



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي: .....

الرمز: .....

القسم: التدريب الرياضي

الشعبة: معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: تحضير بدني

مذكرة لنيل متطلبات شهادة  
(ماستر أكاديمي)

أثر وحدات تدريبية مقترحة في تحسين بعض المهارات الأساسية  
في كرة القدم  
دراسة ميدانية لفريق براعم الشباب الرياضي برج الغدير لكرة القدم  
(11 - 13 سنة)

إشراف الأستاذ:

بن رجم إدريس

إعداد الطالب:

طيايبة عادل

السنة الجامعية: 2023 - 2024





وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد بوضياف المسيلة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي: .....

الرمز: .....

القسم: التدريب الرياضي

الشعبة: معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: تحضير بدني

مذكرة لنيل متطلبات شهادة  
(ماستر أكاديمي)

أثر وحدات تدريبية مقترحة في تحسين بعض المهارات الأساسية  
في كرة القدم  
دراسة ميدانية لفريق براعم الشباب الرياضي برج الغدير لكرة القدم  
(11 - 13 سنة)

إشراف الأستاذ:

بن رجم إدريس

إعداد الطالب:

طيايبة عادل

السنة الجامعية: 2023 - 2024

## شكر وعرافان

الحمد لله. نشكر الله عز وجل الذي وفقنا لإنهاء هذا العمل المتواضع،  
وعملاً بقول الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم " من لم يشكر الناس لم  
يشكر الله " حاولنا أن نجمع شتات أفكارنا لنفي أصحاب الخير حقهم لكن  
اللسان عجز عن التعبير لذا بأبسط عبارات الامتتان نتقدم بأسمى التشكر  
إلى الذي أضاء لنا الدرب لهذا العمل المتواضع الأستاذ \* بن رجم إدريس\*  
والذي كان عوناً لنا، فجزاه الله عنا كل خير حيث لم يبخل علينا بمعلوماته  
ونصائحه وإرشاداته القيمة. كما نتقدم بالشكر إلى أساتذة معهد علوم وتقنيات  
النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة قسم التدريب الرياضي على كل  
التوجيهات القيمة التي قدموها لنا خلال مراحل الدراسة وعلى وقوفهم  
ومساعدتهم لنا وتقاسمهم معنا كل صعوبات وعقبات البحث وإلى القائمين  
على فريق الشباب الرياضي برج الغدير.

فشكراً جزيلاً لكل من مدَّ لنا يد العون وساهم في إخراج هذه المنكرة من  
قريب أو بعيد بالقليل أو الكثير.

## قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
	شكر وعرافان
	الملخص
أ-ب	مقدمة
<b>الجانب المنهجي</b>	
<b>الفصل الأول: الإطار العام للدراسة</b>	
07	1 - 1 - إشكالية الدراسة
08	1 - 2 - فرضيات الدراسة
09	1 - 3 - أهمية الدراسة
09	1 - 4 - أهداف الدراسة
09	1 - 5 - تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
10	1 - 6 - الدراسات السابقة
12	1 - 7 - مميزات الدراسة الحالية
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الثاني: التدريب والوحدات التدريبية</b>	
15	تمهيد
16	1-2 التدريب والتدريب الرياضي
16	1-1-2 التدريب والتدريب الرياضي
16	2-1-2 الأهداف العامة للتدريب الرياضي
17	3-1-2 واجبات التدريب الرياضي
19	4-1-2 أهمية التدريب الرياضي
19	2-2 الوحدة التدريبية
19	1-2-2 تعريف الوحدة التدريبية

20	2-2-2 بناء الوحدة التدريبية
20	3-2-2 المكونات الأساسية لتشكيل الوحدة التدريبية
21	4-2-2 أجزاء الوحدة التدريبية
23	5-2-2 التقويم والمتابعة
24	6-2-2 أنواع الوحدات التدريبية
24	7-2-2 زمن الوحدة التدريبية
26	خلاصة
<b>الفصل الثالث: الفئة العمرية - كرة القدم - المهارات الأساسية</b>	
28	تمهيد
29	3-1 المرحلة العمرية
29	3-1-1 التعريف بالمرحلة العمرية
29	3-1-2 مراحل النمو
29	3-1-3 مرحلة الطفولة المتأخرة
31	3-1-4 الأسس العلمية لتدريب الناشئين
31	3-1-5 علاقة العمر بمراحل التدريب والاختصاص الرياضي
32	3-2 كرة القدم
32	3-2-1 مفهوم كرة القدم
32	3-2-2 أهمية كرة القدم
33	3-3 المهارات الأساسية
33	3-3-1 مفهوم المهارات الأساسية
33	3-3-2 تقسيم المهارات الأساسية
37	3-3-3 تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم
38	3-3-4 مراحل تعليم المهارات الأساسية
39	3-3-5 أساليب التدريب على المهارات الأساسية
41	خلاصة
<b>الجانب التطبيقي</b>	
<b>الفصل الرابع: منهجية الدراسة</b>	

44	تمهيد
45	1-4 الدراسة الاستطلاعية
45	2-4 منهج الدراسة
46	3-4 متغيرات الدراسة
46	4-4 مجتمع وعينة الدراسة
46	5-4 عينة البحث
47	6-4 أدوات جمع البيانات
51	7-4 الأساليب الإحصائية
52	خلاصة
<b>الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج</b>	
54	5- عرض وتحليل ومناقشة النتائج في ظل الفرضيات
<b>الفصل السادس: الاستنتاجات والاقتراحات</b>	
60	1-6 الاستنتاجات
60	2-6 الاقتراحات
62	- قائمة المصادر والمراجع
66	- قائمة الملاحق
80	- ملخص الدراسة

## قائمة الجداول

الصفحة	رقم الجدول	عنوان الجدول
47	1	يمثل تجانس العينة من حيث الطول والعمر والوزن
50	2	يمثل ثبات الاختبار
51	3	يمثل الصدق الذاتي
54	4	يمثل النتائج القبلية مع البعدية للعينة التجريبية (مداعبة الكرة)
56	5	يمثل النتائج القبلية مع البعدية للعينة التجريبية (قيادة الكرة)
57	6	يمثل النتائج القبلية مع البعدية للعينة التجريبية (دقة التصويب)

## قائمة الأشكال

الصفحة	رقم الشكل	عنوان الشكل
18	1	يمثل نظام التدريب الرياضي من حيث الأهداف والوظائف
20	2	يمثل المكونات الأساسية للوحدة التدريبية
22	3	يمثل مكونات الوحدة التدريبية
33	4	يمثل المهارات الأساسية بدون كرة
34	5	يمثل المهارات الأساسية بالكرة
48	6	يمثل اختبار السيطرة والأساس بالتحكم بالكرة (مداعبة الكرة)
49	7	يمثل اختبار الجري بالكرة مسافة 25 متر
49	8	يمثل اختبار تقني لقياس دقة التصويب من ركلة حرة

## ملخص البحث:

يهدف البحث إلى إعداد وحدات تدريبية لتحسين بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم (11 - 13 سنة)، وكذلك التعرف على تأثير هذه الوحدات التدريبية في تحسين بعض المهارات الأساسية (مداعبة الكرة، التنقل بالكرة، والدقة في التصويب) عند لاعبي كرة القدم (11 - 13 سنة)، ولتحقيق ذلك أجري البحث على عينة من فريق الشباب الرياضي برج الغدير (11 - 13 سنة) تمثلت في 10 لاعبين وهي نفسها التي تم عليها الاختبار، وقد استخدم الباحث التصميم التجريبي للعينة الواحدة ذو القياس القبلي والبعدي. فضلاً عن ذلك تم اللجوء إلى استخدام اختبارات مقننة تقيس الجانب المهاري للاعب كرة القدم، وتكون مناسبة للفئات العمرية قيد الدراسة، والتي تم عرضها ومناقشتها مع خبراء مختصين في مجال التدريب الرياضي بصفة عامة وكرة القدم خاصة، كما أوصى الباحث على ضوء ما تم استخلاصه من نتائج، بضرورة الاهتمام بإجراء أبحاث علمية يتم من خلالها عمل وحدات تدريبية متعلقة بتعلم وتحسين وحتى تطوير مختلف المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم، والوصول بها إلى المستوى العالي. كذلك ضرورة عمل اختبارات للمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم تتوافق مع البيئة التي يعيش فيها اللاعب.

**الكلمات الدالة:** الوحدات التدريبية - المهارات الأساسية - كرة القدم - الفئة العمرية

**الملخص باللغة الإنجليزية**

## Abstract

This research aims to develop training units to improve some basic skills for soccer players aged 11-13 years. Additionally, it seeks to understand the impact of these training units on enhancing specific basic skills such as ball control, dribbling, and shooting accuracy for soccer players in this age group. To achieve this, the research was conducted on a sample of Bordj Ghedir youth team players within the age range of 11-13 years, consisting of 10 players.

The necessary measurements were taken, including pre- and post-tests, using appropriate tests to measure the skills of soccer players. The research procedures and training units were supervised and directed by specialized professionals in the field of physical education and soccer training, ensuring the validity and reliability of the measurements and tests used on the previous age range.

The results highlight the need for conducting rigorous scientific research to address specific issues related to developing and improving the various basic skills of soccer players to improve achieve a high level of performance. Furthermore, it emphasizes the importance of creating basic skill tests for soccer players that align with their environmental context.

**Functional words:** Training units - Basic skills - Football - Age group

## مقدمة:

أصبحت الرياضة أحد المظاهر الحديثة التي تعكس تقدم الدول وحجم رقيها، واهتمامها ببناء الإنسان المتقدم فاللقاءات العالمية والأولمبية والقارية والدولية و حتى المحلية منها تعتبر بمثابة محافل تتجلى فيها روعة الأداء البدني ودقة الانجاز لصياغة الحركات الرياضية في أفضل صورها، فصعود الفرد على منصة التتويج يعتبر إشهارا علنيا لللاعب الممتاز والمدرّب الموهوب والعلم الذي خضع للتطبيق تحت إشراف قيادات واعية ومؤهلة .

(عويس الجبالي، 2001 ص 15)

فالعملية التدريبية تطورت بشكل مستمر بفضل المختصين والباحثين في مجال التدريب بكرة القدم من خلال البحوث والدراسات التي تم إجراؤها، حيث خلصوا إلى آراء عديدة ونظريات متطورة أغنت العملية التدريبية بأساليب وطرائق مختلفة. فالتدريب الرياضي عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية، وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد للوصول إلى أعلى مستوى رياضي تسمح به قدراته، واستعداداته، وإمكانياته، في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه، والذي يمارسه بمحض إرادته.

(حسن علاوي، 1990 ص 32)

فكرة القدم من أنواع الرياضات الأكثر شعبية في العالم ونحن نرى مستوى الفرق الرياضية يتطور يوما بعد يوم وأصبح أداء المهارات يتميز بالقوة والسرعة والأداء الفني العالي، حيث يتم إنجازها في شكل جماعي وفردي على درجة عالية من التفاهم والإتقان، ولتحقيق هذا المستوى وجب معرفة الطريق الصحيح وتحديد الوسائل والمحتوى المناسب وفقا لما تتطلبه المباريات. وعلى ضوء ذلك يتم إعداد اللاعب منذ الصغر بالكم والكيف الذي يؤهله لأن يكون لاعبا ذو كفاءة مهارية وخطوية تمكنه من انجاز الواجبات الفردية والجماعية وسرعة اتخاذ القرار في الوقت المناسب طوال زمن المباراة . فكرة القدم الحديثة تعتبر المهارات قاعدة مهمة لأداء اللعبة، حيث تلعب دورا كبيرا في تحقيق النتائج الإيجابية لصالح الفريق، وتؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي إلى قدرته في السيطرة على مجريات اللعب والأداء، وبالتالي يستطيع الفريق بفضل المهارات العالية لأعضائه الوصول إلى مرمى الخصوم وإحراز الأهداف. ومن أجل تحقيق ذلك لابد من وضع برامج تدريبية بصورة مقننة معتمدا على الأساليب العلمية وتنفيذها للرفع من المستوى وضمان نجاح العملية التعليمية وتحقيق أهدافها.

(حسن أبو عبده 2002 ، ص 127)

إن البرامج التدريبية تحتوي على عدد من الوحدات التدريبية، وهذه الأخيرة تحتوي على عدد من التمارين والتي لا بد أن يتم تطبيق أدائها وفق برنامج علمي مقنن وممارستها من حيث تسلسل التمارين وطرق تنفيذها وتكراراتها وفترات العمل والراحة فيها لكي يؤديها اللاعبون بدافعية ونشاط ورغبة عالية، وألا يتم استخدامها بشكل كلاسيكي بحيث يبعث الملل والضجر في نفوسهم، "إذ أن الأسلوب العلمي الحديث الذي ينادي به خبراء التعلم الحركي وطرائق التدريب هو الدعوة إلى التنوع في الأساليب والطرائق التدريبية.

(جاسم، 1999، ص 16-17)

تعتبر المهارات الأساسية أحد الأركان الرئيسية في وحدة التدريب اليومية، حيث يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ويحاول إتقانها وتثبيتها حتى يتمكن من تحقيق أعلى المستويات، ويتخذ المدرب لتحقيق ذلك الهدف كل الإجراءات الضرورية الهادفة للوصول باللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة، بحيث يستطيع تأديتها بصورة آلية متقنة تحت ظروف المباراة وفي ظل إطار قانون لعبة كرة القدم. وتعد عملية تنظيم التمرين من الأمور المهمة وذلك لأنها تسهم في تحقيق التنوع في التمارين المستخدمة وأساليب تنفيذها فضلاً عن تسهيل عملية تعلم المهارة مع مراعاة صعوبة المهارة المطلوب تعلمها أو سهولتها من خلال التدرج وإتباع التنظيم في أساليب التمرين عند أداء المهارات.

(ناهده الدليمي، 2002، ص32)

ولقد أصبح الاهتمام بفرق الفئات العمرية الصغيرة أمراً مألوفاً في كافة الرياضات وفي كل المؤسسات الرياضية المنظمة، ويرجع ذلك إلى إيمان المسؤولين عن تلك المؤسسات بأن الفئات العمرية الصغيرة هم القاعدة الأساسية التي تعتبر خزاناً لفريق الأكاير، وبالتالي وجب العناية بها قصد الاستفادة منها مستقبلاً، ولم يقف الأمر عند حد اهتمام المؤسسات الرياضية بما تحويه من أندية أو مراكز رياضية بل إن الأمر تعداها، وذلك بتبني حكومات الدول لعدد من المشاريع تضمن لها رعاية هؤلاء. كما تعد سياسة الاحتراف التي تتبناها حكومات الدول تعتبر فرصة مواتية لهذه الفئة لتشريف الألوان الوطنية والدولية.

ومن أجل نتائج البحث وثماره قسمنا بحثنا إلى ستة فصول حيث:

**الفصل الأول:** سوف نتطرق فيه للإطار العام للدراسة، حيث قمنا بتحديد إشكالية بحثنا وطرح التساؤلات وصياغة الفرضيات وكذلك أهم الدراسات السابقة والمشابهة التي تحيط بموضوع بحثنا.

**الفصل الثاني:** سنتناول فيه المتغير الأول أي المتغير المستقل والمتمثل في الوحدات التدريبية، كما سنتطرق فيه إلى عنصر التدريب الرياضي.

**الفصل الثالث:** سنتطرق فيه إلى المتغير الثاني أي المتغير التابع والمتمثل في المهارات الأساسية حيث قمنا بشرح لبعض المهارات قيد الدراسة، كما تطرقنا إلى تعريف لكرة القدم وبعدها ذكر الفئة العمرية من 11 إلى 13 سنة وشرح مفصل لها.

**الفصل الرابع:** فتمثل في الإجراءات الميدانية للدراسة وفيه قمنا بتحديد مجتمع البحث وضبط المتغيرات واختيار عينة الدراسة وإجراء الاختبارات المهارية وكذلك تحديد الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة .

**الفصل الخامس:** سنقوم بعرض وتحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها في الدراسة.

**الفصل السادس:** سنقوم بعرض أهم الاستنتاجات وكذا طرح مجموعة من الاقتراحات والفرضيات المستقبلية والتي ربما تساهم في تحسين وتنمية هذه المهارات والمساهمة في تطوير لعبة كرة القدم.

الجانب  
المنهجي  
لِلدراسة

الفصل الأول

الإطار العام

للدراسة

## 1 / 1 / إشكالية الدراسة:

تعد لعبة كرة القدم اللعبة الشعبية الأولى في العالم، حيث لاقت هذه اللعبة اهتمامًا كبيرًا من قبل المدربين والمتابعين والمحللين والنقاد، ولقد تطورت تطورًا كبيرًا وملحوظًا في السنوات الأخيرة، إذ أدهشت العديد من الفرق العالمية المتابعين والمحللين والنقاد والخبراء في هذا المجال بالمستويات والإنجازات الكبيرة فضلًا عن الانسجام والتكامل والتناغم الهائل بين الجوانب البدنية والمهارية والخطية والوظيفية لتلك الفرق، وكل هذا لم يأت بشكل عفوي عشوائي، وإنما يرجع هذا إلى التطور العلمي الكبير في طرائق وأساليب التدريب المستندة إلى الحقائق العلمية التي تقدمها مختلف العلوم وجميع المجالات من (البيولوجي، النفسي، والاجتماعي....) بهدف تحسين تنفيذ العملية التدريبية في إعداد اللاعب.

ويرى مفتي إبراهيم أن التدريب الرياضي يركز على جوانب أساسية وهي الإعداد البدني والمهاري والخطي 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 علمية. (حماد، 2001، ص200)

فعلم التدريب تطور بصورة سريعة، واتخذت نظرياته منحى جديد لمواكبة الاتجاهات الحديثة في كرة القدم من طرق لعب وأداء مهاري وفني وتحركات خطية وقدرات بدنية عالية، وفي ظل انتشار الاحتراف وما يتطلبه من أداء أكثر تعقيدًا وتطورًا وجب إتباع كل ما هو جديد في علم التدريب الرياضي ضرورة لابد من الأخذ بها عند التخطيط لعملية التدريب ووضع البرنامج الخاص بها. (شعلال، وعفيفي، 2001، ص15)

ونظرًا إلى أن الوصول بمستوى اللاعبين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديثة بعناصره المختلفة يستلزم تأسيس اللاعب منذ الصغر وفق برامج مقننة بدنيًا، مهاريًا، فنيًا، تخطيطيًا ذهنيًا ونفسيًا. بالإضافة لمحتوى أكثر تطورًا من التدريبات التي تتلاءم مع قدرات وإمكانيات الناشئين والتي تضع الأساس الصحيح لبناء القاعدة من النشء، وبما يخلق جيلا من أصحاب المواهب والقدرات الخاصة.

(شعلال، وعفيفي، 2001، ص15)

إن عملية الإعداد المهاري في كرة القدم تهدف إلى تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات. ويتخذ المدرب في تحقيق ذلك الهدف كل الإجراءات الضرورية والهادفة للوصول إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة بحيث يستطيع تأديتها بصورة آلية متقنة تحت ظروف المباراة، وفي ظل إطار قانون اللعبة.

(حسن السيد أبو عبده، 2010، ص28)

ويقصد بالإعداد المهاري والفني إكساب اللاعبين المهارات الأساسية من خلال التدريبات والعمل على إتقانها ثم استخدامها بتحكم ودقة خلال مواقف اللعب وأثناء المباراة. وتحدد تلك المهارات في ركلات القدم وضرب الكرة بالرأس والجري بالكرة والسيطرة عليها والمراوغة والمهاجمة لاستخلاصها وأداء رمية التماس ومهارات حارس المرمي.

(أحمد عطية فتحي، 2014، ص29)

إن إتقان المهارات الأساسية للعبة يعتبر من أهم العوامل التي تحقق للفريق الفوز والانتصار، وأن أي فريق يتوقف على مدى استطاعة لاعبيه جميعاً أداء المهارات الأساسية بأنواعها المختلفة بتفوق وبأقل قدر من الخطأ. وكما هو معروف أن إتقان المهارات يتم من خلال ثلاث مراحل وهي مرحلة الشكل الأولي للأداء ثم مرحلة اكتساب التوافق الجيد للأداء ويعقب ذلك مرحلة الوصول إلى آلية الأداء. ويتم التركيز على استخدام التدريبات الخاصة بتلك المراحل عند عملية التعليم لأداء المهارات في المراحل السنية المبكرة ولدى المبتدئين والبراعم، ونظرًا إلى أن مرحلة الناشئين تعد مرحلة عمرية أكثر تقدمًا أي تلي مرحلة التعلم فإن أساليب وطرق التدريب لابد وأن تتخذ شكلًا آخر يتواءم مع كيفية استخدام تلك المهارات خلال الأداء التنافسي. (أحمد عطية فتحي، مرجع سابق ص 29 - 30)

ولتطوير هذه المهارات يجب وضع برامج ووحدات تدريبية منظمة لتنظيم مقنن وفق منهجية التدريب الرياضي ويعد بناؤها من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التدريب الرياضي، فالبرامج والوحدات المقننة هي الضمان الوحيد لإحداث النمو المطلوب.

