



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي.....

القسم: تدريب رياضي

الرمز .....

التخصص: تحضير بدني

مذكرة ضمن متطلبات الحصول على شهادة الماستر أكاديمي:

أثر برنامج مقترح بالألعاب المصغرة لتنمية بعض المهارات

الاساسية في كرة القدم فئة اقل من 12 سنة

دراسة ميدانية لنادي إكتشاف المواهب ولاية برج بوعريريج

- فوج أولاد أرميلة بلدية الحمادية -

تحت إشراف الأستاذ :

من إعداد الطالب :

- تريش لحسن

- سيلم عبد السلام

السنة الجامعية: 2024-2025

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

۱۴۳۸ هـ

# الإهداء

إلى من كان لهم الفضل في تحقيق هذا الإنجاز، إلى من  
أمرنا الله ببرهما وقدما مالا يمكن أن يرد، إليكما تلك  
الكلمات **أمي وأبي** الغاليان أهدي لكما هذا البحث، فقد  
كنتما خير داعم لي طوال مسيرتي الدراسية..

إلى عائلتي الصغيرة زوجتي وأولادي حيدر، أسامة

إلى أستاذنا المشرف "**تريش لحسن**" الذي لم تبخل علينا  
بنصائح وتوجيهاته الثمينة..

إلى أولئك الذين يفرحهم نجاحنا، ويحزنهم فشلنا أهدي هذا  
البحث إلى **الأقارب** قلبا وودما ووفاء..

إلى **أصدقاء طفولتي** أهدي هذا البحث المتواضع، تعبيراً  
عن امتناني لسنواتنا الطوال التي تخطينا خلالها صعاباً كبيرة،  
وخضنا تجارب ونجاحات كثيرة..

محمد السلام

# شكر وتقدير

أول من يشكر و يحمد أثناء الليل و أطراف النهار هو العلي القهار الأول و الآخر و الظاهر والباطن ، الذي أغرقنا بنعمه التي لا تحصى و أغرق علينا برزقه الذي لا يفنى ، و أنار دروبنا فله جزيل الحمد والثناء العظيم ، هو الذي أنعم علينا إذ أرسل فينا عبده و رسوله محمد ابن عبد الله عليه أزكى الصلوات و أظهر التسليم أرسله بقرآنه المبين فعلمنا ما لم نعلم و حثنا على طلب العلم أينما وجد

لله الحمد كله و الشكر كله إن وفقنا و أهدانا الصبر على المشاق التي واجهتنا لإنجاز هذا العمل المتواضع

وشكر موصول إلى كل معلم أفادنا بعلمه، من أولى المراحل الدراسية حتى هذه اللحظة.

اعترافا بالفضل وتقديرا للمجهودات لا يسعنا إلا أن نتوجه بخالص الشكر والامتنان للدكتور المشرف: **تريش حسن** لإشرافه على هذا العمل وإرشاداته ونصائحه وتشجيعه كمشرف للخروج بالبحث على أحسن صورة ممكنة.

كما لا يفوتنا ان نتوجه بالشكر والعرفان إلى كافة أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وأخص بالذكر أستاذتنا المحترمين الذين تلقينا منهم مبادئ البحث العلمي عبر كامل مشوارنا الدراسي.

كما نتوجه بالشكر إلى كل من شجعنا وساعدنا وساندنا من قريب او بعيد على تخطي أصعب الأوقات لإتمام هذا العمل ولو بكلمة طيبة.

عبد السلام

## قائمة المحتويات

	شكر
	إهداء
I	قائمة المحتويات
IV	قائمة الجداول
IV	قائمة الاشكال
	الملخص
أ	مقدمة
	<b>الجانب المنهجي</b>
	<b>الفصل الأول: الإطار العام للدراسة</b>
3	<b>1 - 1 - إشكالية الدراسة</b>
4	<b>1 - 2 - فرضيات الدراسة</b>
4	<b>1 - 3 - أهمية الدراسة</b>
5	<b>1 - 4 - أهداف الدراسة</b>
5	<b>1 - 5 - تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة</b>
6	<b>1 - 6 - الدراسات السابقة</b>
8	<b>1 - 7 - مميزات الدراسة الحالية</b>
9	<b>الجانب النظري</b>

10	الفصل الثاني: خصائص وأهمية كرة القدم
11	تمهيد
12	1.2. تعريف الألعاب المصغرة
12	2.2. أهمية الالعب المصغرة
13	3.2 نظريات اللعب
19	الفصل الثالث: المهارات الأساسية في كرة القدم والفئة العمرية
20	تمهيد
21	1.3 مفهوم المهارة والمهارة الحركية الرياضية
21	2.3 خصائص المهارة الحركية الرياضية
22	3.3 تصنيف المهارات الحركية الرياضية
22	4.3 مفهوم المهارة في كرة القدم
22	5.3 تقسيم المهارات الأساسية
30	6.3 المرحلة العمرية
33	خلاصة
34	الجانب التطبيقي
35	الفصل الرابع: منهجية الدراسة
36	تمهيد
37	1-4 - الدراسة الاستطلاعية

37	4-2 - منهج الدراسة
38	4-3 - متغيرات الدراسة
39	4-4 مجتمع وعينة الدراسة
39	4-5 - اساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)
43	6.4. تصميم الدراسة للمعالجة الإحصائية
44	7.4. خطوات إجراء الدراسة الميدانية
46	خلاصة
46	<b>الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج</b>
47	5-1 - عرض وتحليل النتائج
53	5-2 - مناقشة النتائج في ظل الفرضيات
57	<b>الفصل السادس: الاستنتاجات و الاقتراحات</b>
58	6 - 1 - الاستنتاج العام
58	6 - 2 - الاقتراحات والفرضيات المستقبلية
60	قائمة المصادر والمراجع
62	قائمة الملاحق
72	البطاقات التقنية للدراسة التطبيقية

## قائمة الجداول

الصفحة	رقم الجدول	عنوان الجدول
42	1	يبين الخصائص السيكومترية للاختبارات المهارية
47	2	يبين طبيعة الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية القبلية
48	3	يبين طبيعة الفروق بين الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة لدى العينة التجريبية
50	4	يبين طبيعة الفروق بين الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة لدى العينة الضابطة
51	5	يبين طبيعة الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية البعديّة

## قائمة الاشكال

الصفحة	رقم الشكل	عنوان الشكل
40	1	اختبار دقة التمرير
41	2	اختبار استقبال الكرة
42	3	اختبار المراوغة
47	4	يبين مستوى العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية القبلية
49	5	يبين مستوى العينة التجريبية في الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة
50	6	يبين مستوى العينة الضابطة في الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة
52	7	يبين مستوى العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية البعديّة

## ملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى تقييم مدى فاعلية استخدام الألعاب المصغرة في تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الفئة العمرية أقل من 12 سنة، وذلك من خلال، قياس تأثير الألعاب المصغرة على تنمية مهارة التصويب، دراسة أثر الألعاب المصغرة على تحسين مهارة الجري بالكرة، تقييم مدى فعالية الألعاب المصغرة في تطوير مهارة التمويه والخداع، تحليل نتائج البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب المصغرة في تحسين المهارات الأساسية لدى الناشئين، كما تم الاعتماد على المنهج التجريبي باعتباره الأنسب لمثل هذه البحوث، حيث يتيح إمكانية قياس تأثير المتغير المستقل (الألعاب المصغرة) على المتغير التابع (المهارات الأساسية في كرة القدم)، تم اختيار عينة الدراسة من فوج اكتشاف المواهب بقرية أولاد رميلة - بلدية الحمادية، وشملت العينة 21 لاعباً، تم تقسيمهم إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية خضعت للبرنامج التدريبي باستخدام الألعاب المصغرة ومجموعة ضابطة خضعت لبرنامج تدريبي تقليدي، تم استخدام مجموعة من الأدوات الإحصائية لتحليل البيانات واستخلاص النتائج، منها المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون.

كما خلصت الدراسة إلى أن الوحدات التدريبية المقترحة لمدة خمسة أسابيع وبمعدل وحدتين تدريبيتين، لها أثر إيجابي على تحسين المهارات (التمرير، الاستقبال المراوغة) في كرة القدم داخل الملعب لفئة أقل من 12 سنة .

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي لتنمية بعض

المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم (12 سنة)؟

2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لتنمية

بعض مهارات التمويه والخداع لناشئي كرة القدم (12 سنة)؟

الكلمات المفتاحية: الألعاب المصغرة، المهارات الأساسية، كرة القدم

## **Summary:**

*This study aims to evaluate the effectiveness of using mini-games in developing some basic football skills among children under the age of 12. The evaluation includes: measuring the impact of mini-games on improving shooting skills, studying their effect on enhancing dribbling skills, assessing the effectiveness of mini-games in developing feinting and deception skills, and analyzing the outcomes of a proposed training program using mini-games to improve basic skills among young players.*

*The experimental method was adopted as the most suitable approach for such research, as it allows for measuring the effect of the independent variable (mini-games) on the dependent variable (basic football skills).*

*The study sample was selected from the talent discovery group in the village of Ouled Rmila – Hammadiya Municipality. The sample included 21 players who were divided into two groups: an experimental group that underwent a training program using mini-games, and a control group that followed a traditional training program.*

*A set of statistical tools was used to analyze the data and draw conclusions, including the arithmetic mean, standard deviation, and Pearson correlation coefficient.*

*The study concluded that the proposed training units, implemented over five weeks with two sessions per week, had a positive effect on improving skills such as passing, receiving, and dribbling in football among players under 12 years old.*

### *Research Questions:*

- 1. Are there statistically significant differences between the control and experimental groups in the pre-test regarding the development of some basic football skills in players under 12 years old?*
- 2. Are there statistically significant differences between the control and experimental groups in the post-test regarding the development of feinting and deception skills in players under 12 years old?*

**Keywords:** *Mini-games, basic skills, football*



# الجانب المنهجي

## مقدمة:

إن كرة القدم من الألعاب التي تتميز بكثرة مهاراتها الأساسية وتنوعها، حيث يتعامل اللاعب مع أداة اللعب بكل جزء من أجزاء الجسم. فهي تُلعب بالرأس والصدر والرجل بصفة عامة والقدم بصفة خاصة. في كرة القدم الحديثة، يلعب الأداء المهاري دورًا كبيرًا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق، ويؤثر تأثيرًا مباشرًا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق، مما يؤدي إلى إرباك الخصم وعدم قدرته على السيطرة على مجريات اللعب والأداء. وبالتالي، يستطيع الفريق المهاجم ذو السيطرة الميدانية، بفضل المهارات العالية لأعضاء الفريق، أن يأخذ زمام المبادرة دائمًا بالتواجد في أماكن ومواقف جيدة تسهّل له القدرة على الهجوم والوصول إلى مرمى الخصم وإحراز الأهداف.

إن عملية الإعداد المهاري في كرة القدم تهدف إلى تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات، ومحاولة إتقانها وثبوتها لتحقيق أعلى المستويات. ويذكر حسن السيد (2002، ص 621) في كتابه "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم" أن المهارات الأساسية تعتبر أحد الأركان الرئيسية في وحدة التدريب اليومية، إذ تُعدّ قاعدة أساسية للعبة، وبدون إتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذ الخطط الملقاة على عاتقه من خلال واجبات المركز الذي يشغله في خطوط الملعب المختلفة أثناء المباراة.

كما يذكر بارتمز (1987، ص 114) أنه يجب أن يكون واضحًا تمامًا لدى الناشئين هذه العلاقة القوية بين التدريب والتعلم، وذلك لكي يصبح ما تعلموه في التدريب أمامهم مطبقًا في واقع المباراة، بحيث يدركون أنه لا انفصال بين التدريب والإنجاز والتفوق في الملعب. لذلك، يحاول المدربون استخدام الألعاب التمهيدية لتنمية الجانب المهاري في ظروف تساعد على سهولة الوصول في النهاية إلى تأدية المهارة في جو قريب من المنافسة. حيث يؤكد أسامة راتب أن الألعاب التمهيدية تتضمن أنواعًا من المهارات الرياضية الخاصة، نظرًا لتنوع الأداء الحركي وبذل الجهد والتركيز في ممارستها، مما يجعلها أفضل الطرق لتنفيذ المهارات الرياضية.

وقد اختلفت طرق تدريب الناشئين في كرة القدم وفقًا لاختلاف الهدف الذي يضعه المدرب، فقد أصبح التدريب الحديث يعتمد أساسًا على استخدام الألعاب التمهيدية لما لها من أهمية كبيرة في تنمية الصفات الحركية والمهارات الأساسية. حيث تسمح الألعاب التمهيدية بأداء المهارات الحركية في جو تنافسي، يجعل اللاعب يعيش أجواء المباراة، وبالتالي تقربه من الأداء الفعلي. وهذا ما يغفل عنه الكثير من المدربين.

إن تدريب الناشئين يتطلب الإلمام بالجوانب النفسية والاجتماعية والمعرفية والبدنية للطفل، حيث إن المرحلة العمرية أقل من 12 سنة هي المرحلة الذهبية التي يمكن للمدرب أن يكسب اللاعب خلالها صفات حركية ومهارات أساسية بشكل صحيح، لتكون قاعدة لتعلم مختلف المهارات الأخرى، وتنمية مختلف القدرات، وتصحيح ما قد يعيقه عن التطور في الأداء.

تمثل المهارات الأساسية في كرة القدم العامل الأول في شهرتها وتميزها بين مختلف الرياضات، حيث تحظى اللعبة بشعبية جارفة في جميع أنحاء العالم. وتنقسم هذه المهارات إلى نوعين رئيسيين:

- المهارات الأساسية باستخدام الكرة، مثل التمرير، التسديد، والمراوغة.

- **المهارات الأساسية بدون الكرة، مثل التمرکز، الجري بدون كرة، والتحرك التكتيكي.**

تُعتبر مرحلة الطفولة المتأخرة من أفضل الفترات العمرية لاكتساب المهارات الحركية الأساسية، نظرًا لما تتميز به هذه المرحلة من خصائص بيولوجية، نفسية، وحركية تسهم في تعلّم وإتقان الحركات الجديدة بكفاءة عالية. حيث يُظهر الجهاز العصبي المركزي في هذه المرحلة قدرة كبيرة على التكيف والاستيعاب، مما يجعلها فترة مثالية لتطوير القابليات الحركية المتنوعة (كورت مانيل، ص 240).

بناءً على ما سبق، تم تقسيم هذه الدراسة إلى جانبين رئيسيين:

- **الجانب النظري،** الذي يتناول المهارات الأساسية والألعاب التمهيدية في كرة القدم، والثاني خصائص ومميزات الفئة العمرية (10-12 سنة).
- **الجانب التطبيقي،** الذي يتضمّن منهجية البحث والإجراءات الميدانية، كما يتناول تحليل ومناقشة النتائج، إضافةً إلى استخلاص الاستنتاجات والتوصيات المتعلقة بموضوع الدراسة

# الفصل الأول: الإطار

## العام للدراسة

## 1.1. إشكالية البحث:

تُعدّ كرة القدم من الألعاب الرياضية التي تتميز بتعدد وتنوع مهاراتها الأساسية، حيث يعتمد اللاعب على استخدام أجزاء مختلفة من جسمه للتعامل مع الكرة، مع التركيز الأساسي على القدم. ويُعتبر الأداء المهاري أحد العوامل الحاسمة في تحقيق النجاح الرياضي، حيث يُسهم في تنفيذ الخطط التكتيكية للفريق بفعالية، مما يساعد على خلق فرص هجومية وإرباك دفاع الخصم. (Smith & Williams, 2019)

إن تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم يُعدّ عنصرًا جوهريًا في إعداد اللاعبين الناشئين، حيث يتم تدريبهم على إتقان المهارات الحركية المطلوبة أثناء المباريات. ويؤكد الباحثون أن المهارات الأساسية تُشكل قاعدة الأداء الرياضي، وبدون إتقانها لا يمكن للاعب تنفيذ دوره داخل الفريق بكفاءة. (Johnson, 2021)

تُعدّ الألعاب التمهيدية من الأساليب الفعالة في تدريب الناشئين، حيث توفر بيئة تدريبية تُحاكي ظروف المباريات الحقيقية، مما يُساعد اللاعبين على تطبيق المهارات التي تعلموها في مواقف تنافسية (Brown et al., 2020). وتساهم هذه الألعاب في تحسين الأداء الحركي، وزيادة سرعة الاستجابة، وتعزيز القدرة على

اتخاذ القرارات في ظل الضغط، وهي عوامل أساسية لتطوير اللاعبين الناشئين. (Miller, 2018)

لقد شهدت طرق تدريب الناشئين تطورًا ملحوظًا، وأصبح التركيز منصبًا على الأساليب التي تدمج بين التدريب المهاري والتنافسي، حيث تُعدّ الألعاب التمهيدية وسيلة مثالية لتعزيز استيعاب المهارات في بيئة ديناميكية ومحفزة. (Anderson & Clark, 2022) ومع ذلك، لا يزال بعض المدربين يُهملون هذا النهج، على الرغم من الأدلة التي تؤكد فعاليته في تحسين الأداء الفني والبدني.

إن تدريب الناشئين لا يقتصر على الجوانب المهارية فقط، بل يشمل أيضًا الفهم العميق للعوامل النفسية والاجتماعية والبدنية التي تؤثر على تطورهم الرياضي. وتُعدّ الفئة العمرية التي تقل عن 12 سنة مرحلة حاسمة في اكتساب المهارات الحركية، حيث يكون الأطفال في هذه الفترة أكثر قدرة على التعلم السريع واستيعاب الحركات الجديدة، مما يُشكّل أساسًا متينًا لتطورهم المستقبلي في كرة القدم. (Wilson, 2023)

جاءت دراستنا لهذا الموضوع نظرًا لأهميته الكبيرة في العملية التدريبية، خاصة أن مرحلتنا الطفولة المتأخرة والمراهقة المبكرة تتطلبان وجود مدربين ذوي خبرة في التعامل مع هذه الفئة. وقد استند اختيارنا لهذا البحث إلى تجربتنا وملاحظاتنا للواقع التدريبي لهذه الفئة العمرية، مما يستدعي توجيه اهتمام الفاعلين في مجال تنشئة وتكوين اللاعبين. كما نسعى من خلال هذه الدراسة إلى إثراء المكتبة الجزائرية والعربية، وتعزيز الوعي العلمي والمعرفي بأهمية الاعتماد على الدراسات العلمية في وضع البرامج التدريبية. وبناءً على ذلك، نطرح التساؤل العام التالي:

التساؤل العام :

هل يوجد تأثير لاستخدام الألعاب المصغرة على تنمية بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم أقل من 12 سنة؟

## التساؤلات الفرعية:

1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي لتنمية بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم (12 سنة)؟

2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لتنمية بعض مهارات التمويه والخداع لناشئي كرة القدم (12 سنة)؟

### 2.1. فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة: يوجد تأثير لاستخدام الألعاب المصغرة على تنمية بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم أقل من 12 سنة.  
الفرضيات الفرعية:

3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي لتنمية بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم (12 سنة)؟

4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لتنمية بعض مهارات التمويه والخداع لناشئي كرة القدم (12 سنة)؟

### 3.1. أهمية الدراسة:

للألعاب المصغرة دور مهم في العملية التدريبية، لما لها من تأثير في تطوير الأداء المهاري وتحقيق النتائج الإيجابية لدى اللاعبين الناشئين. كما أنها توفر بيئة تنافسية تحاكي أجواء المباريات، مما يسهم في تعزيز قدرات اللاعبين بطريقة فعالة.

