



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



الرقم التسلسلي:

الرمز:

القسم: التدريب الرياضي

الشعبة: تدريب رياضي

التخصص: تحضير بدني

مذكرة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

أثر وحدات تدريبية بأسلوب المنافسة في تحسين

بعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

دراسة ميدانية على أصاغر النادي رائد شباب العلمة (RSEE)

تحت إشراف:

د. تريش لحسن

إعداد الطالب:

بيقع عبد الله

السنة الجامعية: 2024/2023



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي:

الرمز:

القسم: التدريب الرياضي

الشعبة: تدريب رياضي

التخصص: تحضير بدني

مذكرة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

أثر وحدات تدريبية بأسلوب المنافسة في تحسين

بعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

دراسة ميدانية على أصاغر النادي رائد شباب العلمة (RSEE)

تحت إشراف:

د. تريش لحسن

إعداد الطالب:

بيقع عبد الله

السنة الجامعية: 2024/2023

الشكر

يقول عز من قائل: (وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَٰ كَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَذِّنْ لِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ)

سورة النمل الآية 19

يقول رسولنا الكريم محمد صلى الله عليه وسلم:

(من لم يشكر الناس لم يشكر الله)

نحمد الله العزيز القدير ونشكره شكرا جزيلاً يليق بعظمته وجلاله سبحانه على توفيقنا

في إنجاز هذا العمل

أتقدم بالشكر الجزيل إلى أستاذي الدكتور: **تريش لحسن** الذي لم يبخل علي بتوجيهاته

ونصائحه، كما كان حريصاً كل الحرص على أن أتم هذا العمل في الوقت المحدد

وذلك من خلال متابعتي كل صغيرة وكبيرة فيما يخص هذا العمل من

بدايته حتى النهاية،

ومرة ثانية شكراً لك أستاذي المبدع والرائع.

وأشكر جميع من ساندني وساهم معي في إتمام هذا العمل وخاصة زميلي ضياء.

كما يسرني أن أتقدم بأسمى آيات التقدير والاحترام إلى جميع الأساتذة وكامل

الطاقم الإداري لمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية

والرياضية المسيلة

الإهداء

قال تعالى: (وَإِنْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذَّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّهِمْ إِنَّهُمْ كَفَرًا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا)

سورة الإسراء الآية 24

إلى التي أوداني بها ربي خيرًا وبرًا، إلى التي حملتني وهنا علي ومن، إلى التي سهرت الليالي لأنام مليء الجفون إلى منبع العنان إلى رمز الصفاء والوفاء والعطاء، إلى أمي الغالية حفصها الله ورعاها وجعلها تاجا وهاجا فوق رؤوسنا.

إلى رمز الشموخ والعز والكبرياء إلى من وطأت قدماه الأشواك وشاربت عيناها من طول السمر ليوطني إلى ما أنا عليه الآن، إلى روح أبي الغالي رحمه الله وأسكنه الفردوس الأعلى من جناته.

إلى الزوجة الغالية وإلى بناتي (آلاء الرحمن، إسماء، ورؤى)

إلى إخوتي وأخواتي وأبنائهم كل باسمه.

إلى كل أساتذة جامعة محمد بوضياف وخاصة أساتذة قسم التدريب الرياضي

إلى أستاذي ومشرقي الدكتور: تروش لحسن.

إلى كل طلبة ماستر 2 دفعة 2024.

إلى مسيري نادي الأكاديمية الرياضية المحترفة العلة.

أهدي لكم هذا العمل المتواضع.

قائمة المحتويات

-	○ الشكر
-	○ الإهداء
-	○ قائمة المحتويات
-	○ قائمة الجداول
-	○ قائمة الأشكال
-	○ ملخص
أب	○ مقدمة
❖ الجانب المنهجي	
* الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
05	1.1.1. الإشكالية
07	2.1. الفرضيات
07	1.2.1. الفرضية العامة
07	2.2.1. الفرضيات الجزئية
07	3.1. أهداف الدراسة
07	4.1. أهمية الدراسة
08	5.1. أسباب اختيار الموضوع
08	6.1. تحديد مصطلحات ومفاهيم الدراسة
09	7.1. الدراسات السابقة والمشابهة
12	8.1. التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة
❖ الجانب النظري	
* الفصل الثاني: التدريب بالمنافسة والبرامج التدريبية	
16	○ تمهيد
17	1.2. التدريب بالمنافسة
17	1.1.2. مفهوم التدريب الرياضي
18	2.1.2. أهمية التدريب
18	3.1.2. عوامل نجاح التدريب

19	4.1.2. الأهداف العامة للتدريب الرياضي
19	5.1.2. خصائص التدريب الرياضي الحديث
21	6.1.2. أسس ومبادئ علم التدريب الرياضي
22	7.1.2. الأساليب التدريبية
22	8.1.2. مفهوم أسلوب التدريب بالمنافسة
23	9.1.2. فوائد التدريب بالمنافسة
23	10.1.2. أهداف طريقة التدريب بالمنافسة
24	11.1.2. خصائص ومكونات طريقة التدريب التنافسية
24	2.2. البرنامج التدريبي
24	1.2.2. مفهوم البرنامج التدريبي
24	2.2.2. معايير تصميم البرامج التدريبية
25	3.2.2. مبادئ تصميم البرنامج التدريبي
25	4.2.2. خطوات تصميم البرامج التدريبية
26	5.2.2. الأسس العلمية التي يجب مراعاتها عند وضع البرنامج التدريبي
26	6.2.2. الوحدة التدريبية
27	7.2.2. أجزاء الوحدة التدريبية
27	8.2.2. أنواع الوحدات التدريبية
28	○ خلاصة
* الفصل الثالث: المهارات الأساسية في كرة القدم	
30	○ تمهيد
31	1.3. تعريف كرة القدم
31	2.3. أهداف رياضة كرة القدم
32	3.3. ملامح كرة القدم الحديثة
32	4.3. المهارات الحركية في كرة القدم
34	5.3. بعض المهارات المهمة في كرة القدم
34	1.5.3. التمرير
35	2.5.3. الخداع بالكرة (المراوغة)
35	3.5.3. المهاجمة
36	4.5.3. الجري بالكرة

36	5.5.3. الإخماد (التحكم بإيقاف الكرة)
37	6.5.3. التصويب
37	7.5.3. ضرب الكرة بالرأس في كرة القدم
38	6.3. طرق التدريب على المهارات الأساسية
40	○ خلاصة
* الفصل الرابع: فئة الأصغر U ₁₅	
42	○ تمهيد
43	1.4. مفهوم النمو
43	2.4. العوامل المؤثرة في النمو
44	3.4. تعريف المراقبة
44	4.4. مميزات مرحلة المراقبة
45	5.4. أنواع المراقبة
46	6.4. مطالب النمو في مرحلة المراقبة
47	7.4. مشكلات المراقبة وعلاجها
47	8.4. مظاهر النمو في المراقبة
47	1.8.4. النمو الجسمي
48	2.8.4. النمو العقلي
49	3.8.4. النمو الانفعالي
49	4.8.4. النمو الاجتماعي
50	9.4. المراهق والأسرة
50	○ خلاصة
❖ الجانب التطبيقي	
* الفصل الخامس: الإجراءات الميدانية للبحث	
54	○ تمهيد
55	1.5. الدراسة الإستطلاعية
55	2.5. منهج البحث
55	3.5. مجتمع وعينة الدراسة
55	1.3.5. مجتمع الدراسة
55	2.3.5. عينة الدراسة

57	4.5. تجانس مجموعتي البحث
58	5.5. متغيرات الدراسة
58	1.5.5. المتغير المستقل
58	2.5.5. المتغير التابع
58	6.5. مجالات البحث
58	1.6.5. المجال المكاني
58	2.6.5. المجال الزمني
59	7.5. أدوات جمع المعلومات
62	8.5. الخصائص السيكومترية للأداة
62	1.8.5. الثبات
62	1.8.5. الصدق
63	9.5. أساليب المعالجة الإحصائية
64	○ خلاصة
* الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
66	1.6. عرض وتحليل النتائج
66	1.1.6. عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى
67	2.1.6. عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية
68	3.1.6. عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة
69	2.6. مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات
69	1.2.6. مناقشة الفرضية الجزئية الأولى
60	2.2.6. مناقشة الفرضية الجزئية الثانية
70	3.2.6. مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة
* الفصل السابع: الاستنتاجات والإقتراحات	
73	1.7. الاستنتاجات العامة للدراسة
73	2.7. الاقتراحات والفرضيات المستقبلية
75	○ قائمة المصادر والمراجع
-	○ الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
58	تجانس مجموعتي عينة البحث.	01
63	معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات المهارية قيد الدراسة.	02
64	معاملات الصدق الذاتي للاختبارات المهارية قيد الدراسة.	03
66	نتائج اختبار التمرير والاستلام والتحكم للقياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة.	04
67	يبين نتائج اختبار مهارة السيطرة على الكرة في مساحة محددة للقياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة.	05
68	نتائج اختبار الجري بالكرة بين القوائم للقياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة.	06

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
60	اختبار مهارة السيطرة على الكرة في مساحة محددة.	01
61	اختبار الجري بالكرة بين القوائم.	02
61	اختبار التمرير والاستلام والتحكم.	03

ملخص:

تهدف الدراسة إلى معرفة أثر الوحدات التدريبية بطريقة المنافسة في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة القدم صنف أصاغر لهذا الغرض استخدمنا المنهج التجريبي على عينة مكونة من 14 لاعب فئة (U₁₅) من النادي راند شباب العلما (RSEE) تم اختيارها بشكل عشوائي، لجمع البيانات استخدمنا الاختبارات المهارية (اختبار مهارة السيطرة على الكرة في مساحة محددة، اختبار الجري بالكرة بين القوائم، اختبار التمرير والاستلام والتحكم)، بعد جمع النتائج ومعالجتها إحصائياً تم التوصل إلى النتائج تؤثر الوحدات التدريبية بطريقة المنافسة إيجاباً على بعض المهارات الأساسية في كرة القدم عند أصاغر. وعلى هذا الأساس أوصت الدراسة بضرورة استخدام أسلوب المنافسة ضمن المنهج التدريبي لما له من أثر إيجابي على تحسين الجانب المهاري عند ناشئي كرة القدم.

الكلمات المفتاحية: الوحدات التدريبية/ طريقة المنافسة /المهارات الأساسية في كرة القدم/صنف U₁₅

Abstract:

The Object of the study aims to identify The effect of competition-style training units on improving some basic skills in football, Asghar class, for this purpose, we used the method Experimental On a sample composed of 14 U₁₅ players from the club Raed Shabab El Eulma (RSEE) Chosen as random, and for data collection, we used a tool Skill tests (test of the skill of controlling the ball in a specific space, test of running with the ball between the posts, test of passing, receiving and control), After collecting the results and having treated them statistically, we conclude Competition-style training units have a positive effect on some of Asghar's basic football skills. On this basis, the study recommended The necessity of using the competition method within the training curriculum because of its positive impact on improving the skill aspect of football youth.

Keywords: training units / competition method / basic skills in football / U₁₅ category.



مقدمة:

التدريب الرياضي هو عملية معقدة تهدف إلى تحسين اللياقة البدنية للرياضي، والتي بدورها تساعد على تحسين أدائهم أثناء الاختبار أو المنافسة الرياضية، والغرض منه هو تطوير الجانب البدني الذي يزيد من تقدم الرياضي في تحقيق اللياقة البدنية من جهة، ويسهل من جهة أخرى الوصول إلى أفضل الرياضات. يعرف التدريب الرياضي بأنه عبارة عن عملية منظمة تهدف إلى تحسين ورفع كفاءة عمل أجهزة جسم الانسان من خلال توظيف البرامج والأنشطة البدنية والرياضية. (الحاج، 2017، ص09) أو هو العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين / اللاعبات والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة. (حماد، 2001، ص21)

إن طريقة التدريب هي الوسيلة لتنفيذ البرنامج التدريبي من أجل تطوير الحالة التدريبية للاعب وهي السبيل الذي يؤدي إلى تحقيق الغرض المنشود، وتعرف طريقة التدريب بأنها: الإجراء التطبيقي المنظم للتمرينات المختارة على وفق قيم محددة للعمل التدريبي والموجه لتحقيق هدف ما، ومهما تنوعت هذه الطرق أو الأساليب فهي تعتمد حتما على إحدى نوعي التدريب هوائي ولا هوائي. (الهيبي، 2011، ص243) ومن بين أهم طرق التدريب الحديثة نجد التدريب بأسلوب المنافسة.

يعد أسلوب التدريب بالمنافسة نوع خاص من التدريب، يستعمل عموماً للمراقبة أو تقييم المستوى باعتمادها على أسلوب المنافسة وتحت ضغط نفسي عالي، حيث تسمح المنافسة بمعرفة المستوى الذي وصل إليه اللاعبين من النواحي المختلفة البدنية، التكتيكية، والمهارية. وتتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء التدريب، ينفذ التدريب بشكل قريب جداً من أجواء المنافسة من حيث الشدة والحجم، أي تحافظ على إيقاع عالي للاعب دون النزول في المستوى الفعلية أثناء تجسيد الحركات التقنية والتكتيكية. (البسطوي، 1999، ص42)

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

تعتبر المهارة سلاحا للاعب كرة القدم في الملعب، وهذا يعني قدرته على التحكم بالكرة بسهولة وبدون مجهود زائد، فضلا عن أنها تساعد اللاعب على التغلب على المنافس أكثر من مرة، كما أنها تخلق لحظات عصيبة للفريق المنافس أمام مرماه، وأن امتلاك اللاعب للمهارات الحركية يساعده في تطبيق خطط اللعب وأن يصل إلى مرمى المنافس ويستحوذ على الكرة بفرصة وإمكانية أفضل. (سعد الله والزهاوي، 2011، ص198)

أكدت العديد من البحوث والدراسات أن عدم تكيف اللاعب مع بيئة المنافسات الرياضية من ضغط الجماهير وحدة المباريات تؤثر بشكل كبير على أداء اللاعب سواء الفردي أو الجماعي من خلال التسرع في التمير وفقدان الكرة بسهولة وعدم المقدرة على التحكم فيها وغيرها من المهارات، وبما أن المهارات تعتبر سلاح اللاعب بفضلها يمكن السيطرة على مجريات المبارات، تبلورت لدى الباحث فكرة وأراد الخوض فيها وهي معرفة أثر وضع اللاعبين في وضعيات تشبه تلك الوضعيات التي يكون فيها أثناء المباراة في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة القدم. حيث تم تقسيم بحثنا إلى:

❖ **الجانب المنهجي:** ويحتوي على الفصل الأول (الإطار العام للدراسة).

❖ **الجانب النظري:** ويحتوي على ثلاث فصول:

❖ الفصل الثاني: التدريب بالمنافسة والبرامج التدريبية.

❖ الفصل الثالث: المهارات الأساسية في كرة القدم.

❖ الفصل الرابع: فئة الأصاغر U₁₅.

❖ **الجانب التطبيقي:** ويحتوي على ثلاث فصول:

❖ الفصل الخامس: الإجراءات الميدانية للبحث.

❖ الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة.

❖ الفصل السابع: الاستنتاجات والإقتراحات.

الجانب المنهجي



الفصل الأول

الإطار

، ،

1.1. الإشكالية:

شهدت الحركة الرياضية في العقود الأخيرة طفرة كبيرة، جعلت حدود القدرات البشرية تكسر كل الحواجز، وترقى لتحقيق أرقاماً كانت في الماضي من محض الخيال. هذا التطور الكبير الذي شهدته الألعاب والرياضات لم يأت من فراغ، ولا عن طريق الصدفة، وإنما جاء ليتوج كل الجهود العلمية والميدانية التي طرأت على تلك الألعاب والرياضات بفضل ما توصلت إليه العلوم الطبية والصحية والاجتماعية التي تأخذ منها الرياضة كل ما من شأنه أن يفيدها في سبيل التطور. (الهييتي، 2001، ص16)

كرة القدم كغيرها من الرياضات شهدت تطوراً كبيراً في شتى المجالات وأصبحت الرياضة الشعبية رقم واحد على مستوى العالم وهذا ما يتضح جلياً من خلال البطولات الأوروبية والتظاهرات العالمية، حيث أصبحت تحتل قائمة الألعاب والرياضات التي توليها الجماهير ووسائل الإعلام أهمية كبيرة. حيث تزامن مع هذا التطور ظهور العديد من الطرق والأساليب التدريبية الحديثة التي تطور نواحي عديدة ومتنوعة للاعب بهدف بلوغ أعلى المستويات الرياضية وهذا ما يسعى إليه أخصائيو رياضة كرة القدم بالاعتماد على تمارين وبرامج تدريبية تعتمد في جوهرها على التدريب المبني على المبادئ والأسس العلمية، بهدف اكتساب الفريق الخصائص التي تتماشى مع متطلبات اللعبة.

تعتبر طرق التدريب الوسيطة لتنفيذ البرنامج التدريبي من أجل تطوير الحالة التدريبية للاعب وهي السبيل الذي يؤدي إلى تحقيق الغرض المنشود، وتعرف بأنها: الإجراءات التطبيقية المنظم للتمرينات المختارة على وفق قيم محددة للعمل التدريبي والموجه لتحقيق هدف ما، ومهما تنوعت هذه الطرق أو الأساليب فهي تعتمد حتماً على إحدى نوعي التدريب هوائي ولا هوائي. (البساطي، 1998، ص80) ومن بين هذه الطرق نجد طريقة التدريب بأسلوب المنافسة.

يعد أسلوب التدريب بالمنافسة من الطرائق التي لها يستخدمها المدربون كثيراً في فترة الإعداد لأنها تبدو سهلة وتعطي الحافز والميول عند اللاعبين. وهي طريقة جيدة ومؤثرة وغير مملة لكثرة المواقف المتغيرة والمتباينة، حيث يتشابه العمل خلالها مع طبيعة النشاط التخصصي في كثير من المواقف. حيث يقول مفتي إبراهيم حماد تدريبات المنافسة تلك التدريبات التي تتشابه في أدائها مع ما يحدث للاعب أثناء المباراة. (حماد، 2001، ص70)

إن وضع اللاعبين في وضعيات تشبه تلك الوضعيات التي يكون فيها أثناء المباراة يولد لديه استجابات سريعة وحلول فعالة للتعامل مع الوضعيات المختلفة. هذا يعزز لديهم تطوير المهارات الفردية والجماعية، مثل التمرکز الجيد، والتمريرات الدقيقة، والتفاعل الفعّال مع الزملاء والمراوغة، والتسديد وغيرها من أجل استعمالها عند الحاجة في المنافسات الرسمية.

تعد المهارات الأساسية في كرة القدم سلاح لأي لاعب، لأنها تسمح له بالتحكم بالكرة بسهولة وبدون مجهود زائد، فضلا عن أنها تساعده على التغلب على المنافس في أكثر من مرة، كما أنها تخلق لحظات عصبية للفريق المنافس أمام مرماه، وأن امتلاك اللاعب للمهارات الحركية يساعده في تطبيق خطط اللعب وأن يصل إلى مرمى المنافس ويستحوذ على الكرة بفرصة وإمكانية أفضل. حيث يقول سعد الله والزهاوي المهارات الحركية هي الركيزة الأولى لتحقيق الانجاز في مباريات كرة القدم، إذ تحتل جانبا مهما في الوحدة التدريبية اليومية حيث يتدرب عليها لفترات طويلة، إذ أن اتقان المهارات الحركية لنوع النشاط الممارس يعد من الأمور المهمة التي يعتمد عليها التنفيذ الخططي في مواقف اللعب المختلفة. (سعد الله والزهاوي، 2011، ص197)

وعليه إن التدريب على المهارات الأساسية لكرة القدم في بيئة تشبه تلك الوضعيات التي يكون فيها أثناء المباراة يجعل للاعب أكثر اتقان وكفاءة للمهارات وقت المنافسة الرسمية، أي أن التدريب بالمنافسة يوفر بيئة محفزة وديناميكية تساعد اللاعبين على الاستعداد الأفضل للمنافسة في المباريات الحقيقية. لذلك جاءت هذه الدراسة وذلك محاولة منا لمعرفة أثر وحدات تدريبية بأسلوب المنافسة في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة القدم، وذلك من خلال طرح التساؤل العام التالي:

هل تؤثر الوحدات التدريبية بطريقة المنافسة في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة القدم أصاغر؟

ويندرج تحت هذا التساؤل مجموعة من التساؤلات الجزئية، نردها علينا النحو التالي:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي لمهارة التمرير والاستلام بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لدى لاعبي كرة القدم أصاغر؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي لمهارة السيطرة على الكرة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لدى لاعبي كرة القدم أصاغر؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي لمهارة الجري بالكرة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لدى لاعبي كرة القدم أصغر؟

2.1. الفرضيات:

1.2.1. الفرضية العامة:

تؤثر الوحدات التدريبية بطريقة المنافسة في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة القدم صنف أصغر.

2.2.1. الفرضيات الجزئية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي لمهارة التمرير والاستلام بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لدى لاعبي كرة القدم صنف أصغر.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي لمهارة السيطرة على الكرة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لدى لاعبي كرة القدم صنف أصغر.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي لمهارة الجري بالكرة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لدى لاعبي كرة القدم صنف أصغر.

3.1. أهداف الدراسة:

معرفة أثر الوحدات التدريبية بطريقة المنافسة في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة القدم صنف أصغر.

معرفة أثر الوحدات التدريبية بطريقة المنافسة في تحسين مهارة التمرير والاستلام لدى لاعبي كرة القدم صنف أصغر.

معرفة أثر الوحدات التدريبية بطريقة المنافسة في تحسين مهارة السيطرة على الكرة لدى لاعبي كرة القدم صنف أصغر.

معرفة أثر الوحدات التدريبية بطريقة المنافسة في تحسين مهارة الجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم صنف أصغر.

4.1. أهمية الدراسة:

إبراز تأثير الوحدات التدريبية بطريقة المنافسة في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

- ✎ إضافة جديدة للمعرفة المتخصصة في مجال التدريب الرياضي، مع تسليط الضوء على أهمية اختيار الطرق التدريبية المناسبة في تطوير المهارات أو القدرات المستهدفة.
- ✎ تزويد القراء بباب من المعلومات الكافية حول دور التدريب بأسلوب المنافسة في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة القدم.
- ✎ تفتح هذه الدراسة أمام المهتمين بمجال التدريب الرياضي لإجراء المزيد من الدراسات التي يمكن أن تكون مكملة وداعمة للدراسات الحالية.

5.1. أسباب اختيار الموضوع:

- ✎ كان اختيار الموضوع وفق الوسائل المتوفرة في حدود إمكانياتنا الخاصة.
- ✎ الأهمية البالغة التي تكتسبها كرة القدم.
- ✎ إيجاد اقتراحات وحلول حول الموضوع.
- ✎ صلاحية المشكلة للدراسة النظرية والميدانية.

