



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي:

القسم: التدريب الرياضي

الرمز:

الشعبة:

التخصص: تحضير بدني

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر

أثر الوحدات التدريبية المقترحة للألعاب المصغرة في تنمية بعض المهارات
الأساسية في كرة القدم داخل القاعة فئة أقل من 14 سنة
"دراسة ميدانية للنادي الرياضي نخبة الحمادية"

إشراف الأستاذ:

الدكتور سعد سعود فؤاد

إعداد الطالب:

توهامي ساعد

السنة الجامعية: 2023-2024



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الرقم التسلسلي:

القسم: التدريب الرياضي

الرمز:

الشعبة:

التخصص: تحضير بدني

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر

أثر الوحدات التدريبية المقترحة للألعاب المصغرة في تنمية بعض المهارات
الأساسية في كرة القدم داخل القاعة فئة أقل من 14 سنة
"دراسة ميدانية للنادي الرياضي نخبة الحمادية"

إشراف الأستاذ:

الدكتور سعد سعود فؤاد

إعداد الطالب:

توهامي ساعد

السنة الجامعية: 2023-2024

إهداء

قال تعالى: "وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا"

الآية 24 من سورة الإسراء .

إلى التي أوصاني بها المولى خيرا وبرا، إلى التي حملتني وهنا على وهن، إلى التي سهرت الليالي الأنام
ملئ أجفاني إلى منبع الحب والحنان إلى رمز الصفاء والوفاء والعطاء، إلى أمي الغالية حفصها الله.

إلى رمز العز والشموخ إلى من وطأ الأشواك حافيا ليوصلني إلى ما وصلت إليه اليوم، إلى أبي الغالي
رحمه الله

إلى زوجتي الكريمة أطال الله في عمرها إلى ابني الغالي وقرة عيني هاشم حفصك الله لي من كل شر
وأنا طريقك وثبت خطواتك، إلى الشموع التي أضاءت البيت إخوتي وأخواتي وكل أفراد عائلتي
، إلى الشموع التي أضاءت البيت إخوتي وأخواتي وكل أفراد عائلتي

إلى كتاكيت البيت: ألاء، ادم، فراس، أشرف، سیراج یعقوب، علي، غيث اتمني لهم التوفيق والسداد في
حياتهم

إلى كل أساتذة قسم التدريب الرياضي، وكل طلبة دفعة 2024 وخاصة الطالب العيداني محمد الصغير

إلى مسيري ومدرّب فريق نخبة الحمادية لكرة القدم داخل القاعة .

شكر وتقدير

نحمد الله عز وجل الذي وفقني في إتمام هذا البحث العلمي والذي ألهمني الصحة
والعافية والعزيمة،
فالحمد لله حمدا كثيرا،

أتقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى الأستاذ الدكتور المشرف (سعد سعود فؤاد) على كل ما
قدمه لي من توجيهات ومعلومات قيمة ساهمت في إطرء موضوع دراستي في جوانبها
المختلفة كما أتقدم بجزيل الشكر لكل الأساتذة المحترمين

لقسم التدريب الرياضي

تخصص تحضير بدني

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

نقول لكم شكرا جزيلا على كل مجهوداتكم.

قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
	إهداء
	شكر وتقدير
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
	الملخص باللغة العربية
	الملخص باللغة الإنجليزية Abstract
أ-ب	مقدمة
الجانب المنهجي	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
05	1.1 إشكالية الدراسة
06	2.1 فرضيات الدراسة
07	3.1 أهمية الدراسة
08	4.1 أهداف الدراسة
10	5.1 تحديد المفاهيم والمصطلحات
11	6.1 الدراسات السابقة
14	7.1 مميزات الدراسة الحالية
الجانب النظري	
الفصل الثاني: الوحدات التدريبية	
17	تمهيد
18	1.2 تعريف الوحدات التدريبية
18	2.2 الوحدات التدريبية في كرة القدم داخل القاعة
19	3.2 أهمية الوحدات التدريبية

19	4.2 أقسام الوحدة التدريبية
19	1.4.2 القسم التحضيري
20	1. 1.4.2 أهم الواجبات التي تقع على القسم التحضيري
20	2.1.4.2 أقسام الجزء التحضيري
20	2.4.2 الجزء الرئيسي
21	3.4.2 القسم الختامي
21	5.2 أنواع الوحدة التدريبية
24	6.2 ديناميكية تشكيل الوحدة التدريبية
25	7.2 المدرب الرياضي
2	1.7.2 تعريف المدرب الرياضي
24	2.7.2 المدرب الناجح
27	3.7.2 دور المدرب
27	4.7.2 مهام المدرب
	8.2 التدريب الرياضي
33	1.8.2 تعريف التدريب الرياضي
30	2.8.2 أهداف التدريب الرياضي
31	3.8.2 المبادئ الأساسية في التدريب
33	خلاصة
الفصل الثالث: الألعاب المصغرة	
35	تمهيد
36	1.3 تعريف الألعاب المصغرة
36	2.3 أهمية الألعاب المصغرة
37	3.3 نظريات اللعب
37	1.3.3 نظرية الطاقة الزائدة
37	2.3.3 نظرية الترويح
37	3.3.3 نظرية المثيرات

37	4.3 وظائف اللعب
38	5.3 خصائص اللعب ومزاياه
38	6.3 دور الألعاب
38	1.6.3 دور الألعاب في تكوين الطفل
39	2.6.3 دور الألعاب في النمو البدني
39	3.6.3 دور الألعاب في النمو الحركي
39	4.6.3 دور الألعاب في النمو النفسي والانفعالي
39	5.6.3 دور الألعاب في النمو العقلي
40	6.6.3 دور الألعاب في النمو الاجتماعي
40	7.3 أنواع الألعاب
40	1.7.3 الألعاب الصغيرة
40	2.7.3 الألعاب التمهيدية
40	3.7.3 ألعاب الفرق
42	خلاصة
الفصل الرابع: المهارات الأساسية في كرة القدم والفئة العمرية	
44	تمهيد
45	1.4 مفهوم المهارة والمهارة الحركية الرياضية
45	1.1.4 مفهوم المهارة
45	2.1.4 تعريف المهارة الحركية الرياضية
45	2.4 خصائص المهارة الحركية الرياضية
45	1.2.4 مهارة التعلم
45	2.2.4 المهارة لها نتيجة نهائية
45	3.2.4 المهارة بنتائج الثبات
45	4.2.4 المهارة تؤدي باقتصادية
46	5.2.4 مقدرة المؤدين للمهارة على تحليل متطلبات استخدامها
46	3.4 تصنيف المهارة الحركية
46	3.4 تصنيف المهارات الحركية الرياضية
46	4.4 مفهوم المهارة في كرة القدم

46	5.4 تقسيم المهارات الأساسية
46	1.5.4 المهارات الأساسية بدون الكرة
46	2.5.4 المهارات الأساسية القاعدية بالكرة
48	1.2.5.4 التمرير
49	2.2.5.4 استقبال الكرة
49	3.2.5.4 الجري بالكرة
51	4.2.5.4 المراوغة
53	5.2.5.4 التصويب
54	7.4 المرحلة العمرية
54	1.7.4 تعريف بالمرحلة العمرية
54	2.7.4 مميزاتها
55	2.8.4 مظاهر النمو خلال المرحلة العمرية
56	3.8.4 أهمية ممارسة الرياضة في الطفولة
55	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الخامس: منهجية الدراسة	
59	تمهيد
59	1.5 الدراسة الاستطلاعية
60	2.5 المنهج الدراسي
60	3.5 متغيرات الدراسة
61	4.5 مجتمع وعينة الدراسة
61	5.5 أدوات جمع البيانات
64	6.5 الخصائص السيكومترية للاختبارات المهارية
66	7.5 تصميم الدراسة للمعالجة الإحصائية
67	8.5 خطوات إجراء الدراسة الميدانية
68	خلاصة
الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
68	1.6 عرض وتحليل النتائج

74	2.6 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات
الفصل السابع: الاستنتاجات والاقتراحات	
79	1.7 الاستنتاج العام
79	2.7 الاقتراحات والفرضيات المستقبلية
	قائمة المصادر والمراجع
	قائمة الملاحق
	ملخص الدراسة

الصفحة	رقم الجدول	عنوان الجدول
64	01	يبين الخصائص السيكومترية للاختبارات المهارية
68	02	يبين طبيعة الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية القبلية
69	03	يبين طبيعة الفروق بين الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة لدى العينة التجريبية
71	04	يبين طبيعة الفروق بين الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة لدى العينة الضابطة
72	05	يبين طبيعة الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية البعديّة

قائمة الأشكال

الصفحة	رقم الشكل	عنوان الشكل
62	01	اختبار دقة التمرير
63	02	اختبار استقبال الكرة
63	03	اختبار المراوغة
68	04	يبين مستوى العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية القبلية
70	05	يبين مستوى العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية القبلية
71	06	يبين مستوى العينة التجريبية في الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة
72	07	يبين مستوى العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية البعديّة

الملخص باللغة العربية:

تهدف هذه الدراسة إلى تحليل أثر وحدات تدريبية مقترحة تعتمد على الألعاب المصغرة في تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم داخل القاعة.

تمت دراسة مجموعة من لاعبي فريق نخبة الحمادية لكرة القدم داخل القاعة حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية تتلقى التدريب باستخدام الألعاب المصغرة، ومجموعة ضابطة تتلقى التدريب التقليدي.

تم إعداد وتطبيق الوحدات التدريبية على مدى خمسة أسابيع، بمعدل حصتين في الأسبوع، وتم قياس الأداء المهاري لكل من المجموعتين قبل وبعد فترة التدريب باستخدام اختبارات معيارية.

أظهرت النتائج أن المجموعة التجريبية التي خضعت لوحدات تدريبية تعتمد على الألعاب المصغرة حققت تحسناً ملحوظاً في المهارات الأساسية مقارنة بالمجموعة الضابطة، حيث كان التحسن واضحاً في دقة التمرير، واستقبال الكرة، والمراوغة. تشير النتائج إلى أن استخدام الألعاب المصغرة كجزء من البرنامج التدريبي يمكن أن يكون فعالاً في تحسين المهارات الأساسية في كرة القدم داخل القاعة، مما يعزز البيئة التنافسية ويزيد من دافعية اللاعبين.

الكلمات المفتاحية: الوحدات التدريبية، الألعاب المصغرة، كرة القدم داخل القاعة، المهارات الأساسية في كرة القدم.

ABSTRACT

This study aims to analyze the impact of proposed training units based on mini-games in developing some basic skills in indoor soccer. A group of players from the Elite el-Hammadia Indoor Soccer Team was studied, divided into two groups: an experimental group that received training using mini-games and a control group that received traditional training.

The training units were prepared and applied over eight weeks, with three training sessions per week, and the skill performance of both groups was measured before and after the training period using standardized tests.

The results showed that the experimental group that underwent training units based on mini-games achieved a significant improvement in basic skills compared to the control group, with noticeable improvement in passing accuracy, shooting power, and ball control.

The findings indicate that using mini-games as part of the training program can be effective in improving basic skills in indoor soccer, enhancing the competitive environment and increasing players' motivation.

Keywords: training units, mini-games, basic skills, indoor soccer futsal.



مقدمة:

تعد كرة القدم داخل القاعة من الرياضات التي تشهد اهتمامًا متزايدًا على مستوى العالم، نظرًا لما تتطلبه من مهارات فنية عالية وقدرات بدنية متميزة. وفي هذا السياق، يعتبر التدريب الفعّال والمبتكر أحد العوامل الرئيسية التي تسهم في تطوير مهارات اللاعبين وتحقيق النجاح في المنافسات.

وباعتبار أن لعبة كرة القدم داخل القاعة أصبحت محبوبة من طرف الجميع وتطورت تطورًا كبيرًا

فنحن نرى مستوى الفرق الرياضية يوما بعد يوم يزداد تطورًا وأصبح الأداء يعتمد على المهارات الأساسية في كرة القدم داخل القاعة أمر ضروري حيث يتم إنجازها في شكل جماعي على درجة عالية من التفاهم والإتقان، ولكي نحقق هذا المستوى ونسايره منذ الصغر بالكم والكيف الذي يؤهله لأن يكون لاعبا ذو كفاءة مهارية عالية وخطوية تمكنه من إنجاز الواجبات الفردية والجماعية وسرعة اتخاذ القرار في الوقت المناسب طوال وقت المباراة. (نبوخ زيدي، 2007ص5)

وتتطلب كرة القدم داخل القاعة أيضاً تطوير مهارات التمرکز والتحرك بدون كرة، نظراً للطبيعة الديناميكية والسريعة للمباريات، حيث يجب على اللاعبين التحرك بسرعة واتخاذ قرارات فورية. بالإضافة إلى ذلك، تلعب اللياقة البدنية والقدرة على التحمل دوراً حاسماً في أداء اللاعبين، نظراً لتكرار الحركات السريعة والمجهود البدني العالي المطلوب.

