5-1 الأسس العلمية والمبادئ الأساسية للتدريب:

1-5-1-1 الاستجابة الفردية للتدريب

وتعني قدرة اللاعب على الاستجابة للتدريب بصورة منفردة، وتتأثر هذه الاستجابة بعدة عوامل منها: (النضج-الوراثة-تأثير البيئة-التغذية-الراحة والنوم-مستوى اللياقة البدنية-المرض والإصابة).

1-5-1-2 التدرج والتحكم في درجة الحمل المقدمة

يؤدي التدريب المنظم إلى التكيف وتحسين الاستجابات الفسيولوجية للجسم، كما أن التدرج التدريبي أحد العوامل الأساسية التي يجب مراعاتها عند تصميم البرنامج التدريبي، بالإضافة إلى أن درجة الحمل يجب ألا تكون ثابتة ولكن يجب أن ترتفع طبقاً للقدرات والتكيف.

1-5-3 التكيف

¹ أمر الله أحمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1998، ص4، ص5.

² ناهد رسن سكر: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، دار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان-الأردن، 2002، ص19.

فالجسم يتكيف مع المتطلبات الزائدة المفروضة عليه تدريجياً بالتدريب، وأن الحمل الذي يعطى للاعب بسبب إثارة لأعضاء ولأجهزة الجسم الحيوية من الناحية الوظيفية والكيميائية، وتغير فيها، ويظهر في شكل تحسن في كفاءة الأعضاء والأجهزة المختلفة.

1-5-4 الموازنة بين خصوصية التدريب وشموليته

المقصود بخصوصية التدريب التركيز على مهارات حركية خاصة خلال التدريب أو التركيز على عناصر بدنية بعينها أكثر من غيرها، وشمولية التدريب تعني عدم التركيز في التدريب على عنصر من عناصر اللياقة البدنية بعينها أو التركيز على مهارات حركية بعينها لفترة طويلة.

1-5-5 برمجة التدريب

هي أن تنظم وتقن عملية التدريب من خلال برامج عملية منظمة تنطلق من خطط طويلة ومتوسطة وقصيرة كما يقسم الموسم التدريبي إلى فترات، وتقسّم الفترات إلى مراحل والمراحل إلى أسابيع، والأسابيع إلى وحدات تدريبية لأن العمل بالأسلوب المنظم العلمي يضمن

1-5-6 الإحماء والتهدئة

يجب على المدرب مراعاة أن يتضمن البرنامج التدريبي تدريبات للإحماء تعطي في بداية كل جرة تدريبية، بالإضافة إلى تدريبات للتهدئة تعطي في نهاية كل جرة تدريبية.

1-5-7 التقدم المناسب بدرجات الحمل

حمل التدريب يمثل القاعدة الأساسية للتدريب الرياضي، ومفهوم حمل التدريب يعني -جميع الأنشطة التي يمارسها الرياضي في التدريب والمنافسة.

-مقدار تأثير هذه الأنشطة على جسم الرياضي والأجهزة الحيوية الداخلية.

كما أن الوصول إلى التكيف لجسم اللاعب يمكن تحقيقه بأفضل صورة ممكنة إذا ما تم اتباع مبادئ التقدم المناسب بدرجات حمل التدريب.¹

أولاً: مكونات ودرجات حمل التدريب

أ- شدة الحمل، ب- حجم التحمل، ج- فترات الراحة البينية.

ثانياً: درجات حمل التدريب

أ- الحمل الأقصى.

ب- الحمل الأقل من الأقصى.

ج- الحمل المتوسط.

د- الحمل الخفيف.

هـ- الراحة الإيجابية.

1-5-8 التنوع

¹ مفتي إبراهيم حمادة: مرجع سابق، 1998، ص 09، ص 10.

لا بد وأن تتنوع برامج التدريب وتختلف لتجنب الملل، وللاحتفاظ باهتمام اللاعبين، والتنوع في استخدام التمرينات نفسها أو في أسلوب أدائها، حيث أنه من أكثر الأخطاء التدريبية انتشارا بين المدربين هو إغفال عملية التغير في الإثارة التدريبية وتنوع التدريبات.

وفي كرة القدم يلعب التدريب المخطط طبقا للأسس العلمية دورا هاما وأساسيا في الوصول باللاعب إلى حالة الفورمة الرياضية في نهاية فترة الإعداد (العام، الخاص) والاحتفاظ بها خلال فترة المنافسات حيث يمكن الحصول على أفضل النتائج، ف أداء اللاعب في كرة القدم لا يتوقف فقط على حالته البدنية من حيث القوة، القدرة، السرعة، الخ، بل يعتمد أيضا على قدرته في أداء المهارات الأساسية وارتباطها على العمل الخططي داخل الفريق، بالإضافة إلى الخطط الفردية وأيضا الناحية التربوية والنفسية كالعزيمة، قوة الإرادة، الكفاح¹.

1-6 الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي

لكي يمكن إعداد اللاعب الرياضي إعدادا شاملا في عملية التدريب الرياضي لكي يحقق أعلى المستويات الرياضية التي تسمح بها قدراته واستعداداته فمن الضروري أن يراعي في إعداده أربع جوانب ضرورية وهي:

1-6-1 الإعداد البدني:

يهدف إلى إكساب اللاعب الصفات أو القدرات البدنية العامة والخاصة بنوع النشاط الرياضي التخصصي.

1-6-2 الإعداد المهاري:

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي المهارات الحركية المرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي الذي يمارسه ومحاولة إتقانها واستخدامها بفعالية.

1-6-3 الإعداد التكنيكي:

يسعى إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي القدرات الخططية الفردية والجماعية الضرورية للمنافسات الرياضية ومحاولة إتقانها واستخدامها بفعالية تحت نطاق مختلف الظروف والعوامل في المنافسات الرياضية.

1-6-4 الإعداد التربوي والنفسي

يهدف إلى تعليم وإكساب الرياضي مختلف القدرات والسمات والخصائص والمهارات النفسية وتنميتها، وكذلك توجيهه وإرشاده، ورعايتها بصورة تسهم في إظهار كل طاقاته وقدراته واستعداداته في المنافسات الرياضية، بالإضافة إلى مساعدة اللاعب الرياضي في تشكيل وتنمية شخصية متزنة وشاملة لكي يكتسب الصحة النفسية والبدنية الجيدة².

خلاصة:

¹ عادل عبد البصير: التدريب الرياضي المتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 1999، ص158.

² محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002، ص 24، ص 25.

في هذا تطرقنا إلى التدريب الرياضي الحديث من حيث مفهومه و أهم المبادئ و الأسس التي تحكم عالم التدريب الحديث، ثم واجبات التدريب الرياضي ودوره في رفع القدرات البدنية والمهارية والخططية والنفسية للاعب، وذلك من خلال الاعتماد على العلوم الحديثة في بناء وتخطيط البرامج التدريبية من حيث توزيع الزماني للوحدات التدريبية و التدرج في شدة الحمل، وهذا من اجل الإعداد العام والخاص الجيد للاعب.

الفصل الثاني

المهارات
الأساسية في كرة
القدم

تمهيد:

تعتبر المهارات الأساسية في كرة القدم الحديثة قاعدة مهمة لأداء اللعبة، حيث تلعب دورا مهما في تحقيق النتائج الإيجابية لصالح الفريق، كما تؤثر مباشرة في نجاح طريقة لعب الفريق، مما يؤدي إلى إرباك الخصم وعدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب ولأداء، وبالتالي يستطيع الفريق المهاجم ذو السيطرة الميدانية بفضل المهارات العالية المكتسبة لدى لاعبي الفريق.

1 المهارات الحركية الرياضية

1-1 مفهوم المهارة والمهارة الحركية الرياضية:

1-1-1 مفهوم المهارة:

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

-مهارات معرفية Cognitiveskill مثل: الحساب، الجبر، الهندسة.

-مهارات إدراكية perceptualskill مثل: مهارة إدراك أشكال معينة.

-مهارات حركية motor skill مثل: المهارة الرياضية.

1-1-2 تعريف المهارة الحركية الرياضية

المهارة الحركية الرياضية هي: "مدى كفاءة الأفراد في أداء واجب حركي معين".

وتعرف المهارة الرياضية الحركية أيضا: "مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن".

1-1-3 خصائص المهارة الحركية الرياضية

1-3-1-1 المهارة تعلم:

المهارة تتطلب التدريب والتحسين بالخبرة.

*التعلم يعرف عادة بأنه: "التغير الدائم في السلوك والأداء بمرور الوقت".

ويجب أن يوضع ذلك في اعتبارنا ونحن نشاهد دلائل النجاح الأولى لأداء المهارة فقد يكون ذلك النجاح قد حدث بالصدفة.

1-3-1-2 المهارة لها نتيجة نهائية

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

1-3-1-3 المهارة تحقيق النتائج بثبات

ونعني بذلك أن تنفيذ المهارة يتحقق خلاله الهدف من أدائها بصورة ثابتة من أداء إلى آخر من خلال المحاولات المتعددة المتتالية تقريبا¹.

1-3-1-4 المهارة تؤدي باقتصادية في الجهد

وهو ما يعني أن أداء المهارة يتم بتوافق وتجانس وانسيابية وتوقيت سليم، وبسرعة وبطء طبقا لمتطلبات الأداء

¹ مفتي إبراهيم حمادة: المهارات الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط1، جامعة حلوان، مصر، 2002، ص 13، ص 14.

الحركي، فالمبتدئين عادة ما يستهلكون طاقة كبيرة في الأداء دون تحقيق نجاح في الأداء الماهر، لكن اللاعبين الذين يتميزون بالخبرة سوف يكونوا قادرين على الأداء بإنفاق الطاقة الضرورية فقط لإنجاز الأداء الصحيح وفعاليتها.

1-1-3-5 مقدره المؤدين للمهارة على تحليل متطلبات استخدامها

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

1-1-4 تصنيف المهارات الحركية الرياضية

يجب على المربين والمدربين وحتى الرياضيين أنفسهم أن يتعرفوا على تصنيف المهارات المختلفة حتى يتمكن كل منهم من تحليل الخصائص المختلفة التي يجب أن توضع في الاعتبار عند تعلمها والتدريب عليها وكذلك تحديد الأهمية النسبية للأساليب المؤثرة في إتقانها ومن ثم تحديد طرق التدريب عليها.

صنف سنجر Singer 1982 المهارات طبقا للمحددات الرئيسية التالية:

- أجزاء الجسم المشاركة في أداء المهارة.

- فترة دوام أداء المهارة.

- المعارف المشاركة في أداء المهارة.

- التغذية الراجعة المستخدمة في أداء المهارة¹.

2 المهارات الأساسية في كرة القدم

2-1 مفهوم وتعريف المهارات الأساسية

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

وليس تعلم المهارة الأساسية هدفا في حد ذاته، وإنما هي وسيلة لتنفيذ خطط اللعب، فكل خطة تتطلب مهارة أساسية أو أكثر لتنفيذها، لذلك فإن إتقان المهارات ضروري لنجاح الخطط، وهذا يساعد اللاعب على أن يلاحظ بدقة تحركات زملائه أو خصمه في الملعب، وأن يتصرف تصرفا سليما أثناء المباراة.

وقد أعطى الخبراء في مجال التربية الرياضية تعاريف عديدة عن مفهوم المهارة الأساسية، فعرفها كل من وايد ويونكر بأنها: "مركب من العوامل التالية: التكيف، المهارة الفردية، اللعب الفرقي ومعرفة قوانين اللعبة".

¹ مفتي إبراهيم حمادة: المرجع السابق، 2002، ص 15.

ويعرفها عصام عبد الخالق عن هرتس: "الخاصية الحركية للفرد الرياضي التي تظهر إمكانيات التوافق الجيد بين الجهاز العصبي المركزي وأجهزة الجسم الحركي"، أما ماتيوس يولتوفسكي فيعرف المهارة على أنها: "التنفيذ الفعال والآني للتمرين الذي يسمح بكسب نتائج جيدة في السياق الرياضي"¹.

وتمتلك المهارات الأساسية أهمية كبيرة في الصراع وتؤثر بوضوح في النتائج النهائية، ويجب تركيز هذه المهارات في المراحل الأساسية الأولى في العمل مع الأصناف الصغرى للوصول إلى المستويات العليا، إذ أنها تساعد على زيادة إمكانية اللاعب والفريق الخططية وتوفى الثقة والاقتصاد في الأداء بجهد ووقت أقل فضلا عن أداء المهارات على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة وتوقيت مناسب في ظروف مناسبة².

إن متطلبات اللعب المعاصر تضع أمام اللاعب ضرورة قصوى لتحقيق مستوى في (تكتيكي) متقدم لأنها الركيزة الأساسية لتحقيق الإنجاز في مباريات كرة القدم³.

2-2 تقسيم المهارات الأساسية في كرة القدم

2-2-1 المهارات الأساسية بدون كرة

-الجري وتغيير الاتجاه:

كرة القدم لعبة جماعية سريعة الإيقاع، وتمتاز بالتحول السريع من الدفاع إلى الهجوم والعكس طوال زمن المباراة وهذا الأمر يستدعي من اللاعبين إجادة الجري والتدريب عليه⁴.

والجري بدون كرة اللاعب كره القدم يكون بخطوات قصيرة لكي يحتفظ بتوازنه باستمرار والتحكم في الكرة مع القدرة على تغيير الاتجاه بسهولة، وتختلف المسافة التي يتحرك فيها اللاعب بالجري بدون كرة سواء الجري بأقصى سرعة أو بسرعة متوسطة لمسافات تتراوح ما بين 5-30 م، ويكون غالبا هذا التحرك لتلك المسافة بغرض اللحاق بالكرة والوصول إليها قبل أن تصبغ في متناول الخصم.

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

¹Victor Genson : Football apprendre le jeu, Chiron, 1994,p181,182.

²Rewe Taelman :foot ball-technique nouvelle d'entraînement ,edition Amphora,1990,p34.

³ زهران عبد الله: أفضل خطة لعب في عالم كرة القدم، الإسكندرية، 2005، ص25.

⁴ حسين السيد أبو عبده: مرجع سابق، 2010، ص27، ص28.

- الوثب والارتقاء:

ويتطلب حسن ومقدرة اللاعب على أداء مهارة ضرب الكرة بالرأس بالإتقان والكمال المطلوب، إلى قدرته على الوثب بالطريقة السليمة والوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن، وقد يكون من الوثب من الوقوف، أو بعد الجري جانبا أو خلفا، ومن الواضح أن اللاعب يثب إلى ارتفاع أعلى بعد الاقتراب جريا عنه من الوثب من الوقوف، كذلك فإن الارتقاء بقدم واحدة بعد الجري أفضل من الارتقاء بالقدمين معا.

ومهما كانت طريقة القفز، فإنها تحتاج إلى القدرة اللازمة لدفع الجسم (حسب الكرة)، وأن الرشاقة الخاصة والتوقيت الجيد مع الكرة أور في غاية الأهمية.

والقفز شكل من أشكال القوة الانفجارية ويعتبر صفة بدنية ثانوية بالنسبة لممارسي لعبة كرة القدم، واكتساب هذه الصفة يأتي نتيجة تدريب اللاعب على اكتساب القوة والسرعة والرشاقة والتكتيك، والمرونة العالية في المفاصل والعضلات لجميع أجزاء الجسم وخاصة مفاصل وعضلات الرجلين، وهذا يعني أن الرياضي الذي يتصف بالصفات السابق ذكرها يكون القفز لديه جيدا.¹

- الخداع والتمويه بالجسم

تعتبر هذه المهارة من المهارات التي يجب أن يجيدها اللاعب المدافع والمهاجم على حد سواء مع القدرة على أدائها باستخدام الجسم والجذع والرجلين والنظر، وهذا يتطلب من اللاعب قدرا كبيرا على الاحتفاظ بمركز الثقل بين القدمين والتمتع بقدر كبير من المرونة والرشاقة والتوافق العضلي العصبي وقدرة كبيرة على التوقع السليم والإحساس بالمسافة والزمن والمكان الذي يقوم به اللاعب أثناء الخداع.²

2-2-2 المهارات الأساسية بالكرة

1- التمرير:

التمرير وسيلة ربط أولية بين لاعبين أو أكثر، تسمح بتفادي لاعبي الخصم ووضع الزميل في الوضعية المفضلة من أجل أداء حركي محدد (التصويب).³

إن إجادة الفريق للتمرير من العوامل التي تساعد على السيطرة على مجريات اللعب، كذلك تساعد على تنفيذ الخطط الهجومية المختلفة، وكذلك الدفاعية، كما أنها تكسب الفريق الثقة في النفس وتزعزع ثقة الفريق المنافس، كما أن دقة ونجاح التمرير يرتبط ارتباطا وثيقا بالسيطرة على الكرة، ولا بد من تعليم الناشئ أولوية الاتجاه في التمرير، بحيث يركز الناشئ على أداء التمرير كالتالي:

التمرير الأمامي: ويعتبر التمرير للأمام مفتاح التمرير الخططي فهو يكسب المهاجمين مساحة للتحرك للأمام بالإضافة إلى أنه يساعد على التخلص من الكثير من المدافعين.

¹ بطرس رزق الله: متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارة، دار المعارف الإسكندرية، القاهرة، 1992، ص40.

² حسن السيد أبو عبده: مرجع سابق، 2010، ص43.

³ TURPIN Bernard : Préparation et entraînement du footballeur; Paris, edition Amphora, 1989, p99.

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

التمرير للخلف: كآخر خيار للاعب التمرير للخلف، وفيها يمهّد اللاعبون لتنظيم صفوفهم لبدأ الهجوم أو لتهيئة الكرة للزميل يلعبها للخلف حتى يستطيع التصويب على مرمى المنافس¹.

وينبغي التدرج في تعليم التمرير للناشئ كالآتي:

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

- التمرير بعد إيقاف الكرة بوجود منافس سلمي.

- التمرير تحت ضغط المنافس من خلال التقسيمات المصغرة.

وعند التدريب على مهارات التمرير يراعى التركيز على متابعة الناشئ لمواقف اللعب المتغير والتحركات الخاصة بالزملاء والمنافسين وفي أماكن اللعب التي يتم منها الأداء الخططي وذلك قبل أن تأتي الكرة إليه، كما أنه من الضروري تعود الناشئ على اختيار الزميل المناسب لتنفيذ الأداء الخططي عند التمرير وأن يكون التمرير من خلال موقف ملائم يضمن نجاحه، بمعنى أن لا يتعرض مسار الكرة الممررة للزميل أي منافس يغير من هذا المسار فتصل بعيدة عن الزميل وفي مكان يسهل فقد الكرة، وأيضا عند التدريب يراعى التنبيه باستمرار لدى الناشئين بأهمية استخدام نوع التمرير المناسب للموقف أي ما يضمن الدقة والأمانة لوصول الكرة للزميل بالإضافة إلى اختيار الناشئ للخطة المناسبة لأداء التمرير وقد يكون متأخرا فيضغط عليه المنافس مما يؤدي إلى صعوبة الأداء، وإعطاء الفرص للمدافعين لتغطية مساحات كانت خالية وتصلح للتمرير، كما لا بد ألا يكون التمرير أسرع من اللازم وقبل أن يكون الزميل مستعدا لاستقبال الكرة، وأيضا أن يستخدم الناشئ القوة اللازمة لوصول الكرة لمكان الزميل وبما يمكنه من الاستحواذ عليها أو تصويبها أو تمريرها وأن يكون في المساحة الخالية دون أن تبتعد عنها قبل وصول الزميل².

2- استقبال الكرة

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

¹ إبراهيم شعلان، محمد عفيفي: كرة القدم للناشئين، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 2001، ص57.

² نفس المرجع، ص58.

-مبادئ عامة يجب أن تراعى أثناء السيطرة على الكرة

- هناك مبادئ وأسس عامة يجب على اللاعب أن يتبعها أثناء قيامه بالسيطرة على الكرة وهي ضرورة سرعة التحرك للسيطرة على الكرة ولنجاح ذلك يجب أن يتبع التالي:
- أن يقوم اللاعب بوضع جسمه في الاتجاه المباشر لمكان استقبال الكرة.
 - التحرك بسرعة في اتجاه الكرة وليس انتظار وصولها إليه خصوصا في المواقف التي يكون فيها الخصم قريبا من اللاعب.
 - الاهتمام بتوازن الجسم أثناء السيطرة على الكرة مع شدة الانتباه والتركيز في مهام ابتعاد الكرة عن اللاعب بعد السيطرة عليها.
 - أن يقرر بسرعة وفي وقت مبكر أي جزء من أجزاء الجسم سوف يستخدمه في السيطرة على الكرة.
 - ضرورة استخدام أكبر مسطح من الجسم للسيطرة على الكرة دون حدوث أي أخطاء فنية لحظة السيطرة على الكرة¹.
 - يجب على اللاعب قبل استلامه للكرة والسيطرة عليها أن يكون قد اتخذ القرار السليم في حسن التصرف في الكرة حسب مقتضيات الظروف المحيطة بالوقت أثناء المباراة.
 - يجب مراعاة استخدام جزء من الجسم الذي يقوم بالسيطرة على الكرة مع مراعاة سرعة تحرك الكرة أثناء السيطرة عليها.
 - عدم ابتعاد الكرة من اللاعب الذي يقوم بالسيطرة عليها أكثر من اللازم خوفا من حصول الخصم عليها².
 - وغالبا ما يستخدم إيقاف الكرة بباطن القدم في السيطرة على الكرة المتدحرجة، إذ أن الجسم يكون في هذه الحالة أخذا وضع الكرة بباطن القدم في نفس الوقت مما يمكن اللاعب من ركل الكرة بباطن القدم بسرعة، وخاصة أن أسلوب اللعب الحديث يقتضي من اللاعب ذلك³.

3-الجرى بالكرة

- عندما يجري اللاعب بالكرة فإن هذا يعني أن الكرة تقع تحت سيطرته فيقوم بأداء كافة الحركات والمهارات التي يريد تنفيذها وقد اصطلح على تسمية هذه المهارة "الجرى بالكرة"، حيث أن اللاعب غالبا ما يؤدي هذه المهارة بالجرى، غير أنها في بعض الأحيان تؤدي بالمشي، وخاصة عندما يكون ذلك لأغراض تكتيكية خطئية.
- ولتنفيذ هذه المهارة فإن اللاعب غالبا ما يستخدم إحدى أجزاء القدم وأحيانا يجري بالكرة مستخدما الفخذ أو الفخذين معا، وقد يجري بالكرة مستخدما رأسه، غير أنه عندما يستخدم الفخذ أو الرأس فإننا نفضل التعبير عن ذلك بعبارة "تنطيط بالكرة" فلا يجري اللاعب بالكرة برأسه أو فخذيه لمسافة كبيرة حيث لا يساعده ذلك على مجازاة السرعة وظروف اللعب أو اللاعبين، لذلك فإن اللعب غالبا ما يؤدي هذه المهارة بإحدى أجزاء القدم التالية:
- جزء القدم الأمامي الداخلي، جزء القدم الأمامي الخارجي. ومن الأجزاء التي قد يستخدمها اللاعب أحيانا سن القدم بالإضافة إلى الفخذ والرأس والجرى بالكرة هو عبارة عن خليط من الجري وركل الكرة بإحدى أجزاء القدم المعروفة،

¹ حسن السيد أبو عبدة: مرجع سابق، 2010، ص 115.

² نفس المرجع، ص 116.

³ حنفي محمود مختار: كرة القدم للناشئين: دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1997، ص 54.

ويتوقف تحديد سرعة الجري بالكرة، وكذلك الجزء المستخدم في ضربها وقوة الضربة أثناء الجري بها على المسافة التي يتحرك فيها اللاعب وبعد الخصم عنه، وأيضا الهدف من الجري بالكرة ومهما كانت الظروف فإن الجري بالكرة يستدعي من اللاعب استمرار السيطرة عليها وذلك بأن لا يطلقها بعيدا عن متناول قدميه، وألا تزيد المسافة بينه وبين الكرة عن متر أو مترين، وتقل هذه المسافة كلما قرب الخصم من اللاعب، ومن الطرق الأكثر شيوعا للجري بالكرة الجري باستخدام جزء القدم الأمامي الداخلي حيث يتمكن خلالها اللاعب من الجري لأكثر مسافة بالسرعة المطلوبة وبسهولة، غالبا أيضا ما يجري اللاعب مستخدما جزء القدم الأمامي الخارجي والداخلي معا، وإن كان ذلك قد يقلل من سرعة الجري بالكرة. أما الجري بالكرة باستخدام الرأس (أو الجزء الأوسط من الجبهة) فإن ذلك نادرا ما يحدث، وكما سبق القول فإن أداء هذه المهارة يكون لتنظيم الكرة وتعلم الجري بالكرة للمبتدئين يتطلب مراعاة الأوضاع التشريحية للقدم التي يستخدمها اللاعب في الجري فمن الضروري البدء بتعليم اللاعب (الناشئ) الجري بالكرة أولا بجزء القدم الأمامي الخارجي حيث يضمن اللاعب بهذه الطريقة مرونة أكثر في الحركة بالإضافة إلى أن الجري بالكرة بجزء القدم الأمامي الخارجي يعتبر أكثر مناسبة لتحقيق السرعة المطلوبة في الجري¹.

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

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

-أداء المهارة من الجري الخفيف بكرة عادية.

-أداء المهارة مع زيادة سرعة الجري.

-أداء المهارة من الجري العادي والمرور بين كرات طبية أو أرماع.

-أداء المهارة مع تغير السرعات.

-أداء المهارة مع تعددية خصم أو حاجز².

4-المراوغة:

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

وبالرغم من أهمية المراوغة للفريق فإنها سلاح ذو حدين، فإذا أجاد لاعبي الفريق في استخدام طرق المحاورة بنجاح فإن ذلك يعتبر مفيدا من الناحية الخططية للفريق لأنه ينقص من عدد المدافعين للفريق الآخر بالإضافة إلى اكتساب المهاجم

¹ محمد رضا الوفاة: التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة، ط1، مصر، 2003، ص173.

² نفس المرجع، ص174.

الثقة بالنفس، وعلى الجانب الآخر فإن سوء استخدام المراوغة وأدائها بصورة غير مجدية يؤدي إلى هدم خطط الفريق الهجومية وإهدار الفرص في امتلاك الكرة.

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

وبالرغم من أهمية المراوغة للفريق فإنها سلاح ذو حدين، فإذا أجاد لاعبي الفريق في استخدام طرق المحاورة بنجاح فإن ذلك يعتبر مفيداً من الناحية الخططية للفريق لأنه ينقص من عدد المدافعين للفريق الآخر بالإضافة إلى اكتساب المهاجم الثقة بالنفس، وعلى الجانب الآخر فإن سوء استخدام المراوغة وأدائها بصورة غير مجدية يؤدي إلى هدم خطط الفريق الهجومية وإهدار الفرص في امتلاك الكرة¹.

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

ومن أهم صفات وشروط المراوغة الناجحة ما يلي:

- اختيار الطريقة المناسبة للموقف اللعي والتي غالباً لا يتوقعها المنافس.
- قدرة اللاعب المهاجم على إقناع الخصم المدافع بتحريك خادع.
- أن تتصف المراوغة بعنصر المفاجأة.
- قدرة اللاعب المهاجم على تغيير أوضاع جسمه بسرعة ورشاقة.
- قدرة اللاعب المهاجم على استخدام أكثر من نوع وطريقة للمراوغة حتى لا ينجح خصمه المدافع في توقع نوع المراوغة التي يقوم بتنفيذها المهاجم.

- قدرة اللاعب المهاجم على تغيير سرعة ريثم الأداء.

- تمتع اللاعب بحسن استخدام التوقيت السليم للقيام بعملية المراوغة أمام الخصم.

وهناك عدة طرق للمراوغة هي:

- المراوغة من الأمام.

- المراوغة من الجانب.

¹ حسن السيد أبو عبده: مرجع سابق، 2010، ص 153.

-المراوغة من الخلف¹.

وعلى ضوء ذلك يجب على الناشئ أن يفهم ما يلي:

- أن تتناسب طريقة المراوغة مع الموقف، مثل المسافة المتاحة أو اتجاه المدافع صوب المهاجم، وعلى ذلك يتدرب الناشئ على أنواع المراوغات الممكنة كلها، وتترك له الحرية في اختيار ما يناسبه أثناء المباراة.
- أن يتعلم الناشئ كيفية حماية الكرة من المنافس.
- أن يدرك الناشئ ما إذا سيفعل بعد المراوغة مثلاً: التمير للزميل أو التصويب².

5-التصويب

- هو إحدى وسائل الهجوم الفردي، ويتطلب التصويب من اللاعب مقدرة على التركيز ومهارة فنية عالية في الأداء لمختلف أنواع ضرب الكرة بالقدم وتأتي فرصة التصويب دائماً بعد المحاورة أو بعد اللعب الجماعي بين لاعبين، ويجب قبل التصويب أن يقرر اللاعب كيف يصوب، ويجب أن يدرك اللاعب نواحي الضعف في حارس مرمى الفريق المنافس³.
- إن التصويب في المباريات يعتبر عملية اتخاذ القرارات، فدواعي الفشل في التصويب أو فقدان الفريق للكرة إذا صوب اللاعب قد تكون حاجزاً نفسياً أمام الكثير من اللاعبين، وعلى هذا فالتصويب لا بد له من صفات نفسية خاصة يتطلب غرسها في اللاعب منذ بداية عهده في التدريب، كالثقة بالنفس مثلاً، ولكي تكون عند اللاعب الثقة في النفس ليصوب لا بد وأن يكون وصل إلى مرحلة الإتقان في تكتيك التصويب تحت ظروف مثل:
- التدريب على التصويب في ظروف سهلة بسيطة.
 - الارتفاع التدريجي بسرعة الأداء.
 - استخدام الوسائل المساعدة (الحواظ المقتسمة، الأقماع الشواخص، الحواجز، المقاعد، المرمى متعدد المساحات).
 - أن تؤدي تمارين التصويب من اتجاهات متغيرة لمسار الكرة.
 - تثبيت مهارة التصويب عن طريق تغير الظروف الخارجية مثل استخدام مدافع سلمي ولكن بفاعلية.
 - التدريب على المهارة تحت ظروف أكثر صعوبة مثل وضع مدافع إيجابي.
 - الاهتمام والتركيز على دقة التصويب لتثبيت التكتيك الصحيح.
 - الاهتمام بتنمية خطط الهجوم الفردية والجماعية لإيجاد المزيد من المواقف المناسبة للتصويب.
 - يجب على مدرب الناشئين إعطاء الحرية لهم لإظهار قدرتهم على التصويب مع استخدام الأسلوب الأمثل للتوجيه⁴.