وانطلاقاً من أهمية مستوى الأداء وتحسينه لمختلف المهارات الأساسية لدى لاعب كرة القدم وخاصة لدى الفئات الصغرى (11 - 13 سنة) حاولنا تحديد تلك المستويات عن طريق اختبارات وقياسات وفق برامج أو وحدات تدريبية منظمة تعمل على تطوير مستوى المهارات التي وجد فيها الباحث مستعينا بخبراته الميدانية في مجال التدريب والتعليم وأساليب علمية كالملاحظة نقصاً وتبايناً في مستوى انجاز المهارات المحددة والمقترحة في دراستنا.

وعلى هذا الأساس ولمعرفة دور الوحدات التدريبية المقننة والمنظمة للرفع من مستوى أداء هذه المهارات حاولنا صياغة التساؤل العام لدراستنا وفق الطرح التالي:

- هل للوحدات التدريبية المقترحة أثر في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة القدم؟  
2 - التساؤلات الجزئية:

- ♦ هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في مهارة مداعبة الكرة؟
- ♦ هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في مهارة قيادة الكرة؟
- ♦ هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في مهارة دقة التصويب؟

1 / 2 / فرضيات الدراسة:

أ - الفرضية العامة:

للوحدات التدريبية المقترحة أثر في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

ب - الفرضيات الجزئية:

♦ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في مهارة مداعبة الكرة لصالح الاختبار البعدي

- ♦ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في مهارة قيادة الكرة لصالح الاختبار البعدي.
  - ♦ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في مهارة دقة التصويب لصالح الاختبار البعدي
- 1 / 3 / أهمية الدراسة:

تتجلى أهمية البحث أو الدراسة في معرفة قيمة وأهمية الوحدات التدريبية في تحسين أداء المهارات الأساسية لنادي فريق الشباب الرياضي برج الغدير لكرة القدم (11 - 13 سنة). وكذا الرفع من مستواهم في تحسين الأداء من جهة، وإثراء المكتبة العلمية والزيادة في الرصيد العلمي للمدربين من جهة أخرى.

1 / 4 / أهداف الدراسة:

- معرفة ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في مهارة مداعبة الكرة لصالح الاختبار البعدي.
- معرفة ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في مهارة قيادة الكرة لصالح الاختبار البعدي.
- معرفة ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في مهارة دقة التصويب لصالح الاختبار البعدي.

#### 1 / 5 / تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

##### - الوحدات التدريبية:

**لغة:** - وحدات: وحد، يحد، وحدًا، ووحدةً انفراد بنفسه فهو وحيد

- تدريبية: درّب، درّبه بالشيء وفيه وعليه فتدرّب أي عوّده إيّاه فتعوّده (البستاني، 1973، ص904 - 194)
- اصطلاحًا:** وحدة التدريب هي الخلية أو هي الجزء الأصغر لخطة التدريب السنوية، أي أنها تعتبر الخلية الأساسية لعملية التخطيط فهي الجزء الأهم، ففيه يعمل المدرب على أن يتحقق هدف أو أكثر من أهداف خطة التدريب العامة من خلال مجموعة من التمرينات، وهي التي تكون محتوى هذه الوحدة، حيث تؤدي التمرينات داخلها بدقة وإتقان لتحقيق هدف الوحدة. (عماد الدين عباس أبو زيد، 2005، ص58)
- إجرائيًا:** وحدة التدريب هي الأساسية لعملية التخطيط وهي تمثل الحصّة التدريبية اليومية وتنقسم إلى ثلاثة أجزاء، الجزء الرئيسي، الجزء الإعدادي، الجزء الختامي.

##### - المهارات الأساسية

**لغة:** المهارة: مَهَرَ، مهَرَ، مهورًا، ومهارةً، الشيء وفيه وبه حذق فهو ماهرًا في صناعته، أتقنها معرفةً. الأساسية: أسّ وأسس جعل له أساسًا والجمع أسس وأساس أصل البناء ومبتدأ الشيء.

(البستاني، 1973، ص750)

- اصطلاحًا:** تعرف بأنها "هي كل الحركات الضرورية التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها". (قاسم حسن حسين، 1998، ص32)

**إجرائيًا:** هي مجموعة مهارات حركية يقوم بأدائها لاعبي كرة القدم فئة (11 - 13 سنة) لفريق الشباب الرياضي برج الغدير في مواقف مختلفة أثناء المنافسة بشكل ثابت سواء بالكرة أو بدونها مع دقة في الأداء واقتصاد في الجهد.

### - كرة القدم

**لغويًا:** كرة: جمع كرات وكري أي الكرة كل جسم مستدير، ومنه الكرة الأرضية، والكرة هي أداة مستديرة من الجلد ونحوه يلعب بها وهي أنواع كرة القدم، اليد، التنس.... (مؤنس رشاد الدين، 2000، ص 282)

**اصطلاحًا:** هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على إحدى عشر لاعبا في ملعب مستطيل الشكل يستعملون كرة منفوخة وفي نهاية كل طرف من طرفيها مرمى، يحاول كل فريق ادخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على نقطة (هدف) وللتفوق على المنافس في إحراز النقاط. (مأمور السلطان، 1998، ص 9)

**إجرائيًا:** هي لعبة جماعية تلعب بين فريقين كل فريق مكون من 11 لاعبا وفق قوانين محددة.

### - الفئة العمرية أقل من 13 سنة (النشء):

**لغة:** الغلام أو الجارية إذا جاوزا حد الصغر والجمع نشء ونشأ وناشئة. (البستاني، 1973، ص 793)

**اصطلاحًا:** هي من سن 6 - 10 سنوات للإناث ومن 6 - 12 سنة للذكور ويرى البعض أنها تبدأ من 9 - 12 سنة وهي تقابل مرحلة المدرسة الابتدائية تقريباً.

أو هي لفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج انفعاليا وجسميا وعقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة (تركي، 1989، ص 241)

**إجرائيًا:** يطلق البعض على هذه المرحلة مصطلح قبيل المراهقة حيث يصبح السلوك بصورة عامة أكثر جدية في هذه المرحلة التي تعتبر مرحلة إعداد للمراهقة.

### 1 / 6 / الدراسات السابقة والمشابهة:

**الدراسة الأولى:** دراسة لبوخ رفيق 2020 (مذكرة لنيل شهادة ماستر) جامعة المسيلة والتي جاءت تحت عنوان: أثر برنامج تدريبي مقترح لتعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم (9-12 سنة).

حيث تهدف هذه الدراسة إلى تصميم برنامج تدريبي لتعلم بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة (9 - 12 سنة) ومعرفة مدى تأثيره على تعلم بعض المهارات الأساسية لهذه الفئة.

وكذا معرفة الفروق في نتائج الاختبارات المهارية بين العينة الضابطة والتجريبية، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب العينة المتكافئة ضابطة وتجريبية، وأظهرت الدراسة أن للبرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابي في تعلم مهارة ضرب الكرة بالقدم، دقة التصويب وضرب الكرة بالرأس لدى لاعبي كرة القدم فئة (9 - 12 سنة).

كما خلصت الدراسة إلى صحة الفرضيات وأن:

- البرنامج التدريبي المقترح له أثر إيجابي في تعلم مهارة ضرب الكرة بالقدم، دقة التصويب وضرب الكرة بالرأس لدى عينة الدراسة.

- أمثل وأحسن مرحلة في تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم هي مرحلة الناشئين.

**الدراسة الثانية:** دراسة إلياس لطرش 2018 (مذكرة لنيل شهادة ماستر) جامعة المسيلة تحت عنوان: أثر وحدات تدريبية مقترحة باستخدام طريقة التدريب الدائري في تحسين بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة.

حيث تهدف هذه الدراسة إلى: معرفة تأثير وحدات تدريبية مقترحة باستخدام طريقة التدريب الدائري في تحسين بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة. كما استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب العينة المتكافئة ضابطة وتجريبية وذلك لمعرفة الفروق في نتائج الاختبارات المهارية بين العينة الضابطة والتجريبية. وقد كانت عينة قصدية تتكون من 20 لاعب لفريق جيل مستقبل العلة مقسمة إلى مجموعتين ضابطة 10 لاعبين وتجريبية من 10 لاعبين.

وقد توصل الباحث إلى صحة الفرضيات وأن:

- الوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب الدائري أثرت إيجابا في تحسين المهارات الأساسية في كرة القدم لدى عينة الدراسة.

- أحسن مراحل التدريب في تحسين المهارات الأساسية في كرة القدم هي مرحلة الناشئين.

**الدراسة الثالثة:** دراسة مباركي أسامة 2015 (مذكرة لنيل شهادة ماستر) جامعة مستغانم تحت عنوان: أثر برنامج تدريبي مقترح على تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة عند لاعبي كرة القدم تحت 13 سنة .

ومن بين أهداف هذه الدراسة الكشف عن أثر البرنامج التدريبي المقترح في تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة عند لاعبي كرة القدم أصغر وكذا الكشف عن مدى أهمية المهارات الأساسية في كرة القدم في هذه المرحلة العمرية، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وبأسلوب العينة المتكافئة ضابطة وتجريبية، والتي كانت مكونة من 28 لاعب من ناشئي جمعية أفاق مستغانم.

ومن أهم النتائج المتوصل إليها أن:

- وجود فروق معنوية لصالح العينة التجريبية في الاختبار البعدي لاختبار السيطرة على الكرة لمدة 30 ثانية وهذا يعني وجود تطور في مستوى مهارة السيطرة على الكرة.

- وجود فروق معنوية لصالح العينة التجريبية في الاختبار البعدي لاختبار الجري المتعرج بالكرة 25 متر وهذا يعني وجود تطور في مستوى مهارة الجري بالكرة.

- وجود فروق معنوية لصالح العينة التجريبية في الاختبار البعدي لاختبار قياس دقة التمرير القصير وهذا يعني وجود تطور في مستوى مهارة التمرير.

- وجود نسبة تحسن في مهارة السيطرة على الكرة ومهارة الجري بالكرة ومهارة التمرير بالبرنامج التدريبي المقترح أفضل من البرامج التدريبية الأخرى.

**الدراسة الرابعة:** دراسة لباد معمر 2012 "مجلة علوم التربية الرياضية" تحت عنوان: تأثير برنامج تدريبي في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعب كرة القدم دون 12 سنة والتي كان الهدف منها إعداد برنامج تدريبي لتطوير بعض المهارات الأساسية للاعب كرة القدم دون 12 سنة. وكذا التعرف على مدى تأثير البرنامج التدريبي في تطوير بعض المهارات الأساسية لهذه الفئة.

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة الدراسة، حيث قام الباحث باختيار العينة بالطريقة العمدية ممثلة لمجتمع البحث الأصلي من مجتمع لاعبي كرة القدم دون 12 سنة بولاية المسيلة إذ اشتملت العينة الأساسية على 30 لاعبا تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما التجريبية وأخرى ضابطة . ومن أهم النتائج المستخلصة:

- وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية (الجري المتعرج - دقة التصويب) ولصالح البعدي.

- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار التصويب على المرمي لقياس دقة التصويب.

- تصميم برنامج تدريبي مقترح للتدريب المهاري للاعب كرة القدم تحت 12 سنة .

### 1 / 7 / مميزات الدراسة الحالية:

بعد إطلاع الباحث على الدراسات السابقة تمكن من الوصول وتحديد النقاط المهمة في الدراسات السابقة والدراسة الحالية وكانت على النحو التالي:

- جميع الدراسات اتفقت على أن التخطيط للبرامج التدريبية المبنية على أسس علمية لها تأثير إيجابي في تحسين وتنمية المهارات الأساسية وهذا ما أدى بنا إلى محاولة تقليص المدة في العمل على تحسين أداء المهارات من خلال تصميم وحدات تدريبية خاصة لبعض المهارات ومدى تأثيرها على هذه المهارات .  
- جميع الدراسات استخدمت المنهج التجريبي بأسلوب العينة المتكافئة ضابطة وتجريبية بينما استخدم الباحث تصميم المجموعة الواحدة لملاءمته لطبيعة الدراسة.

### كما استفاد الباحث من الدراسات السابقة في:

- صياغة أهداف الدراسة وفروضها وكذا تحديد الإطار العام للدراسة.  
- أحسن مرحلة للتعليم وتحسين المهارات الأساسية هي مرحلة الناشئين.  
- استخدم الباحث المنهج التجريبي للعينة الواحدة.  
- التعرف على أهم الاختبارات المهارية واقتراح وحدات تدريبية للدراسة.  
- تحديد وسائل وأدوات جمع البيانات المتمثلة في الاختبارات المستخدمة وكيفية قياس متغيرات البحث.

- تحديد نوع الأساليب الإحصائية المستخدمة لمعالجة البيانات المستخدمة من القياسات.
- تحديد واختيار الأسلوب الأمثل لعرض النتائج ومناقشتها.

# الفصل الثاني:

التدريب

الرياضي

و

الوحدات

التدريبية

**تمهيد:**

إن التدريب الرياضي يستند على أسس علمية ومبادئ تربوية مرحلية موجهة للوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى ممكن في لعبة أو فعالية رياضية معينة. فالتدريب هو " مجموعة من الإجراءات المخططة والمبينة على أسس علمية يتم تنفيذها وفقا لشروط محددة، وموجهة لتحقيق هدف أو غرض ما في مجال ما".  
(البساطي، 1998، ص2)

فالتدريب الرياضي علم قائم بذاته فلا يمكن في أي حال من الأحوال الخوض في العملية التدريبية والإشراف على الرياضيين ما لم يتم إعداد برامج تدريبية مخططة ووحدات تدريبية مبنية على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي ومن خلال هذا الفصل وجب علينا إنجاز العملية التدريبية وذلك بإعطاء نظرة شاملة ودقيقة على كل ما يساعد في إنجاز الوحدات التدريبية وبأسلوب علمي صحيح، وهذا انطلاقا من معرفتنا إلى كيفية بناء الوحدة التدريبية من خلال معرفة مكوناتها وأجزائها وأنواعها وكل ما هو مرتبط بها.

## 2 - 1 / التدريب والتدريب الرياضي

### 2 - 1 / 1 / التدريب والتدريب الرياضي

إن مصطلح التدريب لا يرتبط بالضرورة بنوع النشاط الرياضي أو رياضة المستويات فقط بل يتضمن مجالات أخرى غير النشاط الرياضي كالمجالات الحرفية أو التجارية... الخ.

ومصطلح التدريب يعني مجموعة من الإجراءات المخططة والمبنية على أسس علمية والأهم يتم تنفيذها وفقاً لشروط محددة وموجهة لتحقيق هدف أو غرض ما في مجال ما. ومن خلال هذا نرى وجود تباين في آراء العلماء في تحديد تعريف مشترك للتدريب الرياضي تبعاً للهدف ومجال التخصص.

فمن وجهة نظر علماء الفلسفة يعرف التدريب أنه "مجموعة من التمرينات أو المجهودات البدنية الموجهة التي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغير وظيفي في أجهزة وأعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عال".

(أمر الله البساطي، 1998، ص 02)

ويشير مفهوم التدريب الرياضي إلى عملية التكامل الرياضي المدارة وفقاً للمبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثير المبرمج والمنظم في كل من القدرة للاعب وجاهزيته للأداء.

(وجدى، ومجد، 2002، ص 13)

كما أنه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية وتعلم التكنيك (المهارات الأساسية) والتكنيك (المهارات الخطئية) وتطوير القابلية العقلية ضمن إطار علمي مبرمج وهاذف، خاضع لأسس تربوية بقصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة. (نصيف، وحسين، 1988، ص 14)

وفي التدريب الرياضي العلمي الحديث هو "العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين / اللاعبات والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تطبيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة.

(مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص 21)

ويرى ماتيف 1976م أن التدريب الرياضي هو: "إعداد اللاعب فسيولوجياً، تكتيكياً عقلياً ونفسياً، وخلقياً عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب "

## 2 - 1 / 2 / الأهداف العامة للتدريب الرياضي :

تتخصر أهداف التدريب الرياضي في :

- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية للإنسان، من خلال التغيرات الإيجابية، الفسيولوجية، النفسية والاجتماعية.

- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستوى الإنجاز في المجالات الثلاثة (الوظيفية، النفسية، الاجتماعية) وتشير نتائج الدراسات والبحوث في هذا المجال على أن الصفات النفسية

والأسس البدنية مرتبطان ويؤثر كل منهما في الآخر، والارتقاء بمستوى الإنجاز الحركي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالجانب التربوي أيضاً. (أمر الله أحمد البساطي 1998، ص04)

### 2 - 1 / 3 / واجبات التدريب الرياضي :

لضمان وصول الفرد إلى أعلى مستوى رياضي يجب على عملية التدريب الرياضي تحقيق الواجبين الاتيين اللذين يرتبطان ارتباطاً وثيقاً ويكونان وحدة واحدة وهما:

● الواجبات التربوية

● الواجبات التعليمية والبنائية

#### ❖ الواجبات التعليمية والبنائية:

تتضمن جميع العمليات التي تستهدف التأثير في الصفات البدنية والمهارات الرياضية ومعلومات عن الفرد الرياضي ومعارفه وتشمل:

أ / التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية (القوة والسرعة والتحمل ... الخ) والعمل على الارتقاء بالحالة الصحية للفرد.

ب/ التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص في الفرد.

ج/ تعلم وإتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط التخصصي الوصول إلى أعلى مستوى.

د/ تعلم وإتقان القدرات الخطئية المنافسات الرياضية وفي النشاط الرياضي التخصصي.

هـ/ اكتساب المعارف والمعلومات النظرية عن النواحي الفنية والخطئية وطرائق التدريب المرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي وعن القوانين واللوائح الخاصة بالأنشطة الرياضية الممارسة .

#### ❖ الواجبات التربوية:

تتضمن كل المؤثرات التربوية المنظمة التي تستهدف تطوير السمات الخلقية والإرادية وتشمل:

أ - تربية النشء على حب الوطن.

ب - تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة والخلق الرياضي السليم.

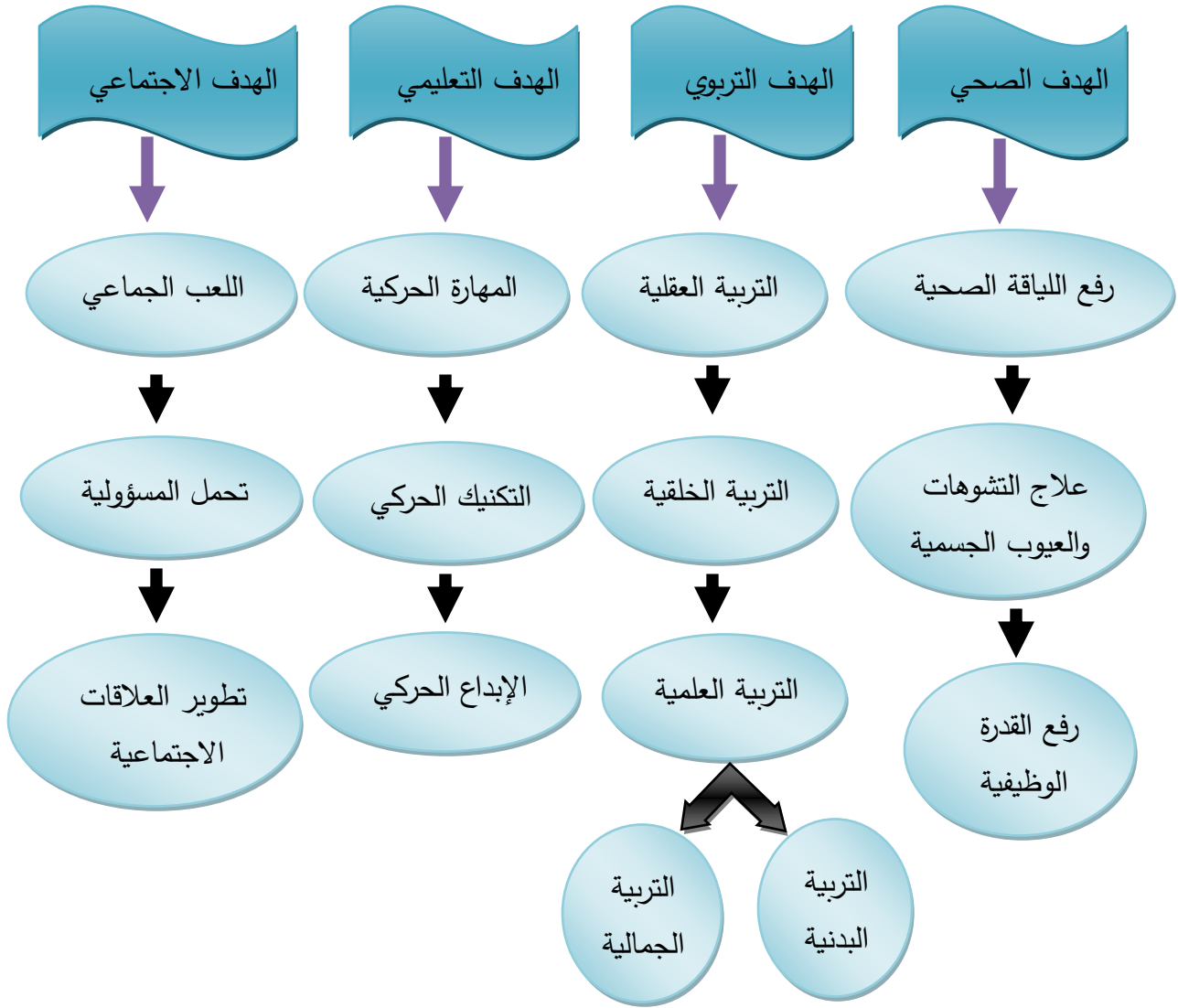
ج - تشكيل واستغلال مختلف الدوافع وحاجات الفرد وميوله نحو نشاط معين والارتقاء بها بصورة تستهدف أساساً خدمة الوطن.