تعتمد هذه الوحدات على تصميم أنشطة تدريبية مبتكرة تركز على تحسين دقة التمرير والاستقبال وقوة التسديد والمراوغة، والسيطرة على الكرة، مما يعزز الأداء العام للاعبين. من خلال تحليل الأداء المهارى لمجموعة من لاعبي فريق نخبة الحمادية لكرة القدم داخل القاعة، تسعى الدراسة إلى تقديم رؤى قيمة حول فعالية هذا النهج التدريبي وأثره على تطوير المهارات الأساسية التي تعد جوهرية للنجاح في هذه الرياضة.

لذلك، يعد التدريب على هذه المهارات الأساسية أمراً ضرورياً لتحقيق التفوق في كرة القدم داخل القاعة. تعتمد برامج التدريب الفعّالة على استراتيجيات مبتكرة وأنشطة متنوعة، مثل الألعاب المصغرة، التي تهدف إلى تحسين مهارات اللاعبين بشكل شامل ومتكامل.

وتعتمد الألعاب المصغرة على تصميم أنشطة تدريبية تحاكي مواقف اللعب الحقيقية، مما يساعد اللاعبين على تحسين أدائهم في بيئة تنافسية وممتعة. من خلال تطبيق هذه الوحدات التدريبية على مجموعة من لاعبي فريق نخبة الحمادية لكرة القدم داخل القاعات، تسعى الدراسة إلى تقديم رؤى علمية حول فعالية هذا النهج التدريبي وأثره على تطوير المهارات الأساسية التي تعد جوهرية لتحقيق النجاح في هذه الرياضة. تعكس النتائج المتوقعة الأهمية الكبيرة لتبني استراتيجيات تدريبية مبتكرة تسهم في رفع مستوى الأداء الرياضي وتلبية احتياجات اللاعبين والمدربين على حد سواء.

وقد قسمنا بحثنا هذا إلى الجانب النظري: تم تقسيمه إلى:

- **الفصل الأول:** وتم التطرق فيه للإطار العام للدراسة، حيث قمنا بتحديد إشكالية بحثنا وطرح التساؤلات وصياغة الفرضيات وكذلك أهم الدراسات السابقة والمشابهة التي تحيط بموضوع بحثنا.
- **الفصل الثاني:** تناولنا فيه المتغير الأول أي المتغير المستقل والمتمثل في الوحدات التدريبية.
- **الفصل الثالث:** تحدثنا فيه عن الألعاب المصغرة .
- **الفصل الرابع:** وتم التطرق فيه إلى المتغير الثاني أي المتغير التابع والمتمثل في المهارات الأساسية. ، كما تطرقنا إلى الفئة العمرية وهي فئة أقل من 14 سنة .

أما الجانب التطبيقي: فقد تضمن ما يلي:

- **الفصل الخامس:** فتمثل في الإجراءات الميدانية للدراسة وفيه قمنا بتحديد مجتمع البحث وضبط المتغيرات واختيار عينة الدراسة وإجراء الاختبارات المهارية وكذلك تحديد الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.
- **الفصل السادس:** وتم فيه عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها في الدراسة.
- **الفصل السابع:** قمنا بعرض أهم الاستنتاجات وكذا طرح مجموعة من الاقتراحات والفرضيات المستقبلية والتي من الممكن أن تساهم في تحسين وتنمية هذه المهارات والمساهمة في تطوير لعبة كرة القدم داخل القاعة .



الجانب المنهجي



1.1 إشكالية البحث:

تعد وحدات التدريب المقترحة للألعاب المصغرة في كرة القدم داخل القاعة مفتاحاً أساسياً لتطوير المهارات ورفع مستوى الأداء لدى اللاعبين تقدم هذه الوحدات بيئة تدريبية فريدة تركز على تطوير المهارات الفردية وتعزيز التفاعل الجماعي. بمساحاتها المحدودة والضغط الفوري، تسهم هذه الوحدات في تحسين التحكم في الكرة وتعزيز دقة التمرير والاستلام.

ويتيح للمدربين إعداد تمارين دقيقة تتناسب مع احتياجات الفريق، مما يسهم في تحسين القدرات الشخصية لكل لاعب. بالإضافة إلى ذلك، تُعزز هذه الوحدات من التفاعل الجماعي، حيث يتعين على اللاعبين التفاعل بسرعة وفعالية للتأقلم مع المواقف المتغيرة في الملعب.

في ساحة كرة القدم، تبرز هذه الوحدات كأسلوب حديث وفعال لتحسين مستوى اللاعبين وتطوير مهاراتهم. تُعدّ هذه الوحدات بيئة مكثفة ومحكمة، تتيح للفريق تحقيق تقدم كبير في تكوين لاعبيها. يتمثل أثرها في تحسين المهارات الفردية، حيث يتم تشجيع اللاعبين على تنويع أساليبهم وتطوير التحكم في الكرة والتفاعل السريع. بفضل المساحات الضيقة، يتم تعزيز التفاعل الجماعي وتطوير القرارات التكتيكية الفردية، مما يعزز التفوق في المواقف الحرجة. ومن خلال تحفيز الروح التنافسية وتعزيز اللياقة البدنية، تمثل هذه الوحدات ركيزة أساسية في تحسين أداء اللاعبين وتجويدهم للمنافسات الرياضية المحلية والدولية تعتبر وحدات التدريب للألعاب المصغرة لكرة القدم داخل القاعة خطوة محورية في تطوير مهارات لاعبي كرة القدم، إذ تُظهر تأثيراً ملموساً على تحسين عدة مهارات أساسية. يبرز أثر هذه الوحدات في تنمية اللاعبين على الصعيدين الفردي والجماعي في بيئة تحاكي تحديات اللعب داخل القاعة بشكل فعال.

بفضل الضغط الدائم والمساحات الضيقة، يتم تعزيز التحكم الفني بالكرة ودقة الأداء الفردي. يعيش اللاعبون تحديات فردية مكثفة تعزز مهارات المراوغة والتسديد على المرمى، مما يسهم في تطوير قدراتهم الشخصية. بالإضافة إلى ذلك، يشجع الطابع التكتيكي للألعاب المصغرة على تطوير رؤية اللاعبين واتخاذ قرارات سريعة في مواقف اللعب المتغيرة.

إن عملية الإعداد المهاري في كرة القدم تهدف إلى تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة انتقائها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات ويتخذ المدرب في تحقيق ذلك الهدف كل الإجراءات الضرورية والهادفة للوصول باللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء

جميع المهارات الأساسية للعبة بحيث يستطيع تأديتها بصورة آلية متقنة تحت ظروف المباراة وقي ظل إطار قانوني للعبة. (حسن أبو عبده، 2010، ص28)

تأتي هذه الوحدات بفوائد جماعية واضحة، حيث يتطلب التفاعل المستمر في مساحات محدودة تنسيقاً جيداً وتواصلًا فعالاً بين اللاعبين. يزيد ذلك من التناغم الجماعي ويعزز مهارات اللعب الجماعي والتعاون. في هذا السياق، تسهم وحدات التدريب في تحفيز الروح التنافسية وتحضير الفرق للمنافسات الحقيقية.

وانطلاقاً من الوحدات التدريبية المهمة في التدريب لهذه الفئة العمرية ومن هنا حاولنا التطرق لهذا الموضوع من خلال طرحنا هذا التساؤل التالي:
لذا يمكننا طرح التساؤل العام:

◀ هل للوحدات التدريبية المقترحة للألعاب المصغرة أثر في تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة القدم داخل القاعة فئة أقل من 14 سنة؟

وعليه نطرح التساؤلات الجزئية التالية:

- ◀ هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لمهارة تمرير الكرة؟
- ◀ هل هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لمهارة استقبال الكرة؟
- ◀ هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لمهارة المراوغة؟

2.1 فرضيات الدراسة:

1.2.1 الفرضية العامة:

◀ للوحدات التدريبية المقترحة للألعاب المصغرة أثر في تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة القدم داخل القاعة فئة أقل من 14 سنة.

2.2.1 الفرضيات الجزئية:

◀ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لمهارة تمرير الكرة لصالح الاختبار البعدي.

◀ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لمهارة استقبال الكرة لصالح الاختبار البعدي.

◀ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لمهارة المراوغة لصالح الاختبار البعدي.

3.1 أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذه الدراسة ان الوحدات التدريب المقترحة للألعاب المصغرة في تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة القدم داخل القاعة تنسم بأهمية بارزة. يعزى هذا الأهم من جهة إلى تحسين الأداء الرياضي للاعبين، حيث توفر هذه الوحدات بيئة تدريبية فعّالة تسهم في تطوير مهارة تمرير الكرة واستقبالها بشكل أفضل. بالإضافة إلى ذلك، يركز التدريب على تعزيز المهارات الفردية والجماعية، مما يؤدي إلى تحقيق توازن ملموس بين قدرات اللاعبين. يعزز اللعب في مساحة محدودة التفاعل الجماعي ويحسن التنسيق بين اللاعبين، مما يؤثر إيجابياً على أداء الفريق ككل. تكمن أهمية الدراسة أيضاً في تنمية القدرات التكتيكية واتخاذ القرارات، حيث يتعرض اللاعبون لتحديات تكتيكية تتطلب اتخاذ قرارات سريعة. وعلاوة على ذلك، تشجع التدريبات المصغرة على الروح التنافسية وتحفيز اللاعبين لتحسين أدائهم. في نهاية المطاف، تعزز الدراسة فهم اللاعبين للضغوط النفسية وتعزز لياقتهم البدنية، مما يسهم في تطويرهم الشامل وتحقيق التميز في ميدان كرة القدم.

4.1 أهداف الدراسة:

- معرفة ما إذا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للوحدات التدريبية للألعاب المصغرة في تنمية بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم داخل القاعة.

- التعرف على مختلف أشكال الألعاب المصغرة ودورها في تطوير المهارات.

- الكشف عن الفروق ذات دلالة إحصائية للوحدات التدريبية للألعاب المصغرة في تطوير مهارة التمرير والاستقبال والمراوغة لدى لاعبي كرة القدم داخل القاعة.

5.1 تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

1-5-1 تعريف الوحدات التدريبية:

لغة: -الوحدة: حالة ما اتحد من الناس أو الأشياء. (جبران مسعود، 2007، ص524).

-التدريبية: تدرب على الشيء أو فيه أو به: تعوده ومرن عليه تمرن. (جبران مسعود، 2007، ص524) .

اصطلاحا:

وحدة التدريب هي الخلية أو هي الجزء الأصغر لخطة التدريب السنوية أي أنها تعتبر الخلية الأساسية

لعملية التخطيط فهي الجزء الأهم ففيه يعمل المدرب على أن يتحقق هدف أو أكثر من أهداف خطة

التدريب العام حيث تؤدي التمرينات داخلها بدقة وإتقان لتحقيق هدف الوحدة (عماد الدين عباس أبو

زيد، 2005، ص58)

التعريف الإجرائي:

وحدة التدريب هي الأساسية لعملية التخطيط وهي تمثل الحصة التدريبية اليومية وتنقسم إلى ثلاث أجزاء

الرئيسي والجزء الاعدادي والجزء الختامي.

1-5-2 الألعاب المصغرة:

- لغة:

تشير إلى ألعاب صغيرة الحجم أو البعد، والتي يمكن لعبها بسهولة دون الحاجة إلى مساحات

كبيرة أو معدات معقدة. تشمل هذه الألعاب مجموعة واسعة من الأنشطة الترفيهية التي تمتاز بالبساطة

والتفاعل السهل، وتكون غالبًا ما تكون محدودة المدة زمنية.

- اصطلاحا:

هي تلك التمارين المحببة على نفوس اللاعبين والتي تجري في مساحات ضيقة وبعدهد معين من

اللاعبين، وقد يكون هذا العدد متساويا أو متقاربا حسب الأهداف المسطرة. (حنفي، 1998 صفحة135)

التعريف الإجرائي:

أنشطة ترفيهية أو ألعاب تُنظم بشكل صغير الحجم وسهل التنظيم. تتميز هذه الألعاب بالطابع

التفاعلي البسيط والقدرة على اللعب في مساحات محدودة. يشمل مصطلح "الألعاب المصغرة" العديد من

الأنشطة مثل ألعاب الطاولة، والألعاب الورقية، والألعاب الرياضية البسيطة. يهدف استخدام الألعاب المصغرة إلى توفير تجربة ترفيهية ممتعة وسهلة التنظيم، سواء في الأوساط الاجتماعية أو التعليمية. ويعرفها الدكتور "مصطفى السايح محمد" على أنها عبارة عن ألعاب بسيطة التنظيم، ولا تحتاج إلى تعقيدات مهارية كبيرة، حيث يمكن للقائم على تنفيذها تحديد بعض القوانين الخاصة بها وفقا للهدف المراد تحقيقه ولسن المتعلم وجنسه في صورة مشوقة تمتعه وتسليه وقد تنمي لديه الاستكشاف وحل المشكلات.