¹ حسن السيد أبو عبده: مرجع سابق، 2010، ص154.

² إبراهيم شعلال، محمد عفيفي: مرجع سابق، 2001، ص43.

³ حنفي محمود مختار: مرجع سابق، 1997، ص106.

⁴ إبراهيم شعلال، محمد عفيفي: مرجع سابق، 2001، ص158.

6-ضرب الكرة بالقدم

إن ضرب الكرة هي عملية ناتجة عن حركة جميع أعضاء الجسم، وكنتيجة لحركة عضلات الجذع تنتقل القوة الكامنة في عضلات الجسم إلى القدم عن طريق الساق الضاربة¹.

إن استخدام القدم لضرب الكرة يؤدي ثلاثة أغراض هي: التمرير أو المناولة بين أعضاء الفريق الواحد، التصويب هو ضرب الكرة باتجاه هدف الخصم لغرض التهديف والتسجيل وأخيرا التشيت أو تخليص الكرة من أمام لاعب الخصم أو إبعادها عندما يكون المرمى مهددا من طرف الخصم زيادة على الضربة الخاصة مثل ضربة الجزاء، ضربة الزاوية أو الضربة الحرة وتضرب الكرة بطرق مختلفة².

-ضرب الكرة بوجه القدم.

-ضرب الكرة داخل القدم.

-ضرب الكرة خارج القدم.

-ضرب الكرة مقدمة القدم.

-ضرب الكرة بكعب القدم.

وتعتبر مهارة ضرب الكرة من أهم المهارات الأساسية بالكرة، والتي تستعمل لأغراض تمرير الكرة لزميل بأنواعها:

-التمريرات القصيرة.

-التمريرات المتوسطة.

-التمريرات الطويلة.

7-السيطرة على الكرة

وترجع أهمية السيطرة على الكرة في كرة القدم الحديثة إلى أن اللاعب كي يستطيع أن يتحكم في الكرة لابد عليه أن يخفض من سرعتها للدرجة التي تناسب تصرفه فيها فقد يسيطر عليها اللاعب بإيقافها تماما بواسطة جزء معين منسجمة أو قد يقلل فقط من سرعتها أو قد يكسبها قوة وسرعة كي يتحرك في الاتجاه الأتي وكل ذلك يتوقف على ما ينوي اللاعب أن يتصرف من خلاله بالكرة، وبالرغم من أن التمرين المباشر في كرة القدم مرغوب فيه دائما إلا أنه لا غنى أيضا عن السيطرة على الكرة بمعنى التقليل من سرعتها أو إيقافها في الكثير مما يمكن من التحكم فيها³.

كذلك السيطرة على الكرة هي تحكم اللاعب في الكرات القادمة إليه سواء كانت الكرة القادمة أرضية أو عالية في إطار قانون اللعبة، ويمكن تقسيم السيطرة على الكرة إلى ثلاثة أقسام هي: استلام الكرة وكنتمها وامتصاص سرعتها، حيث تتم الأولى باستعمال باطن القدم أو بوجهه أو بخارجه، في حين أن العملية الثانية تتم إما بباطن القدم أو خارجه، أو من أسفله أو من القصبية أما الثالثة فتتم بوجه القدم أو باطنه أو أعلى الفخذ أو الرأس.

¹ ثامر محسن ووائل ناجي: كرة القدم وعناصرها الأساسية، المطبعة الجامعية، بغداد، العراق، 1989، ص41.

² سامي الصفار: الإعداد الفني لكرة القدم، مطبعة جامعة بغداد، العراق، 1984، ص13.

³ حنفي محمود مختار: مرجع سابق، 1997، ص77.

ويمكن السيطرة على الكرة كما يلي:

- إيقاف الكرة أو امتصاص الكرة المتدحرجة حتى تسكن.
 - إيقاف أو امتصاص الكرة سواء على الأرض أو في الهواء حتى تصل إلى حالة السكون.
 - السيطرة على الكرة العالية المتدحرجة أثناء جري اللاعب مع عدم توقفه وهذه من سمات لاعب كرة القدم الحديثة.
- ويمكن تقسيم السيطرة على الكرة إلى ما يلي:

أ- استلام الكرة، ب- كتم الكرة، ج- امتصاص الكرة.¹

أ- استلام الكرة:

وهي عبارة عن إخضاع كل كرة تأتي للاعب تحت سيطرته وذلك بإضعاف سرعتها عن طريق تعريض الجزء المستخدم في الاستلام للكرة وسحبه بمجرد ملامستها والأجزاء المستخدمة في الاستلام بباطن القدم-وجه القدم-خارج القدم.

1/ استلام الكرة بباطن القدم:

استخدام باطن القدم في استلام الكرة هو أكثر ضمانا من الطرق الأخرى، وذلك نظرا لكبر المساحة المستخدمة في عملية الاستلام وهو باطن القدم.

2/ استلام الكرة بوجه القدم:

يستعمل وجه القدم لاستلام الكرة المنخفضة التي في مستوى أعلى من الأرض وتحت مستوى الركبة ولكنها لا تصلح للكرات الأرضية.

3/ استلام الكرة بخارج القدم

يستعمل خارج القدم لاستلام الكرة الأرضية الآتية من اتجاه جانبي ويتم ذلك بمد الرجل اللاعبة جانبا في اتجاه الكرة ثم تسحب عند ملامستها للكرة لامتناس سرعتها.

ب- كتم الكرة

وهي عبارة عن إخضاع كل كرة تأتي للاعب باستخدام الأرض كعامل مساعد مع الجزء المراد كتم الكرة به في السيطرة عليه، وتنقسم المهارة إلى ثلاثة أقسام²:

- كتم الكرة بباطن القدم.

- كتم الكرة بخارج القدم.

- كتم الكرة بالبطن.

¹ بطرس رزق الله: مرجع سابق، 1992، ص202.

² بن قاصد علي الحاج محمد: تقوم برامج إعداد لاعبي كرة القدم الفئات الصغرى على مستوى بعض مدارس كرة القدم الجزائرية، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة الجزائر، معهد التربية البدنية والرياضية، 2004/2005، ص71.

1/ كتم الكرة بباطن القدم

وتؤدى بثني ركبة الرجل الثابتة وتشير قدمها لاتجاه سير الكرة وتوضع القدم الثابتة أمام مكان سقوط الكرة بمسافة مناسبة، حيث تثني الرجل اللاعبة قليلا مع رفع الساق للخارج لتكون مع الأرض زاوية مقدارها 45°.

2/كتم الكرة بخارج القدم

يلجأ اللاعب إلى كتم الكرة بهذه الطريقة إذا كان في مكان لا يمكنه فيه مواجهة الكرة لوجود منافس بجانبه مثلا، وتؤدى باستخدام الجزء الجانبي الخارجي من القدم.

3/كتم الكرة بالبطن

تستخدم منطقة البطن أسفل الضلوع لإخضاع الكرة بعد ارتدادها من الأرض في ارتفاع الوسط، وغالبا ما تستعمل في الجو الممطر عندما تكون الأرض مبتلة.

ج-امتصاص الكرة

عملية امتصاص الكرة عبارة عن إخضاع كل كرة عالية أو هابطة تحت سيطرة اللاعب، وذلك عن طريق امتصاص سرعتها برفع الجزء المستخدم في عملية الامتصاص إلى أعلى نقطة ممكنة لمقابلة الكرة والهبوط بها إلى الأرض والأجزاء التي يمكن استخدامها في امتصاص الكرة هي وجه القدم الأمامي، باطن القدم، أعلى الفخذ، الصدر والرأس¹.

1/امتصاص لكرة بوجه القدم

تحتاج هذه الطريقة إلى حساسية خاصة في رجل اللاعب وتحتاج لفترة طويلة من التدريب لإتقانها، ويلجأ اللاعب لاستعمال هذه الطريقة في حالات اللعب على أرض صلبة أو إذا أراد السيطرة على الكرة بسرعة.

2/امتصاص الكرة بباطن القدم

في هذه الطريقة لا يستطيع اللاعب رفع الرجل اللاعبة عن الأرض بدرجة كبيرة لأنه سيلفها للخارج من مفصل الفخذ حتى يواجه باطن القدم الكرة ويستعمل باطن القدم لامتصاص الكرات الآتية من ارتفاع بسيط فوق مستوى الركبة.

3/امتصاص الكرة بأعلى الفخذ

يستعمل الفخذ في السيطرة على الكرة في الحالات التي يتمكن فيها اللاعب في استخدام القدم بسبب وجود الخصم قريب منه أو بسبب عدم ملاءمته الأرض للسيطرة على الكرة.

¹ كمال مقاق: مرجع سابق، 2012/2013، ص60.

4/امتصاص الكرة بالصدر

للسيطرة على الكرة الآتية إلى اللاعب في ارتفاع الصدر ولم تمكنه ظروف اللعب من التقهقر خلفا للسيطرة عليها بقدمه فيمكنه في هذه الحالة استعمال الصدر لامتصاص الكرة، وهذه الطريقة شائعة الاستعمال في الملاعب نظرا لكبر المساحة المستعملة مما يسهل تحكم اللاعب في الكرة.

5/امتصاص الكرة بالرأس

هذه الطريقة من أصعب الطرق للسيطرة على الكرة علاوة على ما يتطلبه أداؤها من مستوى عالٍ من الكفاءة الفنية وقد يصعب على اللاعب الممتاز السيطرة على كرة قوية برأسه.

8-ضرب الكرة بالرأس

إن الكرة في لعبة كرة القدم لا تكون على الأرض طيلة المباراة فكثير ما تطير عاليا نتيجة الضربات العالية وأحسن سلاح يستخدمه اللاعب في هذه الحالة مدافعا كان أو مهاجما هو الرأس.

فمهاره ضرب الكرة بالرأس تعتبر من المبادئ الأساسية الصعبة لكرة القدم، والتي يحتاج إتقانها إلى تدريب متواصل، وتحت مختلف الظروف، بحيث يصبح أداؤها ألبًا برد فعل مكتسب، وتعود صعوبة هذا المبدأ إلى كون ضرب الكرة بالرأس يحتاج إلى مقدرة فائقة على التوقيت ملامسة الكرة الرأس في المكان الصحيح، بالإضافة إلى الثقة الواجب توفرها عند اللاعب لكي يؤدي الحركة للرأس باتزان ومرونة، خاصة وأن العينين تغمضان بصورة آلية في لحظة ملامسة الكرة الرأس نتيجة الصدمة، لذلك يجب التدرج في تعليم هذا المبدأ بشكل يتيح للاعب تكوين هذه الثقة أولا، وإبقاء العينين مفتوحتين ثانيا¹.

وعليه فإن مهارة ضرب الكرة بالرأس من المهارات الأساسية التي يجب على اللاعب أن يجيدها، وهي من مستلزمات اللاعب الممتاز سواء كان مهاجما أو مدافعا، ويعتبر الرأس قدما ثالثة يستعملها اللاعب في ضرب الكرات العالية التي تعجز القدم عن الوصول إليها، وتستعمل مهارة ضرب الكرة بالرأس في²:

-التسديد صوب المرمى.

- أو التميرير بين أفراد الفريق الواحد.

- أو الدفاع عن مرمى الفريق.

ويمكن أن تتم هذه المهارة بشكلين وهما:

-ضرب الكرة بالرأس واللاعب متصل بالأرض.

-ضرب الكرة بالرأس واللاعب في الهواء.

¹ حسن عبد الجواد: كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1988، ص36.

² بن قاصد علي الحاج محمد: مرجع سابق، 2005/2004، ص73.

9-مهارة المهاجمة (القطع للكرة)

- ومعناه محاولة أخذ الكرة من الخصم في حالة حيازته لها، أو قطع الكرة قبل وصولها إليه (الخصم)، وتعتبر المهاجمة سلاح المدافع ضد المهاجم.
- وتهدف المهاجمة إلى:
- استخلاص اللاعب المدافع الكرة من المهاجم المنافس.
 - إبعاد المنافس المستحوذ على الكرة منها.
 - قطع الكرة قبل أن تصل إليه.
 - وتتم المهاجمة بالطرق الآتية:
 - المهاجمة من الأمام.
 - المهاجمة من الجانب.
 - المهاجمة من الخلف.
 - المهاجمة بالزحلق من الجانب أو الأمام¹.

10-مهارة رمية التماس

- إن مهارة رمية التماس تدخل في الخطة الهجومية كون قاعدة التسلل لا تطبق عند رمية التماس، وتتم رمية التماس بأن يقوم اللاعب برمي يديه الاثنتين من فوق الرأس وقدماه على خط التماس ملاصقان الأرض، وذلك حتى تصبح الكرة في الملعب مرة أخرى².
- ويجب تعليمها لدى المبتدئين والتركيز على أدائها باحترام القواعد التالية:
- أن يكون اللاعب مقابلا للملعب.
 - استعمال اليدين.
 - أن تكون القدمان على أو خارج التماس.
 - استعمالها ورميها من وراء الرأس (الرقبة).
 - وحتى تكون الرمية الجانبية جيدة يجب:
 - تهيئتها برجوع الجذع إلى الأمام.
 - تقديم الجذع إلى الأمام.
 - مسك الكرة بإحكام وهذا بتوزيع الأصابع.
 - ثني حيوي للذراعين إلى الفوق أماميا.

¹Garel pedro: football technique jeu, entraînement, edition amphora,paris, 1977,p143.

²مفتي إبراهيم حمادة: تمرينات الإحماء والمهارات الأساسية في برامج تدريب كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998، ص325.

ومما سبق نجد أن القانون قد حدد أسلوب أداء رمية التماس في حين أنه لم يحدد لها أسلوب أداء التصويب أو التمير، ويمكن أن تؤخذ رمية التماس بأسلوبين¹:

-رمية التماس من الثبات. -رمية التماس من الاقتراب.

1/رمية التماس من الثبات

ويستخدم هذا النوع عادة عندما يريد اللاعب توصيل الكرة إلى مسافة قصيرة.

2/رمية التماس من الاقتراب

ويستخدم هذا الأسلوب عادة عندما يريد اللاعب توصيل الكرة إلى مسافة بعيدة.

3 تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم

3-1 المهارة هي عصب الأداء في كرة القدم

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

إجادة المهارة تحدد إمكانية تنفيذ خطط اللعب.

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

3-2 المهارات المتعددة لكرة القدم يكمل كل واحد منها الآخر

-مهارة متنوعة ومتعددة.

-تكمل مهارات كرة القدم بعضها بعضا، فاللاعب كي يجري بالكرة أو يصوبها لابد أن يكون قد سيطر عليها، وكذلك إذا راوغ لابد أن يكون متحكما تماما فيها، وكذلك غالبا ما ترتبط المراوغة بالتصويب أو التمير سواء كان قصيرا أو طويلا.

3-3 أفضل مرحلة عمرية لتعلم المهارات

-تعلم المهارات غالبا ما يتم في مرحلة الناشئين.

-معظم اللاعبين خاصة الناشئين يجيدون أداء مهارات معينة ولا يجيدون أداء البعض الآخر.

-من الأهمية أن يتعلم الصغار أداء المهارات بصورة صحيحة وبتدرج صحيح.

3-4 ميكانيزم وآلية تعلم المهارات

-تكوين الصورة الذهنية للمهارة في ذهن اللاعب.

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

¹ مفتي إبراهيم حمادة: مرجع سابق، 1994، ص 124.

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

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

-الصورة الذهنية التي تنطبع في مخ اللاعب نتيجة تكرار أداء المهارة سوف يستفيد منها فقط في الحالة التي تنطلق عليها، ولكي يستفيد اللاعب من الصورة الذهنية في أدائه للمهارة خلال المباراة لا بد أن تكون هناك صورة ذهنية متعددة للمهارة قد تصل إلى الألف، ليمت التوفيق بينها لاختيار الصورة المناسبة للموقف المتواجد به اللاعب¹.

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

3-4-1 اللاعبون يتعلمون المهارات من خلال تلخيصها

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

وعمليات تلخيص المعلومات من المهارات والحركات الخاصة وتستند قواعد للاسترشاد بها مستقبلاً هي طريقة الاستيعاب في تعلمه لكافة الأشياء والتي اختصه بها الله.

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

-متطلبات بدء المهارة وهي القوة والسرعة والاتجاه.

-الظروف البيئية المحيطة ووضع البدء.

-النتائج التي يمكن إدراكها بالحواس خلال وبعد تنفيذ الأداء.

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

3-4-2 استخلاص البرنامج الحركي للمهارة

خلال استمرار تدريب اللاعب على المهارة واستخدام التغذية الراجعة لضبطها فإن الأجزاء الصغيرة للمعلومات الملخصة تتكامل معاً وتكون قالباً بالقواعد العامة لها يسمى بالبرنامج الحركي للمهارة.

ونعني بالبرنامج الحركي: "تلك القواعد التي إذا ما استدعيت للاستخدام فإنها تسمح للاعب بإنتاج حركة".

بمجرد أن تبدأ الحركة فإن النموذج الأساسي لها ينفذ حتى ولو كان البرنامج الحركي يتضمن حركات خاطئة.

يمكن ضبط البرنامج الحركي من خلال مراكز الإحساس المختلفة التي تقدم التغذية الراجعة وذلك بإدخال تصحيح بسيط متدرج عليه.

¹ مفتي إبراهيم حمادة: بناء فريق كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999، ص 34، ص 35.

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

تلعب التغذية الراجعة الذاتية من اللاعب لنفسه والناجحة من مراكز الإحساس بجسمه دورا هاما في تعريفه بأخطاء الأداء، وعلى المدرب أن يستفيد من ذلك بالتشجيع الإيجابي لمثل هذا النوع من التغذية الراجعة¹.

المدرب ليس في حاجة إلى أن يقدم التغذية الراجعة إلى اللاعب إذا ما كانت مراكز الإحساس بجسم الآخر تخبره أن هناك خطأ في الأداء، وفي المقابل يكون من المهم جدا أن يقدم المدرب تعزيزا إيجابيا، إذا ما كانت مراكز الإحساس الخاصة باللاعبين تخبرهم أنهم يؤدون بشكل صحيح وعلى المدرب ملاحظة أن مراكز إحساس التغذية الراجعة لا تقدم معلومات كافية لتحسين التعلم في المرحلة الأولى منه.

3-5 مراحل تعلم المهارات والتقدم بها حتى الآلية.

يتم تعلم المهارات من خلال ثلاثة مراحل رئيسية كما يلي:

-المرحلة العقلية.

-المرحلة العملية(التطبيقية).

-المرحلة الآلية.

3-5-1 المرحلة العقلية:

أهدافها:

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

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

-على المدرب أن يدرس الأسلوب الذي سيقدم به المهارة.

-لا تنسى أن اللاعبين يختلفون في تحصيلهم للتعلم.

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

أ-تقديم المهارة للاعبين

-أدرس جيدا المهارة التي ستتعلم.

-قدم المهارة بحماس واضح في الكلمات والحركات.

-استخدام مهارات اللغة والمحادثة.

-راعي السن واللغة واللهجة.

-التقديم يكون في حدود دقيقتين.

¹ مفتي إبراهيم حمادة: المرجع السابق، 1999، ص36.

-اجذب انتباه اللاعبين يجعل البداية شيقة.

-تجنب مشتتات الانتباه.

-نظم اللاعبين بحيث يتمكنوا من الرؤية والسمع بوضوح.

-اجعل المساحة خلفك خالية من أي شيء يشتت انتباه اللاعبين.

-تأكد أن الشمس لا توجه اللاعبين¹.

-سم المهارة وعلل أسباب تعلمها فهذا يزيد من دافعية التعلم.

-اجذب انتباه اللاعبين عند التحدث إليهم.

-استخدم المصطلحات التي يفهمها اللاعبون.

-احتفظ بالاتزان عند التعامل مع اللاعبين غير المتبهيين.

-تحكم في مشاعرك وانفعالاتك.

-استخدم الاتصال الجيد بالنظر.

ب-تقديم نموذج المهارة

-النموذج والشرح أهم عناصر الخطة العقلية لتعلم اللاعب المهارة.

-النموذج إما أن يقدم من خلال المدرب أو بلاعب ماهر في المهارة أو يتمتع باحترام باقي اللاعبين أو أن يستخدم

الفيديو أو الصورة أو وسائل أخرى معينة.

-على المدرب أن يمهد للنموذج بجذب الانتباه.

-يرعى أولاً تقديم النموذج كما تؤدي المهارة في المباراة فنياً.

-يؤدي النموذج عدة مرات ومن زوايا مختلفة.

-البدء بتقديم النموذج بسرعة مقبولة أولاً ثم بسرعة الأداء في المباراة ثانياً.

-إذا كانت المهارة معقدة فيجب تجزئتها أجزاء رئيسية.

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

الكلمات (الشرح) إلى خطة عقلية لتنفيذها.

ج-الشرح:

-راع أن يتم الشرح أثناء الأداء.

-تأكد أن المعلومات المقدمة صحيحة.

-يجب أن تكون المعلومات المقدمة كافية.

-قدم المعلومات في صورة إيجابية، كأن يقول المدرب "افعل كذا" بدلا من أن يقول "لا تفعل كذا".

¹ مفتي إبراهيم حمادة: المرجع سابق، 1999، ص37.

-استخدام المصطلحات المتعارف عليها قدر الإمكان.

-قدم المعلومات في تسلسل منطقي.

-ركز على جميع اللاعبين بصورة عادلة.

د-ربط المهارة بالمهارة السابقة

-اربط المهارة المعلمة بالمهارات السابق تعليمها للاستفادة من مبدأ "التعميم"، حيث يمكن توصيل بعض قواعد

الأداء في مهارة سابقة للمهارة المعلمة¹.

هـ-مراجعة فهم المهارة

-وجه الأسئلة لمراجعة المهارة.

-لخص المهارة.

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

-اختصر في إجابة السؤال.

3-5-2 المرحلة العملية

أهدافها:

يتم التركيز خلالها على كفاءة التطبيق خاصة توقيت كل وجه من أوجه تنالي المهارة بدلا من التركيز على تتابع الحركات. باستمرار التطبيق وتقديم التغذية الراجعة سوف يقل معدل الأخطاء بالتدرج ويتحسن تجانس الأداء وكلها علامات تدل على أن التعلم أخذ في الحدوث وفي طريقه للاكتمال.

على المدرب التركيز خلال هذه المرحلة على تقديم التغذية الراجعة للاعبين، ومن جانبهم عليهم استيعاب نقاط المدرب والانتباه لمراكز الإحساس بأجسامهم (التغذية الراجعة الذاتية) فهي تمكنهم من ضبط الأداء بجانب تعليمات المدرب. الوقت المستغرق في التصنيف ليس هو الفاصل في التعلم ولكن بجانب ذلك يكون لضبط الأداء دور هام.

يراعي في هذه المرحلة ما يلي:

-اختر جيدا التمرينات التي تحقق تطبيقات المهارة التعليمية.

-حدد بدقة الزمن لكل تطبيق من تطبيقات المهارة.

-وضع كيفية تطبيق اللاعبين للتمرينات.

-نظم توقيت التقدم بحث يجاري مستوى اللاعبين.

-راع أن يكون الأداء مناسباً مع مستوى تعب اللاعبين ودافعيتهم.

¹ مفتي إبراهيم حمادة: مرجع سابق، 1999، ص38.

أ- تطبيق اللاعبين للمهارة:

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

تطبيق المهارة يتم من خلال أسلوب الأداء الكلي أو أسلوب الأداء الجزئي أو أسلوب الأداء الكلي الجزئي¹. فيما يلي نذكر المبادئ السبعة التي يسترشد بها المدرب عند التطبيق:

- الاختبار الصحيح للتمرينات.

- تكرار التطبيق وتقصير زمنه حتى لا يتعب اللاعب.

- استخدام زمن التطبيق بفاعلية.

- التأكد من تحقيق اللاعبين لخبرات نجاح.

- استخدام الإمكانات والأدوات لأقصى درجة ممكنة.

- اكتساب التطبيقات جوا مريحا.

- استخدام سلم التدريب على المهارات.

ب- الملاحظة يجب أن تكون ناقدة

- الملاحظة الناقدة إحدى مهارات قيادة المدرب للفريق.

- الملاحظة الناقدة ترتبط بمقدرة المدرب على التقليل والتفكير المنطقي.

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

ج- اعتبارات تحقيق الملاحظة الناقدة

- اتخذ موقعا يمكن من الملاحظة الكافية.

- ركز على الأداء الفردي.

- ركز ذهنيا في أداء اللاعبين.

د- خطة تحسين الملاحظة الناقدة تتضمن ما يلي:

- مكان صحيح للملاحظة.

- اتجاهات تحرك صحيحة أثناء الملاحظة.

- عدد مرات فحص اللاعبين ككل.

- أن يشعر اللاعب بأن المدرب يهتم به شخصيا.

هـ- التعرف على أنواع أخطاء الأداء من طرف المدرب

- أخطاء التعلم ناتجة عن عدم معرفة اللاعبين لكيفية أداء المهارة.

¹ مفتي إبراهيم حمادة: مرجع سابق، 1999، ص39.

- على المدرب استخدام التعزيز في المحاولات الناجحة.
- يجب أن تتاح الفرصة للاعبين لمعرفة أدائهم ذاتيا من خلال سؤال أنفسهم هل نفذت ما نويت أن تؤديه؟ هل نجحت فيما هو مطلوب أداءه؟ هل أغير من أسلوب أدائي؟ كيف؟
- يفضل استخدام مشاركة الشرح للنموذج في إطار واحد للعمل على أن يكمل كل منها الآخر.
- يجب استخدام الكلمات ذات الدلالة¹.

و-نصائح عامة في تصحيح الأخطاء

- لاحظ أن الأخطاء التي لم تكتشفها هي أخطاء لم تصحح.
- عليك توقع عدد كبير من الأخطاء في بداية الأداء.
- إذا رأيت أن اللاعبين لا يتقدمون بالدرجة المرجوة فإن عليك أن تتحكم في انفعالاتك ولا تجعل الإحباط يسيطر عليك، إذ أن ذلك من سمات المدرب الناجح.
- بالرغم من عيوب الأخطاء إلا أنها تفيد المدرب في التعرف على ما يجززه اللاعبون من تقدم خلال عملية التعلم.
- من الطبيعي ألا يبقى المدرب إيجابيا باستمرار وخاصة إذا ما كانت التغذية الراجعة صحيحة وتكرر الخطأ مرة أخرى.

3-5-3 المرحلة الآلية

-أهدافها:

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

3-6 عوامل تطور أداء المهارات

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

3-6-1 عوامل وظيفية وتشريحية:

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

¹ مفتي إبراهيم حمادة: مرجع سابق، 1999، ص40.

-تطوير كفاءة الأجهزة الوظيفية للجسم بأقصى درجة ممكنة أمر ضروري حتى يمكن الوصول لدرجة آلية الأداء.

3-6-2 عوامل بدنية:

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

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

3-6-3 عوامل نفسية:

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

-يجب الوصول باللاعب لأفضل درجة استثارة انفعالية، حيث يساهم ذلك في الوصول باللاعب إلى أفضل درجة من أداء المهارة.

-الوصول باللاعب لدرجة دافعية عالية تسهم إيجابيا في الوصول إلى آلية الأداء¹.

3-7 مراحل تعليم المهارات الأساسية

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

-مرحلة التوافق البدائي أو الأولى.

-مرحلة التوافق الجيد.

-مرحلة تثبيت وإتقان المهارات².

3-7-1 مرحلة التوافق الأولى

عند تعلم اللاعب مهارة حركية جديدة نجد أن حركته ليست سليمة الأداء تماما إذ أنه يدخل عليها حركات بأجزاء مختلفة من جسمه لا ضرورة لها، ويعني هذا أن تكون الحركة غير اقتصادية في المجهود كما هو مطلوب، كما أن انسياب الحركة لا يكون سلسا، بل بها تشنجات عضلية، ويكون الحركة متقطعة، لذلك يكون واجب المدرّب في هذه المرحلة القيام بالخطوات التالية:

-عمل نموذج للحركة وإن أمكن استخدام الصور والأفلام السينمائية.

-الشرح باللفظ بطريقة سهلة مبسطة وشاملة للمهارة، بحيث يستوعب اللاعبون الشرح وذلك خلال عمل النموذج للحركة.

¹ مفتي إبراهيم حمادة: مرجع سابق، 1999، ص41، ص42.

² حنفي محمود مختار: مرجع سابق، 1998، ص98.

-يقوم اللاعب بأداء المهارة، ومن خلال تكرار الأداء يبدأ اللاعب في الإحساس بالحركة ويزداد توافقه العضلي العصبي، وأثناء أداء اللاعبين للمهارة يقوم المدرب بإصلاح الخطأ وشرح الطريقة الصحيحة في أداء المهارة¹.