د - تربية وتطوير الخصائص والسمات الإدارية وسمة المثابرة وضبط النفس والشجاعة والجرأة والتصميم.

(معتز، وريان، 2013، ص12، 13)

كما أضاف العلماء ناحية أخرى هي الاجتماعية:

تهدف إلى إعداد الرياضي ببناء علاقات اجتماعية وتحمل المسؤولية وتطوير العلاقات مع الآخرين. ومن خلال ذلك حدد نظام التدريب الرياضي من حيث الأهداف والوظائف كما هو موضح في الشكل:



شكل (01) : نظام التدريب الرياضي من حيث الأهداف والوظائف

(عامر فاخر شغاتي، 2014 ، ص 26 )

2 - 1 / 4 / أهمية التدريب:

للتدريب الرياضي أهمية تتضح فيما يلي:

- ✚ مظهر من مظاهر التقدم الحضاري وراقي الدول وتقدمها.
- ✚ تكسب مستوى اقتصادي متميز للشعوب المهتمة بالرياضة.
- ✚ تقدم واستمرار البحث العلمي من اجل التعرف على إمكانيات وقدرات الإنسان في التغلب على مختلف المقاومات والظروف الصعبة.
- ✚ يعد جانباً ترويحياً مع كسب اللياقة الصحية وإشغال وقت الفراغ والتقليل من توتر العمل اليومي .
- ✚ ينمي السمات الخلقية وتحمل المسؤولية وحب الوطن.
- ✚ تنمية القدرات العقلية والذهنية من ذكاء وتركيز وانتباه.
- ✚ يعد مصدر تمويل مالي للمدرب واللاعب. (العبيدي، وفاطمة عبد المالح، 2012، ص32)

2 - 2 / الوحدة التدريبية

2 - 2 / 1 / تعريف الوحدة التدريبية :

تعد وحدة التدريبية أصغر مكون في البناء التنظيمي لعملية التدريب بصفة عامة، وتحتوي الوحدة التدريبية على مجموعة من التمرينات، وتكون موجهة نحو تحقيق واجبات فردية تكون متشابهة في محتوياتها المتكررة (الاتجاه المنفرد) أو متنوعة في محتوياتها (الاتجاه المركب) وكلاهما يختلف عن الآخر طبقاً لهدف الوحدة التدريبية.

كما تعتبر وحدة التدريب اليومية القاعدة والركيزة الأساسية لعملية التخطيط، والخلية الأساسية لعملية التدريب ومن خلالها تتحقق الواجبات الرئيسية التربوية والتعليمية للوصول إلى أهداف التدريب.

(حسن السيد ، 2001 ، ص 353 )

والوحدة التدريبية هي الحجر الأساس المتكرر لبناء الهيكل التدريبي ليس فقط بالنسبة للدورة التدريبية الصغرى بل تمتد إلى الدورات المتوسطة و الكبرى، و بذلك يتوقف نجاح خطة التدريب السنوية على التشكيل الجيد للوحدات التدريبية في كل موسم من مواسم التدريب و الذي تحتويه الدورات المختلفة حيث يعتمد أساساً على تقنين حمل التدريب في كل وحدة من تلك الوحدات.

وقد تؤدي الوحدة التدريبية مرة واحدة في اليوم أو مرتين أو ثلاث مرات، و ذلك حسب ظروف ومقتضيات التدريب و الذي يتمثل في نوع النشاط الممارس و الهدف من كل وحدة. (بسطويسي، 1999 ، ص 330-331)

الوحدة التدريبية أصغر وحدة بنائية في التخطيط الرياضي يتم من خلالها تنفيذ مفردات تدريبية لتحقيق أهداف يؤدي تراكمها إلى إحداث التطور المناسب وأهداف الإنجاز المرحلية والنهائية. وتعد الوحدة التدريبية المكون الأساس لبناء الهيكل التدريبي ليس بالنسبة للدائرة الصغيرة فقط بل للدوائر المتوسطة والكبرى كذلك، وبذلك يعتمد نجاح خطة التدريب السنوية على جودة تشكيل الوحدات التدريبية . (الحسناوي، 2014 ، ص 153 )

2 - 2 / بناء الوحدة التدريبية :

هناك عدة اعتبارات يجب أن تراعى عند تخطيط وحدة التدريب وهي كما يلي:

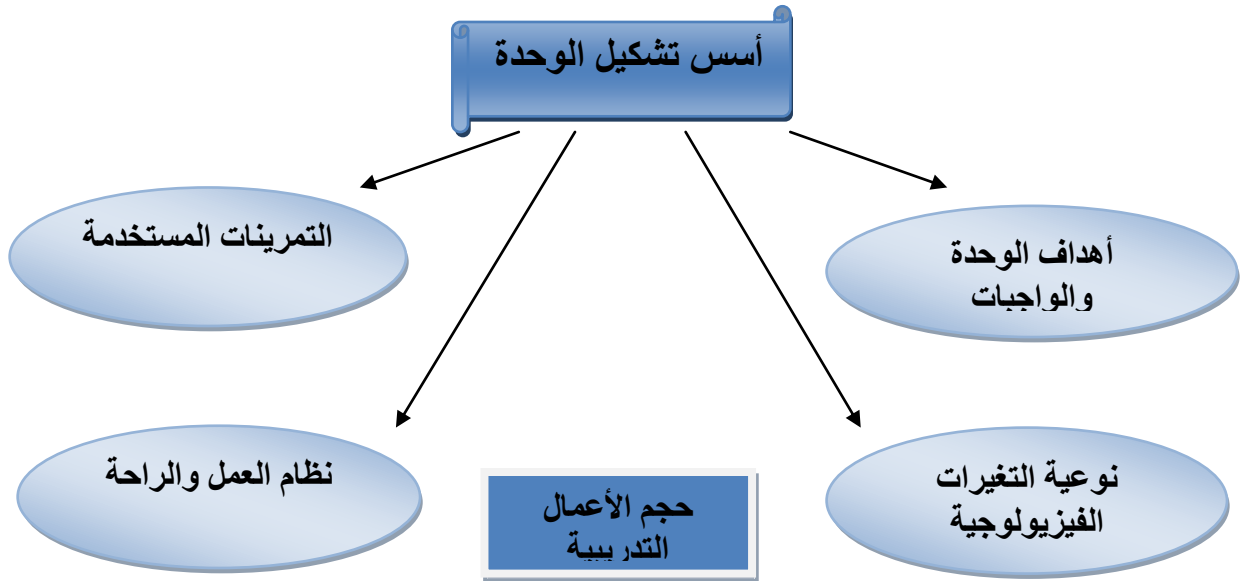
- ✚ أن يعمل كل تمرين من تمارين الوحدة على تحقيق أهدافها.
- ✚ أن يكون ترتيب التمارين يدعم تحقيق الأهداف.
- ✚ تحديد الأزمنة المخصصة لكل تمرين من تمارين الوحدة.
- ✚ تحديد درجات حمل التدريب وتشكيلة لكل تمرين من التمارين.
- ✚ تحديد الأدوات المستخدمة في كل تمرين.
- ✚ تحديد التشكيلات إن وجدت والمساحات التي تشغلها وعدد اللاعبين في كل منها.
- ✚ تدوين تاريخ الوحدة وكذلك الزمن الكلي المستغرق.
- ✚ أن تتضمن الأجزاء الرئيسية الثلاثة وهي الإحماء والجزء الرئيسي والتهنئة .

( العبيدي، وفاطمة عبد المالح ، 2012 ، ص 126 )

2 - 3 / المكونات الأساسية لتشكيل الوحدة التدريبية:

يجب أن نعلم بأن الوحدة التدريبية بمكوناتها ومحتواها وحمولة التمارين ناتج من مخططات سابقة جزئية وسنوية. يتوقف تشكيل المكونات الأساسية للوحدة على أسس تتمثل في الهيكل التالي:

(يحيى السعد الحاوي، 2002)



شكل (02) المكونات الأساسية للوحدة التدريبية .

( قارة النذير 2017 / 2018 ص 40 )

يتوقف تشكيل المكونات الأساسية للوحدة التدريبية على عدة عوامل تشمل ما يلي :

- ✚ الأهداف والواجبات .

- ✚ نوعية التغيرات الفسيولوجية المرتبطة بتأثير تشكيل محتويات الوحدة التدريبية .

- ✚ حجم الأحمال التدريبية المشكلة للوحدة التدريبية .

- ✚ تحديد التمرينات المستخدمة في الوحدة التدريبية .

- ✚ نظام العمل والراحة خلال الوحدة التدريبية .

وفي ضوء العوامل السابقة يمكن تقسيم الوحدة التدريبية إلى ثلاثة أجزاء أساسية تشمل الجزء التمهيدي والأساسي، والختامي.

( Fritz Belger. 1993. p 34 )

2 - 4 / 2 أجزاء الوحدة التدريبية : تنقسم وحدة التدريب إلى أجزاء كما يلي:

❖ القسم التمهيدي: ويشمل المقدمة والإحماء

المقدمة: هي المدخل لوحدة التدريب ويتم من خلالها مقابلة اللاعبين في تشكيل حر مع توضيح أهداف الوحدة التدريبية.

الإحماء: يتراوح زمن الإحماء ما بين 10 - 20 % من الزمن المخصص لوحدة التدريب، ويهدف الإحماء إلى الإعداد والتهيئة للمهارات الحركية العامة والخاصة بالرياضة التخصصية .

❖ القسم الرئيسي :

يشمل التمارين التي يكون لها التأثير الرئيسي في تحقيق أهداف الوحدة التدريبية، و زمن هذا القسم يعادل 70 - 80 % من الزمن المخصص للوحدة، مع مراعاة التسلسل المثالي لمحتويات الوحدة التدريبية في القسم الرئيسي و هو:

- ✚ تحسين عناصر الأداء الفني أو الخططي.

- ✚ تنمية السرعة أو قوة سريعة.

- ✚ تنمية القوة.

- ✚ تنمية المطاولة العامة.

إن التسلسل المقترح أعلاه يمكن عده كدليل عام ويمكن تطبيقه طبقا لخصوصيات اللعبة أو الفعالية الرياضية الممارسة ومتطلبات تدريب الرياضي .

الشدة تزداد بصورة تدريجية وتنتهي في القسم الوسطي من القسم الرئيسي للوحدة التدريبية، بينما تنمية المطاولة يجب أن تنجز في نهاية القسم الرئيسي للوحدة التدريبية.

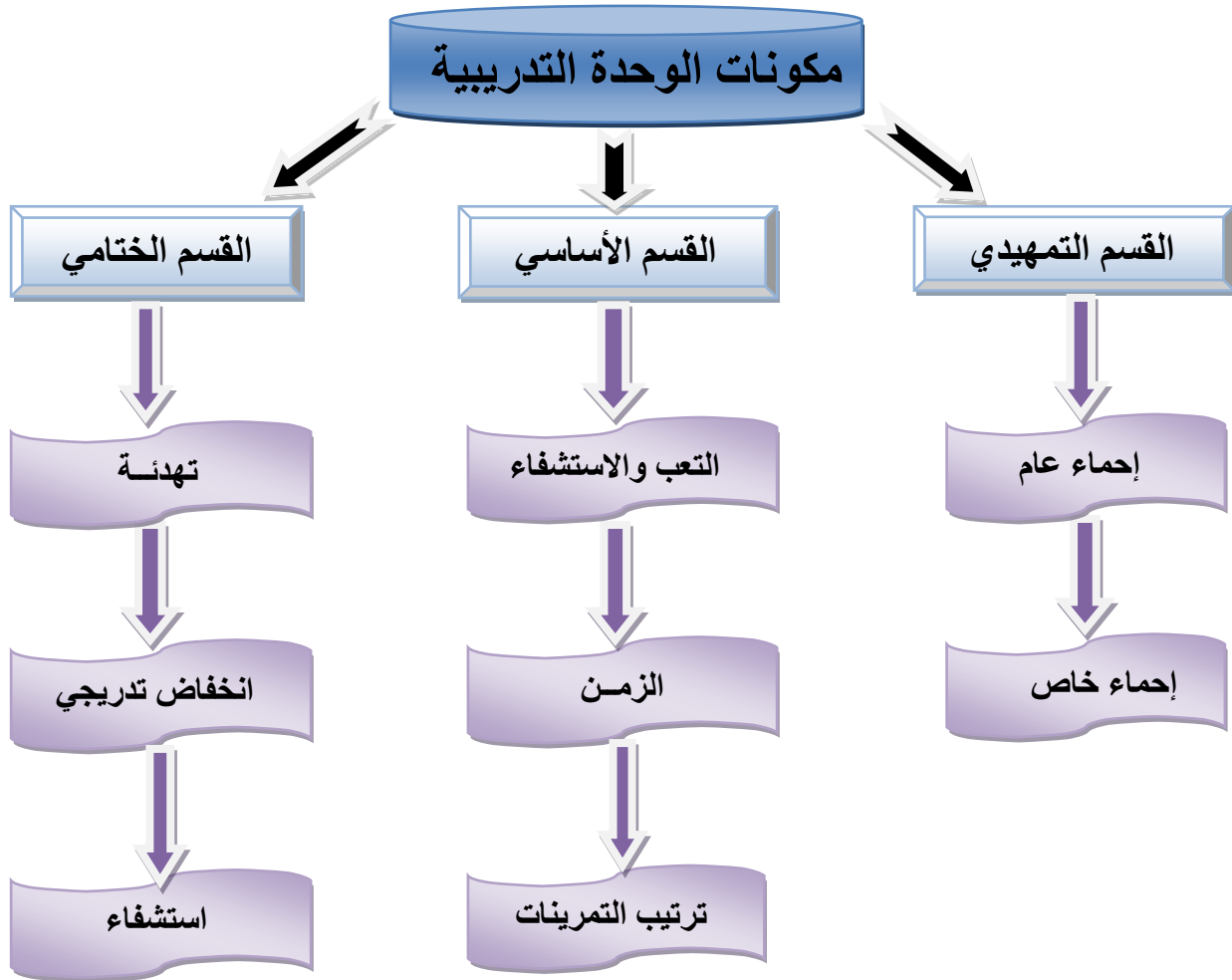
❖ القسم الختامي (التهدة):

يهدف هذا الجزء إلى العودة باللاعبين إلى الحالة الطبيعية تقريبا بعد أن وصل أداء أجهزتهم الحيوية إلى درجات عالية.

يستغرق هذا الجزء حوالي 7-10 % من الزمن المخصص لوحدة التدريب،

يحتوي هذا الجزء على تمارين الاسترخاء والتهدة. (العبيدي ، وفاطمة عبد مالح، 2009 ، ص 61 - 62 )

وقد مثلها الدكتور محمد حسن علاوي في المخطط التالي:



شكل (03) مكونات الوحدة التدريبية

( قارة النذير 2017 ، ص 47 )

تعتبر وحدة التدريب اليومية حجر الزاوية و الطريقة التنظيمية المثلى لضمان نجاح العملية التدريبية وعند التخطيط لوحدة تدريب البراعم يرجى مراعاة ما يلي:

- 1- إن لكل وحدة تدريبية هدف رئيسي على ضوءه يكون اختيار التمرينات وتحديد الواجبات الأساسية.
- 2- أن يكون محتوى الوحدة التدريبية ذات محتوى ونظام وان تكون جيدة الإعداد من حيث إعداد مستلزمات التدريب والأدوات الضرورية والملعب المناسب حتى يكون التدريب انسيابيا ومتسلسلا.
- 3- أن تكون مكونات التدريب قليلة لا تحتوي كثير من الأهداف ويجب ان تتوفر المرونة الكافية عند تنفيذه.
- 4- أن يكون تصحيح الأخطاء فرديا بقدر الإمكان وجماعيا عند الحاجة.
- 5- عدم إضاعة الوقت عند تغيير التمرينات أو تبديلها.
- 6- يجب أن لا يسير التدريب على وتيرة واحدة وألا يتميز بكثرة التغيير والتبديل.
- 7- يجب ألا تكون وحدة التدريب مرهقة مع عدم إغفال أو إهمال عامل التوجيه والمرح.
- 8- في نهاية الوحدة التدريبية يجب تقييم مسارها ونتائجها بإيجاز.
- 9- الابتعاد عن الإحماء البرازيلي بمفرده لأنه لا يصل بالعضلة والمفصل لنهاية حركته.
- 10- يجب أن يتجه ظهر اللاعبين للشمس أثناء الشرح وان تكون المسافة مناسبة بين اللاعبين والمدرّب وأن يكون الصوت واضحا ومختصرا.

وقد اختلفت طرق التدريب وفقا لاختلاف الهدف الذي يضعه المدرّب ، فقد أصبح التدريب الحديث يعتمد أساسا على استعمال الألعاب المصغرة، وتعتبر التدرّبات المصغرة في كرة القدم من بين الطرق التدريبية الحديثة والأكثر فعالية، فأغلبية المدرّبين يحضرون لاعبيهم في مربعات صغيرة وفي مساحات ضيقة.

( Eric Batty , 1981, p. 28)

## 2 - 2 / 5 / التقويم والمتابعة

### 2 - 2 / 5 / 1 - تعريف التقويم والمتابعة

التقويم والمتابعة من الوسائل المهمة لضمان عملية التحضير بحيث يوجه ويوضح المدرّب النتائج المحصلة عليها للاعبين والتطورات المتواصلة اليومية أو على الأقل الأسبوعية وهذا لضمان تقييم جيد لعمله المرحلي أو السنوي ومدى تطور مستوى للاعبين من الجانب البدني والتقني والخططي بالخصوص.

### 2 - 2 / 5 / 2 - أنواع التقويم

#### أ / التقويم في غضون الحصة :

هي نتيجة تأثير التمرينات في الحصة، هذا التقويم المباشر يخص الحصة ذاتها بتعاقب العمل والراحة.

#### ب / التقويم في الأسبوع :

هي نتيجة تأثير تمرينات جميع الحصص المتعاقبة في الأسبوع الواحد (ميكروسيكل، دورة قصيرة المدى) وتحقق بين الحصص وتسمح بجمع المعلومات اللازمة والكافية لتحقيق أهداف الحصص المقبلة.

ج/ التقويم في عدة أسابيع ( دورة متوسطة المدى ، Mesocycle ) تسمح بجمع المعلومات بعد تراكم التعب وهذا النوع يسمح لنا من تحديد الخصائص الفردية لكل رياضي ومستوى تنمية الصفات البدنية، مستوى التحضير المهاري في كلمة واحدة جزء من مستوى اللياقة البدنية. كل ما يخطط له ليس بالضرورة أن يطبق كلياً انطلاقاً من هذا يمكن للحصة التدريبية أن تجرى حسب الظروف المتاحة وهذا بتعديلها أنياً دون الخروج عن نطاق أهدافها. كما يمكن للتمرين أو الحمولة المقترحة والتي تتضح أنها غير ملائمة فعلى المدرب مراجعة محتواه أنياً بتغيير التمرين إلى الأسهل وتقليل من الحمولة مثلاً. كما يمكن للمدرب بسبب الأحوال الجوية السيئة مثال إلغاء حصة تطبيقية وتعويضها بحصة نظرية. (قارة النذير ، 2017 ، ص 43 )

## 2 - 2 / 6 / أنواع الوحدات التدريبية

أولاً: وحدات تدريبية هدفها تطوير عنصر أو أكثر من عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة .  
 ثانياً: وحدات تدريبية هدفها تعليم أو نقل الأداء المهاري الخاص بالنشاط.  
 ثالثاً: وحدات تدريبية هدفها تعليم أو نقل الجوانب الخططية في النشاط.  
 رابعاً: وحدات تدريبية تجمع ما بين اثنين أو ثلاثة من الوحدات السابقة.  
 خامساً: وحدات تدريبية هدفها استعادة الاستشفاء والتخلص من الحمل.  
 سادساً: وحدات تدريبية هدفها اختبار مستوى القدرات البدنية العامة والخاصة.  
 سابعاً: وحدات تدريبية هدفها اختبار المستوى المهاري والخططي.  
 ثامناً: وحدات تدريبية هدفها اختبار المستوى الفعلي للتنافس (يشمل النوعين السابقين معاً).  
 ولتنظيم أمثل للوحدة التدريبية يستلزم الأمر مراعاة التسلسل السابق ذكره والوقت المناسب وكذا مجموعات العمل والأدوات والوسائل اللازمة، ويتحقق الهدف من الوحدة التدريبية بصفة أساسية خلال الجزء الرئيسي من وحدة التدريب. (أمر الله أحمد البساطي ، 1998 ، ص 131 )

## 2 - 2 / 7 / زمن الوحدة التدريبية:

إن زمن الوحدة التدريبية على العموم يرجع إلى عوامل عدة من أهمها محتويات الوحدة التدريبية وواجباتها و نوع الفعالية أو اللعبة الرياضية كونها من الألعاب التي تتميز بالقوة أو السرعة أو التحمل، فضلاً عن عدد التكرارات المنفذة و زمن الراحة بين التكرارات أو المجموعات .  
 وزمن الوحدة التدريبية يمكن أن يمتد من 30 دقيقة إلى 4 أو 5 ساعات وعلى هذا الأساس يمكن تقسيم الوحدات التدريبية حسب الزمن المستغرق فيها إلى الآتي:  
 - وحدات قصيرة ( من 30 إلى 90 دقيقة ) .  
 - وحدات متوسطة ( من 2 إلى 3 ساعات ) .

