وزارة التعليـم العالـي والبحـث العلمي

جـامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

القسم : التدريب الرياضي

الشعبة: تدريب ريـــاضي

التخصص: تحضير بدنـي

الرقم التسلسلي:.....

الرمـــــــــــز: .....

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة

ماستر في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

دراسة أثر الألعاب المصغرة كوسيلة تعليمية فعالة لتعليم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى لاعبي فئة أقل من 17 سنة

دراسة ميدانية حول فئة أقل من 17 سنة لفريق الجيل الصاعد لبلدية سيدي أمبارك (القسم الشرفي) برج بوعريريج

اعداد الطالب:

قيرواني توفيق

إشراف الاستاذ:

الأستاذ الدكتور : سعد سعود فؤاد

السنة الجامعية: 2025/2024

الحمد لله الذي وفقني وأعانني على إنجاز هذا العمل، وأخص بالشكر والتقدير لكل من كان له أثر إيجابي في دعمي وتشجيعي طوال هذه الرحلة العلمية.

أتوجه بخالص الامتنان إلى أستاذي المشرف الأستاذ الدكتور "سعد سعود فؤاد"، الذي كان مثالًا للإرشاد والتوجيه السديد، فبفضل نصائحه القيّمة وتوجيهاته الدقيقة تمكنت من تطوير هذا البحث بالشكل الأمثل وكذا الاستاذ الدكتور بن عمر مراد على كل التشجيعات و التحفيزات التي قدمها لنا طيلة الموسم ، كما أشكر زملائي الذين كانوا لي خير رفاق، فقد ساهمت نقاشاتنا وتبادل الأفكار في تعميق الفهم وصقل المنهجية البحثية.

وكما أتقدم بجزيل الشكر إلى كل الطاقم الإداري و الفني لفريق الجيل الصاعد لبلدية سيدي امبارك برج بوعريريج و على رأسهم السيد ساحلي سامي رئيس الفريق و كذا كل من السيدين ساعد السعود نبيل و ذباح عبد الكريم و سيلم عنتر و كذا مسؤول الملعب البلدي السيد ميهوب عنتر على كل التسهيلات.

وشكر خاص إلى السيد عدوي عبد الكريم (شرف الدين) على كل ما قدمه إلينا في إعداد هاته المذكرة ،ولا يفوتني أن أعبّر عن أسمى آيات الشكر لعائلتي، التي كانت السند الدائم والداعم الأكبر، فبتشجيعهم المستمر وصبرهم اللامحدود تمكنت من تجاوز كافة التحديات والمضي قدمًا نحو تحقيق هذا الإنجاز. كما أتقدم بجزيل الشكر لكل من قدم لي معلومة أو نصيحة أو حتى كلمة دعم، فكل مساهمة مهما كانت صغيرة كان لها أثرها في إتمام هذا البحث بالصورة المرجوة.

أسأل الله أن يوفق الجميع، وأن يجعل هذا العمل إضافة نافعة للمجال العلمي، وأن يجزي كل من ساهم في دعمي خير الجزاء.

بكل الاحترام والتقدير، أهدي هذا العمل المتواضع إلى من كانوا لي سندًا وداعمًا طوال مسيرتي العلمية:

إلى **أبي وأمي العزيزين،(شفاهما الله عز وجل شفاءا لا يغادر سقما)** اللذين غرسا في قلبي حب العلم والاجتهاد، وكانا لي خير معين بحكمتهما وتوجيهاتهما ودعمهما المستمر.

إلى **زوجتي الغالية،(شفاها الله و ألبسها ثوب الصحة و العافية)** التي كانت لي شريكة في كل خطوة، وأضفت بروحها الصبورة وتشجيعها المستمر مزيدًا من العزم والإصرار على تحقيق هذا الإنجاز.

إلى **ابنائي الأعزاء** ، منصف ، عبد الرحيم ، يوسف حفظهم الله و أطال في عمرهم ووفقهم في حياتهم الدراسية مستقبلا ان شاء الله .

إلى **إخوتي الأحباء**، (محمد ، فاتح ، عبد الرزاق ، ميساء ،كريمة ، نوال ، سهام ، هاجر حفظهم الله و رعاهم) وأبنائهم كل بإسمه خاصة محبوبتي وبنت أختي روان، الذين كانوا لي العون والسند، وشاركوني لحظات التحدي والإنجاز، فكان دعمهم طاقة إضافية تدفعني إلى الأمام.

إلى **أستاذي الفاضل**، الذي لم يبخل عليّ بعلمه وتوجيهاته السديدة، وكان له دور كبير في تطوير هذا البحث وصقله.

إلى **زملائي الأعزاء**، الذين رافقوني في هذه الرحلة العلمية، وكانوا لي شركاء في السعي وراء المعرفة والتطور.

إلى كل من آمن برسالة العلم وساهم في دعمي ولو بكلمة، أهديكم جميعًا هذا العمل وأرجو أن يكون إضافة نافعة في مجاله.

شكر	
إهداء	
قائمة المحتويات	
الملخص باللغة العربية	
الملخص باللغة الإنجليزية Abstract	
قائمة الجداول	
قائمة الاشكال	
أ-مقدمة	1
الجانب المنهجي	
الفصل الأول : الإطار العام للدراسة	**الصفحة**
1-1 إشكالية الدراسة	5
1-2 فرضيات الدراسة	6
1-3 أهمية الدراسة	7
1-4 أهداف الدراسة	8
1-5 تحديد مفاهيم و مصطلحات الدراسة	9
1-6 الدراسات السابقة	10
الجانب النظري	**الصفحة**
الفصل الثاني : الألعاب المصغرة	
1- تاريخ كرة القدم	15
1-1- في العالم	15
1-2- في الجزائر	16
2- متطلبات واتجاهات كرة القدم الحديثة.	17
3- الألعاب المصغرة (كرة القدم المصغرة)	18

3-1- تعريفها	18
3-2- لمحة تاريخية	18
3-3- أهدافها	18
3-4- أشكالها	19
3-4-1- كرة القدم بخمسة لاعبين	20
3-4-1-1- مفهومها	20
3-4-1-2- قوانينها	20
3-4-2- كرة القدم المصغرة بسبعة لاعبين	21
3-4-2-1- مفهومها	21
3-4-2-2- ظهور فكرة كرة القدم المصغرة بسبعة لاعبين	21
3-4-2-3- أهدافها	21
3-4-2-4- طريقة اللعب	22
3-4-2-5- القواعد المنظمة للعبة	22
خلاصة	24
الفصل الثالث : التعلم الحركي	**الصفحة**
تمهيد	26
1- تعريف التعلم الحركي	27
2- خصائص التعلم الحركي	27
2-1 الاتصال الإدراكي (الحركي)	27
2-2 تسلسل الاستجابات	27
2-3 تنظيم الاستجابات	27
2-4 التغذية الرجعية	28
3 -الأسس القاعدية للتعلم الحركي	28
3-1 ميكانيزمات التعلم الحركي	28
3-1-1 الميكانيزمات النفسية	28

3-1-2 الميكانيزمات الفيزيولوجية	28
4- مراحل التعلم الحركي	29
4-1 مرحلة التوافق الأولى للحركة	29
4-2 مرحلة التوافق الجيد للحركة	29
4-3 مرحلة ثبات الحركة	30
5- طرق التعلم الحركي	30
5-1 طريقة التعلم الكلاسيكية	30
5-1-1 طريقة التجزئة	30
5-1-2 طريقة الإدراك الكلي	31
5-1-3 طريقة الوحدات التعليمية	32
5-2 طرق التعلم الحديثة	32
5-2-1 الوسائل السمعية البصرية	33
6 - نظريات التعلم الحركي	34
7- طرق النقل في التعلم الحركي	35
7-1 النقل من أحد أطراف الجسم إلى الأخر	35
7-2 النقل من مهارة إلى أخرى	35
7-3 النقل من السهل إلى الصعب	35
7-4 النقل بالإسناد إلى فهم الأسس العامة للحركة	35
8- منحنى التعلم الحركي	35
8-1 هضبة التعلم الحركي	36
9- العوامل المؤثرة في التعلم الحركي	37
9-1 العوامل النفسية	37
9-2 العوامل البدنية	37
9-3 العوامل المعرفية	37
9-4 العوامل البيئية	37

9-5 المدرب أو المعلم	38
9-6 العوامل الوراثية	38
9-7 العوامل الاجتماعية و الثقافية	38
9-8 التكرار و الممارسة	38
خلاصة	39
الفصل الرابع :المهارات الأساسية في كرة القدم	**الصفحة**
تمهيد	41
1- المهارات والمهارة الحركية الرياضية	42
1-1- مفهوم المهارة	42
1-2- تعريف المهارة الحركية الرياضية.	42
1-3- خصائص المهارة الحركية	42
2- تصنيف المهارات الحركية الرياضية	43
3- المهارات الأساسية في كرة القدم	43
3-1- تقسيم المهارات الأساسية	43
3-2- المهارات الأساسية بدون كرة	43
3-3- المهارات الأساسية القاعدية بالكرة	44
4- المهارات الأساسية في كرة القدم	49
4-1المهارات هي جوهر الأداء في كرة القدم	49
4-2المهارات المتعددة بكمل كل واحد منها الأخر	49
4-3 أفضل مرحلة عمرية لتعلم المهارات.	50
4-4 ميكانيزم (آلية) تعلم المهارات	50
4-5- مراحل تعلم المهارات والتقدم بها حتى الآلية .	52
5- مراحل تعليم المهارات الأساسية	53
6- خطوات التدريب على المهارات الأساسية	54

6-1- التدريب على المهارات الأساسية للوصول إلى الأداء الدقيق تحت ظروف بسيطة وثابتة	55
7- أساليب التدريب على المهارات الأساسية	56
7-1التدريب على التمريرات	56
7-2 التدريب على التسديد	56
7-3 التدريب على التحكم بالكرة	56
7-4 التدريب على الدفاع	56
7-5 التدريب على اللياقة البدنية	56
7-6 التدريب على التكتيك	56
7-7 تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الألعاب الصغيرة	57
خلاصة	58
الفصل الخامس : خصائص و احتياجات نمو لاعب كرة القدم أقل من 17 سنة	**الصفحة**
تمهيد	60
1- التعريف بالمرحلة العمرية (أقل من 17 سنة)	61
1-1- التعريف اللغوي	61
1-2- التعريف الاصطلاحي.	61
2- خصائص ومميزات الطفل خلال مرحلة (أقل من 17 سنة)	61
3- النمو الحركي	62
3-1 الخصائص الحركية	62
3-2الخصائص الاجتماعية	63
3-3 الخصائص المورفولوجية	63
3-4 الخصائص التشريحية	64
4 النمو الفيزيولوجي	64
5 احتياجات اللاعب خلال مرحلة (أقل من 17 سنة)	67
5-1 الاحتياجات النفسية الحركية	67

2-5 الاحتياجات الاجتماعية	67
خلاصة	68
الجانب التطبيقي	
الفصل الأول: الطرق المنهجية للبحث	**الصفحة**
تمهيد	71
1- الدراسة الاستطلاعية	72
1-1- المجال المكاني والزماني	72
1-2- الشروط العلمية للأداة (الصدق ، الثبات ، الموضوعية)	72
1-3 نتائج الدراسة الإستطلاعية	73
1-4- ضبط متغيرات الدراسة	73
1-5- عينة البحث وكيفية اختيارها	74
1-6- ضبط المتغيرات لأفراد العينة	74
2- المنهج المستخدم	74
3- أدوات الدراسة	75
4- حدود الدراسة	85
الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج	**الصفحة**
- عرض وتحليل نتائج الدراسة	87
- مناقشة النتائج في ظل الفرضيات	110
- الاستنتاج العام	114
- اقتراحات	116
- قائمة المراجع	117
- الملاحق	122

عنوان الجدول	رقم الجدول	الصفحة
جدول 1 يوضح نتائج الدراسة الإستطلاعية	01	73
جدول 2 يبين نتائج المجموعة الشاهدة و التجريبية في الأختبار القبلي لإختبار التمرير.	02	87
جدول 3 يبين نتائج المجموعة الشاهدة في الأختبار القبلي و البعدي لإختبار التمرير.	03	87
جدول 4 يبين نتائج المجموعة التجريبية في الأختبار القبلي و البعدي لإختبار التمرير.	04	88
جدول 5 يبين نتائج المجموعة الشاهدة و التجريبية في الأختبار البعدي لإختبار التمرير.	05	88
جدول 6 يبين نتائج المجموعة الشاهدةو التجريبية في الأختبار القبلي لإختبار التصويب.	06	89
جدول 7 يبين نتائج المجموعة الشاهدة في الأختبار القبلي و البعدي لإختبار التصويب.	07	89
جدول 8 يبين نتائج المجموعة التجريبية في الأختبار القبلي و البعدي لإختبار التصويب.	08	90
جدول 9 يبين نتائج المجموعة الشاهدة و التجريبية في الأختبار البعدي لإختبار التصويب	09	90
جدول 10 يبين نتائج المجموعة الشاهدةو التجريبية في الأختبار القبلي لإختبار المراوغة.	10	91
جدول 11 يبين نتائج المجموعة الشاهدة في الأختبار القبلي و البعدي لإختبار المراوغة.	11	91
جدول 12 يبين نتائج المجموعة التجريبية في الأختبار القبلي و البعدي لإختبار المراوغة.	12	92
جدول 13 يبين نتائج المجموعة الشاهدة و التجريبية في الأختبار البعدي لإختبار المراوغة.	13	92
جدول 14 يبين نتائج المجموعة الشاهدةو التجريبية في الأختبار القبلي	14	93

لإختبار الجري بالكرة .		
جدول 15 يبين نتائج المجموعة الشاهدة في الأختبار القبلي و البعدي لإختبار الجري بالكرة.	15	93
جدول 16 يبين نتائج المجموعة التجريبية في الأختبار القبلي و البعدي لإختبار الجري بالكرة.	16	94
جدول 17 يبين نتائج المجموعة الشاهدة و التجريبية في الأختبار البعدي لإختبار الجري بالكرة.	17	94
جدول 18 يبين نتائج المجموعة الشاهدةو التجريبية في الأختبار القبلي لإختبار استقبال الكرة بالقدم .	18	95
جدول 19 يبين نتائج المجموعة الشاهدة في الأختبار القبلي و البعدي لإختبار استقبال الكرة بالقدم.	19	95
جدول 20 يبين نتائج المجموعة التجريبية في الأختبار القبلي و البعدي لإختبار استقبال الكرة بالقدم.	20	96
جدول 21 يبين نتائج المجموعة الشاهدة و التجريبية في الأختبار البعدي لإختبار استقبال الكرة بالقدم.	21	97
جدول 22 يبين نتائج المجموعتين الشاهدة و التجريبية للإختبار القبلي في بطارية الإختبارات	22	101
جدول 23 يبين نتائج المجموعة الشاهدة بين الإختبارين القبلي و البعدي في بطارية الإختبارات	23	103
جدول 24 يبين نتائج المجموعة التجريبية بين الإختبارين القبلي و البعدي في بطارية الإختبارات	24	105
جدول 25 يبين نتائج المجموعتين الشاهدة و التجريبية للإختبار البعدي في بطارية الإختبارات	25	107

عنوان الشكل	رقم الشكل	الصفحة
شكل 01 يوضح منحنى التعلم الحركي	01	36
مدرج تكراري يوضح نتائج الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة الشاهدة (اختبار التمرير)	02	98
مدرج تكراري يوضح نتائج الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية (اختبار التمرير)	03	98
مدرج تكراري يوضح نتائج الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة الشاهدة (اختبار التصويب)	04	98
مدرج تكراري يوضح نتائج الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية (اختبار التصويب)	05	98
مدرج تكراري يوضح نتائج الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة الشاهدة (اختبار المراوغة)	06	99
مدرج تكراري يوضح نتائج الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية (اختبار المراوغة)	07	99
مدرج تكراري يوضح نتائج الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة الشاهدة (اختبار الجري بالكرة)	08	99
مدرج تكراري يوضح نتائج الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية (اختبار الجري بالكرة)	09	99
مدرج تكراري يوضح نتائج الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة الشاهدة (اختبار استقبال الكرة بالقدم)	10	100
مدرج تكراري يوضح نتائج الإختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية (اختبار الجري بالكرة)	11	100

ملخص البحث

عنوان الدراسة: دراسة أثر الألعاب المصغرة كوسيلة تعليمية فعالة لتعليم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى (أقل من 17 سنة) .

أهداف الدراسة:

- دراسة الألعاب المصغرة كطريقة تعليمية حديثة تساعد في تنمية المهارات الأساسية خصوصا في هذا السن الحساس من (أقل من 17 سنة) الذي يميز الطفل باستعدادات مهارية قابلة للنمو والتطور.
- دراسة الممارسة الفعلية لطريقة الألعاب المصغرة أثناء الحصص التدريبية.
- جعل دراستنا مرجعا مساعدا للباحثين في الميدان الرياضي.

مشكلة الدراسة:

- هل يمكن تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم بالاعتماد على الألعاب المصغرة كطريقة للتدريب؟

فرضيات الدراسة:

- الألعاب المصغرة طريقة تدريبية فعالة لتعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم.
(التمرير، التصويت ، المراوغة ، الجري بالكرة ، استقبال الكرة بالقدم).

الفرضية الجزئية:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار التمرير لدى لاعبي كرة القدم فئة (أقل من 17 سنة).
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة (أقل من 17 سنة).
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار المراوغة لدى لاعبي كرة القدم فئة (أقل من 17 سنة).
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار الجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم فئة (أقل من 17 سنة).
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار استقبال الكرة بالقدم لدى لاعبي كرة القدم فئة (أقل من 17 سنة).

إجراءات الدراسة الميدانية:

- **العينة** : قمنا باختيار عينة عشوائية (الجيل الصاعد لبلدية سيدي أمبارك).
- **المجال الزمني:** قمنا بإجراء دراستنا بداية من شهر نوفمبر إلى شهر فيفري.
- **المجال المكاني:** الملعب البلدي لبلدية سيدي أمبارك المعشوشب اصطناعيا.
- **المنهج المتبع:** تم استخدام المنهج التجريبي.
- **الأدوات المستعملة:** الوسائل الإحصائية، الاختبارات.
- **النتائج المتوصل إليها:** طريقة الالعاب المصغرة تعتبر طريقة حديثة وناجحة، حيث تساهم بشكل فعال في تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم.

استخلاصات واقتراحات:

- وضع برنامج سنوي متكامل يهدف إلى تعليم المهارات الأساسية بشكل تدريجي ومنهجي.
- اعتماد الالعاب المصغرة كنهج رئيسي لتنفيذ الحصص التدريبية، نظراً لأهميتها في تطوير المهارات الفنية والبدنية.
- التركيز على تعليم المهارات الأساسية في هذه المرحلة العمرية، حيث يتمتع اللاعب بسرعة الاستيعاب والقدرة العالية على التعلم.
- تبني نهج التكوين القاعدي، مع ضمان الاستمرارية والتخطيط طويل المدى لتحقيق تنمية متكاملة.
- دمج أساليب ومناهج تدريبية حديثة لتعزيز جودة التدريب وتطوير مستوى اللاعبين.
- إيلاء اهتمام خاص بفئة الناشئين لضمان تأسيس قوي للمستقبل الرياضي.

Research Summary

Title of the Study: Examining the Impact of Mini-Football as an Effective Educational Tool for Teaching Fundamental Football Skills to the Under 17 years old Category.

Objectives of the Study:

- Investigating mini-football as a modern educational approach that contributes to the development of fundamental skills, particularly during the - - critical age range of Under 17 years old , when young players exhibit a strong potential for skill growth and development.
- Examining the actual application of mini-football during training sessions.
- Establishing this research as a useful reference for sports science researchers.

Research Problem:

- *Can fundamental football skills be effectively taught using mini-football as a training method?*

Study Hypotheses:

- Mini-football is an effective training method for learning fundamental football skills, including: (Passing- Shooting -Dribbling -Ball running -Ball reception using the instep)

Sub-Hypotheses:

- There are statistically significant differences in favor of the experimental group over the control group in the passing test among football players aged Under 17 years old .
- There are statistically significant differences in favor of the experimental group over the control group in the shooting test among football players aged Under 17 years old .
- There are statistically significant differences in favor of the experimental group over the control group in the dribbling test among football players aged Under 17 years old .
- There are statistically significant differences in favor of the experimental group over the control group in the ball running test among football players aged Under 17 years old .
- There are statistically significant differences in favor of the experimental group over the control group in the ball reception test (using the instep) among football players aged Under 17 years old .

Field Study Procedures:

- **Sample:** A randomly selected group (rising generation of Sidi Mbarek Municipality).
- **Time Frame:** The study was conducted from November to February.
- **Location:** The municipal stadium in Sidi Mbarek, featuring artificial turf.
- **Methodology:** The experimental method was used.
- **Tools Used:** Statistical methods and standardized tests.

Findings:
- Mini-football is a modern and effective training approach that significantly contributes to teaching fundamental football skills.

Conclusions and Recommendations:
- Establishing a comprehensive annual program designed to progressively teach fundamental skills in a structured manner.
- Adopting mini-football as a primary training approach due to its effectiveness in developing technical and physical abilities.
- Emphasizing the teaching of fundamental skills at this stage, given the players' heightened ability to learn and absorb new techniques.
- Implementing a foundational training model that ensures continuity and long-term planning for comprehensive development.
- Incorporating modern training methodologies to enhance the quality of practice and improve player performance.
- Placing special emphasis on youth categories to establish a strong foundation for future athletic development.

المقدمة

مقدمة

لطالما سعى الإنسان إلى دراسة الرياضة وتحليلها، حيث ابتكر قواعدها واقترح نظريات وأساليب ممارستها، مستندًا إلى الأبحاث والتجارب العلمية في مختلف اختصاصاتها. وقد أدى هذا التفاعل بين الجهود العلمية والخبرات العملية إلى تطوير مستوى الأداء الرياضي وباعتبار كرة القدم الرياضة الأكثر شعبية عالميًا، فقد شهدت تطورًا مستمرًا انعكس على مستوى الفرق الرياضية، حيث أصبح الأداء المهاري يتميز بالقوة والسرعة والدقة الفنية العالية، مما يتطلب إعداد اللاعبين منذ الصغر وفق برامج تدريبية متكاملة. لتحقيق هذا المستوى، يجب اعتماد أساليب تعليمية حديثة تواكب متطلبات المباريات، مما يضمن تكوين لاعبين يتمتعون بكفاءة مهارية وخططية تمكنهم من اتخاذ القرارات الصحيحة خلال المباراة. في كرة القدم الحديثة، يُعد الأداء المهاري عنصرًا أساسيًا، حيث يعتمد نجاح اللاعب على قدرته على تنفيذ المهارات التقنية في اللحظة المناسبة، وفقًا لمتغيرات اللعب مثل تحركات الخصم، زملاء الفريق، والظروف البيئية. لذا، فإن تأسيس اللاعب منذ الطفولة وفق برامج تدريبية متخصصة يُعد أمرًا بالغ الأهمية، حيث يجب أن تأخذ المناهج التدريبية في الاعتبار ميول الطفل الفطرية للعب، مما يعزز استيعابه وتطوره المهاري بشكل ملحوظ. (عادل تركي حسن ، 2009 ، ص61).

تُعد الالعاب المصغرة إحدى الطرق التدريبية التي تُستخدم لتحسين مستوى اللاعبين الناشئين، حيث توفر بيئة تدريبية محفزة تُساعدهم على تطوير مهاراتهم الأساسية مثل التمرير، التصويب، والمراوغة. ومن هذا المنطلق، جاء بحثنا دراسة أثر كرة القدم المصغرة كوسيلة تعليمية فعالة لتعليم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى فئة u17 ، مع التركيز على تحليل أسباب ضعف الأداء المهاري لدى اللاعبين الناشئين.

تم تقسيم البحث إلى عدة فصول، حيث تناول الفصل التمهيدي مشكلة الدراسة، فرضياتها، أهميتها، أهدافها، وأسباب اختيار الموضوع، إلى جانب تحديد المفاهيم والمصطلحات ذات الصلة واستعراض الدراسات السابقة. أما الجانب النظري، فقد شمل أربعة فصول، حيث تناول الفصل الأول تاريخ كرة القدم عالميًا وجزائريًا، واتجاهات كرة القدم الحديثة، إلى جانب أهداف وأنواع الألعاب المصغرة بما فيها كرة القدم المصغرة. في الفصل الثاني، تم التطرق إلى التعلم الحركي، خصائصه، أسسه، مراحله، وطرق تعلمه، مع تحليل نظرياته والعوامل المؤثرة فيه. أما الفصل الثالث، فقد ركز على المهارات الأساسية في كرة القدم، تعريفها، تقسيماتها، وأهميتها، إلى جانب مراحل تعليمها وأساليب التدريب عليها.

في الفصل الرابع، تم استعراض خصائص واحتياجات نمو لاعب كرة القدم في الفئة العمرية (أقل من 17 سنة)، مع تحليل الجوانب المعرفية، البدنية، النفسوحركية، والاجتماعية. أما الجانب التطبيقي، فقد تم تقسيمه إلى فصلين، حيث تناول الفصل الأول المنهجية البحثية، بدءًا من الدراسة الاستطلاعية، المجال المكاني والزماني، تحديد عينة البحث، المنهج المستخدم، وأدوات الدراسة، إلى جانب إجراءات التطبيق

الميداني. في الفصل الثاني، تم عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية، والتي خلصت إلى ضرورة منح الالعاب المصغرة المكانة التي تستحقها في برامج تدريب الناشئين، مع اعتماد مناهج علمية حديثة تتماشى مع متطلبات التدريب الرياضي المعاصر وفي الأخير ذكرنا خاتمة و بعض الاقتراحات.

الجانب

التمهيدي

الإطار العام للدراسة

1- الإشكاليــة

شهدت كرة القدم الجزائرية تراجعًا ملحوظًا خلال العقد الأخير مقارنةً بالدول المجاورة في إفريقيا، حيث باتت الفرق الجزائرية تواجه تحديات كبيرة للخروج من دائرة الأداء غير المستقر. وقد انعكس ذلك في غياب النتائج الإيجابية على المستوى الدولي، إضافةً إلى ضعف التمثيل في المحافل الكبرى، مما كشف عن نقص واضح في المهارات الأساسية لدى اللاعبين، وهي الركيزة التي تقوم عليها كرة القدم الحديثة.

في العصر الحالي، أصبح الأداء المهاري عنصرًا حاسمًا في تحقيق التفوق الرياضي، حيث يؤثر بشكل مباشر على نجاح الأسلوب التكتيكي للفريق. فكلما زادت جودة المهارات الفردية، تمكن الفريق من فرض سيطرته على مجريات اللعب، مما يربك الخصم ويحدّ من قدرته على التحكم في سير المباراة. وبفضل المهارات العالية، يستطيع الفريق المهاجم استغلال المساحات بذكاء، والتمركز في مواقع استراتيجية تتيح له فرصًا أفضل للهجوم والتسجيل.

إن تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم لا يقتصر على تحسين الأداء الفردي فحسب، بل يشكل أيضًا حجر الأساس في بناء فرق قوية قادرة على المنافسة على أعلى المستويات. ولهذا، فإن برامج التدريب الحديثة تركز بشكل متزايد على تعزيز المهارات الفنية والتكتيكية، مع اعتماد أساليب تدريبية متطورة. كما أن الاتحاد الجزائري لكرة القدم يعمل على تنفيذ استراتيجيات جديدة لتطوير اللعبة، تشمل إنشاء أكاديميات رياضية متخصصة وتحديث نظام المنافسات المحلية.

وتعتبر المهارات الأساسية أحد الأركان الرئيسية في وحدة التدريب اليومية، إذ تعتبر قاعدة أساسية للعبة وبدون إتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذ الخطط الملقاة على عاتقه من خلال واجبات المركز الذي يشغله في خطوط اللعب المختلفة أثناء المباراة.(حسين السيد أبو عبده،2002،ص127)

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

تعتمد الألعاب المصغرة على مساحات صغيرة تتيح إمكانية التركيز على أهداف تدريبية محددة، مع الحفاظ على العناصر الأساسية للعب، مثل وجود خصمين والتفاعل الديناميكي بين اللاعبين. وتُعد هذه الألعاب أداة فعالة لقياس مدى توظيف قدرات اللاعبين وتحقيق الأهداف التدريبية المرسومة، حيث يمكن استخدامها في مختلف المستويات لتطوير المهارات الفنية والتكتيكية.

وللوصول باللاعبين إلى مستوى يواكب متطلبات كرة القدم الحديثة، يصبح من الضروري تأسيسهم منذ الصغر وفق برامج تدريبية متكاملة تشمل الجوانب البدنية، المهارية، الفنية، والخططية. كما أن اعتماد تدريبات متطورة تتناسب مع إمكانيات الناشئين يساهم في بناء قاعدة قوية من اللاعبين الموهوبين، مما

يعزز فرصهم في تحقيق أداء متميز على المدى الطويل وقد أثبتت الدراسات الحديثة أن الألعاب المصغرة تُحسن بشكل ملحوظ مهارات التحكم بالكرة، التمرير، والتسديد، كما أنها تعزز الفهم التكتيكي لدى اللاعبين، لذا فإن دمج هذه الألعاب ضمن البرامج التدريبية يسهم في إعداد جيل قادر على المنافسة في المستويات العليا. هذا ماجعلنا نطرح بعض التساؤلات :

كتساؤل عام :

_ هل يمكن تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم بالاعتماد على الألعاب المصغرة كطريقة للتدريب

و بتساؤلات جزئية :

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار التمرير لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 17 سنة ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية التصويب لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 17 سنة ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار المراوغة لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 17 سنة ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار الجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 17 سنة ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار استقبال الكرة بالقدم لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 17 سنة ؟

2- الفرضيات

الفرضية العامة:

- الألعاب المصغرة طريقة تدريبية فعالة لتعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

(التمرير، التصويت ، المراوغة ، الجري بالكرة ، استقبال الكرة بالقدم).

الفرضية الجزئية:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار التمرير لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 17 سنة
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية التصويب لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 17 سنة
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار المراوغة لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 17 سنة
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار الجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 17 سنة
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار استقبال الكرة بالقدم لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 17 سنة

3- أهمية الدراسة

يحمل هذا البحث في جوهره العديد من الدلائل والمؤشرات التي تؤكد أهميته، حيث يسلط الضوء على واقع التدريب الرياضي للناشئين وأثر الأساليب الحديثة في تطوير مهاراتهم الأساسية. باعتباره دراسة تطبيقية، تتجلى أهمية البحث في النقاط التالية:

– إبراز الألعاب المصغرة كمنهج تدريبي حديث يساهم في تعزيز تعلم المهارات الأساسية، مما يجعلها أداة فعالة في تطوير الأداء الفني والتكتيكي للاعبين الناشئين.

– استكشاف أكثر الأساليب التعليمية فعالية في تحسين مستوى المهارات الأساسية، مع التركيز على الطرق التي أثبتت نجاحها في رفع كفاءة اللاعبين.

– تحديد مدى جاذبية كرة القدم المصغرة كرياضة محببة للناشئين، حيث تساعدهم على تنمية قدراتهم البدنية والفنية ضمن بيئة تدريبية محفزة.

– إثراء المحتوى العلمي والتدريبي من خلال تقديم رؤى جديدة تسهم في تعزيز المعرفة لدى المدربين، مما يساعدهم على تبني استراتيجيات أكثر تطورًا في إعداد اللاعبين.

4- أهداف الدراسة

الهدف الرئيسي :

محاولة إبراز الألعاب المصغرة كمنهج تدريبي حديث يساهم في تطوير المهارات الأساسية للناشئين وتعزيز الأداء الفني وفق أسس علمية متقدمة.

الأهداف الجزئية:

– تحليل دور الألعاب المصغرة كمنهج تعليمي حديث في تطوير المهارات الأساسية لدى اللاعبين أقل من 17 سنة ، مع التركيز على استعداداتهم المهارية القابلة للنمو والتطور.

– استكشاف الوسائل والأساليب التدريبية الفعالة التي تساهم في تحسين الأداء المهاري في كرة القدم لدى الناشئين.

– تحديد الحلول العملية لمشكلة ضعف الأداء المهاري، من خلال تطبيق استراتيجيات تدريبية قائمة على الألعاب المصغرة.

– تصميم وتنفيذ حصص تدريبية متكاملة تعتمد على الألعاب المصغرة لتعزيز تعلم المهارات الأساسية.

– تقييم أهمية الجانب المهاري في تطوير اللاعبين الناشئين، مع تقديم منهجيات تدريبية تأخذ هذا العامل بعين الاعتبار.

– دراسة التطبيق الفعلي لطريقة الألعاب المصغرة أثناء الحصص التدريبية، وتحليل تأثيرها على مستوى الأداء.

– تقديم توصيات ميدانية لتعميم استخدام الألعاب المصغرة في البرامج التدريبية، بما يساهم في تحسين جودة التدريب الرياضي.

– إثراء المحتوى العلمي الرياضي من خلال تقديم دراسة تكون مرجعًا مساعدًا للباحثين والمدربين في مجال كرة القدم.

5- أسباب اختيار الموضوع

إن اختيارنا لهذا الموضوع راجع للأسباب التالية:

– فئة الأشبال تُعد من بين الركائز الأساسية على غرار الفئات الصغرى لمستقبل كرة القدم الجزائرية، حيث تمثل قاعدة التطوير الرياضي للمنتخبات الوطنية.

– تراجع مستوى البطولة الجزائرية على مستوى الأكابر يرتبط بالأساليب التعليمية المستخدمة في تدريب الناشئين، مما يستدعي تحديث المناهج التدريبية.

– الناشئون يتمتعون بخصائص فريدة تميزهم عن اللاعبين البالغين، مما يتطلب اعتماد أساليب تعليمية تتناسب مع طبيعتهم وقدراتهم النمائية.

– الألعاب المصغرة تُعد منهجًا تدريبيًا حديثًا يساهم في تطوير المهارات الأساسية، مما يجعلها أداة فعالة في تحسين الأداء الفني والتكتيكي.

– الحاجة إلى دراسات أكثر دقة وشمولية لتقييم تأثير الأساليب التدريبية الحديثة، نظرًا لعدم كفاية النتائج المستخلصة من الأبحاث السابقة.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات

الألعاب المصغرة:

الألعاب المصغرة هي تلك اللعبة التي يحبها الأطفال والتي تجري في مساحات ضيقة وبعدد معين من اللاعبين.(عبد الحميد كمال ،1978،ص332).

التعلم الحركي:

التعلم الحركي في الرياضة هو اكتساب ، تطوير ، تثبيت ،استخدام واحتفاظ بالمهارات الحركية ،الذي يرتبط بالتطوير مع اكتساب الخصائص السلوكية.(محمد حسين علاوي ، 336،1994).

المهارات الأساسية:

المهارات الأساسية في كرة القدم هي عبارة عن نوع معين من العمل والأداء يستلزم استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق الأداء البدني الخاص. (حسين السيد أبو عبده ، مرجع سابق ، ص128).

7- الدراسات السابقة والمرتبطة

يُعد استعراض الدراسات السابقة خطوة أساسية في البحث العلمي، حيث يُساعد الباحث على فهم الإسهامات المعرفية السابقة، والاستفادة من الآراء والنظريات المطروحة، مما يُمكنه من البناء على ما تم تحقيقه وتجنب التكرار.

بعد مراجعة الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوعنا، وجدنا أن العديد منها تناول تأثير كرة القدم المصغرة على تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم، حيث قدمت رؤى مهمة حول فعالية هذا الأسلوب التدريبي في تطوير الأداء الفني والتكتيكي للاعبين الناشئين. ومن بين أبرز هذه الدراسات:

*** الدراسة الأولى:**

حاجي عيسى وآخرون، تحت عنوان كرة القدم المصغرة كطريقة منهجية لتعلم التقنيات الأساسية لدى ناشئي كرة القدم (11-13) سنة، الطور الثاني ، فريق مدرسي، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة قسنطينة شهادة ليسانس، 1997- 1998.

مشكلة الدراسة:

- هل كرة القدم المصغرة طريقة منهجية ناجحة لتعلم تقنيات كرة القدم الأساسية؟

- ما مدى نجاعة كرة القدم المصغرة كطريقة منهجية لتعلم المبادئ التقنية الأساسية لكرة القدم لدى تلاميذ الطور الثاني (11-13) سنة؟

فرضية الدراسة:

- كرة القدم المصغرة يمكن أن تكون وسيلة منهجية حديثة لتعلم الحركات والأوجه التقنية القاعدية عند لاعبي كرة القدم للناشئين.

هدف الدراسة:

- الهدف الرئيسي هو إبراز مدى تأثير كرة القدم المصغرة كطريقة منهجية لتعلم الحركات والأوجه التقنية عند لاعبي كرة القدم للناشئين.

نتائج الدراسة:

- التوصل إلى تأكيد فاعلية كرة القدم المصغرة كطريقة منهجية لتعلم المبادئ التقنية الأساسية للاعب كرة القدم الناشئ.