3-7-2 مرحلة التوافق الجيد

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

3-7-3 مرحلة تثبيت المهارة

لا يكفي أن يصل اللاعب إلى التوافق الجيد فيستطيع أن يؤدي المهارة بدقة، ولكن لابد له من أن يصل بهذه الدقة إلى الدرجة التي يصبح فيها قادرا على أداء المهارة بدقة في أي لحظة من المباراة وتحت أي ظرف من ظروفها، أي يصل إلى أن يصبح هذا الأداء آليا متقنا بدون تفكير، وعندئذ ينحصر تفكيره فقط في أن تكون المهارة وسيلة لتنفيذها لناحية خطوية معينة، ولكي يصل اللاعب إلى هذه المرحلة يتمرن على المهارة تحت ظروف تقرب من ظروف المباراة وبذلك تثبت المهارة ويصل اللاعب إلى مستوى من الأداء الدقيق المتقن².

3-8 خطوات التدريب على المهارات الأساسية

يهدف التدريب في كرة القدم على المهارة الأساسية إلى:

-الوصول إلى الكمال ودقة الأداء.

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

ومن واجب المدرب عند التدريب على المهارة الأساسية أن يجدد الطريقة التي سيتبعها، ويدقق في اختيار التمرينات التي توصله لتحقيق أهدافه من التدريب.

ويمكن تلخيص خطوات التدريب على المهارات الأساسية بغرض وصول اللاعب إلى الأداء الآلي المتقن فيما يلي:

¹ مفاق كمال: مرجع سابق، 2013/2012، ص 65.

² حنفي محمود مختار: مرجع سابق، 1998، ص 99.

3-8-1 التدريب على المهارات الأساسية للوصول إلى الأداء الدقيق تحت ظروف بسيطة وثابتة

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

تمرينات الإحساس-تمرينات فنية إجبارية-تمرينات بالأجهزة.

3-8-2 تطوير المهارات الأساسية عن طريق الارتفاع التدريجي: بسرعة الأداء وازدياد استخدام القوة أثناء التمرين. وفي هذه المرحلة تعطى التمرينات المرتبطة باللياقة البدنية، والألعاب الصغيرة والتمرينات بأكثر من كرة، والتمرينات الفنية الإجبارية المتقدمة.

3-8-3 تثبيت المهارات الأساسية عن طريق تغيير الظروف الخارجية:

يؤثر تغيير المحيط الخارجي في نوعية ودقة الأداء الحركي للاعب، فمثلاً اختلاف وزن ومرونة الكرة يؤثر في مهارة الناشئ وفي التوافق العضلي العصبي له، وتغير اللاعب المضاد أثناء التدريب له قيمته، وكذلك فإن زيادة ضغط اللاعب المضاد أثناء التدريب يصعب من الأداء الحركي للاعب، ويمكن أن يكون المدافع سلباً في اول التدريب ثم إيجابياً، هذه الأمثلة توضح لنا أهمية وظروف تغيير الظروف الخارجية أثناء التدريب للوصول اللاعب إلى مهارة أكمل وأدق تحت ظروف متغيرة وتعطي في هذه المرحلة الألعاب الصغيرة والتمرينات المركبة.¹

3-8-4 تثبيت المهارات الأساسية تحت ظروف أكثر صعوبة:

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

¹ حنفي محمود مختار: مرجع سابق، 1998، ص 101.

3-8-5 مراجعة وتثبيت المهارات الأساسية في المباريات التجريبية:

لا يتوقف وصول اللاعب إلى التكامل الفني والدقة والإتقان في الأداء للمهارات الأساسية، على عدد مرات تكرار التمرين فقط، ولكن أيضا على فهم اللاعب طريقة أداء المهارة من الناحية الفنية، ومحاولة الذاتية في طريقة أدائه، وإدراك أسباب صحة أدائه أو خطئه، هذا النقد والتفكير الإيجابي من اللاعب في محاولة إصلاح طريقة أدائه يسرع من إتقانه للمهارة، لذلك كان من الواجب المدرب أن يُعلِّم اللاعب منذ البداية الطريقة الصحيحة لأداء المهارات الأساسية حتى يستطيع اللاعب أن يقوم بالتدرب عليها بفهم واضح، ويكون في إمكانية إصلاح أخطائه ذاتيا بدون مساعدة المدرب. ومن الواضح أن اللاعب الذي يستطيع أن يدرك أسباب أخطائه في الأداء ويصلحها أثناء التدريب يكون أقدر على النجاح في إصلاح أخطائه الفنية أثناء المباراة من اللاعب الآخر الذي لم يتعلم كيف يصلح من أخطائه ذاتيا وطبيعي أن أداء المهارة تحت ظروف المباراة يكون أكثر صعوبة من أدائها أثناء التمرين، لذلك كانت المباريات التجريبية وسيلة فعالة لتثبيت وإتقان المهارات تحت الظروف الصعبة أثناء المباراة، ومع ارتفاع مستوى أداء اللاعب للمهارات يقل تركيزه في محاولة لعب الكرة بالإتقان المطلوب، وفي نفس الوقت يزداد تركيزه وانتباهه لتنفيذ الخطط الفردية والجماعية بكفاءة أكبر.

3-8-6 تدريب المهارة الأساسية خلال الخطة السنوية

نظرا لصعوبة التدريب على المهارات الأساسية في محاولة الوصول إلى إتقان اللاعب لها، يجب أن يضع المدرب خطته السنوية للتدريب بحيث تشمل مجموعة كبيرة ومتنوعة من التمرينات ومن المستحسن أن يكون لدى كل لاعب كرة أثناء التدريب على المهارات، وقد أظهرت الخبرات والتجارب أن ربط التمرين على اللياقة البدنية بالتدريب على المهارات الأساسية يكون محببا للاعبين ويزيد من قدرتهم ومجهودهم وتستخدم هذه الطريقة خلال فترة الإعداد. وفترة الإعداد هي الفترة الأساسية في تعليم اللاعب المهارات، وخلالها يصل اللاعب إلى التكامل والدقة في أدائها، وخاصة في المرحلة الأولى والثانية من فترة الإعداد، أما في المرحلة الثالثة وكذلك أثناء فترة المباريات فيكون التدريب على المهارات الأساسية خلال التمرينات التي تكون على شكل تقسيمات ومباريات (3x3)، (6 x 6). وأثناء مرحلة المباريات يكون التدريب أيضا على المهارات الأساسية من خلال التمرينات المركبة ويجب أن يربط التدريب على المهارات بالتدريب على واجبات كل لاعب في مركزه ومع التحركات الخطئية، أما في نهاية فترة المباريات وفي فترة الراحة الإيجابية (المرحلة الانتقالية) فيكون التدريب على المهارات الأساسية على شكل مباريات مرحلة¹. ومن الواجب على المدرب أن يحرص على إصلاح أخطاء اللاعب أثناء تعلم المهارات الأساسية، وخاصة عندما تكون هذه المهارات تستخدم في التحركات الخطئية.

¹ حنفي محمود مختار: المرجع السابق، 1998، ص 102.

3-9 أساليب التدريب على المهارات الأساسية

إن التدريب على المهارات الأساسية يجب أن يكون بعد الجزء الإعداد في مباشرة الإحماء لأن تعليم وتطوير الأداءات المهارة يتطلب مقدرة عالية من التركيز ولا يمكن أن يتم هذا التركيز عندما يكون اللاعب مجهدا، وكذلك يجب أن يراعى

أن تعلم المهارات الفنية لا يجب أن يُعزل عن تعلم نقاط أخرى هامة مطلوبة في اللعب، بل لابد وأن يرتبط بها، فالتمرير مثلا لا يجب أن يعلم مجردا كحركة رياضية أو كمرحلة لتعليم مهارة ركل الكرة ولكن يجب أن يُعلم كخطوة من خطط اللعب الجماعي، كذلك لابد يراعى المدرب تدريب الناشئ على المهارات الأساسية تحت ضغط المنافس في تدريبات تشبه مواقف اللعب الحقيقية.

ومن أساليب وطرق التدريب على المهارات الأساسية:

3-9-1 تدريبات الإحساس بالكرة

وهي سهلة وأساسية لتعليم المهارات حيث تساعد على خلق صداقة وألفة بين الناشئ والكرة وتكون تحت سيطرته سواء عالية أو أرضية ومن جميع الاتجاهات.

وهذا التحكم في السيطرة على الكرة يكون من خلال تدريبات يؤديها اللاعب بنفسه دون تدخل مباشر من المدرب مثل درجعة الكرة والجري بها في اتجاهات ومسافات مختلفة، وكذلك تنطيط الكرة والسيطرة عليها بأجزاء القدم والجسم المختلفة، وهذه التدريبات تعطى في بداية الوحدة التدريبية، أما بالنسبة للاعبين البراعم والأشبال فتأخذ مكانا من الوحدة التدريبية الأساسية.

3-9-2 تدريبات فنية إجبارية

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

3-9-3 تدريبات باستخدام أكثر من كرة

هذا الأسلوب له طابع خاص يساعد اللاعب على سرعة الأداء للمهارة الأساسية بدقة كاملة ويرفع من قدرة اللاعب على الملاحظة أثناء اللعب ويزيد كفاءته الخطئية وتعطى هذه التدريبات في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية.¹

3-9-4 تدريبات لتنمية المهارة مع ربطها بالقدرات البدنية

يعتبر هذا الأسلوب مدخلا للتدريبات المركبة وتعطى هذه التدريبات في بداية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية، فعند التدريب على أداء المهارات المرتبطة بتطوير السرعة مثلا يجب أن تؤدي هذه التدريبات في بداية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية مع مراعاة طول فترة الراحة النسبية، أما التدريبات في بداية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية مع مراعاة طول

¹ حسن السيد أبو عبده: الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، ط2، الإسكندرية، مصر، 2002، ص146.

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

3-9-5 تدريبات الأداءات المهارية المركبة.

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

3-9-6 تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الأجهزة

ويستخدم فيها بعض الأدوات والأجهزة المساعدة وعن طريقها يمكن للمدرب أن يعطي التدريبات السهلة أو الصعبة أو يتدرج من السهل إلى الصعب وذلك حسب إمكانيات وقدرات لاعبيه، بالإضافة إلى أن المدرب يمكن أن يعلم اللاعب بعض النواحي الخطئية وينمي القدرات البدنية جنبا إلى جنب مع النواحي الفنية المهارية، ومن هذه الأجهزة حائط التدريب، والمقاعد السويدية، والحوافز وجهاز ضرب الكرة بالرأس¹.

3-9-7 تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الألعاب الصغيرة

تستخدم الألعاب الصغيرة لتنمية المهارات الأساسية وحسن تطبيق خطط وطرق اللعب المختلفة وينظر إليها كأحد الوسائل الهامة التي تصبح الوحدة التعليمية والوحدة التدريبية بطابع الإثارة والتشويق. كما أنها تعد من الوسائل التربوية الهامة في إعداد اللاعب لممارسة كرة القدم، والألعاب الصغيرة والتمهيدية تعد من أنجح وسائل التدريب الحديث حيث تعد اللاعب لأداء المهارات الأساسية في مواقف مشابهة للمواقف التي تقابل اللاعب أثناء المباراة حتى تكسبه حسن التصرف أمام المواقف المختلفة.

وتعتبر المهارات الأساسية أحد الأركان الرئيسية في وحدة التدريب اليومية، حيث يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ويحاول إتقانها وتثبيتها حتى يتمكن من تحقيق أعلى المستويات، ويتخذ المدرب لتحقيق ذلك الهدف كل الإجراءات الضرورية الهادفة للوصول باللاعب إلى دقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة، بحيث يستطيع تأديتها بصورة آلية متقنة تحت ظروف المباراة وفي ظل إطار قانون لعبة كرة القدم².

¹ حسن السيد أبو عبده: مرجع سابق، 2002، ص160.

² مفاق كمال: مرجع سابق، 2012/2013، ص79.

خلاصة:

تعتبر المهارات الأساسية أحد الأركان الرئيسية في وحدة التدريب اليومية، حيث نجدها كثيرة الاستخدام من طرف اللاعب في المباريات التجريبية والتنافسية كما يحاول إتقانها وثبتها حتى يتمكن من تحقيق أعلى المستويات، ويتخذ المدرب لتحقيق ذلك الهدف كل الإجراءات الضرورية الهادفة للوصول إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء اللاعب لجميع المهارات الأساسية للعبة، بحيث يستطيع تأديتها بصورة آلية متقنة تحت ظروف المباراة وفي ظل إطار قانون لعبة كرة القدم.

الفصل الثالث

خصائص المرحلة
العمرية (15-17)

تمهيد:

حسب جيمس أوليفر إن العلاقة بين الأنشطة والنمو الفكري والنمو الانفعالي والنمو الاجتماعي، هي علاقة وثيقة ووطيدة بل في الواقع من المستحيل الفصل بينهما¹. ويرى علماء النفس أن مرحلة المراهق مرحلة من العمر تظهر فيها تغيرات عديدة وتحولات سريعة والتي من شأنها التأثير باستمرار وكل مظاهر الحياة البيولوجية والعقلية والاجتماعية. والممارسة الرياضية في هذه المرحلة تتطلب نظاما أكاديميا يضمن نجاح هذه الممارسة، لذا فمن المهم أن يعرف المدرب خصائص واحتياجات هذه المرحلة (15-17 سنة) والجوانب الملموسة لنمو وتطور اللاعب كي يستطيع برمجة نظام تعليمي وتدريبى قائم على أسس وقواعد علمية.

¹ محمد الجماحي وآخرون: أسس بناء برامج التربية الرياضية، 1990، ص88.

1 مفهوم المراهقة:

المراهقة كما عرفها الدكتور «عبد الحميد محمد الهاشمي» بأنها: "الفترة الممتدة من مرحلة الطفولة إلى سن الرشد، وهي في العادة تكون ما بين (12-13) سنة فالمرهق هو الغلام الذي قارب الحلم، حيث تشهد بداية رجولة الفتى وأنوثة الفتاة، كما تعرف تطورات جسدية عميقة لا تقتصر على الأعضاء الجنسية فقط"¹.

1-1 التعريف اللغوي: وتفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم، كما جاء في المعجم الوسيط ما يلي: "الغلام الذي قارب الحلم، والمراهقة هي الفترة الممتدة من بلوغ الحلم إلى سن الرشد"².

وتأتي كلمة المراهقة **adolescence** من الفعل اللاتيني **adolesere** والتي تعني التدرج نحو النمو والنضج³. ويتضمن النضج النمو الجنسي والعقلي الانفعالي والاجتماعي⁴.

1-2 التعريف الاصطلاحي: هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد، فهي لهذا عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدئها وظاهرها، اجتماعية في نهايتها⁵.

وهي أيضا: "المرحلة التي يحدث فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي"⁶.

2 أقسام المراهقة:

المراهقة هي التدرج نحو النضج، المقصود بها مجموعة من التغيرات التي تطرأ على الفتى سواء كانت من الناحية البدنية أو الجنسية أو العاطفية أو الاجتماعية، والتي من شأنها أن تنقل الفرد من فترة الطفولة إلى مرحلة الشباب والرجولة، ولذا تعتبر حسيرا يعبر عليه الفرد من الطفولة إلى الرجولة، كما لا تخلو هذه المرحلة من السلبيات لأنها تؤثر على سلوك المرهق، إذ يفاجأ فيها بتغيرات عضوية و نفسية سريعة تجعله شديد الميل إلى النمو والطغيان والاندفاع، فهي تسمى بالمرحلة السلبية من الناحية النفسية.

والمراهقة هي مرحلة التغيرات نحو النضج والاكتمال في الجوانب النفسية والاجتماعية والعقلية. فبداية هذه المرحلة صعبة، وهذا سبب التغيرات الفيزيولوجية والتحولات البنوية، ولذلك اختلف العلماء والباحثون في تحديد زمن المراهقة من حيث بدايتها وكذا نهايتها.

حيث يذهب الباحثون والعلماء الأمريكيون إلى تقسيم مرحلة المراهقة إلى ثلاثة أقسام لتسهيل مجال الدراسة والبحث فقط لا غير، ولضبط كل التغيرات والمظاهر النفسية السلوكية التي تحدث في هذه الفترة فيما يلي⁷:

¹ عبد الحميد محمد الهاشمي: علم النفس التكويني وأأسسه، القاهرة، مكتبة الخليجي، 1976، ص186.

² إبراهيم أنسي وآخرون: المعجم الوسيط، 1974، ص 278.

³ محمدي أحمد محمد عبد الله: النمو النفسي بين السواد والمواطن، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط1، دس، ص155.

⁴ نفس مرجع ، ص155.

⁵ يحي فؤاد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص272.

⁶ عبد الرحمان الحيساوي: دراسات في تفسير السلوك الإنساني، دار الراتب الجامعية، بيروت، ط4، 1999، ص100.

⁷ محيي الدين مختار: محاضرات في علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، دون طبعة، ص164.

أ- المراهقة المبكرة (12-14 سنة).

تمتد منذ بدأ النمو السريع الذي يصاحب البلوغ إلى حوالي سنة إلى سنتين بعد البلوغ وتسميتها (شارلوت بوهلر) مرحلة الاتجاه السلبي، ذلك أن سلوك الفتى أو الفتاة يتجه نحو السلبية ولأغراض عن التفاعل الكامل ويصعب على الفتى المراهق فيه التحكم في سلوكه الانفعالي بالدرجة التي تتيح له فرصة امتصاص القيم والعادات والاتجاهات من المجتمع الذي يعيش فيه، وذلك لوجود التغيرات الفيزيولوجية والغددية التي تجعله مفرط الحساسية بذاته مشغولا باجتياز الصراعات¹.

ب- المراهقة المتوسطة (15-17 سنة).

يطلق عليها أيضا المرحلة الثانوية، وما يميز هذه المرحلة ببطء سرعة النمو الجنسي نسبيا عن المرحلة السابقة، وتزداد التغيرات الجسمية الفيزيولوجية من زيادة في الطول والوزن واهتمام المراهق لمنظره الجسمي وصحته الجسمية وقوة جسمه، وبهذا يزداد شعور المراهق بذاته.

ج- المراهقة المتأخرة (18-21 سنة).

وتسمى أيضا مرحلة الشباب، حيث تعتبر مرحلة إنجاز القرارات الحاسمة التي يتخذ فيها قرار اختيار مهنة المستقبل، وفيها يصل النمو إلى مرحلة النضج الجسمي، ويتجه نحو الثبات الانفعالي والتبلور لبعض العواطف الشخصية مثل: الاعتناء بالمظهر الخارجي وطريقة الكلام والاعتماد على النفس والبحث عن المكانة الاجتماعية².

3 أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين.

تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو والتطور الحركي، حيث يبدأ مجالها بالمدرسة فالجامعة، النادي الرياضي فالمنتخبات الوطنية، وتكتسي المراهقة أهمية كونها:

- أعلى مرحلة تتضح فيها الفروق الفردية في المستويات، ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا وبدرجة كبيرة.

- مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى على البطولة "رياضة المستويات العالية".

- مرحلة انتقال في المستوى من الناشئين إلى المتقدمين والذي يمكنهم من تمثيل منتخباتهم القومية والوطنية.

- لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطوير وتثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية.

- مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإيقاع الجيد.

- مرحلة تعتمد ترمينات المنافسة كصفة مميزة، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى انتقاء للموهوبين³.

¹ حامد عبد السلام زهران: علم النفس والنمو والطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، القاهرة، مصر، ط1، 1972، ص264.

² خليل ميخائيل عوض: مشكلات المراهق في المدن والريف، دار المعارف، مصر، دون طبعة، 1971، ص72، ص73.

³ بسطوسي أحمد: مرجع سابق، 1996، ص187، ص188.

ومن خلال ما تقدم يتضح بأن مرحلة المراهقة تعد إحدى أهم مراحل النمو والنضج للإنسان نظراً لما تحتوي من تغيرات وتحولات جسمية، نفسية، اجتماعية، حركية، بدنية.

هذه التحولات إذا تم استغلالها بشكل جيد ومتناسق وفعال يمكن الوصول بالمراهق إلى مرحلة الرشد وهو في أحسن أحواله وقدراته الجسمية والنفسية، أي بطريقة حسنة ليصح فردا فعالا ومنتجا في المجتمع الذي يعيش فيه، وعلى العكس من ذلك تماما عندما يكون هناك خلل في هذه الفترة الحرجة يؤدي إلى تأثيرات عميقة على نفسية المراهق تستمر معه طوال ما تبقى من مشوار حياته، وقد تؤدي في بعض الحالات الصعبة إلى الانحراف الاجتماعي، والذي يعد من أخطر الأضرار التي يمكن للمراهق مواجهتها مستقبلا إذا لم تتم رعايتها في فترة المراهقة.

4 خصائص ومميزات المرحلة العمرية (15-17) سنة :

وهي مرحلة حساسة في حياة الطفل إذ تعتبر مرحلة ربط بين الطفولة والمراهقة، هذا الربط الذي تكون مميزات التغيرات الحاصلة نتيجة تفاعل عدة مؤثرات تظهر على الطفل، خاصة من الناحية الفسيولوجية حيث يبدأ المؤشر الجنسي في الظهور وتكون له انعكاسات على مختلف جوانب نمو الطفل الجسمية، الحركية، العقلية، النفسية والانفعالية والاجتماعية، وكتعريف لهذه المرحلة هي: "مرحلة لا توافق والاختلاف في النمو الجسمي، مع وجود فروق فردية لدى أطفال السن الواحد"¹.

وعليه من الواجب الإلمام بمراحل النمو البدني والحركي والعقلي والانفعالي الذي يحدث للمراهق لكي يكون وضع البرامج والتخطيط للتدريب يتماشى مع السمات والخصائص المميزة لهذه المرحلة.

1-4 النمو الجسمي والفيزيولوجي:

يتسم النمو الجسمي في هذه المرحلة بالسرعة مع الاختلال وعدم التوازن حيث ينمو الجسم بسرعة كبيرة غير متناسقة، إذ يغلب عليها نقص الانتظام أو التناظر في أجسام الجسم المختلفة فمثلا الجسم لا يتناسب طولا وعرضا مما يقلق المراهق ويفقده الاتزان الحركي².

الشيء الذي يؤكد قاسم حسن حسين: "يحصل فجأة تقدم رفع النمو الطولي، وخاصة الأطراف السفلى، إضافة إلى النمو العضلي"³.

ويرتبط عامل الطول في هذه المرحلة ارتباطا قويا بنمو الجهاز العظمي، وتبدأ مظاهر هذا النمو بزيادة الطول بدرجة أوضح عن الذكور مقارنة بالإناث، حيث تصل هذه الأخيرة إلى أقصى طول في نهاية هذه المرحلة، بينما يستمر زيادة الطول عند الذكور حتى 16 سنة.

ويختلف النمو العظمي تبعاً لاختلاف الجنسين، فيزداد نمو قوس الحوض عند الفتاة بشكل واضح ويزداد

¹ قاسم المنديلاوي وآخرون: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق، 1990، ص21.

² حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو، دار الفكر العربي، القاهرة، 1988، ص337.

³ قاسم حسن حسين، عبد علي نصيف: علم التدريب الرياضي، مطبعة بغداد، العراق، 1980، ص28.

اتساع المنكبين عند الذكور، تصل عظام الإناث إلى اكتمال نضجها في 17 سنة بينما تواصل نموها عند الذكور، إضافة إلى ذلك يرتبط نمو الوزن للجذع بتراكم الدهون في أماكن مختلفة من الجسم، ويؤثر على النمو العضلي، حيث يزداد الوزن بدرجة أوضح عن الذكور مقارنة بالإناث.

وللإشارة في هذه المرحلة الناشئ يحتاج إلى كمية كافية من الغذاء من أجل عملية البناء، وذلك لتغطية عمليات النمو السريع والنشاط العضلي الكبير وهذا ما يفسر زيادة شهية المراهق للطعام.

4-2 النمو الحركي

في هذه المرحلة يظهر الاتزان التدريجي في الارتباط الحركي، وفي مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية، وتعتبر هذه المرحلة ذروة جديدة للنمو الحركي، ويستطيع فيها المراهق اكتساب وتعلم مختلف المهارات وتثبيتها¹.

ويذكر كورت مانيل في هذا المجال: "إن ديناميكية سير الحركات تتحسن في هذه المرحلة، وتتطور كذلك دقة التصرف وبشكل عام النقل الحركي، فالحركة الرياضية لا تنجح إلا بمشاركة الجسم كله فيما المشاركة لا تكون بدون سرعة واحدة، وكذا الظهور للبناء الحركي (مجال وزمن الحركة الذي نشغله) والوزن الحركي (حركة الشد والارتخاء للأجزاء المرتبطة لحركة ما)، والانسيابية تعكس علاقة الشد والارتخاء لمجال وزمن الديناميكية والدقة الحركية (قدرة الرياضي على تغيير أوضاع جسمه في الهواء وثبات الحركة للتوصل إلى أداء الحركة المطلوبة².

"إن الحركة في هذه المرحلة تكون أكثر توافقا وانسجاما، ويزداد إتقان المهارات الحركية، كما تزداد سرعة زمن رد الفعل³.
"إن التغييرات الطارئة على النمو الجسمي أثرها على الجانب الحركي، ذلك لارتباط الأداء الحركي بالنمو الجسمي، حيث تختل حركات المراهق مع تديني أدائه، ويطغى عليه الارتباك؛ إذ يطلق على هذه المرحلة سن الارتباك⁴.

4-3 النمو العقلي المعرفي

العاطفية في المراهقة تتطور الحياة العقلية المعرفية للمراهق تطورا يجعل التمايز والتباين سببا لإعداد الفرد للتكيف الصحيح مع بيئته المتغيرة والمعقدة، وهكذا تبدو أهمية القدرات العقلية العاطفية في المراهقة وأهمية الذكاء في البطولة، يقول فؤاد البهي السيد في هذا المجال: "تختلف سرعة نمو الذكاء وسرعة نمو كل من القدرات العاطفية المختلفة، حيث يزداد نمو القدرات العقلية وخاصة القدرات اللفظية والميكانيكية والسرعة الإدراكية لتباعد المستويات وتنوع حياة المراهق العقلية وتباين واختلاف مظاهر نشاطه، ويظهر الابتكار خاصة عند المراهقين الأكثر استقلالاً وذكاءً في التفكير وفي أعلى مستوى للطموح، وتوسع المدركات وتنو المعارف ويستطيع المراهق وضع الحقائق مع بعضها البعض بحيث لا يصل إلى فهم أكثر من مجرد الحقائق نفسها فقط، بل يصل إلى ما وراءها كما يميل المراهق عادة إلى التعبير عن نفسه واهتمام جدي بمستقبله التربوي والمهني⁵.

1- سعد جلال ومحمد حسن علاوي: علم النفس التربوي الرياضي، الطبعة السابعة، دار المعارف، القاهرة، 1982، ص 147.

2 عياش فيصل: الموجز في علم الحركة، 1998، ص 07.

3 مانيل كورت، ترجمة عبد علي نصيف: التعلم الحركي، مطبعة الموصل، العراق، 1989.

4 عبد المقصود السيد: تطور حركة الإنسان وأسسها، القاهرة، 2005، ص 225.

5 السيد فؤاد البهي: الأسس النفسية للنمو، القاهرة، 2000، ص 238.

4-4 النمو الاجتماعي

تتميز هذه المرحلة بمظاهر تألف الفرد مع الآخرين أو في نفوره وعزوفه منهم، بحيث يميل المراهق في هذه المرحلة على الجنس الآخر، بحيث يؤثر على نمط سلوكه ونشاطه وتزداد ثقته بنفسه وتأكيداته لذاته وفي خضوعه للجماعة وفي اتساع

ميدان تفاعله الاجتماعي، كما تبدو مظاهر أخرى للنفور وخاصة من الأسرة وتأكيد الرغبة في الحرية الشخصية لذا تتغير نظرة الأب إلى ابنه¹.

إن الطفل في هذه المرحلة يبدي رغبة كبيرة في الاحتكاك بالعالم الخارجي ويبدو ذلك من خلال اختيار الجماعة التي توفر له الراحة والاستقرار والتي تقاسمه الميول ويتعرض من خلال مجالات نشاطه في المدرسة وماله ن حقوق وما عليه من واجبات، كما يدخل في محاولة فرض نفسه في المحيط، وكثيرا ما يكون تعبيره عن ذلك بصورة انفعالية حيث يرفع صوته عند الغضب أو التعب².

ويبدأ في تحمل المسؤولية ويرغب في النجاح ويظهر ميله الشديد للانتماء إلى النوادي الرياضية كما يسمي العلماء هذا العمر بسن العصبان وذلك لانخراط الأطفال مع أقرانهم في جماعات تصبح معاييرها لدى الطفل أهم من معايير الأسرة كما يحاول بشكل مباشر رسم شخصيته من خلال ميولاته ورغباته في اختيار ما يناسبه خاصة ما يتعلق بالجانب الرياضي³.

5 تصنيف فئات العمر للاعبين كرة القدم حسب الاتحادية الدولية لكرة القدم

تصدر الاتحادية بعد كل موسم رياضي رزنامة خاصة بالعمر الخاص بمختلف الفئات السنوية لكل من فرق الرابطة المحترفة أو فرق الهواة وهذا وفقا لتعليمات الهيئة الكروية الدولية "الفيفا" التي تعمل على توحيدها من أجل عدم تعارضها مع مختلف المنافسات التي تقام محليا، قاريا، أو عالميا، وقد تم تحديد هذه الفئات كالاتي:

-الأندية المحترفة للرابطة الأولى والرابطة الثانية

-فئة أقل من 21 سنة.