– وحدات طويلة ( أكثر من 3 ساعات ) . ( الحسنوي، 2014 ، ص154 )  
و من خلال المسح الشامل لزمن الوحدات التدريبية يظهر أن الاختلاف الأعظم في زمن الوحدات التدريبية في الألعاب والفعاليات الرياضية الفردية بينما تميزت الوحدات التدريبية الخاصة بالألعاب الفرقية بتقارب كبير وثابت نسبيا في زمن وحداتها التدريبية .  
وعلى العموم فإن معدل زمن الوحدات التدريبية هو ( 120 دقيقة ) ويمكن أن يكون فيها زمن أقسام الوحدة التدريبية كما يلي:

### – الوحدات التدريبية ذات الأقسام الأربعة

المقدمة ( 5 دقائق )

الإعداد ( 20 إلى 30 دقيقة )

القسم الرئيسي ( 40 إلى 75 دقيقة )

القسم الختامي ( 5 إلى 10 دقائق )

### – الوحدات التدريبية ذات الأقسام الثلاثة

القسم الإعدادي ( 25 إلى 35 دقيقة )

القسم الرئيسي ( 75 إلى 85 ) دقيقة

القسم الختامي ( 10 ) دقائق ( الحسنوي، 2014 ، ص 155 )

### خلاصة:

تطرقنا في هذا الفصل للتعرف على التدريب من حيث الأهداف والواجبات وأهميته وتطرقنا بصفة خاصة إلى الوحدات التدريبية والإشارة إلى أنواعها ومكوناتها وزمنها التدريبي المناسب لها لأن ذلك يعتبر من أهم عوامل نجاح الوحدة التدريبية.

فالوحدة تعتبر من أهم طرق تعليم الأفراد جميع المهارات الأساسية في جميع الرياضات، لذا يجب على أي مدرب أن يعطي اهتماما كبيرا للوحدة التدريبية وخططها من أجل نجاح المسار التدريبي في حياة الفرد. وعلى ضوءها يكون اختيار التمرينات وتحديد الواجبات الأساسية، كما يستطيع المدرب تصحيح الأخطاء فرديا بقدر الإمكان وجماعيا عند الحاجة، وهذا للرفع من مستوى أداء اللاعب.

# الفصل الثالث

الفئة العمرية

كرة القدم

المهارات الأساسية

**تمهيد:**

إن عملية تطوير أنظمة وطرق الإعداد التقني لنادي كرة القدم أصبحت في وقتنا الحالي من أولى الأولويات قصد تطوير هذا النوع من الرياضة، فالأخطاء المرتكبة في المراحل الأولى من العملية التعليمية كانت أو التدريبية قد تعطي تأثيراتها السلبية بعد مرور سنين عديدة، وحتى بلوغ اللاعب المستويات العالية. وللوصول بمستوى اللاعبين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق ذلك يستلزم تأسيس اللاعب منذ الصغر وفق برامج مقننة بدنيًا، مهاريًا، فنيًا، تخطيطيًا، ذهنيًا ونفسيًا، والتي تساهم في الارتقاء بمستواهم إلى أقصى درجة.

1/ 3 - المرحلة العمرية

1 - 1/ 3 - التعريف بالمرحلة العمرية (11 - 13) سنة

- التعريف اللغوي: إن كلمة المراهقة مشتقة من كلمة راهق أو دنى فهي تفيد الاقتراب والدنو من الحلم فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج. (فؤاد بهي السيد ، ص 257)
- كما جاء في معجم الوسيط ما يلي : " الغلام الذي قارب الحلم والمراهقة هي الفترة الممتدة من بلوغ الحلم إلى سن الرشد. (أنيس وآخرون 1972 ، ص 275 )
- التعريف الاصطلاحي: يطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي يحدث فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي. (العيساوي ، 1999، ص 100)
- أو هي لفظة وصفية تطلق على الفرد الغير ناضج انفعاليا وجسميا وعقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة.
- (تركي، 1989 ، ص 241 )

1/ 3 - 2 - مراحل النمو:

يمكن أن نقسم مراحل النمو في العمل مع الأطفال الصغار " الناشئين إلى مرحلتين:

أ - المرحلة الأولى: للطفل الناشئ قبل سن المدرسة من 2 إلى 6 سنوات .

ب - المرحلة الثانية: الطفل الناشئ في سن الدراسة وتنقسم إلى:

- من سن 7 إلى 9 سنوات

- من سن 10 إلى 12 سنة

- من سن 13 إلى 15 سنة

- من سن 16 إلى 18 سنة

(كشك ، 2017 ، ص 48 )

1/ 3 - 3 - مرحلة الطفولة المتأخرة ( 9 - 12 سنة ) :

● مفهوم الطفولة المتأخرة:

هي مرحلة إتقان الخبرات والمهارات اللغوية الحركية والعقلية السابق اكتسابها حيث ينتقل الطفل تدريجيا من مرحلة الكسب إلى مرحلة الإتقان، والطفل في حد ذاته ثابت وقليل المشاكل الانفعالية ، ويميل الطفل ميلا شديدا إلى الملكية التي تبدأ في النمو قبل ذلك، كما يتجه إلى الانتماء إلى الجماعات المنتظمة بعد أن كان يميل قبل ذلك لمجرد الاجتماع لمن في سنه.

(عبد الرحمان 1980 ، ص 15 )

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

ولما كانت معايير الأطفال في هذا السن تختلف عن معايير الكبار، يعكس المراهق أو طفل الرابعة أو الخامسة، الذي يسعى في إرضاء من حوله وتقديرهم، ولما كانت هذه المرحلة من السن تتميز ببداية انطلاقه خارج المنزل فيصبح إرضاء أصدقائه أهم في إرضاء والديه . ونظرا لطاقة النشاط التي تميز أطفال هذه المرحلة ، نجد أن الطفل يصرف جل وقته خارج المنزل في اللعب، ويصعب على الأسرة وعلى الكبار انتزاعه من بين أصدقائه في اللعب.

( سعد جلال ، 1991 ، ص 198 - 200 )

#### ب • مميزات الطفولة المتأخرة:

من أهم مميزات هذه المرحلة نجد:

- اكتساب المهارات اللازمة للألعاب العدية.
  - إدراك دوره مذكر أو مؤنث.
  - تنمية المهارات الأساسية للقراءة، والكتابة والحساب.
  - تنمية المفاهيم اللازمة للحياة اليومية.
  - سرعة الاستجابة للمهارات التعليمية.
  - اقتراب في مستوى درجة القوة بين الذكور والإناث، كما أن الاختلاف بين الجنسين غير واضح.
- ( سيد خيري ، 1976 ، ص 20- 21 )

#### ج • الخصائص الجسمية الحركية للطفولة المتأخرة:

- تتميز هذه الفترة بطفرة نمو قبل البلوغ في سن 11 سنة للإناث، 12 سنة للذكور، ولذلك يتحسن لديهم التوافق والتحكم الحركي.
- يتزايد النمو العضلي وتزداد العظام قوة وتحسن النسب الجسمية بين الوصلات وتكون قريبة الشبه من الراشد.
- يتحسن الحس العضلي للطفل أو الناشئ وكذلك التوافق ومن ثم تزداد قدرته على التعلم وأداء المهارات بشكل مقنن.
- توجد طفرة في الطول لكل من الذكور والإناث في نهاية هذه المرحلة ويتراوح معدل الزيادة في الطول من 6 - 8 سنوات والوزن من 3- 4 كغ ..
- يزداد طول و وزن الذكور عن الإناث في عمر 9 - 12 سنة وتكون نسبة الدهن عند البنت أكثر من الولد، أما النسيج العضلي فيكون لدى الذكور أكثر من الإناث، وبصفة عامة تتميز البنات بالتطور الفسيولوجي عن البنين بحوالي سنة تقريباً، حيث تظهر التغيرات الفسيولوجية للبنات من سن 8-12 سنة، وللذكور من سن 9 - 13 سنة. (كشك ، 2017 ، ص 63 )

#### د • محتويات برنامج النشاط الحركي لأطفال هذه المرحلة

✓ التركيز على إتقان المهارات الحركية الأساسية والنماذج الحركية المكونة لها.

- ✓ الربط الجيد والانسياب الحركي لأداء الواجبات الحركية المركبة.
- ✓ بداية أداء بعض المهارات الأساسية العامة للأنشطة الرياضية التخصصية الفردية والجماعية (التخصص المبكر) .
- ✓ تعليم وتدريب المهارات الخاصة برياضات الألعاب: كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة، والمنازلات الفردية: الجو دو، المصارعة، التايكوندو... الخ، والتكرار الكبير لأداء المهارات لإتقانها.
- ✓ التركيز على التدريبات التي تظهر التفاعل والتعاون بين مجموعات اللعب وزيادة درجة التطبيقات المتعددة للخطط العامة الأساسية.
- ✓ تشكيل التدريبات التي تنمي لدى الطفل الإحساس والوعي بالفراغ وبحركات جسمية.

(كشك، 2017، ص 67)

### 3/ 1 - 4 - الأسس العلمية لتدريب الناشئين:

يعد التدريب من أفضل الطرائق لضمان التطور المستمر ولجعل الرياضيين قادرين على الوصول إلى المستويات الرياضية العليا من خلال تنمية وتطوير قدرات الفرد البدنية والوظيفية والنفسية . إن التدريب الرياضي لا يتوقف على مستوى دون آخر وليس محددًا على إعداد المستويات العليا فقط، فلكل مستوى طرائقه وأساليبه التدريبية، وعلى ذلك فالتدريب الرياضي عملية تحسين وتقديم وتطوير مستمر لمستوى الرياضيين في المجالات الرياضية المختلفة، كما يعتمد التدريب الرياضي على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبية والعلوم الإنسانية كالتطبيقات الرياضية والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة وعلم النفس الرياضي.. وغيرها من العلوم المرتبطة بتطبيقاتها بالمجال الرياضي.

ومن المعروف أن تدريب الناشئين يهدف في المقام الأول إلى تهيئتهم وإعدادهم للنقد بمستواهم وفقا لخصائص المرحلة السنية (العمرية) التي ينتمون إليها، وتنمية وتطوير قدراتهم البدنية والبيولوجية والنفسية، وتعد مرحلة تدريب الناشئين قائمة بذاتها يتداخل فيها تدريب المبتدئين مع المتقدمين، ويعرف (مفتي إبراهيم حماد الناشئين بأنهم (هم الصغار من الجنسين البنين والبنات الذين تتراوح أعمارهم ما بين (6 - 14) عاما، وتندرج هذه السنوات تحت كل من مراحل الطفولة المتوسطة (7 - 10) سنوات تقريبا، ومرحلة الطفولة المتأخرة (11 - 13) سنة تقريبا، ومرحلة المراهقة حتى سن (14 سنة)، وغالبا ما يوصف الناشئين بأنهم الأولاد الأصغر من (13 - 15) سنة بصفة عامة على الرغم من الاختلافات الفردية بينهم في سن البلوغ.

(شغاتي، 2014، ص 227)

### 3/ 1 - 5 - علاقة العمر بمراحل التدريب والاختصاص الرياضي:

تختلف الفعاليات والأنشطة الرياضية فيما بينها، كما تختلف الأعمار المناسبة للتدريب من فعالية إلى أخرى، فضلا عن مراحل التدريب الأساس كما أن لكل نشاط رياضي فيها عمر تخصصي خاص به.

أما القمة التي يبذل ويعدى الانجاز الرياضى فيها فتكون فى الأعمار المتقدمة بالنسبة للرجال، فى حين نجد عند النساء تقدم حدود الأعمار كافة بفارق (1 إلى 2 سنة) فى الوصول إلى القمة .  
فمثلا فى كرة القدم فقد قسم مراحل العمر التدريبى كما يلى:

- العمر المناسب للتدريب 10 سنوات

- مراحل التدريب الأساس من 10 إلى 13 سنة

- الرياضى الخاص 14 إلى 17 سنة

- مرحلة القمة 18 سنة

- العمر المناسب للحصول على القمة 22 إلى 28 سنة

(شغافى، 2014، ص58)

3 / 2 - كرة القدم:

3 / 2 - 1 - مفهوم كرة القدم:

هى لعبة جماعية تتم بين فريقين. كل فريق من أحد عشر لاعبا، يستعملون كرة منفوخة مستديرة، ذات مقياس عالمى محدد، فى ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة، فى كل طرف من طرفيه مرمى الهدف، ويحاول كل فريق إدخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على الهدف.

(أحمد سليمان، 1998، ص9)

3 / 2 - 2 - أهمية كرة القدم:

إن للرياضة دور كبير داخل المجتمع إذ تعتبر وسط لحدوث التفاعل الاجتماعى بين أفرادها، وكرة القدم باعتبارها رياضة جماهيرية تؤدي دورها أدوار عديدة والتي يلخصها " أنور الخولى " فى العناصر التالية:

3 / 2 - 2 - 1 / الدور الاجتماعى: كرة القدم كنظام اجتماعى حيث تقدم لنا شبكة معتبرة من العلاقات بشتى أنواعها سواء الخاصة بالفرد فى حد أو ذاته بين مختلف أفراد المجتمع كالتعاون - المثابرة - التعارف... كما تعمل هذه الرياضة على تكوين شخصية متزنة اجتماعيا.

3 / 2 - 2 - 2 / الدور النفسى التربوى: تلعب دور فى هام سد الفراغ القائم الذى يعانى منه الأفراد، كما تلعب دورا هاما فى ترقية المستوى الأخلاقى للأفراد ونذكر أهم هذه المواصفات الأخلاقية كالروح الرياضية - تقبل الآخرين - اكتساب المواطنة الصالحة - تقبل القيادة والنظام.

3 / 2 - 2 - 3 / الدور الاقتصادى: إن هذا الدور الذى تلعبه كرة القدم تزد لم أهميته إلا مؤخرا، حيث ظهرت هناك دراسات متعدد حول اقتصاديات الرياضة، ويعتقد " ستوكفيس " عالم اجتماع هولندى أن تكامل الأنشطة الرياضية مع المصالح الاقتصادية قد أدى إلى احتلال الرياضة مكانة عالية ورفيعة فى الحياة الاجتماعية وباعتبار كرة القدم إحدى هذه الرياضات فإن دورها الاقتصادى (الإشهار - التمويل - مداخيل المنافسات - أسعار اللاعبين) يكون أكبر مع مرور الوقت.

3/ 2 - 2 - 4 / الدور السياسي: لم تقتصر الرياضة عامة وكرة القدم خاصة على الأدوار سالفة الذكر بل تعدتها إلى الدور السياسي فأصبحت مختلف الهيئات السياسية في العالم تحاول كسب أكبر عدد ممكن من الجمعيات الرياضية لصالح أهدافها السياسية كما تلعب دورا في هاما التقارب بين مختلف وجهات النظر والتخفيف من حدة النزاعات مثلما جرت بين أمريكا وإيران في مونديال فرنسا. (أنور الخولي، 1996 ص ، 132) 3/ 3 - المهارات الأساسية:

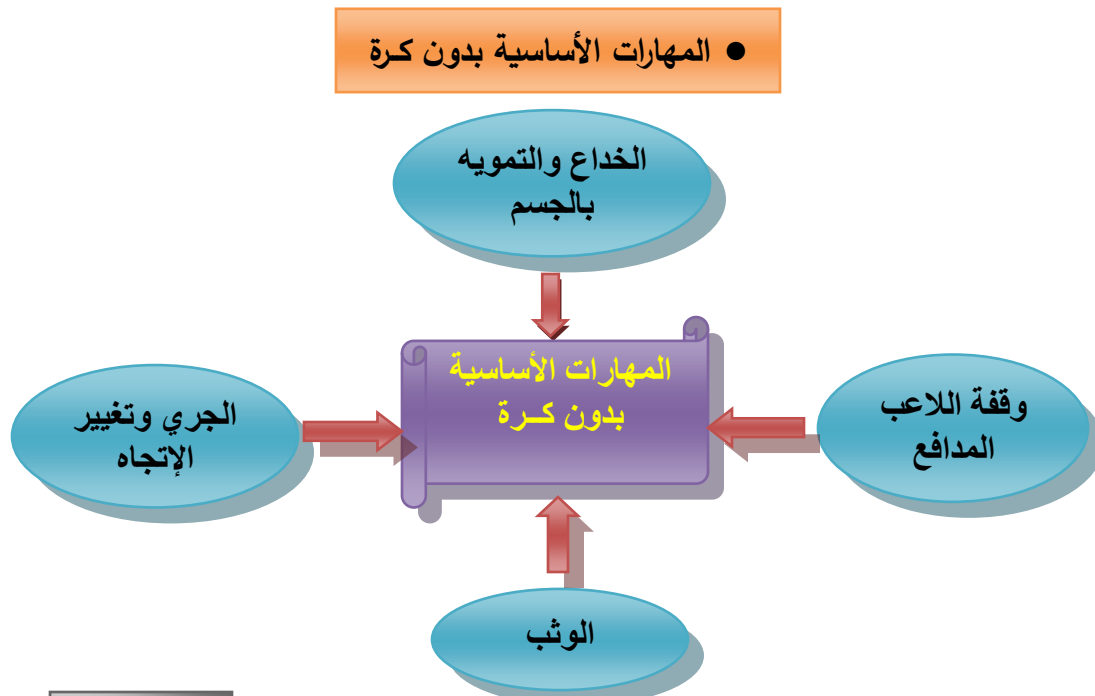
### 3/ 3 - 1 - مفهوم المهارات الأساسية :

إن المهارات الأساسية تعني " كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي لغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها. (الخشاب، 1992، ص142) المهارات الأساسية في كرة القدم هي عبارة عن نوع معين من العمل والأداء يستلزم استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق الأداء البدني الخاص. وهي بهذا الشكل تعتمد أساسا على الحركة وتتضمن التفاعل بين عمليات معرفية وعمليات إدراكية وجدانية لتحقيق التكامل في الأداء. (مختار، 1997، ص44).

### 3/ 3 - 2 - تقسيم المهارات الأساسية:

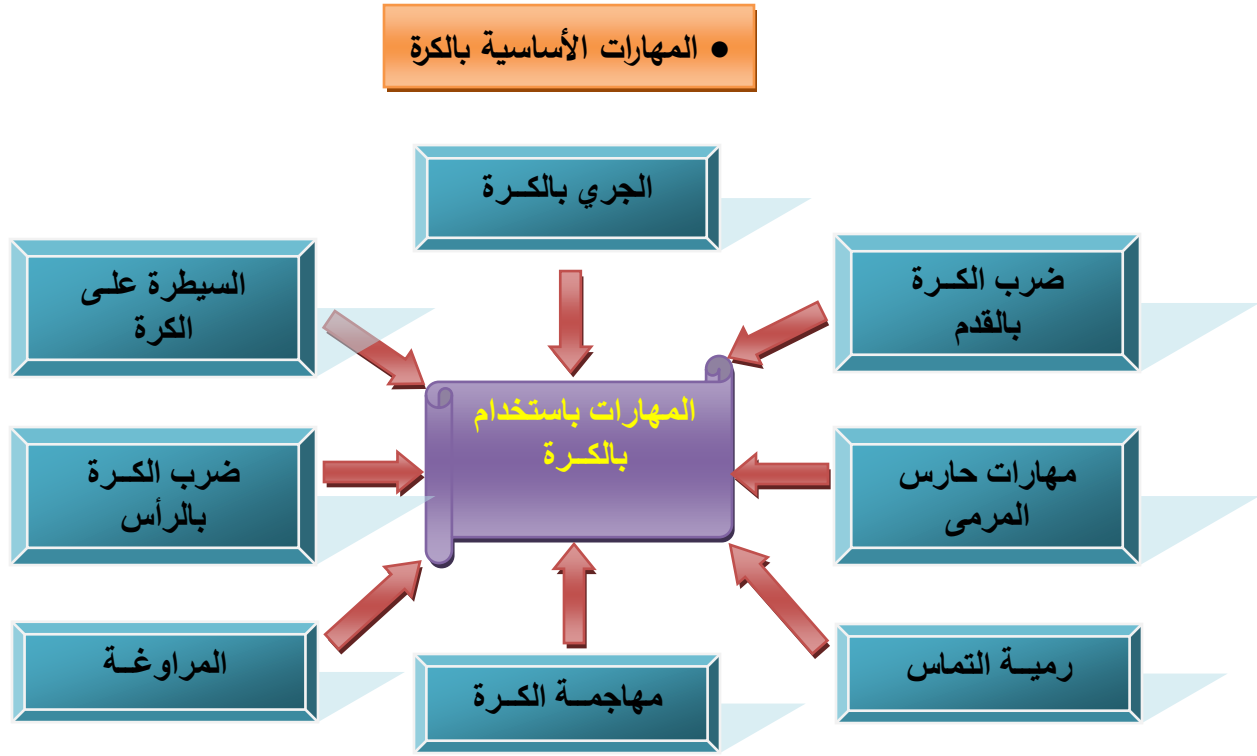
تقسم المهارات الأساسية إلى قسمين:

- مهارات أساسية بدون كرة
- مهارات أساسية بالكرة



شكل 04

(أحمد عطية فتحي، 2017، ص 110)



شكل 05

(الفرقة الأولى كلية التربية الرياضية جامعة الفيوم ص08)

3/ 3 - 2 - 1 ● المهارات الأساسية بدون كرة: وتتمثل في:

الخداع والتموه بالجسم / وقفة اللاعب المدافع / الوثب / الجري وتغيير الاتجاه

3/ 3 - 2 - 2 ● المهارات الأساسية بالكرة: وتتمثل في:

ضرب الكرة بالقدم (التصويب) / مهارات حارس المرمى / رمية التماس / مهاجمة الكرة / المراوغة / السيطرة على الكرة (مداعبة الكرة) / مهارة المشي بالكرة / ضرب الكرة بالرأس.