نظراً لأن بعض المدربين قد لا يعطون الأهمية الكافية لاستخدام الألعاب المصغرة في التدريب، تهدف هذه الدراسة إلى توضيح أهميتها ومدى فعاليتها في تحسين مستوى المهارات الأساسية في كرة القدم. وبالتالي، يمكن أن تسهم نتائج الدراسة في إثراء المكتبة الجزائرية والعربية وزيادة الوعي العلمي والمعرفي بأهمية الاعتماد على الأساليب الحديثة في إعداد الناشئين.

### 4.1. اهداف الدراسة :

- معرفة ما اذا كانت توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي لتنمية بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم ؟

- معرفة ما اذا كانت توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لتنمية مهارة التمويه والخداع لناشئي كرة القدم؟

## 5.1. تحديد المفاهيم الاجرائية

### 1.5.1. الألعاب المصغرة:

- لغةً: الألعاب جمع لعبة، وتعني النشاط الذي يقوم به الفرد للتسلية أو لاكتساب مهارات معينة. أما مصغرة، فهي مشتقة من التصغير وتعني جعل الشيء أصغر أو أبسط.
- اصطلاحًا: تُعرّف الألعاب المصغرة بأنها مجموعة من الأنشطة الحركية المصممة لتطوير المهارات الأساسية لدى اللاعبين بشكل مرحلي، حيث يتم تطبيقها في بيئة تنافسية مبسطة قبل الانتقال إلى ممارسة الرياضة الفعلية، مثل كرة القدم.
- إجرائيًا: يقصد بها مجموعة الألعاب التي يتم اختيارها أو تصميمها خصيصًا لخدمة وتعزيز مهارات رياضية محددة، مثل المهارات الأساسية في كرة القدم، مما يساعد اللاعبين على اكتسابها بطريقة أكثر فاعلية وسلاسة.

### 2.5.1 المهارات الأساسية في كرة القدم:

- مفهوم المهارة: يشير مصطلح "المهارة" إلى القدرة على تنفيذ مهام معينة بدقة وكفاءة، سواء في المجال الرياضي أو غيره، ويتم اكتسابها من خلال التعلم والممارسة. وتنقسم المهارات إلى ثلاثة أنواع:
  - المهارات المعرفية: (Cognitive Skills) مثل الحساب والمنطق والتفكير الرياضي.
  - المهارات الإدراكية: (Perceptual Skills) مثل القدرة على تمييز الأشكال والأنماط.
  - المهارات الحركية: (Motor Skills) مثل المهارات الرياضية التي تعتمد على التحكم في الحركات الجسدية.
- تعريف المهارة الحركية الرياضية: تُعرّف المهارة الحركية الرياضية بأنها قدرة الفرد على تنفيذ أداء حركي معين بدرجة عالية من الإتقان، مع تقليل الجهد المبذول والوقت المستغرق لتحقيق أفضل نتيجة ممكنة.
- خصائص المهارة الحركية الرياضية:
  - اكتساب المهارة: يتطلب التدريب المستمر والتكرار حتى يتم تطويرها وتحسينها.
  - التعلم والتطور: يعتمد على التدرج في الأداء، حيث يصبح أكثر كفاءة مع مرور الوقت.
  - الدقة والإتقان: يحتاج اللاعب إلى تحقيق مستوى عالٍ من التحكم في الحركة لأداء المهارة بشكل مثالي.

### 3.5.1 الفئة العمرية:

تعتبر مرحلة الطفولة المتأخرة (أقل من 12 سنة) من أهم المراحل في تكوين وتطوير المهارات، حيث تتميز هذه الفئة العمرية بقدرة عالية على التعلم والاستيعاب، بالإضافة إلى سرعة اكتساب الحركات والمهارات

الرياضية. وتعود أهمية هذه المرحلة إلى الخصائص البيولوجية، النفسية، والحركية التي تسهم في بناء قاعدة أساسية قوية للاعبين في المستقبل.

### 6.1. الدراسات السابقة

#### الدراسة الأولى:

دراسة الباحث: محمد عبد القادر السعدي (2010) **عنوان الدراسة:** تأثير الألعاب المصغرة على تطوير المهارات الحركية في كرة القدم لفئة الناشئين، رسائل ماجستير

#### هدف الدراسة:

بحث تأثير الألعاب المصغرة على تطوير المهارات الحركية الأساسية للاعبين كرة القدم الناشئين، ومدى مساهمتها في تحسين القدرات البدنية المرتبطة باللعبة.

#### منهج البحث:

تم استخدام المنهج التجريبي بتطبيق برنامج تدريبي يعتمد على الألعاب المصغرة لمدة 8 أسابيع.

#### عينة البحث:

30 لاعباً ناشئاً تتراوح أعمارهم بين 10-12 سنة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية.

#### نتائج البحث:

- لوحظ تحسن واضح في مستوى المهارات الحركية الأساسية لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.
- أشارت النتائج إلى أن استخدام الألعاب المصغرة يعزز من تطوير التوافق العضلي العصبي ويزيد من سرعة الاستجابة الحركية.

## الدراسة الثانية:

دراسة الباحث: أحمد حسن العوامي (2015) عنوان الدراسة: أثر برنامج مقترح بالألعاب المصغرة على تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لفئة أقل من 12 سن، رسالة ماجستير  
هدف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام الألعاب المصغرة في تطوير المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الناشئين، ومدى فعاليتها مقارنة بالأساليب التقليدية في التدريب.

### منهج البحث:

تم استخدام المنهج التجريبي بتطبيق البرنامج على مجموعتين: مجموعة تجريبية خضعت لبرنامج الألعاب المصغرة، ومجموعة ضابطة تلقت التدريب التقليدي.

### عينة البحث:

شملت الدراسة 40 لاعباً ناشئاً أقل من 12 سنة، تم اختيارهم عشوائياً من أحد الأندية الرياضية.

### نتائج البحث:

- تحسن ملحوظ في أداء المهارات الأساسية (التمرير، الاستلام، المراوغة، التسديد) لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.
- أكدت النتائج أن الألعاب المصغرة تساهم بشكل فعال في تحسين الأداء المهاري وزيادة تفاعل اللاعبين خلال التدريب.

## الدراسة الثالثة:

دراسة الباحث: خالد محمود العطار (2018) عنوان الدراسة: فاعلية الألعاب المصغرة في تنمية القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين، رسالة ماجستير  
هدف الدراسة:

اختبار مدى تأثير الألعاب المصغرة في تطوير اللياقة البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم من الفئات العمرية الصغيرة.

### منهج البحث:

تم اعتماد المنهج التجريبي بمقارنة أداء اللاعبين قبل وبعد تطبيق برنامج تدريبي بالألعاب المصغرة لمدة 10 أسابيع.

### عينة البحث:

تم اختيار 50 لاعباً ناشئاً من إحدى الأكاديميات الرياضية، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين.

## 7.1 ما يميز الدراسة الحالية:

تتفق دراستنا مع الدراسات السابقة في اعتماد المنهج التجريبي، نظرًا لملاءمته لطبيعة البحث في مجال تطوير المهارات الرياضية. كما تتشابه مع دراسة أحمد حسن العوامي في تطبيق الألعاب المصغرة كوسيلة تدريبية رئيسية. وتتسجم مع دراسة محمد عبد القادر السعدي في التركيز على تحسين المهارات الحركية، بالإضافة إلى اتفاقها مع دراسة خالد محمود العطار في رصد التأثير الإيجابي للألعاب المصغرة على القدرات البدنية والمهارية للاعبين الناشئين.

رغم اختلاف الفئات العمرية والمناهج التطبيقية بين الدراسات، إلا أن جميع النتائج تؤكد فعالية الألعاب المصغرة في تطوير المهارات الأساسية وتعزيز الأداء الرياضي للأطفال أقل من 12 سنة، مما يدعم أهمية توظيف هذه الطريقة في التدريب الرياضي.

# الجانب النظري

# الفصل الثاني: الألعاب المصغرة

تمهيد:

---

في عالم كرة القدم، تعد الألعاب المصغرة داخل الملعب أداة فعّالة ومهمة في تطوير مهارات اللاعبين وتحسين أدائهم الرياضي. تتميز هذه الألعاب بأنها تُقام في بيئة محكمة ومغلقة، مما يعزز من تكثيف الحركة وتحفيز اللاعبين لاتخاذ قرارات سريعة وتنفيذها بشكل فعّال.

تشمل الألعاب المصغرة في كرة القدم داخل الملعب مجموعة متنوعة من الأشكال، بما في ذلك كرة القدم الخماسية والسادسية والثمانية. تعتمد هذه الألعاب على مجموعة مختلفة من القواعد والتكتيكات، وتتميز بسرعة اللعب وتفاعل اللاعبين مع بعضهم البعض.

تعتبر الألعاب المصغرة داخل الملعب فرصة مثالية لتطوير المهارات الفردية مثل التحكم بالكرة، والتسديد، والمرابطة، بالإضافة إلى تحسين التكتيكات الجماعية مثل التمريرات والتحركات التكتيكية دون ضغط الفضاء الضيق. تعزز هذه الألعاب أيضًا التعاون وروح الفريق بين اللاعبين، وتشجع على التفاعل الإيجابي وتطوير مهارات التواصل داخل الملعب.

## 1.2 تعريف الألعاب المصغرة:

هي نوع من الأنشطة الرياضية التي تُقام في بيئة محدودة الحجم مثل صالات الألعاب الرياضية أو الملاعب الصغيرة. تُعتبر هذه الألعاب نموذجًا مصغرًا للرياضة الأصلية، حيث تُلعب عادةً بفرق صغيرة وعلى مساحة محدودة، مما يتطلب من اللاعبين التحكم السريع واتخاذ القرارات الفورية. تتميز الألعاب المصغرة بالتنوع، حيث يمكن أن تتضمن مجموعة متنوعة من الأنشطة الرياضية مثل كرة القدم، وكرة السلة، وكرة الطائرة، والهوكي، والتنس، وغيرها. وتختلف قواعد اللعب وعدد اللاعبين ومساحة الملعب باختلاف كل لعبة. (مروان عبد الحميد إبراهيم، 2004، ص 101)

## 2.2 أهمية الألعاب المصغرة:

تُعتبر الألعاب المصغرة ذات أهمية كبيرة في عدة جوانب، ومن أبرز هذه الجوانب:

- **تعزيز اللياقة البدنية:** توفر الألعاب المصغرة فرصة لممارسة النشاط البدني بشكل منتظم وممتع، مما يساهم في تحسين مستوى اللياقة البدنية والصحة العامة.
- **تطوير المهارات الرياضية:** تعمل الألعاب المصغرة على تطوير مجموعة متنوعة من المهارات الرياضية مثل التحكم بالكرة، والتمرير، والتسديد، والاستجابة السريعة، وذلك من خلال التدريب الدوري والتنافس في بيئة محدودة.
- **تعزيز التواصل والتعاون:** تتطلب الألعاب المصغرة التعاون والتفاعل المستمر بين اللاعبين، مما يعزز من روح الفريق والتواصل الجماعي ويعمل على تعزيز العلاقات الاجتماعية.
- **تعزيز التحفيز والمتعة:** يعتبر الطابع المنافس والمتعة الذي توفره الألعاب المصغرة مصدرًا للتحفيز والاندماج الإيجابي في النشاط الرياضي، مما يحفز الأفراد على ممارسة الرياضة بانتظام.

**توفير بديل للمنافسات الكبيرة:** تمثل الألعاب المصغرة بديلاً مثاليًا للمنافسات الرياضية الكبيرة التي قد تكون مكلفة أو غير متاحة للجميع، حيث يمكن ممارستها في بيئة محدودة وبدون الحاجة لمعدات مكلفة أو مساحات كبيرة. (مروان عبد الحميد إبراهيم، 2004، ص 101)

### 3.3 نظريات اللعب:

لقد بحث العديد من علماء الاجتماع عن السبب في الميل للعب ودوافعه، و وضعوا عدة نظريات حاول أن تفسر اللعب بأشكاله المتعددة، و من أبرز تلك النظريات:

#### 1.3.2 نظرية الطاقة الزائدة:

لقد عبر الفيلسوف الألماني "فريدريك شيلدا" عن فكرته عن اللعب "بأنه البذل الغير الهادف للطاقة الزائدة " وكننتيجة كذلك يوجد لدى الإنسان قوة معطلة لفترات طويلة و أثناء فترات التعطيل تتراكم الطاقة في مراكز الأعصاب السلمية النشطة و يزداد تراكمها حتى تصل إلى درجة يتحتم فيها وجود منفذ، واللعب وسيلة ممتازة لاستنفاد هذه الطاقة الزائدة المتراكمة. (تشارلز بيركر. 1964، ص 146)

#### 2.3.2 نظرية الترويح:

يوضح "جونس موتس" القيمة الترويحية للعب حيث تقترض نظريته أن "الفرد يحتاج إلى اللعب كوسيلة لاستعادة نشاط الجسم وحيويته بعد ساعات العمل المجهدة ويعمل على إزالة التوتر العصبي والإجهاد العقلي والقلق النفسي.

#### 3.3.2 نظرية المثيرات:

يؤكد "ستالي هول" أن اللعب جزء لا يتجزأ من مثيرات كل فرد، فالألعاب تنتقل من جيل إلى جيل، والألعاب الحديثة ما هي إلى صورة متطورة لتلك الألعاب القديمة. (تشارلز بيركر. 1964ص147)

### 4.2 وظائف اللعب:

- ✓ الإحساس بالسعادة الغامرة عن اللعب.
- ✓ إشباع ميول و رغبات اللاعبين نحو الأداء الحركي.
- ✓ اكتساب اللاعب الإحساس بالتذوق والجمال و التغير الحركي.
- ✓ تدريب الحواس مع تنمية القدرة على استخدام هذه الحواس.
- ✓ تنمية و تطوير الحركات الطبيعية والأساسية.
- ✓ تنمية القيم الخلقية و الاجتماعية.
- ✓ اكتساب المهارات الحركية.
- ✓ تنمية عنصر الاتصال. ([www.almokhtasar.com](http://www.almokhtasar.com))

## 5.2 خصائص اللعب ومزاياه:

تتمثل خصائص اللعب ومزايا الملعب فيما يلي:

- يمارسها جميع الناس، وعلى اختلاف طبقاتهم ومراتبهم الاجتماعية.
- يحبها الجميع و يميل إلى ممارستها الناس غريزيا باعتبارها ضرورة ورغبة.
- لها قواعد واضحة المعالم يطبقها ويتمسك بها جميع ممارسيها.
- لها أبعادها الاجتماعية والأخلاقية والتربوية والصحية والنفسية و البدنية.
- تبعث إلى النفس الراحة والبهجة والسرور والمرح و الفرح.
- تمتاز بوحدة رموزها العالمية التي تعتمد على قواعد موحدة و يفهم لغتها كل من يمارسها أو يتمتع بمشاهدة مسابقتها ومبارياتها المفضلة.
- إنها خير وسيلة لتقارب الناس وشعوب العالم.
- إنها خير وسيلة لتقارب وجهات النظر بين جماهير الشعوب و الأمة الواحدة.
- تبني شخصية الفرد والجماعة والمجتمع وتنمي روح الألفة و التسامح.
- إنها خيرة وسيلة يمارس فيها وخلالها نشاط رياضية مميزا وذو نفع عميم.
- أنها تخلق شيئا من الالتزام والوفاء لفريق رياضية أو لعبة أو حركة تعود صاحبها على سلوك اجتماعي مميز خلال حياته اليومية.
- إنها ظاهرة إنسانية مبسطة لا عقدة ولا تعقيد ولا انفعال فيها. (نجم الدين السهوري، 1998، ص 25)

## 6.2 دور الألعاب:

### 1.6.2 دور الألعاب في تكوين الطفل:

تعتبر الألعاب والأنشطة العامة في مجال التربية البدنية والرياضية لجميع الأعمار ولكلا الجنسين و على سواء، وهي إحدى المقومات الرئيسية لأي برنامج للتربية البدنية ويفضلها الكثيرون لأنها قريبة من طبيعة الفرد وميوله، وبالإضافة إلى دورها الهام في النمو البدني، الحركي، العقلي والانفعالي والاجتماعي الذي يعود على الفرد من ممارسته لها وهي جديرة باهتمام كل طالب لمهمة التربية البدنية و الرياضية. (علاوي حسن، 1985، ص 123).

### 2.6.2 دور الألعاب في النمو البدني:

تساعد الألعاب الطفل على النمو البدني فيه تنمي قدرة الجسم على التكيف للمجهود وقدرته على مقاومة التعب والعودة إلى حالته الطبيعية، وتتضمن الألعاب العديد من الحركات مثل الجري، الرمي، القفز، الوثب، وكلها حركات تساعد على تحسين الأجهزة العضوية المختلفة كالجسم (هضمي، دوري، تنفسي، عصبي).