*** الدراسة الثانية:**

قيري عبد الغاني ، إبراهيمي عيسى ، تحت عنوان أهمية استعمال الألعاب المصغرة لتنمية القدرات النفسية و الحركية لتلاميذ الطور الثاني (9-12) سنة ، معهد التربية البدنية و الرياضية بدالي إبراهيم جامعة الجزائر شهادة ليسانس 2003-2004 .

مشكلة الدراسة :

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

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

فرضيات الدراسة :

- طريقة الألعاب المصغرة تطبق فعليا أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية لدي تلاميذ الطور الثاني

- استعمال طريقة الألعاب المصغرة أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية لدي تلاميذ الطور الثاني يلعب دورا إيجابيا في تنمية القدرات النفسية الحركية.

أهداف الدراسة :

– دراسة الممارسة الفعلية لطريقة الألعاب المصغرة أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية لدي تلاميذ الطور الثاني.

– دراسة تأثير طريقة الألعاب المصغرة كوسيلة تربوية و طريقة بيداغوجية تساعد في تنمية القدرات النفسية الحركية للتلاميذ خصوصا في هذا السن الحساس (9–11) سنة الذي يميز الطفل باستعدادات بدنية و نفسية حركية قابلة للنمو و التطور .

– التوصل إلي إنجاز حصة التربية البدنية و الرياضية باستعمال طريقة الألعاب المصغرة لما لها من أهمية في تنمية القدرات النفسية الحركية.

نتائج الدراسة :

– الألعاب المصغرة موجودة في البرنامج التربوي للتربية البدنية و الرياضية .

–طريقة الألعاب المصغرة تنمي القدرات النفسية الحركية لتلاميذ الطور الثاني.

– طريقة الألعاب المصغرة طريقة ناجحة بالنسبة لتلاميذ الطور الثاني (9–12).

– طريقة الألعاب المصغرة طريقة محببة جدا لدي تلاميذ الطور الثاني.

*** الدراسة الثالثة:**

سريدي جمال ، بودور هشام ، دراسة تأثير كرة القدم المصغرة على تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم للناشئين (11–13) دراسة ميدانية لفريق وفاق المسيلة ،2007/2006

مشكلة الدراسة :

– هل طريقة الألعاب المصغرة تطبق فعليا أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية لدي تلاميذ الطور الثاني ؟.

– هل استعمال طريقة الألعاب المصغرة أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية لدي تلاميذ الطور الثاني يلعب دورا إيجابيا في تنمية القدرات النفسية الحركية ؟.

فرضيات الدراسة :

كرة القدم المصغرة تساهم بشكل فعال في تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم.

أهداف الدراسة :

محاولة إبراز أهمية كرة القدم المصغرة كطريقة حديثة لتعلم المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الناشئين.

نتائج الدراسة :

–طريقة كرة القدم المصغرة تعتبر طريقة حديثة و ناجحة حيث تساهم بشكل فعال في تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم.

الجانب

النظري

الفصل الأول

الألعاب المصغرة

1-تاريخ كرة القدم

1-1 في العالم:

البدايات الأولى:

يُعتقد أن كرة القدم بدأت في الصين القديمة حوالي 2500 سنة قبل الميلاد من خلال لعبة تُعرف بـ"تسو تشو"، والتي تضمنت ركل كرة جلدية محشوة بشعر أو ريش إلى هدف صغير.

في اليونان القديمة، كانت هناك لعبة تُشبه كرة القدم تعتمد على ركل الكرة، تُعرف بـ"إبيسكيروس."

المصريون القدماء كانوا يمارسون رياضات مشابهة باستخدام كرات مصنوعة من الكتان أو الجلد.

العصور الوسطى:

في أوروبا، خاصة إنجلترا، انتشرت ألعاب تعتمد على ركل الكرات، لكنها كانت غير منظمة ومليئة بالعنف أحيانًا.

كانت هناك صراعات بين القرى تُمارس فيها اللعبة بشكل فوضوي، بدون قوانين محددة، وكان يمكن أن يشارك فيها مئات الأشخاص.

العصر الحديث:

في القرن التاسع عشر، برزت كرة القدم بشكلها الحديث في إنجلترا. في عام 1863، تم تأسيس اتحاد كرة القدم الإنجليزي، وتم وضع أول قواعد مكتوبة للعبة.

تضمنت القوانين تحديد عدد اللاعبين (11 لاعبًا لكل فريق)، وحجم وشكل الكرة، وقواعد اللعب مثل التسلل والركلات الحرة.

الانتشار العالمي:

مع نهاية القرن التاسع عشر وبداية القرن العشرين، انتقلت كرة القدم إلى باقي أوروبا وأمريكا اللاتينية، بفضل التجار والمهاجرين البريطانيين.

تأسس الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا) عام 1904 لتنظيم اللعبة على مستوى العالم.

كأس العالم:

أول بطولة لكأس العالم نُظمت في أوروغواي عام 1930، بمشاركة 13 فريقًا فقط. تطورت البطولة لتصبح الحدث الرياضي الأكبر على مستوى العالم.

التطور الحديث:

في العقود الأخيرة، أصبحت كرة القدم أكثر احترافًا، حيث تطورت الملاعب والتقنيات المستخدمة في تحليل المباريات.

برزت نجوم عالمية مثل بيليه ومارادونا، وصولًا إلى رونالدو وميسي، الذين أصبحوا رموزًا ثقافية.

(ديفيد جول دبلات ،2008،ص120)

1-2 في الجزائر :

تاريخ كرة القدم في الجزائر مليء بالتطورات التي تعكس تأثيرها المجتمعي والسياسي والثقافي، ونبدأ بتفصيل شامل لأبرز مراحله:

البدايات تحت الاستعمار الفرنسي

أول الأندية :يعود تاريخ إدخال كرة القدم إلى الجزائر خلال فترة الاستعمار الفرنسي في أواخر القرن التاسع عشر، حيث أسس المستعمرون الأوروبيون أندية رياضية. في عام 1894، تم إنشاء "نادي أفراح وهران" كنادٍ رياضي عام في وهران.

نادي حرية وهران 1897 :تأسس كأول نادٍ لكرة القدم يركز على ممارسة اللعبة بشكل أكثر تنظيماً.

انتشار اللعبة :خلال العقود الأولى من القرن العشرين، بدأت كرة القدم تنتشر تدريجياً بين السكان الجزائريين المحليين، على الرغم من هيمنة الأوروبيين على البطولات والمنافسات.

كرة القدم كوسيلة للمقاومة (1940–1962)

الهوية الوطنية :مع تزايد وعي الجزائريين بالهوية الوطنية، أصبحت كرة القدم وسيلة للتعبير عن الروح الوطنية ومقاومة الاستعمار. كانت الأندية الجزائرية ترفع العلم الوطني وتشجع على الكفاح من أجل الاستقلال.

الفرق البارزة :ظهرت عدة أندية جزائرية ذات طابع وطني، مثل نادي "مولودية الجزائر" الذي تأسس عام 1921، و"شباب بلوزداد."

مرحلة ما بعد الاستقلال (1962)

تأسيس الاتحاد الجزائري لكرة القدم :بعد استقلال الجزائر عام 1962، تم تأسيس الاتحاد الجزائري لكرة القدم كجهة تنظيمية لتطوير اللعبة محلياً ودولياً.

الدوري الوطني :أُنشئت بطولة الدوري الجزائري لكرة القدم، والتي جمعت الأندية الوطنية للمنافسة بشكل رسمي في دوري منظم.

إنجازات المنتخب الوطني

كأس الأمم الإفريقية 1990 :حقق المنتخب الجزائري أول بطولة إفريقية تُقام في الجزائر، حيث فاز على نيجيريا بنتيجة 1–0 في المباراة النهائية.

كأس الأمم الإفريقية 2019 :بعد مرور 29 سنة، نجح المنتخب الجزائري في تحقيق اللقب الإفريقي الثاني في مصر، بفوزه على السنغال 1–0 في النهائي.

المشاركات في كأس العالم

أول ظهور 1982: شارك المنتخب الجزائري لأول مرة في كأس العالم في إسبانيا. وحقق مفاجأة تاريخية بفوزه على ألمانيا الغربية 2–1.

إنجاز 2014 :وصل المنتخب إلى دور الـ16 في مونديال البرازيل بعد أداء مميز أمام منتخبات كبرى.

كرة القدم المحلية

الدوري الجزائري لكرة القدم أصبح واحداً من أقوى الدوريات في إفريقيا، مع أندية بارزة مثل وفاق سطيف وشبيبة القبائل، الذين حققوا ألقابًا قارية.(موقع ويكيبيديا)

2-متطلبات و اتجاهات كرة القدم الحديثة :

اللياقة البدنية العالية :في كرة القدم الحديثة، يُتوقع من اللاعبين امتلاك لياقة بدنية ممتازة تمكنهم من الركض المتواصل طوال 90 دقيقة أو أكثر. يجب أن يتحلى اللاعب بالقدرة على التسارع، التحمل، والقوة.

إتقان المهارات الفنية :المهارات الفردية، مثل التحكم بالكرة، التمريرات الدقيقة، والتسديدات القوية، أصبحت ضرورية. اللاعبون يحتاجون إلى تطوير أنفسهم ليكونوا متكاملي المهارات.

التكتيكات المعقدة

تنظيم الفرق :أصبح للمدربين دور حاسم في وضع استراتيجيات معقدة، مثل الضغط العالي، اللعب بالمناطق، والهجمات المرتدة السريعة.

التنوع التكتيكي :الفرق الناجحة تعتمد على خطط مرنة يمكن تعديلها خلال المباراة حسب ظروف الخصم.

التكنولوجيا في كرة القدم

تحليل الأداء :تستخدم الفرق الآن البيانات الضخمة لتحليل أداء اللاعبين، مثل السرعة، الجهد البدني، والمسافة المقطوعة.

تقنية) VAR حكم الفيديو المساعد :(أُدخلت لضمان دقة القرارات التحكيمية وتقليل الأخطاء.

الأجهزة المتطورة :مثل أدوات تتبع اللاعبين في التدريب لتحسين الأداء وتجنب الإصابات.

الاتجاهات الجديدة

اللعب الجماعي :أصبح التركيز أكثر على قوة الفريق الجماعي بدلاً من الاعتماد على مهارات فردية فقط.

التخصص الوظيفي :تطوير أدوار متخصصة للاعبين، مثل لاعب خط الوسط الدفاعي الذي يركز على قطع الكرة وبناء الهجمات.

التنوع البدني :أصبحت كرة القدم تستوعب لاعبين بمواصفات بدنية مختلفة، مما يزيد من مرونة الأدوار.

التسويق والاقتصاد

كرة القدم أصبحت صناعة كبيرة، حيث تشمل حقوق البث والرعاية والتسويق، مما أدى إلى ارتفاع كبير في أجور اللاعبين وقيمة الأندية.

الأندية تسعى لجذب جماهير عالمية عبر وسائل التواصل الاجتماعي والتسويق المبتكر

.(جيمس ووكر،2016،ص35-40)

3- الألعاب المصغرة (كرة القدم المصغرة):

كرة القدم المصغرة، والمعروفة باسم "**Futsal**"، هي رياضة كرة قدم تلعب في مساحات صغيرة بمشاركة عدد أقل من اللاعبين مقارنة بكرة القدم التقليدية. ظهرت هذه اللعبة لأول مرة في ثلاثينيات القرن العشرين في أمريكا الجنوبية، تحديدًا في الأوروغواي والبرازيل، كوسيلة لتطوير مهارات اللاعبين في المساحات الضيقة.

3-1تعريفها:

كرة القدم المصغرة هي رياضة مشوقة تُعرف أيضًا بـ "ميني فوتبول" أو "كرة القدم الصغيرة". يتم لعبها عادةً على ملعب أصغر حجمًا مقارنة بملعب كرة القدم التقليدي، وعادة ما يشارك فيها عدد أقل من اللاعبين، مما يجعلها مناسبة للمساحات الصغيرة والأوقات القصيرة.

تتكون الفرق عادةً من 5 إلى 7 لاعبين في كل فريق، بما في ذلك حارس المرمى. تُستخدم كرة أصغر حجمًا في بعض الأحيان، وتُعد القواعد فيها مُبسّطة نسبيًا مقارنةً بكرة القدم التقليدية، مع التركيز على المهارة، التمريرات الدقيقة، واللعب السريع.

تُمارس كرة القدم المصغرة في المدارس، الحدائق، والنوادي كوسيلة للتسلية واللياقة البدنية، كما تُنظم بطولات محلية وعالمية لمحبي هذه اللعبة. إنها رياضة مثالية لتطوير المهارات الفنية والاستمتاع بروح الفريق.

3-2 لمحة تاريخية :

كرة القدم المصغرة، أو ما يُعرف بـ"الميني فوتبول"، ظهرت لأول مرة في ثلاثينيات القرن العشرين في أمريكا الجنوبية، وتحديدًا في الأوروغواي. كانت الفكرة الأساسية وراء هذه الرياضة هي توفير وسيلة تدريبية للاعبين الشباب في المساحات الصغيرة، مما يساعدهم على تطوير مهاراتهم الفردية مثل التحكم بالكرة والتمريرات الدقيقة.

تطور اللعبة:

الانتشار في أمريكا الجنوبية :أصبحت كرة القدم المصغرة شائعة في البرازيل والأوروغواي، حيث ساهمت في تطوير العديد من اللاعبين البارزين الذين تألقوا لاحقًا في كرة القدم التقليدية.

الاعتراف الدولي :في عام 1980، انتشرت اللعبة بشكل أوسع في أمريكا الشمالية وأمريكا الوسطى، مما أدى إلى تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم المصغرة (WMF) عام 2013 في مدينة برمنغهام، إنجلترا.

الشعبية العالمية :أصبحت اللعبة تُمارس في أكثر من 124 دولة حول العالم، مع بطولات محلية ودولية تُنظم بشكل دوري.

3-3 أهدافها :

تطوير المهارات الفردية: تعتبر بيئة مثالية لتحسين التحكم بالكرة في المساحات الصغيرة و تشجع اللاعبين على اتخاذ قرارات سريعة أثناء اللعب كما أنها تُعزز المراوغة والتسديدات الدقيقة، مما يُساعد اللاعبين على تحسين تقنياتهم.

تحسين العمل الجماعي: حيث تتطلب اللعبة تفاعلاً سريعًا وتعاونًا مستمرًا بين اللاعبين كما تُعزز التواصل بين أعضاء الفريق لضمان تحقيق الأهداف ضمن المباراة و تُساهم في بناء روح الفريق وتطوير مفهوم اللعب الجماعي.

رفع مستوى اللياقة البدنية: حيث أن اللعبة سريعة الإيقاع مما يساعد على تحسين التحمل والسرعة و تشجع على الحركات السريعة والمتكررة التي تطور القوة البدنية و تُزيد من التوازن والمرونة لدى اللاعبين.

تعزيز التفكير التكتيكي: فاللعبة تتطلب من اللاعبين تخطيطًا دقيقًا وهجمات مرتدة سريعة و تُعزز فهم مفاهيم الدفاع والهجوم تحت ضغط الوقت والمساحات الضيقة كما أنها تُطور استراتيجيات فردية وجماعية للتعامل مع مواقف اللعب المختلفة.

تهيئة اللاعبين لكرة القدم التقليدية: حيث تُعتبر منصة تدريبية للاعبين الناشئين لتطوير مهاراتهم قبل الانتقال إلى كرة القدم العادية و تُساعد على فهم أساليب اللعب والتكيف مع المواقف المتغيرة.

تحقيق الترفيه والتسلية: تُلعب غالبًا في بيئات مجتمعية ومدرسية، مما يجعلها وسيلة للترفيه و تُساهم في ملء أوقات الفراغ بشكل صحي وممتع.(بيتر ستورا ،2014،ص112-113).

-4أشكالها:

تتنوع بناءً على البيئة التي تُلعب فيها، والأهداف المرجوة منها، بالإضافة إلى القواعد المتبعة. وفيما يلي تفصيل لأنواعها:

كرة القدم المصغرة التقليدية:(Futsal)

المكان :تُلعب عادةً في صالات رياضية أو ملاعب صغيرة مغطاة.

القواعد :تخضع للقوانين المعتمدة من الاتحاد الدولي لكرة القدم.(FIFA)

عدد اللاعبين 5 :لاعبين لكل فريق (بما فيهم الحارس).

الكرة :أصغر وأثقل من كرة القدم العادية.

الأهداف :تطوير المهارات الفردية والجماعية وتعزيز اللياقة البدنية.

كرة القدم المصغرة الترفيهية:

المكان :تُلعب في المدارس، الأحياء، أو الساحات المفتوحة.

القواعد :قوانينها غالبًا تكون مرنة وغير صارمة.

الأهداف :تُركز على الترفيه والتسلية وتعزيز الروابط الاجتماعية بين اللاعبين.

كرة القدم المصغرة الشاطئية:

المكان :تُلعب على الرمال في الشواطئ.

عدد اللاعبين :غالبًا 5 إلى 7 لاعبين.

القواعد :تتسم بالمرونة، مع التركيز على الاستعراض والمهارات الفردية.

الأهداف :مزج الترفيه بالمنافسة في أجواء ممتعة.

كرة القدم المصغرة المدرسية:

المكان :تُنظم في المدارس كجزء من الأنشطة الرياضية.

الأهداف :تركز على تعليم قواعد كرة القدم، تنمية المهارات، وتشجيع الطلاب على المشاركة الرياضية.

كرة القدم المصغرة التنافسية:

المكان :تُقام بطولاتها على مستوى محلي أو دولي.

الأهداف :تُركز على المنافسة بين الفرق وتطوير اللاعبين إلى مستويات احترافية.(الموقع الرسمي للفيفا)

3-4-1 كرة القدم بخمسة لاعبين :

3-4-1-1-مفهومها :

كرة القدم بخمسة لاعبين، أو الفوتصال، هي رياضة جماعية تُلعب على أرضية صلبة ومغلقة، وتُعتبر نسخة مصغرة من كرة القدم التقليدية. تعتمد هذه اللعبة على السرعة، المهارات الفردية، والعمل الجماعي. الفرق فيها تتألف من خمسة لاعبين، بما في ذلك حارس المرمى، وتُستخدم كرة صغيرة نسبياً مقارنة بكرة القدم التقليدية.

المفهوم الأساسي للفوتصال هو تقديم تجربة لعب تناسب المساحات الصغيرة وتُركز على التمرير الدقيق، التحكم في الكرة، والتنقل السريع. كما أن القواعد مُبسّطة نسبياً لتلائم طبيعة اللعبة الديناميكية، مما يجعلها رياضة مرنة وممتعة للأفراد من جميع الأعمار.

3-4-1-2- قوانينها

تشكيلة الفريق:

يتكون كل فريق من 5 لاعبين، بما في ذلك حارس المرمى.

يُسمح بتبديلات غير محدودة أثناء المباراة.

الملعب:

يُلعب على أرضية صلبة مخصصة، غالبًا من الخشب أو مواد صناعية.

مساحة الملعب أصغر بكثير من ملعب كرة القدم التقليدي.

الكرة:

تُستخدم كرة أصغر حجمًا وأثقل من كرة القدم التقليدية، مما يتيح سهولة التحكم بها.

المدة الزمنية:

تتكون المباراة من شوطين، كل شوط مدته 20 دقيقة.

يُوقف الوقت عند توقف اللعب، مما يعني أن الوقت الفعلي للعب هو 40 دقيقة.

القواعد الخاصة:

عدم وجود التسلل :ما يعني أن اللاعبين أحرار في التحرك دون قيود التسلل.

الركلات الجانبية تُنفذ بواسطة القدم، وليس اليد كما في كرة القدم التقليدية.

الأخطاء المتكررة تُحتسب ضد الفريق، وبعد الخطأ السادس تُمنح ركلة حرة مباشرة للفريق المنافس.

حارس المرمى: يُسمح له بلمس الكرة بيديه داخل منطقة الجزاء فقط في حين لا يُسمح له بالاحتفاظ بالكرة لفترة تزيد عن 4 ثوانٍ.

الأهداف: يتم تسجيل الأهداف فقط إذا تجاوزت الكرة بالكامل خط المرمى.(Peter Sturgess ,2012,p56)

3-4-2- كرة القدم بسبعة لاعبين :

كرة القدم المصغرة بسبعة لاعبين هي شكل مختصر من كرة القدم التقليدية تُلعب على ملعب أصغر وبفرق مكونة من سبعة لاعبين، بما في ذلك حارس المرمى. تُشدد هذه اللعبة على اللعب الجماعي والمهارات الفردية، مما يجعلها مثالية للترفيه والتدريب في بيئات غير رسمية مثل المدارس والأندية.

3-4-2-1 مفهومها:

كرة القدم المصغرة بسبعة لاعبين هي رياضة جماعية تُمارس على ملعب أصغر مقارنة بكرة القدم التقليدية، وتضم فرقًا مكونة من سبعة لاعبين لكل فريق، بما في ذلك حارس المرمى. الهدف منها هو تعزيز المهارات الفردية والتكتيكية في إطار ممتع وسريع الإيقاع، مع التركيز على التمريرات الدقيقة واللعب الجماعي. تُعتبر هذه اللعبة وسيلة ممتازة للترفيه والتدريب في مساحات محدودة وبيئات تعليمية.

3-4-2-2- ظهور فكرة كرة القدم المصغرة بسبعة لاعبين :

ظهرت فكرة كرة القدم المصغرة بسبعة لاعبين كنسخة مبسطة من كرة القدم التقليدية، بهدف تلبية الحاجة إلى لعبة تناسب المساحات الصغيرة وتكون سهلة التنظيم. تعود أصول هذه اللعبة إلى بيئات محلية غير رسمية، مثل المدارس والأحياء، حيث كان من الصعب توفر ملاعب كاملة أو فرق مكونة من 11 لاعبًا. تطورت هذه الفكرة تدريجيًا لتصبح أكثر تنظيمًا مع وضع قوانين محددة، مما جعلها تحظى بشعبية كبيرة في التدريبات الرياضية والترفيه. أصبحت كرة القدم المصغرة بسبعة لاعبين وسيلة ممتازة لتطوير مهارات اللاعبين التكتيكية والفنية، قبل الانتقال إلى مستويات أعلى من كرة القدم.

3-4-2-3- أهدافها :

تعزيز المهارات الفردية :تعمل اللعبة على تحسين التحكم بالكرة، الدقة في التمرير، والمراوغة.

تعزيز اللعب الجماعي :تُشجع على التعاون بين اللاعبين والتنسيق في استراتيجيات اللعب.

الترفيه :تُعتبر وسيلة ممتعة ومثيرة للاستمتاع بالرياضة في بيئة غير رسمية.

التطوير البدني :تساهم في تحسين اللياقة البدنية والقدرة على التحمل.

إعداد اللاعبين :تُستخدم كوسيلة تدريبية للشباب لتطوير مستواهم قبل الانتقال إلى كرة القدم التقليدية.

توفير بدائل مرنة :تتيح فرصة لممارسة كرة القدم في مساحات صغيرة أو في بيئات محدودة الإمكانيات.

3-4-2-4- طريقة اللعب :

التشكيل والتوزيع:

كل فريق يتكون من 7 لاعبين، يشمل حارس المرمى. يتم توزيع اللاعبين حسب خطة اللعب (مثل 2-3-1 أو 3-2-1.)

البدء بالمباراة:

تبدأ المباراة بضربة بداية من منتصف الملعب. يتم تسديد الكرة لأحد اللاعبين لبدء اللعب.

التمرير والتحرك:

يتم التمرير السريع للكرة بين اللاعبين، مع التركيز على الدقة في التمرير والتحركات الذكية لاستغلال المساحات الصغيرة.

الدفاع والهجوم:

عند الدفاع، يجب تضييق المساحات بين اللاعبين لمنع الخصم من الوصول إلى المرمى.

عند الهجوم، يتم التمرير والمراوغة للوصول إلى منطقة الخصم وتسجيل الأهداف.

القواعد المرنة:

لا توجد قوانين معقدة مثل التسلل، مما يعطي اللاعبين حرية أكبر في التحرك.

التسجيل:

تسجيل الهدف يكون عبر إدخال الكرة في مرمى الفريق الخصم، حيث تتبع نفس القواعد الأساسية لكرة القدم.

الوقت والتحكيم:

المباراة تُلعب عادةً على شوطين، يتراوح كل منهما بين 20–30 دقيقة حسب القواعد المتبعة.

يحكم المباراة حكم واحد أو أكثر لتطبيق القوانين وضمان اللعب النظيف.

3-4-2-5- القواعد المنظمة للعبة :

عدد اللاعبين:

الفريق يتكون من سبعة لاعبين، يشمل حارس المرمى.

يُسمح بالتبديل الحر للاعبين أثناء المباراة.

حجم الملعب:

أصغر من ملعب كرة القدم التقليدي، بمساحة تتراوح بين 50 إلى 65 مترًا طولاً، و30 إلى 45 مترًا عرضًا.

مدة المباراة: تُلعب المباراة على شوطين، يتراوح كل شوط بين 20 إلى 30 دقيقة حسب الاتفاق.

استراحة بين الشوطين مدتها من 5 إلى 10 دقائق.

القواعد الأساسية:

تطبق معظم قوانين كرة القدم التقليدية، لكن مع بعض التبسيط.

لا يوجد قانون تسلل.

الأخطاء الكبيرة، مثل الدفع أو العرقلة، تُعاقب بركلات حرة أو جزائية.

الكرة والأهداف:

يتم استخدام كرة أصغر قليلاً من كرة القدم التقليدية.

حجم المرمى أصغر لتناسب طبيعة اللعبة.

القرارات التحكيمية:

يتولى حكم واحد أو أكثر إدارة المباراة والتأكد من الالتزام بالقواعد.

تسجيل الأهداف:

يتم تسجيل الهدف إذا تجاوزت الكرة خط المرمى بالكامل بين العارضتين وتحت العارضة.

(The FIFA Futsal Laws of the Game)

خلاصة

الألعاب المصغرة، سواء بخمسة أو سبعة لاعبين، هي نسخة مبسطة ومصغرة من كرة القدم التقليدية، طُورت لتتناسب مع المساحات الصغيرة والبيئات الداخلية. تتميز هذه الألعاب بمرونة القواعد وبساطة التنظيم، مما يجعلها مثالية للتدريب، الترفيه، وتعزيز المهارات الفردية والجماعية.

أصلها يعود إلى الحاجة لتوفير أشكال رياضية تناسب أعدادًا أقل من اللاعبين ومساحات أصغر، مما أدى إلى ظهور الفوتصال (كرة القدم بخمسة لاعبين) وكرة القدم السباعية (بسبعة لاعبين). كلا الرياضتين يعتمدان على السرعة، التمريرات الدقيقة، والعمل الجماعي، مع إضافة لمسة من الإثارة والتركيز على تطوير المهارات.

الألعاب المصغرة ليست فقط رياضة ترفيهية؛ بل أصبحت منصة لتطوير الأداء البدني والتكتيكي، وتُستخدم كمرحلة إعداد أساسية للشباب قبل الانتقال إلى اللعب الاحترافي. كما تُقام بطولات عالمية ومحلية تشجع المزيد من اللاعبين والمشجعين على التفاعل والمشاركة.

الفصل الثاني

التعلم الحركي

تمهيد

كرة القدم اليوم تستخدم تقنيات تعلم متنوعة تشمل التعلم من خلال الملاحظة، والتكرار، والتدريب الذهني. فالمدربون يستخدمون التكنولوجيا مثل التحليل بالفيديو لتوضيح الأخطاء وتصحيح الأداء. بالإضافة إلى ذلك، التركيز على الفهم النظري للعبة ومهارات القراءة والتفاعل مع المواقف في الملعب أصبح جزءًا أساسيًا من التدريب الحديث فالمدرب ليس فقط مسؤولاً عن نقل المعلومات، بل هو مرشد يقوم بتوجيه اللاعب إلى الطريقة الأمثل لتحسين أدائه. و يساعده على تطوير الثقة بالنفس والقدرة على اتخاذ القرارات السريعة في المباراة بأسلوب يمكنه أن يختلف من مدرب لآخر، حيث يفضل البعض الأساليب التقليدية في التدريب، بينما يستخدم آخرون طرقًا مبتكرة تعتد على التكنولوجيا أو علم النفس الرياضي.

إن عملية التعلم والتدريب في كرة القدم ليست فقط محكومة بالنضج البدني، بل أيضا بالنضج العقلي، فاللاعبون بحاجة إلى تطوير مهارات التفكير الاستراتيجي والقدرة على التحليل السريع خلال المباريات.

أما التعلم الحركي فيعتمد على مجموعة من القواعد والمبادئ التي يجب فهمها لتحقيق تعلم صحيح و ناجع الذي يهدف إلى تطوير المهارات الحركية مثل التنسيق بين العقل والجسم، وإتقان الحركات الدقيقة مثل التمريرات ، والتسديدات، والتحكم في الكرة. أثناء المواقف المختلفة خلال المباراة.

1- تعريف التعلم الحركي:

يرى(DE MONTPELLIER)" أن التعلم عبارة عن تعديل نظامي للسلوك في حالة تكرار لنفس الوضعية"-(Simonet , 1990, P47.)، ويشير(Chazzoud.P) " أن عملية التعلم الحركي معقدة جدا، تنبعث منها عدة متغيرات منها المتعلقة بالوسط الذي يجري فيه التعلم، مستوى التفاهم بين المعلم و المتعلم ، شخصية المعلم ودوره في العملية التعليمية وكذلك مستوى التعليم للتلميذ، والوقت الكلي الذي يبدي فيه المتعلم أداءه الحركي، وهذا كله يؤثر على نجاح التعلم الحركي.(Chazzaud.P1994,P108-109).

"فمن خلال التعريفات التعلم الحركي على أنه يحمل إشكالا مختلفة منها الجانب التنظيمي الموجه، استعمال وسائل وطرق بيداغوجية غير مباشرة وكذلك الممارسة المستمرة عن طريق المحاولة والخطأ لاكتساب التجربة وهذا كله يوافق ما أدلى به (Dornhoff. H. M) . (Dornhoff. HM, Alger , 1993, p 98.)

2- خصائص التعلم الحركي:

من خصائص التعلم الحركي مايلي :

- الاتصال الإدراكي – الحركي.
- تسلسل الاستجابات.
- تنظيم الاستجابات.
- التغذية الراجعة.

2-1- الاتصال الإدراكي الحركي: هو عملية التفاعل والتنسيق بين الجهاز العصبي والجهاز الحركي في الجسم، حيث يقوم الدماغ بترجمة المعلومات الحسية (الإدراكية) التي يتلقاها من البيئة المحيطة، ثم يقوم بإرسال إشارات عصبية إلى العضلات لأداء حركة معينة بناءً على هذه المعلومات.

2-2- تسلسل الاستجابات: تسلسل الاستجابات في التعلم الحركي هو ترتيب وتنسيق الحركات أو الأفعال التي يقوم بها الفرد بشكل متتابع خلال تعلم أو أداء مهارة حركية معينة. يعني ذلك أن الفرد يتعلم كيفية تنفيذ سلسلة من الحركات بشكل منظم ودقيق لتحقيق الهدف المطلوب.

2-3- تنظيم الاستجابات: إن تنظيم الاستجابات الحركية يعتبر خاصية مهمة لنجاح عملية التعلم الحركي، فيمكن أن يحدث السلوك الحركي لأي مهارة إذا لم ينظم تسلسل الاستجابات المختلفة المكونة للمهارة، وبذلك فتنظيم الاستجابات يعمل على نجاح عملية التعلم الحركي.

2-4- التغذية الرجعية:يمثل علم "السبرناتيكا" أهمية كبيرة في مجال التعلم الحركي، وهو نظام تحكم في التغذية الرجعية، ويمكن تعريفها في هذا المجال بأنها معرفة النتائج وتقويمها والاستفادة منها عن طريق

المعلومات الواردة للمتعلم نتيجة سلوك حركي جديد، وقد تكون تلك النتائج من مصادر خارجية أو تستشار من مصادر داخلية (بسطويس أحمد،1996، ص 69-71.)

3- الأسس القاعدية للتعلم الحركي

3-1- ميكانيزمات التعلم الحركي:سبق وأن ذكرنا أن التعلم الحركي يعرف بأنه تغير في الأداء الحركي أو تعديل في السلوك ناتج عن الممارسة والتدريب وهناك ميكانيزمات نفسية وفيزيولوجية تؤثر على الجهاز الحركي ونظم التحكم لإحداث هذا التغيير.

3-1-1- الميكانيزمات النفسية:

الميكانيزمات النفسية في التعلم الحركي تشير إلى التأثيرات النفسية التي تلعب دورًا حاسمًا في تطوير المهارات الحركية وتحسين الأداء البدني. هذه الميكانيزمات تشمل مجموعة من العوامل النفسية التي تؤثر على كيفية تعلم الحركات، مثل الدافعية، والتركيز، والثقة بالنفس، والتصور العقلي. كما أن القدرة على إدارة القلق والضغط النفسي، من خلال التفاعل بين هذه العوامل النفسية، يمكن للفرد تحسين قدرته على تنفيذ الحركات بدقة وكفاءة، وبالتالي تحقيق تقدم في تعلم المهارات الحركية بشكل عام.

بينما التحكم في مختلف الحركات يتم من خلال التغذية الرجعية ومقارنة المعلومات العائدة من مختلف أعضاء الحس مع النموذج المرجعي بفضل التعلم من خلال الممارسة والتمرن، نسجل في الذاكرة معلومات عن الأداء للتكوين كما سماه " أدامس" التعلم الإدراكي، فإذا كانت المحاولات الأولى صحيحة فإن ذلك من حسن الصدف ويتمكن الفرد من تكوين نموذج صحيح وبالتالي التعلم يكون إيجابي حتى ولو لم يكن مدرس بجانبه أما إذا كانت المحاولات الأولى خاطئة ولم يطرأ عليها تصحيح في الوقت المناسب فإنها تسجل بتلك الصفة في الذاكرة حيث يتم هذا التوجيه بفضل أعضاء الحس والانتباه إلى المعلومات المناسبة لموقف التعلم وخاصة المعلومات العائدة من أعضاء الاستجابة.

(جابر عبد الحميد جابر، 1982، ص 11.)

3-1-2- الميكانيزمات الفيزيولوجية:

الميكانيزمات الفيزيولوجية في التعلم الحركي تتعلق بالتغيرات التي تحدث في الجسم والعقل أثناء تعلم الحركات وتحسين الأداء الحركي. هذه الميكانيزمات تشمل التكيفات التي تحدث في الجهاز العصبي، مثل تعزيز الروابط بين الدماغ والعضلات، وكذلك تحسين التنسيق العصبي العضلي. مع التكرار، تصبح الحركات أكثر سلاسة وكفاءة بفضل تحسين التحكم الحركي وزيادة مرونة العضلات. كما أن التدريب المستمر يعزز من قدرة الجسم على تنفيذ الحركات بشكل أسرع وأكثر دقة، مما يساعد على تحسين الأداء البدني.

بفضل التمرن والتكرار تتكون عدة وحدات حركية على مستوى الألياف العضلية التي تعمل أكثر أثناء التعلم وذلك هام جدا خاصة إذا تميزت الحركات بنوع من الدقة في الأداء ،تتكون هذه الوحدات من خلال ازدياد تفرعات الخلية العصبية(المرجع السابق،ص11)

4- مراحل التعلم الحركي لماينل:

قسم "ماينل" التعلم الحركي إلى ثلاث مراحل:

- مرحلة التوافق الأولى للحركة.
- مرحلة التوافق الجيد للحركة.
- مرحلة ثبات الحركة (المرحلة الآلية للحركة).

4-1- مرحلة التوافق الأولى للحركة:

لقد سمي "ماينل" تلك المرحلة بالإضافة إلى مرحلة التوافق الأولى للحركة بمرحلة الاكتساب الأولى أو مرحلة الإدراك الأولى، أو المرحلة الخام للحركة.

وفقًا لنموذج ماينل(Fitts and *Posner*) ، الاكتساب المعرفي للحركة هو المرحلة الأولى من مراحل التعلم الحركي، حيث يبدأ المتعلم في اكتساب المهارة الحركية الجديدة. هذه المرحلة تتميز بعدد من الخصائص التي تساهم في فهم كيفية تعلم الحركات:

الفهم الأولي للحركة :في هذه المرحلة، يركز المتعلم على فهم الأساسيات والمهارات الأساسية للحركة. هو في البداية لا يمتلك التنسيق الكامل، لكن يقوم بحركة أو أداء الأجزاء الرئيسية للمهارة.

التعلم غير المتقن :الحركات تكون بطيئة وغير دقيقة، ويتطلب الأمر الكثير من التركيز والجهد. الأخطاء تكون شائعة في هذه المرحلة لأن الفرد لا يزال يتعلم كيفية التنسيق بين الجسم والعقل.

التغذية الراجعة :في هذه المرحلة، يعتمد المتعلم بشكل كبير على التغذية الراجعة سواء من المدرب أو من تجاربه الشخصية. هذه التغذية الراجعة تساعده على تصحيح الأخطاء وتحسين أدائه.

ارتفاع التوتر العقلي :بما أن المتعلم يتعامل مع شيء جديد، فإنه يحتاج إلى انتباه مركز ومستوى عالٍ من الوعي، مما يسبب شعورًا بالتوتر أو الإرهاق العقلي.