وعلى ضوء دراستنا سنذكر أهمها:

أ/ السيطرة على الكرة:

- الإحساس بالكرة (مداعبة الكرة أو التنطيط): يعتبر الإحساس أو التعود على الكرة قاعدة الأداء المهاري

السليم، فاللاعب يتعرف على أسرار الكرة (شكلها، ووزنها، مرونتها عند جريه بها وحتى سرعتها واتجاهها في الهواء مما يجعل اللاعب يسيطر عليها تحت أي ظرف من ظروف المباراة. وتمارين الإحساس تمثل جزءاً أساسياً دائماً في كل وحدة تدريبية يومية.

تنطيط الكرة ب: مشط القدم، على الرأس، على الفخذ، بكل أجزاء الجسم. (مختار، 1997، 96)

تعد مهارة تنطيط الكرة في الهواء من المهارات الأساسية الصعبة والتي تتطلب قدرا كبيرا من الإحساس بالكرة والثقة بالنفس وتؤدي إلى اتخاذ مواقف أفضل مما يسمح بكسب الوقت والمساحة للتصرف بالكرة بأسلوب صحيح وبطريقة سلمية (Telmane Rene . 1990. p 73)

#### ب/ الجري بالكرة:

الجري بالكرة من المهارات الأساسية والمهمة لكل لاعب، والكرة الحديثة تعتمد على الحركة السريعة مع تغيير الأماكن والمراكز سواء بالكرة أو دونها. فعندما يجري اللاعب بالكرة على زميله أن يجري دونها في مكان آخر في الملعب وذلك من أجل تسهيل مهمة اللاعب الذي معه الكرة ولتنفيذ خطط اللعب، ويختلف الجري بالكرة من لاعب لآخر وكذلك يعتمد الجري على مدى قدرة اللاعب وحساسيته على الكرة.

#### - أنواع الجري بالكرة:

##### ❖ الجري إلى الأمام:

- الجري إلى الأمام ويستخدم فيه الوجه الأمامي للقدم بحيث تكون أصابع القدم موجهة الأمام والداخل وتشير للأسفل .

- الجري بملامسة مشط القدم للأرض أولا ثم باقي القدم .

النظر موزع بين الكرة والملعب .

- ميل الجسم للأمام قليلا والكرة ملاصقة للقدم لا تبتعد كثيرا عنها .

- الرجل غير الضاربية تكون بجانب الكرة.

- عند الجري بالكرة بباطن القدم عادة ما تكون المسافة قصيرة أو متوسطة ويختلف وضع الرجل فيها بحيث تكون الأصابع مشيرة للخارج.

##### ❖ الجري إلى الجانب

- يستخدم فيه أجزاء القدم المختلفة ويكون لمسافات قصيرة وذلك بتغيير الاتجاه حسب ظروف اللعب .

- صعوبة الجري إلى الجانب تتجلى في الوضع غير العادي بالنسبة للرجلين وحركة مفصل الفخذ .

##### ❖ الجري إلى الخلف

- الجري إلى الخلف يكون غالبا دون كرة وفي حالة الدفاع.

- الجري إلى الخلف بالكرة يكون لمسافة قصيرة وذلك لتعديل وضع اللاعب فقط ويستخدم فيه نعل القدم غالبا

(الهزاع، ومختار، ص129-130)

ج/ التصويب:

إن التصويب ليس مهارة قائمة بذاتها، ولكنها مجموعة من المهارات المتداخلة ومن أهم هذه المهارات التمير والضرب بالرأس.. وإذا كان التمير هو وسيلة للوصول إلى مرمى فريق الخصم فإن التصويب هو غاية هذا التمير، والذي يقوم بتأديته لاعب واحد لإنهاء الهجمة الجماعية التي شارك فيها أفراد الفريق. وقد يفشل في التصويب فتكرر المحاولة منه أو من غيره من اللاعبين.

والتصويب يعتمد اعتمادا كبيرا على اللياقة البدنية المتكاملة وخاصة القوة العضلية مع مرونة المفاصل وسرعة الأداء ودقته. ليس ذلك فحسب فهو يعتمد كذلك على ذكاء اللاعب وحسن تصرفه وقدرته على التركيز واستغلال الفرص التي نتاج إليه بسرعة وفي أقصر وقت مستخدما سرعة التفكير وسرعة التنفيذ.

كما أن قوة التصويب ونوعه يختلف من لاعب إلى آخر ومستوى الكرة واتجاهها وحركة اللاعب ومكان الكرة (قريب من المرمى أو بعيد عنه) بجانب المرمى أو مواجهها له والكرة ثابتة أو متحركة، ومن الأفراد أو بالمشاركة - من (الجري - الوثب بالقدمين أم بالرأس .... إلخ)

(الهزاع، ومختار، ص 204- 205 - 206)

**دقة وقوة التسديد:** عند تسديد الكرة يجب أن توجه حيث يكون من الصعب على الحارس المنافس أن يصده، ومن هذا المنطلق نجد أن دقة التسديد و قوته لهما دورا أساسيا في نجاحه ، وكل ما زادت خبرة اللاعب و تدريبه زادت مقدرته على إرسال القذفات القوية بدقة في مكان محدد.

أما اللاعبون قليلو الخبرة و التدريب فإنهم غالبا ما يهدرون فرصا ذهبية لتسجيل الأهداف، إما بسبب تركيزهم على القوة وحدها أو على الدقة وحدها، فهناك من يركز على القوة أثناء التسديد و هو قريب جدا من المرمى فتكون النتيجة بعيدة. كما أن هناك من اللاعبين من يسددون الكرة بدقة على حساب القوة و بذلك يعطي الوقت الكافي للحراس للتحرك و صد الكرة.

إذن فالقوة و الدقة مطلوبتان عند تسديد الكرة على المرمى، ويجب على اللاعب دائما أن يوازن بينهما أثناء التصويب حسب الموقف الذي يواجهه.

\* متى تتغلب القوة على الدقة ؟ تزداد نسبة القوة على الدقة أثناء التسديد في الحالتين التاليتين:

أ- في معظم حالات التسديد أو التصويب البعيدة .

ب - في حالات التسديد القريبة من زوايا يصدها الحارس.

\* متى تتغلب الدقة على القوة أثناء التسديد ؟ تزداد نسبة الدقة على القوة أثناء التسديد في حالة ما إذا كانت الكرة قريبة من المرمى و خاصة إذا ما كان الحارس غير متمكن من الزاوية التي يسدد إليها اللاعب.

(مفتي ابراهيم، 1991 ، ص 138.139)

3/ 3 - 3 - تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم:

3/ 3 - 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 المبادرات على إجابة اللاعبين للمهارات الأساسية المختلفة وقدرتهم على توقيفها لصالح الأداء الجماعي للفريق .

إجابة المهارات تحدد إمكانية تنفيذ خطط اللعب .

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

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

مهارات متنوعة ومتعددة تكمل مهارات كرة القدم بعضها بعضا . فاللاعب كي يجري بالكرة لا بد أن يكون قد سيطر عليها، وكذلك إذا راوغ لا بد أن يكون متحكما تماما فيها، وكذلك غالبا ما ترتبط المراوغة بالتصويب أو التميرير سواء كان قصيرا أو طويلا .

3/ 3 - 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 ويتدرج صحيح

3/ 3 - 3 - 4 - ميكانيزم (آلية) تعلم المهارات:

تكوين الصورة الذهنية للمهارة في ذهن اللاعب:

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

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

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

الصورة الذهنية التي تتطبع في مخ اللاعب نتيجة تكرار أداء المهارة سوف يستفيد منها فقط في الحالة التي تنطلق عليها، ولكي يستفيد اللاعب من الصورة الذهنية في أدائه للمهارة خلال المباراة، لابد أن تكون هناك صورة ذهنية متعددة المهارة فيه تصل إلى الألف، ليتم التوفيق بينها لاختيار الصورة المناسبة للموقف المتواجد به اللاعب .

حتى في وجود الآلاف من الصور الذهنية للمهارة في ذهن اللاعب، فإنه يكون من الصعب الوصول إلى الاختيار السريع فيما بينها والذي يتوافق في سرعته مع المواقف المتلاحقة المتغيرة خلال المباراة إذا لم تكن هذه الصورة موجودة واضحة ومدعمة في مخ اللاعب (مفتي إبراهيم حماد ، 1999 ، ص 34-35).

### 3/ 3 - 4 - 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 يعلما أن تعلم المهارات الحركية يمر بثلاث مراحل متداخلة قبل أن تصل مهارة اللاعب إلى الدقة والكمال في الأداء.

### 3/ 3 - 4 - 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 سلسًا، بل بها تشنجات عضلية وتكون 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. (مختار، 1994، ص 98)

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

### 3/ 3 - 4 - 2 • مرحلة التوافق الجيد :

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

### 3/ 3 - 4 - 3 • مرحلة تثبيت المهارة :

لا يكفي أن يصل اللاعب إلى التوافق الجيد فيستطيع أن يؤدي المهارة بدقة ولكن لا بد له أن يصل بهذه الدقة إلى الدرجة التي يصبح فيها قادرا على أداء المهارة بدقة في أي لحظة من المباراة وتحت أي ظرف من ظروفها، أي يصل إلى أن يصبح هذا الأداء آليا متقنا بدون تفكير، وعندئذ ينحصر تفكيره فقط في أن تكون

المهارة وسيلة لتنفيذها ناحية خطية معينة، ولكي يصل اللاعب إلى هذه المرحلة يتمرن على المهارة تحت ظروف تقرب من ظروف المباراة وبذلك تثبت المهارة ويصل اللاعب إلى مستوى من الأداء الدقيق المتقن. (مختار، 1994، ص98)

### 3/ 3 - 5 - أساليب التدريب على المهارات الأساسية

إن التدريب على المهارات الأساسية يجب أن يكون بعد الإعداد في مباشرة الإحماء لأن تعليم وتطوير الأداء المهاري يتطلب مقدرة عالية من التركيز ولا يمكن أن يتم هذا التركيز عندما يكون اللاعب مجهدا. ولا بد أن يراعي المدرب تدريب الناشئ على المهارات الأساسية تحت ضغط المنافس في تدريبات تشبه مواقف اللعب الحقيقية .

ومن أساليب وطرق التدريب على المهارات الأساسية:

#### 3/ 3 - 5 - 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 درجة 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 للاعب البراعم فتأخذ مكانا من الوحدة التدريبية الأساسية.

#### 3/ 3 - 5 - 2 • تدريبات فنية إجبارية:

وتوضح هذه لتدريبات 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 بعد وعلى المدرب أن يلاحظ صحة أداء اللاعب لهذ التدريبات بدقة مع تصحيح الأخطاء بصورة مستمرة .

3/ 3 - 5 - 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 الخطية وتعطى هذه التدريبات في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية. (حسن السيد أبو عبد ، 2002 ، ص116)

#### 3/ 3 - 5 - 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 مثال يجب أن تؤدي هذه التدريبات في بداية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية مع مراعاة طول فترة الراحة النسبية، أما تدريبات التحمل فتعطى في الجزء الثاني من الوحدة التدريبية مع مراعاة طول فترة دوام المثير وفترات راحة قصيرة حتى تحقق التدريبات الهدف منها.

## 3/ 3 - 5 - 5 • تدريبات الأداء المهاري المركب:

يعتبر هذا النوع من التدريبات الأساسية في بناء الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية اليومية، ويستخدم هذا الأسلوب من التدريبات مع وجود مدافع سلبي أو إيجابي، ويمكن تحديد مساحة وزمن أداء هذه التدريبات ومن ثم يمكن الحكم على قدرة اللاعب ومهارته. (حسن السيد أبو عبد ، 2002 ، ص116)

## 3/ 3 - 5 - 6 • 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 وإتقان وتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة، بحيث يستطيع تأديتها بصورة آلية متقنة تحت ظروف المباراة وفي ظل إطار قانون لعبة كرة القدم. (مفاق كمال 2013/2012 ، ص97)

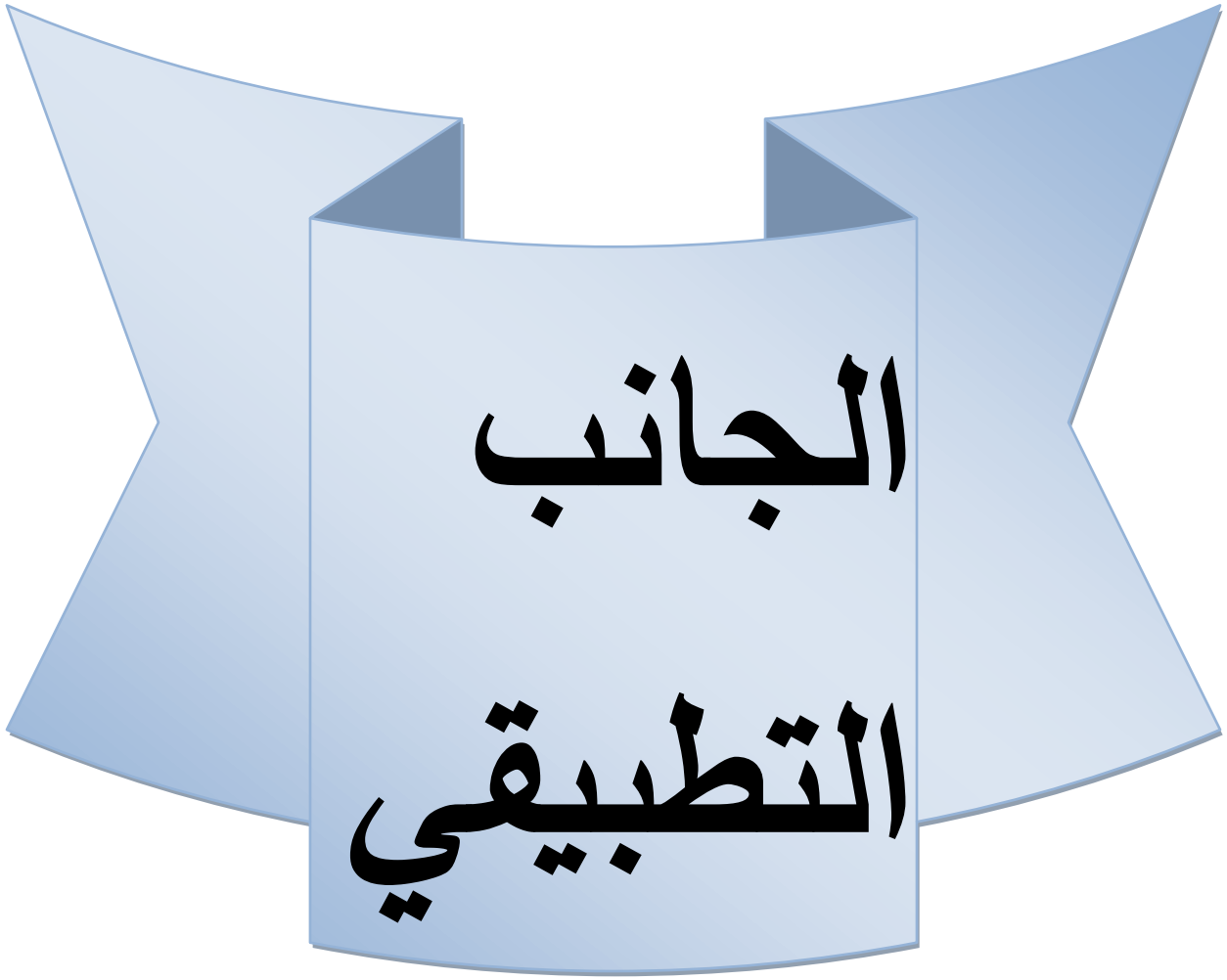
**خلاصة:**

تعتمد كرة القدم على مهارات لا يمكن الاستغناء عنها، والتي تحدثنا عن بعض منها بشكل مفصل في هذا الفصل، حيث يعد الإعداد المهاري من الوسائل المهمة في تنفيذ خطط اللعب المختلفة ويهدف إلى إتقان وتثبيت المهارات الحركية الخاصة باللعبة للوصول بها إلى أعلى مستوى ممكن كما تطرقنا إلى أهم مرحلة عمرية والتي هي مرحلة الطفولة المتأخرة والتي تزداد فيها القدرة على التعلم وأداء المهارات بشكل مقنن. ومن هنا وجب على المدرب أن يعرف الخصائص والاحتياجات والمتطلبات الضرورية لهذه الفئة من الأفراد وذلك من أجل تحقيق تفاعل وتواصل، وكذلك وضع برامج تعليمية أو تدريبية تتوافق مع قدراتهم.

الفصل الرابع

منهجية

الدراسة



الجانب

التطبيقي

## تمهيد:

تعتبر منهجية البحث والإجراءات الميدانية الخاصة بها أهم خطوة في البحث العلمي التي يجب على الباحث أن يدركها، حيث لا بد له أن يتمكن من الانتقال بين مختلف الخطوات بطريقة منطقية تجعل من بحثه دراسة منظمة ومنسقة، وعليه أن يدرك طريقة استعمال مختلف الأدوات الخاصة بهذه العملية، وكذلك 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 مجتمع الدراسة والعينة المختارة لذلك ونوع المنهج المتبع لإنجاز هذا الموضوع وتحقيق الهدف المرجو منها. كما سيحتوي الفصل على عرض مفصل لأدوات الدراسة المستعملة وكيفية معالجتها وتسجيل نتائجها. وفي هذا الفصل سنتطرق إلى ضبط مختلف الطرق والوسائل المستعملة لمعالجة هذه النتائج معالجة علمية، وتحويلها إلى معطيات تعمل على تفسير وتبرير مختلف آراء وافتراسات البحث، والتي تسعى إلى تحقيق الهدف الخاص بالدراسة، وكذا إيجاد حلول لمشكلة البحث.

لذا سنحاول في هذا الجانب التكلم عن الدراسة الميدانية التي تم تطبيقها على فريق كرة القدم للشباب الرياضي برج الغدير (11 - 13 سنة).

4 - 1/ الدراسة الاستطلاعية :

تعد التجربة الاستطلاعية " تدريباً عملياً للباحث للوقوف على السلبيات والإيجابيات التي تقابله أثناء الاختبارات لتفاديها" (المندلوي، وآخرون، 1999، ص107)

إن أي دراسة ميدانية تعتمد في خطواتها الأولى على الدراسة الاستطلاعية وحتى نعطي لموضوع دراستنا الصيغة العلمية، وبعد اقتراح موضوع الدراسة من طرف الأستاذ المشرف وبالتشاور معه، هذا وبصفتي مدرب للفئة العمرية (11 - 13 سنة) لفريق الشباب الرياضي لكرة القدم - برج الغدير - ، حيث قمنا بدراسة ميدانية وبالإمكانات المتوفرة لدى الفريق مع مراعاة أوقات التدريب، وبالموافقة من طرف مسؤولي الفريق تمت الموافقة وتوفير الظروف الملائمة، وقد تمت الدراسة الاستطلاعية على عينة مكونة من ثلاث لاعبين من الفريق حيث تم إجراء الاختبار يوم 2024/01/13 وبعد ستة أيام أي يوم 2024/01/19 تم إعادة الاختبار على نفس المجموعة.

ومن أهم النتائج المتحصل عليها في الدراسة الاستطلاعية مايلي:

- ضبط الاختبارات.
- ضبط إشكالية وتساؤلات وفرضيات البحث.
- ضبط مجتمع وعينة الدراسة (11 - 13 سنة)
- حساب الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات) للتأكد من صحتها. (أنظر الجدول 02 و03).
- ضبط المجال الزمني والمكاني الخاص بالدراسة الميدانية.

● المجال المكاني والزمني:

أ - المجال المكاني:

تم إجراء كل من القياس القبلي والقياس البعدي بالملاعب البلدي بـ برج الغدير.

ب - المجال الزمني:

تم إجراء الدراسة التجريبية في الفترة الممتدة بين: 2024 / 02 / 16 و 2024 / 04 / 20 كما تم إجراء الاختبارات المهارية القبلية يوم 2024 / 02 / 16 والبعدية يوم 2024 / 04 / 20 للعينة قيد الدراسة، مع تطبيق الوحدات التدريبية المقترحة لعينة البحث.

4 - 2/ منهج الدراسة :

في مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها لتختلف المناهج المتبعة تبعاً لاختلاف الهدف الذي يود الباحث الوصول إليه .