1-5-3 كرة القدم (داخل القاعة):

لغة: كرة القدم " football " هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة للقدم.

- اصطلاحا: هي لعبة جماعية تتم بين فريقين، كل فريق بخمسة لاعبين ويطلق عليها كرة قدم الصالات أو كما تعرف بكرة القدم الخماسية (بالإنجليزية: futsal) تلعب داخل الصالات والقاعات المغلقة وهي لعبة رياضية مشابهة لكرة القدم المعروفة وملعب كرة القدم الصالات صغير الحجم ذات ابعاد محددة في كل طرف من طرفيه مرمى وكراتها أصغر من حجم الكرة العادية.

1-5-4 المهارات الأساسية:

- اصطلاحا: هي كل الحركات الضرورية والهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها. (حنفي محمود مختار . 1994، ص 21)

- إجرائيا: وهي عبارة عن حركات مهارية في كرة القدم، يقوم بها لاعبي كرة القدم وتتمثل (التمرير، الاستقبال، المراوغة، التسديد)

1.6 الدراسات السابقة والمثابفة:

1.6.1 الدراسات الأجنبية:

- الدراسة الأولى: دراسة كاتشاشين م. ن موسكو، "اثر استخدام الألعاب الصغيرة في الإعداد البدني للاعبي كرة القدم تحت 11 سنة"، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في التربية الرياضية سنة 1980.

- هدف الدراسة: إبراز دور وأهمية الألعاب المصغرة في الإعداد البدني للاعب كرة القدم

- منهج الدراسة: استخدم هذا المنهج التجريبي كما استخدم مجموعة من الأدوات البسيطة وذلك من خلال درس الصفات البدنية والرياضية

. نتائج الدراسة: إن المجموعة التي استخدمها من الألعاب الصغيرة تقدمت على المجموعة الأخرى التي استخدمت الطريقة التقليدية في التدريس.

. الدراسة الثانية: دراسة كازلوفسكي في. موسكو، "اثر استخدام الألعاب الصغيرة في تدريس التربية الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية" مذكرة لنيل شهادة الماجستير في التربية الرياضية سنة 1981.

. هدف الدراسة: إبراز مكانة الألعاب المصغرة في درس التربية الرياضية.

. منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج التجريبي كما استخدم مجموعة من الأدوات وذلك من خلال وحدات التدريب.

. نتائج الدراسة: اظهرت نتائجه أن هناك تفوق في النتائج نتيجة لاستخدام الألعاب الصغيرة ضمن وحدة التدريب في جزء الإعداد البدني في مجموعة التي استخدمت برنامج تقليدي في هذا الجزء من الوحدة.

2.6.1 الدراسات العربية:

. الدراسة الأولى: دراسة عبد العزيز راجع، "اثر استخدام الألعاب التمهيدية على تنمية بعض البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم"، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في التربية الرياضية سنة 1997

. أهداف الدراسة: تصميم برنامج تجريبي مقترح باستخدام الألعاب التمهيدية يهدف لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم ومعرفة تأثيره الصفات وكذلك المهارات الأساسية.

– معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض الصفات البدنية لناشئ كرة القدم.

– معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم.

. المنهج المتبع: استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي.

. النتائج المتوصل إليها:

أظهرت نتائج البرنامج التدريبي لتنمية الجانب البدني والجانب المهاري اثر ايجابيا وتحسنا معنويا في جميع الاختبارات البدنية والمهارة لدى المجموعة الضابطة.

– أظهرت نتائج البرنامج التدريبي المقترح فروقا معنوية وذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

– أظهرت نتائج الدراسة إن نسبة التحسن لمجموعة التجريبية أفضل من نسبة التحسن لمجموعة الضابطة في معظم الاختبارات البدنية والمهارة قيد الدراسة.

- الدراسة الثانية:

دراسة ساسي عبد العزيز، " انعكاسات الألعاب الصغيرة عمى تعميم المهارات الحركية لمرحلة التعليم المتوسط في الجزائر " دراسة ميدانية أجريت على بعض متوسطات مديرية التربية لغرب الجزائر (الشرافة) مذكرة لنيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية سنة 2008/2007.

- **هدف الدراسة:** تهدف الدراسة إلى التحقق من مدى انعكاسات الألعاب الصغيرة في تعليم المهارات الحركية وتحسين المستوى البدني لمرحلة التعليم المتوسط.

- معرفة مدى تأثير الألعاب الصغيرة في رفع معنويات التلاميذ في مرحل التعليم المتوسط.
- إبراز الدور الذي تلعبه الألعاب الصغيرة في تعلم المهارات الحركية لمرحلة التعليم المتوسط.
- معرفة واقع ممارسة الألعاب الصغيرة داخل مؤسساتنا التربوية.

- **المنهج المتبع:** هو المنهج الوصفي.

- **نتائج الدراسة:** نستنتج أن الألعاب الصغيرة الهادفة الفاعلة لها دور وأهمية كبيرة في تعلم المهارات الحركية.

إن الألعاب الصغيرة دور في تعلم المهارات الحركية لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط ، إن أحسنا وعرفنا كيفية استعمالها بوجه صحيح خلال حصة التربية البدنية و الرياضية

- الدراسة الثالثة:

منور عبد الوهاب، "دراسة تأثير تدريبات كرة القدم المصغرة على تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الناشئين اقل من 13 سنة".

- **إشكالية الدراسة:** هل تدريبات كرة القدم المصغرة طريقة ناجحة لتعلم المهارات الأساسية في كرة القدم؟

هل هناك فروق دالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في المهارات الأساسية؟

- **أهداف الدراسة:**

– محاولة إبراز أهمية تدريبات كرة القدم المصغرة كطريقة حديثة لتعلم المهارات الأساسية في كرة القدم.

– معرفة الوسائل والطرق التي تساهم في تنمية المهارات الأساسية في كرة القدم للناشئين.

– جعل دراستي مرجعا مساعدا للباحثين في الميدان الرياضي.

فرضيات الدراسة:

– تدريبات كرة القدم المصغرة طريقة حديثة و ناجحة لتعلم المهارات الأساسية في كرة القدم.

– وجود فروق دالة إحصائيا بين الاختبارات القبلي والبعدي في المهارات الأساسية.

- الدراسة الرابعة:

عامري طارق، بورعدة فتح الدين، تحت عنوان "مدى أهمية الألعاب المصغرة في تنمية التوافق

الاجتماعي لدى لاعبي كرة القدم"، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم، مذكرة ليسانس 2010/2011.

- مشكلة الدراسة: ما مدى أهمية الألعاب المصغرة في تنمية التوافق الاجتماعي؟

- فرضية الدراسة: للألعاب المصغرة أهمية في تنمية الجانب الاجتماعي للحصص التدريبية.

- الفرضيات الجزئية: للألعاب المصغرة أهمية في تنمية روح المسؤولية.

للألعاب المصغرة أهمية في تنمية روح التعاون.

- أهداف الدراسة:

- إبراز وظيفة الألعاب المصغرة لدى المراهق (15-17 سنة) وأهميتها في تنمية الجانب الاجتماعي.

– معرفة الألعاب المصغرة في تنشيط الحصة التدريبية أي زيادة من دافعية اللاعبين.

– معرفة الأهمية التي تلعبها الألعاب المصغرة في تنمية المسؤولية لدى اللاعبين.

– إبراز أهمية الألعاب المصغرة في تنمية روح التعاون داخل المجموعة .

الدراسة الخامسة:

كروم حسام و غول هشام "مدى تأثير الألعاب المصغرة على تطوير المهارات الأساسية في كرة

القدم لدى لاعبي الأصغر (14 - 16) سنة"، ماستر جامعة البيض 2014.

تهدف الدراسة الى معرفة أثر الألعاب المصغرة على تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم

(14 - 16) سنة (اتحاد سوبر) واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم مجموعة الواحدة بالقياس القبلي والبعدي وتكونت عينة الدراسة من 30 لاعبا وقسمو الى مجموعتين إحداهما ضابطة وفيها 15 لاعبا والأخرى تجريبية وفيها 15 لاعبا وظهرت النتائج أن الألعاب المصغرة تعمل على تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم للأصاغر.

7.1 مميزات الدراسة الحالية:

هذه الدراسة تتميز بعدة جوانب تسهم في تعزيز جودة التدريب وتطوير مستوى اللاعبين في كرة

القدم داخل القاعة:

- تتبنى الدراسة مقارنة شاملة تشمل تطوير المهارات الفنية والتكتيكية والبدنية، مما يضمن تحقيق تقدم متكامل في أداء اللاعبين.
- يمثل تميز الدراسة في تكامل وحدات التدريب المقترحة، حيث يتم دمج التمارين لتحقيق أقصى استفادة وتحفيز التنمية الشاملة
- موضوع بحثنا قابل للدراسة والتطوير والتحسين مستقبلا. تشابه الدراسة الحالية في استخدام المنهج المتبع مع الدراسات السابقة التي استعنت بها ألا وهو المنهج التجريبي. كما استعملت نفس الأداة لجمع البيانات وهي الاختبار



الجانب النظري

الفصل الثاني

الوحدات التدريبية

تمهيد:

تعتبر الوحدات التدريبية جزءًا أساسيًا من عملية التدريب في مختلف المجالات الرياضية والتعليمية. تمثل هذه الوحدات مجموعة من الأنشطة والمهام المنظمة بشكل متكامل تهدف إلى تحقيق أهداف محددة في تطوير مهارات الأفراد. يتم تصميم الوحدات التدريبية بعناية لتكون مناسبة لاحتياجات المتدربين ولتحقيق الأهداف التعليمية المحددة.

وتشمل الوحدات التدريبية مجموعة متنوعة من الأنشطة مثل التمارين العملية، والمناقشات، والتمثيل الدوري، والدروس التفاعلية، والتقديمات التوضيحية. يتم تنظيم هذه الأنشطة بطريقة منطقية ومتسلسلة لتحفيز المشاركين وتعزيز فهمهم وتطبيق مهاراتهم بشكل فعال.

وتعتبر الوحدات التدريبية أداة قوية لتعزيز عملية التعلم وتحفيز المتدربين، حيث تمكنهم من اكتساب المعرفة وتطوير المهارات بطريقة منظمة ومناسبة. تتنوع هذه الوحدات في المحتوى والشكل والهدف حسب السياق والمجال التدريبي المعني، ولكن تبقى مبادئها الأساسية واحدًا: تحقيق أهداف التعلم وتطوير الأفراد بشكل شامل وفعال.

1.2 تعريف الوحدات التدريبية:

هي جزء من البرامج التعليمية أو التدريبية، وهي تشكل مجموعة من الأنشطة والمهام المنظمة بشكل متكامل تستهدف تحقيق أهداف محددة في تطوير مهارات أو معارف الأفراد. يتم تصميم الوحدات التدريبية بشكل منطقي ومتسلسل لتكون سلسلة من الأنشطة التعليمية التي تعمل على تعزيز التعلم وتحقيق الأهداف التعليمية المحددة. (محمد فتحي الكردي والأخرون، 2014)

والوحدة التدريبية قد تؤدي مرة واحدة في اليوم أو مرتين أو ثلاث مرات وذلك حسب ظروف ومقتضيات التدريب والذي يتمثل في نوع النشاط الممارس. (بسطويسي احمد، 1999ص330-331)

2.2 الوحدات التدريبية في كرة القدم داخل القاعة:

الوحدات التدريبية في كرة القدم داخل القاعة تمثل جزءاً أساسياً من عملية تطوير اللاعبين وتحسين أدائهم في هذه الرياضة. يتم تصميم هذه الوحدات بشكل متكامل لتحقيق أهداف تدريبية محددة وتطوير مجموعة متنوعة من المهارات الفنية والتكتيكية التي تحتاجها لاعبي كرة القدم في البيئة المغلقة. تشمل الوحدات التدريبية في كرة القدم داخل القاعة مجموعة متنوعة من الأنشطة والتدريبات مثل:

1. تمارين اللياقة البدنية: تتضمن تمارين اللياقة البدنية المتنوعة لتحسين قوة العضلات، واللياقة القلبية، والمرونة، والتحمل البدني لدى اللاعبين.
2. تطوير المهارات الفنية: يتم التركيز في هذه الوحدات على تطوير مهارات اللمسة الأولى، والتحكم بالكرة، والتسديد، والتمرير، والتسليم، ومهارات الاستلام والتسديد.
3. التكتيكات الفردية والجماعية: يتم تنفيذ تدريبات لتحسين فهم اللاعبين للتكتيكات الفردية والجماعية في كرة القدم داخل القاعة، بما في ذلك الضغط الدفاعي، والتمرير والتحرك، والهجوم السريع، وتكتيكات الدفاع الاستراتيجية.
4. اللعب البناء: تشجيع اللاعبين على فهم وتطبيق مبادئ اللعب البناء والتمرير القصير والتحرك بالكرة للسيطرة على اللعب وخلق فرص التسجيل.
5. التدريبات التكتيكية: تشمل تدريبات لتحسين فهم اللاعبين للتكتيكات الفردية والجماعية، وتطبيقها في الظروف للعب الحقيقية.
6. التدريبات الفردية: توفير فرص للتدريب الفردي مع المدرب لتحسين المهارات الفردية الخاصة بكل لاعب.