### 3.6.2 دور الألعاب في النمو الحركي:

يعمل اللعب على جعل الجسم قادرا على الحركة مع بذل أقل قدر ممكن من الطاقة كما تجعل حركات الطفل رشيقة وجميلة وتعتمد الحركة الفعالة على العمل المنسق، بين الجهاز العضلي، و الجهاز العصبي و تنمو هذه الحركات في الألعاب التي تتضمن مهارات مثل الجري، الوثب.... كما للعب دور في تنمية التوافق العضلي العصبي وذلك لوجود ألعاب تتسم بالإيقاع في الحركات بين الأعضاء السفلية و العضوية. (سعد مرسي أحمد، و كورتر كوجك، 1983، ص 47)

### 4.6.2 دور الألعاب في النمو النفسي والانفعالي:

اللعب هو نشاط الذي يقبل عليه الفرد برغبة تلقائية دون أن يكون له هدف، معين وهو بذلك إحدى الأساليب الطبيعية التي يعبر بها الفرد على نفسه ويعتبره علماء النفس بأنه أحد الميول الفطرية العامة التي تنطلق فيها المشاعر النفسية و الطاقات الغريزية فيما يقوم به نشاط حر، إذ يساعد اللعب في دراسة و تشخيص وعلاج المشكلات النفسية خصوصا في الأطفال، حيث يغلب اللعب على حياتهم، أن اللعب يعتبر عاملا للترفيه عن النفس ولهذا يخصص في العيادات النفسية حجرات خاصة باللعب مزودة بالوسائل التي يستمتع بها المريض سواء كانت ألعاب فردية أو جماعية (سعد مرسي أحمد، و كورتر كوجك، ص 123)

### 5.6.2 دور الألعاب في النمو العقلي:

كما يحتاج الطفل إلى الغذاء لنموه الجسمي فهو يحتاج للعب لتنميته حركيا و روحيا وعقليا ويبرزه دور الألعاب من الناحية العقلية في تنمية قدرة الطفل على التركيز و عن طريق اللعب يمكن تطوير الإبداع عند الطفل وتوسيع بديهيته لتمكن من اكتشاف محيطه، و يمكن عن طريق اللعب فهم الخطط المتضمنة في الألعاب المختلفة وتساعد على تحليل المواقف المفاجئة الانفعال القدرة على اتخاذ القرار بسرعة تحت ضغط الظروف. (سعد مرسي أحمد، و كورتر كوجك، ص 123)

### 6.6.2 دور الألعاب في النمو الاجتماعي:

يساهم اللعب في تنشئة الطفل اجتماعيا، فالطفل أثناء اللعب يكتشف مسؤوليته نحو الجماعة والحاجة للتبعية والقيادة وإلى ممارسة النجاح والشعور بالانتماء، كما يتعلم كيف يواجه مواقف الرضا والمواقف الضيقة والهزيمة ويتخفف في أثناء اللعب والحب والإيحاء وتحقيق الذات واحترام حقوق الآخرين.

والطفل يتعلم من خلال اللعب مع الآخرين للإثارة والآخذ والعطاء كما يؤدي إلى اللعب دور في تكوين النظام الأخلاقي، والاجتماعي للطفل من خلال الاندماج والتعايش مع زملائه، فالجانب الاجتماعي

للعب هو الجانب الذي يبحث عنه بكثرة في النشاط الرياضي فمن خلاله يتعلم الطفل الصدق والأمانة والمشاركة واحترام الغير وملاحظة القوانين وتطبيقها كلها تساعد الطفل في تنمية روح الجماعة لديه. (سعد مرسي أحمد، و كورتر كوجك، ، ص 124)

## 7.2 أنواع الألعاب:

تنقسم الألعاب إلى ثلاثة أنواع رئيسية هي:

### 1.7.2 الألعاب الصغيرة:

يشيع استخدام الألعاب الصغيرة على الألعاب المنظمة تنظيما بسيطا، وهي ألعاب سهلة في أدائها و لا تحتاج إلى مهارات حركية كبيرة عند تنفيذها، ولا توجد لها قوانين ثابتة أو تنظيمات محددة و لكن يمكن للمعلم من وضع القوانين التي يتناسب مع سن اللاعبين، واستعداداتهم والهدف المراد تحقيقه. ولا يمكن ممارستها في أي مكان كما يمكن أدائها باستخدام أدوات بسيطة أو بدون أدوات، و هي لا تحتاج إلى تنظيم دقيق أو معقد. وتتناسب الألعاب الصغيرة مع تلاميذ المرحلة الابتدائية لملائمتها لقدراتهم وتعتبر الألعاب الصغيرة إعداد تمهيدا بالألعاب الفرق حيث تتيح فرصة للتدريب وتنمية المهارات الحركية الأساسية المختلفة التي تعتبر أساسا للحياة اليومية و للظروف المتقدمة للرياضات الفردية التي يشترك فيها الطفل عندما يكبر، وفيها تزود القوانين تدريجيا إلى أن تصبح أقرب ما يمكن بلعبة أساسية كلما تقدم التلاميذ في مهاراتهم الحركية حتى يصلوا إلى ألعاب الفرق المعروفة. (إلين وديع فرج. 2002، ص 26).

### 2.7.2 الألعاب التمهيدية:

تعتبر الألعاب التمهيدية مرحلة متقدمة للألعاب الصغيرة حيث يتم فيها تطبيق المهارات الحركية المكتسبة من الألعاب الصغيرة بصورتها البسيطة إلى مهارات حركية تعد للاعب لألعاب الفرق مثل لعبة كرة السلة و الكرة الطائرة وكرة اليد و كرة القدم و غيرها من الألعاب.

وتتميز الألعاب التمهيدية عن ألعاب الفرق في أنه يمكن ممارستها في ملاعب أقل مساحة و فيها فرصة لاشتراك عدد كبير من اللاعبين المسموح بهم في ألعاب الفرق كما أنها تحتاج مجالا مناسباً لأن يشبع فيها كل فرد ميله إلى اللعب وتحقيق التدرج فيها من البسيط إلى الأكثر تعقيدا، كما يمكن تطبيق القواعد المرتبطة بالمهارات الحركية الأساسية تدريجيا، وتعمل الألعاب التمهيدية على اكتشاف قدرات واستعدادات الطفل لممارسة ألعاب الفرق. (إلين وديع فرج. 2002، ص 27)

### 3.7.2 ألعاب الفرق:

ألعاب الفرق هي الألعاب التي تخضع للقوانين الدولية، ولها نظم و قواعد ثابتة متفق عليها دولياً، وتحتاج هذه الألعاب إلى صلات لعب و ملاعب ذات مقاييس محددة، و تمارس بأدوات لها قياسات و أوزان ثابتة، و تنظم لها دورات رياضية، على المستوى الدولي و العالمي ويظهر فيها التنافس الدائم بين دول العالم و اهتمام كل دولة بتكوين فرقها القومية التي تمثلها في هذه الألعاب. وتتميز ألعاب الفرق بأنها تساعد على الرقي بالمهارات الحركية للفرد و تنمي روح المنافسة الصحيحة القوية و تساعد الفرد على التفكير و سرعة التصرف و اتخاذ القرار السليم، كما أنها تعتبر مجالاً لتنمية العلاقات الاجتماعية و التكيف الاجتماعي.

## خلاصة:

في الختام، يمكن القول إن الألعاب المصغرة تمثل جزءاً أساسياً من النشاط الرياضي والترفيهي، حيث تُعزز اللياقة البدنية وتطوير المهارات الرياضية لدى الأفراد بشكل شامل. من خلال بيئتها الصغيرة والمحدودة، توفر الألعاب المصغرة فرصة للتدريب الدوري والتنافس الشديد، مما يسهم في تعزيز الصحة واللياقة البدنية، وتطوير الروح الرياضية والتفاعل الاجتماعي.

بفضل تنوعها وسهولة الوصول إليها، تُعتبر الألعاب المصغرة بديلاً مثالياً للنشاطات الرياضية الكبيرة، حيث يمكن ممارستها في مختلف الأماكن وفي أوقات متنوعة. ومن خلال تعزيز التعاون والتواصل بين اللاعبين، تعمل الألعاب المصغرة على تعزيز الروح الجماعية وتعزيز الاندماج الاجتماعي.

الفصل الثالث : المهارات  
الأساسية في كرة القدم والفئة  
العمرية

---

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

## 1.4 مفهوم المهارة والمهارة الحركية الرياضية:

### 1.1.3 مفهوم المهارة:

لفظ مهارة SKILL يشير إلى الأداء المتميز ذو المستوى الرفيع في كافة مجالات الحياة، وهو بذلك يشمل كافة الأداءات الناجحة للتوصل إلى أهداف سبق تحديدها شريطة أن يتميز هذا الأداء بالإتقان والدقة.

هناك ثلاث أنواع من المهارات:

- مهارات معرفية cognitive skill مثل: الحساب، الجبر، الهندسة.
- مهارات إدراكية perceptual skill مثل: مهارات إدراك أشكال معينة.
- مهارات حركية motor skill مثل: المهارات الرياضية.

### 2.1.3 تعريف المهارة الحركية الرياضية:

- عرف المهارة الحركية الرياضية بأنها " مدى كفاءة الأفراد في أداء واجب حركي معين "
- تعرف المهارة الحركية الرياضية أيضا أنها " مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن."

## 2.3 خصائص المهارة الحركية الرياضية:

### 1.2.3 مهارة التعلم:

المهارة تتطلب التدريب والتحسين بالخبرة.

التعلم يعرف عادة بأنه: " التغيير الدائم في السلوك والأداء بمرور الوقت" ويجب أن يوضع ذلك في اعتبارنا ونحن نشاهد دلائل النجاح الأولى لأداء المهارة فقد يكون ذلك النجاح قد حدث بالصدفة.

### 2.2.3 المهارة لها نتيجة نهائية:

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

### 3.2.3 المهارة تحقق النتائج بثبات:

نعني بذلك أن تنفيذ المهارة يتحقق خلاله الهدف من أدائها بصورة ثابتة من أداء إلى آخر من خلال المحاولات المتعددة المتتالية تقريبا. (مفتي إبراهيم حماد، 2002، ص 13-14)

المهارة تؤدي باقتصادية في الجهد وبفاعلية:

وهو ما يعني أن أداء المهارة يتم بتوافق وتجانس وانسيابية وتوقيت سليم، وبسرعة وببطء طبقاً لمتطلبات الأداء الحركي خلالها، فالمبتدئين عادة ما يستهلكون طاقة كبيرة في الأداء دون تحقيق نجاح في الأداء الماهر لكن اللاعبين الذين يتميزون بالخبرة سوف يكونوا قادرين على الأداء بإنفاق الطاقة الضرورية فقط لانجازي الأداء الصحيح وبفاعلية.

### 4.2.3 مقدره المؤدين للمهارة على تحليل متطلبات استخدامها:

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

### 3.3 تصنيف المهارات الحركية الرياضية:

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

صنف سينجر 1982 singer المهارات طبقاً للمحددات الرئيسية التالية:

- أجزاء الجسم المشاركة في أداء المهارة.

- فترة دوام أداء المهارة.

- المعارف المشاركة في أداء المهارة.

- التغذية الراجعة المستخدمة في أداء المهارة (مفتي إبراهيم حماد، 2002.ص15)

### 4.3 مفهوم المهارة في كرة القدم:

المهارة في كرة القدم هي كل التحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في اطار

قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات أو بدونها . (حنفي محمود مختار، 1994، ص71)

### 5.3 تقسيم المهارات الأساسية:

#### 1.5.3 المهارات الأساسية بدون كرة:

\* الجري وتغيير الاتجاه:

كرة القدم لعبة جماعية سريعة الإقطاع وتمتاز بالتحول السريع من الدفاع إلى الهجوم والعكس

طوال زمن المباراة وهذا الأمر يستدعي من اللاعبين إجادة الجري والتدريب عليه، والجري بدون كرة

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

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

#### \* الوثب (الارتقاء):

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

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

#### \* الخداع والتمويه بالجسم:

تعتبر هذه المهارة من المهارات التي يجب أن يجيدها اللاعب المدافع والمهاجم على حد سواء مع القدرة على أدائها باستخدام الجسم والجذع والرجلين والنظر، وهذا يتطلب من اللاعب قدرا كبيرا على الاحتفاظ بمركز الثقل بين القدمين والتمتع بقدر كبير من المرونة والرشاقة والتوافق العضلي العصبي

وقدرة كبيرة على التوقع السليم والإحساس بالمسافة والزمن والمكان الذي يقوم به اللعب أثناء الخداع لحسين السيد أبو عبدو. 2002 ، ص 27-28-41-43 )

### 2.5.3 المهارات الأساسية القاعدية بالكرة:

#### 1.2.5.3 التمرير:

##### تعريف التمرير:

التمرير وسيلة ربط أولية بين لاعبين أو أكثر، تسمح بتفادي لاعبي الخصم ووضع الزميل في الوضعية المفضلة من أجل أداء حركي محدد (التصويب). (Bernand turpin-1990p,99)

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

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

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

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

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

- التمرير بعد إيقاف الكرة بوجود منافس سلبي.

- التمرير تحت ضغط المنافس من خلال التقسيمات المصغرة.

وعند التدريب على مهارات التمرير يراعى التركيز على متابعة الناشئ لمواقف اللعب المتغير والتحركات الخاصة بالزملاء والمنافسين وفي أماكن اللعب التي يتم منها الأداء الخططي وذلك قبل أن تأتي الكرة إليه. كما أنه من الضروري تعود الناشئ على اختيار الزميل المناسب لتنفيذ الأداء الخططي عند التمرير وأن يكون التمرير من خلال موقف ملائم يضمن نجاحه، بمعنى أن لا يتعرض مسار الكرة الممررة للزميل أي منافس يغير من هذا المسار فتصل بعيدة عن الزميل وفي مكان يسهل فقد الكرة،

وأيضاً عند التدريب يراعي التنبيه باستمرار لدى الناشئين بأهمية استخدام نوع التمير المناسب للموقف أي ما يضمن الدقة والأمانة للوصول الكرة للزميل بالإضافة إلى اختيار الناشئ للحظة المناسبة لأداء التمير وقد يكون متأخراً فيضغط عليه المنافس مما يؤدي إلى صعوبة الأداء وإعطاء الفرص للمدافعين وتغطية مساحات كانت خالية وتصلح للتمير، كما لا بد أن لا يكون التمير أسرع من اللازم وقبل أن يكون الزميل مستعداً لاستقبال الكرة، وأيضاً أن يستخدم الناشئ القوة اللازمة للوصول الكرة لمكان الزميل وبما يمكنه لاستحواذ عليها أو تصويبها أو تمريرها وأن تكون في المساحة الخالية دون أن تبعد عنها قبل وصول الزميل. (إبراهيم شعلان، 2001، ص 57-58)

### 2.2.5.3 استقبال الكرة:

#### تعريف:

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

#### مبادئ عامة يجب أن تراعى أثناء السيطرة على الكرة:

- هناك مبادئ وأسس عامة يجب على اللاعب أن يتبعها أثناء قيامه بالسيطرة على الكرة وهي
- ضرورة سرعة التحرك للسيطرة على الكرة ولنجاح ذلك يجب أن يتبع التالي:
  - أن يقوم اللاعب بوضع جسمه في الاتجاه المباشر لمكان استقبال الكرة.
  - التحرك بسرعة في اتجاه الكرة وليس انتظار وصولها إليه خصوصاً في المواقف التي يكون فيها الخصم قريباً من اللاعب.
  - الإهتمام بتوازن الجسم أثناء السيطرة على الكرة مع شدة الانتباه والتركيز في مهام ابتعاد الكرة عن اللاعب بعد السيطرة عليها.
  - أن يقرر بسرعة وفي وقت مبكر أي جزء من أجزاء الجسم سوف يستخدمه في السيطرة على الكرة.

– ضرورة استخدام أكبر مسطح من الجسم للسيطرة على الكرة دون حدوث أي أخطاء فنية لحظة السيطرة على الكرة.

– يجب على اللاعب قبل استلامه للكرة والسيطرة عليها أن يكون قد اتخذ القرار السليم في حسن التصرف في الكرة حسب مقتضيات الظروف المحيطة بالوقت أثناء المباراة.

– يجب مراعاة استخدام جزء من الجسم الذي يقوم بالسيطرة على الكرة مع مراعاة سرعة تحرك الكرة أثناء السيطرة عليها.

– عدم ابتعاد الكرة من اللاعب الذي يقوم بالسيطرة عليها أكثر من اللازم خزفا من حصول الخصم عليها. (حسن السيد أبو عبد، ص 115-121)

وغالبا ما يستخدم إيقاف الكرة بباطن القدم في السيطرة على الكرة المتدحرجة، إذ أن الجسم يكون في هذه الحالة آخذا وضع ضرب الكرة بباطن القدم في نفس الوقت مما يمكن اللاعب من ركل الكرة بباطن القدم بسرعة، وخاصة أن أسلوب اللعب الحديث يقتضي من اللاعب ذلك

### 3.2.5.3 الجري بالكرة:

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

ولتنفيذ هذه المهارة فإن اللاعب غالبا ما يستخدم إحدى أجزاء القدم وأحيانا يجري بالكرة مستخدما الفخذ أو الفخذين معا، وقد يجري بالكرة مستخدما رأسه، غير أنه عندما يستخدم الفخذ أو الرأس فإننا نفضل التعبير عن ذلك بعبارة " تنطيط بالكرة" فلا يجري اللاعب بالكرة برأسه أو فخذه لمسافة كبيرة حيث لا يساعده ذلك على مجاراة سرعة وظروف اللعب أو اللاعبين، لذلك فإن اللعب غالبا ما يؤدي هذه المهارة بإحدى أجزاء القدم التالية:

جزء القدم الأمامي الداخلي جزء القدم الأمامي الخارجي، ومن الأجزاء التي قد يستخدمها اللاعب أحيانا سن القدم بالإضافة إلى الفخذ والرأس. والجري بالكرة هو عبارة عن خليط من الجري، وركل الكرة بإحدى أجزاء القدم المعروفة، ويتوقف تحديد سرعة الجري بالكرة، و كذلك الجزء المستخدم في ضربها وقوة الضربة أثناء الجري بها على المسافة التي يتحرك فيها اللاعب وبعد الخصم عنه،و أيضا الهدف من الجري بالكرة ومهما كانت الظروف فإن الجري بالكرة يستدعي من اللاعب استمرار السيطرة عليها وذلك

بأن لا يطلقها بعيدا عن متناول قدميه، وألا تزيد المسافة بينه وبين الكرة عن متر أو مترين، وتقل هذه المسافة كلما قرب الخصم من اللاعب، ومن الطرق لأكثر شيوعا للجري بالكرة، الجري باستخدام جزء القدم الأمامي الداخلي حيث يتمكن خلالها اللاعب من الجري لأكثر مسافة بالسرعة المطلوبة وبسهولة، غالبا أيضا ما يجري اللاعب مستخدما جزء القدم الأمامي الخارجي والداخلي معا، وإن كان ذلك قد يقلل من سرعة الجري بالكرة.