-فئة أقل من 20 سنة.

-فئة 18 سنة.

-فئة أقل من 17 سنة.

-فئة أقل من 15 سنة.

على النحو التالي⁴:

¹ السيد فؤاد البهي: الأسس النفسية للنمو، القاهرة، نفس المرجع، ص 230.

² مختار حنفي محمود: مرجع سابق، 1997، ص 24.

³ نفس المرجع، ص 26.

⁴ مجلة الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، الموسم الكروي 2005 / 2006، ص 13.

الفئة	السن
الأكابر	المولود قبل 1 جانفي 1987
الأواسط (U-20)	المولودين في عام 1988-1989-1990
الأشبال (U-17)	المولودين في عام 1993-1994
الأصاغر (U-15)	المولودين في عام 1995-1996
الأصاغر (U-13)	المولودين في عام 1997-1998

جدول رقم (01) يمثل تصنيف الفئات حسب الأعمار عند الفيدرالية الجزائرية لكرة القدم (FAF) خلال الموسم الكروي 2006/2007.¹

6 تعريف الناشئ:

الناشئ هو اللاعب من سن 10 إلى 17 سنة بصفة عامة مع مراعاة الفروق الفردية التي تميز كل منهم عن الآخر.

7 أسس تدريب الناشئين:

التدريب هو وسيلة للارتقاء بمستوى اللاعبين سواءً الناشئين أو أصحاب المستويات العليا على حد سواء، كما يعد طريقة لتحقيق التطور المستمر لهذا المستوى للحفاظ على المستوى البدني المهاري والخططي والنفسي والذهني. كما أن التدريب الرياضي عملية متصلة ومستمرة لا تتوقف على مستوى دون آخر وليس قاصرا على إعداد المستويات العليا فقط. وعلى ذلك فالتدريب الرياضي عملية تحسين وتطوير مستمر لمستوى اللاعبين في الأنشطة الرياضية المختلفة ولاسيما كرة القدم.

والهدف الرئيسي لتدريب الناشئين هو تهيئتهم وإعدادهم لتحسين وتطوير مستواهم وفقا لخصائص المرحلة السنية (6-13 سنة)، وتنمية وتطوير قدراتهم الخاصة التي تميزهم عن غيرهم سواء البدنية والبيولوجية والنفسية.

8 العوامل المؤثرة في تدريب الناشئين

مراعاة المرحلة السنية للناشئ: لكل مرحلة خصائصها ومميزاتها التي يجب على القائمين على العملية التدريبية (المدرسين-الإداريين) مراعاتها لتحقيق أعلى مستوى ممكن.

-نوع النشاط الرياضي حيث أن لكل نشاط خصائص وصفات خاصة تميزه عن غيره من الأنشطة الأخرى تتطلب مدة زمنية معينة لتشكيل التدريب الذي يحقق ارتفاع المستوى المطلوب.

-تدريب الناشئ طبقا لمتطلبات المستويات العالية: حيث يجب مراعاة النمو الطبيعي، التطور التدريجي لإمكانات الناشئ ومستواه واتجاهه المطور الذي سارت إليه المستويات العالية.

¹ مجلة الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، الموسم الكروي 2005 / 2006، ص 14.

وتختلف طول فترة تدريب الناشئين باختلاف الخصائص الفردية للاعب ومميزات النشاط الرياضي الممارس، فيجب إعداد وتهيئة الناشئين للوصول إلى المستويات الرياضية العليا مع مراعاة الخصائص المميزة للمرحلة السنوية والقدرات الفردية والبيولوجية وقدرته على التكيف.

9 عوامل ومتطلبات تدريب الناشئين:

1- توفير بيئة تدريب مناسبة: من خلال إعداد البرنامج التدريبي المناسب يحقق الدافعية عند الناشئين لممارسة النشاط الرياضي (كرة القدم).

ويتميز بالتشويق والمرح ويساعد الناشئ على تحقيق ذاته وإحداث تطور واضح في المستوى البدني والمهاري له.

2- تحديد الأهداف والتمرينات:

من الضروري تحديد الأهداف والتمرينات التي يحتويها البرنامج التدريبي التي يمكن للناشئ أدائها واستيعابها والتفاعل معها والاستجابة لها، كما يجب أن يلم بها المدرب حتى يستعين بها في تنفيذ البرامج التدريبية المختلفة.

10 الإعداد المهاري للمراحل السنوية.

تفرض متطلبات الأداء المهاري في كرة القدم الحديثة ضرورة التخصص المبكر مع نظام إعداد شامل ومتطور ومراقبة محكمة أثناء تنفيذ البرامج التدريبية متدرجة الصعوبة لتنمية وتطوير الأداء المهاري والخططي، خلال المراحل العمرية المختلفة. ونظرا لأهمية التخصص المبكر ومشكل تدريب الصغار ولضمان الارتقاء بمستوى الأداء المهاري والخططي أملا في تحقيق أعلى مستوى ممكن في نهاية كل مرحلة عمرية وبلوغ أعلى مستويات الإنجاز.¹

¹ محمد كشك، أمر الله السباطي: مرجع سابق، 2000، ص210.

خلاصة:

تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة حساسة وهامة في حياة المراهق، كونها تحدد شخصيته ومستقبله، وهي من أصعب المراحل التي يمر بها الإنسان في حياته، وذلك لما تتميز به من تغيرات فيزيولوجية ومورفولوجية كانت أو انفعالية أو اجتماعية.

ولذلك وجب على المدرب والمربي أن يعطي أهمية كبيرة إلى هذه التغيرات التي تساعد على معرفة وتفهم الوضع أو كل ما له علاقة بالمعرفة وكيفية التعامل مع هذا المراهق، مع مراعاة احتياجاته ومتطلباته الضرورية والتي بواسطتها يستطيع تحقيق النمو المتميز.

الحائرين

الأفضل الأول

الطرق المنهجية

للبحث

تمهيد

تعتبر منهجية البحث والإجراءات الميدانية الخاصة به أهم خطوة في البحث العلمي التي يجب على الباحث أن يدركها، حيث لا بد له أن يتمكن من الانتقال بين مختلف الخطوات بطريقة منطقية ومنسقة تجعل من بحثه دراسة منظمة ومنسقة، وعليه أن يدرك طريقة استعمال مختلف الأدوات الخاصة بهذه العملية، وكذا كيفية صياغتها واستغلالها في خدمة هدف البحث، ونحن في هذا الفصل سنبين مختلف هذه الإجراءات التي يجب علينا الاعتماد عليها من أجل الوصول إلى حل لمشكلة البحث، وسنوضح المجالات التي سيتم إجراء فيها البحث من مكاني وزماني وسنحدد كل مجتمع الدراسة والعينة المختارة لذلك ونوع المنهج المتبع لإنجاز هذا الموضوع وتحقيق الهدف المرجو منها، وسيحتوي الفصل على عرض مفصل لأدوات الدراسة المستعملة وكيفية معالجتها وتسجيل نتائجها.

كما سيساعدنا هذا الفصل في ضبط مختلف الطرق والوسائل المستعملة لمعالجة هذه النتائج معالجة علمية، وتحويلها إلى معطيات تعمل على تفسير وتبرير مختلف آراء وافتراضات البحث، والتي تسعى إلى تحقيق الهدف الخاص بالدراسة، وكذا إيجاد حلول لمشكلة البحث.

1 الدراسات الاستطلاعية

1-1 الدراسة الاستطلاعية

أجريت هذه الدراسة في الفترة من 2017/02/13 إلى 2017/02/16 بهدف التأكد من الصلاحية العلمية لكل من اختبارات المهارات الأساسية ملحق (02) المرشحة من قبل الخبراء وكذلك التعرف على مدى ملائمة هذه الاختبارات لعينة البحث ومدى صلاحية الأدوات المستعملة في الاختبارات والتعرف على الأخطاء المحتمل ظهورها أثناء إجراء الاختبارات لتفاديها أثناء الدراسة الأساسية.

-صدق الاختبار:

- صدق المحكمين:

للتأكد من صدق الاختبار وملاءمته في البيئة الجزائرية قام الباحث بعرض الاختبار على مجموعة من المحكمين من الأساتذة حيث تمت الموافقة على صدق المحتوى وأن الاختبار يقيس ما وضع لأجله.

-تجربة بعض وحدات البرنامج التدريبي المقترح للتأكد والتحقق من ملاءمته وتناسب محتوى الوحدة التدريبية مع الزمن المخصص لها والتوزيع الزمني لها.

-تحديد الأحمال التدريبية من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة البينية لتقنين الأحمال للاعبين وفقا لقدراتهم خلال تخطيط البرنامج التدريبي المقترح.

-مدى ملائمة وصلاحية المكان والأدوات والأجهزة المستخدمة في تنفيذ الوحدات التدريبية.

-تفهم وتقبل اللاعبين للوحدات التدريبية بجدية وعزم وإجراء في التغيير للوصول إلى مستوى عالٍ خاصة في محتوى البرنامج المقترح.

2 المنهج العلمي المتبع:

المنهج يعني مجموعة الأسس والقواعد التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة¹.

إن الهدف من الدراسة الحالية هو معرفة أثر التمرينات المهارية مقترحة على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم، فطبيعة هذه الدراسة تبحث في العلاقة السببية بين متغيرين، وهي علاقة تآثر وتأثير، وتماشيا مع ذلك فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي.

1-2 المنهج التجريبي

يعتبر المنهج التجريبي من أكثر المناهج العلمية التي تتمثل فيها معالم الطريقة العلمية بصورة واضحة، وذلك لأنها لا تقف عند مجرد وصف موقف أو تحديد حالة أو التأريخ للحوادث الماضية بل يقوم الباحث بدراسة المتغيرات المتعلقة بظاهرة معينة².

وانطلاقا من مشكلة البحث التي تبحث في معرفة مقدار تأثير التمرينات المهارية المقترحة على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم من فئة أشبال تحت 17 سنة من خلال البرنامج التدريبي المقترح، فإن المنهج التجريبي هو أكثر

¹ عمار مجوش: مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، ط3، الجزائر، 2001، ص137.

المناهج ملائمة لهذه الدراسة. يقول محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب المنهج التجريبي هو: "منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر"¹.

كما عرفه صلاح مصطفى الغول أنه: "عبارة عن تغيير عمدي ومضبوط للشروط المحددة لحدث ما. مع ملاحظة التغيرات الواقعة في ذلك الحدث وتفسيرها"².

3- مجالات الدراسة

3-1 المجال البشري:

شملت عينة البحث في الدراسة التجريبية على (09) لاعبين.

3-2 المجال الزمني:

فيما يخص الدراسة التجريبية فقد تمت في الفترة الزمنية من 2017/02/25 إلى غاية 2017/04/25 وفيها تم إجراء الاختبارات المهارية القبليّة والبعديّة لعينة البحث قيد الدراسة وكذلك تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لعينة البحث.

3-3 المجال المكاني:

أجريت الدراسة على أشبال أو فئة أقل من 17 سنة لفريق نادي نجوم اجدل دائرة اجدل والذي يتدرب بالملعب البلدي .

4- عينة البحث

قمنا باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ممثلة في لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة (أشبال نجوم اجدل) حيث اشتملت العينة على 18 لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها (09) لاعبين وضابطة وعددها (09) لاعبين.

وقد قمنا بإجراء التجانس لعينة البحث في المتغيرات قيد الدراسة، ويرجع اختيار لعينة البحث بالطريقة العمدية إلى الأسباب التالية:

-توفر الإمكانيات المساعدة على تطبيق البرنامج التدريبي.

-علاقة الباحث الوطيدة بإدارة النادي والمدربين مما يسهل كثير إجراءات البحث.

5- أدوات جمع البيانات والمعلومات:

أولاً: الاختبارات المهارية

وقد اعتمدنا على الاختبارات المقننة تقيس الجانب المهاري للاعب كرة القدم، وتكون مناسبة للفئات العمرية أشبال (تحت 17 سنة) وقد تم عرضها ومناقشتها مع خبراء متخصصين في مجال التدريب لكرة القدم.

ثانياً: المقابلات الشخصية

استخدمنا في دراستنا أسلوب المقابلة الشخصية للحصول على البيانات التي تفيد البحث، وقد تمثلت المقابلات الشخصية في عدة زيارات ميدانية قام بها الباحثان على عدة مستويات.

¹ محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1999، ص218.

² فضيل دليو وآخرون: الأسس العلمية في العلوم الاجتماعية، منشورات جامعة قسنطينة، 1999، ص123.

- ما يخص الأهداف والبرامج الموضوعية في رفع العملية التدريبية.

- كذلك مع القائمين على تنفيذ البرامج على مستوى بعض النوادي الرياضية (مدربين) خاصة مدربي الفئات الصغرى.

ثالثا: الأجهزة والأدوات المستخدمة

1- ساعات يدوية (ميكانيكية).

2- كرة القدم عدد (20) قانونية.

3- شريط قياس متري لقياس المسافة.

4- شريط لاصق أرض لتحديد المسافة.

5- استمارة تسجيل النتائج.

6- الشواخص.

7- أقماع بلاستيكية.

رابعا: اختيار المساعدين

وقد استعانا بمجموعة من المساعدين سواءً أساتذة الزملاء والمدربين المتواجدين على مستوى النادي، كما قام الباحث بتوضيح فكرة البحث والهدف منه وشرح الاختبارات وكيفية إجرائها وكذلك كيفية احتساب النتيجة لكل اختبار وكيفية التسجيل في الاستمارة.

خامسا: استمارة استطلاع الخبراء

وفيه تم وضع برنامج تدريبي على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي في كرة القدم، حيث تم وضع الأهداف والواجبات وتحديد المحتوى ووسائل التنفيذ التي بواسطتها يمكن تنفيذ المحاور الأساسية للبرنامج في إطاره العام.

3أ- المهارات الأساسية: أهم هذه المهارات:

- السيطرة على الكرة.

- التمرير.

- الجري بالكرة.

- التصويب.

ب- الاختبارات المهارية:

- اختبار تنطيط الكرة بالقدمين لقياس مهارة التحكم والسيطرة على الكرة.

- اختبار قذف الكرة لأبعد مسافة لقياس مهارة التمرير.

- اختبار الجري المتعرج بالكرة لقياس مهارة الجري بالكرة والرشاقة الخاصة.

- اختبار التصويب على المرمى لقياس دقة التصويب.

سابعاً: الاختبارات المهارية

وقد تم إجراء الاختبارات المهارية في ظرف يوم واحد بمساعدة فريق عمل مختص من أساتذة ومدربين، وبمتابعة ميدانية من طرف الباحث والتي تضمنت الآتي:

أولاً: اختبار الجري بالكرة لمسافة 25 متر بين الشواخص

اسم الاختبار: الجري بالكرة لمسافة 25 م بين الشواخص.

الهدف من الاختبار: يهدف الاختبار إلى قياس القدرة على السيطرة والتحكم في الكرة أثناء التقدم في الملعب، وأثناء المراوغة مع المنافس، وكذا صورة من صفة الرشاقة الخاصة.

طريقة الأداء: بعد تثبيت 5 شواخص جيداً بمسافة 2م بين كل واحد وآخر وعلى بعد 4.5 م من الشخص الأول يرسم خط البداية، يقوم اللاعب عند الإيعاز بالجري بالكرة بين الشواخص ويعود بنفس الطريقة حتى يصل إلى نقطة البداية.

طريقة التسجيل: يحتسب الزمن الأقرب لعشر من الثانية في قطع هذه المسافة، تمنح لكل لاعب محاولتان وتسجل أحسنها.



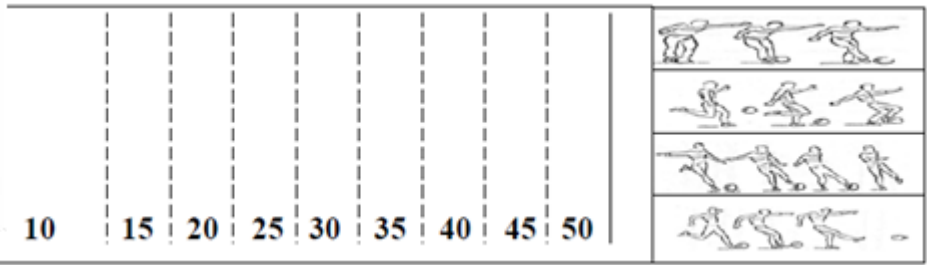
طريق ضرب
ودقتها.
لضرب الكرة

ثانياً: اختبار مهارة قذف الكرة لأبعد مسافة

اسم الاختبار: مهارة قذف الكرة لأبعد مسافة.

الهدف من الاختبار: يهدف إلى قياس المسافة التي يمكن أن يحققها اللاعب عن الكرة من الأرض لأطول مسافة ممكنة وكذا معرفة القدرة على التمريرات الطويلة
طريقة الأداء: يقف اللاعب خلف خط البداية وعلى بعد أربعة أمتار يتقدم جرياً
بالقدم المفضلة لأبعد مسافة ممكنة.

طريقة التسجيل: تسجل هذه الأخيرة من نقطة الانطلاق حتى مستوى نقطة سقوط الكرة، تمنح لكل لاعب ثلاث محاولات وتسجل أحسنها.



ثالثاً: مهارة السيطرة على الكرة (التنطيط)

اسم الاختبار: مهارة السيطرة على الكرة (التنطيط)

الهدف من الاختبار: معرفة مستوى اللاعب المختبر في السيطرة على الكرة أثناء التنطيط.

طريقة الأداء: يقوم اللاعب المختبر برمي الكرة بيده ثم يبدأ بالسيطرة

عليها بالقدم محاولاً عدم إسقاطها، ويكون لمس الكرة بالقدم، الفخذ، والرأس عن طريق المشي أو الجري.

طريقة التسجيل: ويحسب عدد مرات ضرب الكرة في الدقيقة الواحدة، وتعطى للاعب ثلاث محاولات وتسجل أحسنها.

رابعاً: اختبار مهارة التصويب على المرمى

اسم الاختبار: اختبار مهارة التصويب على المرمى الهدف من الاختبار: يهدف إلى قياس الدقة في تصويب الكرة نحو المرمى.



طريقة الأداء: يرسم خط موازٍ لخط المرمى وعلى بعد (16.5) من منتصف المرمى، ويقوم اللاعب بأداء تصويبات انطلاقاً من هذا الخط بحيث يبدأ الجري على بعد (8-10م) وضرب الكرة وهي ثابتة.

طريقة التسجيل: لكل لاعب الحق في 5 تصويبات فإذا دخلت الكرة من وضع الطيران يمنح اللاعب درجتين، أما إذا دخلت مباشرة على الأرض يمنح درجة واحدة،

وإذا دخلت من وضع الدرجحة يمنح نصف درجة، وإن لم تدخل الكرة يمنح اللاعب صفراً، تسجل للاعب 5 تصويبات متتالية وتحسب الدرجة الكلية من (10).

6 إجراءات التطبيق الميداني للأداة

1-6 التصميم التجريبي

يمكن تعريف تصميم البحث بأنه الإستراتيجية التي يضعها الباحث لجمع المعلومات اللازمة وضبط العوامل أو المتغيرات التي يمكن أن تؤثر على هذه المعلومات، وعلى الباحث أن يختار التصميم التجريبي المناسب الذي يوفر الحد الأدنى من الصدق لنتائج البحث، كما يمكن استيقاف تصاميم تجريبية أخرى عن طريق إدخال تحسينات على بعض التصاميم الأساسية¹.

وعليه تم استخدام التصميم التجريبي ذو المجموعات المتكافئة ذات الملاحظة القبليّة والبعدية، والذي يعد من أفضل التصاميم التجريبية

أ-المادة العلمية:

بعد الاطلاع على الأدبيات والمراجع العلمية الخاصة بمناهج التدريب وبالاستناد إلى أهداف التدريب الرياضي في تنمية اللاعب تنمية شاملة ثم إعداد مجموعة من التمارين المهارة تستهدف تنمية بعض المتغيرات المهارة للاعبين من فئة تحت 17 سنة (أشبال) الذي تم تطبيقه على لاعبي المجموعة التجريبية.

ب-مكان إجراء الوحدات التدريبية:

تلقى اللاعبون الوحدات التدريبية بالملاعب البلدي بأجدل.

2-6 تصميم التمارين المقترحة للبرنامج التدريبي

قمنا بتصميم الوحدات التدريبية بهدف تعلم واكتساب المهارات الأساسية لكرة القدم لعينة البحث، مراعيًا الأسس والمبادئ العلمية، مثل تحديد الهدف من كل وحدة تدريبية، ومدى ملائمة الوحدات التدريبية بحيث تحتوي على (24) وحدة تدريبية بمعدل (3) وحدات أسبوعياً، ويقدر زمن الوحدة الواحدة (80د-95د).

وبطبيعة الحال تتكون كل وحدة تدريبية يومية من:

1-الجزء التمهيدي (الإحماء).

¹ عودة أحمد سليمان وملكاوي مفتي حسن: أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية، مكتبة المنار للنشر والتوزيع، ط1، الزرقاء، 1987، ص178.

2-الجزء الرئيسي.

3-الجزء الختامي (التهدئة)¹.

3-6 محتوى الوحدات التدريبية للبرنامج الرياضي:

قمنا بإعداد برنامج تدريبي يحتوي على وحدات تدريبية اشتملت على مجموعة تمارين مهارية بهدف تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لفئة تحت 17 سنة وهي (السيطرة على الكرة، تمرير الكرة، الجري بالكرة، التصويب نحو المرمى للكرة،...الخ).

4-6 التجربة الرئيسية للبحث

تضمن البرنامج (24) وحدة تدريبية نفذت واستغرقت (8) أسابيع بواقع (3) وحدات في الأسبوع

القياس القبلي: تم إجراء القياس القبلي لعينة الدراسة قبل انطلاق تنفيذ البرنامج التدريبي وذلك 2017/02/26.

القياس البعدي: تم إجراء القياس البعدي لعينة الدراسة بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج 2017/04/26.

7- الوسائل الإحصائية المستعملة

إن أصل بحثنا هذا يهدف إلى معرفة مقدار التحسن في المهارات الأساسية عند اللاعبين تحت 17 سنة، بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح، والذي يمكننا الحصول عليه من خلال إيجاد الفرق بين متوسطات نتائج المجموعة التجريبية ومتوسطات نتائج المجموعة الضابطة وذلك باستعمال الأساليب الإحصائية الملائمة والمتمثلة في:

-نظام spss 22.00

1-معامل الارتباط: $R = (1)$

2-دلالة معامل الارتباط t

3-اختبارات t -test

4-المتوسط الحسابي

5-الانحراف المعياري

¹ مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، ط1، 1996، ص.260
1 عيسى عبد الرحمن : مبادئ الإحصاء في التربية وعلم النفس ، الجزء الثاني ، الطبعة الرابعة ، مكتبة دار الفكر 1987 ، ص 178 .

خلاصة:

إن نجاح أي بحث مهما بلغت درجته العلمية مرتبط بشكل أساسي بإجراءات البحث الميدانية لأن جوهر الدراسة مكنون في كيفية ضبط حدود البحث الرئيسة.

وعليه فقد حاولنا من خلال هذا الفصل وضع خطة محددة الأهداف والغايات في هذا الاتجاه، وذلك بتحديد النقاط التي يمكن أن تساعدنا في ضبط حدود البحث، وقد تم تحديد المنهج الملائم لطبيعة البحث ويخدم مشكلة البحث الرئيسية، كما تم تحديد عينة البحث والتي تمثل تمثيلاً صادقاً لمجتمع الأصل، واختيار الأدوات اللازمة لذلك وتحديد طرق القياس المستخدمة وضبط المتغيرات التي من شأنها إعاقة السير الحسن لتجربة البحث الرئيسية، واختيار الطرق والوسائل الإحصائية الملائمة التي تساعدنا في عملية عرض وتحليل النتائج.

الفصل الثاني

تحليل ومناقشة

النتائج

تمهيد:

مهما تكن النتائج الخام من المعلومات المتحصل عليها من خلال الدراسة الميدانية فلا قيمة لها تخضع للمعالجة الإحصائية من اجل التحليل والمناقشة تم الاستنتاج ومن هذا المنطلق فقد عالج الباحث مجموعة من المقاييس الإحصائية أين تم تحويلها إلى درجات قابلة للتحليل والتفسير ثم الحكم والاستنتاج، وبذلك يمكن إصدار أحكام بالتفصيل في هذا الفصل.

1-مقارنة نتائج الاختبارات القبليّة لعينيّ البحث الضابطة التجريبيّة:

لقد قمنا بمعالجة نتائج الاختبارات القبليّة لعينة البحث باستخدام مقياس دلالة الفروق ت ستيديونت لمجموعتين متساويتين من اجل معرفة مدى التكافؤ الموجود بين عينيّ البحث في المستوى المهاري من خلال المهارات الأساسية في كرة القدم والموضوعة بالشكل التالي:

المتغيرات	الاختبار	المجموعة	ن	المتوسط	الانحراف	قيمة "ت"	القرار
01	قبلي	الضابطة	9	81,0000	6,04152	1,103	غير
		التجريبية	9	84,3333	6,76387		دال
02	قبلي	الضابطة	9	38,8889	5,37225	0,0000	غير
		التجريبية	9	38,8889	6,62277		دال
03	قبلي	الضابطة	9	11,1689	0,8266	0,7280	غير
		التجريبية	9	10,8911	0,79272		دال
04	قبلي	الضابطة	9	5,4444	1,01379	0,0000	غير
		التجريبية	9	5,4444	1,13039		دال

الجدول رقم (01) يوضح مدى التكافؤ بين العينة التجريبية والضابطة.

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (01):

بعد المعالجة الإحصائية ومن خلال الجدول رقم (01) يلاحظ ان جميع قيم ت المحسوبة انحصرت بين (0.000) كأدنى قيمة و (1,103) كأقصى قيمة وهي بذلك كلها أصغر من القيمة الجدولية المقدره ب(1.746) عند درجة حرية (16) ومستوى الدلالة (0.05) الأمر الذي يعني أن النتائج المتحصل عليها غير دالة إحصائية أي ألا توجد فروق معنوية

بين أفراد العينة الضابطة والتجريبية فيما يتعلق بالجانب المهاري في كرة القدم من خلال المهارات المقاسة قيد الدراسة وبمعنى آخر فإن أفراد العينتين متكافئين في المستوى المهاري في كرة القدم.

2 عرض ومناقشة نتائج البحث:

1-2 نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمهارات المقاسة للعينة الضابطة:

الجدول رقم (02) يبين مقارنة النتائج القبليّة مع البعديّة، للعينة الضابطة الخاصة بمهارة: السيطرة على الكرة

القرار	Sig. (2-tailed)	قيمة "ت"	الانحراف	ن	المتوسط	الاختبار	المجموعة	المتغيرات
غير دال	0,102	1,846	6,041	9	81,000	قبلي	المجموعة الضابطة	01 اختبار مهارة السيطرة على الكرة (التنطيط)
			6,572	9	82,222	بعدي		

قيمة ت الجدولة تساوي: 1.860 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 08

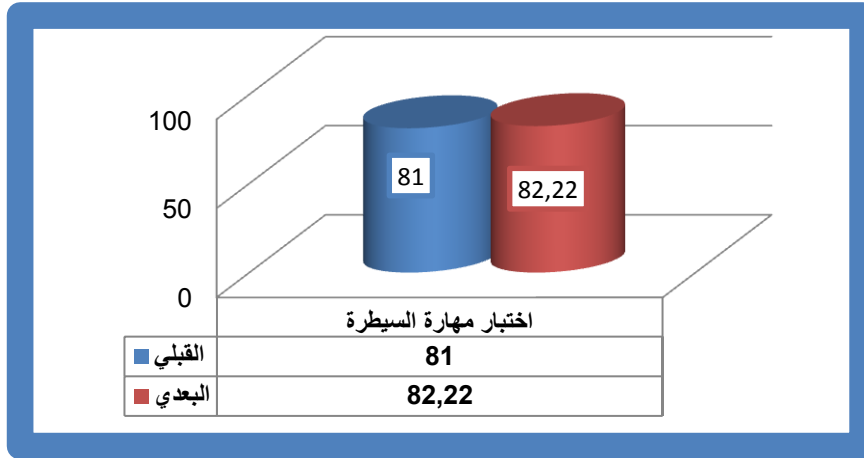
تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (02):

تشير نتائج الجدول (02) الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة الضابطة بين الاختيارين القبلي والبعدي في اختبار مهارة السيطرة على الكرة إلى عدم وجود فرق ذات دلالة إحصائية.

ويظهر لنا أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي (81.00) وانحراف معياري يقدر (6.041) وبالنسبة للاختبار البعدي يساوي المتوسط الحسابي (82.222) وانحراف معياري يقدر (6.572) أما قيمة (ت) المحسوبة قدرت (1.84) وهي أصغر من (ت) الجدولية والمقدرة (1.860) عند درجة حرية (08) ومستوى دلالة (0.05).

وهو ما يوضحه الشكل أدناه رقم (01):

شكل رقم(01) يبين مستوى دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينه الضابطة، الخاصة بمهارة السيطرة على الكرة.



تحليل ومناقشة نتائج الشكل البياني رقم (03):

يظهر لنا من خلال الشكل البياني انه لا توجد فروق جوهريه لمتوسطات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة السيطرة على الكرة خلال فترة التجربة الميدانية، مما يسمح بالحكم على مدى تأثير التمرينات المقترحة على المجموعة التجريبية.