مع مرور الوقت والممارسة المستمرة، يبدأ الفرد في الانتقال إلى المراحل التالية حيث تصبح الحركات أكثر سلاسة وأقل اعتمادًا على الانتباه المكثف، وبالتالي يتحسن الأداء بشكل ملحوظ.(بسطويسى أحمد مرجع سابق، ص 78-90.)

4-2- مرحلة التوافق الجيد للحركة:

لقد سميت تلك المرحلة بالإضافة إلى مرحلة التوافق الجيد بمرحلة الاكتساب الجيد للحركة أو التوافق أو الأداء الجيد للحركة.

وتهدف هذه المرحلة إلى التخلص من معظم الأخطاء الفنية الكثيرة والتي تميزت بها المرحلة التعليمية السابقة حتى تبدوا الحركة نظيفة خالية من الزوايا الحادة والحركات الغريبة في مسار الحركة.

ويقول "شنابل" في هذه المرحلة، إن من أهم أهدافها التخلص من الحركات المصاحبة والزائدة والتي تسبب النشوز الحركي وحتى لا يكون جهد مبذول زائد ولا لزوم له، حيث يحل التعب ويصعب الأداء، وبذلك

يتمكن اللاعب من أداء حركة خالية نسبيا من الأخطاء الفنية الكثيرة ، وحتى يتمكن من توجيه أعضاء جسمه بدقة وانسيابية ويظهر إيقاع الحركة ويظهر إيقاع الحركة جميلا وموزونا.

4-3- مرحلة ثبات الحركة:

تعتبر المرحلة الثالثة من مراحل التعلم الحركي المرحلة الحاسمة للحركة، يمكن تقويم المستوى الحركي بمستوى أداء الأبطال الدوليين والأولمبيين حيث يتميز شكل حركاتهم وأدائها بالإيقاع الموزون والانسياب والدقة التي تعطيها صفة الثبات والاستقرار والآلية الحركية وبذلك يمكن أن تصل الحركة إلى درجة المهارة حيث تسمى بالمهارة الحركية، ويكون ذلك هو الاكتمال الحركي. فهدف هذه المرحلة هو الوصول بالحركة إلى أقصى وأدق توافق حركي ممكن، حتى تثبت وتستقر الحركة وتظهر بشكلها الآلي وبذلك يمكن للاعب التغلب على كل المؤثرات الخارجية والداخلية دون الشعور بالتعب ودون بذل جهد زائد.

5- طرق التعلم الحركي

5-1- طريقة التعلم الكلاسيكية:من خلال تطرقنا لمفهوم التعلم ونظرياته ومسار التعلم الحركي، سنعمل على دراسة الأساليب التعليمية التي تهدف إلى تحقيق التحكم الدقيق في المهارات الحركية.

5-1-1- طريقة التجزئة:

تعد هذه الطريقة من أكثر الأساليب شيوعًا في التربية الرياضية، حيث أنها تقوم بتجزئة المهارة إلى أجزاء منفصلة، حيث يتم التركيز على تدريب كل جزء على حدة، ثم يقوم المدرب بربط هذه الأجزاء معًا تدريجيًا.

ميزاتها:

سهولة فهم كل جزء من الحركة :حيث يتم التركيز على جزئيات المهارة مما يسهل استيعاب كل جزء بشكل منفصل.

إتقان كل جزء على حدى :يساعد المتعلم على إتقان المهارة خطوة بخطوة قبل دمج الأجزاء معًا.

تقليل الأخطاء والإصابات :من خلال التركيز على كل جزء من الحركة، يتم تجنب الأخطاء التي قد تحدث عند تنفيذ المهارة بشكل كامل.

سهولة الإخراج بالنسبة للمدرب والمتعلم :تتيح للطرفين التفاعل بشكل أكثر تنظيمًا، مما يسهل عملية التعلم.

التقدم حسب قدرات التلاميذ :تساعد في تقسيم المهارة وفقًا لمستوى المتعلم، مما يسمح لكل شخص بالتقدم وفقًا لقدراته.

اكتشاف الأخطاء بشكل أسرع :تتيح للمدرب ملاحظة الأخطاء وتصحيحها في مرحلة مبكرة من التعلم.

تسهم في تقسيم العمل :تمكن المدرب من تخصيص تمارين تناسب كل مجموعة وفقًا لقدراتهم، مما يسهل تطوير المهارات للمبتدئين والارتقاء بالمتمكنين.

عيوبها:

– التأخر في دمج الأجزاء :قد يشعر المتعلم بأن المهارة لا تكتمل بسرعة، حيث يتم التركيز على الأجزاء منفصلة لفترة طويلة قبل ربطها.

– التكرار قد يسبب الملل :تكرار الأجزاء بشكل منفصل قد يؤدي إلى شعور المتعلم بالملل أو الإحباط بسبب نقص التنوع.

– صعوبة في تحقيق التنسيق الكامل :عند ربط الأجزاء معًا، قد يواجه المتعلم صعوبة في تنسيق الحركات بشكل كامل بعد تعلمها بشكل مجزأ.

– قد تؤثر على التعلم الطبيعي :قد لا تعكس طريقة التجزئة الحركة الطبيعية في الحياة اليومية أو في الرياضات التي تتطلب تنسيقًا سريعًا بين الأجزاء.

– قد تستغرق وقتًا أطول :بما أن المهارة تُعَلَّم جزءًا جزءًا، فإن ذلك قد يؤدي إلى استغراق وقت أطول للوصول إلى الكفاءة التامة.

– عدم التفاعل الكافي بين الأجزاء :قد يؤدي التركيز على كل جزء بمفرده إلى إغفال التفاعل بين الأجزاء المختلفة عند تنفيذ المهارة بشكل كامل.

5-1-2- طريقة الإدراك الكلي:

طريقة الإدراك الكلي هي أحد الأساليب التعليمية في مجال التربية الرياضية، والتي تعتمد على تعلم المهارة الحركية بشكل كامل منذ البداية، دون تقسيمها إلى أجزاء منفصلة. في هذه الطريقة، يتعرف المتعلم على الحركة ككل، ثم يتم تحسين أدائها تدريجيًا.

مميزات طريقة الإدراك الكلي:

– تعلم المهارة بشكل طبيعي بما أن المهارة تُدرَّس كاملة، فإن المتعلم يكتسبها بالطريقة التي يتم بها أداؤها في الواقع.

– تحقق التنسيق الفوري :تساعد على تنسيق الحركات بشكل أسرع من خلال تعلم الحركة ككل.

يشجع على التفاعل بين الأجزاء بالنظر إلى أن المهارة تُتعلم كاملة، يتم تعزيز التفاعل والتكامل بين الأجزاء المختلفة.

– يزيد من دافع المتعلم يشعر المتعلم بإنجاز أكبر عند تعلم المهارة بشكل كامل.

عيوب طريقة الإدراك الكلي:

– صعوبة على المبتدئين :قد تكون صعبة بالنسبة للمبتدئين الذين يحتاجون إلى تعلم المهارة عبر تقسيمها إلى أجزاء.

– زيادة الأخطاء :بما أن المتعلم يبدأ بتعلم المهارة كاملة، فقد تحدث أخطاء أكثر أثناء الأداء.

– تحتاج إلى تركيز عالٍ :تتطلب طريقة الإدراك الكلي تركيزًا عاليًا من المتعلم طوال فترة التدريب.

– قد تأخذ وقتًا أطول للوصول إلى الإتقان :نظرًا لأن المهارة تعلم دفعة واحدة، فإن الوصول إلى إتقانها الكامل قد يستغرق وقتًا أطول(حسين صابر، 1983، ص 189-192.)

5-1-3- طريقة الوحدات التعليمية :

مميزات طريقة الوحدات التعليمية:

- تنظيم المحتوى التعليمي :يساعد تقسيم المحتوى إلى وحدات تعليمية على تقديم المعلومات بشكل منظم وسلس.
- تحقيق الفهم المتدرج :تساهم الطريقة في تمكين المتعلمين من اكتساب مهارات جديدة تدريجيًا.
- زيادة التفاعل والتنوع :تُعزز التفاعل بين المتعلمين من خلال توزيع الأنشطة والتمارين المتنوعة في كل وحدة.
- تسهيل التقييم والمتابعة :يمكن تقييم المتعلم بشكل أفضل في نهاية كل وحدة لتحديد مدى استيعابه وإتقانه للمهارة.

عيوب طريقة الوحدات التعليمية:

الإفراط في التجزئة :تقسيم المهارة إلى وحدات قد يسبب فقدان التناسق بين الأجزاء المختلفة عند ربط الوحدات معًا.

قد تحتاج إلى وقت أطول :نظرًا لتقسيم المحتوى إلى وحدات متعددة، قد يستغرق الوصول إلى إتقان المهارة أو الموضوع وقتًا أطول.

محدودية التركيز :قد يصعب على المتعلم فهم العلاقة بين الوحدات المختلفة إذا لم تكن هناك روابط واضحة بينها.

ومن الطرق الثلاثة السابقة للتعلم نلاحظ أن لكل منها مميزات وعيوب لذلك فالمدرب الناجح هو الذي يختار أنسب الطرق لتعلم الحركة، وذلك حسب قدرات التلميذ والإمكانيات المتوفرة في المدرسة وبذلك يقلل من الخطورة على التلميذ وعدم الوقوع في الأخطاء مستعينا المميزات كل طريقة (علي بشير الفائدة - إبراهيم رحومة زايد - وأخرون، 1990ص 189-192.)

5-2- طرق التعلم الحديثة :

طرق التعلم الحديثة في التربية الرياضية والتعليم بشكل عام تتميز بالتركيز على الأساليب التفاعلية، والتكنولوجيا، والنهج الذي يراعي الاحتياجات الفردية للمتعلمين. تتطور هذه الطرق لتواكب التغيرات التكنولوجية والاجتماعية، وتسعى لتحسين فعالية التعلم، وزيادة المشاركة والتحفيز لدى المتعلمين.

5-2-1- الوسائل السمعية البصرية :

.التعلم باستخدام مقاطع الفيديو التعليمية:

مقاطع الفيديو تُعد واحدة من أشهر وسائل السمعي البصري في التعلم الحديث. فهي تجمع بين الصوت والصورة لتوضيح المفاهيم المعقدة. يمكن استخدامها في مختلف المجالات التعليمية لتقديم شروحات بصرية تتضمن الرسوم التوضيحية أو الرسوم المتحركة.

استخدام العروض التقديمية:(PowerPoint)

العروض التقديمية التي تستخدم الوسائط المتعددة، مثل النصوص، الصور، الصوت، والفيديو، تقدم تجربة تعليمية غنية. تساعد العروض التقديمية في تسهيل تقديم المعلومات بشكل منظم ومرن.

التعلم باستخدام المحاكاة:(Simulations)

تعتمد **المحاكاة** على توفير بيئات تفاعلية تساعد المتعلمين على ممارسة المهارات والتفاعل مع المواقف التعليمية بطريقة آمنة ومبنية على الواقع.

يتم استخدام المحاكاة في مجموعة متنوعة من المجالات مثل التدريب الطبي، التعليم الهندسي، والتدريب الرياضي.

التعلم عن طريق البودكاست والمحتوى الصوتي:

تُستخدم **البودكاست** كأداة سمعية لنقل المعلومات بطريقة مريحة ومرنة. يمكن الاستماع إليها في أي وقت ومكان مما يتيح للطلاب فرصة للتعلم المتنقل.

التعلم التفاعلي باستخدام الواقع الافتراضي (Virtual Reality – VR) والواقع المعزز (Augmented Reality Mayer, R. E. 2009*p11)*)

تتيح تقنيات **الواقع الافتراضي والواقع المعزز** للطلاب التفاعل مع بيئات تعليمية غامرة. يمكن للطلاب استخدام هذه التقنيات لتعلم المهارات الحركية، التفاعل مع المواد التعليمية في بيئة ثلاثية الأبعاد، أو حتى زيارة أماكن تاريخية عبر الواقع الافتراضي.

التعلم باستخدام الندوات عبر الإنترنت:(Webinars)

الندوات عبر الإنترنت هي جلسات تعليمية حية أو مسجلة يمكن الوصول إليها عبر الإنترنت. يتم استخدامها للتفاعل مع المعلمين، تبادل المعرفة، والرد على الاستفسارات الفورية باستخدام الصوت والصورة.

التعلم باستخدام السبورات الذكية:(Interactive Whiteboards)

السبورات الذكية هي أدوات سمعية بصرية تستخدم لعرض المحتوى بشكل تفاعلي، حيث يمكن للطلاب التفاعل مباشرة مع المحتوى المعروض باستخدام اللمس أو الأدوات الذكية ,Anderson).
C.A,2000,P53)

التعلم باستخدام الفيديوهات التفاعلية:

تتضمن الفيديوهات التفاعلية إمكانية للطلاب في اتخاذ قرارات تؤثر على مجريات الفيديو. يتيح ذلك للمتعلمين التفاعل مع المواد التعليمية بشكل مباشر مما يعزز المشاركة والنقد.

التعلم باستخدام تطبيقات الهواتف الذكية والألعاب التعليمية:

تُستخدم تطبيقات الهواتف الذكية لتوفير محتوى تعليمي تفاعلي يساعد الطلاب على التعلم من خلال الألعاب والتمارين التفاعلية. يمكن لهذه التطبيقات دمج الصوت والصورة لتقديم تعليم جذابGee) .
J.P,2003 ,P107)

6- نظريات التعلم الحركي

نظرية التعلم الحركي تتعلق بدراسة كيفية اكتساب الأفراد المهارات الحركية وكيفية تحسين أدائهم في الأنشطة التي تتطلب الحركة أو التفاعل مع البيئة المحيطة. هناك العديد من النظريات التي تفسر آلية تعلم المهارات الحركية، ومن أبرز هذه النظريات:

6-1 .نظرية التعلم الشرطي الكلاسيكي - (إيفان بافلوف)

- **الفكرة الرئيسية** :تعلم استجابة معينة من خلال الربط بين مثير معين واستجابة محددة.
- **التطبيق الحركي** :قد يتعلم الفرد ربط بعض الحركات بردود فعل معينة من خلال التدريب المستمر (pavlov,I.P,1927.P21).

6-2 نظرية التعلم الحركي مع الاستجابة – (ثورندايك)

- **الفكرة الرئيسية** :تعلم المهارات الحركية يحدث عندما تكون الاستجابة للمثيرات مدعومة أو معززة.
- **التطبيق الحركي** :الفرد يكتسب المهارات من خلال المحاولة والخطأ، وبالتالي يتم تقوية الاستجابات الصحيحة(Thorndike,E.L,2003.p113) .

6-3 نظرية النمذجة الاجتماعية - (ألبيرت باندورا)

- **الفكرة الرئيسية** :يمكن تعلم الحركات من خلال الملاحظة والتقليد (النمذجة).
- **التطبيق الحركي** :يمكن للأفراد تعلم المهارات الحركية من خلال مراقبة الأشخاص الذين يتمتعون بكفاءة أعلى في نفس النشاط.

6-4 نظرية التعلم المعرفي –(جون ديوي)

- **الفكرة الرئيسية** :يركز على كيفية معالجة المعلومات العقلية أثناء أداء الأنشطة الحركية.
- **التطبيق الحركي** :يعتبر التعلم الحركي عملية معرفية تعتمد على الانتباه، التذكر، والمراجعة للتقنيات أثناء أداء الحركة.

6-5 نظرية التعلم المهاري (التمرين المستمر - (جوليان كان)

- **الفكرة الرئيسية** :تعلم الحركات يتم من خلال التكرار المستمر والتدريب المستمر حتى يصبح الأداء آلياً.
- **التطبيق الحركي** :يتطلب تعلم الحركات تكراراً وتدريباً مستمراً حتى تصبح الحركات جزءاً من الذاكرة الحركية.

6-6 نظرية التحكم الحركي –(أنطوني بيرت)

- **الفكرة الرئيسية** :تركز على كيفية تنظيم الدماغ والحركات الجسدية لتحقيق التوازن والتحكم أثناء تنفيذ الحركات المعقدة.
- **التطبيق الحركي** :يدرس كيفية تنسيق الحركات المختلفة للحصول على أداء حركي سلس.

6-7 نظرية التعلم الحركي المتقدم (تعلم الحركات مع التكيف - (جون سوليفان)

– **الفكرة الرئيسية** :تعلم المهارات الحركية يتطور من خلال التكيف مع المواقف الجديدة والبيئات المختلفة.

– **التطبيق الحركي** :هذه النظرية تركز على كيفية تحسين الأداء الحركي من خلال التكيف مع تغيرات البيئة أو الظروف(schmidt,R.A ,2011,P56) .

بالمجمل، تتنوع النظريات التي تفسر كيفية تعلم المهارات الحركية، لكن جميعها تتفق على أهمية التدريب المستمر، الملاحظة، والبيئة المحيطة في تعزيز عملية التعلم.

7- طرق النقل في التعلم الحركي

7-1- النقل من أحد أطراف الجسم إلى الطرف الآخر:

كل ما يتعلم بالرجل اليمنى يمكن نقله بسهولة إلى الرجل اليسرى بعد التدريب

7-2- النقل من مهارة إلى أخرى:

يمكن نقل العناصر المتشابهة بين الألعاب

7-3- النقل من السهل إلى الصعب:

تعلم المهارت يكون بالتدرج من السهل على الصعب

7-4- النقل بالاستناد إلى فهم الأسس العامة للحركة:

إن فهم اللاعب للأسس العامة التي تؤثر على خط سير الحركة (الكرة)، وارتدادها يساعد في تعلم المهارات التي تتطلب ارتداد الكرة، وكذلك فإن من المهم فهم اللاعب للقوانين الفيزيائية التي تؤثر على الحركة، وكذلك إذا استطاع اللاعب فهم المبادئ العامة فإنه يستطيع استخدامها لصالح تعلم مهارة جيدة.(محمد عوض بسبوني ، 1987،ص62-81)

8- منحنى التعلم الحركي

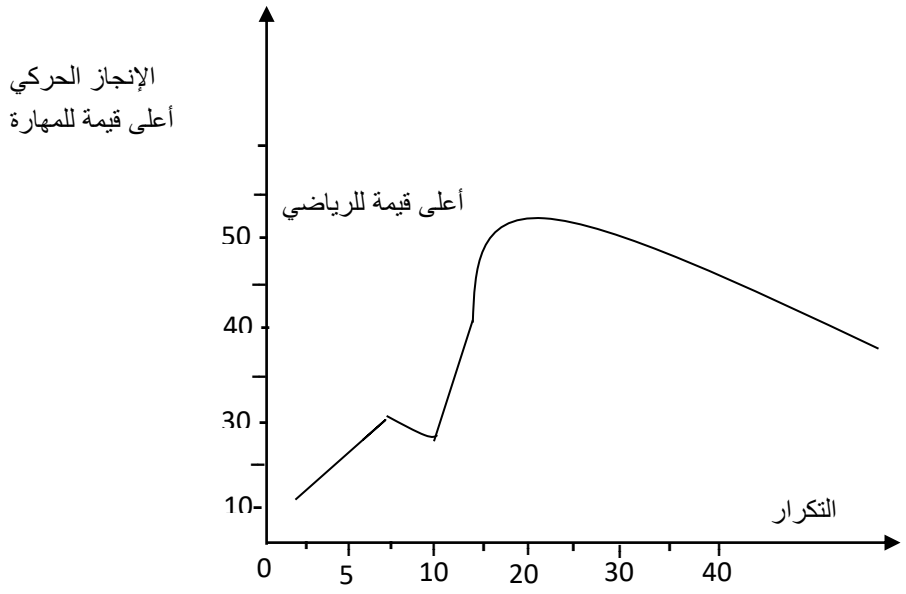
منحنى التعلم الحركي هو تمثيل بياني يُظهر تطور أداء الفرد في تعلم المهارات الحركية مع مرور الوقت أو التكرار. يوضح هذا المنحنى كيفية تحسن أداء الشخص تدريجيًا مع التمرين والممارسة، بدءًا من أداء غير دقيق إلى اتقان المهارة مع مرور الوقت .

– في البداية، يواجه المتعلم صعوبة في تنفيذ المهارة بشكل دقيق، ويكون هناك تحسن سريع في بداية التعلم.

– مع مرور الوقت، يتباطأ التحسن تدريجيًا ليصبح أكثر استقرارًا.

في المراحل المتقدمة، يصبح أداء المهارة أكثر اتقانًا ويقل عدد الأخطاء.

منحنى التعلم الحركي يساعد في فهم كيفية استجابة الفرد لممارسة المهارات الحركية وكيفية تحسين أساليب التدريب بناءً على مدى تقدم الأداء.



شكل رقم (01): يوضح منحنى التعلم الحركي

8-1- هضبة التعلم الحركي:

هضبة التعلم الحركي هي مرحلة مهمة في عملية اكتساب المهارات الحركية، حيث يظهر توقف أو بطء في التحسن بعد فترة من التقدم السريع. وهذه الظاهرة تُعتبر جزءًا طبيعيًا من عملية التعلم الحركي التي تحدث في مختلف المجالات الرياضية أو الحركية.

وفي تعريف أخر عرفت على أنها مرحلة يواجه فيها المتعلم تباطؤًا في التحسن بعد فترة من التقدم السريع. وتحدث عادة عندما يصل المتعلم إلى مستوى معين من الكفاءة في المهارة، لكن تحسينه يصبح أصعب ويتطلب المزيد من الجهد والتركيز. و رجح سبب ظهورها إلى صعوبة المهارة فكلما تعلمها الفرد بشكل أفضل، يصبح تحسينها أكثر تحديًا، و كذا الإرهاق البدني والعقلي الذي يؤدي إلى قلة التحسن بسبب التعب خلال التدريب المستمر دون فترات كافية من الراحة وهذا ما قد يؤدي إلى الشعور بالروتين بسبب التكرار المستمر الذي يؤدي إلى الملل.

وكذا التوقعات العالية التي من شأنها أن تشعر المتعلم بالإحباط عندما لا يرى تحسينًا سريعًا، خاصة بعد أن وصل إلى مستوى جيد من الأداء.(عبد الله ،أ،2001،ص121)

9- العوامل المؤثرة في التعلم الحركي

9-1 العوامل النفسية:

- **الدافعية** :تعتبر الدافعية أحد العوامل الأساسية في تعلم المهارات الحركية، حيث أن الحافز الداخلي والخارجي يلعب دورًا كبيرًا في تحسين الأداء. كلما كان المتعلم متحفزًا، زادت قدرته على التركيز والمثابرة.

– **الثقة بالنفس** :الثقة في القدرة على التعلم تؤثر في تفاعل المتعلم مع التدريب. الأشخاص الذين يثقون في أنفسهم يواجهون التحديات بشكل أفضل ويسعون لتطوير مهاراتهم.

التركيز والانتباه :التركيز العالي أثناء التدريب يؤثر بشكل مباشر على قدرة المتعلم على تنفيذ الحركات بشكل صحيح. الانتباه يمكن أن يكون مقسمًا بين عدة مهام، لكن التركيز على المهمة الرئيسية يعزز من إتقان المهارة.

القلق والإجهاد النفسي :يمكن أن يؤثر القلق أو الضغط النفسي سلبًا على الأداء الحركي، مما يجعل من الصعب تنفيذ الحركات بشكل فعال.

9-2 العوامل البدنية:

– **اللياقة البدنية** :اللياقة البدنية تعتبر من العوامل الأساسية التي تؤثر على التعلم الحركي، حيث أن المتعلم الذي يمتلك قدرة بدنية جيدة سيكون قادرًا على أداء الحركات بشكل أفضل.

القدرة على التحمل :التحمل الجسدي مهم جدًا في تدريب المهارات الحركية، حيث أن التدريب لفترات طويلة أو بتكرار عالي يتطلب قدرة على التحمل.

– **التنسيق الحركي** :التنسيق بين الحركات الجسدية المختلفة مهم جدًا لتحقيق الأداء السليم. يجب أن يكون هناك تنسيق بين العضلات، المفاصل، والعظام لإنتاج حركة سلسة وفعّالة.

– **المرونة** :تساعد المرونة في تقليل التوتر العضلي وتحسين الأداء الحركي، خصوصًا في الأنشطة التي تتطلب حرية حركة كبيرة.

9-3العوامل المعرفية:

– **الخبرة السابقة** :التجارب الحركية السابقة تؤثر على سرعة تعلم المهارات الجديدة. المتعلم الذي يمتلك خلفية حركية قوية سيكون قادرًا على تعلم مهارات جديدة بسرعة أكبر.

الفهم المعرفي :فهم مفهوم المهارة وكيفية أدائها بشكل صحيح يساعد في تعلمها. إذا كان لدى المتعلم فهم دقيق للأداء الحركي، سيكون أفضل في تحسينه.

– **الذاكرة** :تلعب الذاكرة دورًا في تذكر الحركات والأداء السابق، مما يساعد في تكرار المهارات وتحسينها.

9-4 العوامل البيئية:

– **الظروف المحيطة** :البيئة التدريبية تؤثر بشكل كبير في التعلم الحركي. البيئة المريحة والخالية من المشتتات تساعد في تحسين التركيز، بينما البيئة المزدحمة أو غير المناسبة قد تؤثر سلبًا.

الأدوات والمعدات :توفر الأدوات والمعدات المناسبة يلعب دورًا مهمًا في تعلم المهارات الحركية. فمثلاً، استخدام الأدوات التدريبية الصحيحة يمكن أن يسهم في تنفيذ الحركات بشكل أفضل.

الوقت والمكان :توفير الوقت الكافي للتدريب في بيئة مناسبة يساهم في تحسين التعلم. التدريب في أوقات معينة أو في أماكن مجهزة تجهيزًا جيدًا يمكن أن يساهم بشكل كبير في تطور المهارات الحركية.

9-5 المدرب أو المعلم:

- **التوجيه والتغذية الراجعة** :يقدم المدرب الملاحظات والتوجيه اللازمين لتحسين أداء المتعلم. التغذية الراجعة التي يقدمها المدرب يمكن أن تكون إيجابية أو سلبية، ولكنها تعد أساسية في إتقان المهارات.
- **أساليب التدريب** :تختلف أساليب التدريب بين المدربين، ويؤثر اختيار الأسلوب الأنسب على مدى فعالية تعلم المهارات الحركية. التدريب على المدى الطويل والتكرار يساعد في تحسين المهارة.

9-6 الوراثة:

القدرات الفطرية :بعض الأفراد يولدون بقدرات فطرية معينة تجعل تعلم المهارات الحركية أسهل بالنسبة لهم، مثل التنسيق الحركي أو المرونة الطبيعية.

التفاوت البيولوجي :يختلف كل فرد في قدراته الحركية على أساس وراثي، مما قد يؤثر على سرعة تعلم المهارات.

9-7 العوامل الاجتماعية والثقافية:

- **الدعم الاجتماعي** :الدعم من الأسرة، الأصدقاء، أو الفريق الرياضي يمكن أن يعزز من التحفيز والمثابرة في تعلم المهارات.
- **البيئة الثقافية** :تأثير الثقافة المحلية قد يشكل سلوكيات المتعلمين تجاه الرياضة والتعلم الحركي بشكل عام، مثل مدى أهمية الرياضة أو كيفية ممارسة الأنشطة البدنية.

9-8 التكرار والممارسة:

- **التكرار** :يعد التكرار من أهم العوامل التي تؤثر في التعلم الحركي، حيث أن تكرار المهارة يساعد في تعزيز ذاكرة العضلات.
- **الممارسة التدريجية** :من خلال تقسيم المهارات إلى أجزاء صغيرة وممارستها تدريجيًا، يمكن تسريع عملية التعلم.(مروان عبد المجيد إبراهيم ، المرجع السابق ، ص 94).

خلاصـة

يُعد التعلم الحركي من الركائز الأساسية في عمليات التدريب والتعليم الرياضي، حيث يشكل محور اهتمام رئيسي للمدرب، نظرًا لدوره الحيوي في تطوير مهارات اللاعب. وبما أن الحركة تُعد نشاطًا حسيًا وحركيًا جوهريًا في نمو الطفل، يصبح من الضروري فهم الأسس العلمية المرتبطة بها لضمان فاعلية عملية التعلم واختيار الأساليب التعليمية الأكثر ملائمة. ولأن الطفل أمانة لدى المربين، فإن مسؤوليتهم تقتضي رعايته وضمان تطوره بصورة صحيحة ومستدامة.

الفصل الثالث

المهارات الأساسية

في كرة القدم

تمهيـد

تُعد المهارات الأساسية حجر الأساس لتحقيق أداء متميز في كرة القدم، حيث تؤدي دورًا حيويًا في تحسين نتائج الفريق وتعزيز إستراتيجيته في اللعب. فإتقان هذه المهارات يتيح للاعبين تنفيذ أسلوب لعب مُحكم، مما يربك الخصم ويحدّ من قدرته على السيطرة على مجريات المباراة. وبالتالي، يُمكن للفريق الذي يمتلك مستوى مهاري عالٍ أن يفرض هيمنته على الملعب، مما يضعه في مواقف تكتيكية مثالية تُسهّل عليه شنّ هجمات فعالة على مرمى الخصم وتسجيل الأهداف بفاعلية.

1- مفهوم المهارة والمهارة الحركية الرياضية

1-1- مفهوم المهارة:

المهارة هي القدرة على أداء مهمة معينة بكفاءة ودقة، وهي نتاج لتكرار التدريب والممارسة المستمرة. يمكن أن تكون المهارة جسدية، عقلية، أو تقنية، وتعتمد على التنسيق بين الأعضاء المختلفة في الجسم أو على اتخاذ قرارات صحيحة وسريعة في المواقف المختلفة.

تتضمن المهارة مجموعة من القدرات والمعرفة التي تُكتسب من خلال التجربة والتعلم و هي عملية معقدة تتطلب مزيجًا من الإتقان الحركي والفهم الفكري، ويمكن أن تظهر في أي مجال من المجالات، سواء كان رياضيًا، فنيًا، علميًا أو حتى اجتماعيًا(علي مصطفى،2011،ص94).

1-2- تعريف المهارة الحركية الرياضية:

المهارة الحركية الرياضية هي القدرة على أداء الحركات البدنية في الأنشطة الرياضية بشكل دقيق ومنظم، مع استخدام التنسيق بين الأعضاء المختلفة في الجسم لتحقيق الأداء الأمثل في الرياضات المختلفة.

الأساس في المهارات الحركية الرياضية هو التنظيم الجيد للحركات البدنية وتحقيق دقة في التنفيذ، وهي تختلف من رياضة لأخرى حسب المتطلبات البدنية والتقنية. مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن.

1-3- خصائص المهارة الحركية الرياضية:

- الدقة(Precision)

الدقة في تنفيذ الحركات الرياضية تتطلب قدرة كبيرة على تنسيق العضلات بشكل مناسب لضمان أن الحركات تؤدي بشكل مثالي للوصول إلى الهدف. على سبيل المثال، في رياضة كرة القدم، يتطلب الأمر تمرير الكرة بدقة لتصل إلى الزميل في الموضع المطلوب.(محمود فهمي أبو العينين ،2010، ص52).

- التنظيم والاتساق(Organization and Consistency)

هذه الخاصية تتعلق بتنظيم الحركة بين العضلات المختلفة في الجسم، مما يضمن أن الحركات تتم بشكل متسق، مما يساعد الرياضي على أداء المهارات الحركية بكفاءة. .(مرجع نفسه، ص 53).

- السرعة(Speed)

سرعة التنفيذ تعد من الخصائص الحركية المهمة في العديد من الرياضات. السرعة تمكّن الرياضي منتنفيذ الحركات بسرعة، مثل التسديد في كرة القدم.(مصطفى مراد،2012،ص112)

- المرونة(Flexibility)

المرونة في الجسم تعد أحد العوامل الأساسية لتحسين أداء المهارات الحركية الرياضية في الأنشطة التي تتطلب حركات معقدة مثل الجمباز والسباحة.(المرجع نفسه ، ص113)

- التكرار والاتساق(Repetition and Consistency)

التكرار يساعد الرياضي على تحسين المهارات الحركية من خلال التمرين المستمر. يتطلب الأمر تكرار الحركات بنفس الدقة والجودة في كل مرة.(سامية محمود عبد الله،2013،ص75)

- التكيف مع المواقف(Adaptability)

القدرة على التكيف مع المواقف المتغيرة في المباريات أو المنافسات تساعد الرياضيين في اتخاذ قرارات سريعة وفعّالة أثناء الأداء.(مصطفى عبد العزيز،2008،ص120)

- التفاعل بين العقل والجسم(Mind-Body Coordination)

التنسيق بين العقل والجسم هو أحد الأسس في المهارات الحركية الرياضية. العقل يتحكم في الحركات الجسدية، ويجب أن يكون هناك تناغم بينهما للحصول على الأداء الأمثل.(أحمد إبراهيم ، 2009 ص80)

2- تصنيف المهارات الحركية الرياضية

من الضروري أن يكون المدربون والمعلمون، بالإضافة إلى الرياضيين أنفسهم، على دراية بتصنيف المهارات المختلفة. ذلك يسمح لهم بتحليل الخصائص المتنوعة التي يجب مراعاتها أثناء تعلم المهارات والتدريب عليها. كما يساعد هذا التصنيف في تحديد أهمية الأساليب المؤثرة في إتقان المهارة، مما يساهم في تصميم استراتيجيات تدريب فعّالة. وفقًا لتصنيف سينجر (1982)، يتم تصنيف المهارات استنادًا إلى المحددات 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،ص13-14)

3-المهارات الأساسية في كرة القدم هي مجموعة الحركات التي يجب على اللاعبين تعلمها وإتقانها لكي يصبحوا أكثر كفاءة في اللعبة. هذه المهارات تشكل الأساس الذي يُبنى عليه الأداء المتقدم في كرة القدم و لتحقيق التكامل في الأداء يخلق تفاعل بين العمليات المعرفية و العمليات الإدراكية الوجدانية للتحكم الجيد في الكرة .

3-1- تقسيم المهارات الأساسية:

3-2- المهارات الأساسية بدون كرة:

تعد **المهارات الأساسية بدون كرة** جزءًا لا يتجزأ من التطوير التكتيكي للاعبين في كرة القدم. من خلال تحسين هذه المهارات، يمكن للاعبين تقديم أداء جماعي متميز سواء في الهجوم أو الدفاع.

التنقل والتموقع: التنقل داخل الملعب للتأكد من التمركز الجيد لاستقبال الكرة أو التغطية الدفاعية.(حسن إبراهيم ، 2019 ،ص45)

- **التمركز داخل الملعب:** التمركز الصحيح في الهجوم والدفاع بما يتناسب مع سير المباراة. (محمد عبد الله،2018،ص78)

- **الركض بدون كرة:** الركض المدروس لفتح المساحات أو لاستقبال التمريرات. (أحمد مصطفى،2017،ص132)

- **التغطية الدفاعية:** مراقبة وتحجيم تحركات الخصم في حالة عدم امتلاك الكرة. (علي حسن ، 2020،ص56)

- **الضغط بدون كرة.** الضغط الجماعي على اللاعب الذي يمتلك الكرة في حال فقدانها .(سامي الجندي ،2021 ،ص98)

3-3- المهارات الأساسية القاعدية بالكرة:

إتقان المهارات الأساسية القاعدية بالكرة يعد أساسًا لتحسين أداء اللاعبين في كرة القدم. هذه المهارات تُعد ضرورية للنجاح على أرض الملعب، إذ تساعد في التحكم بالكرة وتنظيم الهجمات، وتتيح للاعبين التواصل الفعال داخل الفريق.

التمرير:(Passing)

التمرير هو إرسال الكرة إلى زميل في الفريق بدقة وسرعة و يعد الأساس في بناء الهجوم وتنظيم اللعب، بحيث يكون على عدة أشكال :

أ- التمرير الأمامي: يعتبر التمرين للأمام هو مفتاح التمرين 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 أخر 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 كالآتي:- 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 يراعا التركيز على متابعة الناشئ لمواقف اللعب المتغير والتحركات الخاصة بالزملاء والمنافسين وفي أماكن اللعب التي يتم منها الأداء الخططي وذلك قبل أن تأتي الكرة إليه. كما أنه من الضروري تعود الناشئ على اختيار الزميل المناسب لتنفيذ الأداء الخططي عند التمرير وأن يكون التمرير من خلال موقف ملائم يضمن نجاحه، بمعنى أن لا يتعرض مسار الكرة الممررة للزميل أي منافس يغير من هذا المسار فتصل بعيدة عن الزميل وفي مكان يسهل فقد الكرة، وأيضا عند التدريب يراعي التنبيه باستمرار لدى الناشئين بأهمية استخدام نوع التمرير المناسب للموقف أي ما يضمن الدقة

والأمانة لوصول الكرة للزميل بالإضافة إلى اختيار الناشئ للحظة المناسبة لأداء التمرير وقد يكون متأخرا فيضغط عله المنافس مما يؤدي إلى صعوبة الأداء وإعطاء الفرص للمدافعين وتغطية مساحات كانت خالية وتصلح للتمرير، كما لابد أن لا يكون التمرير أسرع من اللازم وقبل أن يكون الزميل مستعدا لاستقبال الكرة، وأيضا أن يستخدم الناشئ القوة. اللازمة لوصول الكرة لمكان الزميل وبما يمكنه لاستحواذ عليها أو تصويبها أو تمريرها وأن تكون في المساحة الخالية دون أن تبتعد عنها قبل وصول الزميل (إبراهيم شعلان ومحمد عفيفي ، 2001،ص،57-58)

3-3-2- استقبال الكرة:

هو أحد المهارات الأساسية القاعدية التي يجب على كل لاعب إتقانها. يتمثل هذا في قدرة اللاعب على امتصاص الكرة والتحكم فيها عندما تصل إليه من تمريرة أو تصويبة، وذلك باستخدام أجزاء مختلفة من الجسم مثل القدم، الصدر، الرأس أو الفخذ. هدف هذه المهارة هو التمكن من إيقاف الكرة بفعالية ليتمكن اللاعب من متابعة اللعبة بشكل سلس.