أما الجري بالكرة باستخدام الرأس (أو الجزء الأوسط من الجبهة) فإن ذلك نادرا ما يحدث، وكما سبق القول فإن أداء هذه المهارة يكون لتنطيط الكرة وتعليم الجري بالكرة للمبتدئين يتطلب مراعاة الأوضاع التشريحية للقدم التي يستخدمها اللاعب في الجري فمن الضروري البدء بتعليم اللاعب (الناشئ) الجري بالكرة أولا بجزء القدم الأمامي الخارجي حيث يضمن اللاعب بهذه الطريقة مرونة أكثر في الحركة بالإضافة إلى أن الجري بالكرة بجزء القدم الأمامي الخارجي يعتبر أكثر مناسبة لتحقيق السرعة المطلوبة في الجري

ويرى البعض أن البدء في تعليم اللاعب الناشئ الجري بالكرة بجزء القدم الأمامي الداخلي والخارجي - بعد ذلك فقط - يمكن البدء في تعليمه الجري بوجه القدم وسن القدم. وتعليم مهارة الجري بالكرة بأي جزء من الأجزاء يجب أن يمر بالخطوات التالية :

- أداء المهارة من المشي باستخدام كرة طبية ثم بكرة عادية.
- أداء المهارة من الجري الخفيف بكرة عادية .
- أداء المهارة مع زيادة سرعة الجري .
- أداء المهارة من الجري العادي والمرور بين كرات طبية أو أرماع.
- أداء المهارة مع تغيير السرعات.
- أداء المهارة مع تعدية خصم أو حاجز . (محمد رضا الوقاد، .2003، ص 171-173)

### 4.2.5.3 المراوغة:

#### تعريف المراوغة:

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

والمراوغة تعتبر من أصعب المهارات الأساسية في كرة القدم داخل الملعب، لذلك يجب أن يجيدها المهاجم والمدافع على حد سواء مع احتفاظ كل لاعب بأسلوبه المميز في مهارة المراوغة، ولكي يتحقق ذلك يجب أن يتمتع اللاعب المحاور بقدرة بدنية عالية تساعد على نجاح مهارة المراوغة، ومن أهم القدرات البدنية التي تساعد على ذلك الرشاقة والمرونة والسرعة الحركية التي تساعد على تحسين الأداء المهاري للمراوغة.

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

وبالرغم من أهمية المراوغة للفريق فإنها سلاح ذو حدين، فإذا أجاد لاعبي الفريق في استخدام طرق المحاورة بنجاح فإن ذلك يعتبر مفيداً من الناحية الخطئية للفريق لأنه ينقص من عدد المدافعين للفريق الآخر بالإضافة إلى اكتساب المهاجم الثقة بالنفس وعلى الجانب الآخر فإن سوء استخدام المراوغة وأدائها بصورة غير مجدية يؤدي إلى هدم خطط الفريق الهجومية وإهدار الفرص في امتلاك الكرة (حسن السيد، ص 153)

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

ومن أهم صفات وشروط المراوغة الناجحة ما يلي:

- اختيار الطريقة المناسبة للموقف اللعبي والتي غالباً لا يتوقعها المنافس.
- قدرة اللاعب المهاجم على إقناع الخصم المدافع بتحريك خادع.
- أن تتصف المراوغة بعنصر المفاجأة.
- قدرة اللاعب المهاجم على تغيير أوضاع جسمه بسرعة ورشاقة.

- قدرة اللاعب المهاجم على استخدام أكثر من نوع وطريقة للمراوغة حتى لا ينجح خصمه المدافع في توقع نوع المراوغة التي يقوم بتنفيذها المهاجم.
- قدرة اللاعب المهاجم على تغيير سرعة ريثم الأداء.
- تمتع اللاعب بحسن استخدام التوقيت السليم للقيام بعملية المراوغة أمام الخصم.

وهناك عدة طرق للمراوغة هي:

- المراوغة من الأمام.
- المراوغة من الجانب.
- المراوغة من الخلف. (حسن السيد، ص154)
- وعلى ضوء ذلك يجب على الناشئ أن يفهم ما يلي:
- أن تتناسب طريقة المراوغة مع الموقف، مثل المسافة المتاحة أو اتجاه المدافع صوب المهاجم وعلى ذلك يتدرب الناشئ على أنواع المراوغات الممكنة كلها وتترك له الحرية في اختيار ما يناسبه أثناء المباراة.
- أن يتعلم الناشئ كيفية حماية الكرة من المنافس.
- أن يدرك الناشئ ماذا سيفعل بعد المراوغة مثلا: التمير للزميل أو التصويب. (إبراهيم شعلان، محمد عفيفي 2001ص43)

### 5.2.5.3 التصويب:

#### تعريف التصويب:

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

إن التصويب في المباريات يعتبر عملية اتخاذ قرارات، فدواعي الفشل في التصويب أو فقدان الفريق للكرة إذا صوب اللاعب قد تكون حاجزا نفسيا أما الكثير من اللاعبين، وعلى هذا فالتصويب لا بد له من صفات نفسية خاصة يتطلب غرسها في اللاعب منذ بداية عهده في التدريب، كالثقة بالنفس مثلا، ولكي تكون عند اللاعب الثقة في النفس ليصوب لا بد وأن يكون وصل إلى مرحلة الإلتقان في تكنيك التصويب تحت كل الظروف مثل:

- التدريب على التصويب في ظروف سهلة و بسيطة .
- الارتفاع التدريجي بسرعة الأداء .
- استخدام الوسائل المساعدة (الحوائط المقسمة - الأقماع والشواخص - الحواجز - المقاعد - المرمى متعدد المساحات).
- أن تؤدي تمرينات التصويب من اتجاهات متغيرة لمسار الكرة.
- تثبت مهارة التصويب عن طريق تغيير الظروف الخارجية مثل استخدام مدافع سلبي ولكن بفاعلية.
- التدريب على المهارة نحن ظروف أكثر صعوبة مثل وضع مدافع ايجابي
- الاهتمام والتركيز على دقة التصويب لتثبيت التكنيك الصحيح .
- الاهتمام بتنمية خطط الهجوم الفردية والجماعية لإيجاد المزيد من المواقف المناسبة للتصويب .
- يجب على مدرب الناشئين إعطاء الحرية لهم للإظهار قدرتهم على التصويب مع استخدام الأسلوب الأمثل للتوجيه. (إبراهيم شعلان ،محمد عفيفي ، 2001 ص157)

### 6.3 المرحلة العمرية:

#### 1.6.3 تعريف بالمرحلة العمرية (أقل من 12 سنة ) :

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

#### 2.6.3 مميزاتها:

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

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

### 3.6.3 مظاهر النمو خلال المرحلة العمرية (أقل من 12 سنة) .

أ) **النمو النفسي** : تزداد في هذه المرحلة قدرات الطفل على التحكم في انفعالاته وتعلمه كيفية معالجة تأثراته الداخلية بطريقة أفضل والتلاؤم مع الظروف الخارجية كما تتصف عنده عقدة الإحساس بالتبعية لوالديه وحسن توزيع إحساساته توزيعاً شاملاً ويتحمل الفشل بصدق ورحب ويبحث عن الإرضاء حيثما كان الفرصة سائحة بشرط أن تكون مقبولة . أما في النظر العيساوي (1992) فإن الطفل في هذه المرحلة يمتاز بالهدوء والاتزان فهو لا يفرح بسرعة كما كان في المرحلة السابقة كما انه يفكر ويدرك ويقدر الأمور العشرة الغضب بسبب الحاجات المادية حيث تصبح الإهانة أو الإخفاق من الأمور التي تشير انفعالاته أي الأمور المعنوية وكثيراً ما ترتبط سمات الشجاعة والجرأة وكذلك الحماس للتعلم .

ب) **النمو العقلي اللغوي**: تمتاز هذه المرحلة بظهور بعض خصائص لدى الأطفال رغم اختلافهم عن بعض، ومن هذه الخصائص:

- قوة الذاكرة - الميل نحو التعلم والمحاكاة

- تزداد قوة الطفل على التفكير المعبر . ( مصطفى فهمي، 1986، ص63).

ج) **النمو الاجتماعي**: في مرحلة هذه يفضل الطفل الاندماج في جماعات الأصدقاء والأفراد ويرجع ذلك إلى النضج العقلي والوجداني وإيمانه بقيمة الجماعة في مختلف النواحي ومدى ثقلها في تحقيق وبلوغ أهدافه ومن هنا يبدأ التفكير في الشعور والولاء للجماعة. وتتميز هذه المرحلة: تناقص حد الانفعالات - التفاهم والتأقلم مع الأخوة. - تزايد الألفة مع الأصدقاء. ( مصطفى فهمي، 1986، ص62).

د) **النمو الجسدي**:

- **النمو الطولي**: تحدث الزيادة في طول العظام في كل من نهائي العظام الطويلة أن ذلك يحدث في فقرات العمود الفقري حيث ينمو الجزء العلوي والجزء السفلي فيها ونمو الطول يتأثر بعدة عوامل منها:

• **التغذية** : التي تقل فيه المواد المعدنية والفيتامينات تؤثر عكسياً على النمو والتطور والتغذية السيئة والفقيرة لفترة طويلة .

• **الهرمونات**: تساهم بدرجة كبيرة في التحكم في تطور ونمو الهيكل العظمي فالتوازن الصحيح بين نمو هرمون الأنسولين .

• **الشدة الميكانيكية:** ويتطلب النمو الطبيعي للعظام كمية معينة الاستشارة العضلية وذلك يمكن تحقيقه من خلال الشدة الميكانيكية والذي يمكن تنفيذه من خلال الحركات المختلفة للعضلات .

### 4.6.3 أهمية ممارسة الرياضة في الطفولة:

يقول مارك دوران أن الأطفال المنخرطين في النوادي الرياضية مكرسين معظم أوقات فراغهم إلى ممارسة الرياضة بحيث تقدر بخمس ساعات في الأسبوع أي المدة المتوسطة للتدريبات في المنافسات الرياضية.

كما يضيف قائلاً: " أن المشاركة في نشاطات جمعية رياضية ما ، وكذلك مجموعة الممارسات الاجتماعية تفسر الوضعية الراقية التي تحتلها الرياضة في حياة الطفل " (مارك دوران، 1982، ص23)

ويعرف (القوس): "الصحة النفسية بأنها التوافق التام والتكامل بين الوظائف مع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية على مجابهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ على الإنسان مع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية وتقاس الصحة النفسية بمدى قدرة الطفل على مجابهة مشاكله وحلها سليماً" (العوض، 1984، ص372).

وتلعب الرياضة دوراً هاماً في إشباع بعض الميولات العدوانية والعنف لدى بعض الأفراد وخاصة في سن المراهقة وذلك في ألعاب المنافسات العنيفة مثل: الملاكمة ففيها تنفيس عن تلك الميولات العدوانية والطاقة الزائدة التي إذ لم توجه وتجد مجالاً للتنفيس عنها يرضي بها المجتمع قد تصبح خطراً على النمو الاجتماعي والنفسي كما تعد الرياضة مجالاً للإعلام وهي الطريقة التي يحاول الطفل التعبير عن دافع ما.

إذ أن الحل السليم للتخلص من الخبرات والاندفاعات التي لم تعد منافسة وغير مرغوب فيها هو كبتها في اللاشعور وتحويل الطاقة ووضعها في خدمة الأفكار والانفعالات الشعورية المقبولة اجتماعياً وشخصياً (سعد جلال، 1991، ص372).

## الفصل الثاني : الألعاب التمهيدية .....

### خلاصة:

في الختام، تُعتبر المهارات الأساسية في كرة القدم داخل الملعب في هذه الفئة العمرية خاصة فئة أقل من 14 سنة جوهرية لتحقيق النجاح والتميز في هذه الرياضة المثيرة. فهذه المهارات تشكل أساساً لأداء اللاعبين وتأثيرهم في المباريات، وتلعب دوراً حاسماً في تحقيق الفوز والتفوق الرياضي. من خلال تطوير وتحسين المهارات الأساسية مثل التحكم بالكرة، والتسديد، والتمرير الاستقبال ، والمراوغة، يمكن للاعبين تحقيق أداء ممتاز وتأثير إيجابي على مجريات المباريات. إلى جانب ذلك، فإن تنوع القدرات والمهارات الأساسية يمكنها تمكين الفرق من تطوير استراتيجيات وتكتيكات متنوعة ومبتكرة لتحقيق الفوز في المباريات.

بالإضافة إلى ذلك، فإن تحسين المهارات الأساسية يعزز من ثقة اللاعبين بأنفسهم ويعزز الروح الجماعية داخل الفريق. فكل لاعب يشعر بالثقة في قدرته على تنفيذ المهارات بشكل صحيح، يساهم ذلك في بناء فريق متكامل ومتجانس يسعى جماعياً نحو تحقيق الأهداف.

# الجانب التطبيقي للدراسة

# الفصل الثالث:

## منهجية الدراسة

---

**تمهيد:**

يعد الجانب التطبيقي الجانب الرئيسي و التي يتم من خلاله بلورة كل ما تحصلنا عليه في الجوانب النظرية إلى مرحلة التطبيق عبر انتهاج أسس علمية ونظرية تتناسب و موضوع البحث وهو الموقع الذي يتم فيه دراسة وتحليل أهم المعطيات والاعتماد على نتائجها في تفسير موضوع الدراسة ونتائج الفرضيات الموضوعة في الجانب التمهيدي ومن أهم العناصر في هذا الجانب توضيح كل ما تعلق بالدراسة من منهج و عينة ودراسة استطلاعية ووضع النتائج المتحصل وقراءتها ومناقشتها ، والذي قمنا خلاله أيضا بوضع أدوات جمع البيانات والمتمثلة في الاختبارات والقياس والتقويم عبر إتباع الخطوات الأساسية للمنهج التجريبي.

#### 1.4. الدراسة الاستطلاعية:

دراسة يقوم بها الباحث قبل الشروع في إجراءات بحثه الأساسية وهي خطوة مهمة وضرورية خاصة في البحوث الميدانية (التطبيقية) .

وسميت بالاستطلاعية لأنها تتيح للباحث التعرف والاطلاع على الميدان الذي ستجرى فيه الدراسات الأساسية. كما تكشف لنا هذه الدراسة الأولية عن حجم الصعوبات التي التي يمكن أن نواجهها أثناء الشروع في الدراسة الأساسية، وتمنحنا فرصة التعرف على نوعية الأفراد الذين ستطبق عليهم الأدوات، ومدى استعدادهم ورضاهم عن الإجراءات الخاصة التي ستتبع معهم.

#### 1.1.4 التجربة الاستطلاعية:

قمنا بدراسة استطلاعية على مستوى نادي اكتشاف المواهب فوج أولاد رميلة الحمادية لكرة القدم داخل الملعب فئة (U12) للتعرف على طبيعة الفريق وأوقات التدريب وبعد جمع المعلومات والمعطيات التي نحتاجها تم اختيار العينة (5 لاعبين) قصد اخضاعها للتجربة الاستطلاعية لقياس المهارات الأساسية (التمرير - الاستقبال - المراوغة)

وقد كان ذلك على النحو التالي:

#### 2.1.4 المجال المكاني والزمني للدراسة الاستطلاعية:

- المجال المكاني: ملعب ولاء رميلة بلدية الحمادية

- المجال الزمني: قمت بإجراء الاختبارات بالنسبة للعينة الاستطلاعية على النحو التالي:

- الاختبار القبلي: يوم السبت 02 فيفري 2025.

- الاختبار البعدي: يوم السبت 08 فيفري 2025.

#### 2.4. منهج الدراسة:

المنهج يعني المنهج يعني مجموعة الأسس والقواعد التي يتبعها الباحث من أجل الوصول إلى الحقيقة، يقول عمار بوحوش: "أنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة. ( عمار، 2001، ص 137 ).

- هو مجموعة من القواعد والأنظمة التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى حقائق مقبولة حول الظواهر موضوع الاهتمام من قبل الباحثين في مختلف مجالات المعرفة الإنسانية (Anderson, 1974, p327).

وفيما يخص اختيار المنهج المتبع فذلك يعود إلى طبيعة مشكلة منهج بحثنا ونظرا لطبيعة موضوعنا، فتبين أنه من المناسب استخدام المنهج التجريبي وذلك لتماشيه مع هدف الدراسة.

#### 1.2.4 المنهج التجريبي:

يشير برو محمد 2014 أن المنهج التجريبي في المجال الرياضي هو: منهج قائم على اختبار الفروض بواسطة التجريب للتأكد من صحتها أو خطئها، وهذا بالرغم من محدوديته في العلوم الاجتماعية باستثناء علم النفس. (برو محمد ، 2014 ، ص52) .

#### 1.2.4 متغيرات الدراسة:

تعتبر عملية ضبط متغيرات الدراسة عنصر ضروري في أي دراسة ميدانية وهذا بغرض التحكم فيها قد المستطاع بحيث يكون هذا الضبط مساعدا على تفسير وتحليل نتائج الدراسة الميدانية دون الوقوع في العراقيل والصعوبات وقد جاء ضبط متغيرات بحثنا كما يلي:

- عنوان الدراسة: أثر برنامج مقترح بالألعاب المصغرة لتنمية بعض المهارات الأساسية في كرة القدم فئة أقل من 12 سنة.

بالاستناد إلى فرضيات البحث تبين لنا جليا أن هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقل والآخر تابع.

1.3.4 المتغير المستقل: هو مشاهدة أو صفة تتسم بها ظاهرة ما تقبل الملاحظة يمكن أن تأخذ قيمة كمية أو نوعية وتتسم القيم بأنها قابلة للتغيير وليس ثابتة. ( عبد الغفار,رشاد القصي,2004ص112)

- تحديد المتغير المستقل: الألعاب المصغرة

2.3.4 المتغير التابع: هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم متغيرات أخرى حيث أنها كلها أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل، وظهرت النتائج على قيم المتغير التابع. (مصطفى عمر التير، 1986، ص223 )

- تحديد المتغير التابع: المهارات الأساسية في كرة القدم.

#### 3.3.4 التحديد الاجرائي لمتغيرات الدراسة:

✓ السن: اعتمد الباحث في اختيار العينة على من اللاعبين الذين تتراوح أعمارهم أقل من 12 سنة.

✓ الجنس: قام الباحث بتطبيق وحدات تدريبية على الذكور دون غيرهم.

✓ التحكم في الزمن: هو الوقت المخصص لأداء الحصة التدريبية داخل الملعب: زمن اجراء الوحدات

التدريبية كان يوم السبت والجمعة على الساعة 08.00 إلى صباحا إلى غاية 12:00 منتصف النهار.

#### 4.4.4. مجتمع وعينة الدراسة:

لكي يكون البحث مقبولاً وقابل للإنجاز وفق المنهج التجريبي ، لا بد من تحديد مجتمع البحث الذي نريد فحصه و نوضح المقاييس المستعملة لأجله.

**1.4.4.4 مجتمع الدراسة:** يعرف بأنه : المجموع الكلي للعناصر التي يسعى الباحث الى أن يعمم عليها النتائج ذات العلاقة بالمشكلة المدروسة. ( عصام حسن الديلمي، علي عبد الرحيم صالح، 2014، ص74)

وفي دراستنا هو: هم لاعبي فوج ولاد رميلة لكرة القدم داخل الملعب أقل من 12 سنة.

**2.4.4.4 عينة الدراسة:** هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءاً من الكل بمعنى تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع تكون ممثلة لمجتمع البحث. (رشيد زرواتي، 2007، ص334).

وفي دراستنا هي: مجموعة من اللاعبين عددهم 21 لاعبا تم اختيارهم بطريقة قصدية موزعين على الشكل التالي:  
**العينة التجريبية:** التي ضمت 08 لاعبين.