6.1. تحديد مصطلحات ومفاهيم الدراسة:

1.6.1. الوحدات التدريبية:

❖ اصطلاحاً:

هي الخلية الأولى لكافة عمليات تخطيط التدريب الرياضي، حيث تضم تمارين وأنشطة التدريب الرياضي. أو أنها مجموعة الأنشطة الحركية التي تتحقق خلال بعض الأهداف التعليمية أو التطبيقية أو كلاهما معا من خلال عدد من التمارين التي تنظم بشكل متوافق. (عبد مالح، 2009، ص60)

❖ إجرائياً:

هي أصغر جزء من العملية التدريبية أو البرنامج التدريبي تتكون من مجموعة من التمارين والمواقف التدريبية وتكون مبنية بطريقة منظمة ومنهجية لتوفير تجربة تعلم متكاملة وفعالة للاعب.

2.6.1. أسلوب التدريب بالمنافسة:

❖ اصطلاحاً:

تدريبات المنافسة تلك التدريبات التي تتشابه في أدائها مع ما يحدث للاعب أثناء المباراة. (حماد، 2001، ص70)

❖ إجرائيا:

هي طريقة يتم فيها وضع اللاعبين في مواقف تشبه تلك الوضعيات التي يكون فيها أثناء المنافسة الحقيقية أي يتشابه العمل خلالها مع طبيعة النشاط التخصصي.

3.6.1. كرة القدم:

❖ اصطلاحا:

اللعبة الرياضية الأكثر شعبية وانتشار على مستوى العالم هي لعبة كرة القدم وهي لعبة جماعية ولا تتم إلا بوجود فريقين كل فريق مكون من 11 لاعب، وتشتتط للعب في ملعب ذو قياسات محددة مع وجود هدفين، والفريق الذي يسجل العدد الأكبر من الأهداف يعتبر الفائز. (هلال، 2017، ص05)

❖ إجرائيا:

كرة القدم هي رياضة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل منهما من 11 لاعباً يحاولون تسجيل الأهداف في مرمى الفريق الآخر باستخدام كرة مستديرة، والفريق الذي يسجل العدد الأكبر من الأهداف يعتبر الفائز.

7.1. الدراسات السابقة والمشابهة:

يعتبر البحث العلمي سلسلة مترابطة الأجزاء، ولا بد من أن يستعين الباحث فيها بكافة البحوث والدراسات التي تناولت نفس الظاهرة التي تم اختيارها من طرف الباحث، فالدراسات السابقة هي كل الدراسات والأبحاث والأطروحات والرسائل الجامعية التي تناولت نفس الظاهرة التي يتناولها الباحث. ومن خلال مطالعتنا لبعض الدراسات التي تناولت ما يشبه موضوعنا أو ما يشترك معه في بعض النقاط نذكر مايلي:

1.7.1. الدراسة الأولى:دراسة فيلالي عبد الحميد.

دراسة بعنوان أثر التدريبات بالمنافسة على تنمية مهارة التصويب في كرة القدم لدى لاعبي أقل من 17 سنة. وهي مذكرة مقدمة لإستكمال متطلبات نيل شهادة الماستر 2023/2022 من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة محمد بوضياف المسيلة. هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن أثر الوحدات التدريبية بالأسلوب بالمنافسة لتنمية مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة والتعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لمهارة التصويب لدى

المجموعة التجريبية والكشف عن الفروق ذات الدلالة الاحصائية في نتائج الاختبار البعدي الخاص بمهارة التصويب بين المجموعتين الشاهدة والضابطة، وقد استعانت بالمنهج التجريبي الذي يتوافق مع مثل هذا النوع من الدراسات، حيث شملت عينة الدراسة 18 لاعب من فريق أبطال التحدي برج بوعريبرج لكرة القدم تم تقسيمهم إلى مجموعتين 09 لاعبين عينة تجريبية و09 لاعبين عينة ضابطة، معتمدة على اختبارات مهارة التصويب كأداة لجمع المعلومات، وتم تحليل المعطيات باختبار ت. وفي الأخير أسفرت الدراسة على أن هناك فروق ذات الدلالة الاحصائية في نتائج الاختبار البعدي الخاص بمهارة التصويب بين المجموعتين الشاهدة والضابطة.

2.7.1. الدراسة الثانية: دراسة مستور عليابراهيم الفقيه.

دراسة بعنوان تأثير تدريبات تنافسية مقترحة على تحسين الذكاء الجسمي - الحركي والقدرات البدنية الخاصة ومستوى بعض الأداءات المهارية المركبة في كرة القدم. وهي مقال علمي منشور في مجلة علوم الرياضة والتربية البدنية المجلد 06، العدد 02 سنة 2022. هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير تدريبات تنافسية مقترحة على تحسين الذكاء الجسمي - الحركي والقدرات البدنية الخاصة ومستوى بعض الأداءات المهارية المركبة في كرة القدم للناشئين 15 سنة، وقد استعانت بالمنهج التجريبي الذي يتوافق مع مثل هذا النوع من الدراسات، حيث شملت عينة الدراسة 24 ناشئ من نادى التسامح الرياضى بمحافظة القنفذة المكرمة تم تقسيمهم إلى مجموعتين 11 لاعب عينة تجريبية و11 لاعب عينة ضابطة، معتمدة على الاختبارات البدنية والمهارية كأداة لجمع المعلومات، وتم تحليل المعطيات باختبار ت. وفي الأخير أسفرت الدراسة تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت برنامج تدريبات المنافسة المقترح على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج التدريبي المتبع في مستوى الذكاء الجسمي - الحركي، والقدرات البدنية الخاصة، ومستوى الأداءات المهارية المركبة (الإستلام من الحركة ثم التمير، الإستلام من الحركة ثم المراوغة ثم التصويب، الإستلام من الحركة ثم الدوران ثم الجري الزجاجى بالكرة ثم التمير).

3.7.1. الدراسة الثالثة: دراسة ربيع يوسف وساكر عبد الحليم.

دراسة بعنوان أثر طريقة التدريب بأسلوب المنافسة على تنمية وتطوير بعض الصفات البدنية للاعبى كرة القدم. وهي مذكرة مقدمة لإستكمال متطلبات نيل شهادة الماستر 2022/2021 من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة محمد بوضياف المسيلة. هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أثر التدريب

باستخدام أسلوب المنافسة على تطوير بعض الصفات البدنية لناشئين كرة القدم أقل من 14 سنة، وقد استعانت بالمنهج التجريبي الذي يتوافق مع مثل هذا النوع من الدراسات، حيث شملت عينة الدراسة 32 لاعب من ناشئي أكاديمية حضاة سنار أقل من 14 سنة تم تقسيمهم إلى مجموعتين 16 لاعب عينة تجريبية و 16 لاعب عينة ضابطة، معتمدة على الاختبارات البدنية كأداة لجمع المعلومات، وتم تحليل المعطيات باختبار ت. وفي الأخير أسفرت الدراسة على أن التدريب بأسلوب المنافسة له أثر إيجابي في تنمية الصفات البدنية للاعبين كرة القدم.

4.7.1. الدراسة الرابعة:دراسة العوادي فارس ومشروك مصطفى.

دراسة بعنوان فاعلية التدريب باستخدام أسلوب المنافسة باللعب المصغر على تطوير بعض الصفات البدنية (القوة المميزة بالسرعة، السرعة الإنتقالية، الرشاقة) والمهارات الأساسية (السيطرة على الكرة، الجري بالكرة، الإستلام والتمرير) لناشئي كرة القدم أقل من 15 سنة. وهي مذكرة مقدمة لإستكمال متطلبات نيل شهادة الماستر 2018/2017 من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة آكلي محند أولحاج البويرة. هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مدى فاعلية التدريب باستخدام أسلوب المنافسة باللعب المصغر على تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئين كرة القدم أقل من 15 سنة، وقد استعانت بالمنهج التجريبي الذي يتوافق مع مثل هذا النوع من الدراسات، حيث شملت عينة الدراسة 30 لاعب أقل من 15 سنة من لاعبي فريق حمزاوية عين بسام وفريق جمعية الهاشمية تم تقسيمهم إلى مجموعتين 15 لاعب عينة تجريبية و 15 لاعب عينة ضابطة، معتمدة على الاختبارات البدنية والمهارية كأداة لجمع المعلومات، وتم تحليل المعطيات باختبار ت. وفي الأخير أسفرت الدراسة على أن البرنامج المطبق باستخدام أسلوب المنافسة باللعب المصغر أثر على تنمية الصفات البدنية والمهارية.

5.7.1. الدراسة الخامسة:دراسة عباسي ياسين وزعوب جمال.

دراسة بعنوان تأثير تدريبات مشابهة للمنافسة على بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم. وهي مقال علمي منشور في مجلة التحدي العدد 22 جوان 2017. هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر تدريبات مشابهة للمنافسة على بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم، وقد استعانت بالمنهج التجريبي الذي يتوافق مع مثل هذا النوع من الدراسات، حيث شملت عينة الدراسة 20 لاعب من فريق اتحاد عين مليلة تم تقسيمهم إلى مجموعتين 10 لاعبين عينة تجريبية و 10 لاعبين عينة ضابطة، معتمدة على الاختبارات البدنية والمهارية كأداة لجمع المعلومات،

وتم تحليل المعطيات بإختبار ت. وفي الأخير أسفرت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح البعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة وبعض المهارات الأساسية ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدي لدى أفراد عينه البحث ولصالح المجموعة التجريبية في هذه المتغيرات، كما أثرت تدريبات المنافسة إيجابيا في تطور القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية في كرة القدم.

6.7.1. الدراسة السابعة: دراسة سنوسي عبد الكريم وآخرون.

دراسة بعنوان تأثير التدريب بأسلوب المنافسة في تطوير بعض المهارات الأساسية عند لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة. وهي مقال علمي منشور في مجلة التفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية العدد 05. هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير التدريب بأسلوب المنافسة في تطوير بعض المهارات الأساسية عند الناشئين في كرة القدم، وقد استعانت بالمنهج التجريبي الذي يتوافق مع مثل هذا النوع من الدراسات، حيث شملت عينة الدراسة 40 لاعب من فريقي مولودية سعيدة ومولودية الحسانة تم تقسيمهم إلى مجموعتين 20 لاعب عينة تجريبية و20 لاعب عينة ضابطة، معتمدة على الاختبارات البدنية والمهارية كأداة لجمع المعلومات، وتم تحليل المعطيات بإختبار ت. وفي الأخير أسفرت الدراسة أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب المنافسة حقق تطورا إيجابيا بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح المجموعة التجريبية في اختبارات المهارات الأساسية في كرة القدم.

8.1. التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة:

إن الدراسات السابقة التي تمكنا من الإطلاع عليها والمتعلقة بالدراسة الحالية ساعدتنا في تكوين تصور شامل لموضوع الدراسة وذلك من خلال ماتبعه الباحثون والدارسون من طرق ومناهج بحثية، وما توصلوا إليه من نتائج، الأمر الذي ساعدنا على تحديد صياغة المشكلة وتحديد التساؤلات التي تسعى الدراسة إلى الإجابة عليها. فمن خلال العرض السابق للدراسات السابقة والبحوث المشابهة التي أجريت حول موضوع التدريب بأسلوب المنافسة في تطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم والكرة الطائرة خلص الباحث إلى مجموعة من الأمور نوجزها في النقاط التالية:

➤ من حيث الأهداف: اختلفت الدراسات السابقة وتتنوع في أهدافها تبعا لأهداف الباحثين.

➤ من حيث المنهجية: كل الدراسات اعتمدت على المنهج التجريبي.

- من حيث الأداة: أغلب الدراسات اعتمدت على الاختبارات البدنية والمهارية.
- من حيث النتائج: خلصت جميع الدراسات السابقة إلى أن التدريب بأسلوب المنافسة يساهم في تطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية.

أما في ما يخص أوجه الإستفادة من هذه الدراسات فهنا كدراسات شملت الفرضية العامة للبحث، وأخرى اقتصرت على فرضية جزئية لبحثنا فبفضلها أخذنا نظرة عامة وشاملة على ماسنقوم به في هذا البحث. فهذه الدراسات ساهمت في تنظيم الجانب النظري للبحث، أما فيما يخص الجانب التطبيقي فمن خلالها حدد المنهج المتبع ومقارنة وتأكيد النتائج، كما وجهتنا وأعطتنا نظرة في إختيار العينة وكيفية تحديدها.



الجانب النظري



الفصل الثاني

التدريب

♦ ◻ ○ ◻

تمهيد:

يعتبر التدريب الرياضي منذ القدم الوسيلة الأساسية لتحديد جاهزية مختلف جوانب التحضير البدني، والتقني والخططي والنفسي حيث أنه يحتل حيزا مهما في تحديد مستويات اللاعبين على اختلاف تخصصاتهم وهاته لا تتحقق إلا بواسطة تأقلم على أعلى مستوى لقدراتهم الوظيفية، التي تمر حتما بعملية التدريب الرياضي وما يتطلبه من عمليات وواجبات وفق تخطيط منهجي متقن للأهداف التدريبية وذلك بمراعاة مراحل التحضير وفتراته المختلفة من أجل بلوغ التنافس في أحسن درجات التأقلم.

1.2. التدريب بالمنافسة:

1.1.2. مفهوم التدريب الرياضي:

يعرف التدريب بشكل عام بأنه ذلك النشاط الإنساني المخطط له ويهدف إلى إحداث تغييرات في المتدربين من ناحية المعلومات والمهارات والخبرات والاتجاهات ومعدلات الأداء وطرق العمل والسلوك أو هو مجموعة التغييرات المطلوب إحداثها في معلومات وخبرات العاملين لتجعلهم قادرين على أداء أعمالهم على الوجه الأكمل متمثلاً في معلومات المتدربين ومعارفهم، وطرق العمل التي يستخدمونها ومعدلات الأداء، ومهاراتهم في الأداء وسلوكهم واتجاهاتهم. ويشير هذا التعريف إلى الحقائق الآتية المتعلقة بمفهوم التدريب أهمها:

- ✍ أن التدريب نشاط إنساني.
- ✍ أن التدريب نشاط مخطط له ومقصود.
- ✍ إن التدريب يهدف إلى إحداث تغييرات في جوانب مختارة لدى المتدربين.
- ✍ أن التدريب هو الوسيلة الأهم التي تؤدي إلى تنمية وتحسين الكفاية الإنتاجية للمنظمات.
- ✍ أن التدريب من أفضل مجالات الاستثمار في الإنسان.
- ✍ أن التدريب عملية مستقبلية. (عبد مالح وآخرون، 2009، ص12)

أما التدريب الرياضي فهو عبارة عن عملية منظمة تهدف إلى تحسين ورفع كفاءة عمل أجهزة جسم الانسان من خلال توظيف البرامج والأنشطة البدنية والرياضية. ينتج عن التدريب الرياضي مصطلحين والذي يجب أن نميز بينهما: الاستجابات الفسيولوجية وتعني التغييرات التي تحدث على الجسم خلال ممارسة الوحدة أو الجرعة التدريبية مثل زيادة عدد نبضات القلب زيادة عدد مرات التنفس، إرتفاع درجة حرارة الجسم والتعرق وزيادة الشعور بالتعب. التكيفات الفسيولوجية وتعني التغييرات الإيجابية التي تحدث لأجهزة الجسم المختلفة كنتيجة لممارسة النشاط البدني بانتظام مثل زيادة حجم القلب، زيادة حجم العضلات زيادة حجم الدم، زيادة حجم الرئتين وإنخفاض عدد نبضات القلب أثناء الراحة وأثناء التمرين على نفس الشدة. (الحاج، 2017، ص09)

ويعرف أيضا بأنه عملية الإعداد المنظم المستمر لتطوير قدرات الفرد ورفع مستوى كفاءته لتحقيق المتطلبات اللازمة لأداء عمل معين، لبلوغ هدف محدد، ولزيادة الإنتاجية للفرد والمجتمع. أو هو رفع الكفاءة البدنية والفنية للاعباستعمال الوسائل والإمكانات المتاحة.(الهييتي، 2011، ص14)

أما التدريب الرياضي الحديث فيعرف بأنه العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين / اللعابت والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة. (حماد، 2001، ص21)

2.1.2. أهمية التدريب:

- ✎ أن التدريب يهيئ الفرص أمام المتدرب لاكتساب معارف ومهارات جديدة.
- ✎ أن التدريب يساعد على اكتساب مهارات جديدة تتطلبها مهنة المتدرب.
- ✎ أن التدريب يساعد على تغيير الاتجاهات واكتساب اتجاهات إيجابية تجاه المهنة الممارسة من قبل المتدرب، مما يؤدي إلى رفع روحه المعنوية، وزيادة إنتاجيته بالعمل.
- ✎ أن التدريب يكسب المتدرب أفاقاً جديدة في مجال ممارسة مهنته وذلك من خلال تبصيره بمشكلات مهنته وتحدياتها وأسبابها، وكيفية التخلص منها، أو التقليل من آثارها على الأداء.
- ✎ أن التدريب باستطاعته غرس مفاهيم وإكساب أساليب التعلم المستمر في المتدرب من خلال تمكينه من مهارات التعليم الذاتي المستمر.
- ✎ أن التدريب يساعد المتدرب على الإنفتاح على الآخرين من زملائه بهدف تنميته مهنيًا، وذلك من خلال إيجاد فرص الاحتكاك مع الزملاء في إطار المهام والنشاطات الجماعية.
- ✎ زيادة انتماء المدربين والمتدربين إلى مؤسساتهم من خلال الحوار الهادف البناء الذي يولد الوعي بأهمية المؤسسات في المجتمع وفي خدمة البشرية.
- ✎ أن التدريب قادر على تحويل الموظف من وظيفة إلى وظيفة أخرى، وهذا من أنواع التدريب الحديثة وما يطلق عليه بالتدريب التحويلي. (معمار، 2010، ص22)

3.1.2. عوامل نجاح التدريب:

لكل عمل مخلص عوامل تؤدي به إلى النجاح وهو الهدف المنشود لكل عامل مخلص عوامل نجاح التدريب تتوقف على الآتي:

- ✍ وجود خطة مرسومة يسير على نهجها التدريب.
- ✍ ترابط أجزاء هذه الخطة ووحداتها.
- ✍ التحضير والاعداد الجيد لهذا التدريب.
- ✍ وجود المدرب الواعي المنفذ لهذه الوحدات.
- ✍ وجود إدارة جيدة واعية للتخطيط ومتابعة المدرب والفريق وتعمل على راحتهم ومساعدتهم وتذلل الصعاب التي تواجههم.
- ✍ التدرج في التدريب.
- ✍ تجهيز الأدوات والأجهزة المستخدمة في التدريب.
- ✍ وجود الإمكانيات المادية والبشرية واستغلالها في عملية تطوير التدريب. (الهزاع وإينوبلي، 2001، ص13)

4.1.2. الأهداف العامة للتدريب الرياضي:

تتخصر أهداف التدريب الرياضي في:

- ✍ الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات الإيجابية للمتغيرات الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية.
- ✍ محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فتره ثبات المستويات الإنجاز في المجالات الثلاثة (الوظيفية - النفسية - الاجتماعية).

ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامه من خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية، هما الجانب التعليمي (التدريبي، التدريس) الجانب التربوي ويطلق عليهما واجبات التدريب الرياضي، فالأول يهدف إلى اكتساب وتطوير القدرات البدنية (السرعة، القوة، التحمل... إلخ) والمهارية والخططيه والمعرفية، أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس، والثاني يتعلق في المقام الأول بأديولوجية المجتمع ويهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضيه معنوياً وإرادياً. ويهتم بتحسين التنسيق والتقدير وتطوير الدوافع وحاجات وميول الممارس واكتسابه السمات الخلقية والإرادية

الحميدة كالروح الرياضيه وحب الوطن والمثابره وضبط النفس والشجاعهمن خلال المنافسات. (البساطي، 1998، ص04)

5.1.2. خصائص التدريب الرياضي الحديث:

تتحدد خصائص التدريب الرياضي الحديث كما يلي:

✚ **يعتمد على الأسس التربوية:** يعتمد علم التدريب الرياضي الحديث اعتمادا كليا على الأسس التربوية وفي مقدمة ذلك ما يلي:

✚ بث الاتجاهات التربوية نحو حب الرياضة وتقديرها وجعلها نمط حياة.

✚ توجيه ميول الفرد الرياضي واتجاهاته نحو الأهداف السامية للرياضة.

✚ غرس وتطوير السمات الخلقية والإرادية الإيجابية لدى اللاعبين / اللاعبات.

✚ **يخضع كافة عملياته للأسس والمبادئ العلمية:** تخضع عمليات التدريب الرياضي الحديث

للأسس والمبادئ العلمية التي أمكن التوصل إليها في علوم الرياضة والتربية الرياضية.

✚ **تأثير شخصية وفلسفة وقيم المدرب / المدربة:** إن شخصية وفلسفة وقيم المدرب المدربة تلعب

دوراً هاماً حيوياً في التأثير على شخصية وقيم اللاعب اللاعبه وبالتالي درجة تحقيق أهداف الرياضة.

✚ **تواصل عمليات التدريب الرياضي وعدم انقطاعها:** استمرار عمليات التدريب الرياضي منذ بدء

التخطيط لها مروراً بالانتقاء وحتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب / اللاعبه التدريب.

✚ **تكامل عملياته:** تشمل عمليات التدريب الرياضي جوانب متعددة من الإعداد (بدنية، مهارية،

خطية، نفسية، ذهنية، خلقية، معرفية) كلا متكامل متجانسا بهدف الوصول للاعب اللاعبه والفرق الرياضية لأعلى المستويات الرياضية وتحقيق أفضل النتائج.

✚ **اتساع دائرة الإمكانيات المستخدمة في تنفيذ عملياته:** لا تقتصر فعاليات عمليات التدريب

الرياضي على الملعب أو الساحة الرياضية فقط، بل تتخطاها إلى القاعات والحجرات والمعامل الرياضية لتحقيق جوانب التخطيط والإرشاد والتوجيه كما اتسعت دائرة الأجهزة والأدوات والإمكانيات المستخدمة فيها.

✚ تكامل التخطيط والتطبيق والقيادة في عملياته:التخطيط والتطبيق لا غنى لأحدهما عن الآخر في التدريب الرياضي.

✚ اتساع دائرة الفردية:عمليات التدريب الرياضي تنسم بالفردية إلى أبعد الحدود الممكنة.

✚ عدم إهمال دور الخبرة فيه:الاعتماد على الأسس والمبادئ العلمية في عمليات التدريب الرياضي لا يلغى دور الخبرة، بل إنها تتكامل معا للعمل على تحقيق أهدافه.

✚ اتباع اللاعب / اللاعبة لنمط الحياة الرياضية:يتطلب التدريب الرياضي خضوع الأفراد الرياضيين لأسلوب حياة يتوافق معه ويعمل على تحقيق أهدافه.

✚ نبذ المنشطات:ينبذ التدريب الرياضي كافة الوسائل غير المشروعة التي يمكن أن تستخدم في تحقيق نتائج أو مستويات رياضية مثل المنشطات أو غيرها. (حماد، 2001، ص25-27)

6.1.2. أسس ومبادئ علم التدريب الرياضي:

يمكننا تخيص واجبات التدريب الرياضي لأربع عمليات محدودة كل منها تحقق هدف يخدم الارتقاء بمستوى الفرد الرياضي وهي:

✚ الإعداد البدني:يهدف الاعداد البدني إلى تنمية الصفات أو القدرات البدنية كالقوة العضلية والتحمل والسرعة والرشاقة ومدى الحركة في المفاصل. ويجب أن تكون هذه التنمية شاملة وعامة مع التأكيد على الصقات الخاصة التي تكفل التقدم في نوع النشاط الذي يمارسه الفرد.