أهمية استقبال الكرة:

التحكم بالكرة :يساعد استقبال الكرة بشكل جيد على التحكم في اتجاهها وسرعتها، مما يتيح للاعب فرصة اتخاذ القرارات السريعة.

تمهيد اللعب :يعد استقبال الكرة أحد العناصر الأساسية في بناء الهجمات، حيث يسمح للاعب بالتوقف والتحكم في الكرة لإعداد الهجوم.

التحكم في المباراة :اللاعب الذي يتمكن من استقبال الكرة بشكل جيد يكون أكثر قدرة على التنقل والتحرك في مختلف المواقف، سواء في الهجوم أو الدفاع.

تقنيات استقبال الكرة:

استقبال الكرة بالقدم:

يتم استقبال الكرة باستخدام القدم، خاصة باستخدام الجزء الداخلي أو الخارجي للقدم. هذه الطريقة هي الأكثر شيوعًا حيث تتيح للاعب السيطرة على الكرة بسهولة حيث عند استقبال الكرة باستخدام القدم، يجب أن يكون الجسم في وضع مائل قليلًا نحو الكرة، مع تمديد القدم لتكون في مواجهة اتجاه الكرة لتوجيهها بشكل صحيح.

استقبال الكرة بالصدر:

يتم باستخدام الصدر لامتصاص الكرة بشكل أكثر سلاسة، وخاصة عندما تكون الكرة قادمة في الهواء. يجب على اللاعب أن يكون في وضعية استعداديه بحيث يفتح صدره باتجاه الكرة لتخفيف سرعتها، ثم يتم توجيهها إلى الأرض أو إلى قدمه لتكملة اللعب.

استقبال الكرة بالرأس:

يتم استخدام الرأس عندما تأتي الكرة في ارتفاع عالٍ فعلى اللاعب أن يكون في وضعية مناسبة ليتمكن من توجيه الكرة بشكل صحيح باستخدام الجبهة، وتجنب التوجيه الخاطئ الذي قد يؤدي إلى فقدان السيطرة على الكرة.

استقبال الكرة بالفخذ:

في بعض الحالات، يُستعمل الفخذ لاستقبال الكرة عندما تكون الكرة عالية بشكل كبير حيث يرفع اللاعب فخذه بشكل تدريجي لاستقبال الكرة، مع التركيز على توجيهها إلى المسار الذي يريده بعد الاستقبال. (حسن إبراهيم ، 2018،ص120).

3-3-3- الجري بالكرة:

الجري بالكرة هو أحد المهارات الأساسية في كرة القدم ويعني التحرك بالكرة عبر الملعب الذي يتطلب القدرة على التحكم بها بشكل مستمر أثناء الحركة بسرعة، مما يسمح للاعب بتجاوز المدافعين وخلق الفرص الهجومية للفريق .

أ- أهمية الجري بالكرة:

- **التفوق على المدافعين** :الجري بالكرة يتيح للاعب فرصة تجاوز المدافعين باستخدام التغيير المفاجئ في الاتجاه أو السرعة.

- **تحقيق المساحات** :من خلال الجري بالكرة، يمكن للاعب فتح مساحات جديدة سواء للاعبين آخرين أو لنفسه.

- **توجيه الهجمات** :يساعد الجري بالكرة على تنسيق الهجمات من خلال التحرك في الاتجاه الصحيح، مما يسهم في بناء الهجوم بشكل فعال.

ب- تقنيات الجري بالكرة:

- **الجري بالكرة مع التحكم الدقيق:**

يتطلب الجري بالكرة الحفاظ على مسافة قريبة بين اللاعب والكرة، باستخدام الأطراف الأمامية للأقدام لتوجيهها مع حركة الجري و يجب أن تكون الكرة تحت السيطرة بشكل مستمر، مع مراعاة الحفاظ على التوازن بحيث يجب على اللاعب تقليل المسافة بين الكرة والقدم أثناء الجري لزيادة التحكم، مما يسمح له بتغيير الاتجاه بسهولة وسرعة.

- **الجري بالكرة بسرعات مختلفة:**

يُمكن للاعبين التغيير بين السرعات المختلفة عند الجري بالكرة. قد يبدأ اللاعب بسرعة بطيئة ثم يزيد السرعة بشكل مفاجئ لتجاوز المدافعين و يجب على اللاعب أن يكون قادرًا على تسريع سرعته فجأة، مما يمكنه من خلق مفاجأة للمدافعين ويمنح فرصة للهجوم.

- **الجري بالكرة مع المراوغة:**

في بعض الأحيان، يحتاج اللاعب إلى دمج الجري بالكرة مع المراوغة لتجاوز المدافعين بشكل أكثر فعالية مما يمكن استخدام المراوغة مع الجري بالكرة من خلال الحركات الجانبية أو التغييرات المفاجئة في الاتجاه بحيث يصعب على المدافع التنبؤ بحركة اللاعب.

- الجري بالكرة في المساحات الضيقة:

في بعض الحالات، قد يتعين على اللاعب الجري بالكرة في مساحات ضيقة وسط ضغط من المدافعين و في هذه الحالات، يجب على اللاعب تحريك الكرة بسرعة وبدقة، مع التركيز على التوجيه السريع للمراوغة حول المدافعين.(المرجع السابق ، ص 150)

3-3-4- المراوغـة:

تعريف المراوغة :المراوغة في كرة القدم هي فن خداع الخصم والتخلص منه، مع القدرة على تغيير الاتجاه أثناء الاحتفاظ بالكرة بسرعة. يتضمن ذلك استخدام حركات الخداع التي يمكن أن تؤدى بالجذع أو القدمين. تعد المراوغة سلاحًا أساسيًا للاعب وتلعب دورًا مهمًا في تنفيذ الخطط الهجومية الفردية والجماعية.

تعتبر المراوغة من أصعب المهارات الأساسية في كرة القدم، ولذلك يجب على كل من المهاجم والمدافع إتقانها، مع الاحتفاظ بأسلوبه المميز. لتحقيق ذلك، يجب أن يتمتع اللاعب بقدرة بدنية عالية، مثل الرشاقة، والمرونة، والسرعة الحركية، لتحسين الأداء المهاري للمراوغة.

في كرة القدم الحديثة، قد تكون مهارة المراوغة أقل أهمية مقارنة بمهارات التمرير والسيطرة على الكرة، نظرًا لأن المراوغة تكون غالبًا أقل سرعة. ومع ذلك، هناك العديد من المواقف التي تسمح للاعب باستخدام المراوغة بشكل فعال، مثل في حالة الدفاع الضاغط من الخصم في مساحات صغيرة، أو استخدام الفريق المنافس لمصيدة التسلل كخطة دفاعية. في هذه الحالات، تصبح المراوغة حلاً مثاليًا لاكتساب مساحة جديدة.

على الرغم من أهمية المراوغة للفريق، إلا أنها سلاح ذو حدين. فعند استخدام المراوغة بمهارة، يمكن أن تكون مفيدة من الناحية التكتيكية، لأنها تقلل من عدد المدافعين وتزيد من ثقة المهاجم بنفسه. على الجانب الآخر، قد يؤدي سوء استخدام المراوغة إلى هدم الخطط الهجومية للفريق وإهدار الفرص في امتلاك الكرة.

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

ومن أهم صفات وشروط المراوغة الناجحة ما يلي:

– اختيار الطريقة المناسبة للموقف اللعبي والتي غالبا لا يتوقعها المنافس.
– قدرة اللاعب المهاجم على إقناع الخصم المدافع بتحرك 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 ريتم الأداء.
– تمتع اللاعب بحسن استخدام التوقيت السليم للقيام بعملية المراوغة أمام الخصم.

وهناك عدة طرق للمراوغة هي:

المراوغة الجانبية:(Side–Step Dribbling)

شرح تفصيلي لكيفية استخدام المراوغة الجانبية للتغلب على المدافع والانتقال بالكرة إلى المساحة الفارغة.

المراوغة باستخدام القدم:(Step–over Dribbling)

شرح تقنية الـ"Step–over" ، وكيفية تحريك القدم فوق الكرة ثم تغيير الاتجاه.

المراوغة السريعة:(Burst Dribbling)

كيفية استخدام السرعة في المراوغة لتجاوز المدافع الذي يلاحق اللاعب.

المراوغة باستخدام التلاعب:(Feinting)

شرح كيفية استخدام التلاعب لإيهام المدافع والتوجه إلى الاتجاه الآخر بشكل مفاجئ.

المراوغة بالرجوع للخلف:(Backheel Dribbling)

شرح المراوغة باستخدام كعب القدم وكيفية تنفيذها لتوجيه الكرة إلى الاتجاه المطلوب.

المراوغة بواسطة التوقف المفاجئ:(Stop–and–Go Dribbling)

كيفية التوقف المفاجئ ثم الانطلاق بسرعة لخلق مسافة بين اللاعب والمدافع (علي محمود ، 2015،ص50–75).

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: التمرير للزميل أو التصويب(إبراهيم شعلان محمد عفيفي: مرجع سابق ، ص 43)

3–3–5– التصويب:

– تعريف التصويب:

التصويب في كرة القدم هو عملية توجيه الكرة نحو المرمى بهدف تسجيل هدف. يعتمد التصويب على المهارة والدقة في تحديد المكان الذي يجب أن تصل إليه الكرة في المرمى، ويعتبر من أهم المهارات الأساسية التي يجب أن يتقنها اللاعبون. قد يتطلب التصويب مهارة بدنية عالية ودقة في التحكم في الكرة لتحقيق النتيجة المرجوة.

أنواع التصويب:

- **التصويب بالقوة:(Power Shot)** : يعتمد على استخدام القوة لتحقيق سرعة عالية في الكرة للوصول إلى المرمى بسرعة.
- **التصويب بالاستدارة(Curled Shot)** : يعتمد على دوران الكرة للحصول على زاوية أكثر دقة وتجاوز المدافعين أو الحارس.
- **التصويب الخادع (Fake Shot)** : يتضمن تمويه الحارس أو المدافع عبر التظاهر بالتسديد ثم تغيير الاتجاه أو التمرير.
- **التصويب الموجه(Placed Shot)** : يركز على دقة الهدف بدلاً من القوة، ويتم باستخدام الجزء الداخلي للقدم لتوجيه الكرة إلى الزاوية البعيدة للمرمى.
- **التصويب باستخدام الجزء الداخلي من القدم(Instep Shot)** : التصويب باستخدام الجزء العلوي من القدم لتوليد قوة ودقة كبيرة في التسديد نحو المرمى.(د.محمود عبد الحميد ، 2018،ص134-140).

4- تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم

4-1 المهارة هي جوهر الأداء في كرة القدم :المهارة تشير إلى "جميع الحركات الفردية الهادفة التي تُستخدم في اللعبة ضمن إطار قانون كرة القدم." تعتمد نتائج المبادرات على قدرة اللاعبين في إتقان المهارات الأساسية المختلفة وتوظيفها لصالح الأداء الجماعي للفريق. إتقان المهارات يحدد قدرة الفريق على تنفيذ خطط اللعب. اللاعب المتميز في أداء المهارات يعتبر ذو قيمة كبيرة ويكتسب أهمية خاصة في الفريق.

4-2 - المهارات المتعددة لكرة القدم يكمل كل واحد منها الآخر

مهارات متنوعة ومتعددة.

تكامل المهارات في كرة القدم :تعتمد كرة القدم على تكامل المهارات المختلفة لتحقيق الأداء المثالي. فعندما يجري اللاعب بالكرة أو يصوبها، يجب أن يكون قد سيطر عليها بشكل كامل. وبالمثل، عندما يقوم بالمراوغة، يجب أن يكون متحكمًا تمامًا في الكرة. كما أن المراوغة غالبًا ما ترتبط بمهارات أخرى مثل التصويب أو التمرير، سواء كان التمرير قصيرًا أو طويلًا.

4-3- أفضل مرحلة عمرية لتعلم المهارات:

تعتبر مرحلة الطفولة المبكرة، التي تبدأ من سن الثالثة وحتى سن السادسة، أفضل فترة لتعلم المهارات الأساسية في كرة القدم. في هذه المرحلة، يكون الأطفال أكثر قدرة على استيعاب المعلومات وتطوير

المهارات الحركية واللغوية والإدراكية. تنمية المهارات في هذه الفترة تساهم بشكل كبير في بناء شخصية الطفل وتطوير قدراته العقلية والاجتماعية والعاطفية(أحمد عبد الله، 2020، ص 45).

4-4- ميكانيزم (آلية) تعلم المهارات :

يتم تعلم المهارات من خلال عملية معقدة تتضمن مجموعة من الخطوات المترابطة التي تشمل الاستيعاب، التدريب، الممارسة، والتطبيق. تعتمد هذه الآلية على التفاعل المستمر بين العوامل العقلية والجسدية والعاطفية. يمكن شرح هذه العملية بشكل مفصل كالتالي:

الاستيعاب:

تبدأ عملية تعلم المهارة بالاستيعاب، حيث يتعرف الفرد على المفهوم الأساسي للمهارة والخطوات التي يجب إتباعها لأدائها. يشمل ذلك مشاهدة نماذج حية أو فيديوهات توضيحية، والاستماع إلى توجيهات المدربين أو الخبراء.

التدريب: بعد فهم المفهوم الأساسي، يبدأ الفرد في التدريب على المهارة بشكل تدريجي. يكون هذا التدريب منظماً ويشمل القيام بحركات مبسطة أو تقسيم المهارة إلى أجزاء صغيرة لتسهيل التعلم. تتطلب هذه المرحلة الالتزام والمثابرة.

الممارسة: بمجرد أن يتمكن الفرد من أداء المهارة بشكل أساسي، ينتقل إلى مرحلة الممارسة. في هذه المرحلة، يقوم الفرد بتكرار المهارة بشكل متكرر لتعزيز الذاكرة العضلية وتحسين الدقة والكفاءة في الأداء. قد يشمل ذلك ممارسة المهارة في مواقف متنوعة وفي ظروف مختلفة.

التطبيق: في المرحلة النهائية، يطبق الفرد المهارة في مواقف واقعية. يتضمن ذلك استخدام المهارة في سياق اللعبة الفعلي أو في مواقف الحياة اليومية. يتمثل الهدف من هذه المرحلة في استخدام المهارة بكفاءة وتحقيق الأداء الأمثل.(مفتي إبراهيم حماد1999، ص 34-35)

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

*** اللاعبون يتعلمون المهارات من خلال تلخيصها :**

يتمكن اللاعبون من تعلم المهارات من خلال عملية تلخيصها وتقسيمها إلى خطوات بسيطة. هذه العملية تساعدهم على فهم كل جزء من المهارة وتحسين أدائهم تدريجياً. هنا تلخيص لكيفية تعلم المهارات:

تحليل المهارة: يبدأ اللاعب بفهم الأجزاء المختلفة للمهارة وتحليلها بشكل فردي. هذا يشمل التعرف على الحركات الأساسية والعوامل المساعدة.

التدريب المخصص: يقوم اللاعب بالتدريب على كل جزء من المهارة بشكل منفصل. يساعد هذا في تطوير القدرة على أداء كل جزء بكفاءة قبل محاولة دمجها معًا.

الممارسة: بعد إتقان الأجزاء الفردية، يبدأ اللاعب في ممارسة المهارة بالكامل بشكل متكرر لتعزيز الذاكرة العضلية وتحسين الدقة.

التطبيق في المواقف الواقعية: يطبق اللاعب المهارة في مواقف حقيقية ضمن اللعبة للتأكد من قدرته على استخدامها بفعالية أثناء المباريات.(أحمد محمد، 2021، ص 102).

استخلاص البرنامج الحركي للمهارة: يتضمن تحليل الحركات والخطوات الأساسية التي تُكون المهارة وتجميعها في شكل برنامج تدريبي منظم يمكن للاعبين اتباعه لتطوير أدائهم. يتكون البرنامج الحركي للمهارة من عدة مراحل:

تحليل الحركات الأساسية:

يبدأ البرنامج بفحص الحركات الأساسية التي تتكون منها المهارة. يتم تحليل كل حركة على حدة للتأكد من فهم الجوانب المختلفة للمهارة.

تقسيم المهارة إلى خطوات:

تُقسم المهارة إلى خطوات واضحة ومحددة يمكن للاعبين اتباعها وتدريبها بشكل متسلسل. يساعد هذا في تبسيط العملية التدريبية وتسهيل تعلم المهارة.

التدريب المنتظم:

يتم وضع خطة تدريبية تشمل التدريب المنتظم والمستمر على المهارات الأساسية. يجب أن تكون الخطة مرنة بما يكفي لتعديلها وفقًا لتقدم اللاعبين واحتياجاتهم الفردية.

الممارسة المتكررة:

تعتمد المرحلة التالية على الممارسة المتكررة للمهارة. يتم تشجيع اللاعبين على تكرار الحركات والخطوات حتى تصبح جزءاً من الذاكرة العضلية.

التقييم والتغذية الراجعة:

يتضمن البرنامج أيضاً تقييم أداء اللاعبين وتقديم التغذية الراجعة المستمرة لتحسين الأداء وتصحيح الأخطاء. يساعد هذا في تعزيز الثقة وضمان التطوير المستمر(مفتي إبراهيم حماد، المرجع السابق، ص 36).

المدرب ليس بحاجة إلى تقديم التغذية الراجعة للاعبين إذا كانت مراكز الإحساس لديهم تشير إلى وجود خطأ في الأداء. في المقابل، من المهم جدًا أن يقدم المدرب تعزيزًا إيجابيًا عندما تُظهر مراكز الإحساس لدى اللاعبين أنهم يؤدون بشكل صحيح. ينبغي للمدرب أن يدرك أن مراكز الإحساس بالتغذية الراجعة لا توفر معلومات كافية لتحسين التعلم في المرحلة الأولى منه.

4-5- مراحل تعلم المهارات والتقدم بها حتى الآلية:

يتم تعلم المهارات من خلال ثلاث مراحل رئيسية كما يلي:

- المرحلة العقلية.

- المرحلة العملية (التطبيقية).
- المرحلة الآلية.

4-5-1- المرحلـة العقليـة:

المرحلة العقلية في تعلم المهارات تركز على الفهم العميق والتحليل العقلاني للمهارة قيد التطوير. تتضمن هذه المرحلة عدة خطوات رئيسية:

التحليل والفهم: يقوم المتعلم بتحليل المكونات المختلفة للمهارة وفهم الأساس النظري الذي تعتمد عليه. يشمل ذلك استيعاب الهدف النهائي للمهارة والخطوات اللازمة لتحقيقه.

التخطيط الذهني: يتم تكوين صورة ذهنية واضحة لكيفية أداء المهارة. يخطط المتعلم في ذهنه لكل خطوة وحركة، مما يساعد في بناء إطار مرجعي عقلي يمكن الرجوع إليه أثناء التدريب الفعلي.

التكرار الذهني: يقوم المتعلم بممارسة المهارة في ذهنه بشكل متكرر، مما يساعد في تقوية الروابط العصبية وتحسين الأداء عند التدريب الفعلي. التكرار الذهني يعزز الثقة بالنفس ويقلل من الأخطاء.

التقييم والتصحيح: يتضمن هذا الجزء مراجعة الأداء العقلي وتحديد الأخطاء المحتملة. يقوم المتعلم بتحليل الأداء وتقديم التغذية الراجعة لنفسه لتصحيح الأخطاء وتحسين الأداء في المستقبل.

التكامل مع التدريب العملي: يتم دمج المعرفة العقلية والتحليلية مع التدريب العملي. يساعد هذا التكامل في تحقيق الأداء الأمثل وزيادة فعالية التدريب.(أحمد عبد الله، ، 2021، ص 67)

4-5-2- المرحلة العملية:

المرحلة العملية في تعلم المهارات تُركّز على التنفيذ الفعلي للمهارة المتعلمة من خلال التدريب والممارسة الفعلية. تشمل هذه المرحلة عدة خطوات أساسية:

التدريب الفعلي: يبدأ اللاعب بالتدريب الفعلي على المهارة التي تعلمها. يتضمن ذلك القيام بالحركات والتقنيات التي تم تعلمها بشكل منتظم ومتكرر. يساعد التدريب الفعلي في تقوية العضلات وتحسين التنسيق بين الحركات.

الممارسة المكثفة: بعد التدريب الفعلي، يتم الانتقال إلى الممارسة المكثفة. يتضمن ذلك تكرار المهارة في ظروف ومواقف مختلفة لزيادة القدرة على التكيف وتحسين الأداء. يمكن أن تشمل الممارسة المكثفة التدريبات الجماعية والمنافسات الداخلية.

التقييم والتغذية الراجعة: خلال المرحلة العملية، يتم تقديم التقييم المستمر للأداء من قبل المدربين والزملاء. يتضمن ذلك تقديم التغذية الراجعة والتوجيهات اللازمة لتحسين الأداء وتصحيح الأخطاء. يساعد هذا في تعزيز الثقة بالنفس وتحقيق التقدم المستمر.

التطبيق في المباريات: يتم تطبيق المهارة المتعلمة في المباريات والمواقف الفعلية. يساعد ذلك في اكتساب الخبرة العملية وزيادة الثقة في الأداء. تُعد هذه الخطوة مهمة لضمان استخدام المهارة بفعالية في السياق الحقيقي.

التكرار والتحسين المستمر: يعتمد التحسين المستمر على تكرار المهارة بشكل دوري والعمل على تحسينها وتطويرها بمرور الوقت. يساعد هذا في تعزيز الأداء وتحقيق الإتقان.**(المرجع السابق ، ص92).**

4-5-3- المرحلة الآلية:

أهدافها :

في هذه المرحلة، تصبح المهارة جزءًا من الذاكرة العضلية ويمكن تنفيذها تلقائيًا دون الحاجة إلى تفكير واعٍ. يعزز ذلك الثقة بالنفس ويزيد من فعالية الأداء في المواقف المختلفة.

عوامل تطوير أداء المهارات :

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

عوامل وظيفية وتشريحية :

- معدلات القياسات الوظيفية والتشريحية النموذجية تساهم وتساعد على وصول اللاعب بسرعة لدرجة للأداء الآلي .
- تطوير كفاءة الأجهزة الوظيفية للجسم بأقصى درجة ممكنة أمر ضروري حتى يمكن الوصول لدرجة آلية الأداء .

عوامل الصفات البدنية :

- دون مستوى مناسب للصفات البدنية (عناصر اللياقة البدنية) يكون من الصعب تحقيق أهداف تطوير كفاءة الأداء المهاري .
- كلما زاد معدل تناسق الانقباض والاسترخاء العضلي خلال الأداء زادت إمكانية تطوير أداء المهارات ووصوله للآلية .

عوامل نفسية :

- تطوير كفاءة العمليات العقلية مثل الانتباه والإدراك والتذكر وتكامل أدوارهم معا يساهم إيجابيا في تطوير كفاءة الأداء المهاري .
- يجب الوصول باللاعب لأفضل درجة استثارة انفعالية ، حيث يساهم ذلك في الوصول باللاعب إلى أفضل درجة من أداء المهارة .
- الوصول باللاعب لدرجة دافعية عالية تسهم إيجابيا في الوصول إلى آلية الأداء (مفتي إبراهيم حماد: المرجع السابق، ص 41)

5- مراحل تعليم المهارات الأساسية

تعليم المهارات الأساسية يتضمن عدة مراحل تهدف إلى تحسين الأداء وتعزيز القدرات. يمكن تقسيم هذه المراحل إلى الخطوات التالية:

- **مرحلة الاستكشاف:** في هذه المرحلة، يتم تعريف المتعلم بالمهارة الجديدة وتقديمها بشكل مبسط. يتيح ذلك للمتعلم فرصة استكشاف المهارة وفهم المفهوم الأساسي الذي تقوم عليه.

- **مرحلة التعليم النظري:** يتم شرح التفاصيل النظرية للمهارة، مثل الأهداف والخطوات اللازمة لأدائها. يشمل ذلك تقديم المعلومات النظرية والمبادئ الأساسية التي يجب على المتعلم معرفتها.
- **مرحلة التطبيق العملي:** في هذه المرحلة، يبدأ المتعلم بتطبيق المهارة بشكل عملي. يتم التركيز على التدريبات العملية التي تعزز الفهم العملي للمفاهيم النظرية وتساعد في تطوير الأداء.
- **مرحلة الممارسة المتكررة:** بعد التطبيق العملي، يتم الانتقال إلى الممارسة المتكررة لتعزيز الذاكرة العضلية وتحسين الدقة والكفاءة في الأداء. تشمل هذه المرحلة تكرار المهارة بشكل منتظم وفي ظروف متنوعة.
- **مرحلة التغذية الراجعة والتقييم:** خلال هذه المرحلة، يتم تقييم أداء المتعلم وتقديم التغذية الراجعة المستمرة. يساعد ذلك في تحديد النقاط القوية والضعيفة وتقديم التوجيهات اللازمة لتحسين الأداء.
- **مرحلة التكامل والتطبيق في المواقف الفعلية:** تتضمن هذه المرحلة تطبيق المهارة في مواقف واقعية. يهدف ذلك إلى تعزيز الثقة بالنفس وضمان استخدام المهارة بفعالية في السياق الحقيقي.

6- خطوات التدريب على المهارات الأساسية

تعريف الأهداف :تحديد الأهداف التي ترغب في تحقيقها من التدريب. مثلاً، تحسين مهارات التمرير أو التسديد.

تحليل الأداء :تقييم الأداء الحالي لتحديد المجالات التي تحتاج إلى تحسين. يمكنك استخدام مقاطع الفيديو الخاصة بك لمراجعة أدائك.

وضع خطة تدريب :بناء خطة تدريب شاملة تتضمن الأنشطة والتمارين المطلوبة لكل مهارة. مثال: التدريبات الخاصة بتحسين التمريرات.

الممارسة المتكررة :التدرب بشكل منتظم ومكرر لتحسين المهارات. حاول تخصيص وقت يومي أو أسبوعي لممارسة المهارات الأساسية.

تقييم التقدم :تقييم التقدم بشكل دوري وإجراء التعديلات اللازمة على خطة التدريب بناءً على تقدمك.

التعلم المستمر :البحث عن فرص جديدة لتحسين المهارات واكتساب معرفة جديدة من خلال حضور الدورات التدريبية أو الاستفادة من الموارد عبر الإنترنت.

6-1- التدريب على المهارات الأساسية للوصول إلى الأداء الدقيق تحت ظروف بسيطة وثابتة :

يتطلب التدريب على المهارات الأساسية لتحقيق أداء دقيق وبأعلى مستوى من الكفاءة وضع اللاعبين في ظروف بسيطة وثابتة تسهل عليهم التركيز على تعلم الحركات والتقنيات الأساسية دون تأثيرات خارجية تعيقهم. هذه الظروف تشمل بيئة تدريبية متحكم فيها تتيح للاعبين تكرار المهارات بشكل مستمر ومنظم. في هذه المرحلة، يتم تبسيط المهارات وتقسيمها إلى خطوات صغيرة يمكن للاعبين ممارستها بشكل متكرر حتى يصلوا إلى الإتقان. يتيح ذلك للمدربين تقديم التوجيهات الدقيقة والتغذية الراجعة الفورية لتصحيح الأخطاء وتحسين الأداء. التدريب في ظروف بسيطة يساهم في بناء الثقة بالنفس وتعزيز الذاكرة

العضلية، مما يسهل تطبيق المهارات فيما بعد في مواقف أكثر تعقيدًا وديناميكية (أحمد علي، 2020ص 102)

وفي هذه المرحلة تعطى طرق التدريب الآتية:

تمرينات الإحساس – تمرينات فنية إجبارية – تمرينات بالأجهزة.

لتطوير المهارات الأساسية في كرة القدم عن طريق الارتفاع التدريجي في سرعة الأداء وزيادة استخدام القوة، يمكن اتباع الخطوات التالية:

التمارين التدريجية :ابدأ بتدريبات بطيئة ومضبوطة ليتسنى للاعبين التركيز على التقنية الصحيحة. بمرور الوقت، زِدْ من سرعة الأداء تدريجياً.

تقوية العضلات :اعمل على زيادة قوة العضلات الأساسية والمجموعات العضلية الرئيسية المستخدمة في المهارات الأساسية. يمكن تحقيق ذلك من خلال تمارين القوة مثل رفع الأثقال وتمارين المقاومة.

تمارين البليومتريكس :استخدم تدريبات القفز والتمارين البليومترية لزيادة قوة العضلات والانفجار السريع. هذه التمارين تساعد في تحسين الأداء السريع واستخدام القوة بفعالية.

التدريب على السرعة :قم بتمارين السرعة التي تتضمن الركض السريع والركض بتغيرات الاتجاه. هذه التمارين ستساعد في تحسين سرعة الأداء والتحكم بالكرة تحت الضغط.

التدريب على تحمل القوة :نفذ تمارين تحمل القوة مثل دفع الأحمال الثقيلة والجري مع الأثقال. هذه التمارين ستزيد من قدرة اللاعبين على استخدام القوة لفترات طويلة.

التقييم والتكيف :قم بتقييم التقدم بشكل دوري وكن مرنًا في التكيف مع خطة التدريب. إذا لاحظت تحسنًا في سرعة الأداء واستخدام القوة، يمكنك زيادة التحدي في التمارين.(محمد الحاج ، 2022،ص12)

*** تدريب المهارات الأساسية خلال الخطة السنوية :**

تحديد الأهداف :يتم في بداية السنة وضع أهداف محددة لتطوير المهارات الأساسية لكل لاعب، بناءً على مستواهم الحالي واحتياجاتهم.

تقسيم الخطة السنوية :يتم تقسيم الخطة السنوية إلى مراحل مختلفة (فصول)، مثل المرحلة التحضيرية، والمرحلة التنافسية، ومرحلة الانتعاش. يتم تحديد أهداف محددة وتدريبات لكل مرحلة.

تدريب التمريرات :يتم تخصيص جلسات تدريبية محددة للتمريرات القصيرة والطويلة. تُستخدم تدريبات مختلفة لتحسين الدقة والسرعة في التمريرات.

تدريب التسديد :يشمل تدريب التسديد تحسين القوة والدقة من مختلف الزوايا والمسافات. يتم استخدام تدريبات متنوعة لتحقيق ذلك.

تدريب التحكم بالكرة :يتضمن تحسين التحكم بالكرة أثناء الجري وتحت الضغط. يتم تخصيص تمارين لتحسين القدرة على التحكم في مختلف الظروف.

تدريب الدفاع :يتم تخصيص جلسات تدريبية لتحسين مهارات الدفاع الفردي والجماعي. تُستخدم تدريبات مختلفة لزيادة الفعالية الدفاعية.

التقييم الدوري :يتم تقييم أداء اللاعبين بشكل دوري لضمان تحقيق الأهداف المحددة. يُستخدم هذا التقييم لإجراء تعديلات على خطة التدريب حسب الحاجة.

التعلم المستمر :يشمل البحث عن فرص للتعلم وتحسين المهارات من خلال حضور ورش العمل والدورات التدريبية، واستخدام الموارد عبر الإنترنت.(المرجع السابق،ص18).

7-أساليب التدريب على المهارات الأساسية

7-1التدريب على التمريرات :يتضمن التدريب على التمريرات القصيرة والطويلة، والتدريب على التمريرات تحت الضغط. يمكن استخدام تمارين مثل التمرير بين الأقماع أو التمرير مع زميل تحت الضغط.

7-2التدريب على التسديد :يشمل التدريب على التسديد من مسافات مختلفة وزوايا مختلفة. يمكن استخدام تمارين التسديد على المرمى من مواقع مختلفة في الملعب.

7-3التدريب على التحكم بالكرة :يتضمن التدريب على التحكم بالكرة أثناء الجري، والتحكم بالكرة تحت الضغط. يمكن استخدام تمارين مثل التحكم بالكرة بين الأقماع أو التحكم بالكرة مع زميل يحاول أخذها.

7-4التدريب على الدفاع :يشمل التدريب على الدفاع الفردي والدفاع الجماعي. يمكن استخدام تمارين مثل الدفاع ضد مهاجم واحد أو الدفاع كفريق ضد هجوم منظم.

7-5التدريب على اللياقة البدنية :يتضمن التدريب على اللياقة البدنية العامة والخاصة بكرة القدم. يمكناستخدام تمارين مثل الجري، القفز، وتمارين القوة.

7-6التدريب على التكتيكات :يشمل التدريب على التكتيكات الهجومية والدفاعية. يمكن استخدام تمارينمثل اللعب الجماعي والتدريب على الخطط التكتيكية.(المرجع السابق ، ،ص31).

1. 7-7- تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الألعاب الصغيرة :

تعتبر الألعاب الصغيرة وسيلة فعّالة لتنمية المهارات الأساسية وتطبيق خطط اللعب المختلفة، مما يضفي على الوحدة التعليمية والتدريبية جواً من الإثارة والتشويق. تُعد هذه الألعاب من الوسائل التربوية الهامة التي تُعد اللاعب للمشاركة في كرة القدم بشكل فعّال. كما أن الألعاب الصغيرة والتمهيدية تُعتبر من أكثر وسائل التدريب الحديثة نجاحاً، حيث تُجهّز اللاعب لأداء المهارات الأساسية في مواقف مشابهة لتلك التي يواجهها أثناء المباراة، مما يساعده على التصرف بحكمة في مختلف المواقف.

خلاصــة

تُعد المهارات الأساسية عنصرًا جوهريًا في الحصص التدريبية اليومية، حيث يعتمد عليها اللاعب أثناء المباريات والمنافسات لتحقيق أداء مثالي .يسعى اللاعب إلى تطوير هذه المهارات وإتقانها لضمان الوصول إلى أعلى مستويات الأداء الممكنة .من جانبه، يحرص المدرب على اتخاذ كافة التدابير اللازمة لضمان بلوغ اللاعب درجة عالية من الدقة والإتقان والتناسق في تنفيذ المهارات الأساسية لكرة القدم، مما يعزز قدرته على تطبيقها بشكل تلقائي وفعال خلال المباريات، مع الالتزام بقوانين اللعبة.

الفصل الرابع

خصائص و

احتياجات نمو

اللاعب في مرحلة

اقل من 17سنة

تمهيد

يمر الإنسان بمراحل متعددة خلال حياته، وتتميز كل مرحلة بخصائص فريدة تؤثر على أساليب التعلم والتدريب. ولهذا، يعتمد الخبراء على تصنيف الفئات العمرية وفق مجموعة من المعايير المختلفة لضمان تطبيق أساليب تعليمية مناسبة لكل مرحلة.

خلال مرحلة الطفولة، تتطلب الممارسة الرياضية نظامًا تعليميًا قائمًا على أسس علمية وأكاديمية، مما يضمن فاعلية التعلم ويسهم في نجاح هذه الممارسة. لذا، يجب على المدرب أن يكون ملمًّا بخصائص الطفل واحتياجاته التنموية، إلى جانب فهم الجوانب الحسية المرتبطة بنموه وتطوره، وذلك لتصميم برنامج تدريبي وتعليمي قائم على قواعد علمية دقيقة تلائم إمكاناته في هذه المرحلة.

1- التعريف بالمرحلة العمرية أقل من 17سنة

المرحلة العمرية من 15 إلى 17 سنة هي مرحلة المراهقة المتوسطة، وهي فترة حاسمة في حياة الفرد تتميز بتغيرات كبيرة على الصعيدين الجسدي والنفسي. خلال هذه المرحلة، يتعرض الأفراد لتغيرات في النمو البدني والعقلي، مما يؤثر على احتياجاتهم وتوجهاتهم.

2- خصائص ومميزات الطفل خلال مرحلة أقل من 17سنة

النمو البدني

- النمو السريع :يستمر النمو الجسدي بشكل ملحوظ في هذه المرحلة، حيث يزيد طول الجسم ويزداد حجم العضلات.
- التغيرات الهرمونية :تحدث تغيرات هرمونية تؤدي إلى نضوج الأجهزة الجنسية وبداية مرحلة البلوغ.
- القدرة البدنية :تتحسن القدرة البدنية والتحمل، مما يمكن المراهق من الانخراط في أنشطة رياضية بشكل أكبر.

النمو العقلي

يبدأ المراهقون في تطوير القدرة على التفكير المجرد والتفكير النقدي. يتمكنون من فهم الأفكار المجردة والتفكير في المستقبل. وحل المشكلات واتخاذ القرارات المعقدة حيث يصبح المراهقون أكثر قدرة على تحليل المواقف والتوصل إلى حلول منطقية ما :يظهر لديهم اهتماما متزايدا بالإبداع والابتكار، ويميلون إلى استكشاف مجالات جديدة للتعلم والنمو الشخصي.