**العينة الضابطة:** التي ضمت 08 لاعبين.

#### 5.4. أساليب جمع البيانات:

لكل دراسة أو بحث علمي مجموعة من الأدوات والوسائل التي يستخدمها الباحث في المنهج المتبع فاعتمدنا في بحثنا هذا على جمع المعلومات النظرية والميدانية حتى تمكننا من الحقائق التي تسعى إليها بإتباع الخطوات التالية:

**1.5.4 أدوات الجانب التطبيقي:** لقد اعتمدنا في دراستنا على استخدام الطرق المناسبة لتحقيق الفرضيات ومن بينها طريقة الاختبار والذي تتمثل في اختبارات بدنية ومهارية والتي أجريت على كلتا المجموعتين التجريبية والشاهدة على شكل اختبار قبلي وبعدي كما تم وضع وحدات تدريبية تساهم في تحسين المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم وتخضع لها المجموعة التجريبية لعينة البحث.

#### 1.5.4.1 الاختبارات:

- **تعريف الاختبار:** تعتبر طريقة الاختبار واسعة الاستعمال في المجال الرياضي وهي وسيلة تستلزم استخدام طرق البحث القياس والملاحظة والتجريب والتحديد وتفسير الاستنتاج والتعميم.

وقد اعتمدنا في دراستنا على الاختبارات التالية:

أ- اختبار دقة التمرير:

هدف الاختبار: يهدف هذا الاختبار إلى قياس دقة التمرير عند لاعبي كرة القدم فئة أقل من 12 سنة

- الأدوات المستعملة: كرات، أقماع.

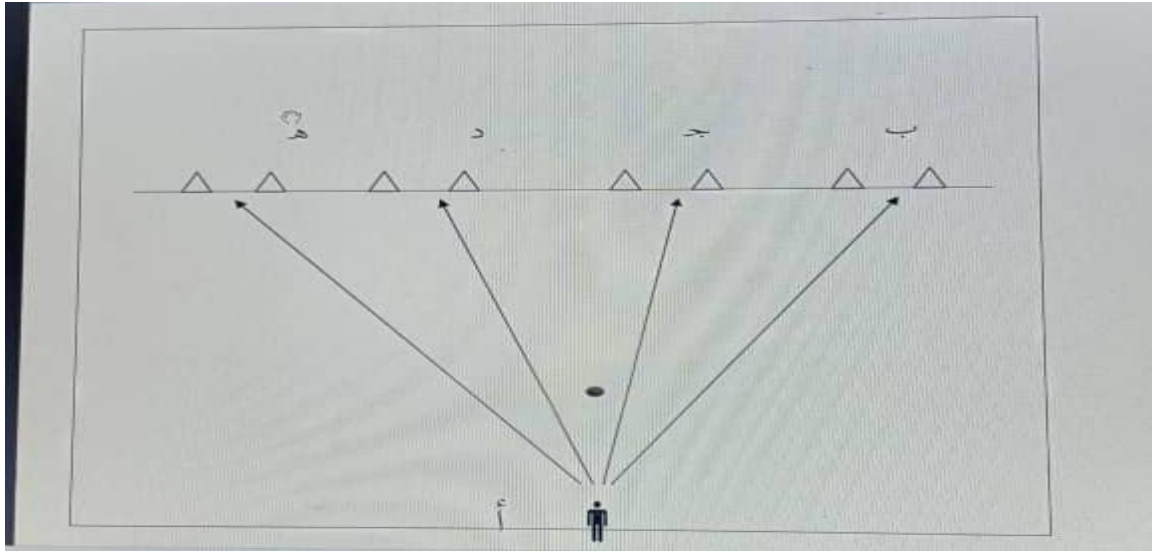
- طريقة أداء الاختبار: من على بعد 15 مترا حول نقطة (أ) تحدد أربعة أهداف (ب، ج، د، هـ)

على خط التماس طول كل 100سم والمسافة بين الأهداف الأربعة 5م، من نفس المكان أي نقطة، (أ) يقوم

اللاعب بأربع تمريرات كل تمريرة نحو هدف بالتسلسل. (حنفي محمود مختار، 1997، ص322)

- طريقة تسجيل الاختبار: إذا أصابت الكرة هدف تحسب له نقطة.

شكل رقم (1): اختبار دقة التمرير



المصدر: حنفي محمود مختار، 1997، ص63).

ب- اختبار استقبال الكرة (باطن القدم) :

- هدف الاختبار: يهدف هذا الاختبار إلى قياس مقدرة اللاعب في السيطرة على الكرة داخل مساحة محددة

عند لاعبي كرة القدم فئة أقل من 12 سنة .

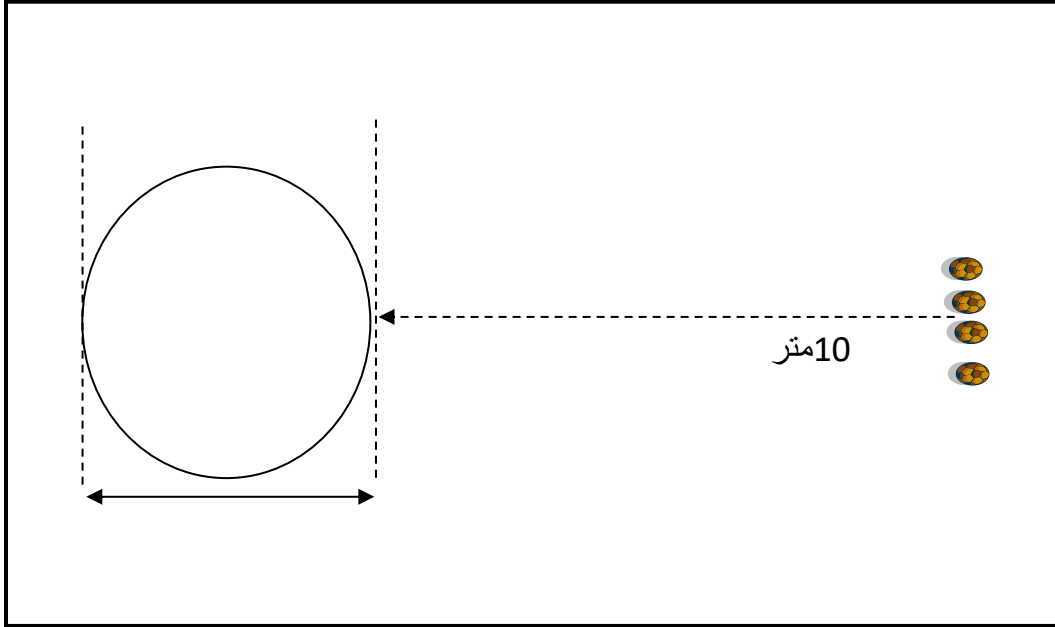
- الأدوات المستعملة: كرات، أقماع، حبل.

- طريقة أداء الاختبار: - يقف اللاعب داخل دائرة قطرها 2 م، يركل مدرب أربع مرات (04) كرات أرضية

إلى داخل الدائرة حيث يقوم اللاعب باستقبال الكرة دون أن تخرج عن حيز الدائرة.

- إذ لم تخرج الكرة عن حيز الدائرة عند استقبالها من طرف اللاعب تحتسب له نقطة.(حنفي محمود مختار، 1997، ص63).

شكل رقم (2): اختبار استقبال الكرة



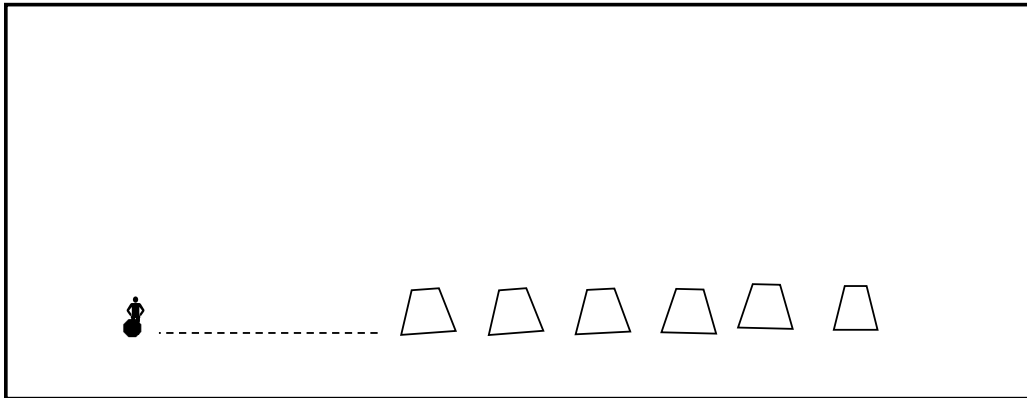
ب- اختبار المراوغة:

- هدف الاختبار: يهدف هذا الاختبار إلى قياس القدرة اللاعب على المراوغة عند لاعبي كرة القدم فئة أقل من 12 سنة .

- طريقة أداء الاختبار: يقف اللاعب ومعه الكرة وعلى بعد 05 أمتار يوجد 06 أقماع بلاستيكي والمسافة بين كل قمع والآخر حوالي 1 متر، يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب بالكرة مسافة 05 أمتار، ثم يقوم بالجري بين الأقماع مستخدماً الأجزاء المختلفة من القدم في المرور بين الأقماع، مع السيطرة على الكرة ودون أن تبتعد عنه الكرة مع احتساب الوقت المستغرق ذهاباً وإياباً.

- إذا أسقط القمع اللاعب القمع تضاف له 2 ثا (حسن السيد أبو عبده: مرجع سابق ، ص 218)

شكل رقم (3): اختبار المراوغة



#### 2.5.4 الخصائص السيكومترية للاختبارات المهارية:

✓ الثبات :

لحساب معامل الثبات استخدمنا طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه ( Test – Retest ) يومي  
2025/02/06 و 2025 /03/11 على عينة بلغ قوامها 05 لاعبين ( عينة التجربة الاستطلاعية) والتي تم  
استبعادها من عينة الدراسة الأساسية، وتم حساب معامل الثبات باستخدام معامل الارتباط لبيرسون.

✓ الصدق :

لمعرفة الصدق الذاتي للاختبارات المهارية المستخدمة قمنا بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات،  
والجدول رقم (01) يبين نتائج الخصائص السيكومترية للاختبارات المطبقة على عينة التجربة الاستطلاعية:

جدول (1) : يبين الخصائص السيكومترية للاختبارات المهارية

الصدق الذاتي	الثبات	إعادة الاختبار		الاختبار		الاختبارات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.97	0.94	0.55	2.45	0.92	2.24	التمرير
0.99	0.99	0.45	2.18	0.36	2.19	الاستقبال
0.99	0.99	0.68	15.06	0.73	15.14	المراوغة

من خلال الجدول (1) نلاحظ أن معاملي الثبات والصدق الذاتي للاختبارات المستخدمة في البحث  
مرتفعة حيث تراوحت قيمة الثبات بين: 0.94، و0.99، فيما تراوحت قيمة الصدق الذاتي بـ 0.97، 0.99، وهذا  
ما يدل على صدق وثبات الاختبارات المطبقة على عينة البحث المدروسة.

#### 6.4. تصميم الدراسة للمعالجة الإحصائية:

##### 6.4.1. تصميم الدراسة:

###### - اختبارات الدراسة:

بعد الاطلاع على الأدبيات والمراجع العلمية بمناهج التدريب وبالاستناد إلى أهداف التدريب الرياضي في تنمية اللاعب تنمية شاملة تم اعداد مجموعة من التمارين المهارية التي لها علاقة بموضوع دراستنا ومتغيرات دراستنا سواء المتغير المستقل أو المتغير التابع مهارات الأساسية (التمرير، الاستقبال، المراوغة) للاعبين بعمر ( أقل من 12 سنة ) الذي تم تطبيقه على اللاعبين للمجموعة التجريبية. ووقع اختيار التمارين من كتاب بعنوان " المهارات الأساسية لكرة القدم للمؤلفين (محمد ع الله الهزاع ومختار احمد اينوبلي) .

###### - الوحدات التدريبية المقترحة:

قام الباحث بتصميم وحدات تدريبية مقترحة على ضوء الخصائص والقدرات الخاصة بلاعب كرة القدم وذلك بعد إطلاع عليهم في المراجع والكتب الخاص بمجال التدريبي ثم تم صياغة وتشكيل هذه الوحدات المقترحة حيث شملت الدراسة على 10 وحدات بمعدل حصتين في الأسبوع الواحد.

###### - الأدوات الإحصائية:

لمعالجة هذه الدراسة قمنا باستخدام برنامج spss v25 والاعتماد على الوسائل الإحصائية التالية:

###### ✓ المتوسط الحسابي:

متوسط عدد من القيم وهو حاصل قسمة مجموع هذه القيم على عددها. (غريب سيد أحمد، 195)

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n} \quad \text{القانون :}$$

$\bar{x}$ : المتوسط الحسابي. x: الدرجة الخام. n: عدد أفراد العينة.

###### ✓ الانحراف المعياري :

الانحراف المعياري يعد من أهم مقاييس التشتت لأنه أكثر دقة، ويعرف بأنه الجذر التربيعي الموجب للتباين.

وهو الجذر التربيعي لمتوسط مربعات انحرافات القيم على متوسطها الحسابي، والغرض منه هو معرفة ما

إذا كانت العينة متجانسة أم مشتتة ويرمز له " S ". (محمد نصر الدين رضوان، 2002ص120)

$$S = \frac{\sqrt{\sum(x-\bar{x})^2}}{n-1} \quad \text{وقانونه:}$$

$\bar{x}$ : المتوسط الحسابي.  $x$ : الدرجة الخام.  $n$ : عدد أفراد العينة

✓ إختبار "ت" للمجاميع المرتبطة ( Eckert, Helen 1974, p198 )

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{(s_1^2 + s_2^2) - (2 \times R \times S_1 \times S_2)}{n}}}$$

✓ معامل الارتباط البسيط لبيرسون :

يستخدم لإيجاد قوة العلاقة بين متغيرين (س, ص) ويرمز له ب ( r ) ويحتسب وفق القانون التالي:

$$R = \frac{(x-\bar{x})(y-\bar{y})}{\sqrt{\sum(x-\bar{x})^2 - \sum(y-\bar{y})^2}}$$

R : معامل الارتباط البسيط لبيرسون.  $\bar{x}$  : المتوسط الحسابي للمجموعة 01.  $X$  : قيم المجموعة 01.

$y$ : قيم المجموعة 02 .  $\bar{y}$  : المتوسط الحسابي للمجموعة 02. (شرف الدين خليل, ص82)

✓ إختبار " ت " للمجاميع المستقلة:

يتم حسابه وفق القانون التالي: ( Allen.Rubin2009 , p212 )

$$T = \frac{\bar{Y}_1 - \bar{Y}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 s_1^2 + n_2 s_2^2)}{n_1 + n_2 - 2} \left( \frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right)}}$$

7.4. خطوات إجراء الدراسة الميدانية:

1.7.4. التجربة الميدانية: - عند الاطلاع على المعطيات المستخلصة من تجربة الاستطلاعية أجرى الطالب

التجربة الميدانية كما يلي:

2.7.4. الإختبار القبلي:

وهو الإختبار الذي تختبره المجموعتان التجريبية والضابطة قبل إجراء التجربة بغرض معرفة أثرها. (صالح بن حمد العساف، 1421هـ ص307).

- تم إجراء الإختبارات القبليّة على المجموعتين ( الضابطة والتجريبية) يوم 2025/01/02 .

#### 3.7.4. زمن التمارين:

تم تقسيم الوحدات التدريبية على 10 حصص تدريبية، زمن كل (90) دقيقة بمعدل حصتين في الأسبوع، وبالتحديد يوم السبت و الجمعة على الساعة 00:09 إلى 11:00 وقد تم الشروع في تطبيق هذه التمارين يوم الجمعة 21 فيفري 2025، وتم من الانتهاء من تطبيق الوحدات التدريبية يوم السبت 05 أفريل 2025.

#### 4.7.4. الاختبار البعدي:

وهو الاختبار الذي تختبره المجموعتان التجريبية والضابطة بعد إجراء التجربة بغرض قياس الأثر الذي أحدثته المتغير المستقل على المتغير التابع. (صالح بن حمد العساف، 1421هـ ص307).

- تم إجراء الاختبارات القبلية على المجموعتين ( الضابطة والتجريبية) يوم 2025/04/06.

### خلاصة:

كملخص لهذا الفصل و الذي جاء عنوانه : منهجية الدراسة و الذي يندرج ضمن الجانب التطبيقي للدراسة فقد تناولنا فيه عنصر الدراسة أو التجربة الاستطلاعية للدراسة و عناصر منهج و متغيرات و مجتمع وعينة الدراسة بالإضافة الى عناصر اساليب جمع البيانات والمعلومات (الاختبار) و الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة الصدق - ثبات - موضوعية و تصميم الدراسة (محتوى الدراسة و المعالجة الاحصائية الاساليب الاحصائية المستخدمة في الدراسة أما آخر عنصر فتمثل في خطوات اجراء الدراسة الميدانية من دراسة استطلاعية مرورا بالدراسة الميدانية وتطبيق الاختبار القبلي و البرنامج التدريبي وصولا لتطبيق الاختبار البعدي).