جدول (03) يبين مقارنة النتائج القبليّة مع البعديّة للعيّنة الضابطة الخاصّة بمهارة: قذف الكرة إلى ابعده مسافة ممكنة.

القرار	Sig. (2-tailed)	قيمة "ت"	الانحراف	ن	المتوسط	الاختبار	المجموعة	المتغيرات
دال	0,003	4,274	5,372	9	38,888	قبلي	المجموعة الضابطة	اختبار مهارة قذف الكرة إلى ابعده مسافة ممكنة (متر)
			5,5402	9	41,777	بعدي		

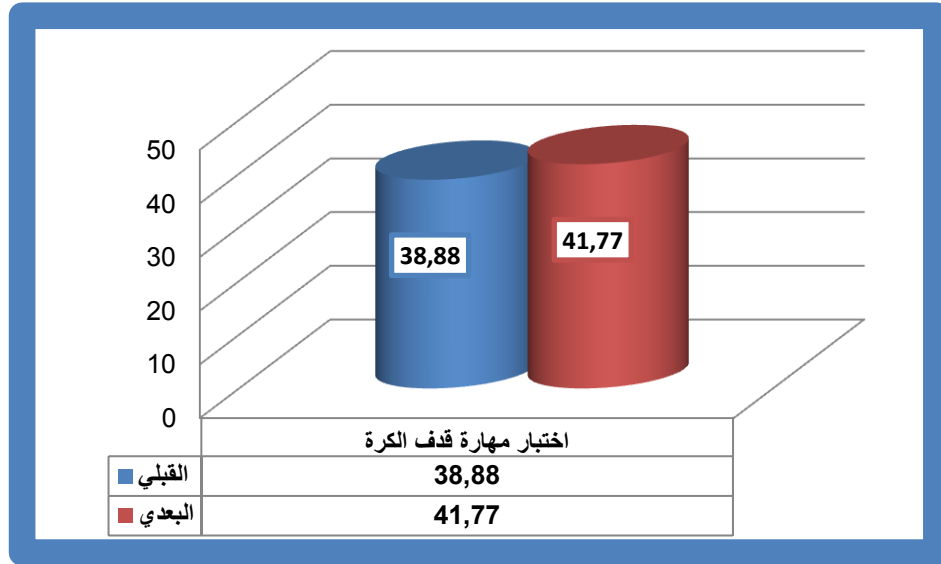
قيمة ت الجدولة تساوي: 1.860 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 08

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (03):

تشير نتائج الجدول (03) الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة الضابطة بين الاختيارين القبلي والبعدي في اختبار مهارة قذف الكرة لأبعد مسافة ممكنة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية ويظهر لنا ذلك من خلال المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي (38.888) وانحراف معياري يقدر (5.372) أما بالنسبة لاختبار البعدي المتوسط الحسابي يقدر ب (41.777) وانحراف معيار ب (5.5402). أما قيمة (ت) المحسوبة قدرت ب (4.274) وهي أكبر من (ت) الجدولية والمقدرة ب (1.860) عند درجة حرية (08) ومستوى دلالة (0.05).

وهو ما يوضحه الشكل (02) أدناه:

شكل رقم (02) يبين: مستوى دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينه الضابطة الخاصة بمهارة قذف الكرة لأبعد مسافة ممكنة



تحليل ومناقشة نتائج الشكل البياني رقم (02):

يظهر لنا من خلال الشكل البياني انه توجد فروق لمتوسطات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة قذف الكرة لأبعد مسافة ممكنة مما يعني انه هناك تطور في هذه المهارة وهو تطور عشوائي ناتج عن الاختلافات الفردية (الفروق الفردية).

مما يبين أن هناك تطور عشوائي في مهارة قذف الكرة لأبعد مسافة ممكنة ناتج عن الاختلافات القائمة بين أفراد العينة في الاستيعاب و التعلم للمهارات .

جدول رقم (04) يبين مقارنة النتائج القبليّة مع البعديّة للعيّنة الضابطة الخاصّة باختبار مهارة: الجري بالكرة بين الشواخص لمسافة 25 متراً.

المتغيرات	المجموعة	الاختبار	المتوسط	ن	الانحراف	قيمة "ت"	Sig. (2-tailed)	القرار
اختبار الجري بالكرة بين الشواخص لمسافة 25 متر	المجموعة الضابطة	قبلي	11.168	9	0.826	0,749	0,475	غير دال
		بعدي	11.107	9	0.683			

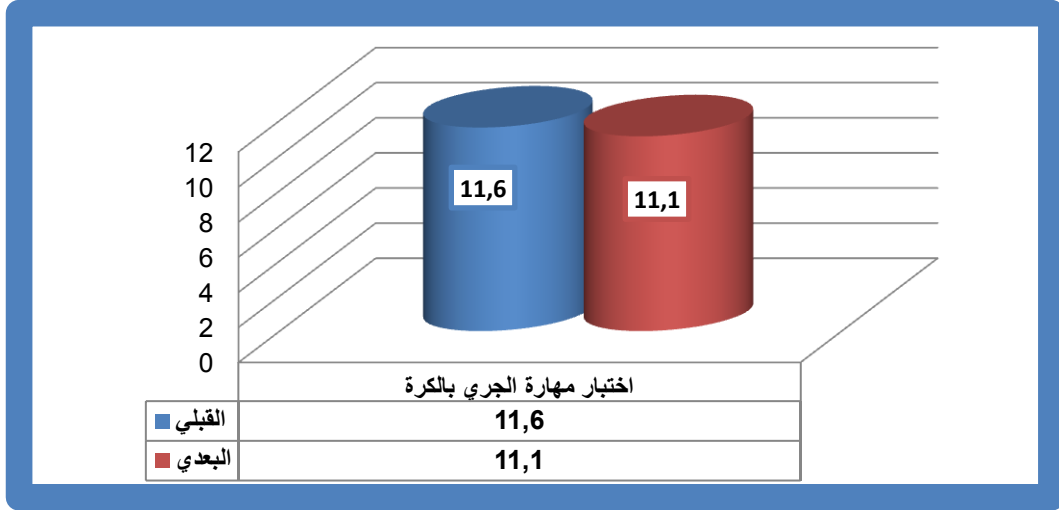
قيمة ت المجدولة تساوي: 1.860 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 08

تحليل ومناقشة الجدول رقم (04):

نشر نتائج الجدول (04) الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار مهارة الجري بالكرة بين الشواخص لمسافة 25 م، إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية. ويظهر لنا ذلك من خلال المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والمقدر ب (11.168) وانحراف معياري يقدر ب (0.826) أما بالنسبة للاختبار البعدي فالمتوسط القياسي يقدر ب (11.107) وانحراف معيار ب (0.683)، أما قيمة (ت) المحسوبة قدرت ب (0.749) وهي اقل من (ت) الجدولية والمقدرة ب (1.860) عند درجة حرية (08) ومستوى دلالة (0.05).

وهو ما يوضحه الشكل البياني أدناه رقم (03):

شكل رقم (03) يبين: مستوى دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينه الضابطة الخاصة باختبار مهارة الجري بين الشواخص مسافة 25 م.



تحليل ومناقشة نتائج الشكل البياني رقم (03):

يظهر لنا من خلال الشكل البياني انه لا توجد فروق جوهرية لمتوسطات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي في مهارة الجري بالكرة بين الشواخص لمسافة 25 م قيد الدراسة، مما يعني انه لم يحدث أي تغيير أو تقدم في هذه المهارة خلال فترة التجربة الميدانية مما يسمح بالحكم على مدى تأثير التمرينات المقترحة على المجموعة التجريبية.

جدول رقم (05) يبين مقارنة النتائج القبليّة مع البعدية للعينّة الضابطة الخاصّة بمهارة التصويب على المرمى.

القرار	Sig. (2- tailed)	قيمة "ت"	الانحراف	ن	المتوسط	الاختبار	المجموعة	المتغيرات
دال	0,003	4,243	1,013	9	5,444	قبلي	المجموعة الضابطة	اختبار مهارة التصويب على المرمي
			1,130	9	6,444	البعدي		

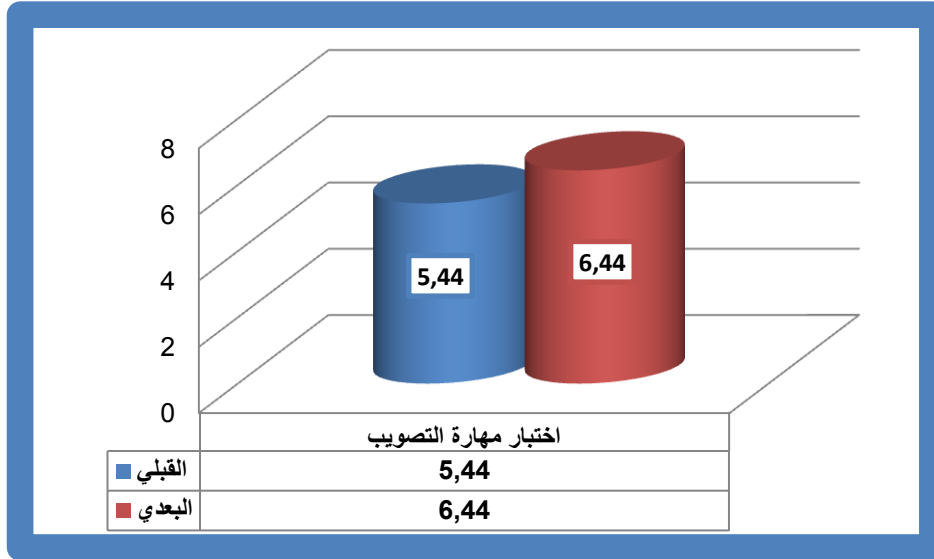
قيمة ت الجدولة تساوي: 1.860 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 08

تحليل ومناقشة نتائج الجدول (05):

نشر نتائج الجدول رقم (05) الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار مهارة التصويب على المرمى إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية. ويظهر لنا أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي (5.444) وبانحراف معياري يقدر ب (1.013) وبالنسبة للاختبار البعدي فإن المستوى الحسابي يقدر ب (6.444) وبانحراف معيار يقدر ب (1.130). أما قيمة (ت) المحسوبة قدرت ب (4.243) وهي أكثر من (ت) الجدولية والمقدرة ب (1.860) عند درجة حرية (08) ومستوى دلالة (0.05).

وهو ما يوضحه الشكل أدناه رقم (04):

شكل رقم (04) يبين مستوى دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينه الضابطة بمهارة الخاصة التصويب على المرمى.



تحليل ومناقشة نتائج الشكل البياني رقم (04):

يظهر لنا من خلال الشكل البياني انه توجد فروق جوهريه لمتوسطات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي في مهارة التصويب على المرمى قيد الدراسة، مما يعني انه هناك تطور في هذه المهارة وهو فرق عشوائي ناتج عن الاختلافات القائمة بين أفراد العينة.

2-2 نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمهارات قيد الدراسة للعينة التجريبية:
جدول رقم (06) يبين مقارنة النتائج القبليّة مع البعديّة للعينة التجريبية الخاصة بمهارة السيطرة على الكرة (التنطيط).

القرار	Sig. (2- tailed)	قيمة "ت"	الانحراف	ن	المتوسط	الاختبار	المجموعة	المتغيرات
دال	0,000	9,487	6,7638	9	84,333	قبلي	المجموعة التجريبية	اختبار مهارة السيطرة على التنطيط
			7,3143	9	89,333	البعدي		

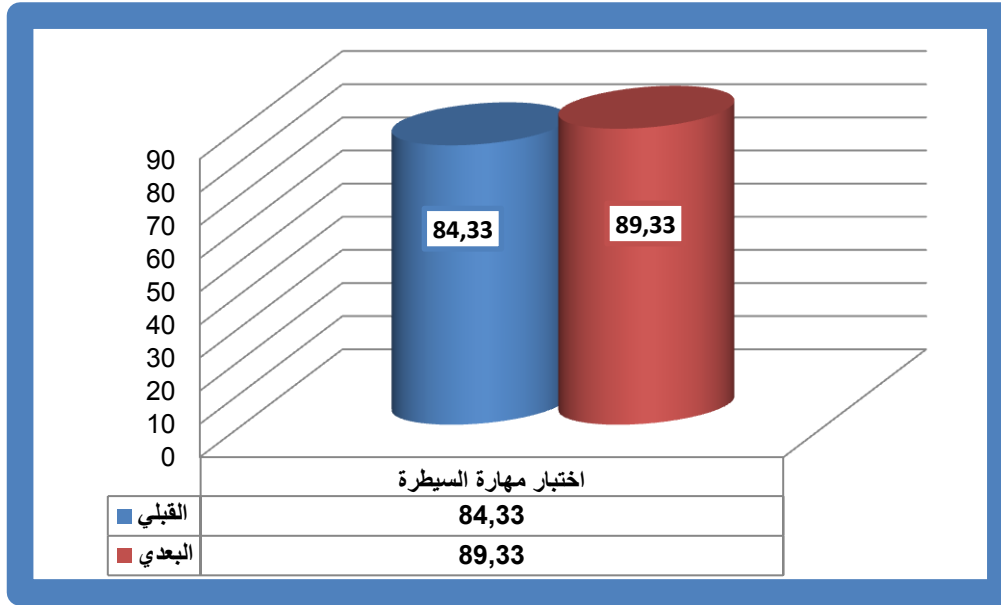
قيمة ت الجدولة تساوي: 1.860 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 08

تحليل ومناقشة نتائج الجدول (06):

نشر نتائج الجدول رقم (06) الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار مهارة السيطرة على الكرة (التنطيط) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية ويظهر لنا أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي (84.333) وبانحراف معياري يقدر ب (6.7628) وبالنسبة للاختبار البعدي فإن المستوى الحسابي يقدر ب (89.333) وبانحراف معياري يقدر ب (7.3143).
أما قيمة (ت) المحسوبة قدرت ب (9.484) وهي أكبر من (ت) الجدولية والمقدرة ب (1.860) عند درجة حرية (08) ومستوى دلالة (0.05).

وهو ما يوضحه الشكل البياني رقم (05):

شكل رقم (05) يبين مستوى دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينات التجريبية بمهارة السيطرة على الكرة (التنطيط).



تحليل ومناقشة نتائج الشكل البياني رقم (05):

يظهر لنا من خلال الشكل البياني انه توجد فروق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي للعينات التجريبية الخاصة بمهارة السيطرة على الكرة (التنطيط) قيد الدراسة، مما يعني انه حدث تطور لهذه المهارة خلال فترة التجربة الميدانية.

وهذا راجع إلى فعالية التمرينات المقترحة لتطوير وتنمية مهارة التحكم في الكرة والتي اعتمدت في الحصص التدريبية حيث كان اختبارها بطريقة علمية وفق برامج مدروسة لتعليم مهارة السيطرة على الكرة والتحكم فيها حيث خصص عدة حصص لهذه المهارة.

جدول رقم (07) يبين مقارنة النتائج القبليّة مع البعدية للعينّة التجريبية الخاصة بمهارة قذف الكرة إلى ابعـد مسافة ممكنة.

القرار	Sig. (2- tailed)	قيمة "ت"	الانحراف	ن	المتوسط	الاختبار	المجموعة	المتغيرات
دال	0,000	6,314	6,6227	9	38,888	قبلي	المجموعة التجريبية	اختبار مهارة قذف الكرة إلى ابعـد مسافة ممكنة (متر)
			5,9814	9	44,555	بعدي		

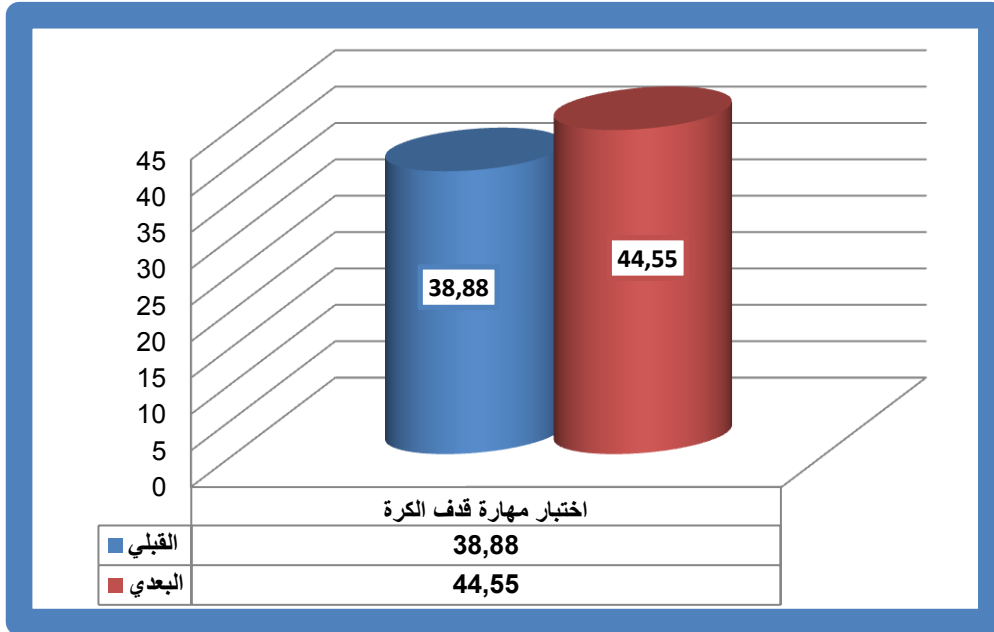
قيمة ت الجدولة تساوي: 1.860 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 08

تحليل ومناقشة نتائج الجدول (07):

نشر نتائج الجدول رقم (07) الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار مهارة قذف الكرة لأبعد مسافة ممكنة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية. ويظهر لنا أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي (38.888) وانحراف معياري يقدر ب (6.6227) وبالنسبة للاختبار البعدي فان المستوى الحسابي يقدر ب (44.555) وانحراف معياري يقدر ب (5.9814). أما قيمة (ت) المحسوبة قدرت ب (6.314) وهي أكثر من (ت) الجدولية والمقدرة ب (1.860) عند درجة حرية (08) ومستوى دلالة (0.05).

وهو ما يوضحه الشكل البياني رقم (06):

شكل رقم (06) يبين مستوى دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينة التجريبية الخاصة بمهارة قذف الكرة إلى ابعـد مسافة ممكنة.



تحليل ومناقشة نتائج الشكل البياني رقم (06):

يظهر لنا من خلال الشكل البياني انه توجد فروق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية الخاصة بمهارة قذف الكرة لأبعد مسافة ممكنة قيد الدراسة، مما يعني انه حدث تطور لهذه المهارة خلال فترة التجربة الميدانية.

ويرجع هذا التطور إلى فعالية التمرينات المقترحة التي تدرب عليها المجموعة التجريبية بالإضافة إلى انه خصصت مجموعة من التمرينات المطبقة في تطوير مهارة التمرير سواء الطويلة أو القصيرة.

جدول رقم (08) يبين مقارنة النتائج القبليّة مع البعديّة للعينة التجريبية الخاصة بمهارة الجري بالكرة بين الشواخص لمسافة 25 مترا.

القرار	Sig. (2-tailed)	قيمة "ت"	الانحراف	ن	المتوسط	الاختبار	المجموعة	المتغيرات
دال	0,012	3,245	0.7927	9	10.891	قبلي	المجموعة التجريبية	اختبار الجري بالكرة بين الشواخص لمسافة 25 متر
			0.6268	9	10.388	البعدي		

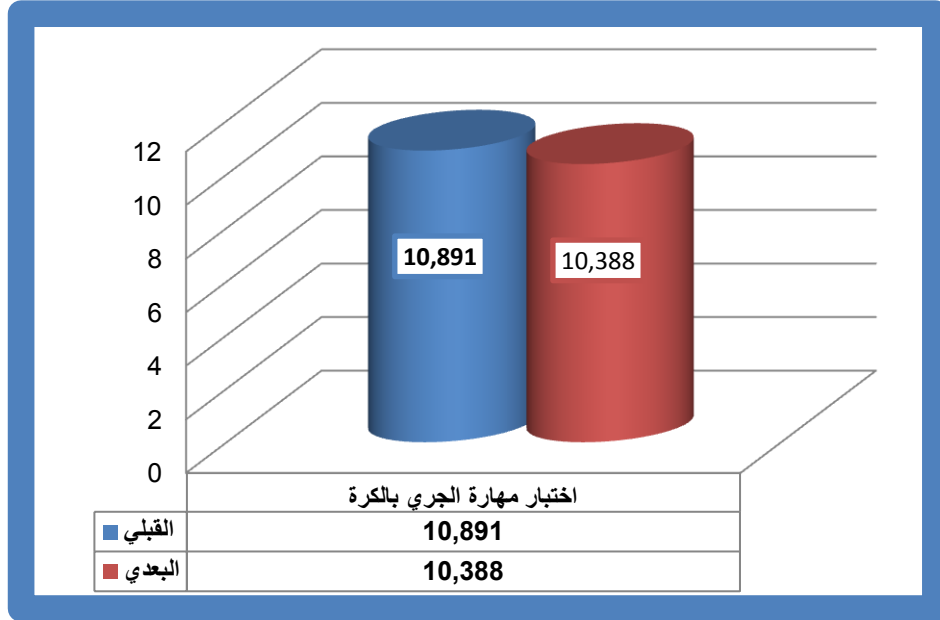
قيمة ت الجدولة تساوي: 1.860 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 08

تحليل ومناقشة نتائج الجدول (08):

نشر نتائج الجدول رقم (08) الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار مهارة الجري بالكرة بين الشواخص لمسافة 25 مترا إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية. ويظهر لنا ان المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي (10.891) وانحراف معياري يقدر ب (0.7927) وبالنسبة للاختبار البعدي فان المستوى الحسابي يقدر ب (10.388) وانحراف معيار يقدر ب (0.6268). أما قيمة (ت) المحسوبة قدرت ب (3.245) وهي أكثر من (ت) الجدولية والمقدرة ب (1.860) عند درجة حرية (08) ومستوى دلالة (0.05).

وهو ما يوضحه الشكل البياني رقم (07):

شكل رقم (07) يبين مقارنة النتائج القبليّة مع البعديّة للعينة التجريبية الخاصة بمهارة الجري بالكرة بين الشواخص لمسافة 25 متراً.



تحليل ومناقشة نتائج الشكل البياني رقم (07):

يظهر لنا من خلال الشكل البياني انه توجد فروق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية الخاصة بمهارة الجري بين الشواخص لمسافة 25 متراً قيد الدراسة، مما يعني انه حدث تطور لهذه المهارة خلال فترة التجربة الميدانية.

وهذا راجع إلى فعالية التمرينات المقترحة لتطوير وتنمية مهارة الجري والتحكم بالكرة والتي اعتمدت في الحصص التدريبية أثناء فترة التجربة حيث كان اختبارها (التمرينات) بطريقة منهجية مدروسة وكذلك اشتملت على تمارين الدرجة تم اختيار نماذج (تمارين) خاصة لتنمية مهارة الجري والتحكم بالكرة من خلال تمارين الدرجة للكرة . تمارين الجري بين الشواخص بالكرة المحاورة بالكرة للزميل ... الخ.

جدول رقم (09) يبين مقارنة النتائج القبليّة مع البعدية للعينّة التجريبية الخاصة بمهارة التصويب على المرمى.

القرار	Sig. (2-tailed)	قيمة "ت"	الانحراف	ن	المتوسط	الاختبار	المجموعة	المتغيرات
دال	0,000	9,430	1,1303	9	5,444	قبلي	المجموعة التجريبية	اختبار مهارة التصويب على المرمى
			1,0000	9	7,333	البعدي		

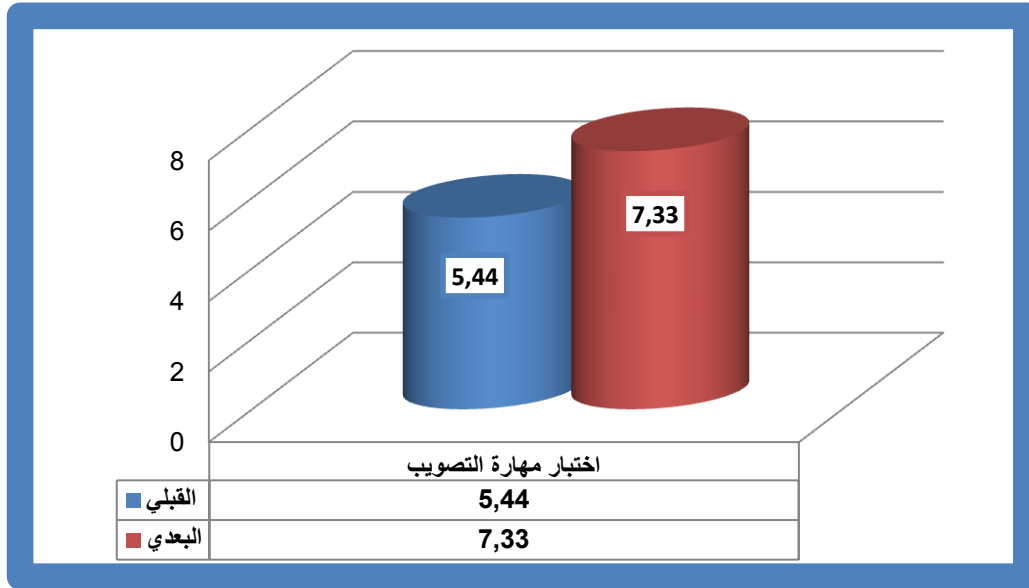
قيمة ت الجدولة تساوي: 1.860 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 08

تحليل ومناقشة نتائج الجدول (09):

نشر نتائج الجدول رقم (09) الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار مهارة التصويب على المرمى إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية. ويظهر لنا أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي (5.444) وانحراف معياري يقدر ب (1.1303) وبالنسبة للاختبار البعدي فإن المستوى الحسابي يقدر ب (7.333) وانحراف معيار يقدر ب (1.000). أما قيمة (ت) المحسوبة قدرت ب (9.430) وهي أكثر من (ت) الجدولية والمقدرة ب (1.860) عند درجة حرية (08) ومستوى دلالة (0.05).

وهو ما يوضحه الشكل البياني رقم (08):

شكل رقم (08) يبين مقارنة النتائج القبليّة مع البعديّة للعيّنة التجريبيّة الخاصّة بمهارة التصويب على المرمى .



تحليل ومناقشة نتائج الشكل البياني رقم (08):

يظهر لنا من خلال الشكل البياني انه توجد فروق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي للعيّنة التجريبيّة الخاصّة التصويب على المرمى قيد الدراسة.

وهذا راجع إلى فعالية التمرينات المقترحة في البرنامج لتطوير وتنمية مهارة التصويب على المرمى ولقد اعتمد الباحث على عدة تمارين في تنمية هذه المهارة خلال تطبيقه للبرنامج التدريبي من كل (تمرينات الجري بالكرة ثم التسديد على المرمى . الجري بين الأقماع ثم التسديد، تمارين خذ وهات ثم التسديد على المرمى ... الخ هذه التمرينات ساهمت في تطوير هذه المهارة.

2-3 نتائج الاختبار البعدي للمهارات قيد الدراسة للمجموعتين التجريبية والضابطة:
جدول رقم (10) يبين مقارنة النتائج القبلية مع البعدية للعينات التجريبية الخاصة بمهارة السيطرة على الكرة.

القرار	Sig. (2- tailed)	قيمة "ت"	الانحراف	ن	المتوسط	الاختبار	الاختبار	المتغيرات
دال	0,045	2,169	6,5722	9	82,222	الضابطة	البعدي	اختبار مهارة السيطرة على التنطيط
			7,3143	9	89,333	التجريبية		

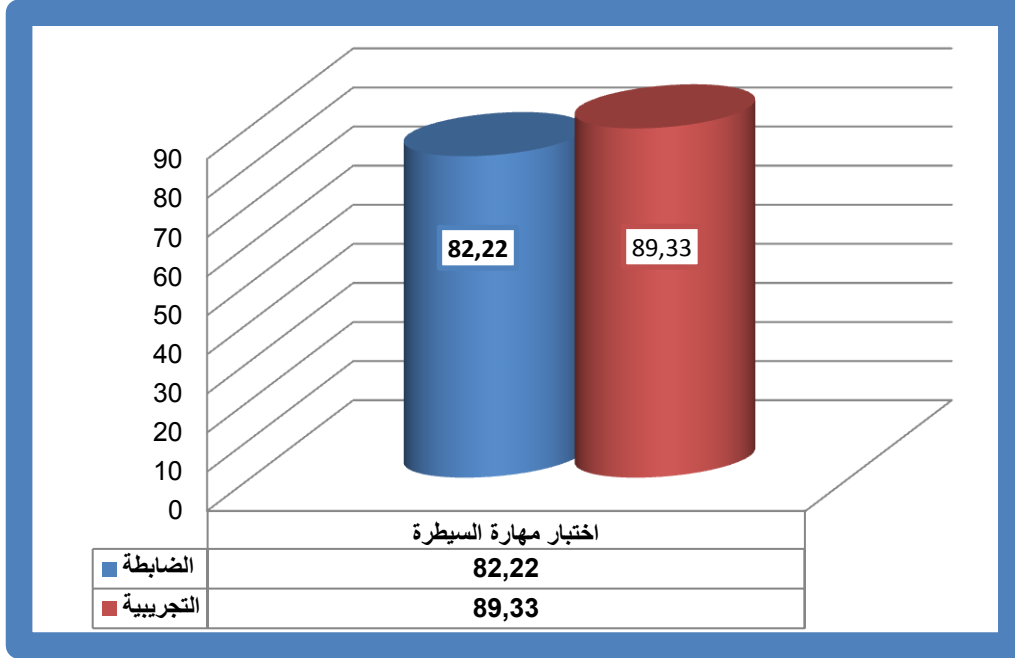
قيمة ت المجدولة تساوي: 1.746 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 16

تحليل ومناقشة نتائج الجدول (10):

نشر نتائج الجدول رقم (10) الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار مهارة التصويب على المرمى إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية. ويظهر لنا أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يساوي (82.222) وانحراف معياري يقدر ب (6.5722) وبالنسبة للاختبار البعدي فإن المستوى الحسابي يقدر ب (89.333) وانحراف معياري يقدر ب (7.3143). أما قيمة (ت) المحسوبة قدرت ب (2.169) وهي أكبر من (ت) الجدولية والمقدرة ب (1.746) عند درجة حرية (16) ومستوى دلالة (0.05).