النمو الاجتماعي والعاطفي

يسعى المراهقون إلى تحقيق استقلاليتهم وتكوين هويتهم الخاصة حيث يبدأون في اتخاذ قراراتهم بأنفسهم ويبحثون عن الحرية في التفكير والعمل كما تتطور العلاقات الاجتماعية وتصبح الصداقات أكثر أهمية ويميل المراهقون إلى تكوين صداقات قوية مع أقرانهم،مما يؤدي إلى تطور الهوية العاطفية بشكل كبير حيث يواجه المراهقون تقلبات عاطفية ويشعرون بالحاجة إلى فهم مشاعرهم وإدارتها.

التغيرات النفسية

قد يواجه المراهقون تقلبات عاطفية نتيجة التغيرات الهرمونية والاجتماعية. يكونون أكثر عرضة للتوتر والقلق،حيث وجب على الوالدين تقديم الدعم النفسي الذي يحتاجه المراهقون والتوجيه من الأهل والمربين لمساعدتهم في التعامل مع التحديات النفسية.(أحمد عبد الله ،2019،ص120)

3- النمو الحركي

النمو الحركي هو جزء مهم من تطور الفرد خلال مرحلة المراهقة، ويشمل التحسين والتطور في القدرات الحركية والبدنية. في المرحلة العمرية من 15 إلى 17 سنة، يتعرض الجسم لتغيرات كبيرة تؤثر على الأداء الحركي. إليك بعض الجوانب المتعلقة بالنمو الحركي في هذه المرحلة:

– تحسين القوة العضلية: حيث تحدث زيادة الكتلة العضلية و تؤدي إلى زيادة في حجم العضلات وقوتها نتيجة لنمو الجسم والتدريب البدني مما يحسن التحمل البدني، ما يمكن المراهقين من ممارسة الأنشطة الرياضية لفترات أطول وبجهد أكبر.

– التنسيق الحركي و تحسن التنسيق حيث : يتحسن التنسيق بين الحواس والحركة، مما يؤدي إلى تحسين الأداء في الأنشطة الرياضية والحركات الدقيقة

تحسن التنسيق :

– **التوازن :**يصبح التوازن أفضل بفضل زيادة القوة والتنسيق العضلي.

– **زيادة المرونة :**يحدث تحسن في مرونة العضلات والمفاصل، مما يتيح تنفيذ حركات رياضية متنوعة بسهولة أكبر.

– **تقليل الإصابات :**المرونة تساعد في تقليل احتمالية الإصابات أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية.

– **زيادة السرعة :**تتحسن السرعة في الأداء الحركي نتيجة للتحسينات في القوة العضلية والتنسيق.

– **الاستجابة السريعة :**يتمكن المراهقون من الاستجابة بشكل أسرع للمؤثرات الخارجية، مما يعزز الأداء في الأنشطة الرياضية. (نفس المرجع ،ص122)

3-1 الخصائص الحركية:

– تطور القوة العضلية: تزداد القوة العضلية بشكل ملحوظ بسبب التغيرات الهرمونية والنمو البدني حيث تكون العضلات أكثر استعدادًا لتحمل الأنشطة البدنية المكثفة مثل الجري، رفع الأثقال، أو الرياضيات التنافسية.

– تحسين التوازن والتنسيق الحركي: يتطور الجهاز العصبي العضلي مما يعزز من التحكم بالحركات الدقيقة فيصبح المراهقون أكثر كفاءة في الأنشطة التي تتطلب توازنًا عاليًا، مثل التزلج أو ركوب الدراجة.
القدرة على التحمل: يظهر تحسن في الأداء القلبي الوعائي مما يسمح بالمشاركة في أنشطة طويلة الأمد مثل العدو لمسافات طويلة أو لعب كرة القدم.

– تطور المهارات الحركية الدقيقة: تتحسن المهارات الدقيقة التي تتطلب التحكم والتنسيق، مثل الكتابة، العزف على آلة موسيقية، أو الرسم.

– تنمية المهارات الرياضية: يظهر المراهقون اهتمامًا أكبر بالرياضة وتطوير مهاراتهم فيها مما يطور القدرة على تعلم تقنيات رياضية جديدة والتكيف مع التحديات البدنية.

التغيرات في مستوى الطاقة:

يميل المراهقون إلى امتلاك مستويات طاقة عالية، لكن يمكن أن تتفاوت حسب النظام الغذائي ومستوى النشاط اليومي.(محمد حسن العلاوي ،2021،ص198)

3-2الخصائص الاجتماعية :

الخصائص الاجتماعية للفئة العمرية (أقل من17 سنة) تتمثل في التطور الملحوظ في العلاقات الاجتماعية والتفاعل مع الأقران، حيث يولي المراهقون أهمية كبيرة للأصدقاء ويعتبرونهم جزءًا أساسيًا من حياتهم اليومية، ما يعزز لديهم شعور الانتماء والتعاون. كما تبدأ الرغبة في الاستقلال الاجتماعي بالظهور، مما يدفعهم للابتعاد جزئيًا عن تأثير الأسرة والسعي لتكوين هوية اجتماعية خاصة بهم. خلال هذه المرحلة، يزداد وعيهم بأدوارهم المجتمعية والتكيف مع القواعد والتقاليد الاجتماعية، مع تطوير مهارات الاتصال والعمل الجماعي. بالإضافة إلى ذلك، يظهر اهتمامهم بالمشاركة في الأنشطة المجتمعية مثل التطوع أو الانخراط في المجموعات الرياضية والثقافية، مما يساعدهم في تعزيز مكانتهم الاجتماعية وبناء شخصياتهم. أخيرًا، تزداد حساسيتهم تجاه القبول والتقدير من قبل الآخرين، مما قد يدفعهم أحيانًا لتعديل تصرفاتهم بناءً على توقعات المجتمع.(مصطفى فهمي ،1974،ص233-234).

3-3الخصائص المورفولوجية(Morphological Characteristics)

الخصائص المورفولوجية تُشير إلى السمات الجسمية والبنيوية التي تُميز الأفراد أو الكائنات الحية، وهي تُركّز على الأبعاد والمقاييس الجسدية. ومن الأمثلة على الخصائص المورفولوجية التي يمكن مناقشتها:

الخصائص الجسدية:

- الطول الكلي للجسم.
- كتلة الجسم ومؤشر الكتلة.(BMI)
- نسبة العضلات إلى الدهون في الجسم.
- شكل الهيكل العظمي ونموّه.

الخصائص المرتبطة بالأداء الرياضي:

- توزيع العضلات وحجم الأطراف.
- البنية العامة للجسم (على سبيل المثال، جسم رشيق للعدائين مقابل جسم قوي للمصارعين. قياسات مثل طول الأطراف بالنسبة للجسم)

الخصائص الوراثية:

- تأثير الجينات في تحديد الصفات المورفولوجية.
- الفروق بين الجنسين مثل حجم الكتلة العضلية أو توزيع الدهون(وديع فرج الين 1996، ص 109)

3-4الخصائص التشريحية(Anatomical Characteristics)

الخصائص التشريحية تعني دراسة الهيكل الداخلي للجسم وتكوينه، مما يساعد في فهم تركيبة الأعضاء والأنسجة ووظائفها. خلال مرحلة المراهقة (15–17 سنة)، تظهر تغيرات تشريحية مميزة بفعل النمو السريع، وتشمل ما يلي:

الجهاز الهيكلي: حيث نلاحظ نمو ملحوظ في العظام، مما يؤدي إلى زيادة الطول و تقوية العظام واكتمال نمو الهيكل العظمي، خاصة في نهاية المرحلة مما يؤدي على التغير في كثافة العظام وتمايزها استجابة للأنشطة البدنية.

الجهاز العضلي: حيث تتطور العضلات وينمو حجمها خاصة لدى الذكور ما يزيد في القوة العضلية نتيجة التغيرات الهرمونية وممارسة الأنشطة الرياضية. مما يؤدي إلى توزيع أفضل للأنسجة العضلية في الجسم.

الجهاز الدوري :حيث تضخم القلب ليواكب احتياجات الجسم المتزايدة و تزيد سعة الرئتين لتحسين وظائف التنفس أثناء الأنشطة البدنية.

الجهاز العصبي: يتطور الجهاز العصبي لتحسين التنسيق الحركي وردود الفعل و كذلك تتعزز القدرة على أداء حركات دقيقة ومعقدة.

الجهاز الهرموني: زيادة نشاط الغدد المسؤولة عن الهرمونات الجنسية، مما يؤدي إلى نضوج الجسم.

4-النمو الفيزيولوجي:

النمو الفيزيولوجي يشير إلى التغيرات والتطورات التي تحدث في وظائف أجهزة الجسم المختلفة مع تقدم العمر، وهو عملية ديناميكية تشمل العديد من الجوانب. خلال المرحلة العمرية (أقل من 17 سنة)، يزداد نشاط الجهاز الدوري حيث يتضخم القلب وتتحسن كفاءة الأوعية الدموية لضمان إمداد أفضل للأنسجة بالأكسجين، كما تتسع سعة الرئتين لدعم الأنشطة البدنية المكثفة. الجهاز الهرموني يشهد طفرة في نشاط الغدد المسؤولة عن النمو والتغيرات الجسدية، خاصة الغدد الجنسية، ما يؤدي إلى النضوج الجنسي والبدني. أيضًا، يتطور الجهاز العضلي بشكل ملحوظ، مع زيادة الكتلة العضلية وقوتها بفضل التغيرات الهرمونية والنشاط البدني، فيما يصبح الهيكل العظمي أكثر كثافة وقوة نتيجة لترسيب المعادن، خاصة الكالسيوم. كل هذه التغيرات تساهم في تعزيز كفاءة الأداء البدني والتكيف مع المتطلبات الحياتية الجديدة.

النمو الجنسي:

النمو الجنسي خلال مرحلة المراهقة (أقل من17 سنة) يُعد من أبرز مظاهر التغيرات الجسدية والنفسية التي يمر بها الفرد. يتميز هذا النمو بظهور الصفات الجنسية الثانوية نتيجة نشاط الغدد الصماء، خاصة الغدد التناسلية. عند الذكور، يبدأ الصوت في الخشونة، ويزداد نمو العضلات والشعر في مناطق مختلفة من الجسم، مع تطور الأعضاء التناسلية. أما عند الإناث، فتظهر علامات البلوغ مثل نمو الثديين، وانتظام الدورة الشهرية، وتغيرات في توزيع الدهون بالجسم، مما يمنح الجسم مظهرًا أنثويًا أكثر نضجًا.

هذه التغيرات ليست فقط جسدية، بل تؤثر أيضًا على الجانب النفسي والاجتماعي، حيث يبدأ المراهقون في استكشاف هويتهم الجنسية وتطوير فهم أعمق للعلاقات.

تغييرات في الغدد الصماء:

تحدث تغييرات كبيرة في الغدد الصماء خلال مرحلة المراهقة أقل من 17سنة(حيث تلعب دورًا محوريًا في التغيرات الجسدية والنفسية .تبدأ الغدة النخامية بإفراز كميات أكبر من هرمونات النمو، مما يؤدي إلى زيادة الطول وتطور العضلات .كما تنشط الغدد التناسلية)المبيضين عند الإناث والخصيتين عند الذكور(، مما يؤدي إلى إفراز هرمونات مثل الإستروجين والتستوستيرون، التي تُحفز ظهور الصفات الجنسية الثانوية مثل خشونة الصوت عند الذكور ونمو الثديين عند الإناث .بالإضافة إلى ذلك، تزداد نشاطات الغدة الدرقية، مما يُساهم في تنظيم عمليات الأيض ودعم النمو السريع .هذه التغيرات الهرمونية تؤثر أيضًا على الحالة النفسية، حيث قد تُسبب تقلبات مزاجية نتيجة التغيرات الكيميائية في الجسم.

تغييرات في الأجهزة الداخلية:

تشهد الأجهزة الداخلية العديد من التغييرات الملحوظة خلال هذه المرحلة نتيجة للنمو السريع والتغيرات الهرمونية. من أبرز هذه التغييرات:

الجهاز الهضمي حيث يزداد نشاط الجهاز الهضمي نتيجة لزيادة احتياجات الجسم من الطاقة والمواد الغذائية و تتحسن كفاءة امتصاص المواد الغذائية لتلبية متطلبات النمو السريع.

الجهاز القلبي الوعائي حيث ينمو حجم القلب وتزيد قوة ضخ الدم و تتطور الأوعية الدموية لاستيعاب زيادة تدفق الدم المتطلبة لدعم النمو السريع والأنشطة البدنية.

الجهاز التنفسي حيث تزيد سعة الرئتين وتتحسن كفاءة التبادل الغازي و تعزز قدرة الجهاز التنفسي لمواكبة الأنشطة البدنية المكثفة.

الجهاز الهرموني: يزيد نشاط الغدة النخامية والغدد التناسلية مما يؤدي إلى إفراز هرمونات النمو والنضوج الجنسي و تُحفز التغيرات في الأجهزة الأخرى مثل العظام والعضلات.

الجهاز الكلوي والبولي: تحسين وظائف الكلى للتعامل مع فضلات الجسم بفعالية أكبر مما يزيد كمية البول نتيجة لزيادة العمليات الأيضية.(محمد عبد العال،2010،ص165-168)

العوامل الفيزيولوجية:

الاستهلاك الأقصى للأكسجين:

الاستهلاك الأقصى للأكسوجين، المعروف بـVO_2 max ، هو المؤشر الذي يقيس الحد الأقصى لكمية الأكسوجين التي يمكن أن يستهلكها الجسم أثناء النشاط البدني المكثف. يُعتبر هذا المؤشر من أهم عوامل تحديد كفاءة الجهاز القلبي التنفسي، حيث يعكس قدرة القلب على ضخ الدم، وكفاءة الرئتين في تزويد الجسم بالأكسجين، والعضلات على استخدامه. يزداد VO_2 max مع زيادة النشاط البدني المنتظم خاصة

التمارين الهوائية مثل الجري وركوب الدراجات، وينخفض مع تقدم العمر أو قلة النشاط البدني. عوامل عديدة تؤثر في هذا الاستهلاك، منها العمر، حيث يصل VO_2 max إلى ذروته خلال العشرينيات ثم يبدأ بالتناقص تدريجيًا، والجنس، إذ يميل الذكور إلى معدلات أعلى بسبب البنية العضلية الأكبر ومستوى الهيموجلوبين الأعلى. كما تلعب الوراثة دورًا مهمًا في تحديد الحدود القصوى لهذا المؤشر. يُستخدم VO_2 maxعلى نطاق واسع في تقييم اللياقة البدنية للرياضيين ومتابعة تقدمهم، إذ يُعد دليلًا على قدرة الجسم على تحمل الأنشطة البدنية الشاقة. تدريب الأيروبيك المنتظم يمكن أن يرفع من مستوىVO_2 max ، مما يحسن الأداء الرياضي والصحة العامة.(محمد حسن علاوي ،2005،ص100)

القدرة اللاهوائية:

القدرة اللاهوائية تعبر عن قدرة الجسم على أداء الأنشطة البدنية القصيرة والشديدة التي لا تعتمد على الأكسجين كمصدر أساسي للطاقة، بل على الأنظمة الطاقوية الداخلية في العضلات، مثل النظام الفوسفاتي (ATP-PC) والتحلل اللاهوائي للجلوكوز. تُستخدم هذه القدرة في الأنشطة التي تتطلب جهدًا مكثفًا وفوريًا، مثل الجري السريع لمسافات قصيرة، رفع الأثقال، والقفز، حيث يتم إنتاج الطاقة بسرعة فائقة ولكن لفترة محدودة تتراوح من بضع ثوانٍ إلى دقيقة ونصف تقريبًا. يعتمد الأداء اللاهوائي على كفاءة العضلات في تخزين الفوسفات والكرياتين، وقدرتها على تحمل تراكم حمض اللاكتيك الذي يُنتج أثناء التحلل اللاهوائي للجلوكوز، مما قد يُسبب الإرهاق السريع. التدريب اللاهوائي المكثف، مثل التمارين الفاصلة عالية الكثافة(HIIT) ، يُمكن أن يزيد من سعة هذه الأنظمة الطاقوية ويُحسن من التحمل في الجهود القصيرة. إضافة إلى ذلك، تتأثر القدرة اللاهوائية بعوامل مثل الوراثة، اللياقة البدنية، وقوة العضلات. تُعد هذه القدرة مهمة في الرياضات التي تتطلب طاقة انفجارية وسرعة عالية، مثل رياضات السباحة السريعة وكرة القدم.(المرجع نفسه ،صفحة ،103)

5- احتياجات الطفل خلال مرحلة (أقل من 17 سنة .

خلال مرحلة المراهقة المتوسطة (أقل من17 سنة)، تظهر احتياجات متعددة للأطفال لضمان تطورهم بشكل سليم ومتوازن. هذه الاحتياجات تشمل الجوانب النفسية، الاجتماعية، والتعليمية، وغيرها. وفيما يلي أهم هذه الاحتياجات بالتفصيل:

5-1الاحتياجات النفسية:

- الاعتراف والتقدير :يحتاج المراهقون إلى الشعور بأنهم محل احترام وتقدير من الأسرة والمجتمع.
- الدعم العاطفي :تقديم الدعم خلال تقلباتهم المزاجية نتيجة التغيرات الهرمونية.
- تعزيز الهوية الشخصية :مساعدتهم على بناء هوية مستقلة تتوافق مع قناعاتهم واهتماماتهم.

5-2 .الاحتياجات الاجتماعية:

- الانتماء :الحاجة إلى إقامة صداقات والانخراط في مجموعات أقران تمنحهم الشعور بالانتماء.

– التوجيه والإرشاد :تقديم التوجيه فيما يتعلق بالتعامل مع التحديات الاجتماعية والمسؤوليات الجديدة.

– تعلم المهارات الاجتماعية :مثل التواصل الفعال، والعمل الجماعي، وحل النزاعات.

5-3 الاحتياجات الجسدية:

– التغذية السليمة :توفير الغذاء المتوازن لدعم النمو البدني والذهني.

– النشاط البدني :ممارسة الرياضة لتحسين الصحة العامة وتقليل التوتر.

– النوم الكافي :لضمان استعادة الطاقة وتحقيق الأداء الدراسي والاجتماعي الجيد.

5-4 .الاحتياجات التعليمية:

– الدعم الأكاديمي :توفير بيئة تعليمية محفزة وتشجيع الاستقلالية في التعلم.

– التوجيه المهني :مساعدتهم على استكشاف خياراتهم المستقبلية وفق اهتماماتهم ومهاراتهم.

– تنمية المهارات الحياتية :مثل إدارة الوقت واتخاذ القرارات.

5-5 الاحتياجات الأخلاقية والقيمية:

– غرس القيم :توجيه المراهقين نحو قيم مثل المسؤولية والاحترام والعدالة.

– تشجيع المبادئ الأخلاقية :من خلال الحوار والتجارب الموجهة.(حامد زهران ،2007،ص183)

خلاصة:

مرحلة المراهقة المتوسطة (أقل من 17 سنة) تُعتبر من أهم المراحل العمرية التي يمر بها الفرد، حيث تشهد هذه الفترة تغيرات شاملة تشمل النمو الجسدي، النفسي، الاجتماعي، والعقلي. تزداد أهمية الأصدقاء وتأثيرهم على حياة المراهق، مع رغبة واضحة في الاستقلالية وبناء الهوية الشخصية. تحدث تطورات كبيرة في الأجهزة الداخلية، مثل القلب والرئتين، لدعم احتياجات النمو المتزايدة والنشاط البدني. أما من الناحية الجنسية، فإن نشاط الغدد الصماء يؤدي إلى نضوج الجسم وظهور الصفات الجنسية الثانوية، مما يُعزز من وعي المراهق بهويته الجسدية. وعلى صعيد المهارات الاجتماعية، يبدأ المراهق في تعلم التواصل الفعال والعمل الجماعي، مع تعزيز قيم المسؤولية والانتماء. كذلك، تلعب الأنشطة البدنية والغذاء المتوازن دورًا كبيرًا في تلبية احتياجات هذه المرحلة، مع ضرورة توفير الدعم النفسي والاجتماعي لضمان تطورهم المتوازن والشامل.

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

الطرق المنهجية للبحث

تمهيد

يسعى كل باحث من خلال دراسته إلى إثبات صحة الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك من خلال إخضاعها للتجريب العلمي باستخدام أدوات ومواد علمية متنوعة، مع اتباع منهج يناسب طبيعة البحث. كما يتضمن ذلك إجراء دراسة ميدانية عبر تطبيق اختبارات على كل من العينة الاستطلاعية والعينة الأصلية. يتألف الجانب التطبيقي لهذا البحث من فصلين:

الفصل الأول يتناول الأساليب المنهجية المتبعة في البحث، بما في ذلك الدراسة الاستطلاعية، والمجالين الزماني والمكاني، بالإضافة إلى الشروط العلمية للأداة البحثية مثل الصدق والثبات والموضوعية، مع ضبط المتغيرات المدروسة. كما يتطرق هذا الفصل إلى عينة البحث وطريقة اختيارها، المنهج المستخدم، أدوات الدراسة، الإجراءات الميدانية، وحدود البحث.

أما الفصل الثاني، فيركز على عرض نتائج الدراسة وتحليلها ومناقشتها في ضوء الفرضيات المطروحة، مع تقديم خلاصة شاملة للبحث.

1- الدراسة الاستطلاعية:

قبل البدء في إجراء التجربة الاستطلاعية قمنا بزيارة ميدانية لتفقد الوسائل المستعملة ومعرفة أوقات تدريب الفريق وبعد ذلك قمنا بدراسة الإمكانيات المتوفرة ومستوى الفريق، وهذا من أجل التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهنا خلال العمل الميداني ، حيث قابلنا الطاقم المسؤول وكذا مدرب الفريق وتم الاتفاق على الوقت المخصص لإجراء الاختبارات.
وبعد الانتهاء من جمع كل المعلومات والمعطيات التي نحتاجها تم اختيار عينة عشوائية مقدرة بـ 30% من عدد العينة الأصلية قصد إخضاعها للتجربة الاستطلاعية وقد كان ذلك على النحو التالي:
حيث تم تقسيم فريق الجيل الصاعد لبلدية سيدي أمبارك فئة أقل من 17 سنة إلى عينة تمت عليها الدراسة الاستطلاعية و عينة شاهدة وعينة تجريبية .

1-1- المجال المكاني والزماني:

- **المجال المكاني:** لقد تمت التجربة التي قمنا بها في الملعب البلدية بلميلود الجودي ببلدية سيدي أمبارك ولاية برج بوعريريج المعشوشب اصطناعيا.

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

* الاختبار القبلي يوم 2024/11/13.

* الاختبار البعدي يوم 2024/11/17.

1-2- الشروط العلمية للأداة:

أ- الصدق: تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو يتعلق أساسا بنتائج الاختبار.(محمد حسن علاوي ،1996،ص321)، كما يشير "تابلر": أن الصدق يعتبر أهم اعتبار يجب توافره في الاختبار (محمد صبحي ،2001، ص183)، يحدد "كيورتن" الصدق باعتباره تقدير للارتباط بين الدرجات الخام للاختبار والحقيقة الثابتة ثباتا تاما (مروان عبد المجيد إبراهيم ،1999،ص68).

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

ج- الموضوعية: من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد شرط الموضوعية والذي يعني التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كآرائه وأهوائه الذاتية وميوله

الشخصي وحتى تحيزه أو تعصبه، فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون(المرجع نفسه ،ص145).

1-3 نتائج الدراسة الاستطلاعية:

بعد إجراء الاختبارات المقترحة لقياس دقة التمرير ودقة التصويب، وكذا المراوغة والجري بالكرة واستقبال الكرة، قمنا باستعمال الوسائل الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط لسبيرمان ، وهذا لمعرفة مدى صدق وثبات الاختبارات المستخدمة ، والجدول التالي يوضح ذلك:

الاختبارات	عدد أفراد العينة	معامل الثبات	معامل الصدق	الدلالة الإحصائية
اختبار دقة التمرير	08	0.78	0.88	0.05
اختبار دقة التصويب	08	0.88	0.93	0.05
اختبار المراوغة	08	0.78	0.97	0.05
اختبار الجري بالكرة	08	0.85	0.93	0.05
اختبار استقبال الكرة	08	0.90	0.96	0.05

جدول رقم (01): يوضح نتائج الدراسة الاستطلاعية

1-4- ضبط متغيرات الدراسة:

يعتبر ضبط المتغيرات عنصرا أساسيا في أي دراسة ميدانية، وقد جاء ضبط متغيرات الموضوع الذي نحن بصدد دراسته كما يلي:

أ- **المتغير المستقل:** ويتمثل في الألعاب المصغرة .

ب- **المتغير التابع:** ويتمثل في المهارات الأساسية في كرة القدم.

1-5- عينة البحث وكيفية اختياره:

1-5-1 – عينة البحث:

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

* **الفريق:** فريق الجيل الصاعد لبلدية سيدي امبارك و ينشط على مستوى القسم الشرفي .

وقد اختيرت هذه العينة بصفتها عينة متجانسة من حيث المرحلة السنية(أقل من 17 سنة) والمرفولوجية، ولها نفس الإمكانيات.

وقد تم إجراء الاختبارات على (08) لاعبين من الفريق ، مختارين بطريقة عشوائية .

* **العينة التجريبية:** مجموعة من (08) لاعبين من الفريق يطبق عليها برنامج تدريبي خاص لتطوير المهارات الأساسية في كرة القدم.

* **العينة الشاهدة:** مجموعة من (08) لاعبين نتركها تتدرب بصفة عادية.

1-5-2- كيفية اختيار العينة:

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

* **المجموعة الشاهدة:** تحتوي على (08) لاعبين من فريق الجيل الصاعد لبلدية سيدي أمبارك (قسم الشرفي)

* **المجموعة التجريبية:** تحتوي على (08) لاعبين من نفس الفريق (فريق الجيل الصاعد لبلدية سيدي أمبارك –قسم الشرفي–)

1-6- ضبط المتغيرات لأفراد العينة:

أ- الزمن: هو الوقت المخصص لأداء الحصص التدريبية داخل الملعب المخصص للتدريبات، حيث أن وقت إجراء التدريبات يكون كالتالي:

- يوم الأحد من 17:00 ⟵ 18:30 .
- يوم الثلاثاء من 17:00 ⟵ 18:30.
- يوم الخميس من 17:00 ⟵ 18:30.

ب- الجنس: لقد تم إجراء هذه الاختبارات على الذكور وهذا في كلتا العينتين.

ج- السن: ينحصر سن اللاعبين بالنسبة للمجموعتين الشاهدة والتجريبية بين (أقل من 17) سنة.

2- المنهج المستخدم:

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

3- أدوات الدراسة:

3-1- الوسائل الإحصائية:

أ- المتوسط الحسابي:

وهو الطريقة الأكثر استعمالا ، حيث يعتبر الحاصل لقسمة مجموعة المفردات أو القيم في المجموعة التي أجري عليها القياس، س1، س 2 ، س3 ، س4 .....س ن. على عدد القيم (n) وصيغة المتوسط الحسابي تكتب على الشكل التالي:

$$\bar{س} = \frac{\sum س}{ن}$$

حيث: $\bar{س}$: المتوسط الحسابي $\sum$ س

$\sum$ س : هي مجموع القيم

ن : عدد القيم . (عبد القادر حليمي ،1992،ص45)

ب- الانحراف المعياري:

هو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها ، حيث يدخل استعماله في كثير من قضايا التحليل الإحصائي ويرمز له بالرمز (ع)، فإذا كان الانحراف المعياري قليل فإن ذلك يدل على أن القيم متقاربة والعكس صحيح ويكتب على الصيغة التالية:

$$ع = \sqrt{\frac{\sum (س - \bar{س})^2}{ن - 1}} = \bar{س}$$

حيث ع: الانحراف المعياري.

س: المتوسط الحسابي.

س: قيمة عددية (نتيجة الاختبار .

ن: عدد العينة. (المرجع نفسه ،ص53)

جـ- اختبار توزيع ستودنت :

يستخدم قياس ستوزدنت للدلالة الإحصائية ، وكذا قياس مدى دلالة الفرق بين متوسطي المجموعتين ومن أجل ذلك يستعمل القانون التالي:

$$T = \frac{| س_1 - س_2 |}{\sqrt{\frac{(ع_1)^2 + (ع_2)^2}{ن - 1}}}$$

حيت T : معيار ستودنت .

س1: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى .

س2: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.

ن: عدد أفراد العينة.

ع1: الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

ع2: الانجراف المعياري للمجموعة الثانية.(نزار مجيد الطالب و محمد السمرائي ،1980 ،ص76)

د- معامل الارتباط لسبيرمان:

نستعمل عامل الارتباط البسيط وهذا لمعرفة مدى ارتباط الاختبار وصياغته على الشكل التالي:

$$ر = 1 - \frac{6 \le� ف^2}{ن (ن^2 - 1)}$$

حيث:

ر: معامل الارتباط البسيط.

ف2: مربع الفروق بين النتائج الأولى والثانية.

ن: عدد العينة.

هـ- صدق الاختبار:

يستعمل لمعرفة مدى صدق الاختبار وهو عبارة عن معامل جذر الارتباط.

ص = √ الثبات

حيث : ص: صدق الاختبار (المرجع نفسه ، ص89).

2-2-2- الاختبارات .

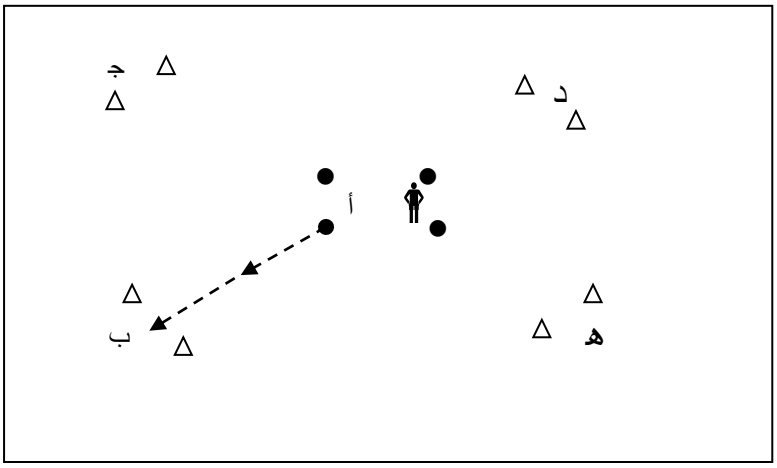
أ- اختبار دقة التمرير:

هدف الاختبار: يهدف هذا الاختبار إلى قياس دقة التمرير عند لاعبي كرة القدم للناشئين.

الأدوات المستعملة: كرات ، أقماع.

طريقة أداء الإختبار :

من على بعد 15 مترا حول نقطة (أ) تحدد أربعة أهداف (ب ، ج ، د ، هـ) اتساع كل هدف من 70-100 سم، يوضع على بعد 2 متر من (أ) كرة تقابل كل مرمى ، يقف اللاعب عند النقطة (أ) وعند إشارة البدء يجري اللاعب باتجاه الكرة ليقوم بركلها باتجاه الهدف المحدد.(حنفي محمود مختار ،1996 ،ص 322)



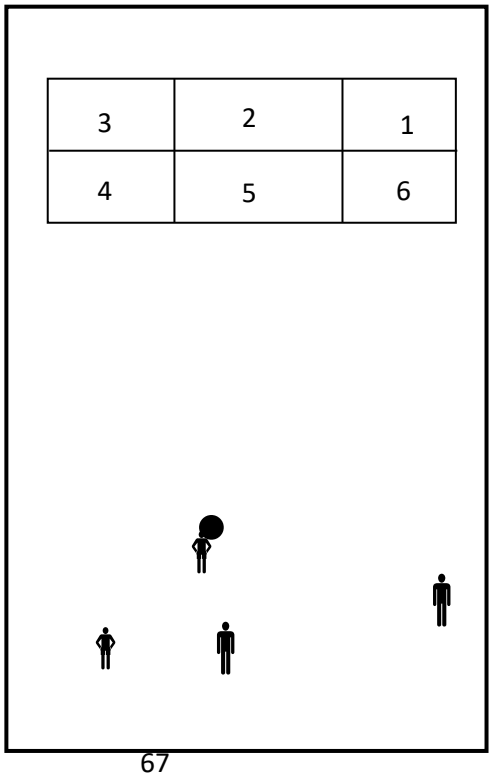
ب- اختبار دقة التصويب على المرمى:

هدف الاختبار: قياس دقة تصويب اللاعب على نقاط مختلفة من المرمى .

الأدوات المستعملة : حائط في اتساع وارتفاع المرمى يقسم إلى 6 أقسام ، عدد من الكرات

طريقة أداء الاختبار : توضع الكرة فوق نقطة 12 م يقوم المدرب بتحديد إحدى المناطق الست، يتقدم اللاعب ويصوب الكرة نحو المنطقة يعطي اللاعب 6 محاولات على مناطق مختلفة ، ويركل اللاعب الكرة بأي جزء من القدم .

***التسجيل :** يعطي اللاعب نقطة لكل كرة تصل إلى المنطقة المطلوبة (المرجع نفسه ، ص 46).



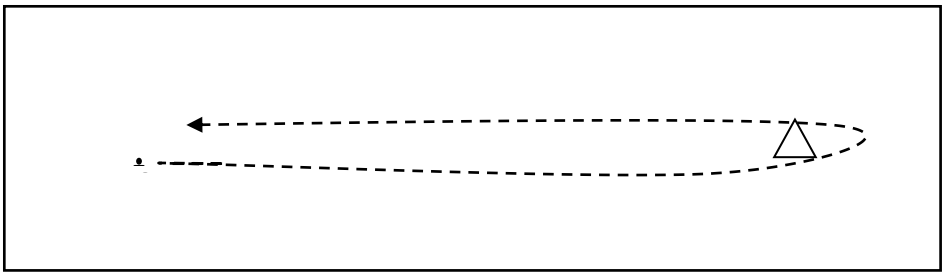
جـ- اختبـار الجـري بالكـرة :

هـدف الاختبار: يهدف هذا الاختبار إلى قياس القدرة على التحكم في الكرة مع الجري لدى لاعبي كرة القدم الناشئين .

الأدوات المستعملــة : كرات ، أقماع ، ميقاتي .

طريقة أداء الاختبار :

يقف اللاعب والكرة معه على بعد 10-15 متر من قمع بلاستيكي ، يجري اللاعب بالكرة في اتجاه القمع ويدور حوله ويعود في اتجاه نقطة البداية ، وذلك باستخدام كلتا القدمين ، مع احتساب الوقت المستغرق.(حسن السيد أبو عبده ،2008 ، ص 46)



د- اختبـار المراوغـة :

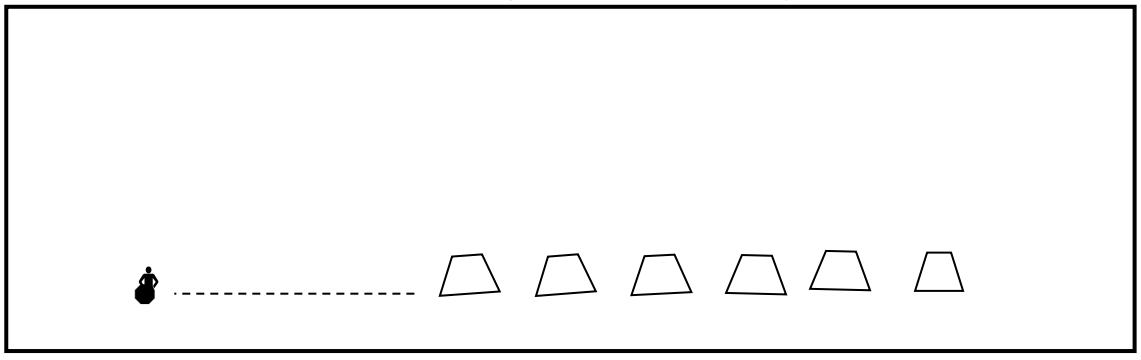
هدف الاختبار : يهدف هذا الاختبار إلى قياس القدرة على المراوغة عند لاعبي كرة القدم الناشئين .

الأدوات المستعملة:كرات ، أقماع ، ميقاتي .

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 مستخدما الأجزاء المختلفة من القدم في المرور بين الأقماع، مع السيطرة على الكرة ودون أن تبتعد عنه الكرة مع احتساب الوقت المستغرق ذهابا وإيابا .

- إذا أسقط اللاعب أحد الأقماع تضاف له 2ثا (المرجع نفسه ،ص 168).



هـ – اختبار استقبال الكرة بالقدم.

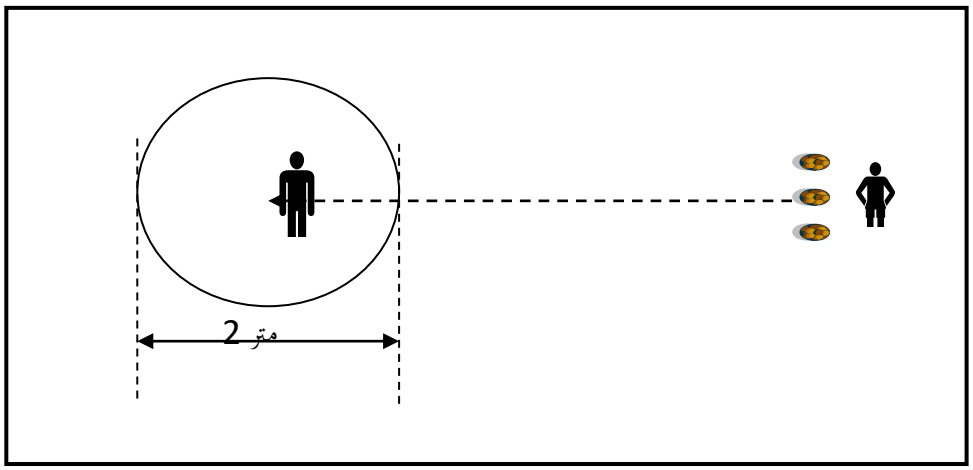
هدف الإختبار : يهدف هذا الإختبار إلى قياس مقدرة اللاعب في السيطرة على الكرة داخل مساحة محددة عند لاعبي كرة القدم للناشئين .