# الفصل الرابع

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

### 1.5. عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

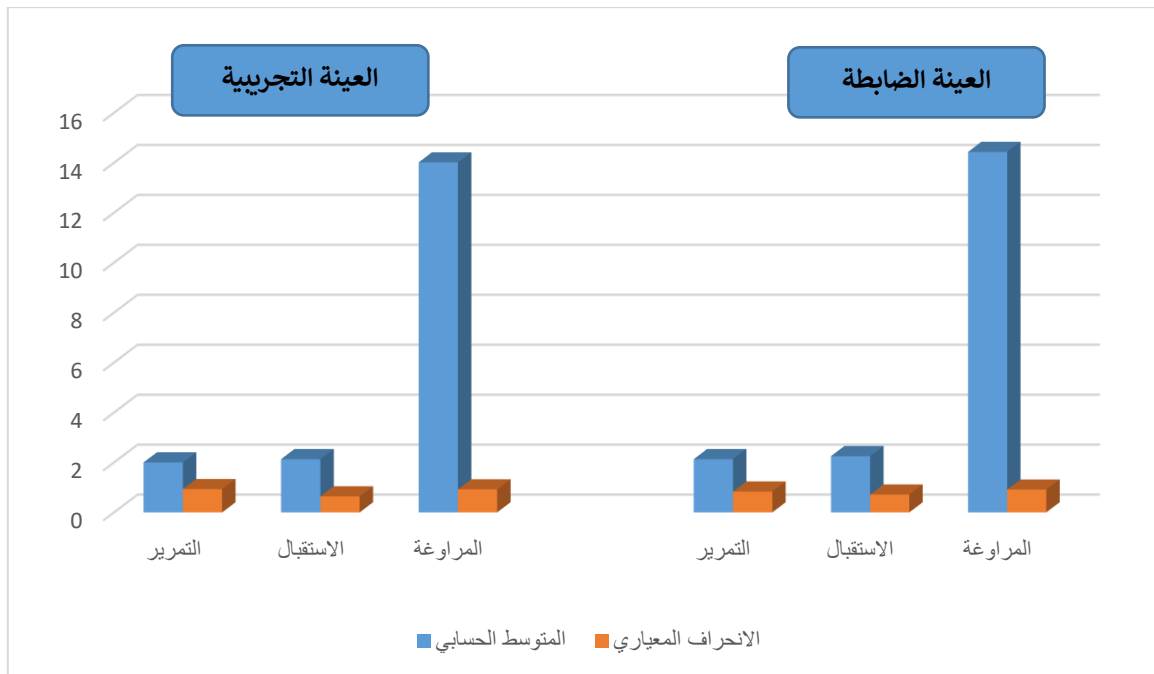
#### 1.1. 5 عرض نتائج الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية القبلية:

لتحديد طبيعة الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية القبلية تم استخدام اختبارات للمجاميع المستقلة والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (2): يبين طبيعة الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية القبلية

الاختبار	العينه التجريبية		العينه الضابطة		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
التمرير	02	0.93	2.13	0.83	0.28	2.14	0.05	14	غير دال
الاستقبال	2.13	0.64	2.25	0.71	0.37				غير دال
المراوغة	14.01	0.92	14.43	0.91	0.92				غير دال

شكل رقم (04): يبين مستوى العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية القبلية



من خلال الجدول رقم (2) والشكل رقم (4)، نلاحظ أن قيمة المتوسطات الحسابية للعينه التجريبية في الاختبارات المهارية القبلية التالية: التمرير، الاستقبال، المراوغة بلغت (02، 2.13،

## الفصل الخامس..... مناقشة النتائج والفرضيات

14.01) وبانحرافات معيارية (0.92، 0.64، 0.93)، فيما قدرت قيمة المتوسطات الحسابية للعينة الضابطة بـ (2.13، 2.25، 14.43) وبانحرافات معيارية (0.83، 0.71، 0.91).

كما نلاحظ أن قيم ت المحسوبة بين العينتين التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية القبلية التالية: التمرير، الاستقبال، المراوغة والبالغة: 0.28، 0.37، 0.92 على التوالي وهي أقل من قيمة ت الجدولية والمقدرة بـ 2.14 عند درجة حرية 14 ونسبة خطأ 0.05 وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية القبلية التالية: التمرير، الاستقبال، المراوغة.

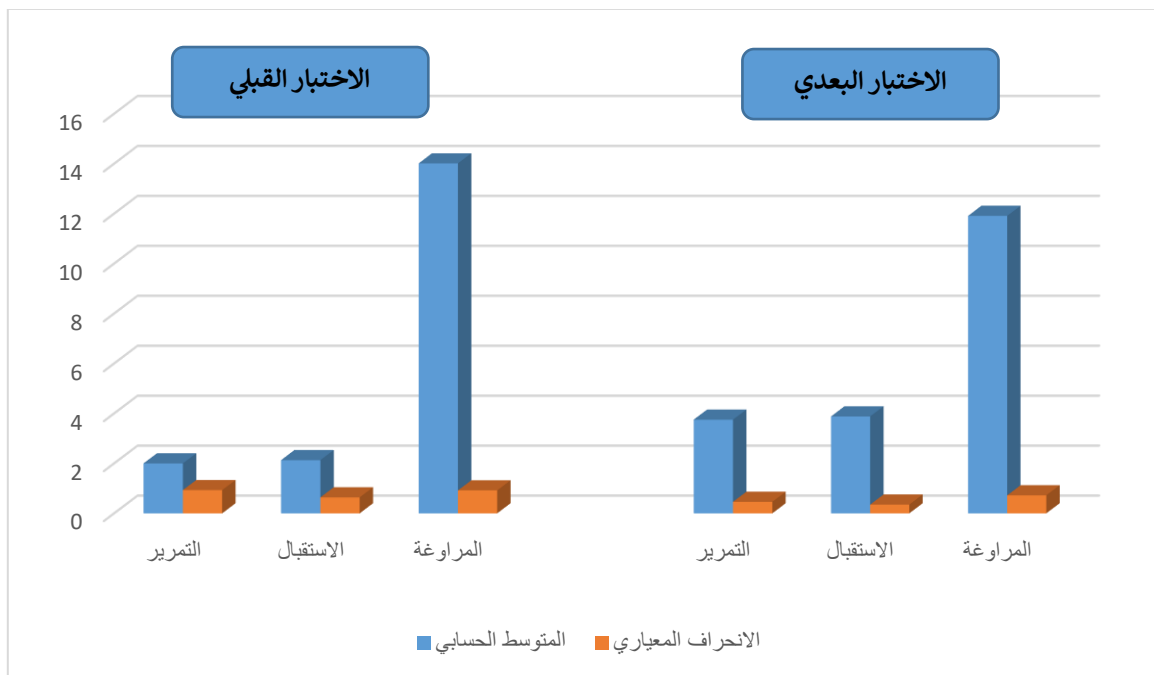
### 2.1.5 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات المهارية القبلية والبعدي لدى العينة التجريبية:

لتحديد طبيعة الفروق بين الاختبارات المهارية القبلية والبعدي لدى العينة التجريبية تم استخدام اختبارات للمجاميع المرتبطة والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (3): يبين طبيعة الفروق بين الاختبارات المهارية القبلية والبعدي لدى العينة التجريبية

اختبار	القبلي		البعدي		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	الدالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
التمرير	02	0.93	3.75	0.46	07	2.36	0.05	07	دال
الاستقبال	2.13	0.64	3.88	0.35	10.69				دال
المراوغة	14.01	0.92	11.91	0.72	10.18				دال

شكل رقم (5): يبين مستوى العينة التجريبية في الاختبارات المهارية القبلية والبعدي



من خلال الجدول رقم (3) نلاحظ أن قيمة المتوسطات الحسابية للعينة التجريبية في الاختبارات المهارية القبلية التالية: التمييز، الاستقبال، المراوغة بلغت (02، 2.13، 14.01) وبانحرافات معيارية (0.93، 0.64، 0.92)، فيما قدرت قيمة المتوسطات الحسابية لها في الاختبارات البعدي بـ (3.75، 3.88) وبانحرافات معيارية (0.46، 0.35، 0.72)

كما نلاحظ أن قيم ت المحسوبة بين الاختبارات المهارية القبلية والبعدي التالية: التمييز، الاستقبال، المراوغة والبالغة: 07، 10.69، 10.18 على التوالي وهي أكبر من قيمة ت الجدولية والمقدرة بـ 2.36 عند درجة حرية 07 ونسبة خطأ 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات المهارية القبلية والبعدي التالية: التمييز، الاستقبال، المراوغة، لصالح الاختبار البعدي لأن قيم المتوسط الحسابي له في مهارتي: التمييز والاستقبال (3.75، 3.88) أكبر من قيم المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (02، 2.13)، والعكس صحيح بالنسبة لاختبار المراوغة حيث كانت قيمة المتوسط الحسابي للاختبار البعدي (11.91) أقل من قيمة المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (14.01) لأن الاختبار يقاس بالزمن وبالتالي صاحب الزمن الأقل هو الأفضل، أي أن العينة التجريبية تحسنت في مهارات: التمييز، الاستقبال، المراوغة ويعزى هذا التحسن إلى البرنامج التدريبي المطبق.

## الفصل الخامس..... مناقشة النتائج والفرضيات

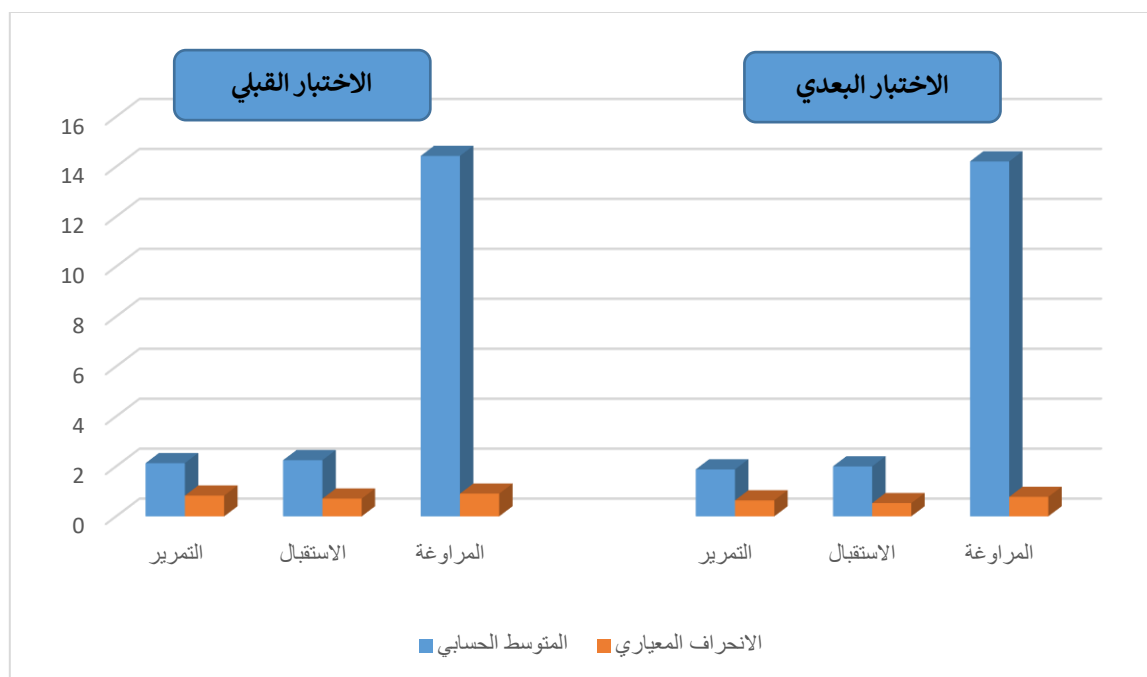
### 3.1.5 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات المهارية القبلية والبعدي لدى العينة الضابطة:

لتحديد طبيعة الفروق بين الاختبارات المهارية القبلية والبعدي لدى العينة الضابطة تم استخدام اختبارات للمجاميع المرتبطة والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (4): يبين طبيعة الفروق بين الاختبارات المهارية القبلية والبعدي لدى العينة الضابطة

الاختبار	القبلي		البعدي		قيمة المحسوبة	قيمة الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
التمرير	2.13	0.83	1.88	0.64	01	2.36	0.05	07	غير دال
الاستقبال	2.25	0.71	02	0.53	0.80				غير دال
المراوغة	14.43	0.91	14.21	0.78	1.20				غير دال

شكل رقم (6): يبين مستوى العينة الضابطة في الاختبارات المهارية القبلية والبعدي



من خلال الجدول رقم (4) نلاحظ أن قيمة المتوسطات الحسابية للعينة الضابطة في الاختبارات المهارية القبلية التالية: التمرير، الاستقبال، المراوغة بلغت (2.13، 2.25، 14.43) وبانحرافات معيارية

## الفصل الخامس..... مناقشة النتائج والفرضيات

(0.83، 0.71، 0.91)، فيما قدرت قيمة المتوسطات الحسابية لها في الاختبارات البعدية بـ (1.88، 02، 14.21) وبانحرافات معيارية (0.64، 0.53، 0.78).

كما نلاحظ أن قيم ت المحسوبة بين الاختبارات المهارية القبلية والبعدية التالية: التمرير، الاستقبال، المراوغة والبالغة: 01، 0.80، 1.20 على التوالي وهي أقل من قيمة ت الجدولية والمقدرة بـ 2.36 عند درجة حرية 07 ونسبة خطأ 0.05 وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات المهارية القبلية والبعدية التالية: التمرير، الاستقبال، المراوغة، أي أن العينة الضابطة لم تتحسن في مهارات: التمرير، الاستقبال، المراوغة.

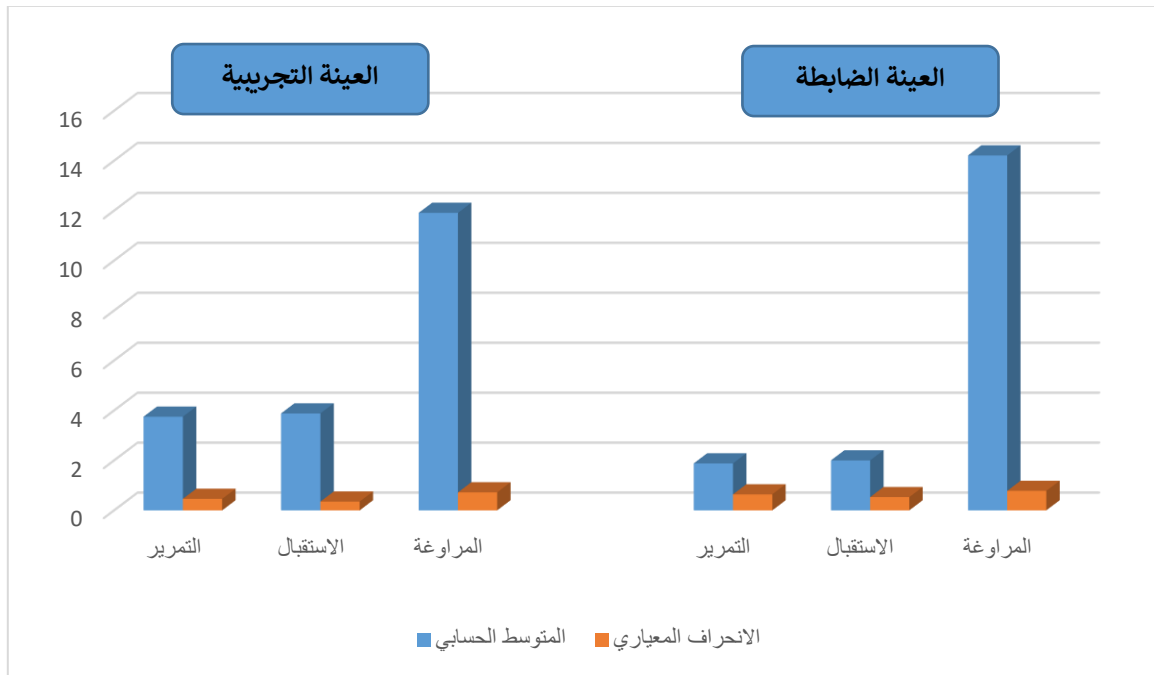
### 4.1.5 عرض نتائج الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية البعدية:

لتحديد طبيعة الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية البعدية تم استخدام اختبارات للمجاميع المستقلة والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (5): يبين طبيعة الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية البعدية

اختبار	العينة التجريبية		العينة الضابطة		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نسبة خطأ	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
التمرير	3.75	0.46	1.88	0.64	6.71	2.14	0.05	14	دال
الاستقبال	3.88	0.35	02	0.53	8.28				دال
المراوغة	11.91	0.72	14.21	0.78	6.10				دال

شكل رقم (7): يبين مستوى العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية البعيدة



من خلال الجدول رقم (5) نلاحظ أن قيمة المتوسطات الحسابية للعينات التجريبية في الاختبارات المهارية البعيدة التالية: التمرير، الاستقبال، المراوغة بلغت (3.75، 3.88، 11.91) وبانحرافات معيارية (0.46، 0.35، 0.72)، فيما قدرت قيمة المتوسطات الحسابية للعينات الضابطة بـ (1.88، 0.02، 14.21) وبانحرافات معيارية (0.64، 0.53، 0.78).

كما نلاحظ أن قيم ت المحسوبة بين العينتين التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية البعيدة التالية: التمرير، الاستقبال، المراوغة والبالغة: 6.71، 8.28، 6.10 على التوالي وهي أكبر من قيمة ت الجدولية والمقدرة بـ 2.14 عند درجة حرية 14 ونسبة خطأ 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية البعيدة التالية: التمرير، الاستقبال، المراوغة، لصالح العينات التجريبية لأن قيم المتوسط الحسابي لها في مهارتي: التمرير والاستقبال (3.88، 3.75) أكبر من قيم المتوسط الحسابي للعينات الضابطة (1.88، 0.02)، والعكس صحيح بالنسبة لاختبار المراوغة حيث كانت قيمة المتوسط الحسابي للعينات التجريبية (11.91) أقل من قيمة المتوسط الحسابي للعينات الضابطة (14.21) لأن الاختبار يقاس بالزمن وبالتالي صاحب الزمن الأقل هو الأفضل، ويعزى تفوق العينات التجريبية على العينات الضابطة إلى البرنامج التدريبي المطبق.

## 2.5 مناقشة النتائج والفرضيات:

### 1.2.6 مناقشة الفرضية الأولى:

على ضوء النتائج المتحصل عليها في دراستنا، وفيما يخص الفرضية الأولى التي تنص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لمهارة تمرير الكرة لصالح الاختبار البعدي" من خلال الجدول رقم(3) نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في اختبار قبلي لمهارة التمرير بلغت (02) وبالانحراف المعياري قدرت ب(0.93)، فيما قدرت قيمة المتوسط الحسابي في اختبار البعدي بلغت (3.75) وبالانحراف المعياري قدرت (0.46).

كما نلاحظ أن قيم ت المحسوبة بين الاختبارات المهارية القبلية والبعدي لمهارة التمرير البالغة(07) وهي أكبر قيمة ت الجدولية ب (2.36) عند درجة حرية (07) ونسبة خطأ (0.05) وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لمهارة تمرير الكرة لصالح الاختبار البعدي لأن قيمة المتوسط الحسابي هو (3.75) أكبر من قيمة المتوسط الحسابي للاختبار القبلي ( 02) يعني أن العينة التجريبية تحسنت في مهارة التمرير.

وهذا ما طبق في دراسة الباحثان كروم حسام وغول هشام سنة2014 التي جاءت تحت عنوان "مدى تأثير الألعاب المصغرة على تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الأصغر 14-21 سنة " والتي تنص على أنها توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لتحسين مهارة تمرير الكرة لصالح الاختبار البعدي.

من خلال كل هذا نقول إن فرضيتنا الأولى التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي لمهارة تمرير الكرة قد تحققت. وفي الأخير وجد أن الوحدات التدريبية المقترحة للألعاب المصغرة لها تأثير إيجابي على تنمية مهارة تمرير الكرة في كرة القدم .

### 2.2.6 مناقشة الفرضية الثانية:

على ضوء النتائج المتحصل عليها في دراستنا، وفيما يخص الفرضية الثانية التي تنص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لمهارة استقبال الكرة لصالح الاختبار البعدي".

## الفصل الخامس..... مناقشة النتائج والفرضيات

من خلال الجدول رقم(3) نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في اختبار قبلي لمهارة استقبال الكرة بلغت (2.13) وبالانحراف المعياري قدرت ب(0.64)، فيما قدرت قيمة المتوسط الحسابي في اختبار البعدي بلغت (3.88) وبالانحراف المعياري قدرت (0.35).