3.2 أهمية الوحدات التدريبية:

- أهمية الوحدات التدريبية في كرة القدم داخل القاعة أو في الصالات الرياضية تكمن في عدة جوانب:
1. **تطوير المهارات الأساسية:** تساعد الوحدات التدريبية على تحسين المهارات الأساسية للاعبين مثل التحكم بالكرة، والتسديد، والمراوغة، والتمرير، وغيرها. هذا يساعد على بناء أساس قوي لتطوير اللاعبين في اللعبة.
 2. **تحسين اللياقة البدنية:** من خلال تنوع الوحدات التدريبية، يمكن تحسين اللياقة البدنية العامة للاعبين، بما في ذلك القوة، والسرعة، والمرونة، والتحمل، مما يساهم في تحسين أدائهم في المباريات.
 3. **تطوير الذكاء التكتيكي:** يمكن للوحدات التدريبية داخل القاعات تعزيز فهم اللاعبين للتكتيكات والاستراتيجيات المختلفة في اللعبة. يتم ذلك من خلال التدريب على التحركات الفردية والجماعية وتفاعل اللاعبين مع بعضهم البعض.
 4. **تعزيز التركيز والانضباط:** الوحدات التدريبية تساعد على تعزيز التركيز والانضباط لدى اللاعبين، حيث يتم تحديد الأهداف والمهام بوضوح، وتحفيز اللاعبين على العمل بجد والالتزام بالتعليمات.
 5. **تحفيز الروح الجماعية والعمل الجماعي:** من خلال مشاركة اللاعبين في الوحدات التدريبية، يمكن تعزيز الروح الجماعية والتعاون بينهم. يتم ذلك من خلال الممارسة المستمرة مع فرقهم وزملائهم (بسطويسي احمد، 1999ص17، 18)

4.2 أقسام الوحدة التدريبية:

تتكون من ثلاث أجزاء رئيسية، حيث ترتبط تلك الأجزاء بهدف من كل وحدة سواء كان تعليميا تدريبيا وبذلك تبنى الوحدة التدريبية لتحقيق تلك الأهداف (بسطويسي احمد، 1999ص330-331)

حدد زمن الوحدة التدريبية على وفق المتطلبات التدريبية الخاصة وهناك وحدة تدريبية لمرة واحدة ولمرتين او ثلاث مرات في اليوم الواحد كما يأتي:

أ. زمن الوحدة التدريبية لمرة واحدة في اليوم وتشمل:

- . وحدة تدريبية قصيرة (30-90) دقيقة.
- . وحدة تدريبية متوسطة (2-3) ساعة.
- . وحدة تدريبية طويلة (أكثر من ثلاث ساعات).

. مجموعات الوحدات لا يزيد (2-3) ساعة. (عامر فاخر شغاتي، 2014، ص106)

1.4.2 القسم التحضيري: هذا القسم يطلق عليه أكثر من مصطلح (الإحماء، التسخين، المقدمة) ويهدف إلى إعداد وتهيئة اللاعب أو اللاعب ينمي جميع النواحي لأداء الجزء الرئيسي على وجه الأكل. أما الفترة التي تستغرقها فتعتمد على طبيعة الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية والحالة المناخية وطبيعية اللاعب، مثلاً: تكون فترة الاحماء طويلة عندما تكون تدريبات الجزء الرئيسي منصبة على تطوير السرعة القصوى والقوة العضلية وقد يستغرق الوقت ما بين (20-40) دقيقة وعموماً هناك من يرى انه تستغرق (1-5) من الجزء الكلي للوحدة التدريبية.

1.1.4.2 أهم الواجبات التي تقع على القسم التحضيري:

- ✓ الاسترخاء أي العمل على اكتساب العضلات وكذلك المرونة.
- ✓ العمل على زيادة سرعة نبضات القلب وزيادة سرعة الدم المدفوع في كل ضربة.
- ✓ العمل على زيادة اتساع الشعيرات الدموية.
- ✓ العمل على رفع درجة حرارة الجسم. (مروان عبد إبراهيم ومحمد جاسم الياسري، 2015، ص59)

2.1.4.2 أقسام الجزء التحضيري:

. **الإحماء العام:** تستخدم تمرينات ذو الشدة القليلة والمتوسطة لغرض الاحماء العام مثل تلك التمرينات حيث تشمل جميع أجزاء الجسم لتنشيط الأجهزة الوظيفية والحركية المختلفة بالجسم، وقد تكون على شكل ألعاب بسيطة مثل ألعاب شبه رياضية التي تتميز بجهد بدني منخفض.

. **الإحماء الخاص:** يذكر أبو العلا عبد الفتاح 1998: "إذا كان هدف الاحماء العام هو تنشيط كل من الجهازين المركزي والعصبي اللاإرادي، فإن هدف الاحماء الخاص وضع الجهازين العصبي المركزي والعصبي الطرفي في أفضل حالة تمكنهما من الأداء بفعالية في الجزء الأساسي من الوحدة التدريبية بالإضافة الى تنشيط وظائف فيزيولوجية اللاإرادية لمتطلبات نشاط الجسم. (بسطويسي احمد، 1999 ص332).

2.4.2 الجزء الرئيسي:

يشمل التمارين التي يكون لها التأثير الرئيسي في تحقيق اهداف الوحدة التدريبية، وزمن هذا القسم يعادل (70-80%) من الزمن المخصص للوحدة. (فاطمة عبد المالح واخرون، 2016، ص82).

2.2.4.2 اعتبارات التي تراعي في القسم الرئيسي:

- ✓ البدء بالتمارين التي تتطلب أفضل استجابة وانتباه وجهد.

- ✓ البدء بتمارين تعلم المهارة عقب الإحماء مباشرة لأن هذا يتطلب أقصى درجة من تركيز الانتباه، وذلك ينطبق على تمارين الاستجابة الحركية.
- ✓ تسير التمارين على وتيرة وراحة بل يجب أن تكون متنوعة.
- ✓ يجب مراعات تطبيق المهارات التي تم تعلمها في وحدة تدريبية وخاصة تلك التي تحتاج اللعب إلى تحسينها.
- ✓ يخصص بعض الوقت لأداء التمارين طبقاً للفروق الفردية.
- ✓ يجب أن ينتهي هذا الجزء بأقصى درجة من درجات الأداء وأن يكون في ظروف مثل تلك التي يقابلها في المباراة أو المنافسة.
- ✓ طوال الوقت بل يجب مراعاة استمتاعهم بممارسة الأداء.
- ✓ تمارين القوة العضلية والتحمل تبدأ من منتصف الجزء الرئيسي وحتى نهايته.
- ✓ يلاحظ خلال فترة الاعداد ألا يستخدم مثل هذا النوع من التمارين لفترة طويلة ولكن بتقدم المستوى ويزداد من التمارين المخصصة له. (نوال مهدي العبيدي وفاطمة عبد المالك، 2011، ص 215)

3.4.2 القسم الختامي:

يهدف هذا الجزء الى محاولة العودة بالفرد الى حالته الطبيعية أو ما يقرب منها قدر الامكان، وذلك بعد الجهد المبذول وخلال هذا الجزء يخفض الحمل التدريب الواقع على كاهل الفرد بصورة تدريجية، فضلا عن عودة الفرد الرياضي إلى حالة الاستشفاء والتهيئة الى ما بعد استكمال متطلبات التدريب. (عامر فاخر شغاتي، 2014، ص 108).

يستغرق هذا الجزء حوالي (7-10%) من الزمن المخصص لوحدة التدريب، يحتوي هذا الجزء على تمارين الاسترخاء والتهديئة. (فاطمة عبد مالح واخرون 2011، ص 82)

5.2 أنواع الوحدة التدريبية:

يمكن تقسيم الوحدات التدريبية إلى أنواع التالية:

- أنواع وحدات التدريبية أساس الهدف.
- أنواع وحدات التدريبية أساس اتجاه تأثير حمل التدريب.
- أنواع وحدات التدريبية أساس للتنفيذ.

أ. الوحدات التدريبية على أساس الهدف:

° **وحدة تعليمية:** تمثل الوحدة التعليمية في مجال التدريب أولى الوحدات الخاصة بتعليم والتعرف على المهارات الفنية والخططية والتي تحتاج من المدرب سرد بعض المعلومات النظرية حول تكنيك مهارات الألعاب وتعزيدها بالوسائل التعليمية المختلفة إن أمكن ذلك وتؤدي مثل تلك الوحدات في بداية الموسم التدريبي بكثرة وخصوصا مع المبتدئين. حيث تختلف مثل تلك الوحدات مع المقدمين عند التركيز على الأداء الفني لجزء مهارة جديدة او شرح المهارات الخططية. فيمكن بذلك تأديتها في بداية موسم المسابقات، او الفترة الخاصة بذلك والتي يحددها المدرب.

° **وحدة تعليمية تدريبية:** يذكر هارا 1979 بأن الوحدات التعليمية التدريبية موقعها بالنسبة للسنة التدريبية، بعد الوحدات التعليمية وتعتبر الوحدة التدريبية التعليمية ذات أهمية كبيرة للمبتدئين و الناشئين ، وذلك أولى مراحل تعلمهم للمهارات الرياضية والتدريب عليه حتى يصل اللاعب من مرحلة والذي يتميز بخلوه من الأخطاء بقدر الإمكان . (بسطويسي احمد، 1999ص332).

° **الوحدة التدريبية:** يستخدم المدرب هذا النوع من الوحدات التدريبية خلال فترة تطوير مكونات الحالة التدريبية للاعب فقد يحتوي محتوى الوحدة التدريبية الى تنمية وتطوير المكون البدني الخاص للاعب ،ومن ثم توجه الاحمال التدريبية بالوحدة الى ذلك مع مراعاة ان يقن اللعب اتجاه تأثير تلك الاحمال وأسلوب تنفيذها ، كما يلاحظ توجيه هدف الوحدة الى تطوير المهارات الخططية والادائية للاعب مع تحقيق نمذجة بين هذا التطوير والارتقاء بمتطلبات النشاط الرياضي التخصصي للاعب كالقتال الفعلي مثلا في ان واحد.(احمد محمود محمد إبراهيم، 2005،ص556) .

° **الوحدة الاستشفائية:** وينظر التدريب حاليا الى الوحدة الاستشفائية على انها من المكونات الأساسية لتخطيط وتقنين وتوزيع الاحمال التدريبية للاعب خلال برامجه التدريبية الخاصة بالنشاط الرياضي الذي يمارسه، لذا فعلى المدرب ان يراعي عند استخدامه للوحدة الاستشفائية انخفاض مرات التكرار والتي تتمثل في حجم الاحمال مع ضرورة التنوع في محتويات تلك الاحمال، حيث ذلك يوفر أساس جيد لنجاح المدرب في الاستشارة الداخلية للاعب مما يوفر للأجهزة لها الظروف الملائمة للتخلص من مخلفات التمثيل الغذائي و كذلك المواد المسببة للتعب ، هذا يوفر بعد ذلك تأقلم تلك الأجهزة الوظيفية مع محتوى الاحمال التدريبية و تأثيرها مسببا تطوير لمستوى التكيف الوظيفي للعب.

٠ **الوحدة التقويمية:** تعتبر الوحدات التقويمية وحدات خاصة بقياس المستوى وذلك منذ بداية السنة التدريبية وحتى موسم المنافسات للوقوف على مستوى اللاعب معرفة ما ينقصه (بسطويسي احمد، 1999ص337). من قدرات بدنية او مهارات فنية او خططية .