✚ الإعداد المهاري والخططي:يهدف الإعداد المهاري تعليم وإتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي كذلك فإن تنمية القدرات الخططية التي يستخدمها الفرد في غضون المنافسات الرياضية من أهم واجبات التدريب الرياضي ويجب علينا أن ندرك أن هناك ارتباطاً وثيقاً بين عمليات الإعداد المهاري والإعداد الخططي حيث أنهما يكونان وحدة واحدة.

✚ الإعداد المعرفي:يهدف إلى اكساب الفرد الرياضي مختلف المعلومات والمعارف النظرية التي تهتم الرياضي بصفة عامة وكذا التي تخص النواحي التدريبية العامة وكذلك التي تخص نوع النشاط الذي يمارسه ومنها:

للمعارف والمعلومات الصحية.

للمنواحي الخاصة بالتغذية.

للمعارف الخاصة بأسس الأداء الحركي.

للإعداد المعارف الخاصة بقانون اللعبة.

للإعداد هذه المعارف والمعلومات تسهم بدور إيجابي في رفع مستوى الفرد الرياضي بصورة كبيرة.

الإعداد التربوي النفسي: يهدف الإعداد التربوي النفسي إلى تربية الفرد الرياضي بصورة شاملة ومتزنة مع تطوير السمات الخلقية وتنمية الروح الرياضية مع اعداده نفسياً لتعليمه كيفية استخدام القدرات التي يتعلمها ومن ناحية ثانية إظهار الإنجاز الجيد من خلال الإعداد النفسي للمشاركة الناجحة. (محمود، 2016، ص20-22)

7.1.2. الأساليب التدريبية:

يعرف أحمد السيد مصطفى (2005) الأساليب التدريبية بأنها تلك الطرق المعتمدة في إيصال المعلومات، وإكساب المهارات أو تغيير الاتجاهات لدى المتدربين. أيضاً عرف عبد الله اليوسف (2009) الأسلوب التدريبي بأنه الطريقة أو الكيفية التي يتم من خلالها تقديم المادة التدريبية. هذا ويمكن تعريف الأسلوب التدريبي بأنه نشاط تدريبي في شكل تمرين فكري، أو تطبيق نفس حركي يمارسه المتدرب بشكل فردي أو جماعي من أجل الوصول إلى معلومات جديدة، أو تدعيم اتجاه إيجابي معين، أو لإتقان مهارة معينة... وتتنوع الأساليب التدريبية وتختلف في قدرتها على تحقيق الأهداف التدريبية المرسومة بناء على مدى ارتباطها بالهدف من جهة، ومدى ارتباطها بخبرات المتدربين وتسلسلها مع البناء المعرفي والمهاري له من جهة أخرى، إضافة إلى قدرتها على إثارة دافعيته للتفاعل معها، وهذا يعتمد على خبرات معد الأسلوب التدريبي ومهارته في مراعاة خلفيات المتدربين، وتقديمه للمفاتيح التي تسهل على المتدرب فهم الأسلوب التدريبي والتفاعل معه. (أبو النصر، 2016، ص59)

8.1.2. مفهوم أسلوب التدريب بالمنافسة:

تعد طريقة اللعب (المنافسات) من الطرائق التي لها تأثير الواضح ويستخدمها المدربون كثيراً في فترة الإعداد الخاص لأنها تبدو سهلة وتعطي الحافز والميول عند اللاعبين. وهي طريقة جيدة ومؤثرة وغير مملة أو روتينية لكثرة المواقف المتغيرة والمتباينة، حيث يشابه العمل خلالها مع طبيعة النشاط التخصصي في كثير من المواقف، وهي مناسبة إلى الذين لديهم سنوات عديدة من التدريب، وأن مساهمة الزميل في

التدريب بشكل اللعب (المنافسة) لها تأثير مميز في زيادة فعالية النشاط. (عبد المالح وآخرون، 2009، ص133)

في هذه الطريقة تؤدي التمرين في ظروف تشبه إلى حد كبير الظروف التي تقام فيها المسابقات ففي بعض أنواع الرياضات كألعاب القوى والسباحة والألعاب الرياضية الجماعية ككرة القدم فإن المسابقات تشغل حوالي ربع الحجم السنوي من وقت التدريب الكلي محاولين بذلك في كل مباراة أن يظهروا أحسن مستوى لديهم، وبهذه الطريقة فإن ذلك سيؤدي إلى زيادة التعب لدى اللاعبين ويتمكن الرياضيون من المشاركة في المسابقات الحقيقية التي لا بد أن يحققوا فيها انتصارات. (بيسوني والشاطي، 1987، ص163)

هو نوع خاص من التدريب، يستعمل عموماً للمراقبة أو تقييم المستوى باعتمادها على أسلوب المنافسة وتحت ضغط نفسي عالي، حيث تسمح المنافسة بمعرفة المستوى الذي وصل إليه اللاعبين من النواحي المختلفة البدنية، التكتيكية، والمهارية. وتتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء التدريب، ينفذ التدريب بشكل قريب جداً من أجواء المنافسة من حيث الشدة والحجم، أي تحافظ على إيقاع عالي للاعب دون النزول في المستوى الفعالية أثناء تجسيد الحركات التقنية والتكتيكية. (البسطويسي، 1999، ص42)

9.1.2. فوائد التدريب بالمنافسة:

توجد العديد من الدراسات والبحوث في الدول المتقدمة التي تؤكد على أن استخدام الألعاب بالمنافسة في كرة القدم يطور الأداء للاعبين، أيضاً مشاركة الكرة أكثر يزيد من عامل الترفيه لدى اللاعبين، وعليه فإن لتدريب بالمنافسة فوائد كما ذكرها ميتشال (2001):

- ✍️ تتيح المشاركة لجميع اللاعبين وتكسبهم نجاحات متكررة.
- ✍️ تحسين المهارات الفردية ومهارات أداء الفريق كالإستحواذ على الكرة.
- ✍️ تخلق بيئة للتحدي والمتعة بين اللاعبين.
- ✍️ إتاحة الفرصة في اتخاذ القرار وحل المشكلات.
- ✍️ إضافة شروط وقواعد تؤدي إلى تحقيق هدف التدريب بكفاءة وفاعلية.
- ✍️ قدرة اللاعب على مواجهة المشاكل التكتيكية مرارا وتكرارا.
- ✍️ قدرة اللاعب على الاتصال بالكرة دائماً.

للشعور بالمتعة والفرح عند ممارسة الألعاب المصغرة.

تعطي وقت أكثر للعب.

تحسين القدرات الفردية للاعب وتخلق مواقف لعب. (البساطي، 1998، ص165)

10.1.2. أهداف طريقة التدريب بالمنافسة:

تهدف الطريقة التدريبية التنافسية إلى تطوير قدرات التحمل الخاص بالمنافسات، ويقتصر استخدام هذه الطريقة على لاعبي المستويات العالية حيث يستخدم فيها المنافسات كمحتويات تدريب. و هي تهدف إلى زيادة القوى الوظيفية بغرض الوصول إلى مستوى عال من التعويض الزائد عن أداء فترة راحة طويلة عقب الإنتهاء من المنافسات وعلى هذا يقتصر استخدامها في الإعداد لتحقيق أقصى مستوى بالموسم الرياضي ما يعرف بقمة الموسم. (عبد البصير، 1999، ص163)

11.1.2. خصائص ومكونات طريقة التدريب التنافسية:

باستخدام طريقة المنافسات يتم الاقتصار على تدريب قدرات التحمل الخاصة بنوع المسابقة أو النشاط الذي يشترك فيه اللاعب، وبجانب هذه الدرجة العالية من تخصص الأثر الناتج عنها تقدم هذه الطريقة أيضاً إمكانية أخرى تفيد في اكتساب خبرة المنافسات والتعود على شدة المنافسات بالإضافة إلى أنها تفيد تحسين السلوك الخططي وذلك بدراسة خطط المنافسة. (عبد البصير، 1999، ص164)

2.2. البرنامج التدريبي:

1.2.2. مفهوم البرنامج التدريبي:

البرنامج التدريبي هو أحد العناصر الأساسية للخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصاً فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف. (محمود، 2016، ص26)

هو مجموعة متنوعة من الخطط التي تهدف إلى تحقيق أهداف المدرب، ويجب على كل مدرب أن يصمم برنامجاً مرتباً ومنظماً ومتربطاً في مكوناته من أجل تحسين أداء لاعبيه. كما أن البرنامج هو التدريب المنظم على وفق خطة موضوعية بشكل علمي مراعيهاً فيها مكونات الحمل التدريبي بما يناسب الفئة العمرية والأهداف المخطط الوصول إليها باستخدام كل الوسائل والأساليب والطرق التدريبية التي يجدها المدرب مناسبة لتحقيق مفردات البرنامج التدريبي. وأيضاً البرنامج مجموعة التمرينات التي تحتويها الساعة

التدريبية أو الوحدة التدريبية الواحدة داخل إطار المنهج الموضوع للعملية التدريبية لتحقيق الموضوع للنشاط الذي يقوم به الفرد. (الحاج، 2017، ص226)

2.2.2. معايير تصميم البرامج التدريبية:

- ✍ أهمية المحتوى لتحقيق الأهداف وتقسيم المعارف التي يتضمنها المحتوى إلى أكثر من فئة:
 - المعارف الأساسية والمهمة وهي التي يجب على جميع المتدربين معرفتها لارتباطها المباشر بتحقيق الأهداف وترجمتها سلوكياً.
 - المعارف الثانوية وهي التي يفضل معرفتها لكونها تعمل على تركيز وإدراك المعارف الأساسية والمهمة.
- ✍ اختيار المحتوى التدريبي وتطويره بناءً على مضمون الأهداف الإجرائية.
- ✍ تفصيل وحدات المحتوى التدريبي نوعاً وكما حسب ما هو مطلوب.
- ✍ قابلية المحتوى التدريبي للتعلم من حيث السهولة وترابط الأفكار.
- ✍ موازنة المحتوى للحاجات المستقبلية للفرد والمجتمع.
- ✍ اتساق المحتوى التدريب مع الواقع التربوي والاجتماعي والثقافي. (معمار، 2010، ص65)

3.2.2. مبادئ تصميم البرنامج التدريبي:

- ✍ يجب أن يكون بناء وتصميم البرامج التدريبية من لدن ذوي الخبرة والاختصاص.
- ✍ يجب أن تتطابق مفردات البرنامج التدريبي مع الفئة العمرية التي صمم لها البرنامج.
- ✍ أن يمتاز البرنامج التدريبي بالمرونة في التغيير والتنويع والإضافة.
- ✍ الأخذ بنظر الاعتبار إمكانيات وقدرات ومستويات اللاعبين الذين يطبق عليهم البرنامج التدريبي.
- ✍ تحديد عدد اللاعبين الذين يشاركون في البرنامج.
- ✍ السعي إلى تحقيق الأهداف المخطط الوصول إليها.
- ✍ خدمة نوع الخبرات المطلوبة وتنميتها.
- ✍ تطبيق البرنامج على وفق ما هو متوافر وما هو متاح من إمكانيات.
- ✍ وضع وتحديد الخطوات التعليمية التي يسير عليها العمل في البرنامج. (الحاج، 2017، ص232)

4.2.2. خطوات تصميم البرامج التدريبية:

- ✍ وضع الخطوط العريضة للمحتوى التدريبي.
- ✍ تفصيل الخطوط العريضة للمحتوى التدريبي إلى جزئيات معرفية دقيقة.
- ✍ ارتباط المحتوى وما يشتمل عليه من مبادئ ومفاهيم ومهارات بمتطلبات الأداء الوظيفي.
- ✍ حذف المادة التي لا ترتبط مباشرة بمحتوى التدريب المطلوب لتحقيق الأهداف السلوكية.
- ✍ صياغة المحتوى التدريبي بأسلوب يساعد على التعلم والتحصيل. (معمار ، 2010 ، ص66)

2.2.5.2 الأسس العلمية التي يجب مراعاتها عند وضع البرنامج التدريبي:

- ✍ تحديد هدف البرنامج وأهداف كل مرحلة من مراحل تنفيذه.
- ✍ مراعاة الفروق الفردية والاستجابات الفردية للاعبين (صفات وخصائص اللاعب الفردية) وذلك بتحديد المستوى.
- ✍ تحديد أهم واجبات التدريب وترتيب أسبقيتها وتدرجها.
- ✍ ملائمة البرنامج التدريبي للمرحلة السنية وخصائص النمو للاعبين.
- ✍ تنظيم وتنويع واستمرارية التدريب الموازنة بين عمومية التدريب وخصوصيته.
- ✍ مرونة البرنامج التدريبي وصلاحيته للتطبيق العملي.
- ✍ تناسب درجة الحمل في التدريب من حيث الشدة والحجم والكثافة.
- ✍ التدرج في زيادة الحمل والتقدم المناسب والشكل التموجي والتوجيه للأحمال التدريبية المحددة وديناميكية الأحمال التدريبية.
- ✍ زيادة الدافعية.
- ✍ الاهتمام بقواعد الإحماء والتهدئة.
- ✍ التكيف. (محمود، 2016، ص 27)

2.2.6.2 الوحدة التدريبية:

تعد وحدة التدريب (جرعة) أصغر مكون في البناء التنظيمي لعملية التدريب بصفه عامه. وتحتوي الوحدة التدريبية أو الجرعة التدريبية على مجموعه من التمرينات (أحمال تدريبية) وتكون موجه نحو تحقيق واجبات فرديه تكون متشابهه في محتوياتها المتكررة (الاتجاه المنفرد) أو متنوعه في محتوياتها (الاتجاه المركب) وكلاهما يختلف عن الآخر طبقاً لهدف الوحدة التدريبية في ضوء موقفها من البناء أو التكوين الأكبر. ويتوقف نوع وشكل المحتوى التكويني على طبيعة النشاط وحاله الرياضي وخصائصه الفرديه (البساطي، 1998، ص 127).

وهي الخلية الأولى لكافة عمليات تخطيط التدريب الرياضي حيث تضم تمارين وأنشطة التدريب الرياضي. أو أنها مجموعة الأنشطة الحركية التي تتحقق خلالها بعض الأهداف التعليمية أو التطبيقية أو كلاهما معا من خلال عدد من التمارين التي تنظم بشكل توافق. (العبيدي وعبد مالح، 2008، ص 126)

7.2.2. أجزاء الوحدة التدريبية:

تنقسم وحدة التدريب إلى أجزاء كما يلي:

📌 **القسم التمهيدي:** ويشمل المقدمة والاحماء.

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

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

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

📌 تحسين عناصر الأداء الفني أو الخططي.

📌 تنمية السرعة أو قوة سريعة.

📌 تنمية القوة.

📌 تنمية المطاولة العامة.

إن التسلسل المقترح أعلاه يمكن عده كدليل عام ويمكن تطبيقه طبقاً لخصوصيات اللعبة أو الفعالية الرياضية الممارسة ومتطلبات تدريب الرياضي. الشدة تزداد بصورة تدريجية وتنتهي في القسم الوسطي من القسم الرئيسي للوحدة التدريبية، بينما تنمية المطاولة يجب أن تنجز في نهاية القسم الرئيسي للوحدة التدريبية.

📌 **القسم الختامي (التهديئة):** يهدف هذا الجزء إلى العودة باللاعبين إلى الحالة الطبيعية تقريبا بعد أن وصل أداء أجهزتهم الحيوية إلى درجات عالية. يستغرق هذا الجزء حوالي 1 - 7 % من الزمن المخصص لوحدة التدريب. يحتوي هذا الجزء على تمارين الاسترخاء والتهديئة. (عبد مالح

وآخرون، 2009، ص61)

8.2.2. أنواع الوحدات التدريبية:

- ✎ وحدات تدريبية هدفها تطوير عنصر أو أكثر من عناصر اللياقة البدنية العامه والخاصه.
- ✎ وحدات تدريبية هدفها تعليم أو ثقل الأداء المهاري الخاص بالنشاط.
- ✎ وحدات تدريبية هدفها تعليم أو ثقل الجوانب الخططية في النشاط.
- ✎ وحدات تدريبية تجمع ما بين إثنين أو ثلاثه من الوحدات السابقه.
- ✎ وحدات تدريبية هدفها استعادة الإستشفاء والتخلص من الحمل.
- ✎ وحدات تدريبية هدفها اختبار مستوى القدرات البدنيه العامه والخاصه.
- ✎ وحدات تدريبية هدفها اختبار المستوى المهاري والخططي.
- ✎ وحدات تدريبية هدفها اختبار المستوى الفعلى للتنافس (يشمل النوعين السابقين معاً).

ولتنظيم أمثل للوحدة التدريبية يستلزم الأمر مراعاة التسلسل السابق ذكره والوقت المناسب وكذا مجموعات العمل والأدوات والوسائل اللازمة، ويتحقق الهدف من الوحدة التدريبية بصفه أساسيه خلال الجزء الرئيسي من وحده التدريب. (البساطي، 1998، ص131)

خلاصة:

إن التدريب الرياضي عملية خاصة منظمة، هدفها الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى ممكن في نوع الفعالية أو اللعبة الرياضية، فالتدريب الرياضي عبارة عن شكل التحضير الأساسي الذي يحصل بمساعدة طرق ووسائل ومنظمة وتوجيه منظم.

تمهيد:

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

1.3. تعريف كرة القدم:

كرة القدم لعبة جماعية يتقابل فيها فريقين يضم كل منهما 11 لاعبا على الأكثر و 7 لاعبين على الأقل ويجب على كل فريق تسجيل أكبر عدد من الأهداف في شباك الخصم، والمحافظة على شبابه نظيفة، والفريق الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف يفوز بالمباراة، وتتضمن هذه الرياضة 17 قاعدة أسست من طرف اللجنة الدولية بوار، بمرور الوقت وتطور اللعبة عدلت العديد من القواعد بفضل الاتحادية الدولية لكرة القدم FIFA. تلعب كرة القدم على بساط مستطيل، بطول يتراوح ما بين 90 إلى 120م وعرضه يقدر ما بين 45 إلى 90م، أما خلال المباريات الدولية فيشترط أن يكون طول الملعب يقدر ما بين 100م إلى 110م، وعرضه من 65 إلى 75م، كما تستعمل خلال المباراة كرة مستديرة الشكل مصنوعة من الجلد محيطها من 68 إلى 72 سم، وبوزن 410 إلى 450 غ، تجرى المباراة بين فريقين يرتديان ألبسة مختلفة اللون وتتكون هذه الأخير من شورت، قميص، جوارب، وحذاء خاص باللعبة ويدوم وقت اللعب مدة 90 دقيقة إلى 120 دقيقة في حالة وجود وقت إضافي، وتعطى مدة 45 دقيقة لكل شوط ينخلها وقت راحة قدره 15 دقيقة.

يطغى في كرة القدم أسلوبين في العب الأسلوب الأوروبي والأمريكي، فالأول يتميز بالدقة في اللعب والانضباط التكتيكي في خطط اللعب والتكوين العالي في الجانب التقني والتحصير البدني الجيد، أما الثاني يعتمد على الموهب الفردية وحسن الابتكار لدى اللاعب بالتركيز على مستواه الفني بالدرجة الأولى، وهذا ما يصعب من تحقيق الأهداف الجماعية ومتطلبات الفريق ككل، ويكمن الهدف الرئيس في حسن صنع اللعب بشكل جماعي من أجل أحسن تطبيق للمخطط الاستراتيجية الموضوعية. (صالح وحماد، 1994، ص28)

2.3. أهداف رياضة كرة القدم:

يجب على مدرب كرة القدم أن يقترح أهدافا أساسية هامة من أجل تطوير نفس الصفات الخاصة في رياضة كرة القدم ذات الطابع الجماعي وتتلخص هذه الأهداف الأساسية فيما يلي:

- ❖ فهم واستيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية والتكيف معها.
- ❖ التنظيم الجماعي مثل الهجوم أو الدفاع ومختلف أنواع ومراحل اللعب في كرة القدم.
- ❖ الوعي بالعناصر والمكونات الجماعية والفردية في رياضة كرة القدم.

لتحسين الوضع والمهارات الأساسية سواء الجماعية أو الفردية في مستوى اللعب.
إعطاء رؤية واضحة ولو مصغرة عن عناصر اللعب التكتيكي واستيعاب الوضعيات المختلفة.
إدراك وإدماج العلاقات اللازمة التي تستحق الاستيعاب الجيد ثم التنفيذ. (زهران، 1991، ص29)

3.3. ملامح كرة القدم الحديثة:

هنالك مقولة قديمة تقول: أن الهجوم أحسن وسيلة للدفاع إلا أن تلك المقولة هي نصف الحقيقة ما لم يكن ذلك الهجوم قادر على التحول السريع إلى الدفاع، ففريق ممتاز في الهجوم لا يعني طبقا للقول حصوله على امتياز بالدفاع، فكرة القدم تصبح لعبة راقية جدا حينما يكون التوازن بين الدفاع والهجوم، ورغم التأكيد الأخير في المباريات على الطرق الدفاعية إلا أن الهجوم وتسجيل الأهداف يظل الجانب الأكثر تشويقا في الملعب، وفي كرة القدم الحديثة أصبحت التشكيلات الدفاعية صعبة جدا حيث أصبح على المهاجم أن يبذل جهدا كبيرا في سبيل التخلص من الرقابة، وبجانب تطور الخطط الدفاعية فقد تطورت الخطط الهجومية، فأصبح الواجب الهجومي لا يقتصر على المهاجمين فقط بل على كل اللاعبين، حتى أصبحت بعض الخطط تركز على جعل المهاجمين عناصر التنفيذ المناورات الهجومية وترك مهمة التهديد والتسجيل للاعبين الوسط ومدافعي الجناح. (ثامر والمولى، 1999، ص253)

4.3. المهارات الحركية في كرة القدم:

إن المهارة هي الركيزة الأساسية التي يمكن بها تحقيق الانجاز، إذ لا يمكن لأي فريق أن يطبق الخطط ما لم يكن له مستوى مهاري جيد يؤهله لتنفيذ تلك الخطط مضافا إلى ذلك توافر مستوى بدني يساعد في تنفيذ خطط الهجوم. وتعد المهارات الحركية في لعبة كرة القدم عاملا مهما في تطوير اللعبة، فضلا عن الأعداد البدني والخططي والنفسي فإن لعبة كرة القدم ما زالت تعتمد على المهارات الحركية في تنفيذ الواجبات الخططية، حيث تبقى دائما المهارات الحركية العامل المهم في اللعبة. فالمهارات الحركية هي الركيزة الأولى لتحقيق الانجاز في مباريات كرة القدم، إذ تحتل جانبا مهما في الوحدة التدريبية اليومية حيث يتدرب عليها لفترات طويلة، إذ أن اتقان المهارات الحركية لنوع النشاط الممارس يعد من الأمور المهمة التي يعتمد عليها التنفيذ الخططي في مواقف اللعب المختلفة. (سعد الله والزهاوي، 2011، ص197)

وتعد المهارة سلاحا للاعب كرة القدم في الملعب، وهذا يعني قدرته على التحكم بالكرة بسهولة وبدون مجهود زائد، فضلا عن أنها تساعد اللاعب على التغلب على المنافس أكثر من مرة، كما أنها تخلق لحظات عصيبة للفريق المنافس أمام مرماه، وأن امتلاك اللاعب للمهارات الحركية يساعده في تطبيق خطط اللعب وأن يصل إلى مرمى المنافس ويستحوذ على الكرة بفرصة وإمكانية أفضل. وبما أن المهارات الحركية في كرة القدم كثيرة ومتداخلة ومتراصة مع بعضها البعض، فقد اختلف المختصون في تصنيفهم لها، فمنهم من قسمها تبعا لاستخدام الكرة إلى مهارات أساسية مع الكرة أو بدون الكرة، ومنهم من قسمها تبعا لمواقف اللعب ومواقع اللاعب في الفريق إلى مهارات هجومية ومهارات دفاعية، وهناك تصنيف تبعا لاستخدام القدم أو الرأس أو بقية أجزاء الجسم، وعلى الرغم من هذه التصنيفات إلا أن من الملاحظ أن المختصين لا يختلفون في أن المهارات الحركية بكرة القدم وأن اختلفت تسميتها تشمل المهارات الآتية:

أ. قسمها الربيعي والمشهداني (1991) إلى:

ضرب الكرة بالرجل، إخماد الكرة، درجة الكرة، الخداع بالكرة، المراوغة، قطع الكرة، الشطح، اللعب بالجسم في الدفاع والهجوم، التصويب، الرمية الجانبية، تكنيك حارس المرمى. (سعد الله والزهاوي، 2011، ص198)

ب. وقسمها حماد (1994) إلى:

ضربات الكرة بالقدم، ضربات الكرة بالرأس، الجري بالكرة، السيطرة على الكرة، المراوغة، مهاجمة الكرة التي في حوزة المنافس، رمية التماس، مهارات حارس المرمى.