(السماك وآخرون، 1989 ص 42)

وفي بحثنا هذا استوجبت مشكلة إتباع المنهج التجريبي. ويعتبر هذا المنهج من أكثر المناهج العلمية التي تتمثل فيها معالم الطريقة العلمية بصورة واضحة، فهو يبدأ بملاحظة الواقع وفرض الفروض وإجراء التجارب

للتحقق من صحة الفروض، ثم الوصول إلى القوانين التي تكشف عن العلاقات القائمة بين الظواهر، وتمثل البحوث التجريبية أدق أنواع البحوث العلمية التي يمكن أن تؤثر على العلاقة بين المتغير التابع والمتغير المستقل.

4 - 3/ متغيرات الدراسة: اشتملت الدراسة على المتغيرات التالية:

4 - 1/3 - المتغير المستقل: ويتمثل في الوحدات التدريبية.

4 - 2/3 - المتغير التابع: وهو المهارات الأساسية وتتمثل في (مداعبة الكرة - قيادة الكرة - دقة التصويب)

4 - 4/ مجتمع وعينة الدراسة:

من الناحية الاصطلاحية هو " تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ من العينة، وقد تكون هذه المجموعة عبارة عن مدارس، فرق، تلاميذ، سكان أو وحدات أخرى" ويطلق المجتمع الإحصائي اسم العلم ويمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص والسمات القابلة للملاحظة والقياس والتحليل الإحصائي، ولذا فقد اعتمدنا في بحثنا وارتأينا أن يكون مجتمع البحث خاص بفريق الشباب الرياضي برج الغدير لكرة القدم (11 - 13 سنة).

- التصميم التجريبي للعينة الواحدة:

يتطلب أبسط تصميم تجريبي مجموعة واحدة من المفحوصين إذ يقوم الباحث بملاحظة أداء المفحوصين قبل وبعد تطبيق متغير أو أبعاده، ويقاس مقدار التغير الذي يحدث إذا ما وجد تغير في أدائهم.

(وجيه، 1993، ص 327)

4 - 5/ عينة البحث وكيفية اختيارها:

4 - 1/5 - العينة:

هي مجتمع الدراسة الذي نجمع منه البيانات الميدانية، وتعتبر جزء من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجرى عليها الدراسة فهي جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع كله، ووحدات العينة قد تكون أشخاصا كما تكون أحياء، أو شوارع أو مدن أو غير ذلك. وبالنسبة لعلم النفس وعلوم التربية البدنية تكون أشخاص.

(محمد نصر الدين، 2003، ص 14)

وتتمثل عينة البحث في دراستنا من 10 لاعبين من فريق الشباب الرياضي برج الغدير لكرة القدم عينة تجريبية، وتم اختيارهم بطريقة قصدية.

4 - 2/5 - كيفية اختيارها :

وفي بحثنا هذا قمنا باختيار العينة بالطريقة القصدية نظرا لتوفرها على الشروط التي تلائم بحثنا، والعينة القصدية هي مجموعة من الأفراد تؤخذ من المجتمع الأصلي بطريقة مقصودة ولا يتم تعميم نتائجها إلى بعد المقارنة وإجراء دراسة أخرى.

( بوداود، وعطاء الله، 2009، ص 72 )

4 - 3/5 - خصائص العينة:

- تتراوح أعمار العينة ما بين 11 و13 سنة.
- يتراوح طولهم من 1,40 م إلى 1,60 م.
- متوسط الوزن 44,2 كغ

4 - 4/5 - تجانس العينة:

من أساسيات تطبيق وتنفيذ المنهج التجريبي هو ضبط جميع المتغيرات والعوامل التي قد تؤثر في عملية تطبيق التجربة الرئيسية للبحث ولكي يرجع الفرق بين نتائج البحث إن وجدت إلى العوامل المستقلة قمنا بإجراء التجانس بين أفراد العينة عينة الدراسة بالنسبة لبعض المتغيرات (الطول، الوزن، العمر).

(لصق أيمن، 2019، ص54)

جدول (01) يمثل تجانس العينة من حيث الطول والعمر والوزن.

المجموعة التجريبية					المتغيرات
معامل الالتواء	الوسيط	العدد	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
2,45	12	10	0,48	12,40 سنة	السن
- 0,23	1,54	10	0,13	1,53 م	الطول
- 0,23	44,5	10	3,86	44,2 كغ	الوزن

من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة معامل الالتواء محصورة بين [ 3 و 3 ] لجميع المتغيرات هذا يدل على أن البيانات موزعة توزيعاً معتدلاً أي هناك تجانس للعينة من حيث المتغيرات (السن، الطول، الوزن).

4 - 6/ أدوات جمع البيانات:

التي يصطلح عليها بالمعطيات البيبليوغرافية أو المادة الإخبارية، حيث تتمثل في الاستعانة بالمصادر والمراجع من قواميس، موسوعات، كتب مذكرات، انترنت.. الخ، والتي يدور محتواها حول موضوع بحثنا، وكذلك مختلف العناصر المشابهة التي تخدم موضوع البحث، سواء كانت عربية أو أجنبية، أو دراسات ذات صلة بالموضوع، والهدف منها هو تكوين خلفية نظرية عن الموضوع .

4 - 1/6 - الاختبارات المهارية المستخدمة:

أولاً: اسم الاختبار: اختبار السيطرة والأساس بالتحكم بالكرة (مداعبة الكرة)

- الهدف من الاختبار: قياس سرعة القدرة على التحكم بالكرة في الهواء بجميع أجزاء الجسم.

❖ الأدوات المستخدمة:

- كرة قدم

- مسافة محددة لأداء الاختبار 2.5 x 2.5 م

- ساعة توقيت الكترونية

• إداريا الاختبار

مسجل يقوم بالنداء على اللاعبين المختبرين

ويسجل عدد مرات أداء الاختبار

مؤقت / إعطاء إشارة البدء والنهاية مع

التوقيت وملاحظة صحة الأداء الاختبار

• طريقة الأداء

يقوم المختبر برفع الكرة بإحدى القدمين على

الأرض وتنطيطها في الهواء باستخدام أي جزء

قانوني من أجزاء الجسم والاحتفاظ بها بأقصى

عدد من التكرارات خلال (30 ثا).

• تعليمات الاختبار

1 - لا يحق للمختبر بإسقاط الكرة وإذا سقطت تفشل المحاولة ويسجل له عدد التكرارات التي عملها.

2 - التنطيط بالكرة على وفق مساحة محددة وإذا اجتاز المساحة والكرة بحوزته لا يسجل له عدد التكرارات

التي عملها إلى أن تعود إلى مساحة الاختبار.

3 - تعطي للمختبرين محاولتان وتسجل المحاولة الأفضل.

• طريقة التسجيل: يسجل للمختبر عدد مرات تنطيط الكرة بشكل صحيح وقانوني داخل مساحة الاختبار

ويحسب عدد المرات . (شامل، 1987، ص56)

**ثانياً: اسم الاختبار:** اختبار الجري بالكرة لمسافة 25 مترا بين الشواخص

• **الهدف من الاختبار:** قياس القدرة على الجري بالكرة أثناء التقدم في الملعب وكذلك المراوغة مع

المنافس، وكذا صورة من صفة الرشاقة الخاصة .

❖ الأدوات والإمكانيات :

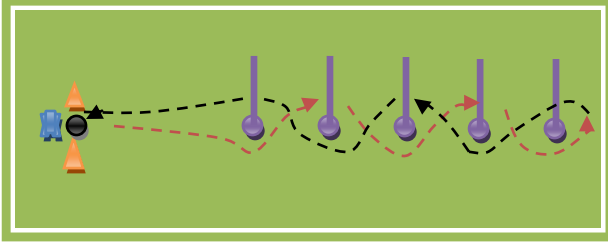
أوتاد، كرات وساعة إيقاف .



شكل (06) يمثل

اختبار السيطرة والأساس بالتحكم بالكرة (مداعبة الكرة)

❖ طريقة الأداء :



شكل (07) يمثل

اختبار الجري بالكرة لمسافة 25 مترا بين الشواخص

(طه إسماعيل وآخرون، 1989، ص259)

بعد تثبيت 5 شواخص جيدا بمسافة 2م بين كل واحد وآخر وعلى بعد 4.5 م من الشاخص 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 عشر من الثانية في قطع هذه المسافة تمنح لكل لاعب محاولتان وتسجل أحسنها.

**ثالثاً: اسم الاختبار: اختبار دقة التسديد من ركلة حرة:**

● **الهدف من الاختبار** قياس قدرة اللاعب على دقة التسديد.

● **الأدوات المستخدمة:**

ميدان مسطح، 5 مرمى صغيرة، أقماع، كرات قدم، ساعة إيقاف، صفارة، دفتر تسجيل، شريط متري.

● **وصف الاختبار:**

من وضعية وقوف يقوم اللاعب بتسجيل الكرة الموضوعه على الأرض في المرمى المقابلة والذي يكون على بعد 10 متر، مع حرية تامة في استعمال القدمين اليمنى، يسرى في غضون 15 ثانية.

● **حساب النتيجة:**

تسجل عدد المحاولات الناجحة فقط على خمس محاولات. (Philippe Leruax. 2006.p238. 239)

**4 - 2/6 - الخصائص السيكومترية لأداة البحث:**

- **ثبات الاختبار:** إذا أجري اختبار ما على مجموعة من الأفراد ورصدت درجات كل فرد في هذا الاختبار ثم أعيد إجراء هذا الاختبار على نفس هذه المجموعة، ورصدت أيضا درجات كل فرد ودلت النتائج على أن الدرجات التي حصل عليها الطالب في المرة الأولى لتطبيق الاختبار هي نفس الدرجات التي حصل عليها هؤلاء الطلبة في المرة الثانية، استنتجنا من ذلك أن نتائج الاختبار ثابتة تماما لأن نتائج القياس لم تتغير في المرة الثانية بل ظلت كما كانت قائمة في المرة الأولى. (عبد المجيد، 1999، ص75)

وفي دراستنا هذه استخدمنا طريقة الاختبار وإعادته على عينة بلغ عددها 03 من صنف الناشئين لنفس الفريق من المجموعة التي تم استبعادها من الدراسة ومجتمع البحث المقدر 30 لاعب وكانت المدة بين الاختبارين 6 أيام، حيث طبق عليهم الاختبار وبعد الحصول على النتائج وبالاعتماد على برنامج المعالجة الإحصائية SPSS نسخة 24 قمنا بحساب معامل الارتباط بيرسون كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (02) يمثل ثبات الاختبار

ثبات الاختبار	درجة الحرية	عينة البحث	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات	
0,95	02	03	6,71	20,00	قبلي	مداعبة
	02	03	10,47	21,00	بعدي	الكرة
0,97	02	03	0,73	12,00	قبلي	قيادة
	02	03	1,10	12,33	بعدي	الكرة
01	02	03	0,73	02	قبلي	دقة
	02	03	1,03	02	بعدي	التصويب

من خلال الجدول يتضح أن القيمة المتحصل عليها لثبات للاختبارات كانت كالتالي:

- مداعبة الكرة 0,95
- قيادة الكرة 0,97
- دقة التصويب 01

وجميع النتائج كانت قريبة من الواحد 01 يبين أن معامل الارتباط قوي وبين أي أن الاختبار ذو درجة ثبات عالية.

- **صدق الاختبار:** تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو يتعلق أساسا بنتائج الاختبار

(علاوي، وغضبن ، 1996 ص321 )

ويحدد "كيورتن" الصدق باعتباره تقدير للارتباط بين الدرجات الخام للاختبار والحقيقة الثابتة ثباتا تاما.

(عبد المجيد، 1999، ص75)

وقد اعتمدنا في بحثنا هذا على معامل الصدق الذاتي باعتباره أصدق الدرجات التجريبية للدرجات الحقيقية خلصت من شوائبها أخطاء القياس والذي يقاس بالجذر التربيعي لمعامل الثبات كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (03) الصدق الذاتي

الصدق الذاتي	ثبات الاختبار	درجة الحرية	عدد العينة	الاختبارات
0,97	0,95	02	03	مداعبة الكرة
0,98	0,97	02	03	قيادة الكرة
1	1	02	03	دقة التصويب

من خلال الجدول (03) يتضح أن القيمة المتحصل للصدق الذاتي كانت كالتالي:

• مداعبة الكرة 0,97

• قيادة الكرة 0,98

• دقة التصويب 01

وهذا ما يدل على أنها تتصف بدرجة عالية من الصدق كونها قريبة من الواحد.

**الموضوعية:** يقصد بها توفر القدر الكافي من الإجراءات التي تبعد التأثير الشخصي للباحث على البحث المتمثل في الرأي أو الحكم في عملية إعداد وتصحيح الاختبار وهذا يتطلب تعليمات محددة للاختبار المراد استعماله وطريقة محددة لتصحيحه ومفتاح للإجابات، ومن وجهة أخرى يجب أن تكون وحدات الاختبار مفهومة ومصاغة بأسلوب واضح وسلس لا مجال فيه للتأويل المفحوص.

تعرف كذلك بأنها: الميزة الأساسية للمنهج التجريبي إذ بدونها لا يكون للبحث التجريبي قيمته المتعارف عليها والمقصود بها أن الباحث يجب عليه أن يقبل على تسجيل الظاهرة موضوع الدراسة بأمانة ودقة ومهارة عالية (الصقع أيمن 2019، ص60)

4 / 7 - الأساليب الإحصائية: الأساليب الإحصائية (statistical methods) هي الصيغ الرياضية أو النماذج والتقنيات التي يتم استخدامها في عملية التحليل الإحصائي للبيانات الخام، حيث يمكن من خلال تطبيقها الحصول على المعلومات التي يريد الباحث الحصول عليها. (مصطفى زايد، 1989، ص23)

ومن بين الوسائل التي استخدمها الباحث في دراسته وهو برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية 24 SPSS والتي يظهر فيه الوسائل المستخدمة كالتالي:

- الاختبارات
- SPSS 24
- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط " برسون "

## خلاصة:

يعتبر الجانب التطبيقي أهم جانب في البحث حيث من خلاله أعطينا نظرة عن المنهج المستخدم، وكذلك التعرف على جميع متغيرات الدراسة كما تعرفنا على عينة الدراسة وأدوات جمع البيانات وتم التعرف على بعض الاختبارات المهارية، وكذا الأساليب الإحصائية التي تم استعمالها في استخراج النتائج للقيام بعرضها وتحليل ومناقشة نتائجها.

# الفصل الخامس

عرض - تحليل

ومناقشة

النتائج

5 / عرض، تحليل ومناقشة النتائج في ظل الفرضيات

5 / 1 - 1 - عرض نتائج الجدول رقم (04)

نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمهارات قيد الدراسة للعينة التجريبية:

جدول رقم (04) يبين النتائج القبليّة مع البعدية للعينة التجريبية الخاصة

بمهارّة السيطرة على الكرة (مداعبة الكرة)

القرار	الدلالة 0,05	درجة الحرية	قيمة ت .	الانحراف	المتوسط	عدد العينة	الاختبار	المتغيرات
دال	0,01	09	- 3,04	6,71	21,00	10	قبلي	اختبار مهارة السيطرة على الكرة (المداعبة )
		09		10,47	26,30	10	بعدي	

5 / 1 - 2 - تحليل ومناقشة نتائج الجدول (04)

من خلال نتائج الجدول رقم (04) الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدى في اختبار مهارة السيطرة على الكرة (مداعبة الكرة) تبين لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث يظهر لنا ذلك عند المتوسط الحسابي للاختبار القبلي الذي يساوي (21,00) وانحراف معياري قدر بـ (6,71).

أما بالنسبة للاختبار البعدى فإن المتوسط الحسابي قدر بـ (26,30) وانحراف معياري قدر بـ (10,47) عند درجة حرية (9) ودلالة قدرت بـ (0,01) وهي أقل من مستوى دلالة (0,05) وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدى.

5 / 1 - 3 - مناقشة النتائج على ضوء الفرضية:

- الفرضية الأولى:

♦ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في مهارة مداعبة الكرة لصالح الاختبار البعدي.

من خلال نتائج الجدول رقم (04) والبيانات التي تحصلنا عليها باستخدام اختبار السيطرة على الكرة (مداعبة الكرة) والتي سجلت وجود فروق بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي. وهذا ما توافق مع دراسة " لباد معمر" (2012) التي أكد فيها وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي في مهارة السيطرة على الكرة (مداعبة الكرة) وكذا دراسة " مباركي أسامة" (2015) والتي أكدت صحة الفرضية التي تؤكد وجود فروق معنوية لصالح العينة التجريبية في الاختبار البعدي لاختبار السيطرة على الكرة لمدة 30 ثانية وهذا يعني وجود تطور في مستوى مهارة السيطرة على الكرة، حيث أن البرامج التدريبية المقننة والمدروسة بطريقة علمية كان لها أثر في تطوير المهارات الأساسية.

ويرى الباحث أن من بين أسباب هذا التحسن هو استخدام تمارين السيطرة على الكرة من خلال الوحدات التدريبية المقترحة والتي أثرت إيجاباً على تحسين هذه المهارة من خلال العمل بأكبر عدد من الكرات. حيث أن اللاعب في هذه المرحلة العمرية ينشئ علاقة صداقة مع الكرة فهو دائماً ما يرى الكرة ملك له، لذا يجب على المدرب ترك اللاعب حر في بعض الأوقات وخاصة المرحلة التحضيرية.

وهذا ما أكده (حنفي مختار) " أن تمارين الإحساس بالكرة تعمل على زيادة قدرة اللاعب في استيعاب المهارة وتطوير قدرته في استخدام هذا التنفيذ الذي يتطلب درجة عالية وقدرة عالية للجهاز العصبي في عملية الاستثارة لكي ينفذ الأداء المهاري في حساسية عالية ". (حنفي مختار 1994 ص88)

وأن تمارين الإحساس بالكرة تمثل جزءاً أساسياً دائماً في كل وحدة تدريبية، لأن التعود على الكرة هو قاعدة الأداء المهاري السليم. فاللاعب يستطيع السيطرة على الكرة تحت أي ظرف من ظروف المباراة لأنه تعرف على أسرارها، سواء من حيث الشكل أو الوزن وحتى اتجاهها وسرعتها وطريقة التعامل معها.

(حنفي مختار 1997 ص96).

ويرى الباحث أن التكرار في أداء أي مهارة يكون تنفيذها مع مرور الوقت أسهل، أبسط وأسرع. كما أن الوحدات التدريبية أعطت مدى فعاليتها في نتائج الاختبارات المهارية كما ساهمت في تحسين نوعية وكم الأداء وبالتالي تحسن المهارة قيد الدراسة، والتي أنت نتائجها على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تحسين مهارة مداعبة الكرة لصالح الإخبار البعدي وكذلك تطابق نتائج الدراسة مع نتائج الدراسات السابقة التي تم تناولها في البحث وما تناولناه في الجانب النظري للدراسة.

ومن خلال كل هذا نقول إن فرضيتنا الأولى التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي في مهارة مداعبة الكرة قد تحققت.

5 / 2 - 1 - عرض نتائج الجدول رقم (05)

جدول رقم (05) يبين النتائج القبلية مع البعدية للعينات التجريبية الخاصة بمهارة قيادة الكرة

المتغيرات	الإختبار	عدد العينة	المتوسط	الإنحراف	قيمة . ت .	درجة الحرية	الدلالة	القرار
إختبار مهارة الجري بالكرة	قبلي	10	12,10	0,73	1,00	09	0,34	غير دال
	بعدي	10	11,90	1,10		09		

5 / 2 - 2 - تحليل ومناقشة نتائج الجدول (05):

من خلال نتائج الجدول رقم (05) الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار مهارة قيادة الكرة، تبين لنا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث يظهر لنا ذلك عند المتوسط الحسابي للاختبار القبلي الذي يساوي (12,10) وانحراف معياري قدر بـ (0,73). أما بالنسبة للاختبار البعدي فإن المتوسط الحسابي قدر بـ (11,90) وانحراف معياري قدر بـ (1,10) عند درجة حرية (9) ودلالة قدرت بـ (0,34) وهي أكبر من مستوى دلالة (0,05) وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي.

5 / 2 - 3 - مناقشة النتائج على ضوء الفرضية:

- الفرضية الثانية:

♦ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في مهارة قيادة الكرة لصالح الاختبار البعدي.

من خلال نتائج الجدول رقم (05) لاحظنا أن قيمة الدلالة (0,34) أكبر من مستوى دلالة (0,05) أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في مهارة قيادة الكرة لصالح الاختبار البعدي، وهو ما خالف الدراسات السابقة كدراسة " لباد معمر" (2012) التي أكدت الفرضية القائلة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في مهارة قيادة الكرة لصالح الاختبار البعدي.

وكذا دراسة " مباركى أسامة " (2015) الذي أكد وجود فروق معنوية لصالح العينة التجريبية في الاختبار البعدي لاختبار الجري بالكرة وهذا يعني وجود تطور في مستوى مهارة الجري بالكرة مسافة 25م. ويرى الباحث أن من بين أسباب عدم تحقق الفرضية يرجع إلى غياب اللاعبين عن بعض الحصص التدريبية الخاصة بهذه المهارة، وكذا إلغاء بعض الحصص وتأجيلها بسبب رداءة الجو (الأمطار)، أو التدريبات الأكبر ما أدى إلى التباعد الكبير بين الحصص الذي وصل حتى أسبوعين ما أثر سلبيًا على تحقيق الهدف المرجو. أو ربما التمارين في حد ذاتها لم يستوعبها اللاعبين. كما تم إجراء حصة واحدة أسبوعياً أثناء فترة الفروض والاختبارات المدرسية. وإضافة إلى ذلك عدد الوحدات التدريبية المقترحة لم تكن كافية لتحقيق الهدف بسبب تباعد الحصص، كل هذه الأسباب أدت إلى عدم تحقيق الفرضية.