ب. الوحدات التدريبية على أساس اتجاه تأثير حمل التدريب:

يوجد نوعان من الجرعات التدريبية تبعا لاختلاف حمل التدريب، أحدهما الجرعة ذات الاتجاه الموحد، والجرعة ذات الاتجاه المتعدد.

٠ **جرعة التدريب ذات الاتجاه الفردي:** من اراء خبراء العلميين والمدرين ذو الخبرة في مجال التدريب الرياضي للأنشطة المختلفة ان الوحدات التدريبية ذات التأثير الفردي توجه احوالها الى تطوير التحمل الهوائي والتحمل اللاهوائي والسرعة بأنواعها المختلفة والقوة بأنواعها المختلفة والتحمل الخاص، أي ان تلك الوحدات يوجه محتوى احوالها التدريبية الى تطوير مكون واحد من مكونات الهيكل البنائي للحالة التدريبية للاعب ويتخصص أكثر ليوجه لتطوير جزء معين وهو " القوة المميزة بالسرعة ». (احمد محمود محمد إبراهيم، 2005ص 555).

عند استخدام الجرعة ذات الاتجاه الموحد يراعي الالتزامات وتوجيهات التطبيقية التالية:

- ✓ التركيز على استخدام حجم عمل تدريبي أكثر وزيادة فاعلية التأثير الفسيولوجي من خلال مراعاة التموج ما بين الارتفاع والانخفاض في شدة الحمل والتغير ما بين العضلات المستخدمة.
- ✓ ينصح بعدم استخدام هذه الجرعات في بداية الموسم التدريبي أو مع اللاعب / اللاعب بعد الانقطاع لفترة عن التدريب، ويفضل في هذه الحالة الاعتماد على الجرعات ذات الاتجاه المتعدد.
- ✓ يتفوق تأثير الجرعات ذات الاتجاه الموحد على الجرعات ذات الاتجاه المتعدد في تحسين النتائج الرياضية وتحسين مستوى الصفات البدنية الخاصة بالإمكانات الوظيفية لأجهزة الجسم.
- ✓ استخدام مبدأ التنوع وتطبيق ذلك على طرق التدريب ووسائله حيث أن هذا النوع من الجرعات التدريبية يؤدي إلى سرعة التدريب. (عماد الدين عيس أوزيد 2005 ، ص 323).

ج. أنواع جرعات التدريب تبعا لطريقة التنفيذ:

قسم أنواع جرعات التدريب تبعا لطريقة التنفيذ إلى عدة أنواع منها الجرعات الفردية والجماعية والموحدة.

✓ **الجرعة الفردية** : في هذه الجرعة يقوم اللاعب او اللاعبين بالتدريب بمفرده ، و يتم التدريب بطريقة

فردية اعتمادا على نفسه، وتتميز هذه الطريقة بإمكانية تقنين حمل التدريب بصورة دقيقة وزيادة اعتماد اللاعب على نفسه و زيادة الثقة، كما يمكن ان تساعد هذه الطريقة في تنظيم وقت اللاعب نظرا لاختيار مواعيد التدريب التي تتناسب مع ظروفه الخاصة، غير أن سلبيات هذه الطبقة عدم توافر عامل المنافسة الناتجة عن مشاركة الزملاء في التدريب.

✓ **الجرعة الفردية** : تؤدي هذه الجرعة في وجود عدة لاعبين معا ما يخلق فرصة طيبة لاستثارة عامل

المنافسة، إلا أن هذه الطبقة يصعب فيها دقة تقنين الأحمال التدريبية كما في الطريقة الفردية.

✓ **الجرعة الموحدة** : وتتم بتأدية جميع اللاعبين (الفريق) التمرينات الموضوعة في شكل جماعي موحد

يتيح فرصة للمدرب في التوجيه الجماعي، غير ان من سلبيات هذه الطريقة ضعف القدرة على التركيز الفردي.

✓ **الجرعة الحرة** : تتميز بخبرة ومعرفة عالية، ويمكن استخدام هذه الطريقة مع اللاعبين ذوي المستويات

العالية بأسلوبين منهما التدريب الدائري وطريقة التدريب الثابت. (عماد الدين عباس أبوزيد ، 2005 ، ص 323).

6.2 ديناميكية تشكيل الوحدة التدريبية

تلعب القدرات البدنية الخاصة بالمهارات والانشطة والالعاب الرياضية دورا ايجابيا في تقدم المستوى، وبذلك تمثل ديناميكية وضع تلك القدرات مع المهارات الفنية والخططية في كل دورة تدريبية مشكلة من مشاكل التدريب والتي نعرضها فيما يلي:

✓ **بالنسبة لتمارين القدرات البدنية الخاصة** : بالنسبة لتمارين المرونة ينصح بأن تؤدي في الجزء

الاعدادي من مقدمة الوحدة التدريبية حيث تكون العضلات غير مجهدة، كما ينصح بان تؤدي بعد التمرينات التوافقية ان وجدت في الوحدة التدريبية كما ينصح بان تكون لتمارين الاعداد البدني العام اسبقية الاداء عن تمارين الاعداد البدني الخاص، اما بالنسبة لتمارين السرعة فينصح بأدائها قبل تمارين القوة، هذا لارتباطها بالقدرات التوافقية للاعب والتي تتطلب عدم وصول العضلات الى حالة الاجهاد عند تنمية مثل تلك القدرات. اما بالنسبة لتمارين التحمل بصفة عامة فيكون أداؤها متأخرا عن كل تمارين القدرات البدنية. (بسطويسي احمد ، 1999 ، ص 334) .

و بالنسبة لتمارين القوة المميزة بالسرعة والقوة القصوى يجب ان يكون لها اسبقية الأداء عن تمارينات تحمل القوة ، كما لتمارين سرعة الاداء وسرعة رد الفعل والسرعة كما لتمارين سرعة الاداء وسرعة رد القصوى أسبقية الاداء عن تمارينات السرعة الانتقالية، وتمارين السرعة الانتقالية لها اسبقية الاداء عن تمارينات تحمل السرعة.

✓ **بالنسبة للمهارات الفنية والخطية** : تحتاج كل من المهارات الفنية والخطية قدرات توافقية

عالية ، بالإضافة الى عملية التركيز عند أداء الأمر الذي يستدعي اعطائه اولوية الترتيب في الوحدة التدريبية بعد المقدمة مباشرة ، و قبل التمارينات الاساسية الخاصة بحيث يكون اللاعب بعيدا عن الاجهاد ، و بذلك فعند تعلم او تطبيق او تحسين مثل تلك المهارات ينصح بان يكون لها الاسبقية في الأداء عن

القدرات البدنية الخاصة و التي تكلمنا عنها، حيث تلعب تلك المهارات الفنية (التكنيكية) و الخطية (التكتيكية) دورا ايجابيا في الوصول الى مستوى افضل بالنشاط المعني.

✓ **بالنسبة لتمارين التحمل الهوائي واللاهوائي** : بصورة عامة و بخصوص نظم الطاقة الهوائية و اللاهوائية عن الهوائي، كما ينصح ايضا بأسبقية اداء تمارينات التحمل اللاهوائي الفوسفاتي و التي تحتاج زمنا اقل و شدة فينصح بأسبقية التمارينات الخاصة عالية عن التمارينات الخاصة بالتحمل اللاهوائي و اللاكتيكي و التي تحتاج الى زمن اطول نسبيا . (بسطويسي احمد، 1999، ص 335) .

7.2 المدرب الرياضي:

لغة: هو كل من يعد شخصا أو جماعة لممارسة عمل بواسطة تمارين تعليمية "مدرب فريق رياضي" (منجد اللغة العربية).

المدرب عامل أساسي وهام في عملية التدريب، وهو من جهة نظر متخصصين، ما هو إلا محرك، وفي بعض مواقف الأداء الصعب يصبح المدرب بمثابة المعلم كما يشير الآخرون إلى أن المدرب الرياضي يعتبر كأبي قائد متفرغ لهذا التدريب ومهنته الأساسية بناء اللاعبين واعدادهم بدنيا، نفسيا، مهاريا وفنيا... إلخ من أجل الوصول بهم الى اعلى مستويات الاداء وهو اولا واخيرا يقع على عاتقه العبء الاكبر من المنهج التدريبي والنشاط التدريبي. (حسن، 1997)

1.7.2 تعريف المدرب:

المدرب هو الشخصية التربوية الذي يتولى عملية تربية وتدريب اللاعبين وتؤثر في مستواهم الرياضي تأثيرا مباشرا، وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطورا شاملا متزنا لذلك وجب أن يكون المدرب مثلا أعلى يحتذي به في جميع تصرفاته ومعلوماته، ويمثل المدرب العامل الأساسي والهام في عملية

التدريب، فتزويد الفرق الرياضية بالمدرّب المناسب يمثل أحد المشاكل الرئيسية التي تقابل اللاعبين والمسؤولين ومديري الأندية المختلفة، فالمدرّبين كثر ولكن من يصلح ... هذه المشكلة.

ويشير زكي محمد حسن إلى أن ارتباط اللاعب بمدرّبه وإمامه بعادته الفكرية أمر لا يقدره إلا من خاض هذا الميدان ، لهذا، محاولة اللاعب تقليد مدرّبه في بعض النواحي الشخصية مثل طريقة الكلام والمظهر وطريقة الأداء ليس من الأمور التي يمكن ملاحظتها، فقد يكون أثر شخصية المدرّب ذا فاعلية في مستوى أداء اللاعب واستجابة اللاعب الشخصية نحو المدرّب قد يكون لها أثر عظيم في خلق اتجاهات ايجابية نحو مدرّبه (مصطفى، 2002)

وحسب لاروس la rousse هو الشخص الذي يدرّب الحياد، فالمدرّب هو من يقوم بالتحضير المنهجي للخيول أو الأشخاص لمنافسة ما والذي يمد الرياضيين بالنصائح كما يملك القدرة على فرض سلطته على الفريق، فالمدرّب يقصد به ذلك القائد القوي الشخصية الكفاء في عمله القادر على ربط علاقات متزنة بينه وبين أفراد فريقه، الحازم في قراراته والمتزن انفعاليا، المسؤول القادر على التأقلم مع المواقف التي تصادفه. (البيك، 2003)

2.7.2 المدرب الناجح:

بما أننا تناولنا في موضوع بحثنا المدرّب الرياضي الذي هو أساس بحثنا أردنا أن لا تفوتنا الفرصة والتكلم ولو باختصار عن مميزات المدرّب الناجح:

- أن يكون قادرا على العمل واتخاذ القرارات الصحيحة أثناء المنافسة.
- أن يظهر مظهره أو بيانه الذي أجراه مع أحد المعلقين أو الإعلاميين أنه هادئ واثقا في نفسه.
- أن يكون واثقا من أن جميع التعليمات قبل المباريات وخلال الوقت بين الشوطين تعطى بطريقة ايجابية وحماسية.
- أن يحاول ترتيب تفكيره واتزانه حتى تخرج كلماته مرة أخرى لها مصداقيتها.
- أن يكون يمزح أو يخلط بين هذه النسب المئوية التي يستعملها في جداوله أثناء متابعته لعبة وبين الخصائص السيكولوجية الخاصة بتلك اللحظات (لحظة المباراة).
- أن يكون متأكد من التبديل الذي يجريه.
- أن يكون سهل المعاشرة، يعايش أفراد فريقه حلاوة المباراة كلها من أثاره.

- أن يكون على معرفة بالقدرات الخاصة باللاعبين ويتعرف على حدودها وان يدرك ضرورة هامة. أن اللاعبون يحتاجون التشجيع.
- أن يكون على استطاعة من قراءة لاعبيه، فمثلاً: أن يعرف بعض اللاعبين سوف يبدأ أداءهم في التحسن بعد لحظة قصيرة.
- أن يكون عليماً بالقدرات الغريزية من وحدودها لدى اللاعبين ويساعدهم على الفوز في مبارياتهم (حسن، 1997، ص 44).

3.7.2 دور المدرب:

يعرف "ريمون توماس دور المدرب" بالشكل التالي: "تتضمن جل الفرق على شخص يلعب دور متميز بإيصال وتلقي المهارات الحركية، تسيير وتوزيع التدريب بطريقة علمية من حيث الكيف والعمل، بعث جو اجتماعي يسهل من العمل، كما عليه فض النزاعات الحد ومن الصراعات والوقاية من كل ما قد يعيق السير الحسن للفريق". (حسن، 1997، ص 35)

فالمدرّب ذو شخصية متعددة الأوجه تسمح له بأداء أدوار عديدة ومتنوعة نذكر منها:

- يجب أن يقوم بدور القائد، مؤمن بما يقوم به.
- يجب أن يقوم بدور المعلم الملم بمعرفة واسعة ودقيقة تسمح له بفرض طريقة عمله يجب أن يكون الأخصائي النفسي للاعبين القادر على معرفة وفهم أفراد الفريق.
- يجب أن يكون المثل والنموذج الذي يقتدي به أن يكون من مهامه اتخاذ القرارات الهامة.
- يجب أن يتحلّى بقدرة فائقة في الاتصال تسمح له بنسج شبكة، من العلاقات مع أفراد الفريق.
- يجب أن يكون المنسق في عملية التفاعلات داخل الجماعة.
- يجب أن يكون الرئيس والمدير فيما يتعلق بما يحتاجه الفريق في الجانب اللوجستيكي.