كما نلاحظ أن قيم ت المحسوبة بين الاختبارات المهارية القبلية والبعدي لمهارة الاستقبال البالغة(10.69) وهي أكبر قيمة ت الجدولية ب (2.36) عند درجة حرية (07) ونسبة خطأ (0.05) وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لمهارة استقبال الكرة لصالح الاختبار البعدي لأن قيمة المتوسط الحسابي هو (3.88) أكبر من قيمة المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (2.13) يعني أن العينة التجريبية تحسنت في مهارة استقبال الكرة.

وهذا ما طبق في دراسة الباحثان **كروم حسام وغول هشام سنة 2014** التي جاءت تحت عنوان "مدى تأثير الألعاب المصغرة على تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الأصغر 14-21 سنة " والتي تنص على أنها توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لتحسين مهارة استقبال الكرة لصالح الاختبار البعدي.

ومن خلال كل هذا نقول إن فرضيتنا الثانية التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي لمهارة استقبال الكرة قد تحققت. وفي الأخير وجد أن الوحدات التدريبية المقترحة للألعاب المصغرة لها تأثير إيجابي على تنمية سرعة استقبال الكرة في كرة القدم .

### 3.2.6 مناقشة الفرضية الثالثة:

على ضوء النتائج المتحصل عليها في دراستنا، وفيما يخص الفرضية الثالثة التي تنص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لمهارة المراوغة لصالح الاختبار البعدي"

من خلال الجدول رقم(3) نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في اختبار قبلي لمهارة المراوغة بلغت (14.01) وبالانحراف المعياري قدرت ب(0.92)، فيما قدرت قيمة المتوسط الحسابي في اختبار البعدي بلغت (11.91) وبالانحراف المعياري قدرت (0.72).

كما نلاحظ أن قيم ت المحسوبة بين الاختبارات المهارية القبلية والبعدي لمهارة المراوغة البالغة (10.18) وهي أكبر قيمة ت الجدولية ب (2.36) عند درجة حرية (07) ونسبة خطأ (0.05) وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لمهارة المراوغة لصالح الاختبار البعدي لأن قيمة

المتوسط الحسابي هو (11.91) أقل من قيمة المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (14.01) لأن الاختبار يقاس بالزمن وبالتالي صاحب الزمن الأقل هو الأفضل يعني أن العينة التجريبية تحسنت في مهارة المراوغة.

ومن خلال كل هذا نقول إن فرضيتنا الثانية التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي لمهارة المراوغة قد تحققت.

وفي الأخير وجد أن الوحدات التدريبية المقترحة للألعاب المصغرة لها تأثير إيجابي على تحسين مهارة المراوغة.

### 4.2.6 مناقشة الفرضية العامة:

لقد تأكدنا من أن الفرضية الأولى الأولى قد تحققت، والفرضية الثانية قد تحققت وكذلك بالنسبة للفرضية الثالثة تحققت وهذا يعني بأن وحدات التدريبية المقترحة للألعاب المصغرة قد أدى إلى تطوير الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم داخل الملعب أقل من 12 سنة وعليه أن الفرضية العامة والتي مفادها «الوحدات التدريبية المقترحة للألعاب المصغرة أثر إيجابي في تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة القدم داخل الملعب قد تحققت.

# الفصل السادس

## الاستنتاجات والاقتراحات

## 1.6. الاستنتاج العام:

في حدود إجراءات البحث و في ضوء أهدافه ومن خلال التحليل الاحصائي للنتائج المتحصل عليها امكن التوصل الى الاستنتاجات العامة الاتية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي لتنمية بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم (12 سنة)
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لتنمية بعض مهارات التمويه والخداع لناشئي كرة القدم (12 سنة)

## 1.7 الاقتراحات والفرضيات المستقبلية :

بناءً على نتائج الدراسة والتحليلات الحالية، يمكن اقتراح العديد من الفرضيات والاقتراحات المستقبلية للبحث في هذا المجال. قد تشمل هذه الاقتراحات:

1. ضرورة زيادة الاهتمام وتعلم وتطوير المهارات الأساسية في كرة القدم.
2. يمكن دراسة تأثير تضمين عناصر إضافية في وحدات التدريب، مثل التكتيكات الخاصة بالفوتسال أو التدريبات البدنية المتنوعة، على تطوير المهارات الأساسية بشكل أفضل.
3. التركيز على الألعاب المصغرة لتعلم وتنمية المهارات الأساسية والتركيز عليهم.
4. التركيز في التدريب على صفات المهارة لفئة أقل من 12 سنة باعتبارها السن المناسب لتعلم واكتشاف المواهب.
5. يمكن دراسة كيفية تأثير العوامل البيئية مثل نوع الملعب وحالة الطقس على تنمية المهارات الأساسية، وهل هناك تأثيرات مختلفة في الأداء بين اللعب في الملاعب الخارجية

## قائمة المصادر والمراجع

## قائمة المصادر والمراجع

الكتب :

1. بطرس رزق الله الثانية 1989 الدروس وعبد أبو العلا الجديد في الترتيب كرة القدم، دار المعرف، الطبعة ، الطبعة الثانية، 1989.
2. بهاد الدين إراهيم سلامة الإعداد المهلري في كرة القده) تعليم ترتيب قانون) ، مكتب الطالب الجامعي، مكة المكرمة، 1981 .
3. حنفي محمود مختار الترتيب في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1980 .
4. سعاد السيد إراهيم الألعاب الصغيرة وأثرها على تعلم بعض مهارات كرة السلة لطالبات، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الأزليق 1986 .
5. طه إسماعيل جماعية اللعب في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1993 .
6. على فهمي البيك، أسس أعداد لاعبين كرة القدم واللعب الجماعية، مطبعة التوتي، الإسكندرية، 1992.
7. فح حسين بيومي، الأسس العلمية لإعداد وتنمية ناشئ كرة القدم ما قبل المنافسات، دار المعرف الاسكندرية.1989.
8. ليب بطرس كرة القدم، مكتبة لبنان، 1982.
9. محمد جلال قريظم، محمد عبده صالح الوحش بكرة القدم وطبيعة التقدم، القاهرة 1961 .
10. محمد حامد الأفندي كرة القدم (كرة) مهارات أساسية خطط اللعب . . أصول الترتيب) ، عالم الكتاب القهرة، 1971 .
11. محمد حسن علاوي علم الترتيب الرياضي، دار المعرف، الطبعة التاسعة ، 1984.
12. محمد حسن علاوي، أبو العلاء عبد الفتاح فزيولوجيا الترتيب الرياضي ، دار الفكر العربي ، 1984.
13. محمد عبد الصالح الوحش، معنى إراهيم حمد الاعداد المتكامل للاعبين كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1985 .
14. ملني إراهيم حماد الأعداد المهلري والخططي للأعنى كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1984.
15. حسن سيد معرض (1994): كرة السلة للجميع، ط6، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
16. حنفي محمود مختار (1997): كرة القدم للناشئين ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
17. عصام الدين الوشامي (1991): المبادئ التعليمية في الكرة الطاورة، دار الفكر العربي، القاهرة.

18. عمار بوحوش (1995): مناهج البحث العلمي و طرق إعداد البحث، ديوان المطوعات الجامعية، بن عكنون، الجزائر.
19. وان عبد الحميد إبراهيم (2004): "الرياضة للجميع"، دار الثقافة، عمان.
20. تشارلز بيركر (1964): "أسس التربية البدنية"، ترجمة د . حسن معوض، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
21. نجم الدين السهوري (1998): "رأي في فلسفة اللعب"، دار النشر، مصر.
22. علاوي حسن (1985): "علم النفس الرياضي"، الطبعة 6، القاهرة، مصر.
23. سعد مرسي أحمد، كوتر كوجك (1983): تربية الطفل المدرسية، عالم الكتب، القاهرة.
24. إلين وديع فرج (2002): "خبرات في الألعاب للصغار والكبار"، منشأة المعارف، ط1.
25. مفتي إبراهيم حماد (2002): المهارات الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط1، جامعة حلوان، مصر.
26. حنفي محمود مختار (1997): كرة القدم للناشئين ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
27. براهيم شعلان، محمد عفيفي (2001): كرة القدم للناشئين، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر.
28. حين السيد أبو عبدو (2002): الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، ط 1، الإسكندرية، مصر.
29. محمد رضا الوقاد (2003): التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة، ط 1 ، مصر.
30. حين السيد أبو عبدو (2002): الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، ط 1، الإسكندرية، مصر.

ثانيا: المراجع الأجنبية :

1. 1-A-Brikci Crossance Physique De L'enfant Et Pratique Sportive
2. jorgen wenmerk hoolege duspun, Isuluit par cubet learnds shet.
3. 3-R-A AKILAMON Selection Et Preparation Des Jeune Footholiscar  
Traduit Par A-R Tadi
4. Bernard turpin (1990): preparation et entrainement du foot balleur,  
edition amphora, paris ,France.

# قائمة الملاحق

الاختبار القبلي للعيينة الاستطلاعية

تاريخ الإجراء : 2025/02/02

الرقم	اختبار التمرير	اختبار الاستقبال	اختبار المراوغة
1	2	2	14.00 ثا
2	1	1	13.80 ثا
3	3	3	14.10 ثا
4	1	2	13.50 ثا
5	1	1	15.30 ثا

الاختبار البعدي للعيينة الاستطلاعية

تاريخ الإجراء : 2025/02/11

الرقم	اختبار التمرير	اختبار الاستقبال	اختبار المراوغة
1	3	3	13.90 ثا
2	3	2	13.80 ثا
3	3	3	14.00 ثا
4	2	2	13.40 ثا
5	2	2	15.20 ثا

الاختبار القبلي للعينه الضابطة

تاريخ الإجراء: 2025/02/15

الرقم	اختبار التمرير	اختبار الاستقبال	اختبار المراوغة
1	2	3	14.00 ثا
2	1	2	13.80 ثا
3	3	3	14.00 ثا
4	2	2	13.50 ثا
5	1	1	15.20 ثا
6	3	2	21.00 ثا
7	3	3	15.20 ثا
8	2	2	13.70 ثا

الإختبار القبلي للعينه التجريبية

تاريخ الإجراء: 2025/02/15

الرقم	اختبار التمرير	اختبار الاستقبال	اختبار المراوغة
1	3	2	13.15 ثا
2	2	1	13.00 ثا
3	1	2	13.85 ثا
4	3	3	14.00 ثا
5	1	2	14.35 ثا
6	2	2	13.80 ثا
7	3	2	21.00 ثا
8	1	3	13.90 ثا

## Statistiques de groupe

الإختبار البعدي للعينه الضابطة

تاريخ الإجراء : 2025/03/12

الرقم	اختبار التمرير	اختبار الاستقبال	اختبار المراوغة
1	1	2	14.00 ثا
2	2	3	13.50 ثا
3	2	3	13.90 ثا
4	2	2	14.00 ثا
5	1	2	15.00 ثا
6	3	3	15.80 ثا
7	2	2	13.90 ثا
8	2	1	13.60 ثا

الإختبار القبلي للعينه التجريبية

تاريخ الإجراء : 2025/03/12

الرقم	اختبار التمرير	اختبار الاستقبال	اختبار المراوغة
1	3	3	13.00 ثا
2	2	2	12.30 ثا
3	2	4	11.40 ثا
4	4	3	14.00 ثا
5	2	3	14.20 ثا
6	2	2	12.80 ثا
7	4	3	14.30 ثا
8	2	4	12.00 ثا

	العينة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
التمرير	تجريبية	8	2,0000	,92582	,32733
	ضابطة	8	2,1250	,83452	,29505
الاستقبال	تجريبية	8	2,1250	,64087	,22658

### Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
التمرير	Hypothèse de variances égales	,218	,688	-,284	14	,781	-,12500	,44068	-1,07021	,82021
	Hypothèse de variances inégales			-,284	13,852	,781	-,12500	,44068	-1,07111	,82111
الاستقبال	Hypothèse de variances égales	,378	,548	-,370	14	,717	-,12500	,33740	-,84865	,59865
	Hypothèse de variances inégales			-,370	13,867	,717	-,12500	,33740	-,84931	,59931
المراوغة	Hypothèse de variances égales	,527	,480	-,915	14	,376	-,41875	,45772	-1,40045	,56295
	Hypothèse de variances inégales			-,915	13,999	,376	-,41875	,45772	-1,40046	,56296

### Test des échantillons appariés

التمرير	تجريبية	8	3,7500	,46291	,21366
	ضابطة	8	1,8750	,64087	,22658
الاستقبال	تجريبية	8	3,8750	,35355	,12500
	ضابطة	8	2,0000	,53452	,18898
المرادغة	تجريبية	8	11,9138	,72275	,25553
	ضابطة	8	14,2125	,78456	,27738

### Test des échantillons indépendants

Test de Levene sur  
l'égalité des variances

Test t pour égalité des moyennes

		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
التمرير	Hypothèse de variances égales	,127	,727	6,708	14	,000	1,87500	,27951	1,27551	2,47449
	Hypothèse de variances inégales			6,708	12,741	,000	1,87500	,27951	1,26991	2,48009
الاستقبال	Hypothèse de variances égales	,027	,871	8,275	14	,000	1,87500	,22658	1,38903	2,36097
	Hypothèse de variances inégales			8,275	12,141	,000	1,87500	,22658	1,38196	2,36804
المرادغة	Hypothèse de variances égales	,060	,810	-6,095	14	,000	-2,29875	,37714	-3,10765	-1,48985
	Hypothèse de variances inégales			-6,095	13,907	,000	-2,29875	,37714	-3,10815	-1,48935

### Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	قبلي	2,0000	8	,92582	,32733
	بعدي	3,7500	8	,46291	,21366

	Moyenne	Ecart type	Différences appariées		t	ddl	Sig. (bilatéral)	
			Moyenne	Intervalle de confiance de la				
			erreur standard	différence à 95 %				
			Inférieur	Supérieur				
Paire 1 قبلي - بعدي	-1,75000	,70711	,25000	-2,34121	-1,15884	-7,000	7	,000

### Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1 قبلي	2,1250	8	,64087	,22658
بعدي	3,8750	8	,35355	,12500

### Test des échantillons appariés

	Moyenne	Ecart type	Différences appariées		t	ddl	Sig. (bilatéral)	
			Moyenne	Intervalle de confiance de la				
			erreur standard	différence à 95 %				
			Inférieur	Supérieur				
Paire 1 قبلي - بعدي	-1,75000	,46291	,21366	-2,13700	-1,36300	-10,693	7	,000

### Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1 قبلي	14,0063	8	,91941	,32506
بعدي	11,9138	8	,72275	,25553

### Test des échantillons appariés

	Moyenne	Ecart type	Différences appariées		t	ddl	Sig. (bilatéral)	
			Moyenne	Intervalle de confiance de la				
			erreur standard	différence à 95 %				
			Inférieur	Supérieur				
Paire 1 قبلي - بعدي	2,09250	,58127	,20551	1,60654	2,57846	10,182	7	,000

### Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1 قبلتي	2,1250	8	,83452	,29505
بعدي	1,8750	8	,64087	,22658

### Test des échantillons appariés

	Moyenne	Ecart type	Différences appariées		t	ddl	Sig. (bilatéral)	
			Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
			Inférieur	Supérieur				
Paire 1 قبلتي - بعدي	,25000	,70711	,25000	-,34121	,84121	1,000	7	,351

### Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1 قبلتي	2,2500	8	,70711	,25000
بعدي	2,0000	8	,53452	,18898

### Test des échantillons appariés

	Moyenne	Ecart type	Différences appariées		t	ddl	Sig. (bilatéral)	
			Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
			Inférieur	Supérieur				
Paire 1 قبلتي - بعدي	,25000	,88641	,31339	-,49105	,99105	,798	7	,451

### Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1 قبلتي	14,4250	8	,91144	,32224
بعدي	14,2125	8	,78456	,27738

### Test des échantillons appariés

	Moyenne	Ecart type	Différences appariées		t	ddl	Sig. (bilatéral)
			Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 % Inférieur Supérieur			
Paire 1 قبلي - بعدي	,21250	,50267	,17772	-,20774 ,63274	1,196	7	,271

### Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
test	2,2000	,83666	5
retest	2,4000	,54772	5

### Corrélations

		test	retest
test	Corrélation de Pearson	1	,940**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	5	5
retest	Corrélation de Pearson	,940**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	5	5

\*\* . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

### Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
test	2,2000	,44721	5
retest	2,2000	,44721	5

### Corrélations

		test	retest
test	Corrélation de Pearson	1	,992**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	5	5
retest	Corrélation de Pearson	,992**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	5	5

\*\* . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

### Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
test	14,1400	,68775	5
retest	14,0600	,67676	5

### Corrélations


		test	retest
test	Corrélation de Pearson	1	,998**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	5	5
retest	Corrélation de Pearson	,998**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	5	5

\*\* . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

	التمرير		الاستقبال		المراوغة	
	test	retest	test	retest	test	retest
فرد 1	3	3	2	2	14	13,9
فرد 2	1	2	2	2	13,8	13,8
فرد 3	3	3	3	3	14,1	14
فرد 4	2	2	2	2	13,5	13,4
فرد 5	2	2	2	2	15,3	15,2

# البطاقات الفنية للجانِب التطبيقِي

تخصص تحضير بدني	 وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة محمد بوضياف المسيلة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية		 قسم التدريب الرياضي	
عدد اللاعبين: 18	الموسم الرياضي: 2025/2024	زمن الحصة: 90 د	التاريخ : 2025-03-12	
الفئة: U12		الهدف العام للحصة: تنمية مهارة التمرير		
رقم الحصة : 02		وسائل العمل: كرات . أقماع. صافرة. ميقاتي		
مكان: قاعة متعددة الرياضات		النادي: نادي اكتشاف المواهب فوج ولاد ارميلة الحمادية		
مخطط التدريب	الراحة	الزمن	شرح الأهداف والتدريب	مراحل الحصة
		15 د	جمع اللاعبين و شرح هدف الحصة جري خفيف حول الملعب القيام – تسخينات – لعبة المربع 4 ضد 1	المرحلة التحضيرية
	2دعمل 2راحة	15 د	<b>التمرين 1: تمارين التنسيق</b> 4 ورشات مع وضع 5 صحون في كل ورشة في وسط الدائرة نضع عمود نقطة الالتقاء وعملية التمويه للذهاب الى ورشة أخرى طريقة العمل 1-رفع القدمين بين الصحون يكون الجري امامي 2 - ثم جانبي الأيمن مع رفع القدمين 3- جانبي الأيسر مع رفع القدمين	المرحلة الأساسية