وهو ما يوضحه الشكل البياني رقم (09):

شكل رقم (09) يبين مستوى دلالة الفروق في الاختبار البعدي للعينه التجريبية والضابطة الخاصة بمهارة السيطرة على الكرة.



تحليل ومناقشة نتائج الشكل البياني رقم (09):

يظهر لنا من خلال الشكل البياني انه توجد فروق بين المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي في مهارة السيطرة على الكرة، مما يعني انه حدث تطور في هذه المهارة خلال فترة التجربة الميدانية، ويرجع هذا التطور إلى فاعلية التمرينات المقترحة التي تدربت عليها المجموعة التجريبية.

جدول رقم (11) يبين مقارنة النتائج البعدية للعينات التجريبية والضابطة الخاصة بمهارة قذف الكرة إلى ابعاد مسافة ممكنة.

القرار	Sig. (2-tailed)	قيمة "ت"	الانحراف	ن	المتوسط	الاختبار	الاختبار	المتغيرات
دال	0,037	2,281	4,50309	9	39,5556	الضابطة	البعدي	اختبار مهارة قذف الكرة إلى ابعاد مسافة ممكنة
			5,56776	9	45,0000	التجريبية		

قيمة ت الجدولة تساوي: 1.746 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 16

تحليل ومناقشة نتائج الجدول (11):

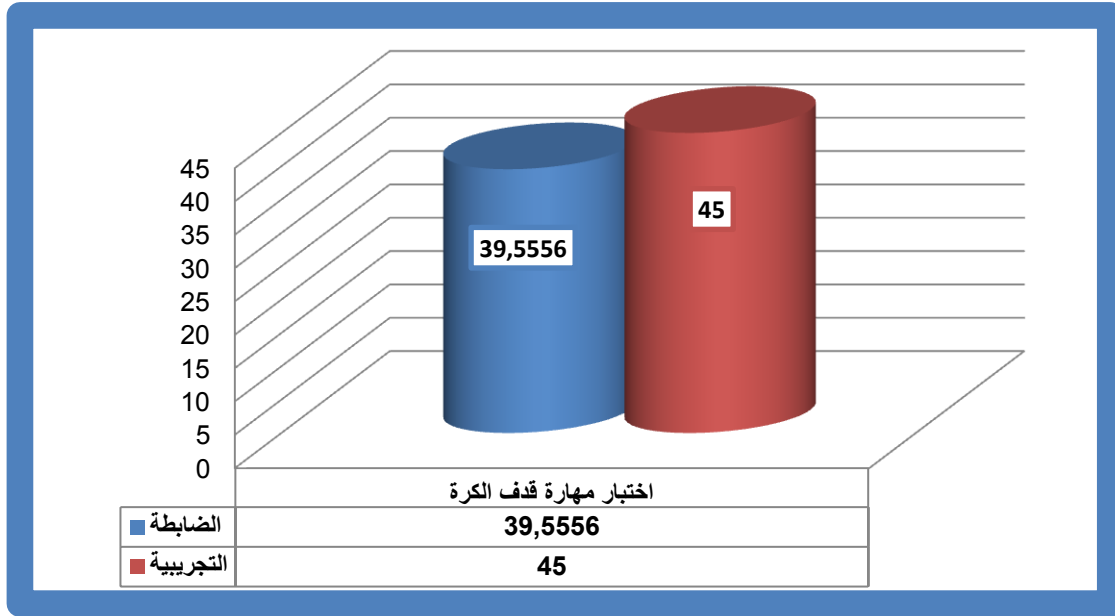
نشر نتائج الجدول رقم (11) الخاص بمستوى دلالة الفروق في الاختبار البعدي للعينات التجريبية والضابطة الخاصة بمهارة قذف الكرة إلى ابعاد مسافة ممكنة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

ويظهر لنا من خلال المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة للاختبار البعدي والمقدرة ب(39.5556) وبانحراف معياري يقدر ب (4.50309) أما فيما يخص المجموعة التجريبية للاختبار البعدي كان المتوسط الحسابي يقدر ب (45.000) وبانحراف معياري يقدر ب (5.56776).

أما قيمة (ت) المحسوبة قدرت ب (2.218) وهي أكثر من (ت) الجدولية والمقدرة ب (1.746) عند درجة حرية (16) ومستوى دلالة (0.05).

وهو ما يوضحه الشكل البياني رقم (10):

شكل رقم (10) يبين مستوى دلالة الفروق في الاختبار البعدي للعينات التجريبية والضابطة الخاصة بمهارة قذف الكرة لأبعد مسافة ممكنة.



تحليل ومناقشة نتائج الشكل البياني رقم (10):

يظهر لنا من خلال الشكل البياني انه توجد فروق بين المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي في مهارة قذف الكرة إلى ابعد مسافة ممكنة. وهذا ما يعني انه حدث تطور في هذه المهارة خلال فترة التجربة الميدانية.

وهذا راجع إلى فعالية التمرينات المقترحة وتنمية مهارة التمرير بأنواعه وكذلك نوعية التمارين المقترحة في تنمية هذه المهارة خلال الحصص التدريبية حيث كان اختبارها وفق ما تطلبه تنمية مهارة التكرير البعدية أو القصيرة حيث برمج حصتين في الأسبوع لتدرب على هذه المهارة.

جدول رقم (12) يبين مقارنة النتائج القبلية مع البعدية للعينات التجريبية الخاصة بمهارة الجري بالكرة بين الشواخص لمسافة 25 مترا.

القرار	Sig. (2-tailed)	قيمة "ت"	الانحراف	ن	المتوسط	المجموعة	الاختبار	المتغيرات
دال	0,033	2,326	0,6830	9	11,107	الضابطة	البعدي	اختبار الجري بالكرة بين الشواخص لمسافة 25 متر
			0,6268	9	10,388	التجريبية		

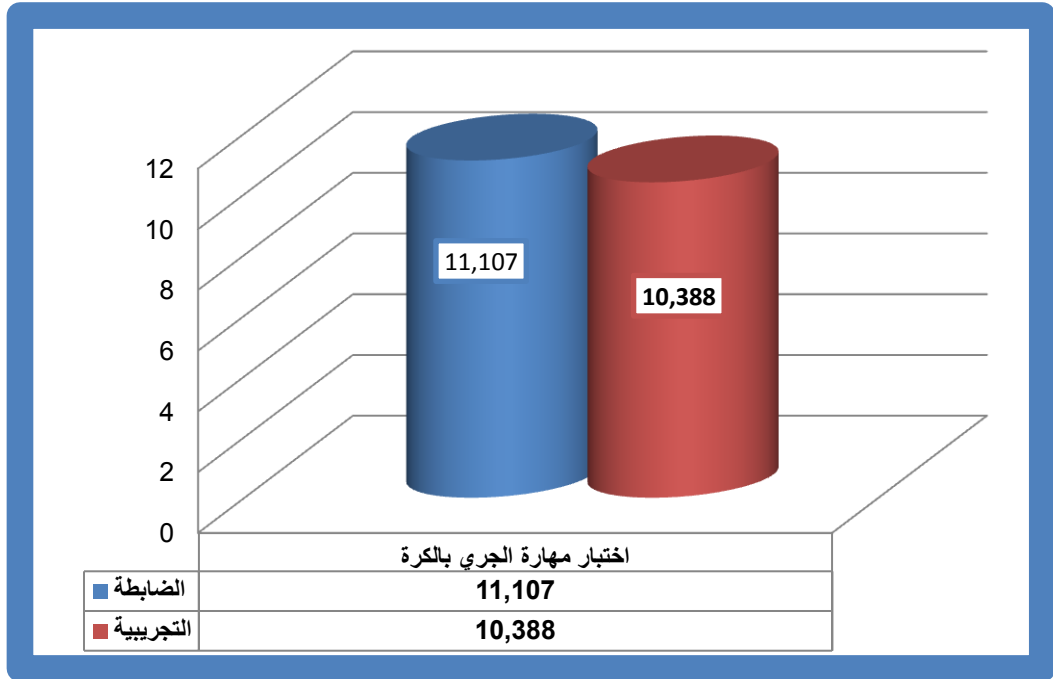
قيمة ت الجدولة تساوي: 1.746 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 16

تحليل ومناقشة نتائج الجدول (12):

نشر نتائج الجدول رقم (12) الخاص بمستوى دلالة الفروق في الاختبار البعدي للعينات التجريبية والضابطة الخاصة بمهارة الجري بالكرة بين الشواخص لمسافة 25 مترا إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية. ويظهر لنا من خلال المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة للاختبار البعدي والمقدرة ب (11.107) وبانحراف معياري يقدر ب (0.6830) وأما فيما يخص المجموعة التجريبية للاختبار البعدي فكان المتوسط الحسابي ب (10.888) وبانحراف معياري يقدر ب (0.6268). أما قيمة (ت) المحسوبة قدرت ب (2.326) وهي أكبر من (ت) الجدولية والمقدرة ب (1.746) عند درجة حرية (16) ومستوى دلالة (0.05).

وهو ما يوضحه الشكل البياني رقم (11):

شكل رقم (11) يبين مستوى دلالة الفروق في الاختبار البعدي للعينات التجريبية والضابطة الخاصة بمهارة الجري مسافة 25 مترا بين الشواخص.



تحليل ومناقشة نتائج الشكل البياني رقم (11):

يظهر لنا من خلال الشكل البياني انه توجد فروق بين المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي في مهارة الجري مسافة 25 مترا بين الشواخص، وهذا ما يعني انه حدث تطور في هذه المهارة خلال فترة التجربة الميدانية.

وهذا طبعا راجع إلى فعالية التمرينات المقترحة لتطوير وتنمية مهارة الجري بين الشواخص لمسافة 25 مترا حيث اشتمل البرنامج على مجموعة تمارين مهارية (التحكم في الكرة . دحرجة الكرة . الجري بالكرة بين الشواخص . الجري بالكرة وتغيير الاتجاه... الخ) هذه التمارين التي ساهمت في تنمية وتطوير مهارة الجري بين الشواخص لمسافة 25 مترا.

جدول رقم (13) يبين مقارنة النتائج القبلية مع البعدية للعينات التجريبية والضابطة الخاصة بمهارة التصويب على المرمى.

القرار	Sig. (2- tailed)	قيمة "ت"	الانحراف	ن	المتوسط	الاختبار	الاختبار	المتغيرات
دال	0,016	2,682	1,26930	9	5,8889	الضابطة	البعدي	اختبار مهارة التصويب على المرمى
			1,00000	9	7,3333	التجريبية		

قيمة ت الجدولة تساوي: 1.746 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 16

تحليل ومناقشة نتائج الجدول (13):

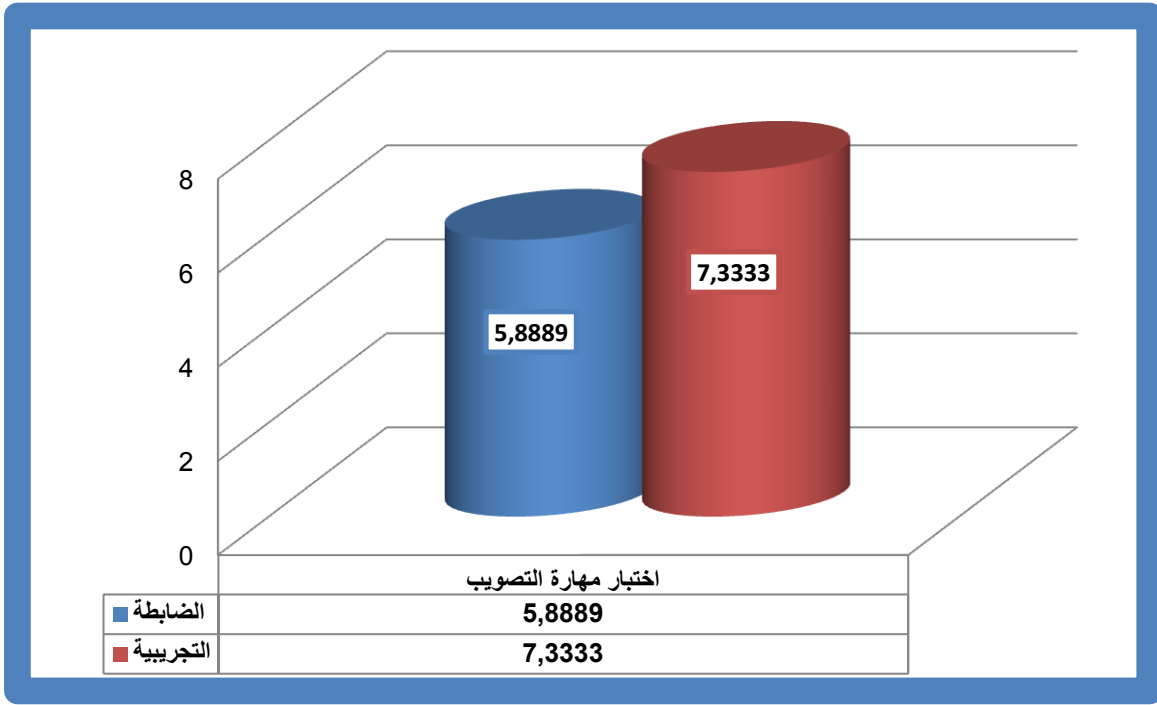
نشر نتائج الجدول رقم (13) الخاص بمستوى دلالة الفروق في الاختبار البعدي للعينات التجريبية والضابطة الخاصة بمهارة التصويب على المرمى إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية.

ويظهر لنا من خلال المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة للاختبار البعدي والمقدرة ب (5.8889) وبانحراف معياري يقدر ب (1.26930) وإما فيما يخص المجموعة التجريبية فكان المتوسط الحسابي ب (7.3333) وبانحراف معيار يقدر ب (1.000).

اما قيمة (ت) المحسوبة قدرت ب (2.682) وهي أكبر من (ت) الجدولية والمقدرة ب (1.746) عند درجة حرية (16) ومستوى دلالة (0.05).

وهو ما يوضحه الشكل البياني رقم (12):

شكل رقم (12) يبين مستوى دلالة الفروق في الاختبار البعدي للعينات التجريبية والضابطة الخاصة بمهارة التصويب على المرمى.



تحليل ومناقشة نتائج الشكل البياني رقم (12):

يظهر لنا من خلال الشكل البياني انه توجد فروق بين المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي في مهارة التصويب على المرمى قيد الدراسة وهذا ما يعني انه حدث تطور في هذه المهارة خلال فترة التجربة الميدانية.

وهذا راجع إلى فعالية التمرينات المقترحة لتطوير التصويب على المرمى حيث اشتمل البرنامج على مجموعة نماذج تدريبية لمهارة التصويب على المرمى وكان قد احتوى ايضا على التصويب على المرمى من داخل منطقة الجزاء وكذلك خارج منطقة الجزاء مع التركيز في عملية الإحماء وتهيئة اللاعب بدنيا خاصة للتسديد.

3 مناقشة النتائج على ضوء فرضيات البحث:

3-1 الفرضية الأولى:

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لمتغيرات البحث.

أظهرت النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

توجد فروق ذات إحصائية بالنسبة لاختبار مهارة قذف الكرة لأبعد مسافة ممكنة ومهارة التصويب على المرمى.

حيث يعزى الباحث هذا التطور إلى البرنامج العادي الذي استخدم لتطور المهارات الأساسية، وقد ترك أثر بسبب الحالة النفسية التي تزامنت مع البرنامج التدريبي المقترح (العادي) وكذلك أيضا شعور اللاعبين بأن هذا الاهتمام بتقديم (برنامج تدريبي عادي) أثار رغبتهم بالأداء وأصبح حافزا قويا لديهم وكذلك إلى وجود فروق بين اللاعبين.

أما بالنسبة لمهاري (الجري بالكرة بين الشواخص 25م) (السيطرة على الكرة التنطيط) فكانت لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

حيث يفسر الباحث ذلك إلى الفروق الفردية لدى لاعبين، وكذلك عدم تأثر المجموعة الضابطة بالتدريبات العادية.

وهذا ما يعزى فاعلية التمرينات المقترحة على الفئة التجريبية وفعاليتها.

وهذا ما ينطبق على الفرضية الأولى أي انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لمتغيرات البحث.

3-2 الفرضية الثانية:

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمتغيرات البحث ولصالح الاختبار البعدي.

يرى الباحث بأن البرنامج التدريبي المقترح عمل على تطوير بعض المهارات الأساسية قيد الدراسة، وكذلك فاعلية التمرينات المهارية المقترحة والتي لبت حاجات اللاعبين المهارية وبأسلوب علمي حديث، ومنهج سليم من أجل الارتقاء بمستوى اللاعبين، وكذلك تقدم الوحدات التدريبية اللازمة وبزمن محدد مما كان له الأثر الأكبر في تحقيق الهدف المرجو، حيث تزامن البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة التجريبية بوجود تمرينات مهارية لها قيمة علمية وعملية وفق حاجات اللاعبين المهارية من خلال الإشراف المباشر للتصحيح والتعزيز للمواقف الفنية.

إذ أظهرت النتائج أن:

أ- السيطرة على الكرة (التنطيط)

فنجد هناك فروق معنوية في قيمة مهارة قيد الدراسة بين القياس القبلي والبعدي ولمصلحة القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

ويعزى ذلك إلى التأثير الإيجابي للتمارين المهارية المقترحة لتطوير مهارة السيطرة على الكرة التي نفذت بشكل فعال وإيجابي في الوحدات التدريبية، إذ أن التمارين تم تنفيذها من طرف لاعبين وبطريقة التكرار حيث يتم استيعابها، وبعدها يصبح تنفيذها بشكل آلي، وهذا ما أكده حسن السيد أبو عبده في كتابه الإعداد المهاري للاعب كرة القدم: "أثناء تكرار الأداء للمهارة عدة مرات يكتسب اللاعب الإحساس بمسار الحركة أثناء تأديته للمهارات الأساسية".

ب- مهارة الجري بالكرة بين الشواخص مسافة 25م

يرى الباحث أن التمرينات المهارية المستخدمة في الوحدات التدريبية عملت على إيصال اللاعبين إلى درجة الإتقان في المهارات الحركية من خلال تنوعها وتكرارها أثناء التدريب وهذا ما أكده (يوسف لازم كماش 1999)، إذ أن: "المهارات الأساسية هي أساس لعبة كرة القدم، وأن اللاعب لا يستطيع بدونها (المهارات) تنفيذ الواجبات المكلف بها، فلاعب كرة القدم ممكن أن يكون لاعب جيد إذا استوعب المهارات الأساسية وأتقنها بالشكل المطلوب لذلك فإن أهم واجبات التدريب هو العمل إلى الوصول باللاعب إلى أعلى مستوى من الحالة التدريبية"¹.

ويرى الباحث أيضا أن التدريبات المستخدمة في المنهج التدريبي كانت تتضمن تمارين الدرحة المتنوعة والتي تؤكد على أهمية الأداء الصحيح أثناء التطبيق لهذه التمارين مما انعكس إلى التطور الواضح للمجموعة التجريبية في القياس البعدي، وهذا يدل على تأثير التمارين المهارية المستخدمة (المطبقة) على العينة التجريبية.

وكذلك الربط بين عدة مهارات لتنمية الجري بالكرة مثل (الدرحة، المراوغة،...) من المهارات التي تنمي مهارة الجري بالكرة، لذا فإن اللاعب الذي يجيد هذه المهارة من خلال تحركاته داخل الملعب يكون موضع تأثير على الفريق المنافس وهذا الأمر يدعو إلى تطوير هذه المهارة بشكل جيد لدى لاعبي كرة القدم وخاصة الفئات العمرية المختلفة.

ج- اختبار مهارة القذف لأبعد مسافة ممكنة:

هناك تطورا واضحا للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.

¹ يوسف لازم كماش: المهارات الأساسية لكرة القدم، دار الخليج، عمان، 1999، ص 16.

ويفسر الباحث هذا التطور في التنوع في التمارين المستخدمة في المنهج التدريبي، وكذلك الأدوات والوسائل المستخدمة في مهارة التمرير بأنواعه (التمرير الطويلة، القصيرة... الخ) ولأن الميدان التدريبي وسيلة محفزة تعمل على استثارة دوافع وطاقات اللاعب المتدرب في كرة القدم من خلال نوعية التدريبات المستخدمة التي تضمنتها الوحدات التدريبية فضلاً عن تهيئة الجو المناسب والتشويق والإثارة لممارسة التدريب من أجل التخفيف من شدة الحمل البدني والنفسي للاعب، فضلاً عن رغبة اللاعبين في التطور أكثر في مجال كرة القدم.

وعلى ضوء ما سبق ذكره فإن النتائج تبين أثر التمارين المهارية المقترحة على تطوير مهارة القذف لأبعد مسافة ممكنة، أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة لمهارة القذف لأبعد مسافة ممكنة.

د- مهارة التصويب على المرمى:

نلاحظ أن هناك فروق معنوية ولصالح القياس البعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية وهذا مراجع في رأس الباحث إلى استخدام التمرينات المهارية في التجربة الميدانية على العينة التجريبية والتي تضمنت تمرينات (التهديف) وكذلك التصويب على المرمى في أغلب التمرينات مما أدى إلى تطور مهارة التصويب على المرمى إذا كان الوضع النهائي في أغلب التمرينات ينتهي بالتصويب على المرمى أو بتكرارات عديدة وفي مواقف مشابهة إلى المواقف التي تحدث أثناء المباراة، ولكي تحرز الأهداف يجب التأكد على آلية التهديف من حيث الوضع التشريحي الصحيح لجسم اللاعب أثناء التهديف وهذا ما يؤكد (مفتي إبراهيم 1994) (إن دقة التهديف وقوته لها دور أساسي في نجاحه وكلما زادت خبرة اللاعب وتدريبه زادت قدرته على التهديف بقوة ودقة في المكان المحدد)¹.

لذا يعتبر التهديف خلاصة مجهود فريق بأكمله وهنا يجب أن نؤكد على الاهتمام بهذه المهارة من خلال تنوع التمرينات عليها أثناء الوحدات التدريبية ومن أوضاع وأماكن ومسافات مختلفة بما يخدم الوصول إلى مرحلة الثبات والآلية لها.

ومن خلال ما سبق يمكن الاستنتاج أن:

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمتغيرات قيد الدراسة، وهذا ما ينطبق على الفرضية الثانية، وبالتالي الفرضية الثانية تحققت

3-3 الفرضية الثالثة:

تبين الجداول (10)، (11)، (12)، (13) أن هناك فروق معنوية في نتائج القياس البعدي لكل من الاختبارات المعنية بالمهارات الأساسية لكرة القدم والتي خضعت لها عينة البحث الضابطة والتجريبية، إذ دلت النتائج على تقدم المجموعة التجريبية في القياس البعدي على المجموعة الضابطة، ويفسر الباحث ذلك إلى انتظام المجموعة التجريبية بالتدريب من خلال تطبيق التمرينات المهارية في الوحدات التدريبية والتي كانت لها الدور الكبير في تطور المهارات الأساسية.

¹ مفتي إبراهيم حمادة: مرجع سابق، 1994، ص 99.

أما فيما يخص مهارة السيطرة على الكرة (التنطيط):

فالتائج تدل على وجود فروق معنوية في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية ويعزى ذلك إلى التأثير الإيجابي للتمارين المهارية المقترحة في البرنامج التدريبي لتطوير مهارة السيطرة والتحكم في الكرة (التنطيط) والتي نفذت بشكل فعال وإيجابي في الوحدات التدريبية، كذلك احتواء البرنامج على تمارين تنمي مهارة السيطرة على الكرة مثل التنطيط بالرجل والرأس. بالإضافة إلى الألعاب شبه رياضية مثل (التنس كرة القدم) (تنس بالرأس) ... الخ

وقد تم تنفيذها من طرف اللاعبين (التمارين) بطريقة تكرارية حتى يتم استيعابها وبعدها يصبح تنفيذها بشكل آلي، وهذا ما أكده حسن السيد أبو عبده في كتابه الإعداد المهاري للاعب كرة القدم (أثناء تكرار الأداء لمهارة عدة مرات يكتسب اللاعب الإحساس بمسار الحركة أثناء تأديته للمهارات الأساسية).

من خلال ما سبق نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لمتغيرات البحث لصالح المجموعة التجريبية، وهذا ما ينطبق مع الفرضية الثالثة إذن الفرضية الثالثة تحققت.

ومن خلال النتائج السابقة يتبين لنا أن للتمرينات المهارية المقترحة في البرنامج التدريبي كان لها أثر إيجابي في تطوير بعض المهارات قيد الدراسة، وهذا ما يؤكد صحة الفرضية العامة والتي تنص:

للتمرينات المهارية المقترحة تأثير على تطوير بعض المهارات الأساسية للاعب كرة القدم فئة أشبال (تحت 17 سنة).

أما فيما يخص مهارة الجري بين الشواخص مسافة 25م:

وجود فروق دال معنوي في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية، ويرى الباحث هذا التطور لكثرة التمرينات المستخدمة في المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث، وكذلك لتنوع التمارين المستخدمة لتنمية وتطوير مهارة (الجري بالكرة) (دحرجة الكرة) مما انعكس على تطور المهارة (الجري بين الشواخص مسافة 25م) من خلال النتائج الظاهرة لنا، إذ أصبح للاعب المقدر على دحرجة الكرة بانسيابية ورشاقة دون ابتعاد الكرة من قدم اللاعب.

بالنسبة لمهارة القذف لأبعد مسافة ممكنة:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية أي أن هناك تطور واضح ولصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي.

ويرى الباحث سبب هذا التطور استخدام التمرينات المهارية والتي تضمنت نسبة عالية من تمرينات (التمرير بأنواعه، القذف)، مما ساهم وعزز قدرة اللاعب على إتقان المهارات بصورة جيدة والوصول إلى الأداء النموذجي إذ يشير (صباح رضا 1991) (أن المناولة من أهم فنيات لعبة كرة القدم وأن المناولات الدقيقة في المكان المناسب بين لاعبي الفريق الحائز على الكرة تعد مفتاح اللعب المحمومي وتعتبر الدقة في المناولة من أهم مقومات نجاح هذه المهارة)¹.

¹ صباح محمد رضا وآخرون: كرة القدم لصفوف الثالثة، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد، 1991، ص28.

ويُعدها (سلامة 1987) أن المناولة هي الوسيلة كل الأسلوب الفني الذي يتم من خلالها نقل وإيصال الكرة إلى الزميل أو هدف الفريق المنافس بأسرع وقت ممكن¹.

ومن هنا نجد أن الأداء الجيد للتمرير يغرس الثقة والوعي والإدراك عند اللاعبين عندما تستخدم بالشكل الأمثل، وهذا ما أراد الباحث إثباته من خلال تطبيق مفردات المنهج التحريبي.

أما مهارة التصويب على المرمى:

كذلك وجود فروق معنوية في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

يرى الباحث سبب هذا التطور الملحوظ ناتج عن التمرينات المهارية المستخدمة في المنهج التدريبي والتي أسهمت وبشكل فعال في تحسين مهارة التصويب على المرمى لأفراد المجموعة التجريبية، إذ تعد هذه المهارة من المهارات الأساسية والمهمة في حسم نتيجة المباراة، وبما أن غاية المباراة بكرة القدم هي الأهداف فيجب على المدربين تطوير هذه المهارة وفق الأسلوب الصحيح المبني على الأسس العلمية في استخدام التمارين المتنوعة وبتكرارات محددة حسب الشدة، وهذا ما تم تطبيقه في التمارين التي استخدمها في المنهج التدريبي المعد من قبل الباحثان من تنوع التمارين والتغير وتنوع في أوضاع التصويب على المرمى (التهديف)، والتي ساعدت اللاعب على إتقان المهارة بالشكل الجيد مع فترات الراحة التي تتضمن عدم وصول اللاعب إلى التعب المبكر من خلال التكرار للأداء.

كما أن للتدريب الفكري صفة مميزة في خلق حالة من عملية التبادل المنتظم بين فترات العمل والراحة، والاهتمام الجاد والمكثف بتدريبات التسديد على المرمى من عدة أماكن متنوعة ومسافات مختلفة وتحت ظروف مغايرة تشابه ما أمكن مع التي تحدث في المباريات الحقيقية².

وبما أن التهديف هو السلاح القوي بيد الفريق التهديف المنافس وأن اللاعب الذي يجيد التهديف يكون مصدر خطر على الفريق الآخر، وأن عملية التهديف لتسجيل الأهداف هي الشيء الذي يثير الجمهور ويجعل المباريات مثيرة.

¹ بجاء الدين سلامة: الإعداد المهارى في كرة القدم، الرياضى مكتبة الطالب الجامعى، 1987، ص68.