4.7.2 مهام المدرب:

إن مهمة المدرب تتمثل في الارتقاء بالمستوى الحركي والنفسي للفريق عن طريق تربية إيديولوجية دقيقة كتقوية الفريق بتقنيات جيدة، إظهار وتوثيق الروح الجماعية للفريق الوصول إلى تحقيق نتائج جيدة. فوظائف المدرب متعددة نلخصها فيما يلي:

التنظيم: تتطلب الاحتكاك المباشر حيث أن المدرب يقوم بعملية:

- التقويم.

– التوجيه والتخطيط.

مما يحمله مسؤولية مباشرة وشاملة.

التعليم: والمتمثلة بتوصيل المعارف والاتصال، تعلم الجوانب التقنية والتكتيكية.

الاتصال: تتمثل في نسج روابط علاقتية بين المدرب والمتدرب.

نفسية: وهي التأثير الممارس من طرف المدرب على نشاط وسلوك الرياضي في المواقف التدريبية والمنافسة بهدف ضبط الحالات النفسية والتوترات.

المراقبة: وتتمثل في إبراز والثناء على كل الأفعال التي تؤثر ايجابيا في الرياضي.

كفاءة المدرب المهنية: ولا يأتي ذلك إلا بفهمه التام بكل ما يتعلق بواجباته الوظيفية، مهام عمله، خصائص أفراد جماعته، وطبيعة عملهم وقدراتهم وكفاءاتهم ومشاكلهم.

وحتى يحقق القائد كفاءة عالية في مجال فهمه التام لجوانب عمله فعليه بما يلي:

– رفع كفاءة الشخصية من خلال التأهيل العلمي المناسب.

– الاطلاع على كل جديد علمي في مجاله من خلال النشريات والمجلات العلمية.

– حضور الندوات والمحاضرات والمؤتمرات العلمية والمناقشات.

– الوعي بنظام العمل من خلال المشاهدة والملاحظة العلمية لسير العمل ومتابعة أفراد الجماعة أثناء العمل.

– الاطلاع على كل ما يصدر من قوانين بصفة مستمرة.

– تحديد النظام الداخلي لضمان السير الحسن للعمل دون الحاجة إلى تعدد إصدار الأوامر والتعليمات في كل حالة.

– السعي لفهم أفراد الفريق بالتقرب منهم.

– فهم المدرب لنفسه من خلال التعرف على نقاط القوة في تدريبه وتنميته ونقاط الضعف للتغلب عليه.

ضرب المثل الأعلى لأفراد الجماعة:

المدرب يكون دائما محط أنظار الجماعة باعتباره قدوة ومثلا يحتذى به من الناحية السلوكية

والمظهرية، وهو ما يمكن أن يتحقق بما يلي:

– العمل على أن يجعل المدرب من نفسه مثلا يقتدي به الجميع.

– أن يتحكم في عواطفه بما يحقق الإلتزان الإنفعالي ويتجنب الثورات وسوء التصرف في أوقات المشاكل والأزمات.

– الحفاظ على أسراره الشخصية.

– مشاركة أفراد الجماعة في جوانب عملهم من خلال تنمية روح الابتكار وحسن التصرف وتحمل المسؤولية. (شفيق، 1997)

الحسم في اتخاذ القرارات:

فالمدرّب الناجح هو الذي يمكنه أن يتخذ القرارات بثقة وموضوعية وبدون تردد، وفي الوقت المناسب، إعلان القرارات وإصدار الأوامر في أوقات مناسبة تسمح للأفراد بالتنفيذ وتتيح لهم تحقيق المهام بنجاح وعدم التردد في الأوامر يسمح بيبث الثقة لدى الأفراد.

تحمل المسؤولية:

فالمدرّب الناجح هو الذي يتصرف بإيجابية في المواقف التي تتطلب الحل دون خوف أوجبن أو هروب من المسؤولية أو خشية من اللوم ويمكن أن ذلك يتم من خلال:

- عدم التنصل من تحمل المسؤولية والسعي لشغل الوظائف البعيدة عنها.
- فهم واجبات ومسؤوليات التدريب والسعي لشغل الوظائف التي تعطي مسؤولية أكثر.
- تقويم أخطاء الأعضاء بطريقة علمية وبناءة مع تجنب النقد اللاذع والتوبيخ.
- إبراز استعداد المدرّبين لتحمل المسؤولية في كل مجال.
- مواجهة الحقائق وتقبل النقد للاستفادة من التوجيه.
- التمسك بشجاعة وقوة بالمبادئ والدفاع عن كل ما هو حق.
- الاعتراف بالأخطاء دون كذب أو تبرير أو اختلاف.

مراعاة إمكانيات الجماعة الحقيقية:

وذلك حتى يتفادى تحميل الجماعة ما لا طاقة لها به مما يجنب الفشل وهدم الروح المعنوية ويأتي ذلك بما يلي:

- معرفة قدرات الجماعة.
- مراعاة أن تكون التعليمات في حدود إمكانياتهم.

فاعلية المدرّب وتفاعله مع أعضاء الجماعة:

تتحلى فاعلية المدرب في مدى تأثيره في سلوكهم وارتفاع قيمته ومكانته بينهم وقربه منهم ويتم ذلك

كما يلي:

- الاستغلال الأمثل لوقت الأعضاء وتوجيهه لصالح العمل وأهداف الجماعة وعدم إضاعة الوقت.
- وضع الفرد المناسب في المكان المناسب وتحديد معدلات ومعايير موضوعية وعادلة لأداء العمل وفقا لتخصصات المختلفة.
- الاهتمام بالتخطيط الجيد والمتابعة الجيدة لكل مراحل التنفيذ.
- يعمل على أن يكون على وعي بأسس التدريب السليمة وبمبادئ السلوك الإنساني وأن يفهم المشكلات الاجتماعية والنفسية للأعضاء.
- يهتم بالجانب الروحي ويدعم ثقافته الدينية.
- يدعم وعيه السياسي ويلم بملامح السياسة العامة للمجتمع.
- يوازن بين اهتمامه بمصلحة جماعته وتحقيق أهدافها وشؤون الأفراد وحل مشكلاتهم دون أن يطغي أحدهما على الأخرى فيحقق الربط بين تحقيق الهدف العام والأهداف الشخصية للأفراد.
- أن يعمل المدرب على استمالة أو تحفيز أفراد جماعته ورفع روحهم المعنوية وبث روح الفريق والتعاون بينهم مع الاحتفاظ بعلاقات طيبة معهم بعيدا عن أساليب التسلط واللاإنسانية. (عكاشة، 1997)

8.2 التدريب الرياضي:

1.8.2 تعريف التدريب الرياضي:

إن التدريب الرياضي له عدة اختلافات من ناحية التعريف تبعا للهدف ومجال التخصص فمن جهة النظر الفيزيولوجية يعرف التدريب المجموعة التمرينات أو بالمجهودات البدنية التي تؤدي إلى أحداث تكيف أو تغيت وظيفي من أجهزة وأعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى علمي من الانجاز الرياضي والارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية الجسم الإنسان هو عملية تخضع لقوانين ومبادئ العلوم الطبيعية كعلم التشريح والفيزيولوجيا، الميكانيك وكذلك العلوم الإنسانية كعلم النفس، وهو يسعى إلى إعداد الفرد للوصول إلى أعلى مستوى رياضي تسمح به قدرته واستعداداته وإمكانياته وذلك في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد والذي يمارسه بمحض إرادته. (بهاء الدين سلامة ، 1994،ص35)

ويشير مفهوم التدريب الرياضي إلى عملية التكامل الرياضي المدارة وفقا لمبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثر المبرمج والمنظم في كل من القدرة للاعب وجاهزيته. (وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد: 2002،ص13) ويعرفه هارا " : إعداد الرياضيين للوصول إلى مستوى العالي فالأعلى يرى ما تفيق 1976 إن التدريب الرياضي هو " : إعداد اللاعب فسيولوجيا تكتيكا عقليا ونفسيا، وخلقيا عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب (بسطويسي احمد، 1999 ، ص 220).

كما يعرف التدريب الرياضي على أنه: " العمليات التعليمية والتنموية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة ". (مفتي إبراهيم حماد ، ط2، ص21).

2.8.2 أهداف التدريب الرياضي:

يهدف التدريب الرياضي إلى تنمية الصفات والقدرات البدنية مثل القوة والسرعة والرشاقة والتحمل وغيرها حسب نوع الرياضة ومتطلباتها يهدف التدريب الرياضي إلى تعلم المهارات الحركية الأساسية وتنمية القدرات الخطئية الدفاعية والهجومية التي يستخدمها اللاعب أو الفريق في المنافسات والعمل على إتقانها وتثبيتها وتنمية النواحي المهارية والخطئية كوحدة في عمل التدريب. اكتساب اللاعب مختلف المعارف والمعلومات الخاصة باللعبة التي يمارسها إعداد الرياضي من النواحي النفسية والإرادية التي تساهم في استمرار قدراته والتحلي بالخلق الرياضي الفوز أو الهزيمة. - (بهاء الدين سلامة: 19، ص359)

3.8.2 المبادئ الأساسية في التدريب:

في التدريب هناك قواعد أساسية مهمة تؤخذ بعين الاعتبار ونختصرها فيما يلي:

1.3.8.2 الشدة:

لتطوير أي جهاز من أجهزة الجسم فان المبدأ هو أن يعمل الجهاز بشكل أقوى من عمله الطبيعي وهذا المبدأ يدعى فوق الحمل. إن مستوى فوق الحمل هو الذي يجدد التطبعات الفيزيولوجية التي يحدث في التدريب ويمكن القول إن الشدة العالية تعني التطور الأحسن لذلك الجهاز. إن الشدة المناسبة لإنتاج تطبع فيزيولوجي مناسب سوف يختلف طبعا للجهاز الذي يتم تدريبه (عضلي ، مفصلي، قلب) وكذلك مستوى للياقة الرياضية.

2.3.8.2 الوقت:

يشير إلى كمية الوقت الضروري في كل فترة تدريب واحدة لأجل توفير الدعم لتطوير التطبعات الفيزيولوجية بمختلف طبقات لمستوى اللياقة البدنية ومستوى الضغط على الجهاز.

3.3.8.2 التكرار:

- يشير هذا المفهوم إلى عدد التكرارات في كل يوم، أسبوع، شهر، سنة.

- بعد تحميل جهاز معين فإنه بحاجة إلى الراحة لكي يسمح للجسم بالتطبع وإعادة بناء الجهاز

المستوى أعلى من السابق.

- هناك اختلاف طبقات لفروق الفردية وطبقاً لطبيعة البرنامج التدريبي. (موفق مجيد الولي ،

الأردن، 2000 ص 44).

4.3.8.2 التقدم:

- يجب تنظيم البرامج التدريبية طبقاً للمتطلبات الخاصة باللعبة أو النشاط أو الفاعلية.

- نقطة البداية تكمن في تقويم اللعبة لأجل تثبيت الأجهزة المعنية في التدريب والطريقة التي من خلالها

تتفاعل.

5.3.8.2 التنوع:

لكي تحصل على التطبع الفسيولوجي المنشود يحتاج إلى مفهوم المدى الطويل للتدريب لذلك هناك خوف

حقيقي من الضجر.

على اللاعب احترام نظام التدريب لكن من الضروري تنويع التمرينات وروتين التدريب لأجل الحصول

على التحفيز الكامل ولأجل إدخال المتعة الكاملة.

6.3.8.2 قابلية الانعكاس:

إن معظم التطبعات الفسيولوجية الناتجة عن التدريب العالي تكوف منعكسة، فاللياقة البدنية تكسب

بصعوبة لكنها تفقد بسهولة. يجب القبول باستئناف من المستوى الواطئ بعد المرض، والإصابة والحالات

الأخرى التي تبعد الرياضي عن البرنامج المقرر. (امر الله احمد البساطي 1998، ص 22).