		<p>د 3</p>	<p>د15</p>	<p><b>التمرين 2:</b> كرة ما بين لاعبين القيام بالتمرير الصحيح مع استخدام كلا القدمين وتكون على شكل مسافة (5م) مسافة (10م) مسافة (20م)</p> <p><b>التمرين 2:</b> في ملعب مساحة 10م x 10م منافسة بين فريقين تشكيل دائرة يكون لاعب في وسط الدائرة مرقمين من 1 إلى 8 اللاعب 1 يمرر الكرة للاعب الوسط و يحل مكانه واللاعب الوسط يمررها لاعب رقم 2 ويذهب الى مكان رقم 1 والفائز هو من ينتهي الاول</p>	
		<p>د2</p>	<p>د10</p>	<p>- جمع اللاعبين القيام بالتمديدات العضلية</p>	<p>المرحلة الختامية</p>
			<p>د 10</p>		

تخصص تحضير بدني	 وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة محمد بوضياف المسيلة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية			 قسم التدريب الرياضي
عدد اللاعبين: 18	الموسم الرياضي: 2025/2024	زمن الحصة: 90 د	التاريخ : 12- 03- 2025	
الفئة: U12		الهدف العام للحصة: تحسين مهارة التمرير والاستقبال (1)		
رقم الحصة: 03		وسائل العمل: كرات . أقماع. صافرة. ميقاتي		
مكان: قاعة متعددة الرياضات		النادي: نادي اكتشاف المواهب فوج ولاد ارميلة الحمادية		
مخطط التدريب	الراحة	الزمن	شرح الأهداف والتدريب	مراحل الحصة
		15 د	جري خفيف : حول الملعب - تمارين بالكرة: - مداعبة الكرة -	المرحلة التحضيرية
 	2 د	10 د	<b>ت1:</b> نقوم بتقسيم اللاعبين إلى أربع أفواج كل فوج بلاعبين متقابلين وعلى مسافة 08م نقوم بعملية التمرير والاستقبال بباطن القدم مع التنويع في العمل 1-تمرير ثم الرجوع الى الخلف 2-تمرير ثم الذهاب الى الفوج المقابل 3 - تمرير ثم الجري الجانبي للفوج الاخر <b>التمرين 2:</b> نقوم بتقسيم اللاعبين (3 لاعبين ب 2كرات) على خط مستقيم والمسافة بين اللاعب الأول والثاني 8م ولاعب الوسط ولاعب الثالث مسافة 8م حيث لاعب الوسط يقوم باستقبال الكرة من لاعب الأول ثم يلتفت لاستقبال الكرة من اللاعب الثالث باستخدام كلا القدمين كل 15 تمريرة يترك مكانه للاعب اخر	المرحلة الأساسية
	3 د	20 د	<b>التمرين 03:</b> اجراء مقابلة مع تطبيق بعض القواعد الفريق المهاجم اللعب بلمستين فقط اما في نصف الملعب الخاص به له الحرية	




10 د

- القيام بالتمديدات العضلية ومناقشة هدف الحصة مع المدرب




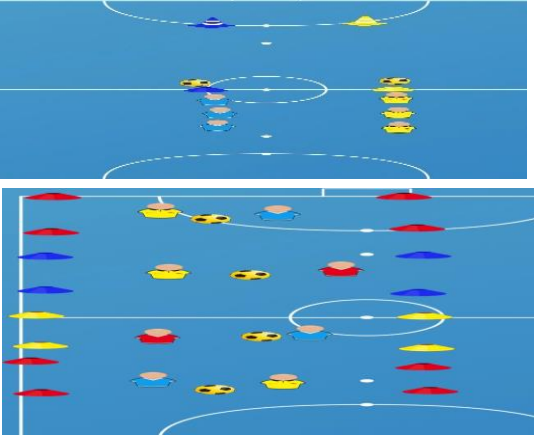

المرحلة الختامية

تخصص تحضير بدني	 وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة محمد بوضياف المسيلة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية			 قسم التدريب الرياضي
عدد اللاعبين: 18	الموسم الرياضي: 2025/2024	زمن الحصة: 90 د	التاريخ : 2025-03-12	
الفئة: U12		الهدف العام للحصة: تحسين مهارة التمرير والاستقبال (2)		
رقم الحصة : 04		وسائل العمل: كرات . أقماع. صافرة. ميقاتي		
مكان: قاعة متعددة الرياضات		النادي: نادي اكتشاف المواهب فوج ولاد ارميلة الحمادية		
مخطط التدريب	الراحة	الزمن	شرح الأهداف والتدريب	مراحل الحصة
		15 د	شرح الأهداف والتدريب  جري خفيف حول الملعب - حركات تسخينه - تسخينات باستعمال الكرة	المرحلة التحضيرية
	2دعمل 2راحة	10د	<b>التمرين الأول:</b> تمارين سرعة رد الفعل عن طريق المناقسة: بمتغيرات مختلفة حسب وضع الوسائل <b>(1)-</b> كما هو موضح في الشكل وضع الكرة في الوسط لاعبين متقابلين قيام بحركات مختلفة عند سماع الإشارة من يحمل الكرة أولاً <b>(2)-</b> فوج A*B القيام بالتمرير بينهم عند سماع حرف معين يقوم اللاعب بالهروب لخط التماس ولاعب الآخر يحاول لمسه	المرحلة التحضيرية

		<p>3 د</p> <p>3 د</p> <p>3 د</p>	<p>15 د</p> <p>15 د</p> <p>15 د</p>	<p><b>التمرين الاول:</b> التمرير والمتابعة في ملعب مساحة 10 م x 10 م تقسيم اللاعبين الى 4 أفواج كل فوج مكون من خمسة لاعبين تشكيل مربع القيام بالتمريرة نحو اللاعب المقابل ثم الذهاب الى مكانه واللاعب الاخر يقوم باستقبال الكرة ثم التمريرة</p> <p><b>التمرين الثاني:</b> تقسيم الملعب الى قسمين 20*20م- لعبة 5 ضد 5 وتوزيع الصحن على شكل مثلث القيام بالتمرير احتساب نقطة عند تخطي الكرة الصحن عن طريق المنافسة الفائز مع الفائز والخاسر مع الخاسر</p> <p><b>التمرين الثالث:</b> اجراء مقابلة مع تطبيق بعض القواعد الفريق المهاجم اللعب بلمستين فقط اما في نصف الملعب الخاص به له الحرية</p>	
			<p>10 د</p>	<p>- القيام بالتمديدات العضلية ومناقشة هدف الحصة</p>	<p>المرحلة الختامية</p>

قسم التدريب الرياضي	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة محمد بوضياف المسيلة عهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية		1985 جامعة محمد بوضياف المسيلة Université Mohamed Bouzaf - M.Sila	تخصص تحضير بدني
عدد اللاعبين: 18	الموسم الرياضي: 2025/2024	زمن الحصة: 90 د	التاريخ : 03-12- 2025	
الهدف العام للحصة: تحسين مهرة التمرير والاستقبال (3)		الفئة: U12		
وسائل العمل: كرات . أقماع. صافرة. ميقاتي		رقم الحصة : 05		
النادي: نادي اكتشاف المواهب فوج ولاد ارميلة الحمادية		مكان: قاعة متعددة الرياضات		
مراحل الحصة	شرح الأهداف والتدريب	الزمن	الراحة	مخطط التدريب
المرحلة التحضيرية	جري خفيف حول الملعب - حركات تسخينه لعبة المربع 4 ضد 1	15 د		
	<b>التمرين الاول</b> : تمارين التنسيق العمل بالورشات تمارين التنسيق العمل بالورشات 4 ورشات <b>ورشة 1</b> : 3 حواجز + 5 أقماع متباعدة + 3 اعمدة ارتقاء على الحواجز + ثم رفع رجل على كل قمع +skiping+جري جانبي على الاعمدة <b>ورشة 2</b> : الحلقات القفر على الحلقات برجل واحدة ثم قفزة الغزالة ثم الجري بالكرة <b>ورشة 3</b> : وضع الصحون ثم 3 أقماع كما هو في الشكل رفع القدمين بين الصحون ثم تخطي القمع برجل ممدودة <b>ورشة 4</b> : سلم القز والعمل فيه	15 د	2دعمل 2راحة	
المرحلة الرئيسية	<b>التمرين الثاني</b> : لعبة التمريرة الثلاثية: 3ضد3 تقسيم الملعب الى 3 مساحة ( 10*10m ) يقوم الفريق الحائز على الكرة بالتمرير بينهم بمجرد اكتمال 3 تمريرات يحتسب لهم نقطة	12د	2 د	

	<p>د 2</p> <p>د 3</p>	<p>د 12</p> <p>د 20</p>	<p><b>التمرين الثالث:</b> تقسيم اللاعبين الى أربع أفواج على مسافة 10م القيام بالتمرير و الاستقبال التمرير (passe et suit en ligne) ثم الجري بسرعة نحو الفوج المقابل التقيد - تمريرة بالقدم الضعيفة والاستقبال بالقدم القوية - تمريرة بالقدم القوية والاستقبال بالقدم الضعيفة</p> <p><b>التمرين الرابع:</b> اجراء مقابلة مع تطبيق بعض القواعد لمستين في الكرة</p>	
		<p>د 10</p>	<p>القيام بالتمديدات العضلية ومناقشة هدف الحصة</p>	<p>المرحلة الختامية</p>

تخصص تحضير بدني	 وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة محمد بوضياف المسيلة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية			 قسم التدريب الرياضي
عدد اللاعبين: 18	الموسم الرياضي: 2025/2024	زمن الحصة: 90 د	التاريخ : 2025 -03 20	
الفئة: U12		الهدف العام للحصة: تنمية مهارة الاستقبال		
رقم الحصة: 01		وسائل العمل : كرات . أقماع . صاقرة . ميقاتي		
مكان: ساحة ملعب		النادي : نادي اكتشاف المواهب الرياضية		
مخطط التدريب	الراحة	الزمن	شرح الأهداف والتدريب	مراحل الحصة
		15د	- جري خفيف حول الملعب - حركات تسخينه - لعبة المربع 5 ضد 2	المرحلة التحضيرية
	2د عمل 2د راحة	10د 15د	<b>التمرين 01:</b> تمارين سرعة: منافسة بين الأفواج 1/1 مع حمل الكرة الجري بالكرة ثم التمرير التنويع في العمل الجري نحو القمع ثم الرجوع وإعطاء الكرة للاعب الثاني الذي ينتهي الأول هو الفائز <b>التمرين 02:</b> في ملعب مساحة 15*05m تقسيم الملعب الى 6 تمرين 1 ضد 1 حيث يحاول اللاعب التمويه والمراوغة ووضع الكرة في خط الخصم توقيف الكرة في الخط تحتسب نقطة	المرحلة الأساسية
	3د	15د 20د	<b>التمرين 03:</b> 1 ضد 1 مع فريقان على خط التماس كما هو في الشكل مرقمين من (1-6) عند سماع رقم معين يطلق اللاعب نحو الكرة الأول الذي يمسك الكرة هو المهاجم ولاعب الآخر يصبح مدافع مع تطبيق عملية التمويه والمراوغة <b>التمرين 4:</b> مباراة تطبيقية في الملعب اجراء مقابلة مع تطبيق قاعدة مفادها ان الهدف لا يكون صحيحا الا إذا طبقت عملية التمويه والمراوغة منافسة الفائز مع الفائز والخاسر يلعب مع الخاسر لتحديد البطل	

عدد اللاعبين:	الموسم الرياضي:	رمن الحصة: 90 د	التاريخ: 20-03-2025		
الهدف العام للحصة: تنمية مهارة الاستقبال					
وسبل العمل: كرات - أقماع - صاقرة - ميقاتي					
النادي: نادي اكتشاف المواهب الرياضية فوج أولاد ارميلة الحمادية					
	الراحة	الزمن 10 د	- جمع اللاعبين - تقوية العضلات - مناقشة هدف الحصة	مرحلة الحصة	المرحلة
		15 د	جري خفيف حول الملعب - حركات تسخينه مختلفة	المرحلة التحضيرية	
	2دعمل 2راحة	10 د	<b>التمرين 01:</b> تمرين 4 ضد 1 أربعة لاعبين يقومون بالتمرير بينهم ومحاولة التسجيل على لاعب الوسط الذي يقف ما بين القميين واللاعب الذي يضع الكرة يدخل في الوسط تمارين تنسيق على حافة المربع عند سماع الإشارة التحول للورشات لعمل التنسيق بورشات مختلفة		
	3 د	15 د	<b>التمرين 02:</b> في ملعب مساحة 20م x 20م تمرين 1 ضد 1 باستعمال 2 مرمى صغير يقف لاعب حامل الكرة أولا واللاعب الثاني يكون خلفه بينهما مسافة معينة عند سماع الإشارة ينطلق نحو الامام للقمع ثم يقوم بعملية الترمية والدوران سواء على اليمين او اليسار والقيام بالمرأعة والتسديد على المرمى الصغير مع تبادل الادوار		

		<p>3 د</p>	<p>15 د</p>	<p><b>التمرين 03:</b> تقسيم اللاعبين الى فوجين الوقوف في وسط الملعب (1 ضد 1 يقوم المدرب برمي الكرة نحو الامام اللاعب الذي يمسك الكرة يقوم بالتمرير ثم التسديد نحو المرمى الذي يسجل تحتسب له نقطة استخدام عدة أوضاع " وضعية الجلوس - دوران للخلف " مع تبادل الادوار</p>
		<p>3 د</p>	<p>20 د</p>	<p><b>التمرين 04:</b> مباراة تطبيقية في الملعب اجراء مقابلة مع تصحيح الأخطاء</p>



10 د

- جمع اللاعبين والقيام بتمديدات العضلية ومناقشة هدف الحصة

المرحلة الختامية


تخصص تحضير بدني		وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة محمد بوضياف المسيلة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية		قسم التدريب الرياضي
عدد اللاعبين: 18	الموسم الرياضي: 2025/2024	زمن الحصة: 90 د	التاريخ: 12-03-2025	
الفئة: U12		الهدف العام للحصة: تحسين مهارة المراوغة (4)		
رقم الحصة: 09		وسائل العمل: كرات. أقماع. صافرة. ميقاتي		
مكان: قاعة متعددة الرياضات		النادي: نادي اكتشاف المواهب الرياضية فوج أولاد ارميلة الحمادية		
مخطط التدريب	الراحة	الزمن	شرح الأهداف والتدريب	مراحل الحصة
		15 د	- جري خفيف: حول الملعب - تسخينات - مداعبة الكرة	المرحلة التحضيرية
  	2دعمل 2راحة	10د	<b>التمرين 01:</b> تمرين 4 ضد 1 أربعة لاعبين يقومون بالتمرير بينهم ومحاولة التسجيل على لاعب الوسط الذي يقف ما بين القميين واللاعب الذي يضع الكرة يدخل في الوسط تمارين تنسيق على حافة المربع عند سماع الإشارة التحول للورشات لعمل التنسيق بورشات مختلفة <b>التمرين 02:</b> ملعب مساحة 20م x 20م كرة ما بين لاعبين متقابلين حيث اللاعب الذي لديه الكرة يحاول مراوغة اللاعب الذي امامه والذي بدوره يمنعه مع تبادل الأدوار <b>التمرين 03:</b> نقسم الفريق لأربعة أفواج متقابلين على شكل مربع عند سماع الإشارة ينطلق الأوانل بالكرة ثم الجري بين الصحن ثم نحو القمع المقابل والقيام وتغيير الاتجاه نحو اليمين	المرحلة الأساسية
		20 د	<b>التمرين 04:</b> مباراة تطبيقية في الملعب اجراء مقابلة مع تصحيح الأخطاء	

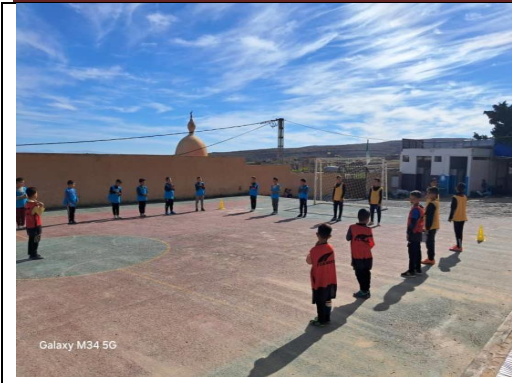


10 د

- جمع اللاعبين والقيام بتمديدات العضلية ومناقشة هدف الحصة

المرحلة الختامية

تخصص تحضير بدني	 وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة محمد بوضياف المسيلة هد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية	 Université Mohamed Bouafia - MSA	قسم التدريب الرياضي	
عدد اللاعبين: 18	الموسم الرياضي: 2025/2024	زمن الحصة: 90 د	التاريخ: 20-03-2025	
الفئة: U12		الهدف العام للحصة: تنمية مهارة الاستقبال		
رقم الحصة: 01		وسائل العمل: كرات - أقماع - صاقرة - ميقاتي		
مكان: ساحة ملعب		النادي: نادي اكتشاف المواهب الرياضية		
مخطط التدريب	الراحة	الزمن	شرح الأهداف والتدريب	مراحل الحصة
		15 د	جري خفيف حول الملعب - حركات تسخينيه - تسخينات باستعمال الكرة	المرحلة التحضيرية
 	2دعمل 2راحة	10 د	<b>التمرين 01:2</b> ورشات كل ورشة مكونة من لاعبين <b>ورشة 1:</b> 6 حلقات بينهما مسافة معينة أثناء القفز يبقى اللاعب داخل الحلقة 2 ثا قبل الانتقال للحلقة الثانية <b>ورشة 2:</b> 8 حلقات 2 حلقات متلامسة في بعضها على شكل منعرج (الحلقات على اليمين القفز بالقدم اليميني الحلقات على اليسار القفز بالقدم اليسرى) <b>التمرين 02:</b> المراوغة وتغيير الاتجاه فوجين كرة واحدة لكل لاعب يبدأ اللاعب الجري بالكرة عند الوصول للقمع يستخدم مراوغة أو التمويه لتغيير الاتجاه	
 	3 د	15 د	<b>التمرين 03:</b> تقسيم الملعب إلى قسمين 620*20m لاعبين على خط مستقيم مرقمين من (1-6) أمامهم لاعبين عند سماع رقم معين يحاول اللاعب عبور والمراوغة للوصول للخط الوسط بينما لاعبان الموجودان في الوسط يقومان بقطع الكرة مع م التنوع في العملية (1ضد2, 2ضد2, 3ضد2, اللاعب الذي لا يمر يدخل في الوسط <b>التمرين 04:</b> مباراة تطبيقية في الملعب اجراء مقابلة مع تطبيق قاعدة مفادها ان الهدف لا يكون صحيحا الا اذا طبقت عملية التمويه والمراوغة منافسة الفانز مع الفانز والخاسر يلعب مع الخاسر لتحديد	



10 د

- جمع اللاعبين والقيام بتمديدات العضلية ومناقشة هدف الحصة

المرحلة الختامية