² حنفي مختار سالم: كرة القدم لعبة الملايين، مؤسسة المعارف، ط2، بيروت، 1988، ص 47.

خلاصة:

من خلال فصل تحليل ومناقشة النتائج الاختبارات المهارية لكرة القدم نستنتج أن هناك تطور عرفته المجموعة التجريبية في تلك المهارات، وهذا ما يبين أن التمارين المهارية قد أثرت وبشكل إيجابي على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من (17 سنة).

الإقتراحات و الأفاق المستقبلية:

نظرا للدور البالغ الأهمية الذي يلعبه الإعداد المهاري في تنمية وتطوير أداء لاعبي كرة القدم فإنه من الضروري الاهتمام بهذا الجانب خاصة من طرف المشرفين بصفة مباشرة على إعداد وتكوين اللاعبين، وعلى ضوء النتائج البحث نوصي بما يلي:

- ضرورة الاهتمام بتطوير المهارات الأساسية في كرة القدم.
- التركيز في التدريب على المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم.
- استغلال طرق التدريب المناسبة لتنمية المهارات الأساسية (التمرير، القذف، التصويب على المرمى، الجري بالكرة، الخ).
- التركيز على الفئات العمرية الصغرى للعمل حول الخصائص الحركية والفنية وتحسينها في هذا السن حتى يصل اللاعب إلى أكابر الفريق ومعه رصيد حركي فني لا يستهان به، وبالتالي تسهيل عملية تطوير أدائه المهاري والحركي.
- ضرورة وضع معايير مقننة مع توفر الأسلوب العلمي في اختيار مدربي الناشئين.
- تخصيص حصص نظرية بتدريس وتوضيح مراحل التعلم التي يتم فيها تدريب أو تحسين مختلف المهارات.
- إدماج تمارين وبرامج تطويرية قصد تنمية الأداء المهاري للاعب.
- إدخال بعض الوسائل السمعية البصرية (فيديو...) حتى تكون للاعبين فكرة عن كيفية التدريب على مختلف المهارات.
- ضرورة استفادة المدربين من التمارين والاختبارات المهارية المقننة لأهميتها في تقويم المستوى المهاري للاعب.
- الاهتمام بعملية التقويم كجزء لا يتجزأ من العملية التدريبية.
- التأكيد على المدربين بضرورة الاطلاع على كل ما هو جديد في مجال كرة القدم والعلوم المرتبطة.
- ضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي بأسلوب علمي، وهذا عن طريق اشتراكهم في الملتقيات العلمية والدورات التدريبية والأيام الدراسية تحت إشراف إدارات متخصصة.
- ضرورة اهتمام النوادي بالفئات الصغرى مع توفير الإمكانيات اللازمة للتدريب، وهذا من خلال وضع ميزانية خاصة بهذه الفئة تكفي للصرف على أوجه النشاط والقدرة على تحقيق الأهداف المسطرة.
- نوصي الاتحاد الجزائري لكرة القدم بضرورة القيام بلجان من أساتذة ودكاترة وخبراء في مجال التدريب الرياضي من كليات ومعاهد التربية البدنية الرياضية بتخطيط برامج تدريبية مقننة للناشئين.
- الاستعانة بالطرق ومناهج التدريب الحديثة أثناء إعداد البرامج التدريبية.
- الاعتماد على سياسة التكوين القاعدي والاستمرارية في التكوين.
- ضرورة البحث في هذا المجال والعمل الجاد من طرف الباحثين والطلبة الجزائريين قصد تطوير كرة القدم الجزائرية ورفع مستوى الممارسة الرياضية في الوطن.

-توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة قصد استمرارية التدريب وتسهيل عملية التعلم وبذلك خلق جو يرغب اللاعب ويجعله يستغل كل طاقاته بغرض تحسين وتطوير قدراته المهنية.

خاتمة:

لقد أصبح التدريب الرياضي علما كباقي العلوم يستمد قوانينه من معارف ومعالم معينة، ويسعى إلى تكوين الفرد تكويناً منهجياً من الناحية النفسية والبدنية والاجتماعية تمكنه من الانعكاس الإيجابي على الجانب الاقتصادي والسياسي للأمة. ولقد مر التدريب الرياضي في مجال كرة القدم بمراحل عديدة كان الهدف منها دائماً هو البحث عن أفضل الطرق والمناهج التي من شأنه رفع القدرات البدنية والفنية والخططية للاعب وذلك من أجل تحضيره على كافة المستويات لخوض مختلف المنافسات والحصول على أفضل النتائج.

إن بناء البرامج التدريبية الحديثة أصبح يعتمد على أسس علمية دقيقة في اختيار التمارين المناسبة والوسائل الملائمة، ويجب أن تتوافق هذه التمارين مع الفئات العمرية للاعب

ويندرج بحثنا هذا في نفس السياق، إذ نهدف من خلالها إلى تطوير بعض المهارات الأساسية عند لاعبي الأندية في كرة القدم، بغرض صياغة برنامج تدريبي يحتوي على تمارين مهارية تتناسب مع هذه الفئة.

وشملت عينة البحث (18) لاعب من بلدية مجدل من فئة أقل من 17 سنة (الأندية) للموسم الرياضي 2017/2016 مقسمين إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وطبقت عليهم الاختبارات المهارية القبليّة لكشف مستوى بعض المهارات المقاسة، ثم تم وضعهم تحت التجربة لمدة (08) أسابيع، حيث أجريت الاختبارات في الملعب البلدي وفي نهاية التجربة أجريت عليهم نفس الاختبارات لمعرفة أثر التمرينات المقترحة في تطوير بعض المهارات، ولقد أثبتت النتائج في الاختبار القبلي والبعدي الخاص بالعينة التجريبية أن هناك فروق واضحة حيث كان مستوى المهارات الأساسية في الاختبار البعدي أفضل منه في الاختبار القبلي، وهذا يعني إن التمرينات المقترحة المهارية قد أثرت إيجاباً على المستوى المهاري عند لاعبي الأندية، وبالتالي فهذه التمارين مفيدة لهذه الفئة، كما أثبتت النتائج إن مستوى العينة التجريبية في الاختبار البعدي أفضل من مستوى العينة الضابطة في جميع المهارات، وبالتالي فإن البرنامج المقترح والذي يحتوي على التمارين المهارية أفضل من البرنامج العادي فيما يخص المهارات الأساسية، ومن هنا نستطيع القول إن الاهتمام بالتدريب الرياضي بمختلف مكوناته وبناء برامج على أساس علمي سليم، يؤدي حتماً إلى إدراك التطور والنمو لمختلف هذه المكونات ومنها للمجتمع وعلى كافة الأصعدة.

إن نجاح التدريب الرياضي في كرة القدم الجزائرية يكمن في نجاعة العوامل والمتغيرات المرتبطة بالبيئة إضافة إلى استعمال بعض العلوم كعلم النفس وعلم الاجتماع الرياضي لتمكين مجتمعنا من الاندماج والالتحاق بالركب الحضاري.

وفي الأخير إن النتائج المتوصل إليها في هذا البحث المتواضع عبارة عن معلومات بسيطة قابلة للإثراء والمناقشة، ويتطلب دراسات عميقة قصد التحكم في متغيرات هذا المجال الحيوي الهام.

قائمة المصادر و

المراجع

1. قائمة المصادر و المراجع باللغة العربية:

1. إبراهيم شعلان، محمد عفيفي: كرة القدم للناشئين، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 2001.
2. أمر الله أحمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1998.
3. بطرس رزق الله: متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية، مطبعة الإسكندرية، مصر، 1992.
4. بهي فؤاد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
5. ثامر محسن ووائل ناجي: كرة القدم وعناصرها الأساسية، المطبعة الجامعية، بغداد، العراق، 1989.
6. حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، القاهرة، مصر، ط1، 1972.
7. حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو، دار الفكر العربي، القاهرة، 1988.
8. حسن السيد أبو عبدة: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر، 2002.
9. حسن السيد أبو عبدة: الإعداد المهاري للاعب كرة القدم النظرية والتطبيق، مكتبة الإشعاع الفنية، ط8، مصر، 2010.
10. حسن عبد الجواد: كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1988.
11. حسين السيد أبو عبدة: الإعداد المهاري للاعب كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، ط1، الإسكندرية، مصر، 2002.
12. حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1998.
13. حنفي محمود مختار: برنامج التدريب السنوي في كرة القدم، دار الفكر العربي، 1992.
14. حنفي محمود مختار: كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1997.
15. حنفي مختار سالم: كرة القدم لعبة الملايين، مؤسسة المعارف، ط2، بيروت، 1988.
16. خليل ميخائيل عوض: مشكلات المراهق في المدن والريف، دار المعارف، مصر، دط، 1971.
17. زهران عبد الله: أفضل خطة لعب في عالم كرة القدم، الإسكندرية، 2005.
18. سامي الصفار: الإعداد الفني بكرة القدم، مطبعة جامعة بغداد، العراق، 1984.
19. السيد عبد المقصود: نظريات التدريب الرياضي وتدريب وفسولوجيا القوة، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997.
20. السيد فؤاد البهي: الأسس النفسية للنمو، القاهرة، 2000.
21. عادل عبد البصير: التدريب الرياضي المتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 1999.
22. عبد الحميد محمد الهاشمي: علم النفس التكويني وأسسها، القاهرة، مكتبة الخليج، 1976.
23. عبد الرحمان الحيساوي: دراسات في تفسير السلوك الإنساني، دار الراتب الجامعية، بيروت، ط4، 1999.
24. عبد المقصود السيد: تطور حركة الإنسان وأسسها، القاهرة، 2005.
25. عبد علي نصيف، قاسم حسن حسين: مبادئ علم التدريب الرياضي، مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1988.
26. عمار بجوش: مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، ط3، الجزائر، 2001.
27. عودة أحمد سليمان وملكاوي مفتي حسن: أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية، مكتبة المنار للنشر والتوزيع، ط1، الزرقاء، 1987.
28. عياش فيصل: الموجز في علم الحركة، منشورات مطبعة المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية بمستغانم، الجزائر، 1987.
29. عيسى عبد الرحمن: مبادئ الإحصاء في التربية وعلم النفس، الجزء الثاني، الطبعة الرابعة، مكتبة دار الفكر، 1987.

30. فضيل دليو وآخرون: الأسس العلمية في العلوم الاجتماعية، منشورات جامعة قسنطينة، 1999.
31. قاسم المندلاوي وآخرون: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق، 1990.
32. قاسم حسن حسين: أسس التدريب الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، الأردن، 1998.
33. قاسم حسن حسين، عبد علي نصيف: علم التدريب الرياضي، مطبعة بغداد، العراق، 1980.
34. مانيل كورت: التعلم الحركي، ترجمة عبد علي نصيف، مطبعة الموصل، العراق، 1989.
35. محمد الجماحي وآخرون: أسس بناء برامج التربية الرياضية، 1990.
36. محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002.
37. محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1999.
38. محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة، ط1، مصر، 2003.
39. محمد عبد الغني عثمان: التعلم الحركي والتدريب الرياضي، ط1، الكويت، دار القلم للنشر والتوزيع، 1987.
40. محمد كشك، أمر الله البساطي: أسس الإعداد المهاري والخطط في كرة القدم، 2000.
41. محمدي أحمد محمد عبد الله: النمو النفسي بين السواد والمواطن، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط1، د.س.
42. محمود أبو العينين ومفتي إبراهيم حمادة: تخطيط البرامج، إعداد لاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، 1998.
43. محيي الدين مختار: محاضرات في علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1982.
44. مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث-تخطيط-تطبيق-قيادة، دار الفكر العربي، القاهرة 2001.
45. مفتي إبراهيم حمادة: المهارات الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط1، جامعة حلوان، مصر، 2002.
46. مفتي إبراهيم حمادة: بناء فريق كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999.
47. مفتي إبراهيم حمادة: تمرينات الإحماء والمهارات الأساسية في برامج تدريب كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
48. مهند حسين الشناوي، أحمد إبراهيم الحواجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، عمان، الأردن، ط1، 2005.
49. ناهد رسن سكر: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان-الأردن، 2002.
50. نوال مهدي لعبيدي، فاطمة عبد المالك: التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الرابعة في كليات التربية الرياضية، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ط1، 2011.
- رسائل الدكتوراه والماجستير:
1. إبراهيم حنفي شعلان : تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية المستوى المهاري لناشئي كرة القدم تحت 14 سنة. رسالة ماجستير ، العراق ، 1994.
2. 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 إبراهيم،الجزائر،2008.
3. بوداود عبد اليمين : اثر الوسائل السمعية البصرية(الفيديو)على تعلم المهارات الأساسية في المدرسة الجزائرية لكرة القدم تحت 12 سنة ، رسالة دكتوراه،، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر ، الجزائر ، السنة الجامعية 1996 .

4. حسام عز الرجال إبراهيم الحملي: برنامج مقترح للتدريب العقلي والبدني لتطوير مستوى أداء مهارة الاستقبال الإرسال للاعب كرة الطائرة، جامعة الزقازيق، مصر، رسالة ماجستير، 2002.
5. ضياء الدين برع جواد: تأثير تمارين مركبة (بدنية-مهارية) في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية الأساسية بكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد كلية التربية البدنية والرياضية، 2011.
6. ضياء ناجي عبود العزاوي: تأثير تداخل التمارين الحركية في تطوير بعض مهارات (المنافسة، التهديف، الجري بالكرة، الإحماء) للاعبين الشباب بأعمار 17-18 سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2003.
7. محمد أبو العينين: أثر برنامج مقترح على الارتفاع بالمستوى المهاري لناشئ كرة القدم 12 سنة، رسالة ماجستير، العراق، 1989.
8. معمر لباد: تأثير برنامج تدريبي على تعليم بعض المهارات الأساسية لدى مدارس كرة القدم الجزائرية تحت 12 سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، 2010/2009.
9. مقاق كمال: أثر تمارين بدنية بطريقة التدريب التكراري على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم صف أصاغر، أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه، غير منشورة، معهد ت.ب.ر، جامعة الجزائر، 2013/2012.
10. ممدوح إبراهيم على حسين، تأثير برنامج بدني مهاري على تطوير بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم، رسالة ماجستير منشورة، العراق، 1993.

مجالات وجرائد

1. عبد الله حويل: تأثير تدريبات اللعب الموجه والمشروط في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للناشئين تحت 17 سنة، دراسة منشورة في مجلة القادسية لعلوم التربية و الرياضية، العدد 01، المجلد 12، 2012.
2. ماهر أحمد حسين البياتي: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم، مجلة التربية الرياضية، المجلد 13-العدد الأول، 2004، العراق، ص 257-280

2-قائمة المراجع باللغة الأجنبية

1. Jurgen Weineck: MANUEL D'ENTRAINEMENT, Physiologie de la performance sportive et de son développement dans l'entraînement de l'enfant et de l'adolescent, 4ème édition révisée et augmentée, 1996.
2. Victor Genson : Football apprendre le jeu, Chiron, 1994.
3. Rewe Taelman :foot ball-technique nouvelle d'entraînement ,edition Amphora, 1990.

4. TURPIN Bernard : Préparation et entraînement du footballeur; Paris, Amphora,1989.
5. Garel pedro: football technique jeu, entraînement, edition amphora,paris, 1977.

الملاحق

ملحق (01):

استمارة تحديد محتوى جوانب البرنامج التدريبي المقترح

السيد/.....

تحية طيبة وبعد:

يقوم الطالبان: الية طيب ومبرك محمد بإجراء بحث ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية البدنية

والرياضية ويتناول هذا البحث:

أثر التمرينات مهارية مقترحة على تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم

أشبال أقل من 17 سنة.

وإيماننا بالدور الكبير الذي تقومون به سيادتكم في مجال التربية البدنية والرياضية، وللاستفادة من خبراتكم العلمية

وآرائكم، يعرض الطالب استمارة استطلاع رأي، راجيا من سيادتكم الاطلاع عليها ووضع علامة (X) أمام أفضل

اختيار تروونه سيادتكم مناسبا.

ولا يسع الطالب سوى تقديم الشكر لمساهمتمكم الإيجابية ورأيكم الذي سيثري البحث ويسهم في الوصول إلى

نتائج تأمل أن تعمل على النهوض برفع مستوى لاعبي كرة القدم.

وشكر لسيادتكم صادق تعاونكم

*الفترة الزمنية الكلية لتنفيذ البرنامج

عدد الأسابيع	4	6	8	10	12	اقترح أخير
الاختيار المناسب						

*عدد الحصص التدريبية في الأسبوع الواحد

عدد الحصص	2	3	4	5	اقترح أخير
الاختيار المناسب					

*زمن الحصة التدريبية الكاملة لليوم التدريبي للاعبين كرة القدم من فئة أقل من 17 سنة.

الفترة الزمنية	الاختيار المناسب
من 30 دقيقة إلى 45 دقيقة.	
من 45 دقيقة إلى 90 دقيقة.	
من 90 دقيقة إلى 120 دقيقة.	
من 120 دقيقة إلى 150 دقيقة.	
اقترح آخر	

*النسب المئوية لزمن كل مرحلة من مراحل الإعداد

فترة الإعداد	النسبة المئوية لكل مرحلة	إضافات أخرى
إعداد بدني عام		
إعداد بدني خاص		
إعداد مهاري		
إعداد تكتيكي - نظري		

ملحق (02):

استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين حول مختلف الاختبارات المهارية

للاعبي كرة القدم فئة أشبال أقل من 17 سنة

السيد/.....

تحية طيبة وبعد:

يقوم الطالبان: الية طيب ومبرك محمد بإجراء بحث ضمن متطلبات الحصول على درجة الماستر في التربية البدنية

والرياضية ويتناول هذا البحث:

أثر التمرينات المهارية المقترحة على تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم

أشبال أقل من 17 سنة.

ويهدف البحث إلى:

- التعرف على تأثير التمرينات المهارية المقترحة على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم.

- معرفة تأثير التمرينات المقترحة وفقا لأسس علمية على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم.

- وضع تمرينات مهارية لتطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم.

وتتكون عينة البحث من لاعبي كرة القدم (أشبال تحت 17 سنة).

ونظرا لما يتميز به سيادتكم من خبرة علمية وعملية في ميدان التدريب الرياضي بصفة عامة وتدريب كرة القدم بصفة

خاصة، لذا يشرف الطالب أن يستشير رأيكم الذي يثري البحث من خلال تحديد أهم الاختبارات المهارية التقنية

اللازمة لتطوير مستوى أداء لاعبي كرة القدم وذلك بوضع (X) أمام العنصر والاختيار الذي ترونه سيادتكم مهما.

الاختبار المختار	الاختبارات المهارية	الاختبارات المهارية
	تنطيط الكرة	
	التصويب نحو المرمى	
	القذف لأبعد مسافة	
	الجرى بالكرة بين الحواجز	

كما يسعد الطالب أن تتفضلوا سيادتكم بتدوين ما ترونه من ملاحظات إضافية تسهم في إتمام البحث على

الوجه الأكمل.

- التمرين رقم 01:

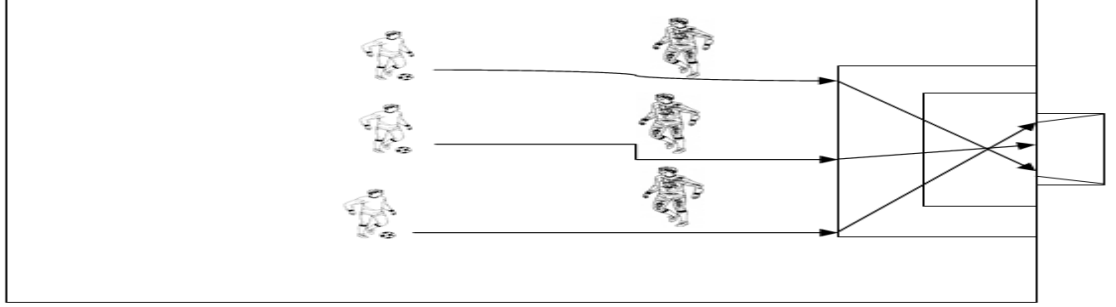
الهدف: المراوغة ثم التصويب

التشكيل: لاعبان أحدهما مهاجم والآخر مدافع.

(1x 1) يلعبان ضد بعضهما في ملعب مساحته (15 x 16) متر وفي نهاية كل جانب مرمى صغير عرضه (1.5) متر، وأمام كل مرمى منطقة محرمة لا يسمح للاعب بدخولها.

- يبدأ التمرين بأن يحاول المهاجم مراوغة المدافع لإحراز هدف ويعمل المدافع على منع المهاجم من إحراز الهدف ومحاولة استخلاص الكرة ليقوم بدور المهاجم في حالة نجاحه في الحصول على الكرة.

المتغيرات: نستطيع زيادة لاعب في الدفاع (مدافع) (1 x 2).



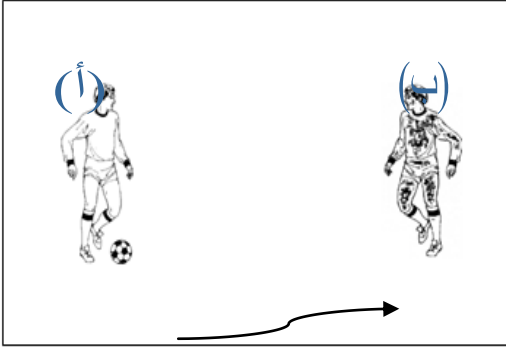
- التمرين رقم 02:

الهدف: المحاورة (المراوغة)

التشكيل: يقف لاعبان داخل مربع طول ضلعه (6م)

لاعب (أ) مع لاعب آخر (ب) وكرة قدم. ط

يبدأ التمرين بأن يحاور اللاعب (أ) اللاعب (ب) داخل المربع، واللاعب (ب) يحاول استخلاص الكرة من اللاعب (أ)، وفي كل مرة يتبادل اللاعبان أماكنهم (أحدهما محاور والآخر مدافع).



المتغيرات:

-يمكن استعمال الوقت في التمرين.

-يمكن استعمال لاعبان مدافعان ولاعبان مهاجمان

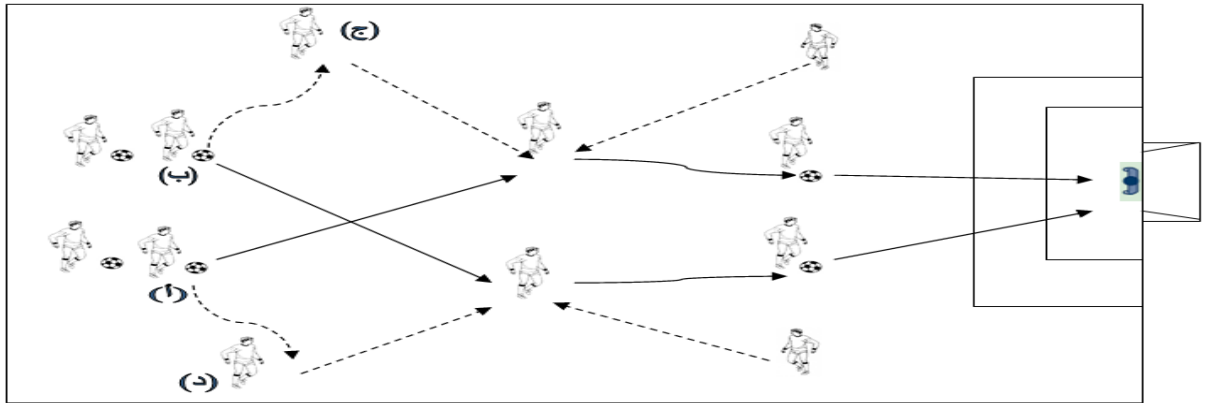
والجمع بين التمرير القصير والمراوغة.

-التمرين رقم 03:

الهدف: التمرير ثم تبادل الأماكن والتصويب على المرمى.¹

التشكيل: يمرر لاعب (أ) إلى لاعب (ج) الذي يجري ليستعمل الكرة.

أثناء جريه بها مبتعدا عن الخصم ثم يصوب يؤدي التمرين بين (ب)، (د) من الجهة الأخرى في نفس



¹ حنفي محمود مختار: مرجع سابق، 1998، ص133.

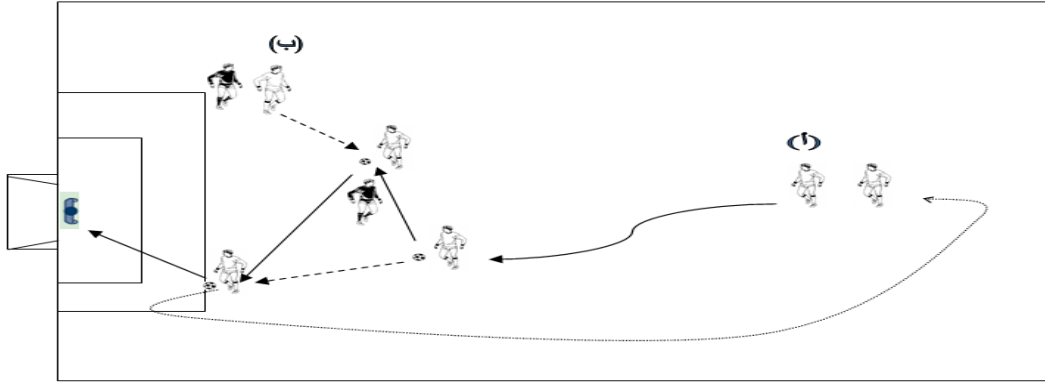
- التمرين رقم 04:

الهدف: التمرير والمراوغة ثم التسديد.²

التشكيل: يجري اللاعب (أ) بالكرة ثم يلعبها تمريره حائطية مع لاعب (ب) ليمر من الخصم ويصوب اللاعب (أ) مباشرة نحو الهدف.

المتغيرات:

- نستطيع وضع شواخص قبل تمرير الكرة إلى اللاعب (ب).



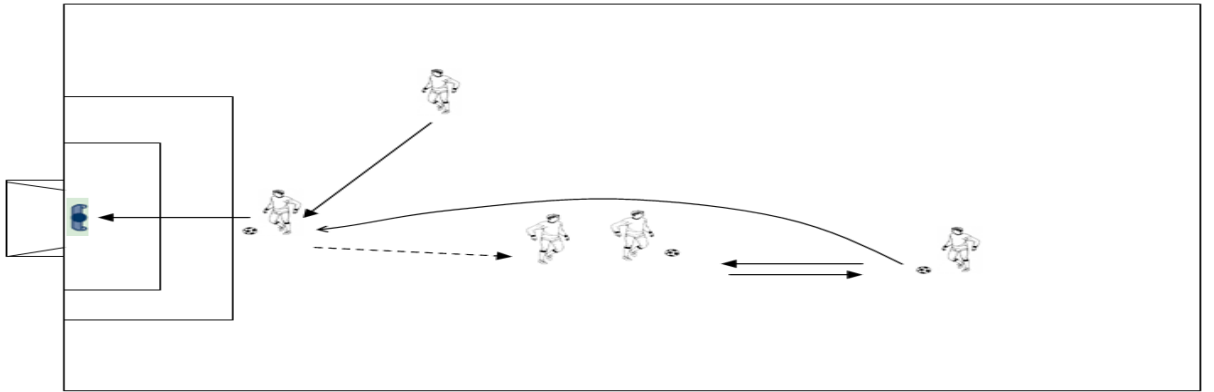
² نفس المرجع، ص 133.

- التمرين رقم 05:

الهدف: التمرير (خذ وهات) ثم التسديد على المرمى.³

التشكيل: يمرر اللاعب (أ) الكرة إلى اللاعب (ب) الذي يمررها ثانية إلى اللاعب (أ).

يلعب اللاعب (أ) الكرة من فوق (ب) والمنافس إلى اللاعب (ج) الذي يصوب مباشرة إلى المرمى.

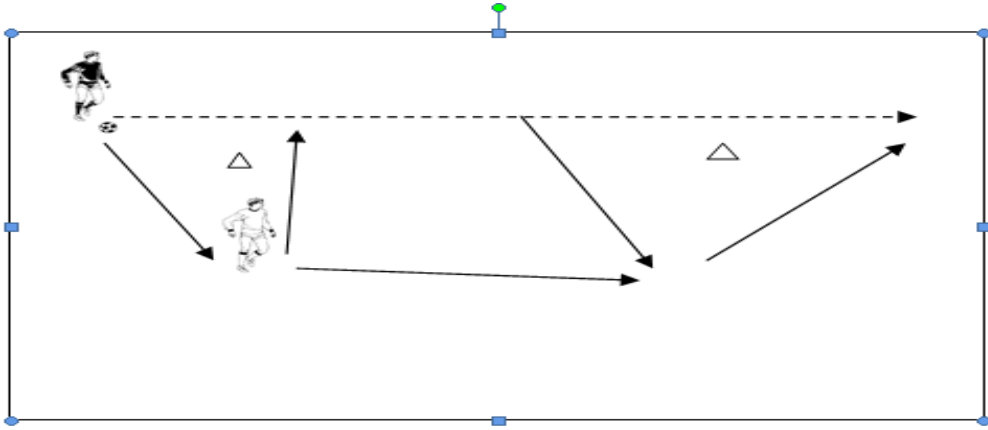


³ حنفي محمود مختار: مرجع سابق، 1998، ص 132.

- التمرين رقم 06:

الهدف: التمريرة الحائطية⁴ (خذ - هات).

وتتم بين أي لاعبين بالملعب في خط واحد أو خطين مختلفين، ويمكن التدريب على أدائها بتكرارات كثيرة متتالية بين لاعبين (مدافع ولاعب وسط على جانب الملعب).