الأدوات المستعملة : كرات ، أقماع ، حبل .

طريقة أداء الإختبار :

– يقف اللاعب داخل دائرة قطرها 2 م، يركل زميله ثلاث مرات (03) 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 تحسب له نقطة.(حنفي محمود مختار ،ص 63)



3– إجراءات التطبيق الميداني:

بعد إجراء الاختبارات القبلية ، تم إدماج الوحدات التدريبة المقترحة لتطوير المهارات الأساسية في كرة القدم، وهذا بعد الاتفاق مع المدرب على أوقات تدريب الفريق حيث يسمح لنا باستغلال 40 دقيقة من كل حصة تدريبة، بحيث تجرى ثلاث تمارين في كل حصة مدة التمرين 10 دقائق مع إعطاء دقيقتين راحة بين التمرين والآخر، وفي نهاية الحصة تعطى 5 دقائق للعودة إلى الحالة الطبيعية أو العودة إلى الهدوء، وقد جرت العملية طوال فترة التدريب التي كانت بمجموع ثلاث حصص في الأسبوع، في حين بدأ العمل بهذه الوحدات مع المجموعة التجريبية ابتداءا من 2024/11/26 202 وهذا على النحو التالي:

– يوم الأحد من 17:00 ⟵ 18:30 .

– يوم الثلاثاء من 17:00 ⟵ 18:30.

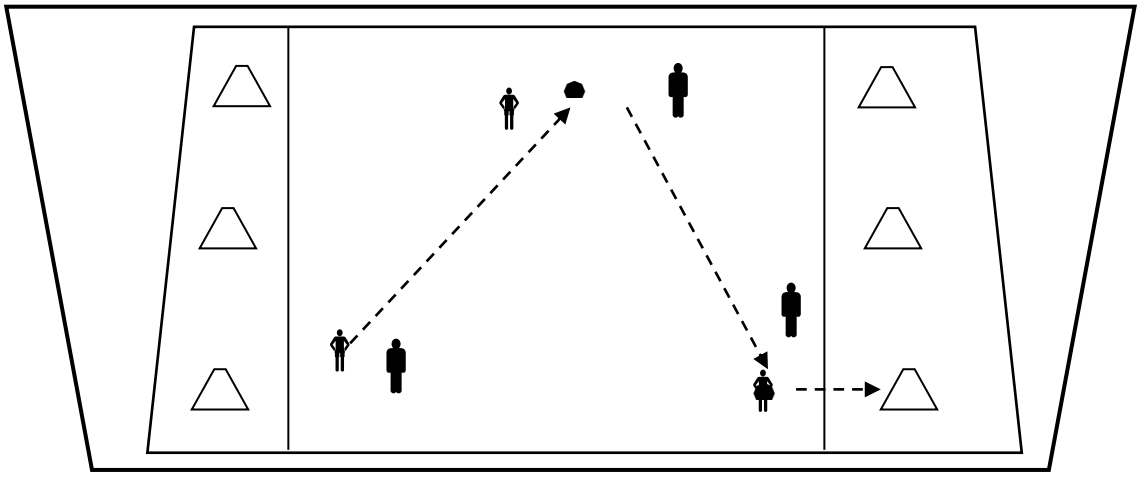
– يوم الخميس من 17:00 ⟵ 18:30.

وقد جاء تقسيم الوحدات التدريبية كما يلي :

الحصـــة الأولى :

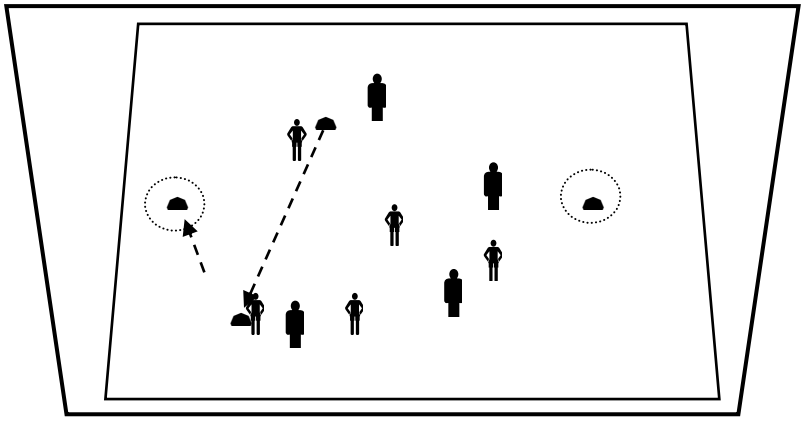
1- التصويب على الأقماع :

فريقان يتكون كل منهما من 3 إلى 4 لاعبين ملعب مساحته من 20× 40 م على بعد 3 م من خطي العرض يرسم خطان متوازيان لهما وتوضع في المنطقة المحصورة بينهما 3 أقماع يحاول كل فريق أن يدافع عن أقماعه والتصويب نحو أقماع الفريق المنافس لإيقاعها، تحسب نقطة للفريق الذي يوقع قمعا للفريق الآخر تعطى الكرة للفريق المنافس عندما يخرجها الفريق من الملعب، لا يسمح بدخول المنطقة التي بها الأقماع يبقى القمع الذي يقع على الأرض.(حسن السيد أبو عبده ، المرجع السابق ، ص 164-165)



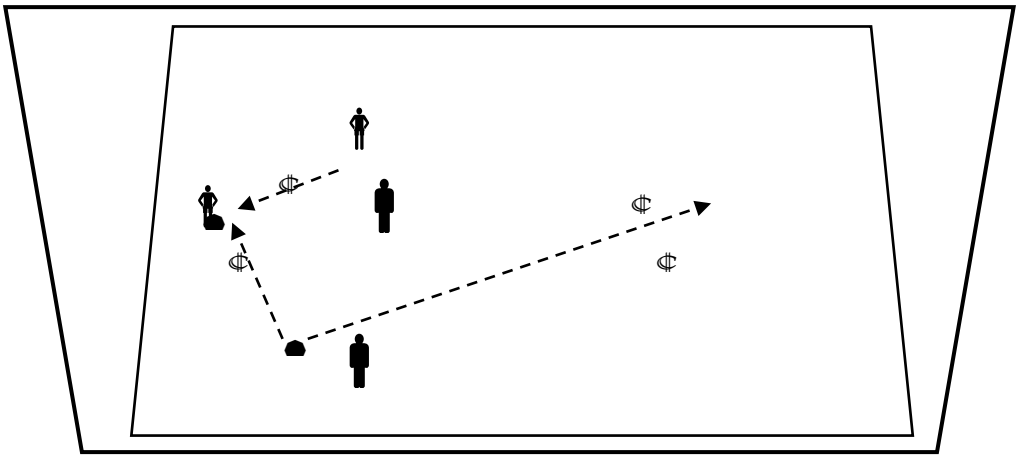
2- التصويب على الكرة:

فريقان يتكون كل منهما من 4 لاعبين، حدود الملعب منطقة الجزاء دائرتان قطر كل منهما 3 م وعلى بعد 2 م من خط عرض الملعب، توضع داخل كل دائرة كرة طبية كهدف للفريق يحاول كل فريق التصويب نحو كرة الفريق الآخر والدفاع عن كرته، تحتسب نقطة للفريق الذي يستطيع أن يجعل الكرة تلمس الكرة الطبية للفريق الآخر، عندما يحرز فريق نقطة أو يفقد الكرة يبدأ الفريق الآخر اللعب، لا يسمح بدخول أي لاعب الدائرتين وإلا احتسب عليه ضربة حرة من مكان دخول اللاعب.(المرجع نفسه ، 166-167)



3- مباراة على هدفين مفتوحين:

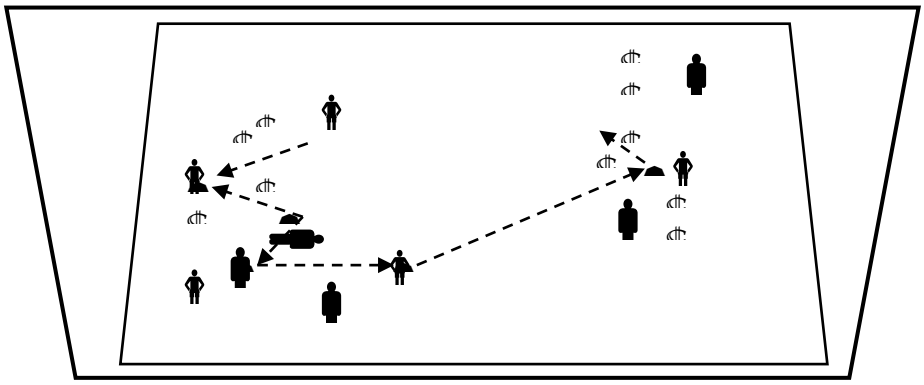
فريقان يتكون كل منهما من 2 إلى 4 لاعبين هدفان محدد كل منهما بعلمين المسافة بينهما 2 م المسافة بين الهدفين 20م يقوم الفريق الحائز على الكرة بمحاولة تسجيل هدف في أي مرمى من الأمام أو من الخلف في حالة استحواذ الفريق الآخر على الكرة يصبح مهاجما والفريق الآخر مدافعا، لاعب الكرة باليد أو الجري داخل الهدف تعطى للفريق الآخر ضربة جزاء على بعد 10 م مع المقدمين يمكن أن يكون عرض المرمى 1 م (المرجع نفسه ، 166-167).



الحصة الثانيــة

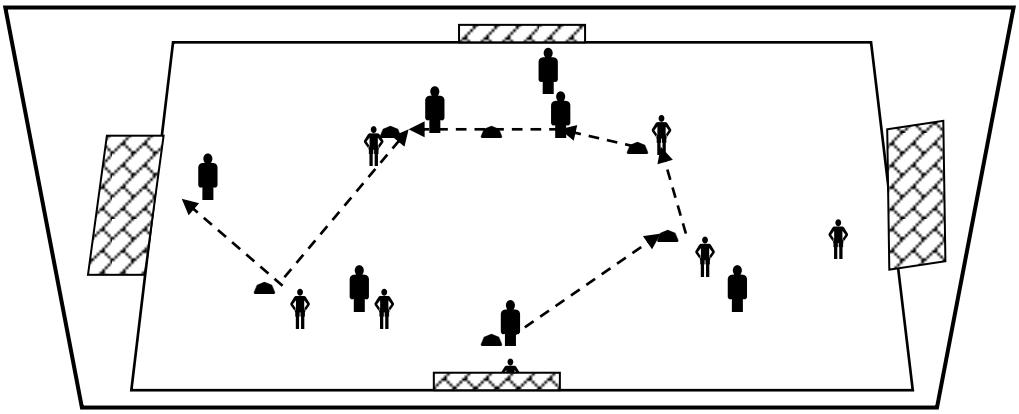
4- اللعب على 6 أهـداف:

فريقان يتكون كل منهما على 4 لاعبين، الملعب نصف ملعب كرة القدم عدد 6 مرمى يتكون المرمى من علمين يبعد أحدهما عن الآخر 1 م ، يحاول كل فريق تسجيل هدف في أي مرمى، يحتسب الهدف إذا مرت الكرة بين العلمين وأستقبلها أحد زملاء اللاعب الذي سجل الهدف، لا يسمح بتسجيل هدفين متتاليين في مرمى واحد، لا يحتسب هدفا إذا مرت الكرة أعلى من ارتفاع العلم.



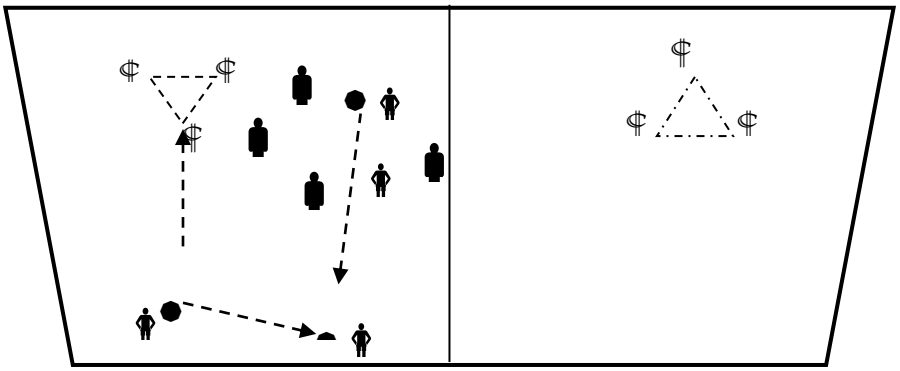
5- اللعب على أربعة أهداف :

فريقان يتكون كل منهما من 4 لا عيين و ملعب مربع 30×30م ويوضع هدف صغير في وسط كل خط من خطوط حدود الملعب ، يكون لكل فريق هدفان يدافع عنهما ،يحاول كل فريق تسجيل هدف في أي مرمى من مرمى الفريق المنافس. (حسن السيد أبو عبده ، المرجع السابق ، ص 170)



6-المرمى المثلث:

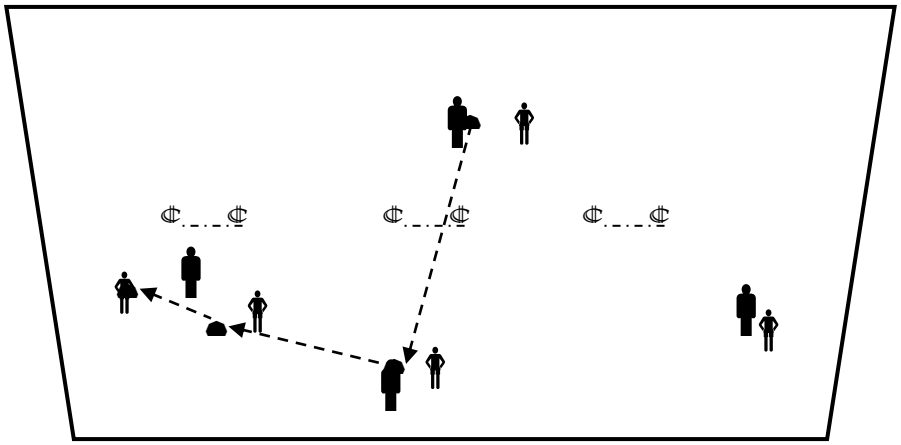
نصف ملعب الكرة ، يقسم الملعب إلى قسمين ، توضع في كل قسم ثلاث أعلام على شكل مثلث طول ضلعه 2م ، يتكون المثلث من ثلاثة أهداف ، فريقان يتكون كل فريق من 4 لاعبين تمرر الكرة بين لاعبي الفريق الحائز عليها حتى يتمكنوا من تسجيل هدف في واحد من الأهداف الثلاثة الخاصة بالفريق المنافس، غير مسموح للاعبين المدافعين بالدخول داخل المثلث بغرض منع الكرة من دخول المرمى عند استحواذ الفريق المدافع على الكرة يصبح مهاجما ويصبح الفريق الآخر مدافعا.(حنفي محمود المختار ، المرجع نفسه ، ص 150)



الحصة الثالثة :

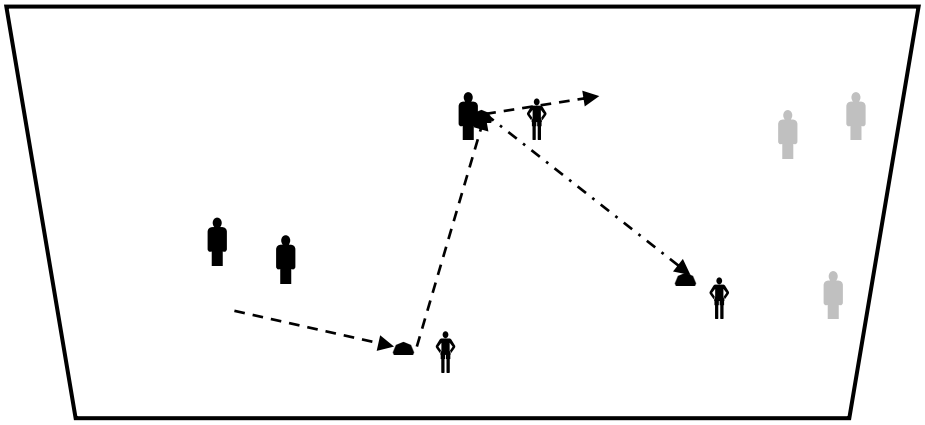
7- ثلاث أهداف على خط واحد:

نصف ملعب، ثلاث أهداف على خط واحد في منتف الملعب، يحدد كل هدف علما أن المسافة بينهما 1م، المسافة بين كل هدف وآخر 5م، حارس مرمى محايد، فريقان يتكون كل فريق من 4لاعبين يحاول كل فريق تسجيل هدف في أحد الأهداف الثلاثة، تبدأ اللعبة بأن يركل حارس المرمى المحايد الكرة عاليا، يمكن تسجيل هدف من أي جانب من جانبي المرمى، لا يسمح بتسجيل هدفين متتاليين من مرمى واحد، تطبيق قوانين كرة القدم، محاولة منع تسجيل هدف تعطى ضربة جزاء عن بعد 5- 8 م من المرمى. (حنفي محمود المختار ، المرجع نفسه ، ص 152)



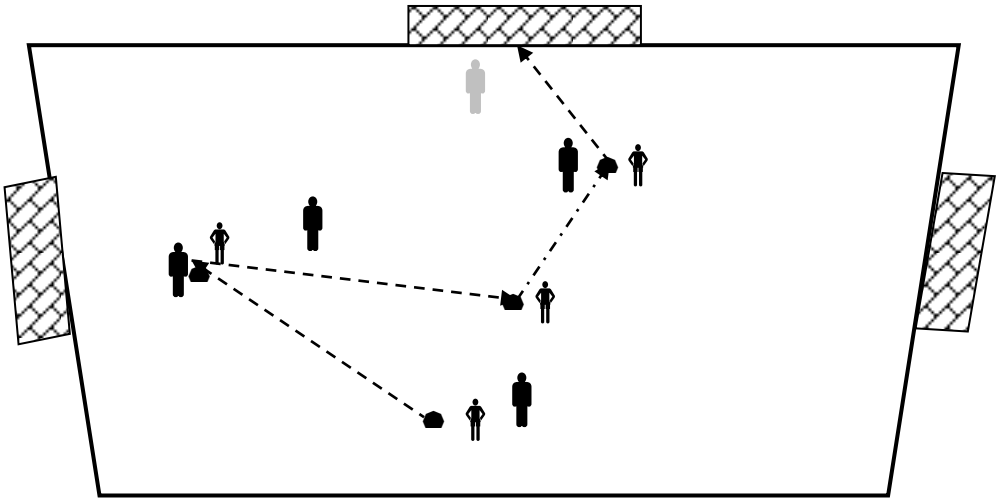
8- واحد ضد اثنان:

ثلاثة فرق يتكون كل منهم من 3 لاعبين، حدود الملعب منطقة الجزاء وهدفان صغيران تقوم إحدى الفرق بمهاجمة أحد الهدفين بينما يقوم كل فريق من الفريقين الآخرين بالدفاع عن هدف من الهدفين، مدة اللعب لكل فريق من 5 دقائق، يغير بعدها مع أحد الفريقين الآخرين، يفوز الفريق الذي يحرز أكبر عدد من الأهداف. (حنفي محمود المختار ، المرجع نفسه ، ص 150)



9- الأهداف الثـلاثة:

نصف ملعب الكرة، يوضع مرميان صغيران في منتصف كل من خطي الجانبين يقف حارس مرمى محايد في المرمى الأصلي ويترك الهدفان الصغيران بدون حراس مرمى، يقوم الفريق الحائز للكرة بمحاولة إحراز هدف في أي مرمى، لا يسمح للفريق المدافع بلعب الكرة باليد في محاولة منع الفريق المهاجم من تسجيل هدف، يمكن أن يحتسب هدف مضاعف للهدف الذي يسجل بالرأس، تعطى ضربة جزاء من نقطة على بعد 9م من المرمى إذا لعب الكرة باليد لمنع تسجيل هدف. (حنفي محمود المختار ، المرجع نفسه ، ص 151)



4- حدود الدراسة:

4-1- المجال المكاني:

تم إجراء الدراسة الميدانية في الملعب البلدي بلميلود الجودي لبلدية سيدي امبارك ولاية برج بوعريريج المعشوشب اصطناعيا.

4-2- المجال الزمني:

- تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على النحو التالي:

* **الاختبار القبلي:** 2024/11/13.

* **الاختبار البعدي:** 2024/11/17.

- أما الاختبارات بالنسبة للعينة الأصلية (الشاهدة والتجريبية) فكان كالأتي:

* الاختبار القبلي:2024/11/24

* الاختبار البعدي 2025/02/23

- وقد تم الشروع في إدماج الوحدات التدريبية مع المجموعة التجريبية ابتداءا من 2024/11/26

الفصل الثاني

عرض وتحليل

النتائج

جدول رقم (02): يبين نتائج المجموعة الشاهدة و التجريبية في الاختبار القبلي لاختبار التمرير

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	ت. المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية عند 005
المجموعة الشاهدة	2.03	1	3.5	00	1.53	1.74	غير دالة
المجموعة التجريبية	1,67	0,83	03	00			

نلاحظ من خلا ل نتائج الجدول رقم (02) أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة في الاختبار القبلي يقدر بـ 2.03نقطة، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 1 نقطة، كما حققت المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا يساوي 1,67نقطة ، وانحراف معياري يقدر بـ 0.83 نقطة، في حين سجلنا قيمة 1.53 لـ (ت) المحسوبة في اختبار " ت إستودنت" وسجلنا قيمة ل (ت) الجدولية ب 1,74 ، و هي أكبر من (ت) المحسوبة ، مما يدل على عدم وجود دلالة احصائية في الفرق المسجل بين نتائج المتوسطين الحسابيين للمجموعتين ،و هذا ما يدعوا الى اعتبار المجموعتين (الشاهدة و التجريبية) متجانستين.

جدول رقم (03): يبين نتائج المجموعة الشاهدة بين الاختبار القبلي و البعدي لاختبار التمرير.

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	ت. المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية عند 005
القبلي	2,03	01	3,5	00	1,56	1,86	غير دالة
البعدي	2,96	0,66	3,5	01			

نلاحظ من خلا ل نتائج الجدول رقم (03) أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة في الاختبار القبلي يقدر بـ 2.03نقطة، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 1 نقطة، كما حققت المجموعة الشاهدة في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا يساوي 2,96 نقطة ، بانحراف معياري يقدر بـ 0.66 نقطة، في حين سجلنا قيمة 1.56 لـ (ت) المحسوبة في اختبار " ت إستودنت" وسجلنا أيضا قيمة ل (ت) الجدولية ب 1,86 ، و هي أكبر من (ت) المحسوبة ، وبالتالي فهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين نتائج

الاختبارين القبلي والبعدي رغم وجود فرق طفيف بين نتائجهما راجع الى أن المجموعة (الشاهدة) لم تتوقف عن التدريب .

جدول رقم (04): يبين نتائج المجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي و البعدي لاختبار التمرير.

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	ت. المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية عند 005
القبلي	1,67	0,83	3	00	2,13	1,86	دالة
البعدي	1,88	0,92	4	1			

لاحظنا من خلا ل نتائج الجدول رقم (04) أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي يقدر بـ 1,67 نقطة، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 0,83 نقطة، كما حققت المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا يساوي 1,88 نقطة ، بانحراف معياري يقدر بـ 0.92 نقطة، في حين سجلنا قيمة 2.13 لـ (ت) المحسوبة في اختبار " ت إستودنت" وسجلنا أيضا قيمة ل (ت) الجدولية ب 1,86 ، و هي أقل من (ت) المحسوبة ، وبالتالي فالمجموعة أثبتت القدرة على أداء الاختبار وتحسنت نتاءجها تحسنا دالا بتحقيق فروقا معنوية دالة بين الاختيارين القبلي والبعدي لصالحها

جدول رقم (05): يبين نتائج المجموعة الشاهدة و التجريبية في الاختبار البعدي لاختبار التمرير

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	ت. المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية عند 005
المجموعة الشاهدة	2,96	0,66	3,5	2	2,98	1,74	دالة
المجموعة التجريبية	1,88	0,92	4	1			

من خلال نتائج الجدول رقم (05) نجد أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة في الاختبار البعدي يقدر بـ 2,96 نقطة، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 0,66 نقطة، كما حققت المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا يساوي 1,88 نقطة ، بانحراف معياري يقدر بـ 0.92 نقطة، في حين سجلنا قيمة 2.98 لـ (ت) المحسوبة في اختبار " ت إستودنت" وسجلنا أيضا قيمة ل (ت) الجدولية ب

1,74 ، و هي أقل من (ت) المحسوبة ، وبالتالي فالمجموعة التجريبية أثبتت القدرة على أداء الاختيار وتحسنت نتائجها. تحسنا دالا بتحقيق فروقا معنوية دالة في الاختيار البعدي

جدول رقم (06): يبين نتائج المجموعة الشاهدة و التجريبية في الاختبار القبلي لاختبار التصويب.

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	ت. المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية عند 005
المجموعة الشاهدة	1.79	1.33	04	01	1,32	1.74	غير دالة
المجموعة التجريبية	05	1.09	06	1			

نلاحظ من خلا ل نتائج الجدول رقم (06) أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة في الاختبار القبلي يقدر بـ 1,79 نقطة، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 1,33 نقطة، كما حققت المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا يساوي 05 نقطة ، وانحراف معياري يقدر بـ 0.83 نقطة، في حين سجلنا قيمة 1,32لـ (ت) المحسوبة في اختبار " ت إستودنت" وسجلنا قيمة ل (ت) الجدولية ب 1,74 ، و هي أكبر من (ت) المحسوبة ، مما يدل على عدم وجود دلالة احصائية في الفرق المسجل بين نتائج المتوسطين الحسابيين للمجموعتين ،و هذا ما يدعوا الى اعتبار المجموعتين (الشاهدة و التجريبية) متجانستين.

جدول رقم (07): يبين نتائج المجموعة الشاهدة بين الاختبار القبلي و البعدي لاختبار التصويب.

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	ت. المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية عند 005
القبلي	1.79	1.33	04	01	1.22	1.86	غير دالة
البعدي	2.44	1	05	01			

نلاحظ من خلا ل نتائج الجدول رقم (07) أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة في الاختبار القبلي يقدر بـ 1,79نقطة، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 1,33 نقطة، كما حققت المجموعة الشاهدة في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا يساوي 2,44 نقطة ، بانحراف معياري يقدر بـ 1 نقطة، في حين سجلنا قيمة 1,22لـ (ت) المحسوبة في اختبار " ت إستودنت" وسجلنا أيضا قيمة ل (ت) الجدولية ب

1,86 ، و هي أكبر من (ت) المحسوبة ، وبالتالي فهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي رغم وجود فرق طفيف بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي راجع الى أن المجموعة (الشاهدة) لم تتوقف عن التدريب .

جدول رقم (08): يبين نتائج المجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي و البعدي لاختبار التصويب.

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	ت. المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية عند 005
القبلي	05	1.09	06	1	3	1,86	دالة
البعدي	6.19	0.91	07	02			

لاحظنا من خلا ل نتائج الجدول رقم (08) أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي يقدر بـ 05 نقطة، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 1,09 نقطة، كما حققت المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا يساوي 6,19 نقطة ، بانحراف معياري يقدر بـ 0.91 نقطة، في حين سجلنا قيمة 3 لـ (ت) المحسوبة في اختبار " ت إستودنت" وسجلنا أيضا قيمة ل (ت) الجدولية ب 1,86 ، و هي أقل من (ت) المحسوبة ، وبالتالي فالمجموعة أثبتت القدرة على أداء الاختبار وتحسنت نتائجها تحسنا دالا بتحقيق فروقا معنوية دالة بين الاختيارين القبلي والبعدي لصالحها .

جدول رقم (09): يبين نتائج المجموعة الشاهدة و التجريبية في الاختبار البعدي لاختبار التصويب.

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	ت. المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية عند 005
المجموعة الشاهدة	2.44	1	05	01	2,80	1.74	دالة
المجموعة التجريبية	6.19	0.91	07	02			

من خلال نتائج الجدول رقم (09) نجد أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة في الاختبار البعدي يقدر بـ 2,44 نقطة، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 01 نقطة، كما حققت المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا يساوي 6,19 نقطة ، بانحراف معياري يقدر بـ 0.91 نقطة، في حين سجلنا قيمة 2.80 لـ (ت) المحسوبة في اختبار " ت إستودنت" وسجلنا أيضا قيمة ل (ت) الجدولية ب 1,74

، و هي أقل من (ت) المحسوبة ، وبالتالي فالمجموعة التجريبية أثبتت القدرة على أداء الاختيار وتحسنت نتائجها تحسنا دالا بتحقيق فروقا معنوية دالة في الاختيار البعدي

جدول رقم (10): يبين نتائج المجموعة الشاهدة و التجريبية في الاختبار القبلي لاختبار المراوغة

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	ت. المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية عند 005
المجموعة الشاهدة	14.87	1.24	17.20	13.88	1,12	1.74	غير دالة
المجموعة التجريبية	12.62	1.34	17	12.11			

نلاحظ من خلا ل نتائج الجدول رقم (10) أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة في الاختبار القبلي يقدر بـ 14,87 ثا، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 1,24 ثا، كما حققت المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا يساوي 12,62 ثا ، وانحراف معياري يقدر بـ 1,34ثا، في حين سجلنا قيمة 1,12لـ (ت) المحسوبة في اختبار " ت إستودنت" وسجلنا قيمة ل (ت) الجدولية ب 1,74 ، و هي أكبر من (ت) المحسوبة ، مما يدل على عدم وجود دلالة احصائية في الفرق المسجل بين نتائج المتوسطين الحسابيين للمجموعتين ،و هذا ما يدعوا الى اعتبار المجموعتين (الشاهدة و التجريبية) متجانستين.

جدول رقم (11): يبين نتائج المجموعة الشاهدة بين الاختبار القبلي و البعدي لاختبار المراوغة.

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	ت. المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية عند 005
القبلي	15.01	1,36	17.20	13.88	0.98	1.86	غير دالة
البعدي	14.87	1.24	16.36	12.45			

نلاحظ من خلا ل نتائج الجدول رقم (11) أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة في الاختبار القبلي يقدر بـ 15,01 ثا، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 1,36 ثا، كما حققت المجموعة الشاهدة في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا يساوي 14,87 ثا ، بانحراف معياري يقدر بـ 1,24 نقطة، في حين سجلنا قيمة 0,98 لـ (ت) المحسوبة في اختبار " ت إستودنت" وسجلنا أيضا قيمة ل (ت) الجدولية ب

1,86 ، و هي أكبر من (ت) المحسوبة ، وبالتالي فهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي رغم وجود فرق طفيف بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي راجع الى أن المجموعة (الشاهدة) لم تتوقف عن التدريب .

جدول رقم (12): يبين نتائج المجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي و البعدي لاختبار المراوغة.

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	ت. المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية عند 005
القبلي	12.62	1.34	17	12.72	3.22	1.86	دالة
البعدي	11.18	1	15.26	10.92			

لاحظنا من خلا ل نتائج الجدول رقم (12) أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي يقدر بـ 12,62 ثا ، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 1,34 ثا، كما حققت المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا يساوي 11,18 ثا ، بانحراف معياري يقدر بـ 0.91 ثا، في حين سجلنا قيمة 3,22 لـ (ت) المحسوبة في اختبار " ت إستودنت" وسجلنا أيضا قيمة ل (ت) الجدولية ب 1,86 ، و هي أقل من (ت) المحسوبة ، وبالتالي فالمجموعة أثبتت القدرة على أداء الاختبار وتحسنت نتائجها تحسنا دالا بتحقيق فروقا معنوية دالة بين الاختيارين القبلي والبعدي لصالحها .

جدول رقم (13): يبين نتائج المجموعة الشاهدة و التجريبية في الاختبار البعدي لاختبار المراوغة.

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	ت. المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية عند 005
المجموعة الشاهدة	14.87	1.36	16.36	12.45	2,43	1,74	دالة
المجموعة التجريبية	11.18	1	15.26	10.92			

من خلال نتائج الجدول رقم (13) نجد أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة في الاختبار البعدي يقدر بـ 14,87ثا، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 1,36ثا، كما حققت المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا يساوي 11,18 ثا ، بانحراف معياري يقدر بـ 01 ثا، في حين سجلنا قيمة 2,43 لـ (ت) المحسوبة في اختبار " ت إستودنت" وسجلنا أيضا قيمة ل (ت) الجدولية ب 1,74

، و هي أقل من(ت)المحسوبة ، وبالتالي فالمجموعة التجريبية أثبتت القدرة على أداء الاختيار وتحسنت نتاءجها تحسنا دالا بتحقيق فروقا معنوية دالة في الاختيار البعدي

جدول رقم (14): يبين نتائج المجموعة الشاهدة و التجريبية في الاختبار القبلي لاختبار الجري بالكرة

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	ت. المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية عند 005
المجموعة الشاهدة	9.52	0.54	9.69	7.17	1,17	1,74	غير دالة
المجموعة التجريبية	9.20	0.34	9.40	7.13			

نلاحظ من خلا ل نتائج الجدول رقم (14) أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة في الاختبار القبلي يقدر بـ 9,52 ثا، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 0,54 ثا، كما حققت المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا يساوي 9,20 ثا ، وانحراف معياري يقدر بـ 0,34 ثا، في حين سجلنا قيمة 1,17 لـ (ت) المحسوبة في اختبار " ت إستودنت" وسجلنا قيمة ل (ت) الجدولية ب 1,74 ، و هي أكبر من (ت) المحسوبة ، مما يدل على عدم وجود دلالة احصائية في الفرق المسجل بين نتائج المتوسطين الحسابيين للمجموعتين ،و هذا ما يدعوا الى اعتبار المجموعتين (الشاهدة و التجريبية) متجانستين.

جدول رقم (15): يبين نتائج المجموعة الشاهدة بين الاختبار القبلي و البعدي لاختبار الجري بالكرة.

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	ت. المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية عند 005
القبلي	9.67	0.85	9.86	7.17	0.89	1.86	غير دالة
البعدي	9.52	0.54	9,69	6.23			

نلاحظ من خلا ل نتائج الجدول رقم (15) أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة في الاختبار القبلي يقدر بـ 9,67 ثا، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 0,85 ثا، كما حققت المجموعة الشاهدة في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا يساوي 9,52 ثا ، بانحراف معياري يقدر بـ 0,54 ثا، في حين سجلنا قيمة 0,89 لـ (ت) المحسوبة في اختبار " ت إستودنت" وسجلنا أيضا قيمة ل (ت) الجدولية ب 1,86

، و هي أكبر من (ت) المحسوبة ، وبالتالي فهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي رغم وجود فرق طفيف بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي راجع الى أن المجموعة (الشاهدة) لم تتوقف عن التدريب .

جدول رقم (16): يبين نتائج المجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي و البعدي لاختبار الجري بالكرة.

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	ت. المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية عند 005
القبلي	9.20	0.34	9.40	6.53	2.75	1.86	دالة
البعدي	6.97	0.78	9.34	6.28			

لاحظنا من خلا ل نتائج الجدول رقم (16) أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي يقدر بـ 9,20 ثا ، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 0,34 ثا، كما حققت المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا يساوي 6,97 ثا ، بانحراف معياري يقدر بـ 0.78 ثا، في حين سجلنا قيمة 2,75 لـ (ت) المحسوبة في اختبار " ت إستودنت" وسجلنا أيضا قيمة ل (ت) الجدولية ب 1,86 ، و هي أقل من (ت) المحسوبة ، وبالتالي فالمجموعة أثبتت القدرة على أداء الاختبار وتحسنت نتائجها تحسنا دالا بتحقيق فروقا معنوية دالة بين الاختيارين القبلي والبعدي لصالحها

جدول رقم (17): يبين نتائج المجموعة الشاهدة و التجريبية في الاختبار البعدي لاختبار الجري بالكرة.