ت. وقسمها الخشاب وآخرون (1999) إلى:

الدرجة، ضرب الكرة بالقدم، التهديف والمناولة، الإخماد، المراوغة، الخداع، المهاجمة (القطع) ضرب الكرة بالرأس، المكاتفة، الرمية الجانبية، مهارات حارس المرمى.

ث. وقسمها كماش (1999) إلى:

🇪🇬 مهارات أساسية بدون الكرة وتشمل:

- الركض وتغيير الاتجاه.
- القفز.
- الخداع.

■ مهارات أساسية بالكرة وتشمل:

- ضرب الكرة بالقدم.
- السيطرة على الكرة.
- دحرجة الكرة.
- ضربات الكرة بالرأس.
- المهاجمة والمقاطعة. (سعد الله والزهاوي، 2011، ص199)

أما نحن فنقسم المهارات الأساسية في كرة القدم إلى نوعين هما:

■ المهارات الأساسية بدون استخدام الكرة وهي:

الركض وتغيير الاتجاه، الوثب، الخداع، وقفة اللاعب المدافع.

■ المهارات الأساسية باستخدام الكرة وهي:

- المناولة.
- الدحرجة.
- السيطرة على الكرة.
- ضرب الكرة بالرأس.
- المراوغة والخداع.
- مهاجمة الكرة.
- الإخماد.
- التهديف.
- مهارات حارس المرمى. (سعد الله والزهاوي، 2011، ص200)

5.3. بعض المهارات المهمة في كرة القدم:

1.5.3. التمرير:

التمرير هو من أهم المهارات الأساسية في كرة القدم ويرجع ذلك إلى أن هذه اللعبة لعبة جماعية تحتاج إلى تعاون الفريق ككل من أجل هدف واحد وهو مبتغى كل من يلعب في الملاعب. وبواسطة التمرير يتسنى للفريق المهاجم الوصول إلى مرمى الفريق المنافس وتسجيل إصابة فيه. والتمرير يمثل لسان لعبة كرة القدم فكلما ازداد اللسان عنى أصبحت لديه القدرة على إيصال ما يفكر فيه بسهولة ويسر، والتمرير

عبارة عن عماد لعبة كرة القدم حيث لا يستطيع أي لاعب الوحدة الوصول إلى المرمى ومحاورة كل لاعبي الفريق المنافس، ومع تقدم هذه اللعبة وحدثتها، أصبحت تعتمد على أعضاء الفريق ككل وليس الاعتماد على لاعب واحد بعينه ولو كانت لديه مهارات عالية كما في السابق حيث كان الفريق يلعب ويحاول إيصال الكرة إلى هذا اللاعب الذي يحاور ويستخدم مهاراته الفردية للوصول إلى المرمى لتحقيق الهدف المنشود. إن التمرير السليم المتقن هو الوسيلة الوحيدة لربط اللعب وتنفيذ الخطة ويعتبر الفريق مهاجماً طالما كانت الكرة في حوزته وعلى اللاعب الذي برجله الكرة أن يمررها الزميل من زملائه في الوقت والمكان المناسبين حتى تسهل مأمورية اللاعب الذي في حوزته الكرة يجب على زملائه الآخرين تسهيل مهمته عن طريق أخذ المكان المناسب ويجب أن تأخذ المهارات الأخرى بجانب التمرير دورها حتى يستطيع اللاعب التمرير بسهولة. (الهزاع وإينوبلي، 2001، ص22)

2.5.3. الخداع بالكرة (المراوغة):

تعرف المراوغة بأنها حركات التمويه والخداع بالكرة والتي يقوم بها اللاعب بهدف التخلص من مدافع الفريق الآخر. وهي تعنى أيضا الجري بالكرة عندما يكون اللاعب تحت ضغط المدافع أو تخطى المدافع وكثيرا ما يصبح اللاعب المستحوذ على الكرة تحت ضغط مدافع ولا تكون هناك فرصة للتمرير الزميل أو التصويب على المرمى فيؤدي المراوغة للتخلص من المدافع المنافس. ولنجاح المراوغة لابد من أن تتسم بالمفاجأة والتوقيت السليم والسيطرة على الكرة تماما كما أن رشاقة اللاعب وسرعته تلعبان دورا هاما في نجاح المراوغة والمغالاة في المراوغة دون مبرر يؤدي إلى فقد الكرة وإضاعة جهد الفريق إضافة إلى التأثير السلبي النفسي على زملاء. وفي نفس الوقت يجب على المدرب أن لا يقتل مهارة المراوغة لدى لاعبيه فكثيرا من الأهداف تسجل بعد المراوغة الناجحة من المهاجم وتكون هي الطريق إلى نصر الفريق (هلال، 2017، ص130).

3.5.3. المهاجمة:

أو ما يعرف بمحاولة الإستحواذ واقتناص الكرة من الخصم أو منعها من الوصول إليه وهي عادة سلاح المدافعين ضد المهاجمين، وهناك عدة طرق لمهارة المهاجمة وتتمثل في:

المكاتفة حيث يقوم المدافع بإبعاد الخصم المستحوذ على الكرة باستعمال الكتف في حدود قانون اللعبة.

✍ قطع الكرة من خلال التوقع السليم واقتناصها.

✍ المهاجمة الجانبية.

✍ المهاجمة الخلفية.

✍ الزحلقة من الجانب أو الخلف أو الأمام.

وتهدف المهاجمة إلى استخلاص اللاعب للكرة وإبعادها عن الخصم وتشتيت الكرة من بين أرجل الخصم وقطع الكرة قبل وصولها للخصم. وهناك بعض الصفات التي يجب أن يتحلى بها اللاعب حتى ينفذ هذه المهارة بنجاح:

✍ التوقيت السليم.

✍ التوقع الممتاز.

✍ سرعة الاستجابة.

✍ جرأة والشجاعة.

✍ الانقضاض على الكرة بقوة.

✍ التوازن والرشاقة. (كشك، 1998، ص123)

4.5.3. الجري بالكرة:

يطلق عليها بالدرجة بالكرة ويقصد بها تحرك اللاعب وسيطرته على الكرة أثناء الجري، ويلجأ اللاعب إلى استعمال هذه المهارة في حالة عدم وجود فرصة لتمرير الكرة إلى الزميل، أو عندما يريد اللاعب جذب مدافع لإبعاده عن منطقة التغطية، كما يستخدم الجري بالكرة أثناء التقدم واستغلال المسافات الحالية، الجري بالكرة يتم بثلاث طرق حسب الجزء المستخدم من القدم.

✍ الجري بالكرة بالجزء الخارجي من القدم.

✍ الجري بالكرة بالجزء الداخلي من القدم.

✍ الجري بالكرة بوجه القدم. (مختار، 1980، ص91)

5.5.3. الإخماد (التحكم بإيقاف الكرة):

إن لهذه المهارة أهمية بالغة، إذ يتوقف أداء اغلب المهارات الأخرى على حسن تسلّم الكرة وإخمادها، وهي تعدّ عنصراً مهماً من عناصر السيطرة على الكرة وعلى الرغم من أن اللعب الهجومي في كرة القدم

الحديث يتميز بأداء اللعب المباشر على هيئة تمريرات، إلا أن عملية الإخماد هي وسيلة ضرورية لمواقف أخرى تحددها ظروف اللعب المختلفة، إذ إن إخماد الكرة والتحكم بها بحرية يعني بدء مرحلة جديدة من الهجوم على مرمى المنافس. فاللاعب الذي يتقن مهارة الإخماد يكون أكثر إمكانية بالتصرف والتحكم بها وهو في حالة حركة فهي تجعله لا يعطي فرصة للمدافع لقطع الكرة فضلاً عن أنه يكسب الوقت. فاللاعب يهيئ الكرة بالسرعة الممكنة من أجل المناولة أو التهديف أو القيام بحركة أخرى يريدها اللاعب في تحقيق سرعة تنفيذ الواجبات الخطئية. (سعد الله والزهاوي، 2011، ص203)

6.5.3. التصويب:

إن التصويب ليس مهارة قائمة بذاتها، ولكنها مجموعة من المهارات المتداخلة ومن أهم هذه المهارات التمرير والضرب بالرأس.. وإذا كان التمرير هو وسيلة للوصول إلى مرمى فريق الخصم فإن التصويب هو غاية هذا التمرير، والذي يقوم بتأديته لاعب واحد لإنهاء الهجمة الجماعية التي شارك فيها أفراد الفريق. وقد يفشل في التصويب فتكرر المحاولة منه أو من غيره من اللاعبين. والتصويب يعتمد اعتماداً كبيراً على اللياقة البدنية المتكاملة وخاصة القوة العضلية مع مرونة المفاصل وسرعة الأداء ودقته والتصويب هو الذي يعطي المباراة حلاوة ومتعة. (الهزاع وإينوبلي، 2001، ص204)

7.5.3. ضرب الكرة بالرأس في كرة القدم:

إن ضرب الكرة بالرأس هي مهارة خاصة في لعبة كرة القدم إذ أن هناك ألعاب كرة أخرى قليلة يمكن أن تلعب الكرة فيها بالرأس، لذا فإن مهارة ضرب الكرة بالرأس من المهارات الأساسية الهامة جداً في كرة القدم. وبما أن الكرة في مباراة كرة القدم تكون طائرة لفترة ليست بالقليلة من وقت المباراة فإن الضرب بالرأس هو واحد من الطرائق الرئيسية للعب الكرة الطائرة، لذلك نشاهد في منافسات وبطولات كرة القدم أن نسبة كبيرة من الأهداف يتم تسجيلها بالرأس، الأمر الذي جعل المدربين يعطونها الأهمية الكبيرة في الوحدات التدريبية وكم من لاعب تميز بضربات الرأس وله القدرة على حسم نتيجة المباراة لصالح فريقه بتسجيله هدف من ضربة رأس، لهذا فإن وجود لاعبين يجيدون اللعب بالرأس ميزة مهمة وفعالة في كسب الكثير من حالات الصراع على الكرة، مما يشكل خطورة واضحة وينجح في كثير من الأحيان في تسجيل الأهداف برأسه. وتستخدم مهارة ضرب الكرة بالرأس لأغراض متعددة منها للمناولة أو التهديف أو القطع وكذلك الإخماد. لذا فإن عملية ضرب الكرة بالرأس هي عملية مهمة وتلعب دوراً مهماً في كرة القدم الحديثة

وذلك في التأثير على نتائج المباراة كما تكمن أهميتها في التنافس الثنائي على الكرة إضافة إلى استخدامها عند أداء الحركات الخطئية أيضاً. (حسن، 2014، ص171)

ويعد ضرب الكرة بالرأس من المستلزمات الأساسية للاعب سواء كان مدافعاً أو مهاجماً ولا بد للاعب أن يجيدها ويتقنها بصورة كبيرة وهذا لا يكون إلا من خلال تطبيق الأسس الميكانيكية الصحيحة والتدريب المتواصل عليها في مختلف الظروف والمواقف خاصة وأن اللعب بالرأس يحتاج إلى إمكانية عالية وتوقيت جيد فضلاً عن تمتع اللاعب بثقة كبيرة بالنفس في لعب الكرة بالشكل السليم، وتبرز أهمية ضرب الكرة بالرأس للاعبين المهاجمين في تسجيل الأهداف حيث أعطت التطورات الخطئية الحديثة بكرة القدم الدور الكبير والفعال للعب الكرة بالرأس ومنها لعب الكرات العالية العرضية أو الجانبية عن طريق الجناحين نحو منطقة المرمى لغرض استثمارها في تسجيل الأهداف بالرأس. (حسن، 2014، ص172)

6.3. طرق التدريب على المهارات الأساسية:

1.6.3. تمارينات الإحساس بالكرة:

إن الإحساس بالكرة يعتمد على قدرة الناشئ على التمييز بين المنبهات المختلفة التي يتلقاها عند لعبة الكرة ويستطيع الجهاز العصبي تحليل هذه المنبهات البصرية والحركية واللمسة بواسطة جملة من الخطوات والمراكز العصبية، وأنه يمكن تنمية الإحساس بالكرة بواسطة تمارين خاصة تعطى عادة في بداية الحصة التدريبية، ولتمارين الإحساس بالكرة أهمية خاصة بالنسبة للناشئين والشباب فينبغي أن تعطى أهم هذه التمارين في كل حصة من الحصص التعليمية والتدريبية. (مختار، 1980، ص114)

2.6.3. التمارينات بأكثر من كرة:

تفيد هذه التمارينات التي تستخدم فيها أكثر من كرة واحدة في أن واحد لتنمية قدرة الناشئين على تأدية الحركات بسرعة ودقة، كما تجبر الناشئ على الانتباه إلى أكثر من كرة واحدة وأكثر من زميل واحد، وبذلك تنمو مقدرة اللاعب الحركية، وفي نفس الوقت تزداد كفاءته الخطئية على رؤية الملعب بزوايا أكبر، تعطى هذه التمارينات غالباً في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية. (مختار، 1980، ص115)

3.6.3. تعلم المهارات الأساسية مع ربط ذلك بتنمية الصفات البدنية:

يرى حنفي محمود مختار أن هذه الطريقة تعتبر مدخلاً للتمارين المركبة كما أنها تستخدم في الإعداد للمباريات التي تتطلب مع أداء المهارات الأساسية صفات بدنية محددة ترتبط بها ارتباطاً وثيقاً مثل

الرشاقة، السرعة والتحمل وتعطى هذه التمرينات في أول أو آخر الفترة الأساسية من التدريب اليومي، فعند تدريب المهارات الأساسية المرتبطة بتطوير السرعة أو زيادة الرشاقة تعطى في أول الفترة الأساسية، أما تمارينات التحمل فتعطى في الجزء الثاني من الفترة الأساسية. (مختار، 1980، ص128)

4.6.3. التمارينات المركبة:

هي عبارة عن تحركات خاصة لتنمية المهارات الأساسية والخطية والقدرات البدنية المعينة في آن واحد، ويتم تشكيل التمارين المركبة بناء على:

- ✎ تحليل حالات اللعب الحاسمة مثل اختتام الهجوم.
- ✎ تدريب اللاعبين على هذه التحركات المركبة إلى درجة إتقانها بصورة آلية.
- ✎ تنظيم التمارين المركبة مع منافس أو بدون منافس مع تحديد الواجبات الحركية للاعبين دون تدخل المدرب كثيرا في الجانب التنفيذي.
- ✎ عند تدريب اللاعبين على رفع اللياقة البدنية بواسطة تأدية مهارات معينة يجب أن يشابه السير الحركي المتطلبات العمل أثناء المباراة. (حماد، 1987، ص97)

5.6.3. التدريب على المهارات الأساسية باستخدام الألعاب الصغيرة (المصغرة):

إن الألعاب المصغرة تستخدم في تنمية قدرات ومهارات وصفات اللاعب الضرورية المباراة كرة القدم بصورة مركزة كما تستخدم كوسيلة تربوية للاعبين وتعودهم على الالتزام والانضباط والوعي والإخلاص واللعب النظيف. كما يجب أن تكون أشكال الألعاب المستخدمة مشابهة للعبة كرة القدم من حيث قواعد اللعب وطبيعته وسيره بشكل عام. (البساطي، 1995، ص90)

6.6.3. التدريب على المهارات الأساسية باستخدام الأجهزة:

كثيرا ما تستخدم الأدوات في التدريب على المهارات الأساسية نظرا لما لها من فائدة في تعلم الدقة في الأداء جميع المهارات وعن طريق الأدوات يستطيع المدرب أن يعطي التمارينات السهلة أو الصعبة والتدرج من السهل إلى الصعب، وكذلك يستطيع تنمية النواحي مهارية والخطية وينمي في نفس الوقت الصفات البدنية. وعادة الأجهزة التي تستخدم في التدريب تحد حائط الصد الحواجز، الكرات الطبية، الكرات المعلقة، حائط التمير، القوائم الخشبية، الشواخص، الكرة المربوطة والأهداف المتحركة... الخ. (مختار، 1980، ص149)

خلاصة:

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



الفصل الرابع

فئة

الأخبار

تمهيد:

لقد تنوعت وتعددت الدراسات التي تناولت نمو الطفل من كافة النواحي التكوينية والوظيفية والنفسية وشملت تلك الدراسات تكوين الطفل من مرحلة تكوين الجنين حتى مرحلة الشيخوخة، فالنمو هو عبارة عن تغيرات تقدمية متجهة نحو تحقيق غرض ضمني هو النضج. وتعتبر المراهقة مرحلة من مراحل النمو وهي مرحلة أساسية في حياة الإنسان وأصعبها لكونها تشمل عدة تغيرات، وعلى كل المستويات وتتميز كذلك بتغيرات عقلية وأخرى جسمانية، إذ تنفرد بخاصية النمو السريع غير المنظم وقلّة التوافق العضلي العصبي، بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل والحلم.

1.4. مفهوم النمو:

يمر الإنسان منذ لحظة الإخصاب وحتى مرحلة الشيخوخة بمراحل عمرية متعددة تصاحبها تغيرات مستمرة، ويتعرض فيها الإنسان إلى العديد من التغييرات والتطورات الخاصة بالنواحي التكوينية والوظيفية، إن النمو بمعناه العام يشمل كافة التغييرات الجسمية والفسولوجية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، أما النمو بمعناه الخاص فيشمل التغييرات الجسمية كالتطول والوزن والحجم نتيجة للتفاعلات البيوكيميائية التي تحدث في الجسم. وفي ضوء ما سبق ذكره نلاحظ بأن مفهوم النمو يتحدد من خلال مظهرين أساسيين هما كالآتي:

✍ النمو التكويني: ويشمل دراسة النمو الجسمي كالتطول والوزن والحجم.

✍ النمو الوظيفي: ويشمل دراسة نمو الوظائف الجسمية والانفعالية والعقلية وتكيف أجهزة الجسم لأدوار وظيفية معينة. (كماش وآخرون، 2010، ص17)

سلسلة متتابعة متماسكة من تغيرات تهدف الى غاية واحدة محددة هي أكمال النضج، ومدى استمراره وبدء انحداره. فالنمو بهذا المعنى لا يحدث بطريقة عشوائية، بل يتطور بانتظام، خطوة سابقة تليها خطوة أخرى، أي أنه لا يجرى بطريقة عشوائية. (عوض، 1999، ص12)

2.4. العوامل المؤثرة في النمو:

يتأثر النمو في جميع مظاهره الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية بعدة عوامل أهمها:

✍ الوراثة والتي من خلالها تنتقل الصفات الوراثية من الوالدين والأجداد إلى الفرد.

✍ البيئة التي تهيمن على الفرد سواء وهو جنين في بطن أمه أو بعد ولادته وتوسع دائرة احتكاكه بأبيه وأخواته وزملائه في المدرسة ابتداء من الحضانه إلى الجامعة حتى يتخرج إلى المجتمع الذي يعيش ويحيا فيه.

✍ التكوين العضوي وخاصة وظائف بعض الأعضاء الداخلية للكائن الحي الإنساني ومنها الغدد الصماء التي تفرز هرمونات تؤثر في مظاهر النمو المختلفة.

✍ الغذاء الذي يعتمد عليه الكائن الحي الإنساني في نموه وبناء خلاياه التالفة وتكوين خلايا أخرى جديدة وكذلك إمداده بالطاقة اللازمة له ولنشاطه. (رفاعي، 2010، ص17)

3.4. تعريف المراهقة:

1.3.4. لغة:

ترجع لفظة المراهقة إلى الفعل العربي (راهق) الذي يعني الإقتراب من الشيء، فراهق الغلام فهو مراهقاً قارب الإحتلام، ورهقت الشيء رهقاً قريباً منه. والمعنى هنا يشير إلى الإقتراب من النضج والرشد. (البادي، 2003، ص08)

2.3.4. إصطلاحاً:

وقد عرفت مريم عبد الله النعيمي الباحثة والمحاضرة في الشؤون النفسية بحضور حوالي 150 سيدة، المراهقة بقولها علماء النفس يعرفون المراهقة بأنها مجموعة من التغيرات التي تحدث في نمو الفرد الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي، وفيها تحدث التغيرات التي تطراً على وظائف الغدد الجنسية والتغيرات العقلية والجسمية مؤكدة أن فترة المراهقة فترة خصبة في حياة الإنسان إذ تنمو فيها القدرات البدنية والعقلية وتأخذ صفات المراهق في الظهور وتستمر في التطور إلى أن تصل إلى مرحلة الرشد حيث يباشر دوره في الحياة العملية باستقلال كامل وحرية مطلقة. (البادي، 2003، ص08)

تشير كلمة المراهقة عند علماء النفس إلى مرحلة إنتقالية من (الهُو) كما يقول فرويد إلى مرحلة (الأنا)، أي فهي مرحلة متوسطة، من اقتراب الفرد من النضوج الجسماني، والعقلي، والاجتماعي والنفسي... ونستطيع القول بأن هذه المرحلة من العمر تسمى بداية الأشد. (الزبيدي، 2015، ص385)

4.4. مميزات مرحلة المراهقة:

- ☞ النمو الواضح المستمر نحو النضج في كافة مظاهر وجوانب الشخصية.
- ☞ التقدم نحو النضج الجسمي (أقصى طول).
- ☞ التقدم نحو النضج الجنسي.
- ☞ التقدم نحو النضج العقلي حيث يتم تحقق الفرد واقعياً من قدراته وذلك من خلال الخبرات والمواقف والفرص التي يتوافر فيها الكثير من المحكات التي تظهر قدراته وتعرفه حدودها، فقد نجح وفشل وقيم نفسه وقيمه الآخرون... وهكذا.
- ☞ التقدم نحو النضج الانفعالي والاستقلال الانفعالي.