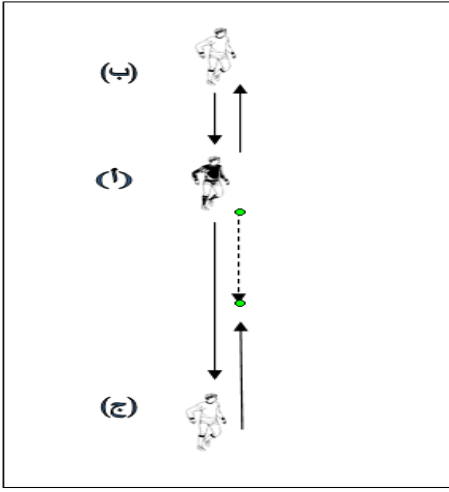
⁴ محمد كشك وأمر الله الباسطي: مرجع سابق، 2000، ص 197.

- التمرين رقم 07:

الهدف: التمرير المباشر، الاستلام والتمرير، الاستلام والجري بالكرة والتمرير، تنمية لحمل السرعة.⁵

التشكيل: يقوم اللاعب (أ) المستحوذ على الكرة بالجري بها بسرعة عالية ثم تمريرها أرضية للزميل (ب) والعودة لنفس مكانه بالجري المتوسط إلى اللاعب (ج) لتمرير الكرة إليه الممررة منه وهكذا ثم يتم التبديل بين اللاعبين.

المتغيرات:



- يمكن أداء الاستلام والتمرير والاستلام والجري والتمرير زيادة أو قلة المسافة البينية من (20م-30 م).

- التمرير المباشر بباطن أو وجه القدم.

- تحديد الجزء المستخدم من القدم في التمرير.

- الاستلام والسيطرة بقدم والتمرير المتنوع بالقدم الأخرى

- الاستلام والسيطرة على الكرة بقدم والجري بالقدم الأخرى.

- التكرار من (6-8) تكرارات لكل لاعب بشدة عالية.

⁵ محمد كشك وأمر الله السباطي: مرجع سابق، 2000، ص195.

-التمرين رقم 09:

الهدف: كرة الطائرة بالرأس.

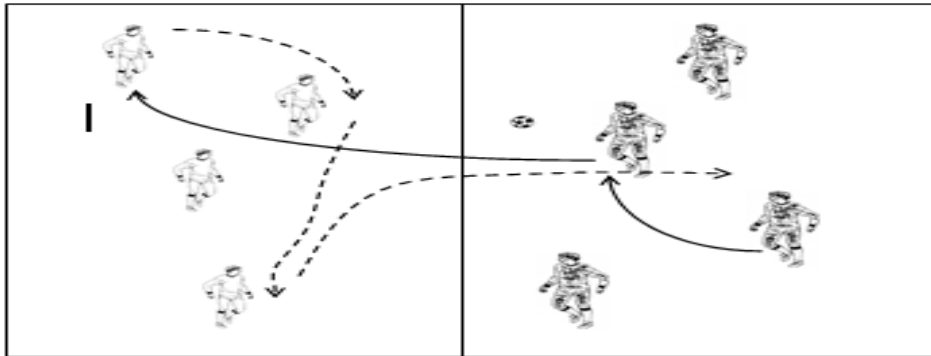
التشكيل: مربع بمقياس كرة الطائرة (9 x 18) يقسم إلى قسمين شبكة كرة الطائرة ارتفاعها ما بين (0.8م -1.20م) على الأرض.

تلعب كرة الطائرة لكن اللمس للكرة والتسجيل في منطقة الخصم يكون بالرأس فقط.

المتغيرات:

-يمكن للاعب لمس الكرة بالرأس مرتين.

-عدد اللاعبين (2-6) لكل فريق.



- التمرين رقم 10:

الهدف: تنس كرة القدم.

التشكيل: تلعب الكرة بالرجل من خلف القاعدة لتمر الكرة من على الشبكة.

- يمكن للاعب المنافس رد الكرة مباشرة أو بعد ارتدادها من الأرض.

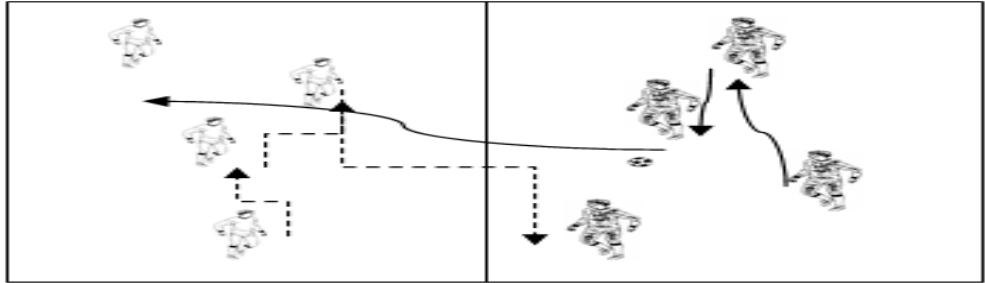
- ارتفاع الشبكة يكون في مستوى الحوض.

المتغيرات:

- يسمح بلمس الكرة بالقدم، الرأس ما عدا البدني.

- يمكن أن تلمس الكرة مرتين للاعب.

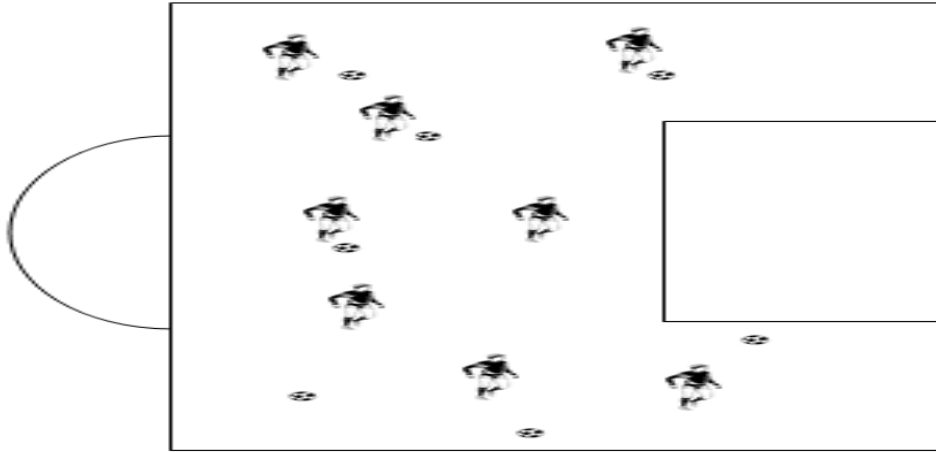
- يمكن إعطاء عدة لمسات للكرة المهم ألا تسقط داخل المنطقة.



-التمرين رقم 11 :

الهدف: الجري بالكرة.

التشكيل: تقوم المجموعة داخل منطقة العمليات إذا كان العدد (8-9) لكل لاعب كرة، وعند سماع الصافرة يقوم جميع اللاعبين بالجري بالكرة بدون لمس أو تصادم مع أي لاعب آخر.



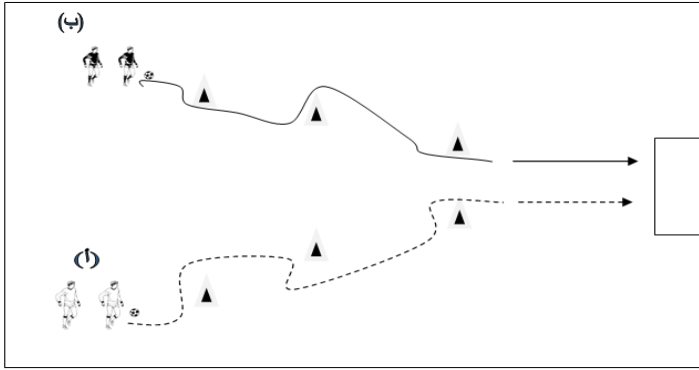
-التمرين رقم 12:

الهدف: دحرجة الكرة بالتحكم فيها ثم التسديد.

الوسائل: كرات، أقماع.

التشكيل: مجموعتان من اللاعبين يدحرجون الكرة بسرعة بين الأقماع ثم التسديد نحو المرمى.

المتغيرات:



-دحرجة حرة + تسديد باليمين.

-دحرجة حرة+ تسديد باليسرى.

-دحرجة بالرجل اليمنى+تسديد باليمنى.

-دحرجة بالرجل اليسرى + تسديد باليسرى.

-دحرجة بالتناوب + تسديد باليمين.

-دحرجة بالتناوب + تسديد باليسرى.

التكرارات: 10 تكرارات

- التمرين رقم 13:

الهدف: دحرجة الكرة والتحكم فيها عند الحركة السريعة.

الوقت: 20 دقيقة

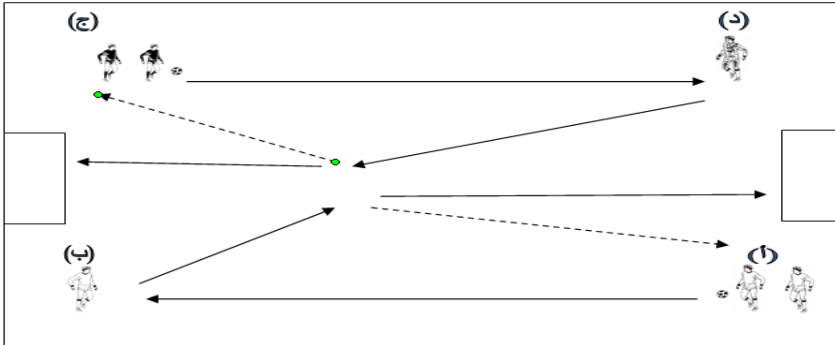
الوسائل: كرات

التشكيل: نضع مرميين متقابلين على مسافة 25 م، بحيث (أ) يدحرج الكرة إلى (ب) ويبقى عند المجموعة.

(ب) يدحرج الكرة بسرعة و ثم يسدد نحو المرمى، بعد التسديد (ب) ينتقل إلى المجموعة (أ).

العمل نفسه مع المجموعة (ج) و (د)، حيث يسددون الكرة في الاتجاه المعاكس.

المتغيرات:



التحكم الجيد في الكرة

والتسديد من دون توقف.

-دحرجة الكرة بكل أجزاء

القدم ثم التسديد.

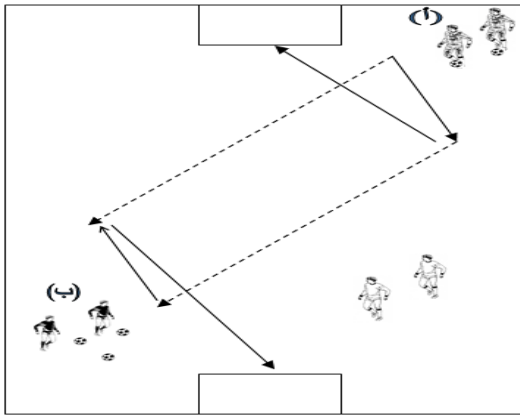
- التمرين رقم 13:

الهدف: تمرير وتسديد الكرة نحو المرمى.

الوقت: 10 دقيقة

الوسائل: كرات + أقماع

التشكيل: نضع مرميين متقابلين على بعد 26 م ونشكل فوجين من اللاعبين فوج (أ) يمرر كرة إلى (ب)، (ب) إلى (أ)، بعد التمرير ينطلق كل منهما بسرعة لاسترجاع الكرة من منافسيهما ثم يسدداها نحو المرمى المقابلة مباشرة.



تحسب نقطة للفوج الذي يسجل

أولا، ثم ينتقل اللاعب إلى الجهة ا

المتغيرات:

- تمريرة في نفس الخط + جري في ال

تمريرة في العمق + جري في نفس ا

التكرارات: 5 تكرارات X سلسلتين، راحة

كافية بين التكرارات والسلاسل.

- التمرين رقم 14:

الهدف: سرعة الأداء + سرعة التنقل.

الوقت: 10 دقيقة

الوسائل: كرات + أقماع.

التشكيل: نضع مرميين متقابلين مع حارسين، ونشكل مجموعتين من اللاعبين المحج (أ) يمرر اللاعب الكرة بين قمعين ويجري بسرعة قصوى خلف القمع ويسدد كرة

نحو المرمى.

العملية نفسها مع المجموعة (ب) ثم يذهب إلى المجموعة

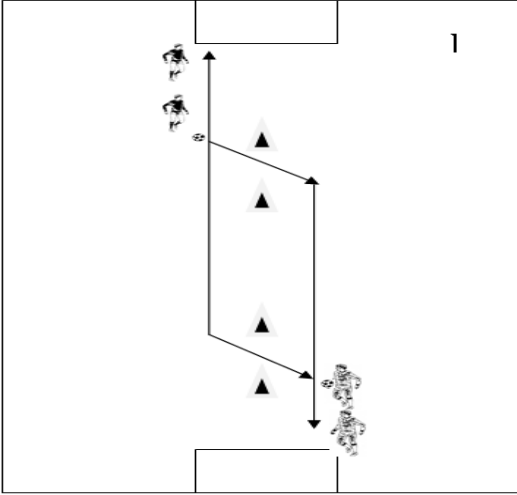
(أ) والعكس.

المتغيرات:

- التسديد باليمنى + التسديد باليسرى.

التكرارات: 5 تكرارات X سلسلتين، راحة كافية بين

التكرارات والسلاسل.



-التمرين رقم 15:

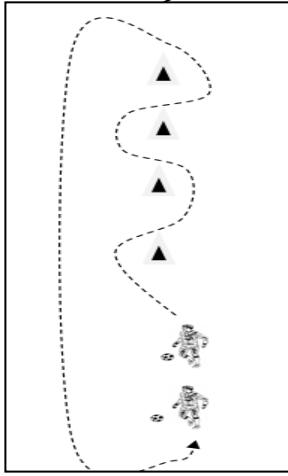
الهدف: دحرجة الكرة مع تغير الاتجاه.

الوقت: 15 دقيقة

الوسائل: كرات + أقماع.

التشكيل: لكل لاعب كرة بحيث نشكل مجموعتين بمعدل 3 لاعبين في كل مجموعة ويطلب منهم

دحرجة الكرة بين أقماع موضوعة على بعد 1.5 م بين كل قمع



1-دحرجة حرة.

2-دحرجة بالرجل اليمنى فقط.

3-دحرجة بالرجل اليسرى فقط.

4-دحرجة بباطن القدم.

5-دحرجة بظهر القدم.

6-دحرجة بطريقة سريعة.

التكرارات: 3 تكرارات لكل متغير (وضعية) X سلاسل.

- التمرين رقم 16:

الهدف: دحرجة بالتحكم الجيد في الكرة.

الوقت: 10 دقيقة.

الوسائل: كرات + أقماع.

التشكيل: نشكل مجموعات من 3 لاعبين وتعد

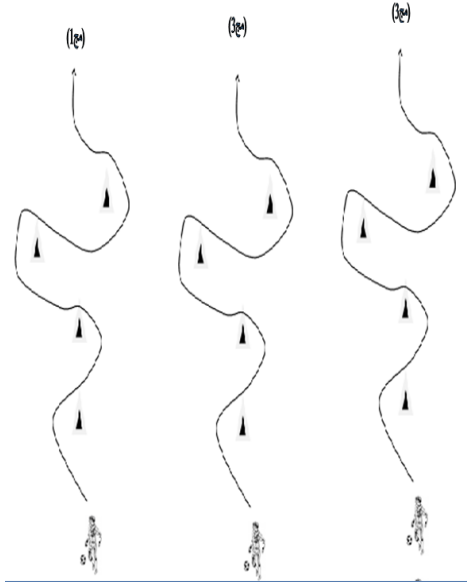
لكل مجموعة كرة، نضع 2 في جهة و 1 في جهة

والشيء نفسه بالنسبة للاعب الذي يستلم الكرة

(ذهابا وإيابا).

المتغيرات:

التكرارات: 4 تكرارات. لكل لاعب x 3 سلاسل.

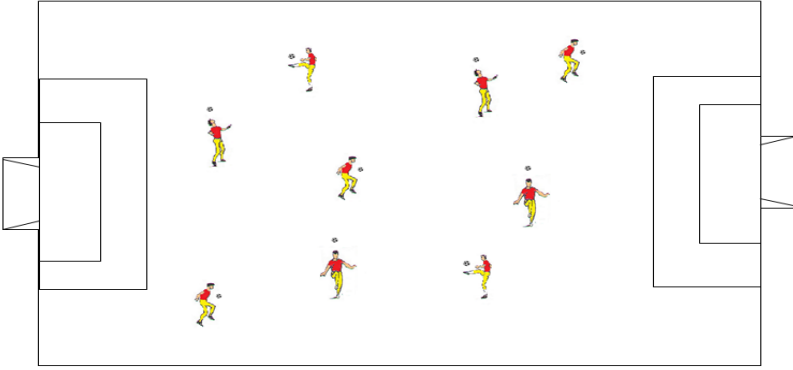


- التمرين رقم 17:

الهدف: التنطيط.

الوسائل: ملعب مستطيل الشكل (30 x 15) + كرات.

طريقة اللعب: يبدأ اللاعبون في تنطيط الكرة على جميع أجزاء الجسم دون وقوعها على الأرض لمدة (2-5) دقائق لكل متغير.



المتغيرات:

- اللاعب الذي يبقى إلى نهاية

الوقت دون وقوع الكرة هو الفائز.

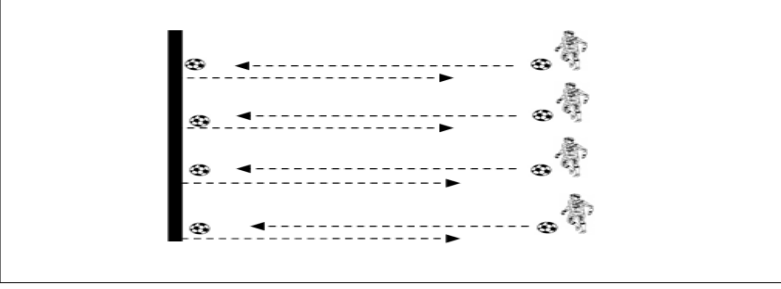
- كما يمكن تحديد الجزء الذي

تلامسه الكرة أثناء التنطيط.

- التنطيط مع المزامحة بين اللاعبين.

- التمرين رقم 18:

الهدف: تنمية القدرة على أداء أكبر عدد من التمريرات في أقل وقت-التصويب-التحكم والسيطرة في الكرة



-ضربات الرأس.

الوسائل: حائط صد ومجموعة من

الكرات.

ويكون عدد المشتركين على حسب ساحة

الحائط.

طريقة اللعب: يبدأ كل لاعب معه كرة وبعد عن الحائط 3م تقريبا ويبدأ مع إشارة المدرب بتصويب الكرة بشكل متتال بشرط ألا تلمس الكرة الأرض إلا مرة واحدة لمدة دقيقة.

-يخرج كل لاعب تلمس كرته الأرض مرتين متتاليتين.

المتغيرات:

-تحديد جزء من الجسم لضرب الكرة (الرأس، القدم،..)

-يمكن استلام الكرة مرة ثم لعبها.

- التمرين رقم 19:

الهدف: تنمية التمرير السريع المباشر.

- التحرك بعد التمرير.

- استغلال المساحات.

الوسائل: ملعب مستطيل الشكل 20 x 40 م

كرة لكل فريق + أقماع.

كل فريق (فوج) مكون (3-4).

يبدأ كل فريق مصطفيا خلف خط البداية.

يواجه لاعبان منه على شكل مثلث مع اللاعب

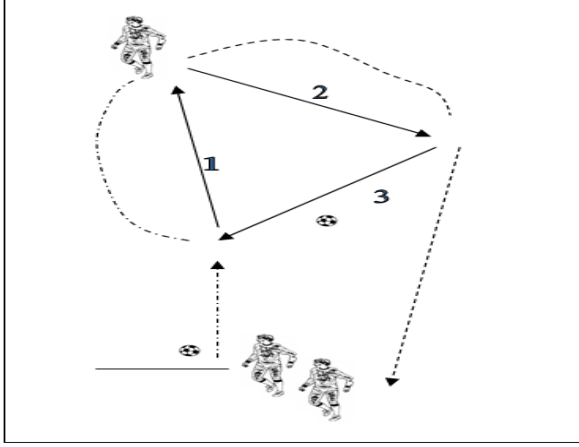
الأول عند إشارة المدرب يمرر اللاعب الأول الكرة للاعب (أ) المواجه ويجري مكانه ويمرر اللاعب (أ).

الكرة للاعب (ب) ويجري مكانه ويمرر اللاعب (ب) الكرة للاعب التالي ويجري خلف المجموعة وهكذا يتم العمل حتى يرجع كل زميل إلى مكانه.

- الفريق الذي ينتهي أوى العمل هو الفائز.

- تلعب الكرة نصف طائرة.

- تلعب الكرة بالرأس.



- التمرين رقم 20:

الهدف: تنمية التحكم بكلتا القدمين.

الوسائل: 4 كرات + أقماع لتحديد مساحة اللعب، طول المسافة هي 20م.

- عدد المشتركين لا يتعدى 6 لاعبين في كرة كرتين.

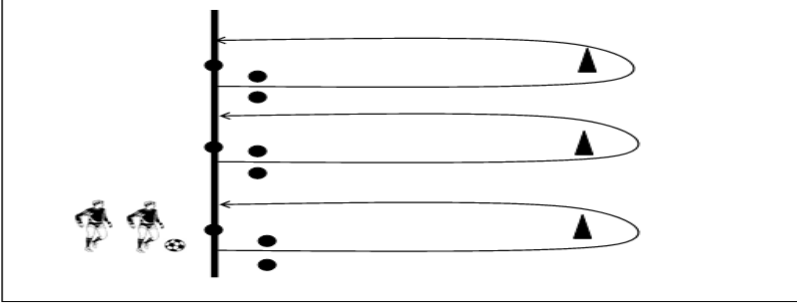
- يجري اللاعب الأول من كل فريق عند سماع الإشارة من المدرب بالكرتين بين قدميه ودفعها بحما إلى أن يلق خلف الراية ويعود ليوقف الكرات خلف خط البداية ويلمس الزميل التالي ليكرر العمل ويقف هو خلف المجموعة.

المتغيرات:

- كمنافسة الفريق الذي ينهي العمل

أولا هو الفائز.

- مسك كرة باليد والأخرى بالرجل.



-التمرين رقم 21:

الهدف: تنمية التمرير بأنواعه-التصويب بأنواعه.

-تطبيق الجانب المهاري كما يحدث في الملعب.

-التحرك لخلق مساحات خالية واستغلالها.

الوسائل: ملعب مستطيل الشكل (20 x 40) في نهايته مرمى عبارة عن رايتين بينهما مسافة (5م) واية تبعد 10 م عن المرمى بمثابة منتصف الملعب.

عدد المشتركين 8 أو 6 يقسم إلى فريقين (3 x 3) (4 x 4)

طريقة اللعب: ابدأ اللعب من عند راية البداية بحيث يقف حارس من

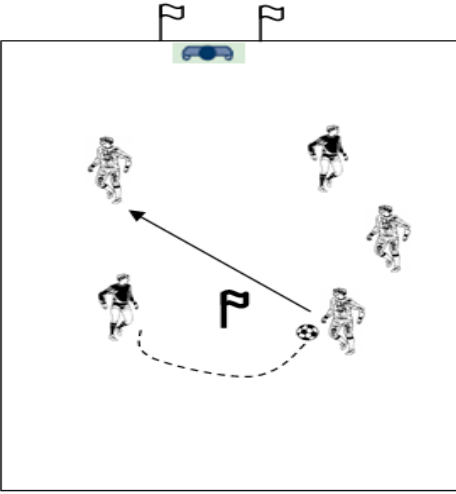
الفريق المدافع يحاول الفريق المهاجم إحراز هدف بشرط ألا يخرج

اللاعب المكلف بحراسة المرمى عن خط 10 م.

في حالة إحراز الهدف يبدأ نفس الفريق المهاجم في ضربة البداية

من عند راية البداية، وإذا فقدت الكرة يتم تحويل الأماكن بسرعة

ولا يحرز هدفا مباشرا إلا بعد دوران أحد لاعبي الفريق حول الراية.



التمرين رقم 22:

الهدف: المحاورة والتحكم في الكرة.

الوقت:

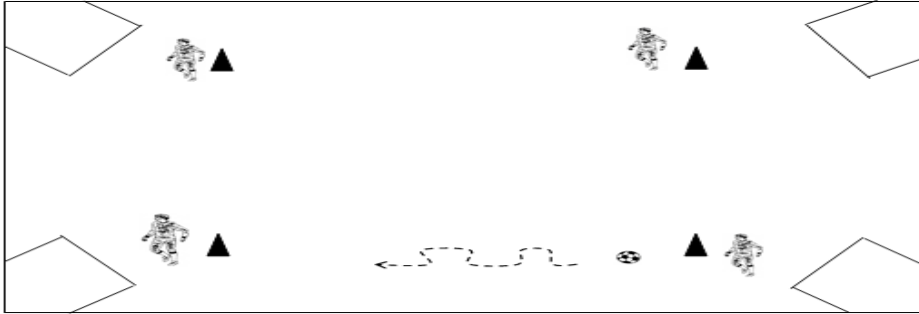
التشكيل: مربع طوله (8 x 8) متر به أربعة لاعبين كل لاعب له حارس في زاوية الملعب معينة طوله الحارس (1م).

يبدأ التمرين بأن يقوم اللاعب الذي معه الكرة بمحاولة محاورة اللاعب الآخر في محاولة للوصول إلى زاوية أي لاعب لتسجيل هدف وفي نفس الوقت

يقوم اللاعب المدافع بمهاجمة

اللاعب المستحوذ على الكرة في

محاولة لاستخلاصها منه.



- التمرين رقم 23:

الهدف: المهاجمة (المزاحمة) على الكرة.

الوقت:

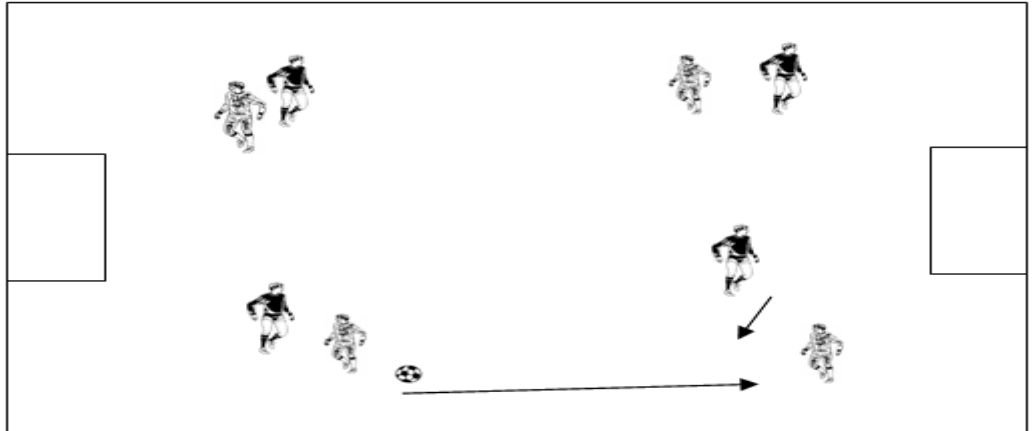
التشكيل: مربع (10 x 10) مساحة لعب الفريقين (أ)، (ب) كل فريق (3-5) أفراد.

يقوم كل فريق بعد إشارة المدرب بتمرير الكرة فيما بينهم أكبر عدد ممكن والفريق الآخر يحاول ابتكالك الكرة من أفراد الفريق الآخر.

المتغيرات:

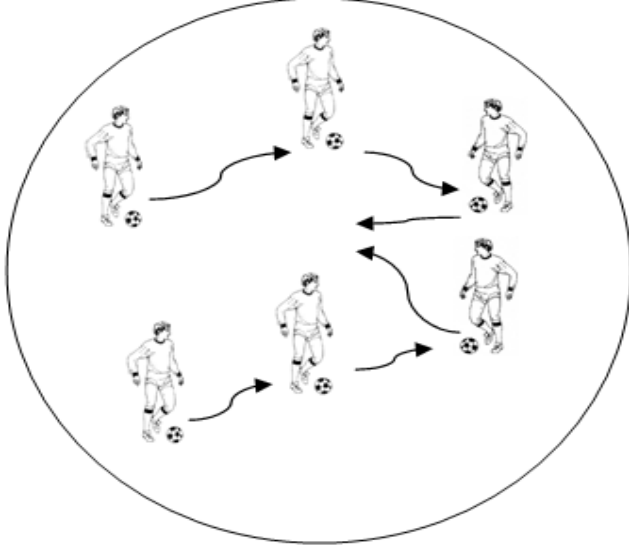
-الفريق الفائز الذي يتحصل على التمريرات أكثر.

-إضافة حارس في الجهتين المتقابلتين وتسجيل الأهداف يكون بعدد معين من التمريرات.



- التمرين رقم 24:

الهدف: المحاورة (المراوغة)



التشكيل: يقف مجموعة من اللاعبين (6-8) داخل دائرة نصف قطرها (8م) كل لاعب بكرة.

يبدأ التمرين بأن يجري كل لاعب بالكرة محاورا جميع اللاعبين في الدائرة مع الاحتفاظ بالكرة دون أن تلمس الكرة أحد اللاعبين.

الذي تلمس كرته لاعب آخر يخرج من الدائرة إلى أن يصبح لاعب واحد داخل الدائرة.

المتغيرات:

- استعمال الوقت في التمرين.

- يمكن استعمال لاعبين في كرة واحدة.