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	ت. المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية عند 005
المجموعة الشاهدة	9.67	0.85	9,86	6.23	2,77	1,74	دالة
المجموعة التجريبية	6.97	0.78	9.34	6.28			

نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم (17) نجد أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة في الاختبار البعدي يقدر بـ 9,67 ثا، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 0,85 ثا، كما حققت المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا يساوي 6,97 ثا ، بانحراف معياري يقدر بـ 0,78 ثا، في حين سجلنا قيمة 2,77 لـ (ت) المحسوبة في اختبار " ت إستودنت" وسجلنا أيضا قيمة ل (ت) الجدولية ب 1,74

، و هي أقل من(ت) المحسوبة ، وبالتالي فالمجموعة التجريبية أثبتت القدرة على أداء الاختيار وتحسنت نتاءجها تحسنا دالا بتحقيق فروقا معنوية دالة في الاختيار البعدي

جدول رقم (18): يبين نتائج المجموعة الشاهدة و التجريبية في الاختبار القبلي لاختبار استقبال الكرة بالقدم

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	ت. المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية عند 005
المجموعة الشاهدة	1.45	0.92	03	00	1,63	1.74	غير دالة
المجموعة التجريبية	1.33	0.84	03	01			

نلاحظ من خلا ل نتائج الجدول رقم (18) أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة في الاختبار القبلي يقدر بـ 1,45 نقطة ، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 0,92 نقطة ، كما حققت المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا يساوي 1,33 نقطة ، وانحراف معياري يقدر بـ 0,84 نقطة ، في حين سجلنا قيمة 1,63 لـ (ت) المحسوبة في اختبار " ت إستودنت" وسجلنا قيمة ل (ت) الجدولية ب 1,74 ، و هي أكبر من (ت) المحسوبة ، مما يدل على عدم وجود دلالة احصائية في الفرق المسجل بين نتائج المتوسطين الحسابيين للمجموعتين ،و هذا ما يدعوا الى اعتبار المجموعتين (الشاهدة و التجريبية) متجانستين.

جدول رقم (19): يبين نتائج المجموعة الشاهدة بين الاختبار القبلي و البعدي لاختبار استقبال الكرة بالقدم

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	ت. المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية عند 005
القبلي	1.45	0.92	03	00	1.18	1.86	غير دالة
البعدي	1.52	0.84	03	00			

نلاحظ من خلا ل نتائج الجدول رقم (19) أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة في الاختبار القبلي يقدر بـ 1,45 نقطة ، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 0,92 نقطة، كما حققت المجموعة الشاهدة في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا يساوي 1,52 نقطة ، بانحراف معياري يقدر بـ 0,84 نقطة، في حين سجلنا قيمة 1,18 لـ (ت) المحسوبة في اختبار " ت إستودنت" وسجلنا أيضا قيمة ل (ت) الجدولية ب 1,86 ، وهي أكبر من (ت) المحسوبة ، وبالتالي فهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي رغم وجود فرق طفيف بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي راجع الى أن المجموعة (الشاهدة) لم تتوقف عن التدريب .

جدول رقم (20): يبين نتائج المجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي و البعدي لاختبار استقبال الكرة بالقدم.

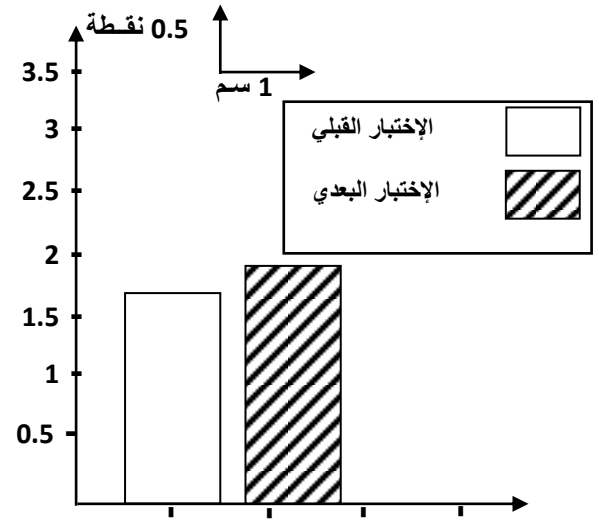
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	ت. المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية عند 005
القبلي	1.33	0.84	03	00	2.46	1.86	دالة
البعدي	2.12	0.78	03	01			

لاحظنا من خلا ل نتائج الجدول رقم (20) أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي يقدر بـ 1,33 نقطة ، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 0,84 نقطة، كما حققت المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا يساوي 2,12 نقطة ، بانحراف معياري يقدر بـ 0.78 نقطة ، في حين سجلنا قيمة 2,46 لـ (ت) المحسوبة في اختبار " ت إستودنت" وسجلنا أيضا قيمة ل (ت) الجدولية ب 1,86 ، و هي أقل من (ت) المحسوبة ، وبالتالي فالمجموعة أثبتت القدرة على أداء الاختبار وتحسنت نتاءجها تحسنا دالا بتحقيق فروقا معنوية دالة بين الاختيارين القبلي والبعدي لصالحها.

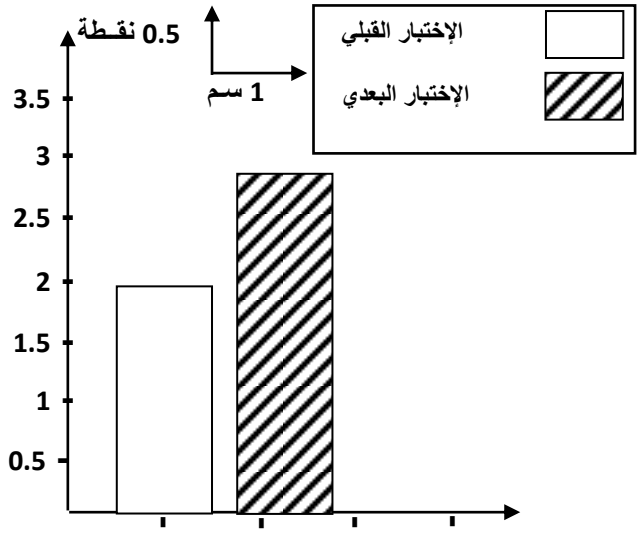
جدول رقم (21): يبين نتائج المجموعة الشاهدة و التجريبية في الاختبار البعدي لاختبار استقبال الكرة بالقدم

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	ت. المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية عند 005
المجموعة الشاهدة	1.52	0.84	03	00	3,02	1.74	دالة
المجموعة التجريبية	2.12	0.78	03	01			

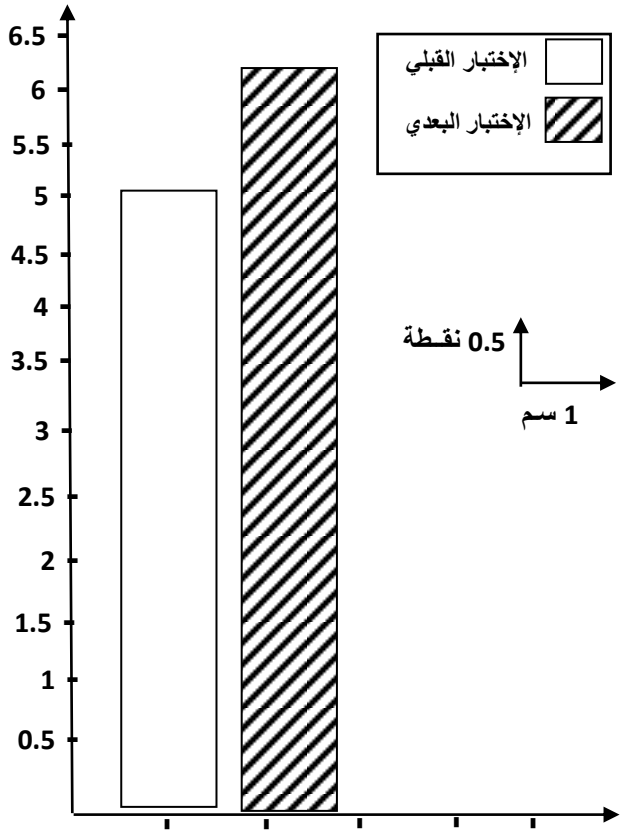
من خلال نتائج الجدول رقم (21) نجد أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة في الاختبار البعدي يقدر بـ 1,52 نقطة ، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 0,84 نقطة ، كما حققت المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا يساوي 2,12 نقطة ، بانحراف معياري يقدر بـ 0,78 نقطة ، في حين سجلنا قيمة 3,02 لـ (ت) المحسوبة في اختبار " ت إستودنت" وسجلنا أيضا قيمة ل (ت) الجدولية ب 1,74 ، و هي أقل من (ت) المحسوبة ، وبالتالي فالمجموعة التجريبية أثبتت القدرة على أداء الاختيار وتحسنت نتائجها تحسنا دالا بتحقيق فروقا معنوية دالة في الاختيار البعدي.



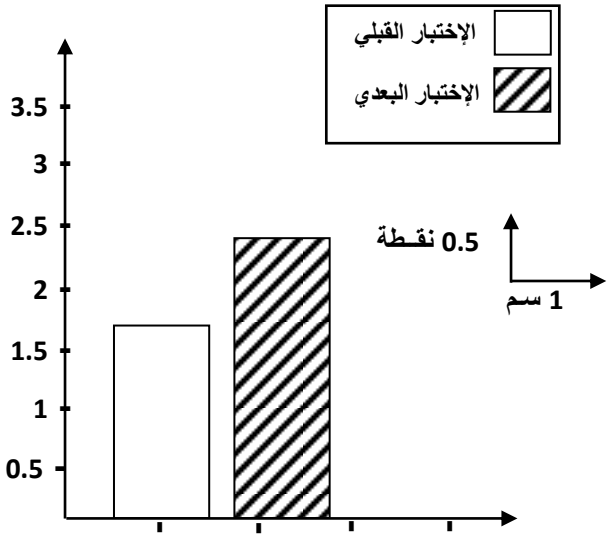
مدرج تكراري**1** يوضح نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (إختبار التمرير)



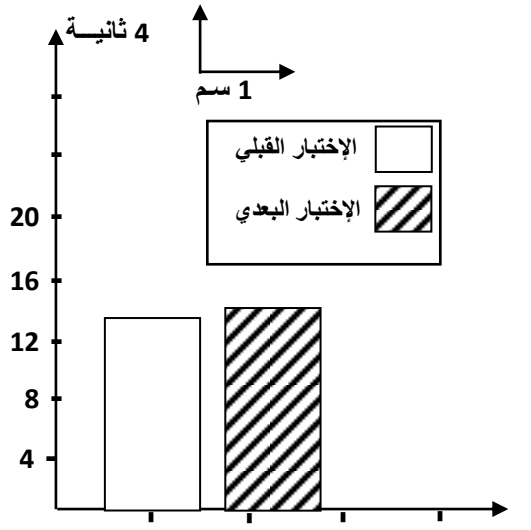
مدرج تكراري**2** يوضح نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة (إختبار التمرير)



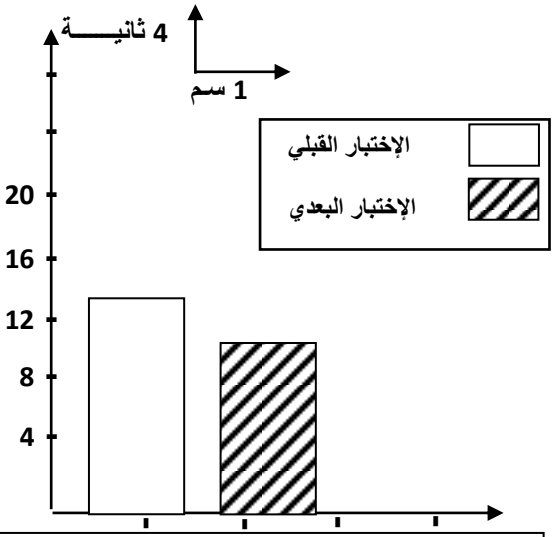
مدرج تكراري**3** يوضح نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (إختبار التصويب)



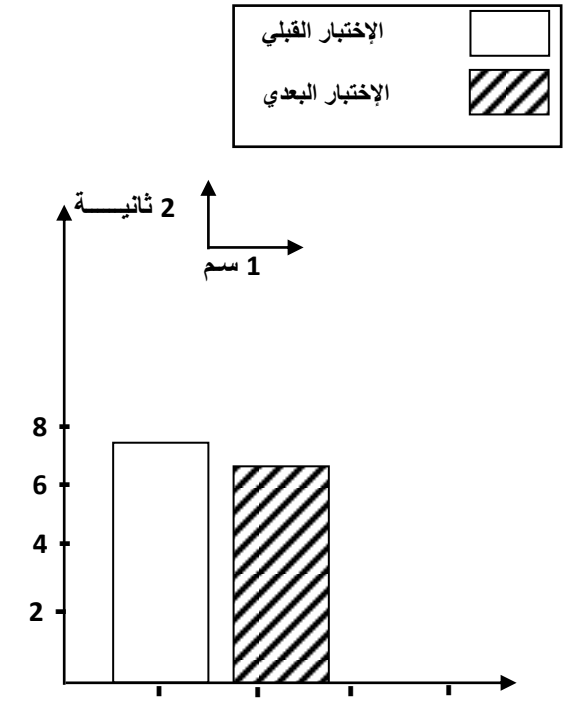
مدرج تكراري**4** يوضح نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة (إختبار التصويب)



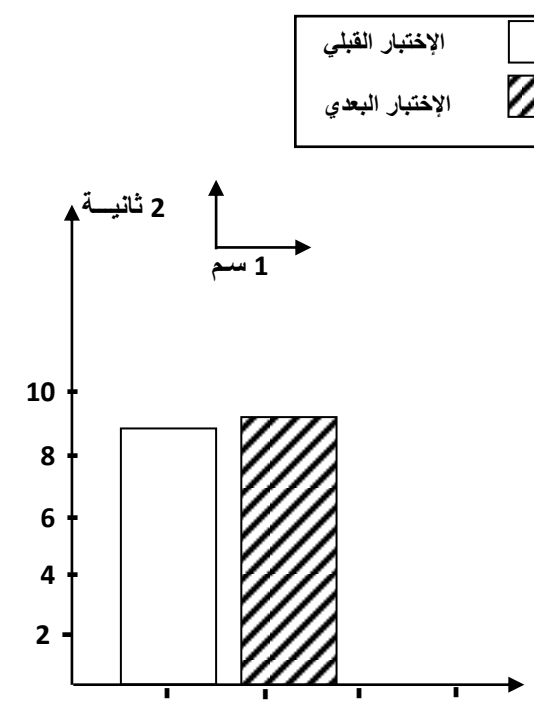
مدرج تكراري**5** يوضح نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (إختبار المراوغة)



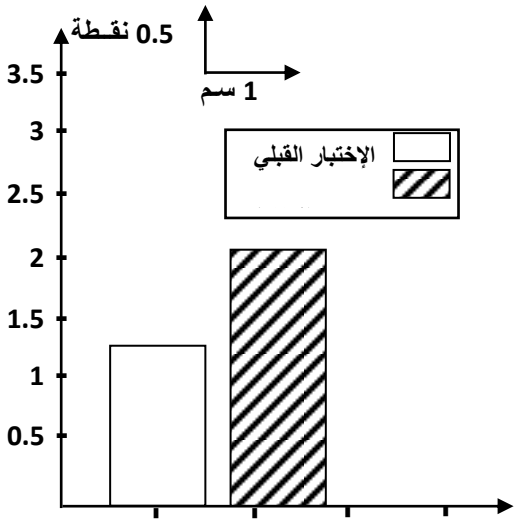
مدرج تكراري**6** يوضح نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة (إختبار المراوغة)



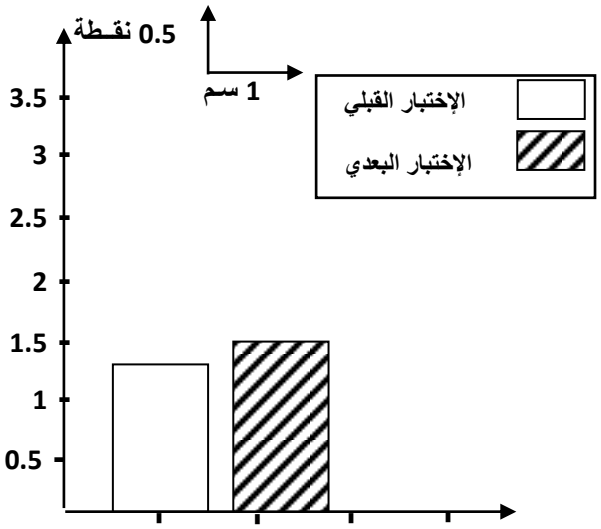
مدرج تكراري**7** يوضح نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (إختبار الجري بالكرة)



مدرج تكراري**8** يوضح نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة (إختبار الجري بالكرة)



مدرج تكراري9 يوضح نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (إختبار استقبال الكرة بالقدم)



مدرج تكراري10 يوضح نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة (إختبار إستقبال الكرة بالقدم)

عرض نتائـج المجموعتـين

جـدول رقـم (22): يبين نتائـج المجموعتين الشاهدة والتجريبية للاختبار القبلي في بطارية الاختبارات

		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	ت. المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية عند 005
اختبار التمرير	المجموعة الشاهدة	2.03	1	3.5	00	1.53	1.74	غير دالة
	المجموعة التجريبية	1,67	0,83	03	00			
اختبار التصويب	المجموعة الشاهدة	1.79	1.33	04	01	1,32	1.74	غير دالة
	المجموعة التجريبية	05	1.09	06	1			
اختبار المراوغة	المجموعة الشاهدة	15.01	1.24	17.20	13.88	1,12	1.74	غير دالة
	المجموعة التجريبية	12.62	1.34	17	12.11			
اختبار الجري بالكرة	المجموعة الشاهدة	9.52	0.54	9.69	7.17	1,17	1,74	غير دالة
	المجموعة التجريبية	9.20	0.34	9.40	7.13			
اختبار استقبال الكرة بالقدم.	المجموعة الشاهدة	1.45	0.92	03	00	1,63	1.74	غير دالة
	المجموعة التجريبية	1.33	0.84	03	01			

نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم (22) أن المتوسطات الحسابية للمجموعة الشاهدة في بطارية الاختبارات القبلية التي هي (التمربر – التصويب –المراوغة – الجري بالكرة – استقبال الكرة بباطن القدم)يقدر على التوالي بـ (2.03نقطة – 1,79 نقطة – 15,01 ثا – 9,52 ثا – 1,45 نقطة)، أما الانحراف المعياري فهو يساوي على التـــــــوالي (1 نقطة –1,33 نقطة – 1,24 ثا –0,54 ثا – 0,92 نقطة) ، كما حققت المجموعة التجريبية للاختبار القبلي في بطارية الاختبارات نفسها متوسطات حسابية تساوي على التوالي (1,67 نقطة – 05 نقاط – 12,62 ثا – 9,20 ثا – 1,33 نقطة) وبانحراف معياري على التوالي أيضا يقدر بـ (0.83 نقطة– 1,09 نقطة – 1,34 ثا – 0,34 ثا – 0,54 نقطة) في حين سجلنا قيمة لـ (ت) المحسوبة في اختبار " ت إستودنت" لنفس الاختبارات على التوالي (1,53 – 1,32 – 1,12 – 1,17 – 1,63) وسجلنا قيمة ل (ت) الجدولية ثابتة في جميع الاختبارات و مقدرة ب 1,74 ، و هي أكبر من (ت) المحسوبة في بطارية الاختبارات، وعليه فلا توجد هناك فروق معنوية بين نتائج المجموعتين (الشاهدة و التجريبية) والفرق البسيط بين المتوسطات الحسابية يكون غير دال إحصائيا وعليه فنتائج المجموعتين تعتبر متقاربة متجانسة .

جـدول رقـم (23): يبين نتائج المجموعة الشاهدة بين الاختبارين القبلي و البعدي في بطارية الاختبارات

		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	ت. المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية عند 005
اختبار التمرير	القبلي	2,03	01	3,5	00	1,56	1,86	غير دالة
	البعدي	2,96	0,66	3,5	01			
اختبار التصويب	القبلي	1.79	1.33	04	01	1.22	1.86	غير دالة
	البعدي	2.44	1	05	01			
اختبار المراوغة	القبلي	15.01	1,36	17.20	13.88	0.98	1.86	غير دالة
	البعدي	14.87	1,24	16.36	12.45			
اختبار الجري بالكرة	القبلي	9.67	0.85	9.86	7.17	0.89	1.86	غير دالة
	البعدي	9.52	0.54	9,69	6.23			
اختبار استقبال الكرة بالقدم.	القبلي	1.45	0.92	03	00	1.18	1.86	غير دالة
	البعدي	1.52	0.84	03	00			

نلاحظ من خلا ل نتائج الجدول رقم (23) أن المتوسطات الحسابية للمجموعة الشاهدة للاختبار القبلي في بطارية الاختبارات (التمرير – التصويب –المراوغة – الجري بالكرة – استقبال الكرة بباطن القدم)تقدر على التوالي ب (2.03نقطة –1,79 نقطة –15,01 ثا – 9,67 ثا –1,45 نقطة) أما الانحراف المعياري فهو يساوي على التوالي (1 نقطة–1,33 نقطة –1,36ثا –0,85 ثا – 0,72 نقطة)كما حققت المجموعة الشاهدة للاختبار البعدي في بطارية الاختبارات متوسطات حسابية تساوي على التوالي (2,96 نقطة – 2,44 نقطة –14,87 ثا –9,52 ثا –1,52 نقطة) بانحراف معياري يقدر على التوالي بـ (0.66 نقطة– 1 نقطة –1,24 ثا –0,54 ثا –0,84 نقطة) ، في حين سجلنا قيم لـ (ت) المحسوبة في اختبار "ت إستودنت" تقدر على التوالي ب (1,56–1,22–0,98 –0,89– 1,18)وسجلنا أيضا قيمة ل (ت) الجدولية ثابتة في كل الاختبارات و مقدرة ب 1,86 ، و هي أكبر من (ت) المحسوبة في بطارية الاختبارات ، وبالتالي فهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي رغم وجود فرق طفيف بين نتائجهما راجع الى أن المجموعة (الشاهدة) لم تتوقف عن التدريب .

جدول رقم (24): يبين نتائج المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي في بطارية الاختبارات

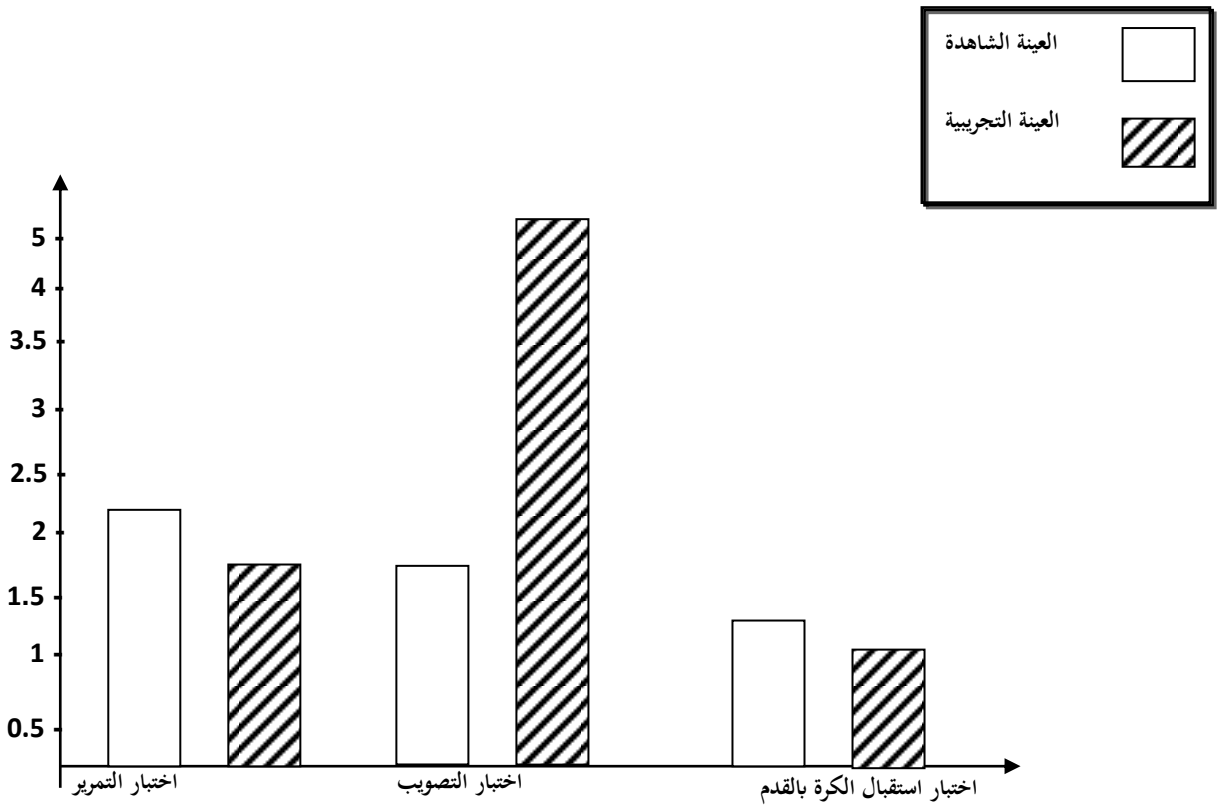
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	ت. المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية عند 005
اختبار التمرير	القبلي	1,67	0,83	3	00	2,13	1,86	دالة
	البعدي	1,88	0,92	4	1			
اختبار التصويب	القبلي	05	1.09	06	1	3	1,86	دالة
	البعدي	6.19	0.91	07	02			
اختبار المراوغة	القبلي	12.62	1.34	17	12.72	3.22	1.86	دالة
	البعدي	11.18	1	15.26	10.92			
اختبار الجري بالكرة	القبلي	9.20	0.34	9.40	6.53	2.75	1.86	دالة
	البعدي	6.97	0.78	9.34	6.28			
اختبار استقبال الكرة بالقدم.	القبلي	1.33	0.84	03	00	2.46	1.86	دالة
	البعدي	2.12	0.78	03	01			

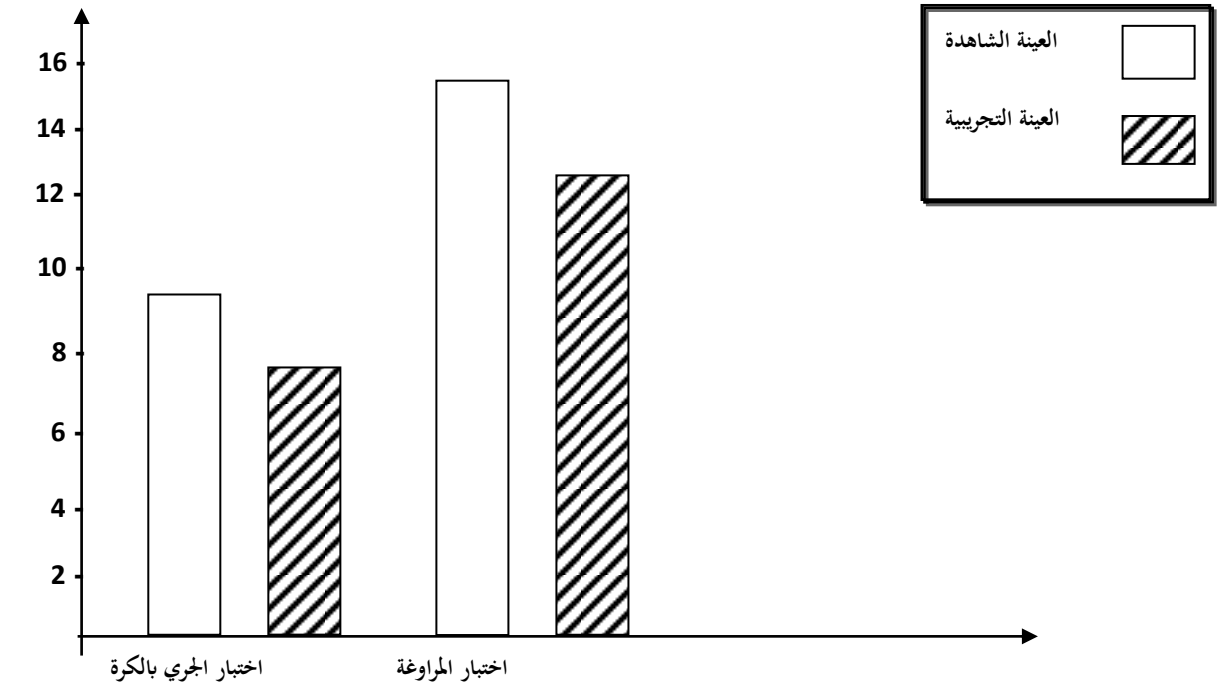
لاحظنا من خلا ل نتائج الجدول رقم (24) أن المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية في الاختبارات القبلية لبطارية الاختبارات (التمربر – التصويب –المراوغة – الجري بالكرة – استقبال الكرة بباطن القدم)كانت تقدر على التوالي بـ (1,67نقطة –05 نقاط –12,62 ثا –9,20 ثا –1,33 نقطة) أما الانحراف المعياري فهو يساوي على التوالي أيضا (0,83 نقطة–1,09 نقطة –1,34 ثا –0,34 ثا – 0,84 نقطة) ، كما حققت المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية لنفس البطارية متوسطات حسابية على التوالي (1,88 نقطة–6,19 نقطة –11,18 ثا –6,97 ثا –2,12 نقطة) بانحراف معياري يقدر على التوالي بـ (0.92 نقطة–0,91 نقطة –01 ثا –0,78 ثا –0,78 نقطة) ، في حين سجلنا قيم لـ (ت) المحسوبة في اختبار "ت إستودنت" تقدر على التوالي ب (2,13 –3 –3,22 –2,75 –2,46) ، وسجلنا أيضا قيمة ل (ت) الجدولية ب 1,86 و هي ثابتة في كل الاختبارات و هي أيضا أقل من (ت) المحسوبة في جميع الاختبارات وبالتالي فالمجموعة التجريبية أثبتت القدرة على أداء الاختبار وتحسنت نتاءجها تحسنا دالا بتحقيق فروقا معنوية دالة بين الاختيارين القبلي والبعدي لصالحها .

جـدول رقـم (25): يبين نتائج المجموعتين الشاهدة والتجريبية للاختبار البعدي في بطارية الاختبارات

		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	ت. المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية عند 005
اختبار التمرير	المجموعة الشاهدة	2,96	0,66	3,5	2	2,98	1,74	دالة
	المجموعة التجريبية	1,88	0,92	4	1			
اختبار التصويب	المجموعة الشاهدة	2.44	1	05	01	2,80	1.74	دالة
	المجموعة التجريبية	6.19	0.91	07	02			
اختبار المراوغة	المجموعة الشاهدة	14.87	1.36	16.36	12.45	2,43	1,74	دالة
	المجموعة التجريبية	11.18	1	15.26	10.92			
اختبار الجري بالكرة	المجموعة الشاهدة	9.67	0.85	9,86	6.23	2,77	1,74	دالة
	المجموعة التجريبية	6.97	0.78	9.34	6.28			
اختبار استقبال الكرة بالقدم.	المجموعة الشاهدة	1.52	0.84	03	00	3,02	1.74	دالة
	المجموعة التجريبية	2.12	0.78	03	01			

من خلال نتائج الجدول رقم (25) نجد أن المتوسطات الحسابية للمجموعة الشاهدة للاختبار البعدي في بطارية الاختبارات (التمرير – التصويب –المراوغة – الجري بالكرة – استقبال الكرة بباطن القدم)يقدر على التوالي بـ (2,96 نقطة –2,44 نقطة –14,87 ثا –9,67 ثا–1,52 نقطة) ، أما الانحراف المعياري فهو يساوي على التوالي (0,66 نقطة–1 نقطة –1,36 ثا –0,85 ثا –0,84 نقطة) ، كما حققت المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي متوسطات حسابية لنفس بطارية الاختبارات على التوالي تساوي (1,88 نقطة –6,19 نقطة –11,18 ثا –6,97 ثا –2,12 نقطة) بانحراف معياري على التوالي يقدر بـ (0.92 نقطة–0,91 نقطة –01 ثا –0,78 ثا –0,78 نقطة) ، في حين سجلنا قيم لـ (ت) المحسوبة في اختبار "ت إستودنت" تقدر على التوالي ب (2,98 –2,80 –2,43 –2,77–3,02) وسجلنا أيضا قيمة ل (ت) الجدولية ب 1,74 في كل الاختبارات، و هي أقل من (ت) المحسوبة ، وبالتالي فالمجموعة التجريبية أثبتت القدرة على أداء الاختيار وتحسنت نتاءجها تحسنا دالا بتحقيق فروقا معنوية دالة في الاختيار البعدي.


العينة الشاهدة
العينة التجريبية
5
4
3.5
3
2.5
2
1.5
1
0.5
اختبار التمرير
اختبار التصويب
اختبار استقبال الكرة بالقدم


العينة الشاهدة
العينة التجريبية
16
14
12
10
8
6
4
2
اختبار الجري بالكرة
اختبار المراوغة

مدرج تكراري 11 يوضح الاختبارات القبلية للعينتين (الشاهدة والتجريبية)

مناقشة النتائج في ظل الفرضيات

في بحثنا هذا و الذي يتعرض الى : دراسة أثر كرة القدم المصغرة كوسيلة تعليمية فعالة لتعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم (التمرير ، التصويب ، المراوغة ،الجري بالكرة ، استقبال الكرة بالقدم) لدى لاعبي أقل من 17 سنة.

و من خلال النتائج المتحصل عليها و ذلك في ظل الفرضيات الجزئية السالفة الذكر و من خلال التحليل الإحصائي لها نجد :

الفرضية الأولى: و التي محتواها : هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية على حساب المجموعة الشاهدة في اختبار التمرير.

– و من خلال نتائج الجدول رقم (05) الذي يوضح حسب اختبار (ت) قدرة المجموعة التجريبية على أداء الاختبار و تحسن نتائجها تحسنا دالا بتحقيق فروق معنوية دالة في الاختبار البعدي للتمرير ، وهذا بسبب تطبيقها للبرنامج التدريبي المقترح ، و بما أن المجموعة الشاهدة كانت تتدرب بصفة عادية فأحدثت تطورا طفيفا غير دال ، كما قال الدكتور محمد حسن علوي (كل من يتدرب يحدث فرق) .

– و تتفق هاته النتائج مع الدراسة السابقة لحاجي عيسى سنة (97-98) ، و دراسة قيري عبد الغاني و ابراهيمي عيسى (2003–2004) التي توصلت الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للتمرير و في صالح المجموعة التجريبية .

و من خلال كل هذا نقول أن فرضيتنا الأولى التي تنص على أنه : توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية على حساب المجموعة الشاهدة في اختبار التمرير تحققت .

الفرضية الثانية: و التي محتواها : هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية على حساب المجموعة الشاهدة في اختبار التصويب.

– و من خلال نتائج الجدول رقم (09) الذي يوضح حسب اختبار (ت) قدرة المجموعة التجريبية على أداء الاختبار و تحسن نتائجها تحسنا دالا بتحقيق فروق معنوية دالة في الاختبار البعدي للتصويب ، وهذا بسبب تطبيقها للبرنامج التدريبي المقترح ، و بما أن المجموعة الشاهدة كانت تتدرب بصفة عادية فأحدثت تطورا طفيفا غير دال ، كما قال الدكتور محمد حسن علوي (كل من يتدرب يحدث فرق) .

– و تتفق هاته النتائج مع الدراسة السابقة لحاجي عيسى سنة (97-98) ، و دراسة قيري عبد الغاني و ابراهيمي عيسى (2003–2004) التي توصلت الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للتمرير و في صالح المجموعة التجريبية .

و من خلال كل هذا نقول أن فرضيتنا الثانية التي تنص على أنه : توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية على حساب المجموعة الشاهدة في اختبار التصويب تحققت .

الفرضية الثالثة: و التي محتواها : هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية على حساب المجموعة الشاهدة في اختبار المراوغة.

– و من خلال نتائج الجدول رقم (13) الذي يوضح حسب اختبار (ت) قدرة المجموعة التجريبية على أداء الاختبار و تحسن نتائجها تحسنا دالا بتحقيق فروق معنوية دالة في الاختبار البعدي للمراوغة ، وهذا بسبب تطبيقها للبرنامج التدريبي المقترح ، و بما أن المجموعة الشاهدة كانت تتدرب بصفة عادية فأحدثت تطورا طفيفا غير دال ، كما قال الدكتور محمد حسن علوي (كل من يتدرب يحدث فرق) .

– و تتفق هاته النتائج مع الدراسة السابقة لحاجي عيسى سنة (97-98) ، و دراسة قيري عبد الغاني و ابراهيمي عيسى (2003–2004) التي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمراوغة و في صالح المجموعة التجريبية .

و من خلال كل هذا نقول أن فرضيتنا الثالثة التي تنص على أنه : توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية على حساب المجموعة الشاهدة في اختبار المراوغة تحققت .

الفرضية الرابعة: و التي محتواها: هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية على حساب المجموعة الشاهدة في اختبار الجري بالكرة.