لل تقدم نحو النضج الاجتماعي والتطبع الاجتماعي واكتساب المعايير السلوكية الاجتماعية والاستقلال الاجتماعي وتحمل المسؤوليات وتكوين علاقات اجتماعية جديدة والقيام بالاختيارات واتخاذ القرارات فيما يتعلق بالتعليم والمهنة والزواج.

تحمل مسؤولية توجيه الذات وذلك بتعرف المراهق على قدراته وامكانياته. وتمكنه من التفكير واتخاذ القرارات بنفسه لنفسه.

اتخاذ فلسفة في الحياة ومواجهة نفسه والحياة في الحاضر والتخطيط للمستقبل. (زهران، 1986، ص289)

5.4. أنواع المراهقة:

يقول الدكتور عبدالرحمن العيسوي الواقع أنه ليس هناك نوع واحد من المراهقة فكل فرد نوع خاص. حسب ظروفه الجسمية والاجتماعية والنفسية والمادية، وحسب استعداداته الطبيعية، فالمراهقة تختلف من فرد إلى فرد، ومن بيئة جغرافية إلى أخرى، ومن سلالة إلى سلالة، كذلك تختلف باختلاف الأنماط الحضارية التي يتربى في وسطها المراهق، فهي في المجتمع البدائي تختلف عنها في المجتمع المتحضر، وكذلك تختلف في مجتمع المدينة عنها في المجتمع الريفي، كما تختلف من المجتمع المترمت الذي يفرض كثيراً من القيود والأغلال على نشاط المراهق، عنها في المجتمع الحر الذي يتيح للمراهق فرص العمل والنشاط، وفرص إشباع الحاجات والدوافع المختلفة. كذلك فإن مرحلة المراهقة ليست مستقلة بذاتها استقلالاً تاماً، وإنما هي تتأثر بما مر به الطفل من خبرات في المرحلة السابقة، والنمو عملية مستمرة ومتصلة.

وجدير بالذكر أن النمو الجنسي الذي يحدث في المراهقة ليس شأنه أن من يؤدي بالضرورة إلى حدوث أزمات للمراهقين، ولكن دلت التجارب على أن النظم الاجتماعية الحديثة التي يعيش فيها المراهق هي المسؤولة عن حدوث أزمة المراهقة، فقد دلت الأبحاث التي أجرتها مارجريت مد M.MEAD (وهي علماء الأنثروبولوجيا الاجتماعية) في المجتمعات البدائية أن المجتمع هناك يرحب بظهور النضج الجنسي، وبمجرد ظهوره يقام حفل تقليدي ينتقل بعده الطفل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرجولة مباشرة، ويترك المراهق فوراً السلوك الطفولي ويتسم سلوكه بالرجولة، كما يعهد إليه المجتمع -بكل بساطة- بمسؤوليات الرجال، ويسمح له بالجلوس وسط جماعاتهم، ويشاركهم فيما يقومون به من صيد ورعى،

وبذلك يحقق استقلالاً اقتصادياً له فوراً بالزواج وتكوين الأسرة، ومن ثم يتمكن من إشباع الدافع الجنسي بطريقة طبيعية. وبذلك تختفي مرحلة المراهقة من هذه المجتمعات البدائية، الخالية من الصراعات التي يقاسي منها المراهق في المجتمعات المتحضرة. فالانتقال من الطفولة إلى الرجولة في المجتمعات البدائية انتقال مباشر.

أما في المجتمعات المتحضرة فقد أسفرت البحوث عن أن المراهقة قد تتخذ أشكالاً مختلفة حسب الظروف الاجتماعية والثقافية التي يعيش في وسطها المراهق، وعلى ذلك فهناك أشكال مختلفة للمراهقة منها:

- ✎ مراهقة سوية خالية من المشكلات والصعوبات.
- ✎ مراهقة انسحابية حيث ينسحب المراهق من مجتمع الأسرة ومن مجتمع الأقران، ويفضل الإنعزال والإنفراد بنفسه حيث يتأمل ذاته ومشكلاته.
- ✎ مراهقة عدوانية حيث يتسم سلوك المراهق فيها بالعدوان على نفسه وعلى غيره من الناس والأشياء. (البادي، 2003، ص16)

6.4. مطالب النمو في مرحلة المراهقة:

- ✎ نمو مفهوم سوى للجسم وتقبل الجسم.
- ✎ تقبل الدور الجنسي في الحياة.
- ✎ تقبل التغيرات التي تحدث نتيجة للنمو الجسمي والفسولوجي والتوافق معها.
- ✎ تكوين المهارات والمفاهيم العقلية الضرورية للإنسان الصالح.
- ✎ استكمال التعليم.
- ✎ تكوين علاقات جديدة طيبة ناضجة مع رفاق السن من الجنسين.
- ✎ نمو الثقة في الذات والشعور الواضح بكيان الفرد.
- ✎ تقبل المسؤولية الاجتماعية.
- ✎ امتداد الاهتمامات إلى خارج حدود الذات.
- ✎ اختيار مهنة والاستعداد لها (جسمياً وعقلياً وانفعالياً واجتماعياً).
- ✎ تحقيق الإستقلال اقتصادياً.

- ✍ ضبط النفس بخصوص السلوك الجنسي.
- ✍ الاستعداد للزواج والحياة الأسرية.
- ✍ تكوين المهارات والمفاهيم اللازمة للاشتراك في الحياة المدنية للمجتمع.
- ✍ معرفة السلوك الاجتماعي المقبول الذي يقوم على المسؤولية الاجتماعية وممارسته.
- ✍ نمو والقيام بالدور الاجتماعي الجنسي السليم.
- ✍ اكتساب قيم دينية واجتماعية ناضجة تتفق مع الصورة العملية للعالم الذي نعيش فيه.
- ✍ اعادة تنظيم الذات ونمو ضبط الذات.
- ✍ بلوغ الإستقلال الانفعالي عن الوالدين وعن الكبار. (زهرا، 1986، ص58)

7.4. مشكلات المراهقة وعلاجها:

إن من أبرز المشاكل التي تظهر في مرحلة المراهقة الإنحرافات الجنسية، مثل الجنسية المثلية أي الميل الجنسي لأفراد من نفس الجنس، والجروح، وعدم التوافق مع البيئة، وانحرافات الأحداث من وسرقة، وهروب اعتداء، العطف. وتحدث هذه الإنحرافات نتيجة لحرمان المراهق في المنزل والمدرسة من والحنان والرعاية والإشراف، وعدم إشباع رغباته، ومن ضعف التوجيه الديني، وكذلك نتيجة لعدم تنظيم أوقات الفراغ. (البادي، 2003، ص19)

8.4. مظاهر النمو في المراهقة:

1.8.4. النمو الجسمي:

تبدو مظاهر النمو الجسمي في النمو الغددي الوظيفي، وفي نمو الأعضاء الداخلية ووظائفها المختلفة، وفي نمو الجهاز العظمي والقوة العضلية، وفي أثر هذه النواحي على النمو الطولي والوزني. فتضم كل من الغدة الصنوبرية والغدة التيموسية ليتسع الطريق لنشاط الغدد الجنسية. وهنا تؤثر هرمونات الغدد الجنسية على هرمون النمو (الذي له تأثير على النمو العظمي وتفرزه الغدة النخامية) فتحد من نشاطه وتعوق عمله.

ويؤثر هذا النشاط الغددي على جميع المظاهر الأخرى للنمو فيغلب الصوت عند المراهق ويظهر الشعر في الشارب واللحية وفي مواضع أخرى مختلفة الجسم، ويظهر "بثور الشباب" التي تنتشر على الوجه. ويتراكم الدهن في أماكن معينة عند الفتاة المراهقة، وتتمو كذلك عظام الحوض لديها تمهيداً لوظيفة الحمل

والولادة، وتكتسب الغدد العرقية رائحة خاصة غريبة في المراهقة، وقد يخجل المراهق والمراهقة من هذه الرائحة أو ظهورها، ويخجل أيضاً عندما يتصبب عرقاً لأقل مجهود. ويكون اتساع الكتفين عند الفتى المراهق أكثر منه عند الفتاة المراهقة وذلك تمهيداً لعملية المشاق الذي يعتمد على القوة.

وتتمو الأجزاء العليا من الجسم أسرع من نمو الأجزاء السفلى، فتنمو الأذرع أسرع من الأرجل، فيختل بذلك اتزان الفرد، وقد يحطم الأواني عندما يحاول أن يمسكها، وتغلظ الأنف وتنتع وتضخم وتكون مصدر قلق للمراهقين والمراهقات خشية أن تنتشوه سحناتهم ويتسع الفم وينمو الفك العلوي أسرع من الفك السفلي. وقد يؤدي ذلك لنتشوه معالم الوجه، ولذلك قد لا يألف المراهق شكله لفترة طويلة، ويختلف التوافق الحركي لديه مما يؤدي إلى تعثره وشعوره بالحرج والضيق. (رفاعي، 2010، ص244)

2.8.4. النمو العقلي:

تعتبر ملاحظة النمو العقلي أصعب من ملاحظة النمو الجسمي. حيث إن هناك بعض المقاييس التي بواسطتها نحدد ما يطرأ من تغيرات جسمية على المراهق. لكننا نستدل على النمو العقلي من خلال سلوك الفرد في الأنشطة المختلفة.

❖ **الذكاء والقدرات:** يدل الذكاء على محصلة النشاط العقلي كله، وتدل كل قدرة طائفية على نوع ما من أنواع هذا النشاط العقلي كما يبدو عند بعض الأفراد. فالقدرة العددية مثلاً تبدو بوضوح في قدرة بعض الأفراد على إجراء العمليات الحسابية الأساسية في سهولة وسرعة ودقة، والقدرة المكانية التي اكتشفها عبد العزيز القوسي فتشمل قدرة الفرد على تصور حركة الأشكال الهندسية على سطح الورقة أو حركة المجسات في الفراغ الثلاثي.

❖ **الذكاء والقدرات والميول العقلية:** تتضح في المراهقة الميول العقلية للفرد والتي تتأثر بمستوى ذكائه وقدراته العقلية الطائفية. وتهدف إلى توجيهه لأنماط العملية التي سيسلكها في حياته المهنية المقبلة. ولذلك يهتم العلاء بدراسة هذه الميول العقلية من أجل توجيه المراهق لاختيار المهنة التي تناسب قدراته ومواهبه المختلفة. وتبدو هذه الميول العقلية من خلال اختيار المراهق للمواضيع المختلفة التي يلذ له قراءتها مثل الموضوعات التي تدور حول الآلات الميكانيكية، والهوايات العلمية، والمخترعات الحديثة، القصص الغرامية، القصص التاريخية، الشعر العاطفي... إلخ وأيضاً في البرامج الإذاعية التي يهوى الاستماع إليها. وفي غير ذلك من أنواع النشاط العقلي المعرفي.

❖ القدرات والعمليات العقلية: تختلف العمليات العقلية عن القدرات، حيث إن العملية العقلية تتصل اتصالاً مباشراً بما يحدث للعقل ذاته. أما القدرة فتتصل بما يحدث للعقل وهو يستجيب للمثيرات المختلفة. أي أن القدرة تشمل العملية العقلية، ونوع مثيرها، وأيضاً الأشكال المختلفة لاستجاباتها. (رفاعي، 2010، ص247)

3.8.4. النمو الانفعالي:

تتأثر انفعالات المراهق بعدة عوامل منها على سبيل المثال لا الحصر:

- ❖ التغيرات الجسمية الداخلية والخارجية فتتأثر انفعالات المراهق بنمو أو ضمور الغدد الصماء كما تتأثر أيضاً بالتغيرات التي تطرأ على جسمه والتي عالجاها في النمو الجسمي.
- ❖ كما أن إدراك المراهق يختلف عن إدراك الطفل ولذلك فهو قادر على فهم استجابات الأفراد الآخرين، فهما يختلف في مستواه عن فهمه في طفولته وهذا يؤثر على انفعالاته.
- ❖ يتأثر أيضاً النمو الانفعالي للمراهق بالعلاقات العائلية والجو الاجتماعي السائد في الأسرة فالمشاجرات بين الوالدين، أو سيطرة أحد الوالدين على أمور حياته الشخصية، أو معاملته كطفل صغير، وإهمال تدريبه على ضبط انفعالاته منذ طفولته المبكرة له تأثير ضار على النمو الانفعالي للمراهق. (رفاعي، 2010، ص252)

4.8.4. النمو الاجتماعي:

❖ مظاهر الألفة:

- ❖ الميل إلى الجنس الآخر: يميل المراهق في أوائل مراهقته إلى الجنس الآخر ويحاول أن يجذب انتباهه بطرق مختلفة تتمشى مع أطوار نموه.
- ❖ الثقة وتأكيد الذات: يتخفف المراهق من سيطرة الأسرة ويعتز بشخصيته ومكانته، وعنايته الفائقة بمظهره ويمشى مختالاً فخوراً بنفسه ليجذب انتباه الآخرين إليه ويرغمهم على الاعتراف بمكانته بينهم.
- ❖ الخضوع لجماعة النظائر: يتحرر المراهق من الأسرة ويتحول بولائه إلى جماعة الأقران يسير على دربههم متمسكاً بمعاييرهم ونظمهم، ثم يمضي في تطوره فيتخفف من ولاءه هذا قبيل رشده واكتمال نضجه.

❖ **البصيرة الاجتماعية:** يستطيع المراهق أن يدرك العلاقات القائمة بينه وبين الأفراد الآخرين، فيلمس ببصيرته النافذة آثار تفاعله مع الناس فقد يقول كلمة تثير حوله عاصفة من النفور، أو تضيي على الموقف جواً هادئاً أو سعيداً مريحاً من الألفة. فالمرهق في هذه المرحلة قادر على أن ينفذ ببصيرته إلى أغوار سلوك الآخرين.

❖ **اتساع دائرة التفاعل الاجتماعي:** تزداد آفاق الحياة الاجتماعية للمراهق تبعاً لتطور مراحل نموه فينتهي للجماعات المختلفة سواء في المدرسة أو في النادي، ويؤدي هذا إلى اتصاله بنوعيات مختلفة من الأفراد مدركاً حقوقه وواجباته نحوهم، متعاوناً معهم في الأنشطة المختلفة، فتتسع بذلك دائرة نشاطه الاجتماعي.

❖ مظاهر النفور:

❖ **التمرد:** يغالى المراهق في تحرره من سيطرة الأسرة، فيعصى ويتمرد ويتحدى سلطة الوالدين، وكأنه يثور على طفولته التي كانت تخضع وتتصاع لأوامرهم واضعاً في اعتباره أن هذا السلوك يشعرهم بفرديته ونضجه واستقلاله.

❖ **السخرية:** يسخر المراهق من الحياة الواقعية المحيطة به وذلك لبعدها عن المثل العليا التي يؤمن بها ويدعو إليها، وكلما اقترب من الرشد واكتمال النضج يهبط من السماء التي كان يحلق فيها بخياله ومثله العليا إلى أرض الواقع التي تصطبغ من حوله بكثير من المتناقضات.

❖ **التعصب:** يتعصب المراهق لآرائه ولمعايير جماعة الأقران التي ينتمي إليها متأثراً في ذلك بالثقافة التي تهيمن على بيئته، والطبقة الاجتماعية التي ينتمي إليها والشعائر الدينية التي يؤمن بها، وقد يظهر هذا التعصب في سلوكه العدوانية وألفاظه النابية ونقده اللاذع ويتخفف من حدة هذا التعصب كلما اقترب من الرشد.

❖ **المنافسة:** ينافس المراهق زملائه في نشاطهم وألعابهم وتحصيلهم، وخير له أن يرتفع بمستوى هذه المنافسة لتستقيم مع المعايير الاجتماعية السوية، وتتحول المنافسة الفردية الجادة إلى المنافسة الجماعية التي تهيمن عليها روح الفريق، وكلمة (نحن) بدلاً من كلمة (أنا) وهذا يؤدي إلى تعاون الأفراد جميعاً. لأن المغالاة في المنافسة الفردية يحول

بين المراهق وبين وصوله إلى المعايير الصحيحة الاجتماعية للنضج السوي. (رفاعي، 2010، ص60)

9.4. المراهق والأسرة:

إن ماضي الطفولة السليم أساس للواقع السليم وليس بديلاً عنه، وهو مقدمة له ولكنه لا يشكل ضماناً لاستمراره. فلا شك أن الأسرة التي توفر الحب والثقة لأطفالها تملك المؤهل لتوفيره أيضاً لشبابها، ولكنه ليس بالضرورة أمراً مفروغاً منه أو حتمياً، والعكس صحيح أيضاً، فالأسرة التي أساءت تربية طفلها سوف تستمر غالباً في الإساءة إلى شبابها، ومرة أخرى فليس في ذلك حتمية، إذ كثيراً ما تكون أخطاء التربية في الطفولة حافزاً على أن يعيد الوالدان النظر في طريقة معاملتهما فيقدمان رعاية لبنيهما في الشباب ما يعوض ما افتقدوه في الطفولة، بل يمكن لنا أن نضيف أن هناك أحياناً أسرة تصلح لرعاية طفل فإذا ما كبر عجزت عن مواجهة التغيير واستمرت في معاملته كطفل، أي أنها لا «تخاويه» إن كبر والعكس صحيح، وهو أن هناك أسرة قد لا تتحمل الأطفال ولكنها تحسن معاملة الشباب. إذا ما هو الجو الأسري المناسب للمراهقين؟ من حيث المبادئ العامة يمكننا أن نعود للتعميم الذي أسلفنا ذكره وهو أن الأسرة المناسبة لتربية طفل تصلح لتربية مراهق، بل تنمو معه وتتعلم وتغير من طريقتها ونظراتها في التربية بمرور الوقت، وستعرض لما يختص بمرحلة المراهقة. هذه المرحلة الانتقالية ولهذا فهي تتطلب القدرة على التمييز بين متطلبات الطفولة ومتطلبات المراهقة، وهو تمييز لا يعني بالضرورة الفصل التام، فالهوية التي تهتز ويعلو بناؤها في هذه المرحلة تعني وجود استمرارية وماضي وتراث يرتبط بالحاضر والمستقبل ويتفاعل معهما ليولد الشكل الجديد. فالطفل كان يحتاج إلى من يشبع رغباته ويقوم عنه بتوفير احتياجاته. والنمو يعني الخروج من هذا النمط، أن يستقل ويحصل على احتياجاته بقوة ساعديه. هذه الانتقالية تعني جماعاً يحقق استمرارية توفير احتياجات الطفل وفي الوقت عينه حثه على الإستقلال والإعتماد على النفس. فالطفل الذي كان يجوع فيقدم له الطعام صار شاباً يجوع فيساهم في إعداد طعامه بيده، أو يعاون أسرته في التحضير، وقد يشارك مع أسرته في شراء بعض احتياجات الطعام أو في إعداد أدوات الطهو والأكل أو في تنظيفها وإعادة ترتيبها. (ماسترز وسيبتر ترجمة رزوق، 1998، ص35)

خلاصة:

إن فترة المراهقة مرحلة غير عادية، تصاحبها تغيرات نفسية وفيزيولوجية، وهي مرحلة إنتقالية بين الطفولة والنضج الكامل ولكي تمر هذه المرحلة بسلام، دون أن تترك أي أثر ضار بالشخصية لابد أن يكون هناك وعي وفهم لطبيعة هذه المرحلة، وخصوصا من قبل الوالدين، ويجب أن تتعاون المؤسسات التعليمية والدينية مع الأهل في توجيه ورعاية المراهقين الذين يعتبرون جيل المستقبل. والرياضة تجلب للمراهق المتعة بإشباعه لمختلف الحاجات التي يتطلبها نموه ومنها الراحة والترويح عن النفس وكثير ما تعتمد على الأنشطة الرياضية، فهي من أنجح الأنشطة الترويحية وأكثرها فعالية في تحقيق أهداف الترويح وتساهم في تحكم في عدوانية المراهق وتصريف طاقته الكامنة بصفة مقبولة إجتماعيا.



الجانب التطبيقي



الفصل الخامس

الإجراءات
الميدانية للبحث

تمهيد:

تهدف البحوث العلمية عموماً إلى الكشف عن الحقائق، وتكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها أي "مجموعة المناهج والطرق التي تواجه الباحث في بحثه، وبالتالي فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها". (معتوق، 1998، ص 231)

1.5. الدراسة الإستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية من أهم الإجراءات الميدانية التي يقوم بها الباحث لكي لا يقع في الأخطاء أو المشاكل والصعوبات أثناء الدراسة الرئيسية. وهي عبارة عن تجربة مصغرة من التجربة الرئيسية الغرض منها إما الكشف عن بعض الحقائق العلمية أو تجريب العمل لكشف المعوقات والسلبيات التي تواجه تطبيق التجربة الرئيسية أو لغرض تدريب بعض الكوادر المساعدة على العمل. وهي تجارب لتطبيق بعض الاختيارات والقياسات المستخدمة على عينات في أغلب الأحيان ليست عينة البحث الأصلية ولكن شرط أن تكون من نفس المستوى والعمر، أو عزل بعض أفراد عينة البحث الأصلية لغرض تطبيق هذه التجربة بشرط عدم رجوعها للعينة الأصلية مرة أخرى لكي لا يتم معرفتهم على كيفية الحصول على النتائج في الاختبارات أو تكيفهم عليها وهذا يؤثر على نتائج البحث. (العبادي، 2015، ص128) تطبيقاً للطرق العلمية المتبعة في البحث، ولأجل الوصول إلى نتائج دقيقة ومضبوطة، قمنا بإجراء الدراسة الاستطلاعية على مستوى نادي رائد شباب العلمة (RSEE) بلدية العلمة ولاية سطيف، حيث قمنا فيها بتطبيق بعض الاختبارات الخاصة ببعض المهارات الأساسية في كرة القدم على عينة استطلاعية قوامها 06 لاعبين، حيث تم تطبيق الاختبار الأول ثم أعيد تطبيق نفس الاختبار في نفس الشروط والظروف بفواصل زمني قدره 03 أيام من التطبيق الأول، وتم استبعادهم فيما بعد من التجربة الأساسية. وكان الغرض منها هو:

- ❖ استخراج المعاملات العلمية للاختبار (الصدق، الثبات).
- ❖ معرفة مدى صلاحية وتناسب الإختبارات مع عينة البحث.
- ❖ التعرف عن المعوقات والصعوبات التي قد تواجهنا أثناء التجربة الأساسية.
- ❖ التأكد من مدى فهم فريق العمل لطبيعة الاختبارات وطريقة أدائها.
- ❖ تحديد جوانب القصور في إجراءات تطبيق الاختبارات.
- ❖ تحديد حجم المجتمع الأصلي للدراسة وخصائصه ومميزاته.
- ❖ مدى سلامة وكفاية الأجهزة والأدوات المستخدمة ومراعاة الوقت عند تنفيذ الاختبارات.