- خلاصة:

في عملية التدريب وتطوير المهارات اللازمة للأفراد في مختلف المجالات. يتبين أن تصميم الوحدات التدريبية بشكل متقن ومناسب يمكن أن يسهم في تحقيق نتائج فعّالة ومستدامة، حيث يتيح للمتدربين الفرصة لاكتساب المعرفة وتطوير المهارات بشكل منظم ومنطقي. يتعين على المدربين والمسؤولين في مجال التعليم والتدريب الاهتمام بتصميم الوحدات التدريبية بعناية وتوجيه الجهود نحو تطويرها باستمرار، وذلك لضمان تحقيق أقصى استفادة منها في تحسين أداء المتدربين وتحقيق أهداف التدريب بنجاح.



الفصل الثالث
الألعاب المصغرة

تمهيد:

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

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

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

1.3 تعريف الألعاب المصغرة:

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

2.3 أهمية الألعاب المصغرة:

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

1. **تعزيز اللياقة البدنية:** توفر الألعاب المصغرة فرصة لممارسة النشاط البدني بشكل منتظم وممتع، مما يساهم في تحسين مستوى اللياقة البدنية والصحة العامة.
2. **تطوير المهارات الرياضية:** تعمل الألعاب المصغرة على تطوير مجموعة متنوعة من المهارات الرياضية مثل التحكم بالكرة، والتمرير، والتسديد، والاستجابة السريعة، وذلك من خلال التدريب الدوري والتنافس في بيئة محدودة.
3. **تعزيز التواصل والتعاون:** تتطلب الألعاب المصغرة التعاون والتفاعل المستمر بين اللاعبين، مما يعزز من روح الفريق والتواصل الجماعي ويعمل على تعزيز العلاقات الاجتماعية.
4. **تعزيز التحفيز والمتعة:** يعتبر الطابع المنافس والمتعة الذي توفره الألعاب المصغرة مصدرًا للتحفيز والاندماج الإيجابي في النشاط الرياضي، مما يحفز الأفراد على ممارسة الرياضة بانتظام.
5. **توفير بديل للمنافسات الكبيرة:** تمثل الألعاب المصغرة بديلًا مثاليًا للمنافسات الكبيرة التي قد تكون مكلفة أو غير متاحة للجميع، حيث يمكن ممارستها في بيئة محدودة وبدون الحاجة لمعدات مكلفة أو مساحات كبيرة.

(مروان عبد الحميد إبراهيم، 2004، ص 101)

3.3 نظريات اللعب:

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

1.3.3 نظرية الطاقة الزائدة:

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

2.3.3 نظرية الترويح:

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

3.3.3 نظرية المثيرات:

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

4.3 وظائف اللعب:

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

5.3 خصائص اللعب ومزاياه:

تتمثل خصائص اللعب ومزايا الملعب فيما يلي:

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

ص25)

6.3 دور الألعاب:

1.6.3 دور الألعاب في تكوين الطفل:

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

2.6.3 دور الألعاب في النمو البدني:

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

3.6.3 دور الألعاب في النمو الحركي:

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

4.6.3 دور الألعاب في النمو النفسي والانفعالي:

اللعب هو نشاط الذي يقبل عليه الفرد برغبة تلقائية دون أن يكون له هدف، معين وهو بذلك إحدى الأساليب الطبيعية التي يعبر بها الفرد على نفسه ويعتبره علماء النفس بأنه أحد الميول الفطرية العامة التي تنطلق فيها المشاعر النفسية و الطاقات الغريزية فيما يقوم به نشاط حر، إذ يساعد اللعب في دراسة و تشخيص وعلاج المشكلات النفسية خصوصا في الأطفال، حيث يغلب اللعب على حياتهم، أن اللعب يعتبر عاملا للترفيه عن النفس ولهذا يخصص في العيادات النفسية حجرات خاصة باللعب مزودة بالوسائل التي يستمتع بها المريض سواء كانت ألعاب فردية أو جماعية (سعد مرسي أحمد، و كورتر كوجك، ، ص123)

5.6.3 دور الألعاب في النمو العقلي:

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

6.6.3 دور الألعاب في النمو الاجتماعي:

يساهم اللعب في تنشئة الطفل اجتماعيا، فالطفل أثناء اللعب يكتشف مسؤوليته نحو الجماعة والحاجة للتبعية والقيادة وإلى ممارسة النجاح والشعور بالانتماء، كما يتعلم كيف يواجه مواقف الرضا والمواقف الضيقة والهزيمة ويتخفف في أثناء اللعب والحب والإيحاء وتحقيق الذات واحترام حقوق الآخرين. والطفل يتعلم من خلال اللعب مع الآخرين للإثارة والأخذ والعطاء كما يؤدي إلى اللعب دور في تكوين النظام الأخلاقي، والاجتماعي للطفل من خلال الاندماج والتعايش مع زملائه، فالجانب الاجتماعي للعب هو الجانب الذي يبحث عنه بكثرة في النشاط الرياضي فمن خلاله يتعلم الطفل الصدق والأمانة والمشاركة واحترام الغير وملاحظة القوانين وتطبيقها كلها تساعد الطفل في تنمية روح الجماعة لديه. (سعد مرسي أحمد، و كورتر كوجك، ، ص 124)

7.3 أنواع الألعاب:

تنقسم الألعاب إلى ثلاثة أنواع رئيسية هي:

1.7.3 الألعاب الصغيرة:

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

2.7.3 الألعاب التمهيدية:

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

وتتميز الألعاب التمهيدية عن ألعاب الفرق في أنه يمكن ممارستها في ملاعب أقل مساحة و فيها فرصة لاشتراك عدد كبير من اللاعبين المسموح بهم في ألعاب الفرق كما أنها تحتاج مجالا مناسباً لأن

يشبع فيها كل فرد ميله إلى اللعب وتحقيق التدرج فيها من البسيط إلى الأكثر تعقيدا، كما يمكن تطبيق القواعد المرتبطة بالمهارات الحركية الأساسية تدريجيا، وتعمل الألعاب التمهيدية على اكتشاف قدرات واستعدادات الطفل لممارسة ألعاب الفرق. (إلين وديع فرج. 2002، ص 27)

3.7.3 ألعاب الفرق:

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

خلاصة:

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

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

الفصل الرابع

المهارات الأساسية في كرة القدم والفئة العمرية

تمهيد:

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

1.4 مفهوم المهارة والمهارة الحركية الرياضية:

1.1.4 مفهوم المهارة:

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

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

2.1.4 تعريف المهارة الحركية الرياضية:

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

2.4 خصائص المهارة الحركية الرياضية:

1.2.4 مهارة التعلم:

المهارة تتطلب التدريب والتحسين بالخبرة.

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

2.2.4 المهارة لها نتيجة نهائية:

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

3.2.4 المهارة تحقق النتائج بثبات:

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

4.2.4 المهارة تؤدي باقتصادية في الجهد وبفاعلية:

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

5.2.4 مقدرة المؤدين للمهارة على تحليل متطلبات استخدامها:

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

3.4 تصنيف المهارات الحركية الرياضية:

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

صنف سينجر 1982 singer المهارات طبقاً للمحددات الرئيسية التالية:

- أجزاء الجسم المشاركة في أداء المهارة.
- فترة دوام أداء المهارة.
- المعارف المشاركة في أداء المهارة.
- التغذية الراجعة المستخدمة في أداء المهارة (مفتي إبراهيم حماد، 2002، ص15)

4.4 مفهوم المهارة في كرة القدم:

المهارة في كرة القدم هي كل التحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات أو بدونها . (حنفي محمود مختار، 1994، ص71)

5.4 تقسيم المهارات الأساسية:

1.5.4 المهارات الأساسية بدون كرة:

* الجري وتغيير الاتجاه:

كرة القدم لعبة جماعية سريعة الإقطاع وتمتاز بالتحول السريع من الدفاع إلى الهجوم والعكس طوال زمن المباراة وهذا الأمر يستدعي من اللاعبين إتقان الجري والتدريب عليه، والجري بدون كرة للاعب كرة

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

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

* الوثب (الارتقاء):

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

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

* الخداع والتمويه بالجسم:

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

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

2.6.4 المهارات الأساسية القاعدية بالكرة:

1.2.6.4 التمرير:

تعريف التمرير:

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

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

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

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

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

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

- التمرير بعد إيقاف الكرة بوجود منافس سلبي.

- التمرير تحت ضغط المنافس من خلال التقسيمات المصغرة.

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

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

2.2.6.4. استقبال الكرة:

تعريف:

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

مبادئ عامة يجب أن تراعى أثناء السيطرة على الكرة:

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

- ضرورة استخدام أكبر مسطح من الجسم للسيطرة على الكرة دون حدوث أي أخطاء فنية لحظة السيطرة على الكرة.
 - يجب على اللاعب قبل استلامه للكرة والسيطرة عليها أن يكون قد اتخذ القرار السليم في حسن التصرف في الكرة حسب مقتضيات الظروف المحيطة بالوقت أثناء المباراة.
 - يجب مراعاة استخدام جزء من الجسم الذي يقوم بالسيطرة على الكرة مع مراعاة سرعة تحرك الكرة أثناء السيطرة عليها.
 - عدم ابتعاد الكرة من اللاعب الذي يقوم بالسيطرة عليها أكثر من اللازم خزفا من حصول الخصم عليها.
(حسن السيد أبو عبد، ص 115-116)
- وغالبا ما يستخدم إيقاف الكرة بباطن القدم في السيطرة على الكرة المتدحرجة، إذ أن الجسم يكون في هذه الحالة آخذا وضع ضرب الكرة بباطن القدم في نفس الوقت مما يمكن اللاعب من ركل الكرة بباطن القدم بسرعة، وخاصة أن أسلوب اللعب الحديث يقتضي من اللاعب ذلك
- 3.2.6.4 الجري بالكرة:**

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

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

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

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

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

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

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

4.2.6.4 المراوغة:

تعريف المراوغة:

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

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

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

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

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

ومن أهم صفات وشروط المراوغة الناجحة ما يلي:

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

- قدرة اللاعب المهاجم على استخدام أكثر من نوع وطريقة للمراوغة حتى لا ينجح خصمه المدافع في توقع نوع المراوغة التي يقوم بتنفيذها المهاجم.
 - قدرة اللاعب المهاجم على تغيير سرعة ريثم الأداء.
 - تمتع اللاعب بحسن استخدام التوقيت السليم للقيام بعملية المراوغة أمام الخصم.
- وهناك عدة طرق للمراوغة هي:
- المراوغة من الأمام.
 - المراوغة من الجانب.
 - المراوغة من الخلف. (حسن السيد، ص154)
- وعلى ضوء ذلك يجب على الناشئ أن يفهم ما يلي:
- أن تتناسب طريقة المراوغة مع الموقف، مثل المسافة المتاحة أو اتجاه المدافع صوب المهاجم وعلى ذلك يتدرب الناشئ على أنواع المراوغات الممكنة كلها وتترك له الحرية في اختيار ما يناسبه أثناء المباراة.
 - أن يتعلم الناشئ كيفية حماية الكرة من المنافس.
 - أن يدرك الناشئ ماذا سيفعل بعد المراوغة مثلا: التمير للزميل أو التصويب. (إبراهيم شعلان، محمد عفيفي 2001ص43)

5.2.6.4 التصويب:

تعريف التصويب:

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

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

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

7.4 المرحلة العمرية:

1.7.4 تعريف بالمرحلة العمرية (أقل من 14 سنة) :

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

2.7.4 مميزاتها:

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

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

2.8.4 مظاهر النمو خلال المرحلة العمرية (أقل من 14 سنة) .

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

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

- قوة الذاكرة - الميل نحو التعلم والمحاكاة

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

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

(د) **النمو الجسمي**:

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

- **التغذية** : التي تقل فيه المواد المعدنية والفيتامينات تؤثر عكسياً على النمو والتطور والتغذية السيئة والفقيرة لفترة طويلة .
- **الهرمونات**: تساهم بدرجة كبيرة في التحكم في تطور ونمو الهيكل العظمي فالتوازن الصحيح بين نمو هرمون الأنسولين .
- **الشدة الميكانيكية**: ويتطلب النمو الطبيعي للعظام كمية معينة الاستشارة العضلية وذلك يمكن تحقيقه من خلال الشدة الميكانيكية والذي يمكن تنفيذه من خلال الحركات المختلفة للعضلات .

3.8.4 أهمية ممارسة الرياضة في الطفولة:

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

كما يضيف قائلاً: " أن المشاركة في نشاطات جمعية رياضية ما ، وكذلك مجموعة الممارسات الاجتماعية تفسر الوضعية الراقية التي تحتلها الرياضة في حياة الطفل " (مارك دوران، 1982، ص23) ويعرف (القوس): "الصحة النفسية بأنها التوافق التام والتكامل بين الوظائف مع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية على مجابهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ على الإنسان مع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية وتقاس الصحة النفسية بمدى قدرة الطفل على مجابهة مشاكله وحلها سليماً" (العوض، 1984، ص372).