5 / 3 - 1 - عرض نتائج الجدول رقم (06)

جدول رقم (06) يبين النتائج القبلية مع البعدية للعينة التجريبية الخاصة بمهارة دقة التصويب

المتغيرات	الاختبار	عدد العينة	المتوسط	الانحراف	قيمة . ت .	درجة الحرية	الدلالة	القرار
إختبار مهارة دقة التصويب	قبلي	10	1,90	0,73	- 3,04	09	0,01	دال
	بعدي	10	2,80	1,03		09		

5 / 3 - 2 - تحليل ومناقشة نتائج الجدول (06):

من خلال نتائج الجدول رقم (06) الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار مهارة دقة التصويب تبين لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث يظهر لنا ذلك عند المتوسط الحسابي للاختبار القبلي الذي يساوي (1,90) وانحراف معياري قدر بـ (0,73).

أما بالنسبة للاختبار البعدي فإن المتوسط الحسابي قدر بـ (2,80) وانحراف معياري قدر بـ (1,03) عند درجة حرية (9) ودلالة قدرت بـ (0,01) وهي أقل من مستوى دلالة (0,05) وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي.

## 3 / 3 - مناقشة النتائج على ضوء الفرضية:

## - الفرضية الثالثة:

♦ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في مهارة دقة التصويب لصالح الاختبار البعدي.

من خلال نتائج الجدول رقم (06) والبيانات التي حصلنا عليها باستخدام اختبار دقة التصويب والتي سجلت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي. وهذا ما توافق مع دراسة كل من "لبوخ رفيق" (2020) و "إلياس لطرش" (2018)، والتي توصلت نتائجها إلى أن البرامج التدريبية وكذا الوحدات التدريبية المقترحة من كلا الباحثين أثرتا تأثيرا إيجابيا على تحسين المهارة الأساسية لدى عينة الدراسة وأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين لصالح الاختبار البعدي. وما وافق كذلك دراسة كل من "لباد معمر" (2012) و "لبوخ رفيق" (2020) على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي في مهارة الدقة في التصويب وكانت النتائج المستخلصة أيضا أن البرامج التدريبية المقننة والمدروسة بطريقة علمية أثرت تأثيرا إيجابيا في تطوير المهارات الأساسية.

وهو ما أكدته (مفتي إبراهيم) " دقة التهديد وقوتها لها دور أساسي في النجاح، وكلما زادت خبرة اللاعب وتدريباته زادت مقدرته على التهديد بقوة ودقة في المكان المحدد ". (مفتي إبراهيم، 1994، ص99) وأكدته أيضا (شعلال وعفيفي) أن " التصويب سمات نفسية خاصة يجب زرعها في اللاعب منذ بداية عهده في التدريب كالثقة بالنفس، والتركيز، واتخاذ القرار أثناء الأداء " (شعلال، وعفيفي، 2001، ص158) ويرى الباحث أن الاختبارات المهارية تعطي نظرة دقيقة حول كيفية تصميم وحدات تدريبية تأخذ فيها تمرينات التصويب جزءًا من الوحدة ويكون التصويب فيها من وضعيات ومسافات مختلفة يؤدي إلى الوصول لنتائج جيدة، كما أن استخدام تمارين التصويب على الأهداف الصغيرة تؤدي إلى الزيادة في الفعالية أثناء التسديد أو حتى دقة التمرير ومن كل ما سبق نستنتج أن الفرضية قد تحققت.

# الفصل السادس

الاستنتاجات

و

الاقتراحات

6 / 1 - الاستنتاجات:

من خلال التجربة التي قامت بها كطالب وعلى ضوء النتائج المحصل عليها والتي تمت معالجتها إحصائياً وفي حدود عينة البحث تم التوصل إلى مايلي:

- الوحدات التدريبية المقترحة أثرت ايجابيا في تحسين مهارتي (مداعبة الكرة ودقة التصويب) لدى لاعبي فريق الشباب الرياضي لكرة القدم (11 - 13 سنة).

- الوحدات التدريبية المقترحة لم تأثر ايجابيا في تحسين مهارة (قيادة الكرة) لدى لاعبي عينة البحث.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح البعدي في اختبار مداعبة الكرة.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح البعدي في اختبار قيادة الكرة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح البعدي في اختبار دقة التصويب.
- الوحدات التدريبية المقترحة أسهمت في رفع مستوى أداء المهارات الأساسية (مداعبة الكرة ودقة التصويب) للاعبين كرة القدم الناشئين عينة البحث وذلك من خلال الفروق الدالة إحصائياً.

6 / 2 - الاقتراحات والفرضيات المستقبلية::

- استنادا على ما توصل إليه الباحث وفي ضوء نتائج وأهداف البحث يوصي الباحث بما يلي:
- إجراء الاختبارات المهارية باعتبارها مؤشراً هاماً لمعرفة مستوى الناشئين من الناحية المهارية والتي يمكن على أساسها تخطيط البرنامج التدريبي وكذا انجاز وحدات خاصة بالمهارات المراد تحسينها.
- يجب التركيز عند التدريب على رفع المستوى المهاري لناشئ كرة القدم على المهارات الأساسية لأهميتها وباعتبارها من أساسيات الأداء المهاري.
- ضرورة زيادة الاهتمام بتطوير الصفات البدنية الحركية (السرعة والتوازن) والمهارات الأساسية (المراوغة) للاعبين كرة القدم خاصة الفئات الصغرى.
- إدماج تمارين وبرامج ممزوجة بين الصفات البدنية (السرعة-التوازن) مع المهارات الأساسية (المراوغة).
- زيادة اهتمام النوادي بالفئات الصغرى والإمكانيات اللازمة والبيئة الملائمة للتدريب والتحضير.
- دراسة خصائص مختلف المراحل السنوية قبل وضع أو تسطير أي برنامج تدريبي حيث يسهم ذلك في التعرف على متطلبات هذه المرحلة والتسطير السليم للبرامج التدريبية وفق متطلبات كل مرحلة.
- إدخال المدربين في التبرصات والدورات التكوينية والملتقيات العلمية والأيام الدراسية حتى يستفيدوا منها ويواكبون التطور الرياضي العلمي ويرفعوا من قدراتهم المعرفية والتدريبية.
- إجراء أبحاث حول تأثير الصفات البدنية وعلاقتها بتنمية المهارات الأساسية عند الناشئين.



قائمة المصادر

والمراجع

## قائمة المراجع بالعربية:

### القواميس:

- (1) إبراهيم أنيس وآخرون (1972): المعجم الوسيط. انتشارات ناصر خسرو، طهران، إيران
- (2) فؤاد إفرام البستاني (1973): منجد الطلاب، ط13، المطبعة الكاثوليكية، بيروت.
- (3) مؤنس رشاد الدين (2000)، كلمن في المعاني والكلام، دار الراتب الجامعية.

### الكتب:

- (4) أحمد سليمان (1998): القياس والتقويم في العملية التدريسية، دار الأمل إربد، الأردن.
- (5) أحمد عطية فتحي (2014) أحدث التدريبات التطبيقية على المهارات الأساسية في كرة القدم.
- (6) أحمد عطية فتحي (2017): أساسيات تدريب كرة القدم، ط2، بدون دار نشر
- (7) أحمد يوسف متعب الحسناوي (2014): مهارات التدريب الرياضي، جامعة بابل.
- (8) الخشاب (1992): كرة القدم، وزارة التعليم والبحث العلمي. جامعة الوصل
- (9) الفرقة الأولى كلية التربية الرياضية: المهارات الأساسية في كرة القدم، جامعة الفيوم
- (10) أمر الله أحمد البساطي (1998): أسس وقواعد التدريب الرياضي مطبعة الانتصار - الإسكندرية.
- (11) امر الله احمد البساطي (1998): التدريب الرياضي وتطبيقاته، مطبعة الانتصار لطباعة أوفيس، الاسكندرية.
- (12) أمين أنور الخولي (1996): الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني لثقافة والآداب، الكويت.
- (13) بسطويسي احمد (1999): أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، مصر.
- (14) تركي رابع (1989): أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية ط1.
- (15) حسن السيد أبو عبده (2010): الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم - النظرية والتطبيق، ط8، مكتبة الإشعاع الفنية، مصر.
- (16) حسن السيد أبو عبده (2001): الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية.
- (17) حنفي محمود مختار (1994): برنامج التدريب السنوي في كرة القدم، دار الفكر العربي، مدينة نصر مصر.
- (18) حنفي محمود مختار (1997): كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- (19) سعد جلال (1991): الطفولة والمراهقة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
- (20) سيد خيرى (1976): النمو الجسمي في مرحلة الطفولة، المجلد السابع، مطبعة حكومة الكويت.
- (21) شامل كامل كاظم الربيعي (1987): المرتكزات الحديثة لكرة القدم، مؤسسة المختار للطباعة والتجليد، بغداد.
- (22) محمد شعلال، إبراهيم عفيفي (2001): كرة القدم للناشئين ط1، مركز الكتاب والنشر، القاهرة.
- (23) طه إسماعيل وآخرون (1989): كرة القدم بين النظرية والتطبيق - الإعداد البدني في كرة القدم -، دار الفكر العربي، مصر.
- (24) عامر فاخر شغاتي (2014): علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- (25) عامر فاخر شغاتي (2014): نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا، ط1 عمان، الأردن.

- 26) عبد الرحمان العيساوي (1999): دراسات في تفسير السلوك الإنساني، دار الراتب الإنسانية، بيروت.
- 27) عبد الرحمان عيساوي (1980): سيكولوجية النمو، ط1، دار النهضة العربية، بيروت،
- 28) عبد اليمين بوداود، وأحمد عطاء الله (2009): المرشد في البحث العلمي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- 29) عماد الدين عباس أبو زيد (2005): التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية، ط1، منشأة المعارف الإسكندرية.
- 30) فؤاد بهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة دار الفكر العربي، القاهرة.
- 31) قارة النذير. (2017) : " التخطيط والبرمجة في التدريب الرياضي " ، مطبوعة، جامعة باتنة 2، الجزائر.
- 32) قاسم المندلاوي، وآخرون (1999) : الاختبارات والقياسات في التربية الرياضية وفي التربية البدنية، مطابع التعليم العالي، الموصل.
- 33) قاسم حسن حسين (1998) علم التدريب الرياضي، ط1 ، مكتبة الحكمة، الموصل.
- 34) مأمور بن حسن السلطان (1998): كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، دار بن حزم بيروت، لبنان.
- 35) محمد أزهر السماك، وآخرون (1989): الأصول في البحث العلمي، دار الحكمة للطباعة والنشر، الموصل.
- 36) محمد الهزاع، ومختار أحمد المهارات الأساسية لكرة القدم
- 37) محمد حسن علاوي (1990): علم التدريب الرياضي، ط11، دار المعارف، القاهرة.
- 38) محمد حسن علاوي، ومحمد نصر الدين غضبن (1996): القياس في التربية الرياضية وعلم القياس الرياضي، ط3 دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 39) محمد شوقي كشك (2017): تدريب الناشئين في المجال الرياضي، ط1، مكتبة أوفيس أمام القرية الأولمبية المنصورة.
- 40) محمد نصر الدين رضوان (2003): الإحصاء الاستدلالي في علوم ت-ب-ر، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 41) مروان عبد المجيد إبراهيم (1999): الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، عمان، الأردن.
- 42) مصطفى زايد (1989): الإحصاء ووصف البيانات، ط2، دار العلوم للتحقيق والطباعة والنشر، مصر.
- 43) معتز يونس ذنون، وريان عبد الرزاق الحسو (2013): أساسيات التدريب الرياضي، الموصل.
- 44) مفتي إبراهيم (1991): الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 45) مفتي إبراهيم حماد (1994): الجديد في الإعداد البدني والمهاري والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 46) مفتي إبراهيم حماد (1999): بناء فريق كرة القدم دار الفكر العربي - القاهرة - مصر.
- 47) مفتي إبراهيم حماد (2001): التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق وقيادة -، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 48) نصيف، عبد العلي، وحسين قاسم حسن، (1988): مبادئ علم التدريب، مطبعة التعليم العالي، بغداد.
- 49) نوال مهدي العبيدي - فاطمة عبد مالح (2009): التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الرابعة في كليات التربية الرياضية، بغداد.
- 50) نوال مهدي العبيدي، وفاطمة عبد مالح (2012): التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الرابعة في كليات التربية الرياضية، بغداد.

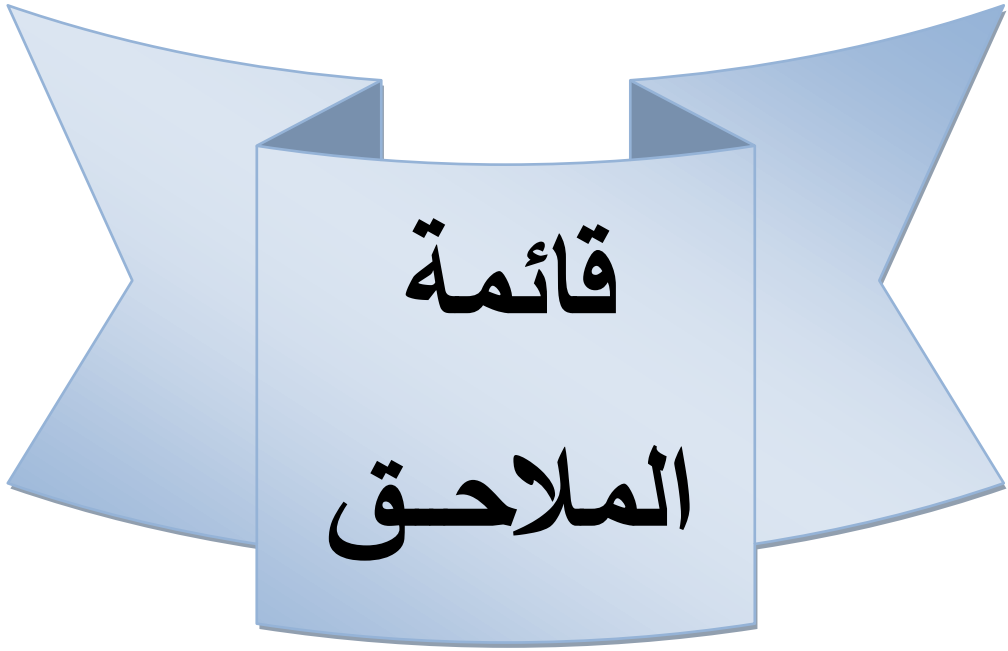
- 51) وجدى مصطفى الفاتح، ومحمد لطفي السيد (2002): الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، دار الهدى، ألمانيا.
- 52) وجيه محجوب (1993): طرائق البحث العلمي، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد.

### الدراسات الجامعية:

- 53) لصقع أيمن. (2019) " أثر البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفترّي مرتفع الشدّة لتنمية القوة الانفجارية لأطراف السفلية "، رسالة ماستر. معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة المسيلة، الجزائر.
- 54) جاسم محمد نايف الروسي (1999): أثر برنامج الالعاب الصغيرة والقصص الحركية في بعض القدرات البدنية والحركية لأطفال الرياض، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- 55) ناهده عبد زيد الدليمي (2002): تأثيرات التداخل في أساليب التمرين على التعلم وتطور مستوى أداء مهاري الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد.
- 56) مفاق كمال: أثر تمارين بدنية بطريقة التدريب التكراري على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر، أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه، غير منشورة، معهد ت.ب.ر، جامعة الجزائر، (2013/2012).

### المراجع الأجنبية

- 57) Eric Batty, (1981). Entraînement a l'européenne, édition vigot, paris, France
- 58) Fritz Belger, (1993). L'entraînement des jeunes. Broodcoorens
- 59) Philippe Leruax (2006) . Football planification et Entraînement. Edition Amphora
- 60) Telmane Rene (1990). Football performance, Edition Amphora, france



ملحق 1: جدول يمثل القياسات السيكومترية لعينة البحث

فريق الشباب الرياضي برج الغدير (C.R.B.G) - براعم 11 - 13 سنة				
الرقم	اللاعب	العمر	الطول(م)	الوزن (كغ)
01	اللاعب 1	13	1,65	51
02	اللاعب 2	12	1,60	45
03	اللاعب 3	13	1,45	40
04	اللاعب 4	13	1,60	49
05	اللاعب 5	12	1,35	38
06	اللاعب 6	13	1,60	45
07	اللاعب 7	12	1,50	41
08	اللاعب 8	12	1,50	44
09	اللاعب 9	12	1,53	42
10	اللاعب 10	12	1,55	47

ملحق 2: جدول يمثل نتائج الاختبارات المهارية لعينة البحث

الترتيب	الإسم واللقب	مداعبة الكرة 30 ثا		الجري بالكرة 25m		التصويب 15 ثا	
		قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
01	اللاعب 1	27	41	12,2	11,3	2	4
02	اللاعب 2	25	26	12,1	11,2	1	2
03	اللاعب 3	22	28	12,3	11,5	1	1
04	اللاعب 4	22	29	11,9	11,5	2	3
05	اللاعب 5	22	34	13,6	13,7	2	3
06	اللاعب 6	10	17	11,3	11,3	2	4
07	اللاعب 7	12	10	12,8	12,8	1	2
08	اللاعب 8	29	36	12,3	12,0	3	3
09	اللاعب 9	14	11	12,2	12,1	3	4
10	اللاعب 10	27	31	13,3	14,3	1	2

ملحق 3 :

### Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	moda3aba1	21,0000	10	6,71648	2,12394
	moda3aba2	26,3000	10	10,47802	3,31344
Paire 2	Vites1	12,1000	10	,73786	,23333
	Vites2	11,9000	10	1,10050	,34801
Paire 3	taswib1	1,9000	10	,73786	,23333
	taswib2	2,8000	10	1,03280	,32660

### Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	moda3aba1 & moda3aba2	10	,886	,001
Paire 2	Vites1 & Vites2	10	,835	,003
Paire 3	taswib1 & taswib2	10	,554	,097


### Test des échantillons appariés

		Différences appariées		Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		t	Ddl	Sig. (bilatéral)
		Moyenne	Ecart type		Inférieur	Supérieur			
Paire 1	moda3aba1 - moda3aba2	-5,30000	5,49848	1,73877	-9,23338	-1,36662	-3,048	9	,014
Paire 2	Vites1 - Vites2	,20000	,63246	,20000	-,25243	,65243	1,000	9	,343
Paire 3	taswib1 - taswib2	-,90000	,87560	,27689	-1,52636	-,27364	-3,250	9	,010

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد بوضياف - المسيلة -  
معهد علوم وتكنولوجيا النشاطات البدنية والرياضية  
قسم التدريب الرياضي

## التخصص: تحضير بدني

الأساتذة المحكمون للوحدات التدريبية موضوع الدراسة  
" أثر وحدات تدريبية مقترحة في تحسين بعض المهارات الأساسية"

الرقم	الاسم والتلقب	الدرجة العلمية	الإمضاء
01	ملود تشارمي	أستاذ محاضر	
02	فوزية عبد القادر	أستاذة	
03	عبد المولى الزيات	أستاذ	
04	باجيم لادريسي	أستاذة محاضرة	
05	توليش لمسن	المستأجر محاضر	

المكان: برج الغدير الملعب البلدي	وحدة تدريبية رقم 01		النشاط: كرة القدم الطالب: عادل طيايبة
المدة: 70'	الهدف: التحكم في الكرة - التنقل بالكرة -		الفئة: من 11 إلى 13 سنة
الزمن	التشكيلات	التمارين	المراحل
5' 5' 10'		المناداة - التحية - شرح هدف الحصة. - جري خفيف حول نصف الملعب. - تسخين عام - تسخين خاص.	المرحلة التحضيرية
مدة العمل 4 x 2' 12' راحة بينية 4 x 1'		<b>تمرين 1</b> : أنظر الشكل المسافة بين اللاعبين m10 كل فوج مكون من 4 لاعبين متقابلين مثنى مثنى وكل في جهة. تمرين واحد لكل الأفواج مع التغيير ●1 التنقل بباطن القدمين ●2 التنقل بالكرة بباطن القدمين حتى القمع الأخير ثم الرجوع خلفيا بأسفل القدم ●3 التنقل بالكرة بين الأقماع ●4 التنقل بالكرة في نفس الوقت بين اللاعبين المتقابلين ثم التمرير في الجهة المقابلة بين الأقماع واستقبال الكرة الأخرى وأخذها والدوران وإعادة العملية في الجهة الأخرى وترك الكرة للزميل وهكذا.	المرحلة الرئيسية
مدة العمل 4 x 1'30" 10' راحة بينية 4 x 1'		<b>تمرين 2</b> : كل لاعب بكرة في مساحة محددة - مداعبة الكرة بالقدم - مداعبة الكرة بالرأس - مداعبة الكرة بالفخذ - عمل حر بالكرة (مداعبة)	
مدة العمل 2 x 8' 18' راحة بينية 1 x 2'		<b>تمرين 3</b> : منافسة 7/ 7	
10'		العودة إلى الراحة تمارين إطالة - استرخاء العضلات	المرحلة الختامية