2.5. منهج البحث:

المنهج هو الطريق المؤدي إلى الكشف عن الحقيقة وهي مبتغى الانسان الذي يسعى إليه في العلوم بواسطة طائفة من القواعد العامة تهيمن على سير العقل وتحدد عملياته الفكرية حتى يصل إلى نتيجة

معلومة. (الربيعي وآخرون، 2018، ص46) حيث يعتبر اختيار منهج الدراسة مرحلة هامة في عملية البحث العلمي، إذ يحدد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس، لذا فإن منهج الدراسة له علاقة مباشرة بموضوع الدراسة، حيث طبيعة الموضوع هي التي تحدد اختيار المنهج المتبع، وانطلاقاً من موضوع دراستنا "أثر وحدات تدريبية بأسلوب المنافسة في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة القدم" فإن المنهج المناسب لتحقيق أهداف بحثنا هو المنهج التجريبي والذي يعرف بـ: الملاحظة الموضوعية لظاهرة معينة تحدث في موقف يتميز بالضبط المحكم ويتضمن متغيراً (عاملاً) أو أكثر متنوعاً، بينما تثبت المتغيرات (العوامل الأخرى). (علاوي وراتب، 1999، ص217) وهو أيضاً: يعد المنهج التجريبي من أكثر المناهج العلمية التي تبين معالم الطريقة العلمية بصورة واضحة. والتجريب يبحث عن السبب وكيفية حدوثه ويتناول الباحث متغيرات الظاهرة بالدراسة، ويحدث في بعضها تغييراً مقصوداً ويضبط ويتحكم في بعض المتغيرات الأخرى ذات العلاقة، ليتوصل تأثير ذلك على متغير تابع أو أكثر، بمعنى آخر التوصل إلى العلاقات السببية بين كل من المتغير المستقل والمتغير التابع. (العبادي، 2015، ص82)

3.5. مجتمع وعينة الدراسة:

1.3.5. مجتمع الدراسة:

يعرف المجتمع على أنه جميع مفردات أو وحدات الظاهرة محل البحث فقد يكون المجتمع مكوناً من سكان مدينة أو مجموعة من الأفراد في منطقة ما، أو مجموع العمال الذين يعملون في شركة معينة أو مجموعة الحقول في منطقة معينة أو مجموعة من الحيوانات أو سلعة معينة ينتجها معمل معين ويمكن القول أن المجتمع الإحصائي هو مجموعة من الوحدات الإحصائية معرفة بصورة واضحة، بحيث تسير الوحدات الإحصائية التي تدخل ضمن هذا المجتمع من غيره. (النعمي وآخرون، 2015، ص77) وهو أيضاً جميع عناصر ومفردات المشكلة أو الظاهرة قيد الدراسة، فمجتمع الدراسة لمشكلة ضعف طلبة المرحلة الثانوية في دولة ما في مادة الرياضيات يشمل جميع طلبة المرحلة الثانوية في تلك الدولة، ويتكون مجتمع الدراسة عادة من عناصر ومفردات. (عليان وغنيم، 2000، ص137) حدد مجتمع البحث جميع لاعبي فئة (U15) المنخرطين في الرابطة الولائية لكرة القدم سطيف للموسم الرياضي 2023/2024 والمقدر بـ 120 لاعب موزعين على 15 فريق.

2.3.5. عينة الدراسة:

هي جزء من المجتمع يتم اختيارها وفق قواعد خاصة بحيث تكون العينة المسحوبة ممثلة قدر الإمكان المجتمع الدراسة، لذلك يمكن تعريف العينة على أساس أنها مجموعة الوحدات التي يتم اختيارها من المجتمع الإحصائي. (النعيمي وآخرون، 2015، ص78) وهي كذلك الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليه. لا يمكن أن ينجح البحث إلا إذا كان الباحث يستخدم أساليب خاصة باختيار العينات، إن الباحث عند دراسته الأفراد والمجموعات لا يستطيع أن يأخذ كافة الأفراد أو المجتمع بأسره لدراسته لأن هذا يتطلب جهدا ووقتا وتكاليف مادية كبيرة جدا. لهذا يختار الباحث عينة محددة من المجتمع لدراسته. فكلما زاد مجتمع الأصل كلما قلت النسبة وكلما قلت النسبة زاد مجتمع الأصل للعينات. (محجوب، 2005، ص149) شملت عينة البحث لاعبي فئة (U₁₅) لنادي رائد شباب العلمة (RSEE) لبلدية العلمة ولاية سطيف والمقدر بـ 20 لاعب وبعد استبعاد اللاعبين الذين تم إجراء عليهم التجربة الإستطلاعية (06 لاعبين) استقرت عينة البحث الأساسية على 14 لاعب تماختيارهم بطريقة عشوائية وتم تقسيمهم إلى مجموعتين:

- المجموعة الأولى (العينة الضابطة): شملت 07 لاعبين أجرينا عليهم الاختبارات القبلية والبعدي ولم يخضعوا للبرنامج التدريبي.
- المجموعة الثانية (العينة التجريبية): شملت 07 لاعبين أجرينا عليهم الاختبارات القبلية والبعدي وخضعوا للبرنامج التدريبي.

4.5. تجانس مجموعتي البحث:

بعد إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث (الضابطة والتجريبية) وعلى إثر النتائج المحصل عليها قام الباحث بدراسة مدى تجانس هذه العينة مستخدما اختبار "T" ستيودنت وكانت النتائج كالتالي:

- جدول رقم (01) يمثل تجانس مجموعتي عينة البحث.

دلالة الاختبار	اختبار T (Sig)	اختبار Levene (Sig)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
غير دال	0.31	0.35	14.29	0.88	14.57	0.63	العمر
غير دال	0.78	0.79	169.43	2.93	169	2.88	الطول
غير دال	0.72	0.92	53	1.52	53.29	1.38	الوزن
غير دال	0.61	0.35	3.29	0.48	3.43	0.53	سنوات

							التدريب
--	--	--	--	--	--	--	---------

عند مستوى دلالة (0.05) درجة حرية (df) = N(12) = 14

من خلال نتائج الموضحة في الجدول رقم (01) نجد أن قيم الاحتمالية Sig لاختبار Levene انحصرت بين 0.35 كأصغر قيمة و 0.92 كأكبر قيمة وهي قيم أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) مما يبين طبيعة التباين متجانس، وكذلك نجد أن قيم الاحتمالية Sig لاختبار T انحصرت بين 0.31 كأصغر قيمة و 0.78 كأكبر قيمة وهي قيم أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) وهذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المتوسطات الحسابية، أي أن الفروق بين المتوسطات غير دالة إحصائياً وبالتالي نستنتج أن العينتين متجانستين في الوزن والطول والعمر وسنوات التدريب.

5.5. متغيرات الدراسة:

1.5.5. المتغير المستقل:

هو المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودرسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر. (بوداود وعطا الله، 2009، ص 139) والمتغير المستقل في دراستنا هي الوحدات التدريبية بأسلوب المنافسة.

2.5.5. المتغير التابع:

هو العامل الذي يتبع العامل المستقل ويعرف بأنه المتغير الذي يتغير نتيجة تأثير المتغير المستقل، أو هو المتغير الذي يراد معرفة تأثير المتغير المستقل عليه. (بوداود وعطا الله، 2009، ص 141) والمتغير التابع في دراستنا هي المهارات الأساسية في كرة القدم.

6.5. مجالات البحث:

1.6.5. المجال المكاني:

تتم إجراء اختبارات الدراسة الأساسية وتطبيق البرنامج التدريبي على عينة الدراسة وذلك بالملعب عمار حارث البلدي / العلة ولاية سطيف.

2.6.5. المجال الزمني:

تمت دراستنا هذه على مجالين زمنيين هما:

لمجال خاص بالجانب النظري امتد من بداية شهر ديسمبر 2023 إلى نهاية شهر جانفي 2024.

لمجال خاص بالجانب الميداني فكان كالتالي: بدأ العمل لتطبيقي والمتمثليا لاختبارات والوحدات التدريبية والتبدياً علنا لحوالي التالي: تم إجراء الاختبار الأول في 05 فيفري 2024 وأعيد الاختبار بعد نهاية انجاز البرنامج التدريبي (12 وحدة تدريبية) والذي كان في 29 فيفري 2024 أي بعد مرور حوالي أربع أسابيع.

7.5. أدوات جمع المعلومات:

تعتبر الأدوات التي يستخدمها الباحث في جمع البيانات المرتبطة بالموضوع الذي يقوم بدراسته من أهم الخطوات. لأن وسائل وأدوات جمع البيانات المرتبطة بالموضوع يعتبر المحور الأساسي والضروري في الدراسة. (بودواو وعطاء الله، 2009، ص75) ومن أهم الأدوات التي استخدمها الباحث في بحثه هي:

1.7.5. المصادر والمراجع العربية والأجنبية:

تعتبر المصادر والمراجع العلمية من أهم الركائز التي يستعين بها الباحث في إمامه بالموضوع الذي يرغب في دراسته، وهي موجودة في المكتبات سواء داخل الجامعات أو خارجها، وأن المصادر والمراجع العلمية التي اعتمدها عليها الباحث هي الكتب والمقالات والمجلات والملتقيات والمنشورات العلمية والمذكرات السابقة والمشابهة إضافة إلى شبكة الأنترنت وذلك بهدف التوجه إلى الميدان لإجراء الدراسة الميدانية والباحث على علم ودراية بمختلف المتغيرات التي تحيط بموضوع بحثه.

2.7.5. المقابلات الشخصية مع المدربين وذوي الاختصاص في كرة القدم:

قام الباحث بإجراء مقابلات شخصية مع العديد من المدربين والخبراء في مجال التدريب الرياضي في كرة القدم، كما شملت أيضا العديد من الدكاترة والأساتذة للتعرف على أهم الأهداف التي يجب أن تحقق في هذه المرحلة العمرية وكذا الكيفية الصحيحة في بناء البرامج التدريبية من حيث المحتوى ونوعية هذه البرامج وطرق تنفيذها خلال الوحدات التدريبية.

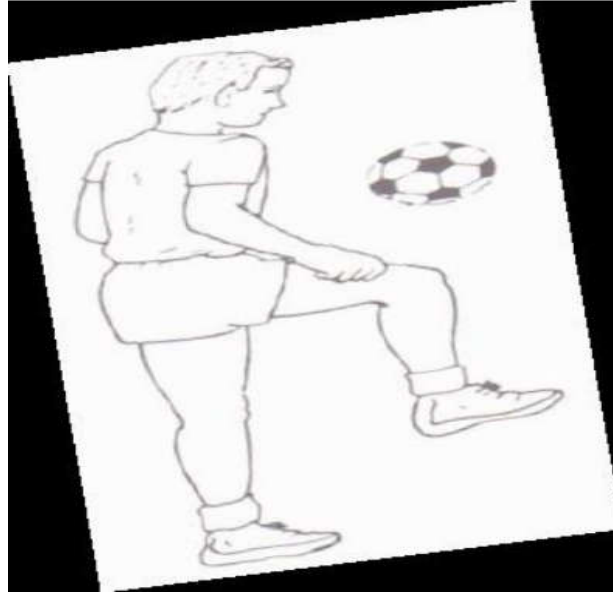
3.7.5. الوسائل البيداغوجية:

وتتمثل في الأجهزة والأدوات والوسائل التي استعان بها الباحث في تنفيذ الاختبارات وتساوده في انجاز عمله والحصول على البيانات مثل: ملعب لكرة القدم، صفارة، ميقاتية (كرونومتر)، شواخص (Plots)، كرات قدم، استمارة تسجيل نتائج الاختبار لأفراد العينة.

4.7.5. الاختبارات المهارية:

1.4.7.5. اختبار مهارة السيطرة على الكرة في مساحة محددة:

- ✚ الغرض من الاختبار: يهدف هذا الاختبار إلى معرفة مستوى اللاعب في السيطرة على الكرة أثناء التنطيط في مساحة محددة.
- ✚ مواصفات الأداء: يقف اللاعب في مساحة محددة للاختبار وعند الإشارة يبدأ بتنطيط الكرة والسيطرة عليها بجميع أجزاء الجسم من دون اليدين في محاولة عدم إسقاطها، وعدم الخروج من المنطقة المحددة للاختبار.
- ✚ حساب الدرجة: تحتسب عدد مرات ضرب الكرة، تمنح لكل لاعب محاولتين وتحتسب الأحسن.

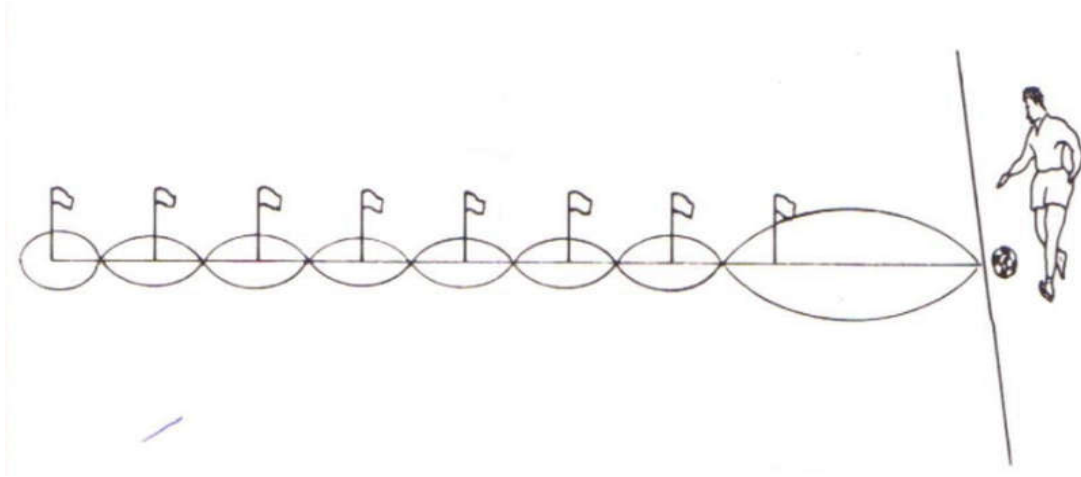


الشكل رقم (01) يمثل اختبار مهارة السيطرة على الكرة في مساحة محددة.

2.4.7.5. اختبار الجري بالكرة بين القوائم:

- ✚ الغرض من الاختبار: يهدف هذا الاختبار إلى قياس القدرة على الجري بالكرة في الملعب.
- ✚ طريقة التنفيذ: يوضع أول قائم على بعد 03 متر من خط البداية ثم تصف القوائم السبع الباقية في خط مستقيم على مسافة 1.05م من بعضها، عند إعطاء الإشارة يجري اللاعب بالكرة من على خط البداية ويمر بين القوائم الثمانية محاولاً اجتيازها والعودة إلى خط البداية.

✚ طريقة التسجيل: يحتسب الزمن المستغرق من الانطلاق إلى المرور بين القوائم وحتى العودة إلى خط البداية. وتمنح محاولتان لكل لاعب وتحتسب الأحسن.



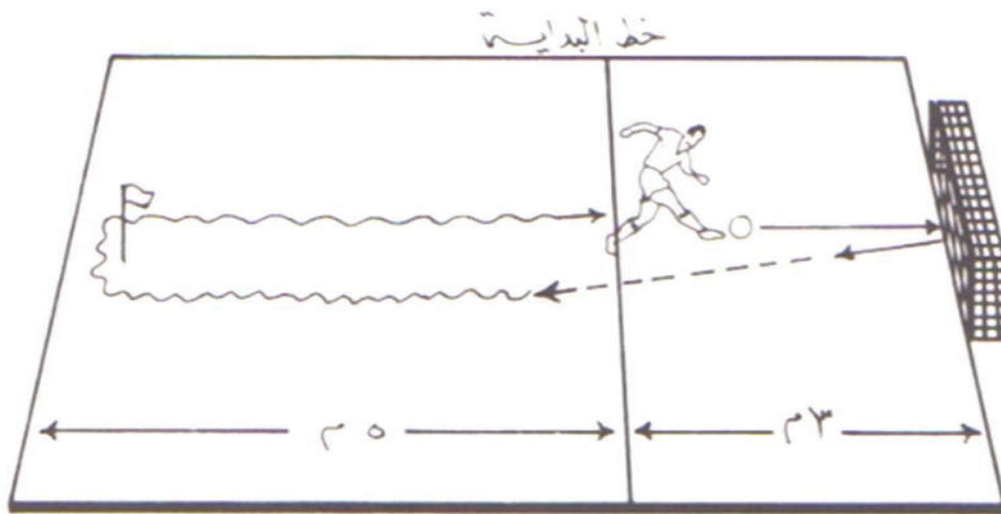
الشكل رقم (02) يمثل اختبار الجري بالكرة بين القوائم.

3.4.7.5. اختبار التمرير والاستلام والتحكم:

✚ هدف الاختبار: يقيس الاختبار مدى مقدرة اللاعب على التمرير والاستلام.

✚ طريقة أداء الاختبار: يرسم خط البداية على بعد 30 متر من حائط التمرير ويوضع معلم آخر على بعد 08 أمتار من نفس الحائط، يقوم اللاعب بركل الكرة على الحائط ثم يستلمها ويجري بها نحو المعلم ويعود إلى خط البداية من جديد ليعاود تسديد الكرة وذلك في 10 مرات.

✚ التسجيل: يحتسب الزمن من الانطلاق حتى المحاولة العاشرة.



الشكل رقم (03) يمثل اختبار التمرير والاستلام والتحكم.

8.5. الخصائص السيكومترية للأداة:

إن نجاح الاختبارات فيتحقيق الغرض من إجراءها أو تنفيذها يتطلب الرجوع إلى المعايير النظرية معيارية الاختبارات وتقنيات الاختبارات والتيشترط أن نستخدمها في التطبيق يجب أن تتوفر فيها الخصائص الأساسية والعلمية في الاختبار وهي الصدق والثبات.

1.8.5. الثبات:

وهو بمعنى الاستقرار، أي لو كرر تطبيق الاختبار لعدة مرات يعطي نفس النتيجة. (العبادي، 2015، ص124) ويرى الخفاجة وعوض على أنه مصطلح يشير إلى إمكانية الإعتماد على الأداة القياس أو على استخدام الاختبار، وهذا يعني أن ثبات الاختبار هو أن يعطي نفس النتائج باستمرار إذا استخدم الاختبار أكثر من مرة تحت ظروف مماثلة. (الخفاجة وعوض، 2002، ص165) هناك عدة طرق إحصائية تمكننا من حساب الثبات، وفي دراستنا هذه قمنا بحساب ثبات الاختبارات باستعمال طريقة إعادة الاختبار، حيث تم تطبيق الاختبار الأول على عينة استطلاعية قوامها 06 لاعبين من فئة (U₁₅) لنادي رائد شباب العلمة (RSEE) ثم أعيد تطبيق نفس الاختبار في نفس الشروط والظروف بفواصل زمني يقدر 03 أيام من التطبيق الأول وتم استبعادهم فيما بعد من التجربة الأساسية، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين وكانت النتائج موضحة في الجدول الآتي:

○ الجدول رقم (02) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات المهارية قيد الدراسة.

معامل الثبات	حجم العينة	الاختبارات المهارية
0.78	06	اختبار مهارة السيطرة على الكرة في مساحة محددة
0.86		اختبار الجري بالكرة بين القوائم
0.81		اختبار التمرير والاستلام والتحكم

نلاحظ من خلال الجدول رقم (02) أن معاملات الثبات للاختبار المهارية، اختبار مهارة السيطرة على الكرة في مساحة محددة، واختبار الجري بالكرة بين القوائم، واختبار التمرير والاستلام والتحكم هي (0.78 - 0.86 - 0.81) على الترتيب وهي معاملات عالية، وهذا ما يدل على ثبات جيد للاختبارات المطبقة.

1.8.5. الصدق:

يقصد بالصدق أن الاختبار يقيس ما وضع من أجله، أي يعطي درجة انعكاس أو تمثيلاً لقدرة الفرد. (العبادي، 2015، ص121) ويرى الخفاجة وعوض (2002) أن المقصود بصدق الاستبيان هو أن يقيس الاختبار أو الأدوات ما وضعت لقياسه والصدق كالثبات، مفهوم مدروس دراسة كبيرة، وتحقيق صدق أداة القياس أكثر أهمية ولا شك من تحقيق الثبات، لأنه قد تكون أدوات القياس أو الإختبار ثابتة ولكنها غير صادقة. (الخفاجة وعوض، 2002، ص167) من أجل ذلك أكدنا صدقاً لاختباراتنا المستعملة في هذه الدراسة، استخدمنا الصدق الذاتي باعتبارها صدقاً للدرجات التجريبية للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار، والذي توصلنا من خلالها إلى النتائج الموضحة في الجدول التالي:

o الجدول رقم (03) يوضح معاملات الصدق الذاتي للاختبارات المهنية قيد الدراسة.

الاختبارات المهنية	معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي
اختبار مهارة السيطرة على الكرة في مساحة محددة	0.78	0.88
اختبار الجري بالكرة بين القوائم	0.86	0.92
اختبار التمرير والاستلام والتحكم	0.81	0.90

نلاحظ من خلال الجدول رقم (03) أن معاملات الصدق الذاتي للاختبار المهنية، اختبار مهارة السيطرة على الكرة في مساحة محددة، واختبار الجري بالكرة بين القوائم، واختبار التمرير والاستلام والتحكم هي (0.88 - 0.92 - 0.90) على الترتيب وهي معاملات عالية، وهذا ما يدل على تمتع الاختبارات بصدق ذاتي جيد.

9.5. أساليب المعالجة الإحصائية:

لا يمكن لأبحاثنا أن تستغني عن الطرق والأساليب الإحصائية مهما كان نوع الدراسة التي نقوم بها سواء كانت اجتماعية أو اقتصادية، تم دبالوصف الموضوعي الدقيق، فالباحث لا يمكنها الاعتماد على الملاحظة لتولكننا لا اعتماد على الإحصاء يقوم الباحث لنا الأسلوباً صحيحاً والنتائج سليمة، وقد استخدمنا في بحثنا هذه التقنيات الإحصائية التالية: استخدمنا الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss19) والتي استخدمنا فيها الأساليب الإحصائية التالية:

للمتوسط الحسابي والانحراف المعياري.

✎ اختبار Levene.

✎ الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (t-test) لحساب دلالة الفرقين المتوسطات.

✎ معاملات ارتباط بيرسون (Person Correlation coefficient) للتحقق من ثبات الاختبارات.

خلاصة:

شرحنا في هذا الفصل الخطوات المنهجية التي اتبعناها لنكون قادرين على حل مشكلة البحث، بدءاً بنوع الطريقة العلمية المستخدمة وعينة البحث وطريقة اختيارها، وكذلك ضمان المعاملات العلمية (الصدق، الثبات) لأداة البحث المستخدمة، وبالتالي تأكدنا من صحة وثبات الأداة، أي أنها قابلة للتطبيق وجاهزة للتطبيق على العينة الرئيسية، وأخيراً ناقشنا الطرق الإحصائية المستخدمة في هذه الدراسة.



الفصل السادس

**عرض وتحليل
ومناقشة**

1.6. عرض وتحليل النتائج:

1.1.6. عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

جاءت الفرضية الجزئية الأولى كما يلي:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي لمهارة التمرير والاستلام بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر. وللإجابة على هذه الفرضية تمت معالجة البيانات الواردة باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، والجدول الآتي يوضح ذلك:

o الجدول رقم (04) يبين نتائج اختبار التمرير والاستلام والتحكم للقياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

اختبار T		اختبار Levene		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المجموعة
قيمة Sig	قيمة T	قيمة Sig	قيمة F				
3.11E ⁻⁴	4.99	0.95	0.04	2.56	65.29	07	الضابطة
				2.57	58.43	07	التجريبية

عند مستوى دلالة (0.05) درجة حرية (df) = 14 = N(12)

➤ القراءة الإحصائية:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (04) أن المتوسط الحسابي للقياس البعدي في المجموعة الضابطة بلغ قيمة 65.29 بإنحراف معياري قدره 2.56 في حين نجد أن المتوسط الحسابي للقياس البعدي في المجموعة التجريبية بلغ قيمة 58.43 بإنحراف معياري قدره 2.57 كما نجد أن قيمة الاختبار Levene في اختبار التمرير والاستلام والتحكم هو (0.95) أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) مما يبين طبيعة التباين متجانس، وقد تبين كذلك أن قيم الاحتمالية Sig لاختبار T في اختبار التمرير والاستلام والتحكم هو (3.11E⁻⁴) أقل من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين الضابطة والتجريبية، وبالتالي هناك أفضلية للبرنامج التدريبي المطبق على العينة التجريبية.