– و من خلال نتائج الجدول رقم (17) الذي يوضح حسب اختبار (ت) قدرة المجموعة التجريبية على أداء الاختبار و تحسن نتائجها تحسنا دالا بتحقيق فروق معنوية دالة في الاختبار البعدي للجري بالكرة ، وهذا بسبب تطبيقها للبرنامج التدريبي المقترح ، و بما أن المجموعة الشاهدة كانت تتدرب بصفة عادية فأحدثت تطورا طفيفا غير دال ، كما قال فاياناك (كل من يتدرب يحدث فرق) .

– و تتفق هاته النتائج مع الدراسة السابقة لسريدي جمال و بودور هشام ، دراسة تأثير كرة القدم المصغرة على تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم للناشئين(11–13) التي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للجري بالكرة و في صالح المجموعة التجريبية .

و من خلال كل هذا نقول أن فرضيتنا الرابعة التي تنص على أنه : توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية على حساب المجموعة الشاهدة في اختبار الجري بالكرة تحققت .

الفرضية الخامسة: و التي محتواها: هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية على حساب المجموعة الشاهدة في اختبار استقبال الكرة بباطن القدم.

– و من خلال نتائج الجدول رقم (21) الذي يوضح حسب اختبار (ت) قدرة المجموعة التجريبية على أداء الاختبار و تحسن نتائجها تحسنا دالا بتحقيق فروق معنوية دالة في الاختبار البعدي لاستقبال الكـــرة بباطن القدم ، وهذا بسبب تطبيقها للبرنامج التدريبي المقترح ، و بما أن المجموعة الشاهدة كانت تتدرب بصفة عادية فأحدثت تطورا طفيفا غير دال ، كما قال الدكتور محمد حسن علوي (كل من يتدرب يحدث فرق) .

– و تتفق هاته النتائج مع الدراسة السابقة لسريدي جمال و بودور هشام ، دراسة تأثير كرة القدم المصغرة على تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم للناشئين (11–13) دراسة ميدانية لفريق وفاق المسيلة ،2007/2006.

التي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لاستقبال الكرة بباطن القدم و في صالح المجموعة التجريبية .

و من خلال كل هذا نقول أن فرضيتنا الخامسة التي تنص على أنه : توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية على حساب المجموعة الشاهدة في اختبار استقبال الكرة بالقدم تحققت .

<u>الفرضية العامة</u> : و التي محتواها : الألعاب المصغرة طريقة تدريبية فعالة لتعليم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لفئة اقل من 17 سنة (التمرير ، التصويب ،المراوغة ،الجري بالكرة ، استقبال الكرة بالقدم)

– بعد تناولنا لموضوع البحث الذي يدرس أثر الألعاب المصغرة كوسيلة تعليمية لتعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى لاعبي فئة أقل من 17 سنة ، و من خلال ما توصلنا إليه من نتائج لبطارية الاختبارات المستعملة على المجموعة الشاهدة (الضابطة) و التجريبية ، فإننا لمسنا تطابق بين النتائج و الفرضيات المطروحة ، و ذلك استنادا إلى الأرقام المسجلة من خلال حساب المتوسطات الحسابية ، و كذا الدلالات الإحصائية المتحصل عليها ، حيث تبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في العينة التجريبية ، و هذا ما يدل على وجود فروق معنوية ظاهرة لصالح الاختبار البعدي .

– أما النتائج المسجلة في نفس بطارية الاختبارات للمجموعة الشاهدة نجد أنها لا توجد فروق معنوية دالة إحصائيا بين الاختبار القبلي و البعدي ، و هذا راجع إلى عدم تطبيق البرنامج التدريبي على المجموعة الشاهدة ، حيث تدربت وفق طريقتها المألوفة ، و من خلال النتائج المحصل عليها من تطبيق اختبار (ت) و التي تبين وجود فروق معنوية دالة إحصائيا لبطارية الاختبارات المستعملة بين المجموعة الشاهدة و المجموعة التجريبية و لصالح المجموعة التجريبية .

و من خلال كل هذا نقول أن فرضيتنا العامة التي تنص على أنه : الألعاب المصغرة طريقة تدريبية فعالة لتعليم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لفئة اقل من 17 سنة (التمرير ، التصويب ،المراوغة ،الجري بالكرة ، استقبال الكرة بالقدم) قد تحققت.

الاستنتاج العام

من خلال الدراسة التي قمنا بها والتي خلصت إلى أن الألعاب المصغرة طريقة تدريبية فعالة لتعليم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم أقل من 17 سنة ، و أن هاته الفئة تتلائم مع التقنيات أو المهارات الأساسية في كرة القدم (التمرير ، التصويب ، المراوغة ، الجري بالكرة ، استقبال الكرة بالقدم) لأن اللاعب له القابلية و الفهم السريع لكل ما يطلب منه و أن في هذا السن تتحسن عنده السرعة و الأداء الحركي نتيجة التحسينات في القوة العضلية و التنسيق وتعلم التواصل الفعال و العمل الجماعي .

– حيث ومن خلال النتائج التي بينت قدرة المجموعة التجريبية على أداء اختبار التمرير وتحسن نتائجها تحسنا دالا بتحقيق فروق معنوية دالة في الاختبار البعدي بسبب تطبيقها للبرنامج التدريبي المقترح ، و تتفق هاته النتائج مع الدراسة السابقة لحاجي عيسى سنة (98/97)، وبالتالي نقول بأنه تحققت الفرضية التي محتواها أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية على حساب المجموعة الشاهدة في اختبار التمرير .(محمد حسن علاوي ، 2004، ص215).

– وأيضا فإنه حسب النتائج التي بينت قدرة المجموعة التجريبية على أداء اختبار التصويب وتحسن نتئجها تحسنا دالا بتحقيق فروق معنوية دالة في الاختبار البعدي و هذا دائما راجع لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح ، وتتفق هاته النتائج مع الدراسة السابقة لقيري عبد الغني و ابراهيم عيسى سنة (2004/2003) ، مما يجعلنا نقول بأنه تحقق الفرضية التي مفادها بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية على حساب المجموعة الشاهدة في اختبار التصويب .

– وأظهرت النتائج قدرة المجموعة التجريبية على أداء اختبار المراوغة و تحسن نتائجها تحسنا دالا بتحقيق فروق معنوية دالة في الاختبار البعدي نتيجة تطبيقها للبرنامج التدريبي المقترح وهذا اتفاقا مع دراسة حاجي عيسى (98/97) و دراسة قري عبد الغني سنة (2004/2003)، وهذا يؤكد تحقق فرضية بأنه توجد فروق ذات دلالة احصائية لصالح المجموعة التجريبية على حساب المجموعة الشاهدة في اختبار المراوغة .

– كما تحققت فرضية أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية على حساب المجموعة الشاهدة في اختبار الجري بالكرة بسبب تطبيق البرنامج التدريبي المقترح وهذا وفق ما أكدته دراسة سريدي جمال و بودور هشام (2007/2006)التي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للجري بالكرة وفي صالح المجموعة التجريبية .

– ووفق الدراسة أيضا اتفقت النتائج مع دراسة سريدي جمال و بودور هشام (2007/2006) على تحققت فرضية بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية على حساب المجموعة الشاهدة في اختبار استقبال الكرة بالقدم وهذا الذي يوضح قدرة المجموعة التجريبية على اداء الاختبار و

تحسن نتائجها تحسنا دالا بتحقيق فروق معنوية دالة في الاختبار البعدي لاستقبال الكرة بالقدم و هذا بسبب تطبيق البرنامج التدريبي المقترح .

ومن كل ما سبق و حسب نتائج بطارية الاختبارات للمجموعة الشاهدة نجد أنها لا توجد فروق معنوية دالة إحصائيا بين الاختبار القبلي و البعدي ، وهذا راجع الى عدم تطبيق البرنامج التدريبي على المجموعة الشاهدة حيث تدربت وفق طريقتها المألوفة ، ومن خلال النتائج المحصل عليها تبين وجود فروق معنوية دالة إحصائيا لبطارية الاختبارات المستعملة بين المجموعة الشاهدة و المجموعة التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية ، هذا ما يؤكد تحقق الفرضية العامة بأنه الألعاب المصغرة طريقة تدريبية فعالة لتعليم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لفئة أقل من 17 سنة باعتبارها سن فعال لاكتساب المهارات و تطويرها .

وهذا لا ينفي بأنه توجد طرق أخرى لتعلم المهارات الأساسية في كرة القدم و ا نهاته الدراسة تعطي نقطة بداية لبحوث أخرى في هذا المجال .

الاقتراحات والفرضيات المستقبلية

تعد هذه الدراسة خطوة أولية ضمن الإمكانيات المتاحة، تهدف إلى تقديم نقطة انطلاق لأبحاث مستقبلية في هذا المجال. ولأهمية تأهيل مدربي كرة القدم وتمكينهم من اعتماد منهج الألعاب المصغرة بصفة عامة و كرة القدم المصغرة بصفة خاصة في تدريب الناشئين، باعتبارها وسيلة فعالة في تعليم المهارات الأساسية، فقد كان من الضروري تقديم مجموعة من التوصيات المستندة إلى آراء المختصين في إعداد الفئات الصغرى، سعياً للوصول بهذه الفئة إلى مستويات رياضية متقدمة. ومن بين هذه التوصيات:

– وضع برنامج سنوي شامل يركز على تعليم المهارات الأساسية في كرة القدم، مع مراعاة الخصائص والمميزات النمائية للأطفال في هذه المرحلة.

– التركيز على تعليم المهارات الأساسية خلال هذه الفترة، نظراً لامتلاك الطفل قدرة عالية على الاستيعاب السريع، وحب الاستكشاف، والميول الجماعية.

– اعتماد الألعاب المصغرة كأحد الأساليب الأساسية في تنفيذ الحصص التدريبية، نظراً لدورها المهم في تطوير المهارات.

– الالتزام بمبدأ التنويع والتجديد المستمر في طرق التدريب، مع ابتكار استراتيجيات حديثة لتصميم مواد التدريب.

– إتباع نهج التدرج من السهل إلى الصعب، حيث يتوافق هذا الأسلوب مع الاحتياجات المهارية للفئات الصغرى، ويعزز رغبتهم في المنافسة، مما يزيد من إقبال الناشئين على التدريب.

– ضرورة استخدام الاختبارات لقياس درجة استيعاب الناشئين، إذ تتيح هذه العملية للمدرب تقييم مستوى كل لاعب وإجراء التعديلات اللازمة في البرنامج التدريبي السنوي.

– الاهتمام بتطوير بيئة تدريب مناسبة للناشئين عبر توفير المساحة الكافية للتدريب، إلى جانب الوسائل الأساسية مثل الكرات والأحذية والتجهيزات الرياضية الضرورية.

– اعتماد نهج التكوين القاعدي وضمان استمرارية العملية التدريبية وفق تخطيط طويل الأمد لتحقيق أفضل النتائج.

– إدماج الأساليب التدريبية الحديثة التي تأخذ بعين الاعتبار خصائص الفئات العمرية المختلفة لضمان فاعلية التدريب.

– تنظيم معسكرات تدريبية وطنية ودولية للمدربين بهدف اكتساب خبرات جديدة، وتبادل المعرفة حول أحدث تقنيات التدريب الرياضي، ومواكبة التطور العلمي في المجال.

المراجـع باللغة العربية

- إبراهيم آنيس وآخرون : المعجم الوسيط ، 1972.
- إبـراهيم شـعلان – محمـد عفيفـي: كـرة القـدم للناشـئين، مركـز الكتـاب للنشـر ، ط1 ، القـاهرة مصر، 2001.
- إبراهيم علام: كأس العالم لكرة القدم ، دار العلم ، بيروت ، لبنان ، 1984.
- أحمد إبراهيم : علم النفس الرياضي ، دار العلم و المفاهيم ، القاهرة مصر ، 2009.
- أحمد عبد الله : النمو و التطور في مرحلة المراهقة ، دار الفكر العربي ، مصر ، 2010 .
- أحمد عبد الله : مراحل تطوير المهارات الرياضية ، دار النشر الرياضية ، القاهرة مصر ، 2021.
- أحمد علي : أساسيات التدريب الرياضي ، دار النشر الرياضية ،القاهرة مصر ،2020.
- أحمد ممر سليمان روبـي: الأهداف التربوية في المجال النفسي الحركي ، ط1 ، دار الفكر العربي القاهرة مصر ، 1996.
- أمين الخولي – محمود عدنان : المعرفة الرياضية ، دار الفكر العربي ، مصر 1988.
- أيمن فاروق: اللياقة البدنية ، مكتبة الإشعاع ، الإسكندرية ، مصر ط1، 2002 .
- بسطويسى أحمد: أسس ونظريات الحركة ، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة مصر،1996.
- تركي رابح: أصول التربية والتعليم ، ديوان المطبوعات الجامعية، ط1 ، 1989.
- ثامر محسن إسماعيل – موفق مجيد المولى : التمارين التطويرية بكرة القدم ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ط1 ، عمان ، الأردن ، 1999 .
- جابر عبد الحميد جابر: سيكولوجية التعلم ونظريات التعليم ، دار الكتاب الحديث، الكويت 1982.
- جوليا بانتوني – ترجمة عبد الفتاح حسين : التربية النفسية الحركية والبدنية والصحية قي رياض الأطفال دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر ، 1991.
- حامد زهران : علم نفس النمو ، عالم الكتب ، القاهرة مصر ، 2007 .
- حسن السيد أبو عبده : الإعداد المهاري للاعبي كرة القدم ، مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية مصر ،2002 .
- حسن السيد أبو عبده: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، مكتبة الإشعاع الفنية الإسكندرية ، مصر ، 2002.
- حسن عبد الجواد : كرة القدم ، بيروت ، لبنان ، ط 6 ، 1984.
- حمدي عبد المنعم : بناء اختبار معرفي ، دار الفكر ، عمان، الأردن، 1983 .
- حنفي محمود مختار : التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، ط1، القاهرة مصر 1990.

- حنفي محمود مختار : كرة القدم للناشئين ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر، 1997.
- حنفي محمود مختار: الاختبارات والقياسات للاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي ، مدينة نصر مصر 1997 .
- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، مدينة نصر مصر (د – ت).
- سامية محمود عبد الله: المرونة في الرياضة ،دار النهضة العربية ، القاهرة مصر ، 2012.
- عبد الحميد كمال – فهمي زينب: كرة القدم للناشئين وتلاميذ المدارس، دار الفكر العربي القاهرة مصر ، 1978.
- عبد الرحمان العيساوي: دراسات في تفسير السلوك الإنساني، دار الراتب الجامعية، بيروت لبنان ، 1999.
- عبد القادر حليمي: مدخل الإحصاء، ديوان المطبوعات الجامعية ، 1992.
- عبد الله أ : أسس علم الحركة و التربية البدنية ، دار وائل للنشر ، عمان الأردن ، 2011.
- عبد الله عبد العزيز الزهراني : علم الحركة الرياضي ،دار الفكر ، الرياض المملكة العربية السعودية ،2005.
- علي بشير فاندي– إبراهيم رحومة زايد – فؤاد عبد الوهاب : المرشد الرياضي التربوي المنشآت العامة للنشر والتوزيع والإعلام ، ط1 ، طرابلس، ليبيا ، 1983.
- علي محمود : أساسيات كرة القدم :المهارات و التكتيك ، دار الفكر الرياضي ، مصر ،2015.
- علي مصطفى : علم التدريب الرياضي، دار اليازوري العلمية ، عمان الأردن ،2011.
- علي نصيف – قاسم حسن حسين : مبادئ التعلم الرياضي، دار المعرفة ، بغداد العراق، ط1، 1980.
- عيسوي عبد الرحمن : معالم علم النفس ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، بيروت لبنان 1984 .
- فؤاد بهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ، دار الفكر العربي، القاهرة مصر (د–ت).
- قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي ، دار الفكر، عمان، الأردن، 1988 .
- لميريلا كيران: التربية الاجتماعية، دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر ،1993.
- محسن رمضان علي: التدريس المصغر في التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي، القاهرة مصر ، ط1، 1998.
- محمد إبراهيم : علم التشريح الوظيفي ، دار الفكر العربي ،مصر ، 2005.

- محمد حسن علاوي – محمد نصر الدين غضبن : القياس في التربية الرياضية وعلم القياس الرياضي ، ط3 دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1996 .
- محمد حسن علاوي :علم الحركة ، دار الفكر العربي ، بيروت لبنان ، 2021.
- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف ، القاهرة ، مصر ، 1994.
- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف ، القاهرة، مصر، 1987.
- محمد خليفة بركات: علم النفس التعليمي، ج1، دار التعلم، بيروت، لبنان ، 1975.
- محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة ،ط1 ، مصر ، 2003.
- محمد سلمي آدم – توفيق حداد: علم النفس الطفل ، المديرية الفرعية للتكوين ،ط1، الجزائر 1973.
- محمد صبحي: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج1، ط3، دار الفكر العربي ، القاهرة مصر، (د –ت).
- محمد عبد العال : علم وظائف الأعضاء التطوري ، دار الفكر العربي ،بيروت ،2010.
- محمد علي : ألية تعلم المهارات ، دار النشر الأكاديمية ، الاسكندرية ،2019.
- محمد عوض بسيوني : نظريات وطرق التربية البدنية و الرياضية ، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر ، 1987.
- محمد عوض بسيوني– فيصل ياسين الشاطيء: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية ، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر ، 1987.
- محمود عبد الحميد : فن التدريب في كرة القدم ، دار الفكر الرياضي ، مصر ،2018.
- محمود فهمي أبو العينين : مبادئ تعلم المهارات الحركية ، دار الفكر العربي ، القاهرة مصر ، 2010.
- مختار سالم: كرة القدم لعبة الملايين ، مكتبة المعارف ، بيروت ، لبنان ، ط3 ، 1988.
- مختار سالم: كرة القدم لعبة الملايين ، مكتبة المعارف ، بيروت ، لبنان ، ط2 ، (د–ت).
- مروان عبد المجيد إبراهيم: الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختيارات والقياس في التربية الرياضة ، عمان الأردن ، 1999.
- مصطفى عبد العزيز : الأسس الفسيولوجية و المهارية للرياضة ، دار المطبوعات الجامعية ، القاهرة مصر ،2008.
- مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، مكتبة مصر، ط1، مصر، 1974.
- مصطفى مراد : الأسس العلمية لتدريب الرياضة ، دار الفكر العلمي ، القاهرة مصر ، 2012.
- مفتي إبراهيم حماد: الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم ، دار الفكر العربي، القاهرة مصر ، 1994.

- مفتي إبراهيم حماد: المهارات الرياضية، مركز الكتاب للنشر،ط1، جامعة حلوان، مصر، 2002.
- مفتي إبراهيم حماد: بناء فريق كرة القدم ، دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر ، 1999.
- موفق مجيد المولى : الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ط1 عمان ، الأردن ، 2000 .
- نزار مجيد الطالب . محمد السمرائي : مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية ، دار الكتاب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، بغداد ، العراق ، 1980.
- نور حافظ : المراهق، دار الفارس للنشر ، ط2 ، بيروت ، لبنان 1990.
- وديع فرج الين : خبرات في الألعاب للصغار والكبار ، منشأة المعارف ، الإسكندرية،مصر، 1996.

المراجع باللغة الفرنسية

- A.P.Laptev:"Etude des caractéristiques des exercices spécifiques gardian de but différent niveau, édition Vigot, Paris, France.
- Bernard turpin : préparation et entraînement du foot bal leur, édition amphora, paris ,France, 1990.
- Cazorla . G et Coll. : de l'évasion en activité physique et sportive , in travaux en EPS ,N° 07 1994.
- Eric batty :entrainement a l'européenne ,edition vigot,paris France ;1981.
- Eric Batty:entraînement a l'européenne ,édition vigot , paris , France , 1981.
- Janos Paflait : Méthode d'entraînement moderne en foot ball , édition brood coores brakel , paris, France, 1989.
- Jurgen Weinek: Biologie du sports, édition amphora, 2eme édition, Paris, France, 1985.
- Korte : sport de compétition , édition vigot , paris, France, 1997.
- Ladislav .H: entraînement de foot balle, édition groupe ESC lion, France 1984
- R. A kramov : sélection et préparation des jeurs foot baleurs , OP Algérie, 1981 ,
- Simonet .P: apprentissage moteur et processus et procédé d'acquisition, édition vigot ,paris, France, 1990.
- Studner et Coll.: Entrainemet de foot ball , édition brood , Belgique , 1993.
-Chazzaud.P: scionces humaines, édition vigot ,paris,France,1994
-Dornhoff. HM :l'éducation physique, un élément de base pour le développement de la culture physique, édition OPU , Alger , 1993..
-J.M. Belau : science Biologiques et Engmement sportif édition doin, Paris, France 1985
-Jean Pierre Bonnet et Vers: Une pédagogie de l'arte moleur, Edition vigot, Paris, France, 1986.
-Joel Carbeau: foot ball , édition revue E.P.S, 1er édition , paris, France , 1988.
-Jurgen Weineck. : Biolgie du Sport , édition vigot , paris France, 1997.
-Norbert . S: dictionnaire de psychologie, édition K. bordas , 1983.

Palfai .G : Nouvelles techniques d'entraider , édition Chiron , paris, France, 1989.
-Taill Tomas – R et Caja:"Manuelle du l'indication sportif" préparation au brevet a l'état, édition Vigot Paris, France, 1987.
-Wilhem Busch : le foot ball a l'école, édition vigot , paris , France , 1989.

المراجع باللغة الإنجليزية

- Alexink Eles:"Social structure and Child socialisation" by Jhon Chausen edition -litlle brown ,Boston , USA,1968.

- Goldblatt, David. *The Ball Is Round: A Global History of Soccer*. Riverhead Books, 2008
- Mayer, R. E. *Multimedia Learning*. Cambridge University Press.2009
- Anderson, C. A., & Dill, K. E. (2000). "Video games and aggressive thoughts, feelings, and behavior in the laboratory and in life." *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Gee, J. P. *What Video Games Have to Teach Us About Learning and Literacy*. Computers in Entertainment.2003
- Pavlov, I. P. *Conditioned Reflexes*. Oxford University Press.1927.
- Thorndike, E. L. *Animal Intelligence: An Experimental Study of the Associative Processes in Animals*. The Macmillan Company.1913.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. *Motor Learning and Performance: From Principles to Application*. Human Kinetics.20
- George Mead:"Genesis of the self and social" in scort the sociological perspective, edition Little brown –co , Boston, USA 1997.

المجـلات

– طلعت منصور : تنشيط نمو الطفل ، مجلة علم الفكر ، الكويت – المجلد العاشر ، عدد 8 ، 1989.

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

الرسائل العلمية باللغة العربية

– بوداود عبد اليامين: أثر الوسائل السمعية البصرية في تعلم المهارات التكتيكية في كرة القدم ، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، رسالة ماجستير غير منشورة، 1989.

– حاجي عيسى وآخرون : كرة القدم المصغرة كطريقة منهجية لتعلم التقنيات الأساسية لدى ناشئ كرة القدم (11-13)سنة ، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة قسنطينة ، غير منشورة 1997-1998.

الرسائل العلمية باللغة الفرنسية

- S. Abd elmalek – Y. Lotfi : L'activité du jeu et lefficacite des action techno – tactique du milieu terrain performant , I.N.F.S – STS , Alger ,1993.

مواقع الانترنيت

- http: /www.ISPam web . net/ Familly ./adulance /adupance/adupance. 03-12-2024 17 :36
- http:/ www. Forum. Kooora. Com. 11-11-2024 22 :54
- http:/ www.FIFA.Com. 21-01-2025-11 :30
- http:/ www.Wikipedia.Com 03-02-2025-21 :23

نتائج اختبارات العينة الاستطلاعية (الجيل الصاعد لبلدية سيدي امبارك)

الاختبارات / الاسم و اللقب	اختبار دقة التمرير		اختباردقة التصويب		اختبار المراوغة		اختبار الجري بالكرة		اختبار استقبال الكرة	
	عدد النقاط المسجلة		عدد النقاط المسجلة		الوقت المستغرق(ثا)		الوقت المستغرق(ثا)		عدد النقاط المسجلة	
	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
اللاعب 01	02	03	03	04	14.15	13.99	8.63	8.52	01	01
اللاعب 02	01	02	04	04	17.33	17.10	8.77	9.06	00	01
اللاعب 03	02	03	04	03	16.56	15.55	8.43	8.19	01	00
اللاعب 04	02	03	03	04	14.44	13.25	8.24	7.38	01	02
اللاعب 05	02	03	01	03	13.05	13.01	8.91	6.99	02	03
اللاعب 06	01	03	05	05	12.72	12.01	8.50	8.02	01	02
اللاعب 07	03	03	03	05	15.20	14.10	8.36	8.30	02	03
اللاعب 08	03	02	03	05	13.43	13.00	8.24	7.91	02	03
المتوسط الحسابي	2	2.75	3.25	4.12	14.61	14	8.51	8.04	1.25	1.87
الانحراف المعياري	1	0.67	1.47	1	1.32	1.38	0.58	0.87	0.91	0.86

نتائج الاختبارات التقييمية للعينة الشاهدة (الجيل الصاعد لبلدية سيدي امبارك)

الاختبارات / الاسم و اللقب	اختبار دقة التمرير		اختباردقة التصويب		اختبار المراوغة		اختبار الجري بالكرة		اختبار استقبال الكرة	
	عدد النقاط المسجلة		عدد النقاط المسجلة		الوقت المستغرق(ثا)		الوقت المستغرق(ثا)		عدد النقاط المسجلة	
	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
اللاعب 01	03	03	02	03	14.20	14.13	7.99	6.83	02	02
اللاعب 02	02	03	03	04	14.15	13.99	8.63	8.52	01	01
اللاعب 03	02	02	03	03	14.27	14.22	8.26	8.12	01	02
اللاعب 04	02	01	05	04	17.06	17.00	8.89	8.81	00	01
اللاعب 05	01	02	04	04	17.33	17.10	8.77	9.06	00	01
اللاعب 06	03	02	04	05	12.88	12.15	8.32	7.89	01	02
اللاعب 07	03	02	01	01	15.10	15.01	8.88	8.88	02	03
اللاعب 08	02	03	01	03	14.23	13.88	9.01	8.81	02	01
المتوسط الحسابي	2.03	2.96	1.79	2.44	15.01	14.87	9.52	9.67	1.45	1.52
الانحراف المعياري	1	0.66	1.33	1	1.24	1.36	0.54	0.85	0.92	0.84

نتائج الاختبارات التقييمية للعينة التجريبية (الجيل الصاعد لبلدية سيدي امبارك)

الاختبارات / الاسم و اللقب	اختبار دقة التمرير		اختباردقة التصويب		اختبار المراوغة		اختبار الجري بالكرة		اختبار استقبال الكرة	
	عدد النقاط المسجلة		عدد النقاط المسجلة		الوقت المستغرق(ثا)		الوقت المستغرق(ثا)		عدد النقاط المسجلة	
	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
اللاعب 01	02	03	03	05	14.30	13.20	7.53	6.28	02	03
اللاعب 02	02	03	04	04	14.27	12.66	8.15	8.13	01	02
اللاعب 03	02	03	03	04	14.44	13.25	8.24	7.38	01	02
اللاعب 04	03	04	03	04	15.77	14.13	8.27	7.30	00	01
اللاعب 05	02	04	04	04	13.06	12.33	8.56	7.47	01	02
اللاعب 06	03	02	03	05	13.43	13.00	8.24	7.91	02	03
اللاعب 07	00	02	01	04	16.21	14.17	8.46	8.08	01	02
اللاعب 08	02	03	01	03	13.05	13.01	8.91	6.99	02	03
المتوسط الحسابي	1.67	1.88	05	6.19	2.621	11.18	9.20	6.97	1.33	2.12
الانحراف المعياري	0.83	0.92	1.09	0.91	1.34	1	0.34	0.78	0.84	0.78

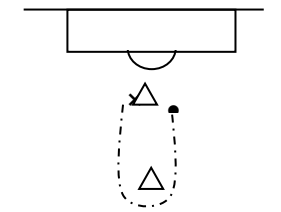
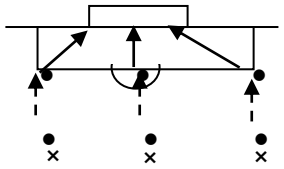
الحصة رقم: **01**

المكان: الملعب البلدي لبلدية سيدي أمبارك

الوسائل: كرات، أقماع ، ميقاتي ، صافرة

المدة: 1 ساو30د

الهدف العام: تنمية وتطوير مهارة التصويب

المراحل	الأهداف	التمارين	المدة	الشكل التخطيطي للتدريبات
المرحلة التحضيرية	تحضير اللاعبين نفسيا وبدنيا	شرح هدف الحصة تسخين بدني عام وخاص مع التركيز على الأطراف السفلية	20د	
المرحلة الرئيسية	تعلم تقنية التصويب مع بالكرة التصويب من الثبات	تمرين 01: في خط مستقيم محدد بشاهدين المسافة بينهما 10م، ينطلق اللاعب من الشاهد الأول بسرعة باتجاه الثاني ثم العودة إلى الشاهد الأول، حيث يجد أمامه الكرة فيصوبها نحوى المرمى (3 تكرارات). تمرين 02: قذف الكرة من وضعية الثبات وهذا من مناطق مختلفة من خط 18م. تمرين 03:نفس التقسيم السابق للتصويب، وهذا بعد دحرجة الكرة على بعد 10م من خط 18م ثم يقوم بتمديدها نحوى المرمى.	10د 10د 10د 10د لكل تمرين مدة الراحة بين التمرين والآخر	
	تطوير وتنمية المهارات الأساسية في كرة القدم	تمرين 04: التصويب على الأقماع: يقسم اللاعبون إلى فوجين كل فوج يتكون من 04 لاعبين داخل مربع (10×10)م يوضع خطان متوازيان توضع في المنطقة المحصورة بينهما 3 أقماع يحاول كل فريق أن يدافع عن أقماعه والتصويب نحوى أقماع المنافس. تمرين 05: التصويب على الكرة الطبية: فريقان يتكون كل واحد منهما من 04 لاعبين، حدود الملعب منطقة الجزاء، دائرتان قطر كل واحدة منهما 3م وعلى بعد 2م من خط منطقة الجزاء، توضع كرة طبية كهدف للفريق يحاول كل فريق التصويب نحوى كرة الآخر والدفاع عن كرته. تمرين 06: مباراة على هدفين مفتوحين: فريقان يتكون كل منهما من 04 لاعبين، هدفان محدد كل منهما بقلمين بعرض 2م للمرمى، المسافة بين المرمى والأخرى 20م، يحاول الفريق الحائز على الكرة تسجيل هدف في أي مرمى من الأمام أو من الخلف في حالة استحواذ الفريق الآخر على الكرة يصبح مهاجما والفريق الأخر مدافعا.	2د	 **وحدات تدريبية مدمجة**
المرحلة الختامية	العودة إلى الحالة الطبيعية	جري خفيف مع تمارين التمديد والاسترخاء	5د	

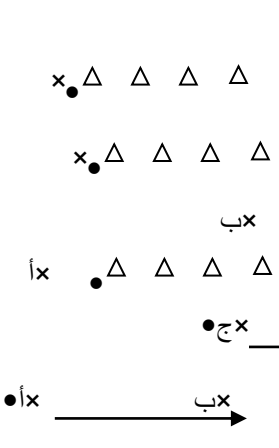
الحصة رقم: **02**

المكان: الملعب البلدي لبلدية سيدي أمبارك

الوسائل: كرات، أقماع ، ميقاتي ، صافرة

المدة: 1 ساو30د

الهدف العام: تعلم مهارة المراوغة وتطويرها

المراحل	الأهداف	التمارين	المدة	الشكل التخطيطي للتدريبات
المرحلة التحضيرية	تحضير اللاعبين نفسيا وبدنيا	شرح هدف الحصة تسخين بدني عام وخاص .	20د	
المرحلة الرئيسية	تعلم تقنية المراوغة	تمرين 01: الجري المتعرج بين الأقماع ثم التسديد نحوى المرمى.	10د	
		تمرين 02: توضع أقماع على جانبي منطقة 18م ، يقوم اللاعب (أ) بدحرجة الكرة بين الأقماع ثم يمررها إلى (ب) الذي يقوم بالتسديد نحوى المرمى، نفس العمل بالنسبة لباقي اللاعبين.	10د 10د	
		تمرين 03:يبدأ اللاعب (أ) بالدحرجة ومراوغة باجتياز المدافع (ب) وبعد أن يصل (أ) قرب خط الهدف يحول الكرة إلى (ج) الذي يقوم بعملية التسديد	10د	
	تطوير وتنمية المهارات الأساسية في كرة القدم	تمرين 04: اللعب على 6 أهداف : فريقان يتكون كل منهما من 04 لاعبين، نصف ملعب كرة القدم عدد 06 مرمى عرض المرمى 1م، يحاول كل فريق تسجيل هدف في أي مرمى على أن يحسب الهدف إذا استقبل الكرة أحد زملاء اللاعب الذي سجل الهدف.	لكل تمرين 2د مدة الراحة بين التمرين والآخر	
		تمرين 05: اللعب على 04 أهداف: فريقان يتكون كل منهما من 04 لاعبين ، ملعب مربع(30×30م) توضع مرمى في وسط كل خط من خطوط حدود الملعب كل فريق يدافع عن 2 مرمى ويحاول التسجيل في أي مرمى من مرمى الفريق الخصم الفريق الخصم		
		تمرين 06: المرمى المثلث: نصف ملعب كرة القدم يقسم إلى قسمين ، في كل قسم ثلاثة أعلام تشكل مثلث طول ضلعه 2م حيث يكون ثلاثة أهداف، فريقان يتكون كل فريق من 04 لاعبين ، كل فريق يحاول أن يسجل هدف في مرمى الخصم ، غير مسموح للاعبين المدافعين بالدخول داخل المثلث بغرض منع الكرة من دخول المرمى.		**وحدات تدريبية مدمجة**
المرحلة الختامية	العودة إلى الحالة الطبيعية	جري خفيف حول الملعب مع القيام تمارين التمديد والاسترخاء	5د	

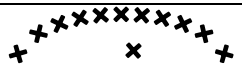
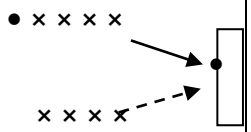
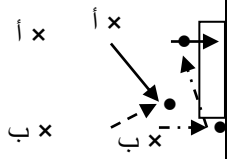
الحصة رقم: **03**

المكان: الملعب البلدي لبلدية سيدي أمبارك

الوسائل: كرات، أقماع ، ميقاتي ، صافرة

المدة: 1 ساو30د

الهدف العام: تطوير وتحسين تقنيتي التمرير والاستقبال

المراحل	الأهداف	التمارين	المدة	الشكل التخطيطي للتدريبات
المرحلة التحضيرية	تحضير اللاعبين نفسيا وبدنيا	شرح هدف الحصة تسخين بدني عام وخاص .	20د	
المرحلة الرئيسية	تحسين تقنية التمرير تحسين تقنية الاستقبال	تمرين 01: نقسم الفريق إلى 04 أفواج كل فوجين يعملان في نصف الملعب بحيث يبدأ العمل بأن يقوم أفراد الفوج الأول بتمرير جانبية هذه الأخيرة يستقبلها أفراد الفوج الثاني ويحاولون التسديد نحوى المرمى والعمل يكون مثنى مثنى مع تغيير دور كل فوج ، نفس العمل للفوج 03و04 . تمرين 02: نفس التقسيم في التمرين الأول ، حيث يتقدم اللاعب (أ) بالدحرجة ثم يمرر الكرة إلى اللاعب (ب) الذي يستقبلها ويجري بها على خط 18م ثم يقوم بتمريرها ثانية إلى (أ) الذي يستقبلها ويحاول التسديد نحو المرمى.	15د 15د	
	تطوير وتنمية المهارات الأساسية في كرة القدم	تمرين03: 3 أهداف على خط واحد : يحدد كل هدف علمان المسافة بينهما 1م ، منطقة اللعب نصف ملعب كرة قدم ، المسافة بين الهدف والأخر 5م ، حارس مرمى محايد ، فريقان كل فريق يتكون من 4 لاعبين حيث يحاول كل فريق تسجيل هدف في أحد الأهداف الثلاثة، يمكن تسجيل الهدف من أي جانبين من جوانب المرمى، تطبيق قوانين كرة القدم. تمرين 04: واحد ضد إثنان: ثلاثة فرق يتكون كل منهم من02 لاعبين ، حدود الملعب منطقة الجزاء، هدفان صغيران، تقوم إحدى الفرق بمهاجمة أحد الهدفين بينما يقوم كل فريق من الفرقين بالدفاع عن هدف من الهدفين مدة اللعب لكل فريق من 5 إلى 7 دقائق يغير بعدها مع أحد الفريقين تمرين 05: الأهداف الثلاثة : نصف ملعب كرة القدم يوضع مرميان صغيران في منتصف كل من خطي الجانبين يقف حارس مرمى محايد في المرمى الأصلي ويترك الهدفان الصغيران بدون حراس يقوم الفريق الحائز على الكرة بمحاولة تسجيل هدف في أي مرمى.	10د لكل تمرين مدة الراحة بين التمرين والآخر 2د	 **وحدات تدريبية مدمجة**
المرحلة الختامية	العودة إلى الحالة الطبيعية	جري خفيف حول الملعب مع القيام تمارين التمديد والاسترخاء	5د	