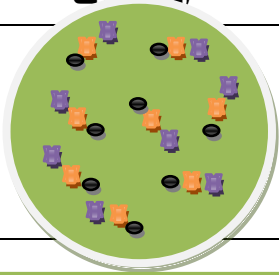
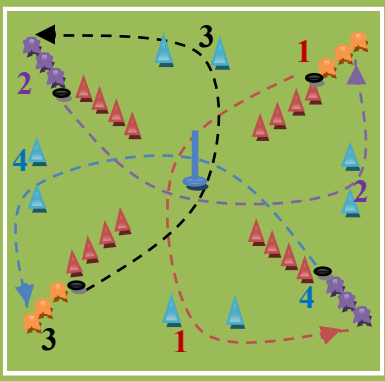
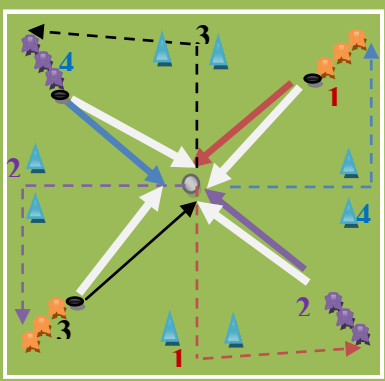

المكان: برج الغدير - الملعب البلدي -		وحدة تدريبية رقم 02		النشاط: كرة القدم الطالب: عادل طيايبة	
المدة: 70'		الهدف: تحسين التنقل بالكرة		الفئة: من 11 إلى 13 سنة	
الزمن	التشكيلات	التمارين	المراحل		
5' 20' 15'		المناداة - التحية - شرح هدف الحصة - تمارين توافقية مع إنهاء كل عمل بتسارع m5 والرجوع مشياً - تمديدات عضلية للأطراف س وع	المرحلة التحضيرية		
مدة العمل 4 x 2' 14' راحة بينية 4 x 1'30"		<b>تمرين 1:</b> كما في الشكل على شكل أفواج كل ثلاثة بكرة والمسافة بينهما 10م الجري بالكرة وتركها للزميل المقابل الذي - الجهة الخارجية للقدم - أسفل القدم جانبياً - بباطن القدمين معاً - أسفل القدمين التنقل خلفياً	المرحلة الرئيسية		
مدة العمل 2 x 5' 14' راحة بينية 2 x 2'		<b>تمرين 2:</b> الشكل المقابل على شكل مثلث البعد m6 - التنقل بالكرة ثم تركها للزميل الذي بدوره يقوم بنفس العمل مع تغيير الأماكن			
12' 3 x 4'		<b>تمرين 3:</b> إجراء منافسة ثلاث أفواج كل فوج من 5 لاعبين فريقين في المنافسة وفريق يقوم بمداعبة الكرة التسجيل بين الأقماع (نقطة) الجري بالكرة بين الأقماع (نقطتين) - تبادل الفرق			
10'		العودة إلى الراحة مناقشة تمارين إطالة - استرخاء العضلات	المرحلة الختامية		

المكان: برج الغدير - الملعب البلدي -		وحدة تدريبية رقم 03		النشاط: كرة القدم الطالب: عادل طيايبة	
المدة: 75'		الهدف: السيطرة والتحكم في الكرة		الفئة: من 11 إلى 13 سنة	
الزمن	التشكيلات	التمارين	المراحل		
20'		المناداة - التحية - شرح هدف الحصة - جري خفيف حول نصف الملعب - تسخين عام - تسخين خاص	المرحلة التحضيرية		
مدة العمل 5 x 2'		<b>تمرين 1:</b> لكل لاعبين متقابلين كرة المسافة 3م تمرير الكرة باليدين والإرجاع ب : 1/ باطن القدم 2/ مقدمة الرجل 3/ الرأس (الجبهة ) 4/ الاستقبال بالفخذ والتمرير بالقدم 5/ الاستقبال بالصدر والتمرير بالقدم - تبادل الأدوار كل خمس محاولات ● تغيير الوضعية كل دقيقتين	المرحلة الرئيسية		
راحة بينية 5 x 1'		<b>تمرين 2:</b> كل لاعب بكرة في مساحة محددة مداعبة الكرة : - بالقدم - الرأس - الفخذ - مداعبة الكرة			
مدة العمل 4 x 2'					
راحة بينية 4 x 1'					
مدة العمل 2 x 8'		<b>تمرين 3:</b> إجراء منافسة في نصف الملعب			
راحة بينية 1 x 2'					
10'		العودة إلى الراحة تمارين إطالة - استرخاء العضلات	المرحلة الختامية		

المكان: برج الغدير الملعب البلدي		وحدة تدريبية رقم 04		النشاط: كرة القدم الطالب: عادل طيايبة	
المدة: 75'		الهدف: التنقل بالكرة، التصويب		الفئة: من 11 إلى 13 سنة	
الزمن	التشكيلات	التمارين	المراحل		
5' 7' 8' 20'		المناداة - التحية - شرح هدف الحصة - تسخين عام - لعبة الروندو 4 RONDOS ضد 1 والذوي يضع الكرة يدخل إلى الوسط.	المرحلة التحضيرية		
مدة العمل 2 x 6' 16' راحة بينية 2 x 2'		<b>تمرين 1:</b> الشكل المقابل أربع أفواج كل فوج بكرة. - <b>A</b> ينتقل بالكرة حتى القمع ثم التمرير إلى <b>B</b> ويقوم بعمل توافقي من خلال عبور حلقات (قدمين - قدم)، ثم يذهب خلف الفوج <b>B</b> . <b>B</b> نفس عمل <b>A</b> ثم التنقل بين الأقماع. <b>C</b> نفس عمل <b>A</b> و <b>B</b> ثم القفز فوق الحواجز بالرجلين معًا، <b>D</b> نفس العمل والقيام سلا لوم	المرحلة الرئيسية		
مدة العمل 2 x 8' 20' راحة بينية 2 x 2'		<b>تمرين 2:</b> الشكل المقابل المسافة بين اللاعبين 5m وبين منطقة التصويب والمرمى 8m. - فوج <b>A</b> التنقل بالكرة وتركها للزميل الذي بدوره إلى اللاعب الآخر وهكذا والأخير يتجه بالكرة إلى المنطقة للتصويب نحو الهدف باليمنى. - فوج <b>B</b> نفس العمل السابق ولكن بدل التنقل بالكرة يقوم بالتمرير والأخير يصوب نحو الهدف باليسرى. • التبادل بين الفوجين.	المرحلة الرئيسية		
09' مدة العمل 3 x 3'		<b>تمرين 3:</b> منافسة (m15/m25) • التصويب على القمع (نقطة) • التنقل بالكرة وتوقيفها أمام القمع (نقطتين) التنقل بالكرة. - تبادل الفرق	المرحلة الختامية		
10'		العودة إلى الراحة - مناقشة دورتين خفيفتين - تمارين إطالة.	المرحلة الختامية		

المكان: برج الغدير الملعب البلدي		وحدة تدريبية رقم 05		النشاط: كرة القدم الطالب: عادل طيايبة	
المدة: 75'		الهدف: السيطرة والتحكم في الكرة		الفئة: من 11 إلى 13 سنة	
الزمن	التشكيلات	التمارين	المراحل		
5' 5' 10' 20'		المناداة - التحية - شرح هدف الحصة - كل لاعب بكرة مداعبة الكرة - تسخين عام - تسخين خاص وتمديد عضلي	المرحلة التحضيرية		
مدة العمل 5 x 1' 24' راحة بينية 5 x 1' 2 سلاسل راحة 2 x 2'		<b>تمرين 1:</b> حسب الشكل ● عمل توافقي في كل الورشات فوج 1 التنقل بالكرة بالتناوب بباطن القدمين فوج 2 القفز باليمنى ثم اليسرى التنقل بالكرة جانبيا بأسفل القدم. فوج 3 التنقل الجانبي ثم التنقل بالكرة داخل الأقماع. فوج 4 الحجل ثم التنقل الخلفي بالكرة بأسفل القدمين بالتناوب. فوج 5 التنقل الخلفي بين الأقماع ثم التنقل بالكرة بالجهة الخارجية للقدم.	المرحلة الرئيسية		
مدة العمل 2 x 8' 21' راحة بينية 2 x 2' 30"		<b>تمرين 2:</b> منافسة 7 / 7			
10'		العودة إلى الراحة تمارين إطالة - استرخاء العضلات	المرحلة الختامية		

المكان: برج الغدير الملعب الجوي - المركب الرياضي -		النشاط: كرة القدم الطالب: عادل طيايبة	
الهدف: الجري بالكرة والتصويب		الفئة: من 11 إلى 13 سنة	
الزمن	التشكيلات	التمارين	المراحل
5' 20' 5' 10'		المناداة - التحية - شرح هدف الحصة - مداعبة الكرة كل لاعب بكرة في مساحة محددة - تسخين عام - تسخين خاص	المرحلة التحضيرية
مدة العمل 2 x 4' 12' راحة بينية 2 x 2'		<b>تمرين 1:</b> حسب الشكل ● يمرر إلى 2 الذي بدوره يعيد له الكرة ثم ينتقل بدون كرة حسب الشكل ليستلم الكرة من 4 ويعيدها له وهكذا، 3 يقوم بنفس عمل 2 وفي وقت واحد. ● نفس العمل 2 يستلم الكرة من 1 وينتقل بها إلى ليمررها ل 4 ويعود بدون كرة ليقوم بنفس العمل السابق. 3 يقوم بنفس عمل 2. ● تبادل الأدوار ● التناوب في العمل كل دقيقة.	المرحلة الرئيسية
مدة العمل 2 x 6' 15' راحة بينية 2 x 1'		<b>تمرين 2:</b> حسب الشكل الأول من الفوج 1 ينتقل بالكرة بين الأوتاد ثم يتجه ويسدد نحو المرمى المقابل. الفوج 2 يقوم بنفس عمل الفوج 1. تغيير اتجاه العمل لاستعمال الرجل المخالفة ● تبادل الأدوار بين الفوجين	
مدة العمل 2 x 7' 18' راحة بينية 2 x 2'		<b>تمرين 3:</b> مساحة 7 / m20 / m207 منطقة التسديد تبعد m10 عن المرمى . كل فريق يمرر 5 تمريرات صحيحة دون قطع الكرة من الفريق الآخر ينطلق اللاعب الذي لديه الكرة أو يمرر الكرة إلى زميل آخر ويسدد نحو أي جهة من المرمى . الفريق الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف هو الفائز.	
10'		العودة إلى الراحة تمارين إطالة - استرخاء العضلات	المرحلة الختامية

المكان: برج الغدير الملعب البلدي		النشاط: كرة القدم الطالب: عادل طيايبة	
المدة: 75'		الهدف: السيطرة على الكرة - التنقل بالكرة	
الفئة: من 11 إلى 13 سنة			
المراحل	التشكيلات	التمارين	المراحل
5' 20' 15'		المناداة - التحية - شرح هدف الحصة • في نصف دائرة الملعب ، كل لاعبين بكرة واحد يتنقل بها والآخر خلفه مع تبادل الأدوار عند سماع كل إشارة • كل 2 بكرة تمرير، مداعبة وعدم إسقاطها	المرحلة التحضيرية
مدة العمل 2 x 6' 16' راحة بينية 2 x 2'		<b>تمرين 1:</b> مساحة (m12 / m12) - حسب الشكل أربع أفواج كل فوج بكرة والعمل يكون في نفس الوقت • التنقل بالكرة بين الأقماع والرجوع مباشرة بالكرة إلى الزميل ..... • التنقل بالكرة إلى الوتد ثم التنقل خلفا بأسفل القدمين بالتناوب إلى القمع المقابل وتغيير الفوج 1 نحو 4 / 2 نحو 1 / 3 نحو 2 / 4 نحو 3.	المرحلة الرئيسية
مدة العمل 2 x 5' 14' راحة بينية 2 x 2'		<b>تمرين 2:</b> الشكل المقابل أربعة أفواج وثلاث كرات: 2 يمرر الكرة نحو المنتصف. 1 يتجه نحو الكرة ويتنقل بها إلى الفوج 2. 3 يمرر الكرة نحو المنتصف و2 نفس عمل 1 ويتجه نحو الفوج 3. 4 يمرر و3 ينتقل بالكرة إلى 1. 4 يمرر و3 ينتقل بالكرة إلى 1.	
مدة العمل 3 x 5' 15'		<b>تمرين 3:</b> مساحة (m15 / m25) ثلاث أفواج فوجين في المنافسة وفوج يقوم بمداعبة الكرة. كل فريق يدافع على أربع أقماع كل فريق يحاول إسقاط أقماع الفريق الآخر عن طريق التصويب أو مرور اللاعب بالتنقل بين قمعين تحسب نقطة. • تبادل الأدوار.	
10'		العودة إلى الراحة تمارين إطالة - استرخاء العضلات	المرحلة الختامية

المكان: برج الغدير الملعب الجوي - المركب الرياضي -		وحدة تدريبية رقم 08	النشاط: كرة القدم الطالب: عادل طيايبة
المدة: 75'	الهدف: السيطرة على الكرة - التنقل والتصويب		الفئة: من 11 إلى 13 سنة
الزمن	التشكيلات	التمارين	المراحل
20'		المناداة - التحية - شرح هدف الحصة - كل لاعب بكرة ويقوم بمداعبة الكرة - تسخين عام - تسخين خاص	المرحلة التحضيرية
مدة العمل 2 x 5' 13' راحة بينية 2 x 1'30" مدة العمل 4 x 1' 08' راحة بينية 4 x 1' مدة العمل 2 x 6' 14' راحة بينية 1 x 2' مدة العمل 10'	    	<b>تمرين 1:</b> الشكل المقابل في مساحة m12/m12 • 1 يمرر إلى 2 ويأخذ مكانه 2 يستقبل الكرة و يتنقل بها إلى 3، 3 التنقل بالكرة بين الأقماع إلى 4، 4 يمرر الكرة إلى 5، 5 يستقبل الكرة و يتنقل بها إلى 6 والذي بدوره يتنقل بالكرة بين الأقماع حتى 1 ... • إدماج كرة ثانية عند 4 وإضافة لاعب في الوسط . العمل في نفس الوقت. <b>تمرين 2:</b> لكل لاعب كرة يقوم بـ : - مداعبة الكرة بالقدم - مداعبة الكرة بالرأس - مداعبة الكرة بالفخذ - مداعبة الكرة عمل حر <b>تمرين 3:</b> فوجين في العمل كما في الشكل 1 يتنقل بالكرة بين الأقماع ثم يمرر إلى 2 الذي بدوره يهبط الكرة إلى 1 للتسديد نحو المرمى ويأخذ مكان 2 ، 2 يعود خلف الفوج . • الفوج الآخر يقوم بنفس العمل <b>تمرين 4:</b> مساحة 7 / m207 / m20 منطقة التسديد تبعد m10 عن المرمى . كل فريق يمرر 5 تمريرات صحيحة دون قطع الكرة من الفريق الآخر ينطلق اللاعب الذي لديه الكرة أو يمرر الكرة إلى زميل آخر ويسدد نحو أي جهة من المرمى . الفريق الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف هو الفائز .	المرحلة الرئيسية
10'		العودة إلى الراحة تمارين إطالة - إسترخاء العضلات	المرحلة الختامية

المكان: برج الغدير الملعب الجوي - المركب الرياضي -		وحدة تدريبية رقم 09	النشاط: كرة القدم الطالب: عادل طيايبة
المدة: 70'	الهدف: التحكم بالكرة التنقل والتمرير		الفئة: من 11 إلى 13 سنة
الزمن	التشكيلات	التمارين	المراحل
5' 20' 8' 7'		المناداة - التحية - شرح هدف الحصة تسخين عام - - لعبة الروندو 1/4 الذي يفقد الكرة يدخل إلى المنتصف تسخين	المرحلة التحضيرية
مدة العمل 2 x 5' 12' راحة بينية 2 x 1'		<b>تمرين 1:</b> حسب الشكل كل فوج مكون من 4 لاعبين 1 ينتقل بالكرة بين الأقماع ثم يمررها إلى 2 الذي بدوره يقوم باستقبال الكرة وتميرها إلى 3 مع تبادل الأماكن. العمل بكرة ثم كررتين.	المرحلة الرئيسية
مدة العمل 2 x 6' 16' راحة بينية 2 x 2'		<b>تمرين 2:</b> - الجري بالكرة ثم تركها للزميل الذي بدوره يقوم بالتمرير مع تغيير الأدوار وفق الشكل المقابل العمل بكرة ثم الزيادة في عدد الكرات . ● العمل في الإتجاهين	
12'		<b>تمرين 3:</b> إجراء منافسة 7 ضد 7	
10'		العودة إلى الراحة تمارين إطالة - إسترخاء العضلات	المرحلة الختامية

المكان: برج الغدير الملعب الجوي - المركب الرياضي -		وحدة تدريبية رقم 10	النشاط: كرة القدم الطالب: عادل طيايبة
المدة: 75'	الهدف: التحكم في الكرة بالتصويب		الفئة: من 11 إلى 13 سنة
الزمن	التشكيلات	التمارين	المراحل
5' 5' 10' 20'		المناداة - التحية - شرح هدف الحصة - جري خفيف حول نصف الملعب - تسخين عام - تسخين خاص	المرحلة التحضيرية
مدة العمل 6 x 1' 10' راحة بينية 6 x 30"		<b>تمرين 1:</b> كل لاعبين بكرة المسافة بينهما m3 - تمرير واستقبال مع الزيادة في المسافة - مداعبة الكرة بالقدم والتمرير للزميل - تمرير الكرة بالرأس وعدم إسقاطها <b>تمرين 2:</b> الشكل المقابل • مرمى كرة اليد منتصف مرمى كرة القدم. • مرمى صغير (2)	المرحلة الرئيسية
مدة العمل 2 x 7' 16' راحة بينية 2 x 1'		لاعب من 1 ينتقل إلى المربع المشكل من الأوتاد واستقبال الكرة من المدرب وتوجيهها ثم التصويب على المرمى 1 والتنقل للجهة الأخرى لاستقبال الكرة من 2 والتصويب بباطن القدم اليسرى نحو المنطقة B. نفس العمل الفوج 2 التصويب باليمنى نحو المنطقة A. • تبادل الأدوار	
مدة العمل 2 x 7' 18' راحة بينية 2 x 2'		<b>تمرين 3:</b> تقسيم الملعب إلى ثلاث مناطق منطقة التسديد تبعد m10 عن المرمى في الجهتين. منطقة اللعب مساحة m20 / m20. الفريق الذي يقوم بـ 5 تمريرات صحيحة دون قطع للكرة من الخصم له الحرية في التسديد في أي مرمى شاء دون اعتراض أي لاعب له كما يستطيع اللاعب أن يمرر الكرة للزميل من نفس الفريق للتسديد. تحسب الأهداف المسجلة.	
10'		العودة إلى الراحة تمارين إطالة - استرخاء العضلات	المرحلة الختامية

## ملخص البحث:

يهدف البحث إلى إعداد وحدات تدريبية لتحسين بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم (11 - 13 سنة)، وكذلك التعرف على تأثير هذه الوحدات التدريبية في تحسين بعض المهارات الأساسية (مداعبة الكرة، التنقل بالكرة، والدقة في التصويب) عند لاعبي كرة القدم (11 - 13 سنة)، ولتحقيق ذلك أجري البحث على عينة من فريق الشباب الرياضي برج الغدير (11 - 13 سنة) تمثلت في 10 لاعبين وهي نفسها التي تم عليها الاختبار، وقد استخدم الباحث التصميم التجريبي للعينة الواحدة ذو القياس القبلي والبعدي. فضلاً عن ذلك تم اللجوء إلى استخدام اختبارات مقننة تقيس الجانب المهاري للاعب كرة القدم، وتكون مناسبة للفئات العمرية قيد الدراسة، والتي تم عرضها ومناقشتها مع خبراء مختصين في مجال التدريب الرياضي بصفة عامة وكرة القدم خاصة، كما أوصى الباحث على ضوء ما تم استخلاصه من نتائج، بضرورة الاهتمام بإجراء أبحاث علمية يتم من خلالها عمل وحدات تدريبية متعلقة بتعلم وتحسين وحتى تطوير مختلف المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم، والوصول بها إلى المستوى العالي. كذلك ضرورة عمل اختبارات للمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم تتوافق مع البيئة التي يعيش فيها اللاعب.

**الكلمات الدالة:** الوحدات التدريبية - المهارات الأساسية - كرة القدم - الفئة العمرية

**الملخص باللغة الإنجليزية**

## Abstract

This research aims to develop training units to improve some basic skills for soccer players aged 11-13 years. Additionally, it seeks to understand the impact of these training units on enhancing specific basic skills such as ball control, dribbling, and shooting accuracy for soccer players in this age group. To achieve this, the research was conducted on a sample of Bordj Ghedir youth team players within the age range of 11-13 years, consisting of 10 players.

The necessary measurements were taken, including pre- and post-tests, using appropriate tests to measure the skills of soccer players. The research procedures and training units were supervised and directed by specialized professionals in the field of physical education and soccer training, ensuring the validity and reliability of the measurements and tests used on the previous age range.

The results highlight the need for conducting rigorous scientific research to address specific issues related to developing and improving the various basic skills of soccer players to improve achieve a high level of performance. Furthermore, it emphasizes the importance of creating basic skill tests for soccer players that align with their environmental context.

**Functional words:** Training units - Basic skills - Football - Age group