2.1.6. عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

جاءت الفرضية الجزئية الثانية كما يلي:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي لمهارة السيطرة على الكرة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر. وللإجابة على هذه الفرضية تمت معالجة البيانات الواردة باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، والجدول الآتي يوضح ذلك:

o الجدول رقم (05) يبين نتائج اختبار مهارة السيطرة على الكرة في مساحة محددة للقياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

اختبار T		اختبار Levene		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المجموعة
قيمة Sig	قيمة T	قيمة Sig	قيمة F				
0.007	3.23	0.30	1.16	5.17	44.86	07	الضابطة
				7.20	55.71	07	التجريبية

عند مستوى دلالة (0.05) درجة حرية (df) = N(12) = 14

➤ القراءة الإحصائية:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (05) أن المتوسط الحسابي للقياس البعدي في المجموعة الضابطة بلغ قيمة 44.86 بإنحراف معياري قدره 5.17 في حين نجد أن المتوسط الحسابي للقياس البعدي في المجموعة التجريبية بلغ قيمة 55.71 بإنحراف معياري قدره 7.20 كما نجد أن قيمة Sig لاختبار Levene في اختبار مهارة السيطرة على الكرة في مساحة محددة هو (0.30) أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) مما يبين طبيعة التباين متجانس، وقد تبين كذلك أن قيم الاحتمالية Sig لاختبار T في اختبار مهارة السيطرة على الكرة في مساحة محددة هو (0.007) أقل من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين الضابطة والتجريبية، وبالتالي هناك أفضلية للبرنامج التدريبي المطبق على العينة التجريبية.

3.1.6. عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

جاءت الفرضية الجزئية الثالثة كما يلي:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي لمهارة الجري بالكرة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر. وللإجابة على هذه الفرضية تمت معالجة البيانات الواردة باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، والجدول الآتي يوضح ذلك:

o الجدول رقم (06) يبين نتائج اختبار الجري بالكرة بين القوائم للقياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

اختبار T		اختبار Levene		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المجموعة
قيمة Sig	قيمة T	قيمة Sig	قيمة F				
0.008	3.19	0.33	1.03	1.06	19.14	07	الضابطة
				1.41	17.00	07	التجريبية

عند مستوى دلالة (0.05) درجة حرية (df) = N(12) = 14

➤ القراءة الإحصائية:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (06) أن المتوسط الحسابي للقياس البعدي في المجموعة الضابطة بلغ قيمة 19.14 بإنحراف معياري قدره 1.06 في حين نجد أن المتوسط الحسابي للقياس البعدي في المجموعة التجريبية بلغ قيمة 17.00 بإنحراف معياري قدره 1.41 كما نجد أن قيمة اختبار Levene في اختبار الجري بالكرة بين القوائم هو (0.33) أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) مما يبين طبيعة التباين متجانس، وقد تبين كذلك أن قيم الاحتمالية Sig لاختبار T في اختبار الجري بالكرة بين القوائم هو (0.008) أقل من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين الضابطة والتجريبية، وبالتالي هناك أفضلية للبرنامج التدريبي المطبق على العينة التجريبية.

2.6. مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

1.2.6. مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

بعد التحليل الإحصائي للبيانات المسجلة من نتائج الاختبارات المهارية لكرة القدم (اختبار التمرير والاستلام والتحكم) الموضحة في الجدول رقم (04) اتضح لنا جلياً أنه توجد فروق معنوية بين المتوسطات الحسابية في القياسات البعدية لمهارة التمرير والاستلام بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لدى لاعبي كرة القدم، ويرجع السبب في ذلك أن التمرينات المطبقة على العينة التجريبية التي تدرت بالبرنامج التدريبي بأسلوب المنافسة ساهمت في تطوير مهارة التمرير والاستلام بشكل أفضل وبفعالية كبيرة من خلال القدرة على اتخاذ القرارات الصائبة وبسرعة فائقة فيما يتعلق بتمرير الكرة واستقبالها وتنفيذها بفعالية ودقة كبيرة، على عكس العينة الضابطة التي لم تستجلب أي تطور ملحوظ في هذه المهارات والتدريب بالطريقة التقليدية. وهذه النتائج تتفق مع دراسة مستور علي إبراهيم الفقيه (2022) تحت عنوان: تأثير تدريبات تنافسية مقترحة على تحسين الذكاء الجسمي - الحركي والقدرات البدنية الخاصة ومستوى بعض الأداءات المهارية المركبة في كرة القدم. حيث أكد تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت برنامج تدريبات المنافسة المقترح على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج التدريبي المتبع في مستوى الأداءات المهارية المركبة (الاستلام من الحركة ثم التمرير، الاستلام من الحركة ثم المراوغة ثم التصويب، الاستلام من الحركة ثم الدوران ثم الجري الزجراجي بالكرة ثم التمرير). وأيضاً دراسة أحمد محمد علي شحاتة (2010) تحت عنوان: تأثير استخدام الأسلوب التنافسي على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد. حيث أكد أن للبرنامج التعليمي المقترح له تأثيراً إيجابياً على تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة اليد لدى طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة بنها واستخدام الطابع التنافسي يساهم في تحسين مستوى المهارات الأساسية قيد البحث ومنها مهارة التمرير والاستلام. وعليه بعد استقرائنا لهذه المعطيات بحسب ما جاءت به نتائج الاختبارات وما أكدته الدراسات السابقة والمشابهة نستنتج أن الفرضية الجزئية الأولى التي تنص: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي لمهارة التمرير والاستلام بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر محققة.

2.2.6. مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

بعد التحليل الإحصائي للبيانات المسجلة من نتائج الاختبارات المهارية لكرة القدم (اختبار مهارة السيطرة على الكرة في مساحة محددة) الموضحة في الجدول رقم (05) اتضح لنا جليا أنه توجد فروق معنوية بين المتوسطات الحسابية في القياسات البعدية لمهارة السيطرة على الكرتبين المجموعتين الضابطة والتجريبية لدى لاعبي كرة القدم، ويرجع السبب في ذلك أن التمرينات المطبقة على العينة التجريبية التي تدرت بالبرنامج التدريبي بأسلوب المنافسة ساهمت في تطوير مهارة السيطرة على الكرتبشكل أفضل وبفعالية كبيرة من خلال القدرة على اتخاذ القرارات بسرعة فائقة وتطوير ردود فعل سريعة حول كيفية التحكم الفعال في الكرة والتحرك بها للهروب من ضغط المنافس، على عكس العينة الضابطة التي لم تستجلى تطوير ملحوظ في هذه المهارة والتدريب بالطريقة التقليدية. وهذه النتائج تتفق مع دراسة العوادي فارس ومشرك مصطفى (2018/2017) تحت عنوان: فاعلية التدريب باستخدام أسلوب المنافسة باللعب المصغر على تطوير بعض الصفات البدنية (القوة المميزة بالسرعة، السرعة الإنتقالية، الرشاقة) والمهارات الأساسية (السيطرة على الكرة، الجري بالكرة، الإستلام والتمرير) لناشئي كرة القدم أقل من 15 سنة. حيث أكد أن البرنامج المطبق باستخدام أسلوب المنافسة باللعب المصغر أثر إيجابي على تنمية المهارات الأساسية لكرة القدم على غرار مهارة السيطرة على الكرة. وأيضا دراسة سنوسي عبد الكريم وآخرون تحت عنوان: تأثير التدريب بأسلوب المنافسة في تطوير بعض المهارات الأساسية عند لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة. حيث أكد أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب المنافسة حقق تطورا إيجابيا بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح المجموعة التجريبية في اختبارات المهارات الأساسية في كرة القدم. وعليه بعد استقراننا لهذه المعطيات بحسب ما جاءت به نتائج الاختبارات وما أكدته الدراسات السابقة والمشابهة نستنتج أن الفرضية الجزئية الثانية التي تنص: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي لمهارة السيطرة على الكرة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر محققة.

3.2.6. مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

بعد التحليل الإحصائي للبيانات المسجلة من نتائج الاختبارات المهارية لكرة القدم (اختبار الجري بالكرة بين القوائم) الموضحة في الجدول رقم (06) اتضح لنا جليا أنه توجد فروق معنوية بين المتوسطات الحسابية في القياسات البعدية لمهارة الجري بالكرتبين المجموعتين الضابطة والتجريبية لدى لاعبي كرة القدم، ويرجع السبب في ذلك أن التمرينات المطبقة على العينة التجريبية التي تدرت بالبرنامج التدريبي بأسلوب المنافسة ساهمت في تطوير مهارة الجري بالكرتبشكل أفضل وبفعالية كبيرة من خلال اتخاذ القرارات

بسرعة حول كيفية تحريك الكرة والتحكم فيها للهروب من ضغط المنافس، على عكس العينة الضابطة التي لم تستجأ في تطور ملحوظ في هذه المهارات والتدريب بالطريقة التقليدية. وهذه النتائج تتفق مع دراسة العوادي فارس ومشروك مصطفى (2018/2017) تحت عنوان: فاعلية التدريب باستخدام أسلوب المنافسة باللعب المصغر على تطوير بعض الصفات البدنية (القوة المميزة بالسرعة، السرعة الإنتقالية، الرشاقة) والمهارات الأساسية (السيطرة على الكرة، الجري بالكرة، الإستلام والتمرير) لناشئي كرة القدم أقل من 15 سنة. حيث أكد أن البرنامج المطبق باستخدام أسلوب المنافسة باللعب المصغر أثر إيجابي على تنمية المهارات الأساسية لكرة القدم على غرار مهارة الجري بالكرة. وأيضا دراسة عباسي ياسين وزعوب جمال (2017) تحت عنوان: تأثير تدريبات مشابهة للمنافسة على بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم. حيث أكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح البعديّة للمجموعة التجريبية في بعض المهارات الأساسية ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعديّة لدى أفراد عينة البحث ولصالح المجموعة التجريبية في هذه المتغيرات (مهارة الجري بالكرة...)، أي أن تدريبات المنافسة أثرت إيجابيا على المهارات الأساسية في كرة القدم. وعليه بعد استقرائنا لهذه المعطيات بحسب ما جاءت به نتائج الاختبارات وما أكدته الدراسات السابقة والمشابهة نستنتج أن الفرضية الجزئية الثالثة التي تنص: فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي لمهارة الجري بالكرة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر محققة.

الفصل السابع

الاستنتاجات والإقتراحات

1.7. الاستنتاجات العامة للدراسة:

بعد بتطبيق أداة البحث على عينة الدراسة وجمع البيانات اللازمة وتحليلها ومعالجتها إحصائياً توصلنا في الأخير إلى مجموعة من الاستنتاجات أهمها:

❖ تؤثر الوحدات التدريبية بطريقة المنافسة إيجاباً على بعض المهارات الأساسية في كرة القدم عند أصغر.

❖ توجد فروق معنوية في القياسات البعدية لمهارة التمرير والاستلام بين المجموعة الضابطة والتجريبية عند لاعبي كرة القدم صنف أصغر.

❖ توجد فروق معنوية في القياسات البعدية لمهارة السيطرة على الكرة بين المجموعة الضابطة والتجريبية عند لاعبي كرة القدم صنف أصغر.

❖ توجد فروق معنوية في القياسات البعدية لمهارة الجري بالكرة بين المجموعة الضابطة والتجريبية عند لاعبي كرة القدم صنف أصغر.

2.7. الإقتراحات والفرضيات المستقبلية:

على ضوء ما توصل إليه الباحث من نتائج يقدم الإقتراحات والتوصيات التالية:

❖ ضرورة استخدام أسلوب المنافسة ضمن المنهج التدريبي لما له من أثر إيجابي على تحسين الجانب المهاري عند ناشئي كرة القدم.

❖ حث المدربين على التركيز على هذا النوع من التدريبات وفقاً لعدد اللاعبين في مختلف الأصناف بداية من الناشئين.

❖ إجراء دورات تكوينية للمدربين للاستفادة من طرق التدريب الحديثة لمواكبة التطور الرياضي الحاصل.

❖ ضرورة اتباع مدربي كرة القدم الأسلوب العلمي كإجراء لمرحلة لاسنية عند تخطيط البرنامج التدريبي.

❖ إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول في موضوعها تأثير البرنامج التدريبي بأسلوب المنافسة في تنمية مختلف

الجوانب البدنية والمهارية والنفسية للاعبين.



قائمة المصادر والمراجع:

- 1) أحمد البسطويسي (1999) أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار العرب العربي للطباعة والنشر، القاهرة.
- 2) أشرف محمود (2016) الإعداد البدني والإحماء في التدريب الرياضي، ط1، دار من المحيط إلى الخليج للنشر والتوزيع ودار اللحياني للنشر والتوزيع، عمان.
- 3) أمر الله أحمد البساطي (1995) التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، ط1، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 4) أمر الله أحمد البساطي (1998) قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 5) أمر الله أحمد البساطي (1998) قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 6) أمر الله البساطي (1998) قواعد وأسس التدريب الرياضي، ط01، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 7) أمين صبحي هلال (2017) الدليل التدريبي الشامل في كرة القدم، ط1، دار أمجد للنشر والتوزيع، الأردن.
- 8) أمين صبحي هلال (2017) الدليل التدريبي الشامل في كرة القدم، ط1، دار أمجد للنشر والتوزيع، الأردن.
- 9) بوداود عبد اليمين وعطا الله أحمد (2009) المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- 10) ثامر محسن إسماعيل وموفق مجيد المولى (1999) التمرينات التطورية لكرة القدم، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان.
- 11) حامد عبد السلام زهران (1986) علم نفس النمو (الطفولة والمراهقة)، دار المعارف، القاهرة.
- 12) حسين بن سالم الزبيدي (2015) علم نفس النمو، ط1، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان.
- 13) حنفي محمود مختار (1980) الأسس العالمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.

- (14) خالد بن سالم بن سهيل البادي (2003) المراهقة مشكلات وحلول، ط1، مكتبة الضامري للنشر والتوزيع، عمان.
- (15) خالد تميم الحاج (2017) أساسيات التدريب الرياضي، ط1، الجندارية للنشر والتوزيع، عمان.
- (16) ربحي مصطفى عليان وعثمان محمد غنيم (2000) مناهج وأساليب البحث العلمي النظرية والتطبيق، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.
- (17) الربيعي محمود داود، مازن عبد الهادي ورائد فائق الحديثي (2018) أسس البحث العلمي، دار الصفاء للنشر والتوزيع.
- (18) صلاح صالح معمار (2010) التدريب الأسس والمبادئ، ط1، دبيونو للطباعة والنشر والتوزيع، عمان.
- (19) عادل عبد البصير علي (1999) التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- (20) العبادي حيدر عبد الرزاق كاظم (2015) أساسيات كتابة البحث العلمي في التربية البدنية وعلوم الرياضة، شركة الغدير للطباعة والنشر المحدودة.
- (21) عباس محمود عوض (1999) المدخل إلى علم نفس النمو الطفولة - المراهقة - الشيخوخة، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
- (22) عدي جاسب حسن (2014) الميكانيكا الحيوية وانتقاء المواهب الكروية، ط1، دار مجدلاوي للنشر والتوزيع، عمان.
- (23) فاطمة عبد مالح ونوال مهدي العبيدي وأسماء حميد كمش (2009) التدريب الرياضي، دار الكتب والوثائق، بغداد.
- (24) فاطمة عبد مالح ونوال مهدي العبيدي وأسماء حميد كمش (2009) التدريب الرياضي، دار الكتب والوثائق، بغداد.
- (25) فاطمة عوض صابر وميرفت علي خفاجة (2002) أسس ومبادئ البحث العلمي، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية.
- (26) فرات جبار سعد الله وهه فال خورشيد الزهاوي (2011) التدريب المعرفي والعقلي للاعبين كرة القدم، ط1، دار دجلة ناشرون وموزعون، الأردن.

- (27) فريد ريك معتوق (1998) معجم العلوم الاجتماعية، أكاديمية انترناشيونال السلسلة المعاجم الأكاديمية المتخصصة، بيروت.
- (28) ليلي عبد العزيز زهران (1991) المناهج في التربية الرياضية، دار زهون، القاهرة.
- (29) محمد إبراهيم سلطان (2014) دراسات تطبيقية في تدريب كرة القدم، مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء لندنيا الطباعة، الإسكندرية.
- (30) محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب (1999) البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياض، دار الفكر العربي، القاهرة.
- (31) محمد عبد العال النعيمي، عبد الجبار توفيق البياتي وغازي جمال خليفة (2015) طرق ومناهج البحث العلمي، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان.
- (32) محمد عبد الله الهزاع ومختار أحمد إينوبلي (2001) المهارات الأساسية في كرة القدم، مطابع صوت الخليج، الكويت.
- (33) محمد عبد الله الهزاع ومختار أحمد إينوبلي (2001) المهارات الأساسية في كرة القدم، مطابع صوت الخليج، الكويت.
- (34) محمد عبده صالح ومفتي إبراهيم حماد (1994) أساسيات كرة القدم، دار عالم للمعرفة، القاهرة.
- (35) محمد عوض سيوني وفيصل ياسين الشاطئ (1987) النظريات وطرق التربية البدنية، ط1، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- (36) محمد كشك (1998) الاعداد المهاري والخططي في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- (37) مدحت محمد أبو النصر (2016) الألعاب والمباريات التدريبية لتطوير مهنة التدريب، ط1، المجموعة العربية للتدريب والنشر، القاهرة.
- (38) مفتي إبراهيم حماد (1987) البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- (39) مفتي إبراهيم حماد (2001) التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- (40) مفتي إبراهيم حماد (2001) التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، القاهرة.

- (41) موفق أسعد محمود الهيتمي (2011) **أساسيات التدريب الرياضي**، دار العراب ودار نور للدراسات والنشر والترجمة، دمشق.
- (42) موفق أسعد محمود الهيتمي (2011) **أساسيات التدريب الرياضي**، دار العراب ودار نور للدراسات والنشر والترجمة، دمشق.
- (43) ناريمان محمد رفاعي (2010) **علم نفس النمو**، ط1، دار الزهراء للنشر والتوزيع، الرياض.
- (44) نوال مهدي العبيدي وفاطمة عبد مالح (2008) **علم التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الرابعة في كليات التربية الرياضية**، دار الكتب والوثائق، بغداد.
- (45) وجيه محجوب (2005) **أصول البحث العلمي ومناهجه**، ط 2، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان.
- (46) وليم ماسترز ورالف سييتز ترجمة خليل رزوق (1998) **المراهقة والبلوغ**، دار الحرف العربي ودار المناهل للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت.
- (47) يوسف لازم كماش وآخرون (2010) **نمو الطفل التكويني الوظيفي النفسي**، دار الخليج للنشر والتوزيع، المملكة الأردنية الهاشمية.



قائمة
الملاحق

1. النتائج الخام للاختبارات المهارية في كرة القدم للعينه الضابطة:

اختبار التمرير والاستلام والتحكم		اختبار الجري بالكرة بين القوائم		اختبار مهارة السيطرة على الكرة في مساحة محددة		العينه الضابطة
اختبار قبلي	اختبار بعدي	اختبار قبلي	اختبار بعدي	اختبار قبلي	اختبار بعدي	
72	69	21	18	32	44	01
71	64	23	19	34	43	02
73	65	22	19	26	35	03
73	62	25	18	28	45	04
71	68	23	21	37	47	05
70	66	21	19	33	51	06
69	63	22	20	31	49	07

2. النتائج الخام للاختبارات المهارية في كرة القدم للعينه التجريبية:

اختبار التمرير والاستلام والتحكم		اختبار الجري بالكرة بين القوائم		اختبار مهارة السيطرة على الكرة في مساحة محددة		العينه التجريبية
اختبار قبلي	اختبار بعدي	اختبار قبلي	اختبار بعدي	اختبار قبلي	اختبار بعدي	
71	55	22	16	33	49	01
71	56	23	17	34	53	02
73	59	22	15	27	53	03
72	61	24	18	28	48	04
74	59	23	19	36	62	05
73	57	23	16	33	57	06
72	62	22	18	32	68	07

3. النتائج الخام للاختبارات المهارية في كرة القدم للعيينة الاستطلاعية:

اختبار التمرير والاستلام والتحكم		اختبار الجري بالكرة بين القوائم		اختبار مهارة السيطرة على الكرة في مساحة محددة		العيينة الاستطلاعية
اختبار 01	اختبار 02	اختبار 01	اختبار 02	اختبار 01	اختبار 02	
70	68	22	21	23	22	01
72	71	23	22	22	21	02
75	73	21	20	20	21	03
72	71	24	22	25	22	04
71	69	20	21	21	20	05
74	70	25	23	24	22	06

4. النتائج الخام للقياسات الجسمية للعيينة الأساسية:

نتائج قياسات المجموعة التجريبية				نتائج قياسات المجموعة الضابطة				الأساسية
سنوات التدريب	الوزن (kg)	الطول (cm)	العمر (ans)	سنوات التدريب	الوزن (kg)	الطول (cm)	العمر (ans)	
04	55	167	15	03	53	165	14	01
03	53	169	14	03	54	167	14	02
03	51	175	14	04	54	170	15	03
04	54	169	14	04	51	169	14	04
03	53	171	14	03	55	173	15	05
03	54	166	15	04	52	172	15	06
03	51	169	14	03	54	167	15	07

1. مخرجات برنامج الـ SPSS للثبات:

1.1. اختبار مهارة السيطرة على الكرة في مساحة محددة:

Correlations			
		اختبار	اعادةاختبار
اختبار	Pearson Correlation	1	.786
	Sig. (2-tailed)		.064
	N	6	6
اعادةاختبار	Pearson Correlation	.786	1
	Sig. (2-tailed)	.064	
	N	6	6

2.1. اختبار الجري بالكرة بين القوائم:

Correlations			
		اختبار	اعادةاختبار
اختبار	Pearson Correlation	1	.866*
	Sig. (2-tailed)		.026
	N	6	6
اعادةاختبار	Pearson Correlation	.866*	1
	Sig. (2-tailed)	.026	
	N	6	6

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

3.1. اختبار التمرير والاستلام والتحكم:

Correlations			
		اختبار	اعادةاختبار
اختبار	Pearson Correlation	1	.818*
	Sig. (2-tailed)		.047
	N	6	6
اعادةاختبار	Pearson Correlation	.818*	1
	Sig. (2-tailed)	.047	
	N	6	6

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

2. مخرجات برنامج الـ SPSS للتجانس بين المجموعتين:

Group Statistics

نوع المجموعة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
العمر المجموعة الضابطة	7	14.57	.535	.202
المجموعة التجريبية	7	14.29	.488	.184

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
العمر									
Equal variances assumed	.941	.351	1.044	12	.317	.286	.274	-.310	.882
Equal variances not assumed			1.044	11.902	.317	.286	.274	-.311	.882

Group Statistics

نوع المجموعة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الطول المجموعة الضابطة	7	169.00	2.887	1.091
المجموعة التجريبية	7	169.43	2.936	1.110

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
الطول									
Equal variances assumed	.070	.796	-.275	12	.788	-.429	1.556	-3.819	2.962
Equal variances not assumed			-.275	11.997	.788	-.429	1.556	-3.819	2.962

Group Statistics

نوع المجموعة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الوزن المجموعة الضابطة	7	53.29	1.380	.522

Group Statistics

نوع المجموعة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
المجموعة الضابطة	7	53.29	1.380	.522
المجموعة التجريبية	7	53.00	1.528	.577

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
الوزن	Equal variances assumed	.009	.926	.367	12	.720	.286	.778	-1.410	1.981
	Equal variances not assumed			.367	11.879	.720	.286	.778	-1.412	1.983

Group Statistics

نوع المجموعة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
سنوات	7	3.43	.535	.202
التدريب	7	3.29	.488	.184

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
سنوات التدريب	Equal variances assumed	.941	.351	.522	12	.611	.143	.274	-.453	.739
	Equal variances not assumed			.522	11.902	.611	.143	.274	-.454	.739

3. مخرجات برنامج الـ SPSS للفرضية الجزئية الأولى:

Group Statistics

نوع المجموعة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
المجموعة الضابطة التمرير والاستلام	7	71.29	1.496	.565
المجموعة التجريبية	7	72.29	1.113	.421

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
								Lower	Upper	
التمرير والاستلام	Equal variances assumed	.634	.441	-1.419	12	.181	-1.000	.705	-2.535	.535
	Equal variances not assumed			-1.419	11.083	.183	-1.000	.705	-2.550	.550

Group Statistics

نوع المجموعة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
المجموعة الضابطة السيطرة على الكرة	7	31.57	3.690	1.395
المجموعة التجريبية	7	31.86	3.237	1.223

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
								Lower	Upper	
السيطرة على الكرة	Equal variances assumed	.073	.792	-.154	12	.880	-.286	1.855	-4.328	3.757
	Equal variances not assumed			-.154	11.799	.880	-.286	1.855	-4.336	3.764

Group Statistics

نوع المجموعة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
--------------	---	------	----------------	-----------------

الجريبالكرة	المجموعة الضابطة	7	22.43	1.397	.528
	المجموعة التجريبية	7	22.71	.756	.286

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
								Lower	Upper	
الجريبالكرة	Equal variances assumed	1.826	.201	-.476	12	.643	-.286	.600	-1.594	1.023
	Equal variances not assumed			-.476	9.235	.645	-.286	.600	-1.639	1.067

4. مخرجات برنامج الـ SPSS للفرضية الجزئية الثانية:

Group Statistics

نوع المجموعة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
التمرير والاستلام	7	65.29	2.563	.969
المجموعة التجريبية	7	58.43	2.573	.972

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
								Lower	Upper	
التمرير والاستلام	Equal variances assumed	.004	.953	4.995	12	.000	6.857	1.373	3.866	9.848
	Equal variances not assumed			4.995	12.000	.000	6.857	1.373	3.866	9.848

5. مخرجات برنامج الـ SPSS للفرضية الجزئية الثالثة:

Group Statistics

نوع المجموعة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
المجموعة الضابطة	7	44.86	5.178	1.957
المجموعة التجريبية	7	55.71	7.204	2.723

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
السيطرة على الكرة	1.162	.302	3.238	12	.007	-10.857	3.353	-18.163	-3.551
			3.238	10.893	.008	-10.857	3.353	-18.247	-3.468

6. مخرجات برنامج الـ SPSS للفرضية الجزئية الرابعة:

Group Statistics

نوع المجموعة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
المجموعة الضابطة	7	19.14	1.069	.404
المجموعة التجريبية	7	17.00	1.414	.535

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
الجري بالكرة	1.030	.330	3.198	12	.008	2.143	.670	.683	3.603
			3.198	11.169	.008	2.143	.670	.671	3.615

هدف الوحدة التدريبية: التمرير والإستقبال

رقم الحصة	المكان:	الزمن:	شدة التدريب:
01	الملعب الجوازي للمؤسسة	80د	متوسط

	20 د	<p>- الجري الخفيف حول الملعب</p> <p>- على شكل دائرة يتوزع اللاعبين على دائرة منتصف الملعب والتسليم بين اللاعبين مع تبادل الأماكن وبعض اللاعبين في الوسط يحاولون منع تمرير الكرة والإستحواذ عليها</p>	التهيئية
	25 د	<p>التمرين الأول:</p> <p>- 10 ضرب 15 متر مربع مساحة الملعب.</p> <p>- 6-8 لاعبين في مربع بكرة واحدة</p> <p>- التمرير للأقدام أو كلاعب يتحرك ويتحرك بعد أداء التمريرة كما يوضح الرسم التخطيطي.</p> <p>التنوع: كرتان في نفس الوقت / غير الاتجاه / عدد محدود من اللمسات.</p>	الرئيسية
	25 د	<p>التمرين الثاني:</p> <p>8 الى 12 لاعب. نمط اللعب الهجومي في الثلث الأخير من الملعب يتم عمل تمريرة للامام للخلف بينيه ثم عرضية ثم تنتهي عند المرمى</p> <p>التنوع: حدد عدد اللمسات</p>	الرئيسية
	10 د	<p>- القيام بعمل بعض حركات المرونة</p> <p>- إعطاء التوجيهات والنصائح في ما يخص الحصة التدريبية المقدمة</p>	الختامية

هدف الوحدة التدريبية: التمرير + المراوغة			
رقم الحصة	المكان:	الزمن:	شدة التدريب:
03	الملعب الجوي للمؤسسة	80د	متوسط

	20 د	يبدأ اللاعبون الجري الخفيف في منتصف الملعب مع تغيير الحركات في كل مرة من قبل المدرب ثم زيادة السرعة وتغيير الإتجاه	التمهيدية
 	25 د 25 د	التمرين الأول: اقسم المساحة الى منطقتين. 2 ضد 1 في المنطقة الأولى و 1 ضد 1 في المنطقة الأخرى. عندما يتخطى اللاعبان المهاجمان في المنطقة الأولى المدافع، يمكنهم استخدام اللاعب المهاجم الثالث لتسجيل هدف. التمرين الثاني: العب 4 ضد 4. فريق واحد ينتظر على الخط الجانبي، وقم بالتبديل في كل مرة يسجل فيها أحد الفريقين هدفاً. اركض بالكرة وقم بتغيير اتجاه الهجوم لتصل إلى فرص التهديف.	الرئيسية
	10 د	- القيام بعمل بعض حركات المرونة. - إعطاء التوجيهات والنصائح في ما يخص الحصة التدريبية المقدمة.	الختامية

هدف الوحدة التدريبية: التسديد على المرمى			
رقم الحصة	المكان:	الزمن:	شدة التدريب:
04	الملعب الجوازي للمؤسسة	80د	متوسط

	20 د	<p>جري خفيف حول الملعب. مجموعتان متقابلتين حيث يقوم اللاعب الأول في المجموعة الأولى بتمرير الكرة للاعب المقابل في المجموعة الثانية ثم يجري بين الأقماع ويتوجه خلف المجموعة الثانية</p>	التهيئية
	25 د	<p>التمرين الأول: تنمية التوافق لدى اللاعبين: على شكل تدريب دائري نضع تشكيل التمرين حيث يبدأ اللاعب بالجري التوافقي بين العصي ثم يتجه نحو تشكيل القفز على الحلقات ثم الجري بالكرة بين الأقماع على شكل سلاالم ثم الإنهاء بالتسديد للمرمى.</p>	الرئيسية
	25 د	<p>التمرين الثاني: التسديد على المرمى: يقسم اللاعبين إلى ثلاث مجموعات الأولى والثالثة هم مهاجمين، بينما الثانية هم المدافعين يقوم مهاجم المجموعة الأولى بالجري بالكرة بين الأقماع وتمريرها لمهاجم المجموعة الثالثة الذي بدوره يكون قد قام بالقفز على الحواجز في نفس الوقت ليستلم الكرة ويحاول التسديد والتسجيل بينما يحاول المدافع منعه والذي بدوره ينطلق في نفس توقيت إنطلاق المهاجمين.</p>	الرئيسية
	10 د	<p>- القيام بعمل بعض حركات المرونة. - إعطاء التوجيهات والنصائح في ما يخص الحصة التدريبية المقدمة.</p>	الختامية

هدف الوحدة التدريبية: الإستلام وتوجيه الكرة من لمسة			
رقم الحصة	المكان:	الزمن:	شدة التدريب:
05	الملعب الجوازي للمؤسسة	80د	متوسط

	20 د	<p>جري خفيف حول الملعب. في شكل قاطرة يتوزع اللاعبين بين الأقماع يبدأ التسليم بين اللاعبين مع تبادل الأماكن حتى آخر لاعب ثم يقوم اللاعب بالجري بالكرة بين الأقماع وتمير الكرة ثم الوقوف خلف القاطرة.</p>	التمهيدية
  	15 د 15 د 20 د	<p>التمرين الأول: إستلام الكرة وتوجيهها من لمسة واحدة: - يقف 3 لاعبين في خط بمسافة 5-7 أمتار بينهما اللاعب "أ" يلعب تمريرة للاعب "ب" الموجود في الوسط. يستدير اللاعب "ب" بالكرة ويلعب تمريرة للاعب "ج". تبادل المراكز بعد بضع دقائق. - استلام الكرة تحت الضغط، أو استخدام الكرة لتخفيف الضغط، أو التمير إلى زميلك في الفريق أو الذهاب بمفردك. - لمسة جيدة قبل التسديد على المرمى - لمسة طويلة أو لمسة قصيرة. التمرين الثاني: فريقين يقسم الملعب إلى ثلاث أقسام واللعب من لمسة واحدة ويشترط تمرير الكرة وانتقالها عبر أقسام الملعب الثلاث قبل تسجيل الهدف.</p>	الرئيسية
	10 د	<p>- القيام بعمل بعض حركات المرونة. - إعطاء التوجيهات والنصائح في ما يخص الحصة التدريبية المقدمة.</p>	الختامية

هدف الوحدة التدريبية: مهاجمة المرمى

رقم الحصة	المكان:	الزمن:	شدة التدريب:
06	الملعب الجوازي للمؤسسة	80د	متوسط / عالي

	15 د	<p>يبدأ اللاعبون بالجري الخفيف في منتصف الملعب مع تغيير الحركات في كل مرة ثم زيادة السرعة وتغيير الإتجاه.</p>	التهيئية
	25 د 25 د	<p>التمرين الأول: الهجوم على المرمى 2 ضد 1: يقوم المدرب بتمرير الكرة إلى أحد اللاعبين المهاجمين الذين يحركون الكرة متجاوزين الدفاع لينهي الكرة في المرمى بإحراز هدف. يبدأ مهاجمان على الفور عند تسجيل الهدف أو خروج الكرة وانتهاء الهجمة الأولى.</p> <p>التمرين الثاني: إستلام الكرة تحت الضغط يبدأ المدافع 1 التمرين بالتمرير إلى إحد المهاجمين في المحطتين 2 و 3 ثم اللحاق بالكرة ومحاولة إنتزاعها ومنعها من التسجيل في المرمى. (عند إنتهاء الهجمة سواء بتسجيل هدف أو ضياع الكرة يبدأ مهاجمين آخرين ومدافع جديد)</p>	الرئيسية
	15 د	<p>- إجراء عملية إطالة للعضلات. - إعطاء التوجيهات والنصائح في ما يخص الحصة التدريبية المقدمة.</p>	الختامية

هدف الوحدة التدريبية: مهاجمة المرمى			
رقم الحصة	المكان:	الزمن:	شدة التدريب:
07	الملعب الجوازي للمؤسسة	80د	متوسط / عالي

	15 د	<p>يبدأ اللاعبون بالجري الخفيف في منتصف الملعب مع تغيير الحركات في كل مرة ثم زيادة السرعة وتغيير الإتجاه.</p>	التهيئية
	25 د 25 د	<p>التمرين الأول: الهجوم على المرمى 2 ضد 1: يقوم المدرب بتمرير الكرة إلى أحد اللاعبين المهاجمين الذين يحركون الكرة متجاوزين الدفاع لينهي الكرة في المرمى بإحراز هدف. يبدأ مهاجمان على الفور عند تسجيل الهدف أو خروج الكرة وإنتهاء الهجمة الأولى.</p> <p>التمرين الثاني: إستلام الكرة تحت الضغط يبدأ المدافع 1 التمرين بالتمرير إلى إحد المهاجمين في المحطتين 2 و 3 ثم اللحاق بالكرة ومحاولة إنتزاعها ومنعها من التسجيل في المرمى. (عند إنتهاء الهجمة سواء بتسجيل هدف أو ضياع الكرة يبدأ مهاجمين آخرين ومدافع جديد)</p>	الرئيسية
	15 د	<p>- إجراء عملية إطالة للعضلات. - إعطاء التوجيهات والنصائح في ما يخص الحصة التدريبية المقدمة.</p>	الختامية

هدف الوحدة التدريبية: تحمل + دفاع (رقابة لصيقة)

رقم الحصة	المكان:	الزمن:	شدة التدريب:
08	الملعب الجوازي للمؤسسة	80د	متوسط / عالي

	15 د	<p>جري خفيف ومتوسط حول الملعب القيام بحركات إحماء وإطالة لبعض العضلات الخاصة بالحصة المبرمجة لهذا اليوم.</p>	التمهيدية
	25 د	<p>التمرين الأول: تحمل عام التشكيل: 6 لاعبين، 10 أقماع، 3 كرات. التنظيم: يقف كل لاعب مقابل لزميله على بعد 10 متر وبين كل اثنين متقابلين مسافة 5 متر، يمرر اللاعب A للاعب D ثم ينطلق بسرعة إلى مكان B وهذا بعد إجتياز القمع D و E وهكذا بالنسبة لبقية اللاعبين B و C. التمرين الثاني: - 8 ضد 8 مرمى واحد. على شكل لعبة يحاول كل لاعب مراقبة زميله في الفريق الخصم مراقبة لصيقة ومنعه من إستقبال الكرة.</p>	الرئيسية
	15 د	<p>- إجراء عملية إطالة للعضلات - نقد وتصحيح الأخطاء المرتكبة خلال الحصة التدريبية - توصيات وتوجيهات عامة وخاصة للاعبين</p>	الختامية

هدف الوحدة التدريبية: إعداد بدني + تسديد تحت الضغط

رقم الحصة	المكان:	الزمن:	شدة التدريب:
09	الملعب الجوي للمؤسسة	80د	متوسط / عالي

	15 د	<p>-جري متوسط حول الملعب -القيام بتمارينات متعلقة بالعضلات الخاصة بالحصة التدريبية</p>	التمهيدية
	25 د	<p>التمرين الأول: إعداد بدني خاص: على شكل ورشات تنافسية: يجتاز فيها اللاعب 1 السلم ثم ينطلق بسرعة لتجاوز العلم والعودة للقمع ثم الإنطلاق نحو الكرة لإحراز الهدف، وفي المقابل ينطلق في نفس الوقت اللاعب 2 متجاوزا الحلقات ثم التوجه للأفمعا ليصل إلى الكرة والتسديد على المرمى الصغير.</p>	الرئيسية
	25 د	<p>التمرين الثاني: التسديد تحت الضغط: يقف اللاعبون على شكل قاطرة أمام منقطة الركنية تقريبا ولاعب مقابل المرمى ولاعب بجانب المرمى، يبدأ أول لاعب من القاطرة بتمرير الكرة للاعب المقابل للمرمى ثم ينطلق بسرعة كبيرة يتجاوز اللاعب المقابل وبدوره يمررها للاعب الذي بجانب المرمى وبدوره يمررها للاعب الذي كان قد انطلق من القاطرة وهذا الأخير يسدد من وضعية الجري وتحت الضغط.</p>	
	15 د	<p>- العودة للهواء من خلال القيام ببعض حركات الإطالة والمرونة - إعطاء بعض التوصيات والتوجيهات</p>	الختامية

هدف الوحدة التدريبية: الإستحواذ على الكرة + دفاع المنطقة

رقم الحصة	المكان:	الزمن:	شدة التدريب:
10	الملعب الجوازي للمؤسسة	90د	مرتفع

	20 د	<p>- جري خفيف إلى متوسط حول الملعب - كرة لكل لاعبين متقابلين والقيام بعملية التمرير والإستقبال مع تنويع التمرين بتبادل الأماكن، قيادة الكرة للزميل ثم العودة بسرعة لمكان الإنطلاق الأول.</p>	التمهيدية
	25 د	<p>التمرين الأول: تمرير، جري، قيادة الكرة، التسجيل: يقف ثلاث لاعبين بجانب المرمى لكل لاعب كرة، وفي نقطة الركنية ثلاث لاعبين ويقسم الملعب إلى أربع مناطق، يبدأ اللاعب الأول بجانب المرمى بتمرير الكرة إلى اللاعب الأول الواقف في الركنية ثم ينطلق بسرعة يتجاوز اللاعب في مكان إستقباله للكرة ويستمر مع خط التماس حتى القمع في المنطقة الأولى ليستلم الكرة من الزميل الذي كان قد إنطلق بالكرة حتى القمع في المنتصف عند إنتهاء المنطقة الأولى، وتستمر هذه العملية حتى الوصول للمرمى وتسجيل الهدف.</p>	الرئيسية
	30 د	<p>التمرين الثاني: تطوير دفاع المنطقة + الإستحواذ على الكرة: عدد اللاعبين: 10 لاعبين (5 ضد 5) الوصف: تقسم المساحة إلى منطقتين. اللعب (5 ضد 5) ويحاول الفريق الأبيض التسجيل في مرمى الفريق الأسود ، وفي نفس الوقت يدافع الفريق الأسود دفاع منطقة ثم قطع الكرة وعمل هجمة مرتدة سريعة على مرمى الفريق الأبيض والتسجيل، لكن يشترط في التسجيل خروج جميع لاعبي الفريق الأسود من منطقتهم، والتسجيل من داخل منطقة التسجيل.</p>	الرئيسية
	15 د	<p>- العودة للهدوء، تمارين إطالة للعضلات - تقديم توجيهات ونصائح فيم يخص الحصة المقدمة</p>	الختامية

هدف الوحدة التدريبية: التنطيط وتحسين الحفاظ على الكرة			
رقم الحصة	المكان:	الزمن:	شدة التدريب:
11	الملعب الجوازي للمؤسسة	80د	متوسط/ عالي

	15 د	يبدأ اللاعبون بالجري الخفيف في منتصف الملعب مع تغيير الحركات في كل مرة ثم زيادة السرعة وتغيير الإتجاه.	التمهيدية
	25 د	التمرين الأول: تنطيط الكرة لتحسين السيطرة عليها: لا تحتاج مساحة كبيرة لتنفيذ هذا التمرين. من الطرق التي تساعد على تطوير مهارات التحكم في الكرة والسيطرة عليها. محاولة الاستمرار في هذه المهارة لأطول فترة زمنية ممكنة دون أن تلمس الكرة الأرض. اضبط مؤقت على هاتفك الذكي أو اطلب من زميل أن يعد مرات تنطيطك للكرة دون أن تقع.	الرئيسية
	25 د	التمرين الثاني: يساعد هذا التمرين كذلك في تحسين القدرة على التحكم في الكرة بالقدمين. يهدف هذا التمرين لكسر أعلى مدة زمنية يستطيعها اللاعب في الحفاظ على الكرة دون سقوطها على الأرض.	
	15 د	إجراء عملية إطالة للعضلات. إعطاء التوجيهات والنصائح في ما يخص الحصة التدريبية المقدمة.	الختامية

هدف الوحدة التدريبية: الجري بالكرة بين القوائم+التمرير والإستلام والتحكم

رقم الحصة	المكان:	الزمن:	شدة التدريب:
12	الملعب الجوازي للمؤسسة	80د	متوسط/ عالي

	15	<p>جري متوسط حول الملعب. القيام بتمرينات متعلقة بالعضلات الخاصة بالحصة التدريبية.</p>	التهيئية
	25 د	<p>التمرين الأول: يهدف هذا الاختبار إلى قياس القدرة على الجري بالكر. يوضع أول قائم على بعد 03 متر من خط البداية ثم تصف القوائم السبع الباقية في خط مستقيم على مسافة 1.05 م من بعضها وعند إعطاء الإشارة يجري اللاعب بالكرة من على خط البداية ويمر بين القوائم الثمانية محاولاً اجتيازها والعودة إلى خط البداية. التمرين الثاني: يرسم خط البداية على بعد 30 متر من حائط التمرير ويوضع معلم آخر على بعد 08 أمتار من نفس الحائط، يقوم اللاعب بركل الكرة على الحائط ثم يستلمها ويجريها نحو المعلم ويعود إلى خط البداية من جديد ليعاود تسديد الكرة وذلك في 10 مرات يحتسب الزمن من انطلاق حنتنا لمحاولة العاشرة.</p>	الرئيسية
	15	<p>العودة للهدوء من خلال القيام ببعض حركات الإطالة والمرونة إعطاء بعض التوصيات والتوجيهات</p>	الخاتمة

ملخص الدراسة

- عنوان الدراسة: أثر وحدات تدريبية بأسلوب المنافسة في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة القدم.
- هدف الدراسة: معرفة أثر الوحدات التدريبية بطريقة المنافسة في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة القدم صنف أصاغر.
- المنهج المتبع في الدراسة: المنهج التجريبي.
- مجتمع وعينة الدراسة: حدد مجتمع البحث جميع لاعبي فئة (U₁₅) المنخرطين في الرابطة الولائية لكرة القدم سطيف للموسم الرياضي 2024/2023 تم اختيار منهم 14 لاعبين نادي رائد شباب العلمة (RSEE) تم إختيارهم بطريقة عشوائية وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متجانستين من حيث الطول والوزن والعمر وسنوات التدريب.
- أساليب جمع البيانات: تم الاعتماد على الاختبارات المهارية (اختبار مهارة السيطرة على الكرة في مساحة محددة، اختبار الجري بالكرة بين القوائم، اختبار التمرير والاستلام والتحكم).
- نتائج الدراسة:
 - تؤثر الوحدات التدريبية بطريقة المنافسة إيجابا على بعض المهارات الأساسية في كرة القدم عند أصاغر.
 - توجد فروق معنوية في القياسات البعدية لمهارة التمرير والاستلام، والسيطرة على الكرة، والجري بالكرة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية عند لاعبي كرة القدم أصاغر.
- الإقتراحات والفرضيات المستقبلية:
 - ضرورة استخدام أسلوب المنافسة ضمن المنهج التدريبي لما له من أثر إيجابي على تحسين الجانب المهاري عند ناشئي كرة القدم.
 - حث المدربين على التركيز على هذا النوع من التدريبات وفقاً لعدد اللاعبين في مختلف الأصناف بداية من الناشئين.
 - ضرورة اتباع مدربي كرة القدم أسلوباً علمياً كافياً المراحل السنوية عند تخطيط البرنامج التدريبي.