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

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

خلاصة:

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

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





الفصل الخامس

منهجية الدراسة

تمهيد:

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

1.5 الدراسة الاستطلاعية:

دراسة يقوم بها الباحث قبل الشروع في إجراءات بحثه الأساسية وهي خطوة مهمة وضرورية خاصة في البحوث الميدانية (التطبيقية) .
وسميت بالاستطلاعية لأنها تتيح للباحث التعرف والاطلاع على الميدان الذي ستجرى فيه الدراسات الأساسية.
كما تكشف لنا هذه الدراسة الأولية عن حجم الصعوبات التي التي يمكن أن نواجهها أثناء الشروع في الدراسة الأساسية، وتمنحنا فرصة التعرف على نوعية الأفراد الذين ستطبق عليهم الأدوات، ومدى استعدادهم ورضاهم عن الإجراءات الخاصة التي ستتبع معهم.

1.1.5 التجربة الاستطلاعية:

قمنا بدراسة استطلاعية على مستوى فريق نخبة الحمادية لكرة القدم داخل القاعة فئة (U14) للتعرف على طبيعة الفريق وأوقات التدريب ، وبعد جمع المعلومات والمعطيات التي نحتاجها تم اختيار العينة (5 لاعبين) قصد اخضاعها للتجربة الاستطلاعية لقياس المهارات الأساسية (التمرير - الاستقبال - المراوغة) وقد كان ذلك على النحو التالي:

2.1.5 المجال المكاني والزمني للدراسة الاستطلاعية:

- المجال المكاني: القاعة متعددة الرياضات " مراكشي الحسين " الحمادية.
- المجال الزمني: قمت بإجراء الاختبارات بالنسبة للعينة الاستطلاعية على النحو التالي:
- الاختبار القبلي: 06 فيفري 2024.
- الاختبار البعدي: 11 فيفري 2024.

2.5 منهج الدراسة:

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

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

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

1.2.5 المنهج التجريبي:

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

3.5 متغيرات الدراسة:

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

- **عنوان الدراسة:** أثر وحدات تدريبية مقترحة للألعاب المصغرة في تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة القدم داخل القاعة أقل من 14 سنة.

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

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

- **تحديد المتغير المستقل:** الوحدات التدريبية

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

- **تحديد المتغير التابع:** المهارات الأساسية في كرة القدم.

3.3.5 التحديد الاجرائي لمتغيرات الدراسة:

✓ **السن:** اعتمد الباحث في اختيار العينة على من اللاعبين الذين تتراوح أعمارهم أقل من 14 سنة.

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

✓ التحكم في الزمن: هو الوقت المخصص لأداء الحصص التدريبية داخل القاعة: زمن اجراء

الوحدات التدريبية كان يوم السبت والثلاثاء على الساعة 14.30 إلى غاية 16:00 مساءً.

4.5 مجتمع وعينة الدراسة:

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

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

وفي دراستنا هو: هم لاعبي نخبة الحمادية لكرة القدم داخل القاعة أقل من 14 سنة:

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

وفي دراستنا هي: مجموعة من اللاعبين عددهم 16 لاعبا تم اختيارهم بطريقة قصدية موزعين على الشكل التالي :

العينة التجريبية: التي ضمت 08 لاعبين.

العينة الضابطة: التي ضمت 08 لاعبين.

5.5 أدوات جمع البيانات:

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

1.5.5 أدوات الجانب التطبيقي: لقد اعتمدنا في دراستنا على استخدام الطرق المناسبة لتحقيق الفرضيات

ومن بينها طريقة الاختبار والذي تتمثل في اختبارات بدنية ومهارية والتي أجريت على كلتا المجموعتين

التجريبية والشاهدة على شكل اختبار قبلي وبعدي كما تم وضع وحدات تدريبية تساهم في تحسين

المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم وتخضع لها المجموعة التجريبية لعينة البحث.

1.1.5.5 الاختبارات:

- تعريف الاختبار: تعتبر طريقة الاختبار واسعة الاستعمال في المجال الرياضي وهي وسيلة تستلزم استخدام طرق البحث القياس والملاحظة والتجريب والتحديد وتفسير الاستنتاج والتعميم. وقد اعتمدنا في دراستنا على الاختبارات التالية:

أ- اختبار دقة التمرير:

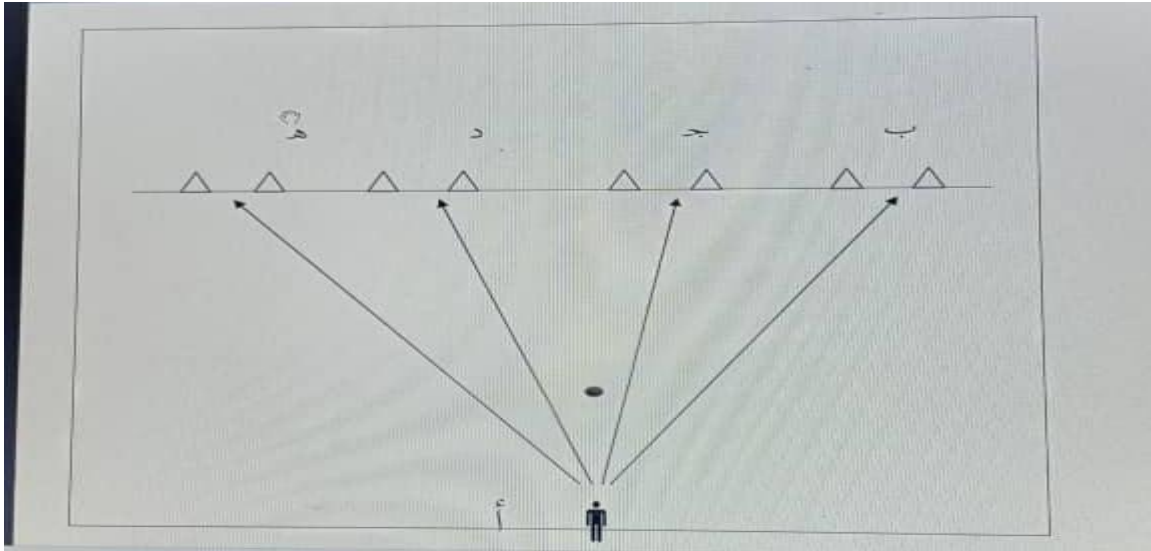
هدف الاختبار: يهدف هذا الاختبار إلى قياس دقة التمرير عند لاعبي كرة القدم فئة أقل من 14

- الأدوات المستعملة: كرات، أقماع.

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

على خط التماس طول كل 100سم والمسافة بين الأهداف الأربعة 5م، من نفس المكان أي نقطة (أ) يقوم اللاعب بأربع تمريرات كل تمريرة نحو هدف بالتسلسل. (حنفي محمود مختار، 1997، ص322)

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



شكل رقم (1): اختبار دقة التمرير

ب- اختبار استقبال الكرة (باطن القدم):

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

محددة عند لاعبي كرة القدم فئة أقل من 14 سنة .

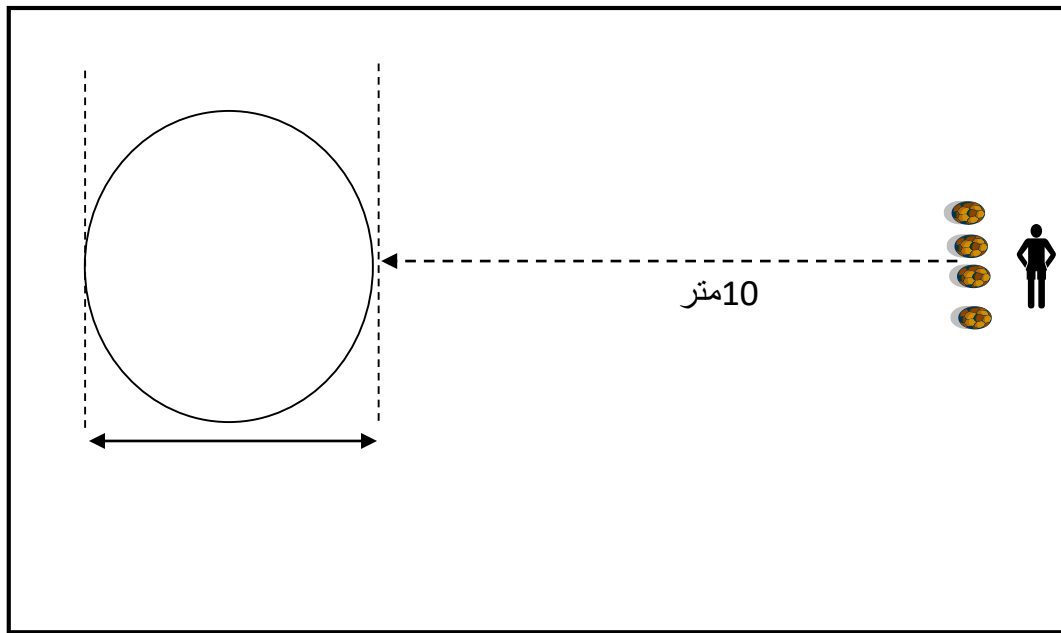
- الأدوات المستعملة: كرات، أقماع ، حبل.

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

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

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

مختار، 1997، ص63)



شكل رقم (2): اختبار استقبال الكرة

ب- اختبار المراوغة:

- هدف الاختبار: يهدف هذا الاختبار إلى قياس القدرة اللاعب على المراوغة عند لاعبي كرة القدم فئة

أقل من 14 سنة .

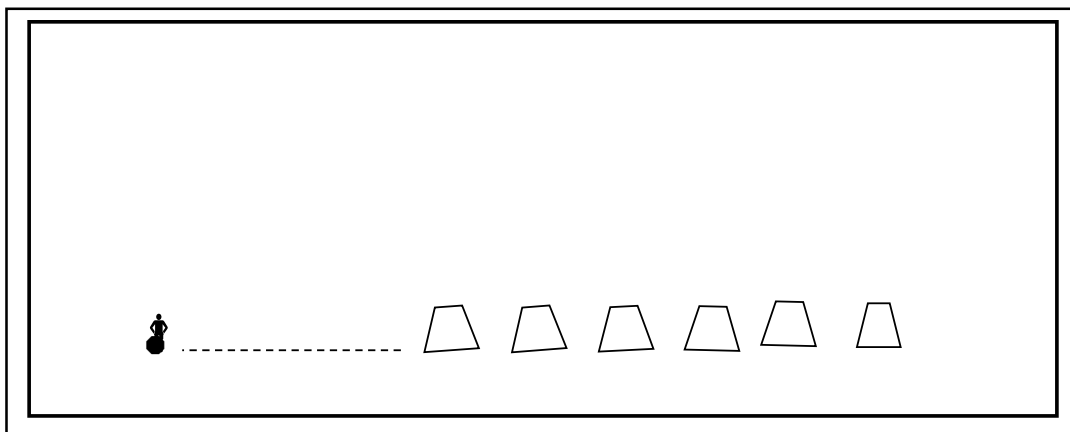
- طريقة أداء الاختبار: يقف اللاعب ومعه الكرة وعلى بعد 05 أمتار يوجد 06 أقماع بلاستيكي

والمسافة بين كل قمع والآخر حوالي 1 متر، يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب بالكرة مسافة 05 أمتار، ثم

يقوم بالجري بين الأقماع مستخدماً الأجزاء المختلفة من القدم في المرور بين الأقماع، مع السيطرة على

الكرة ودون أن تبتعد عنه الكرة مع احتساب الوقت المستغرق ذهاباً وإياباً.

- إذا أسقط القمع اللاعب القمع تضاف له 2 ثا (حسن السيد أبو عبده: مرجع سابق ، ص 168)



شكل رقم (3): اختبار المروغة

6.5 الخصائص السيكومترية للاختبارات المهارية:

✓ الثبات :

لحساب معامل الثبات استخدمنا طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test – Retest) يومي 2024/02/06 و 2024/02/11 على عينة بلغ قوامها 05 لاعبين (عينة التجربة الاستطلاعية) والتي تم استبعادها من عينة الدراسة الأساسية، وتم حساب معامل الثبات باستخدام معامل الارتباط لبيرسون.

✓ الصدق :

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

جدول (1) : يبين الخصائص السيكومترية للاختبارات المهارية

الصدق الذاتي	الثبات	إعادة الاختبار		الاختبار		الاختبارات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.97	0.94	0.55	2.40	0.84	2.20	التمرير
0.99	0.99	0.45	2.20	0.45	2.20	الاستقبال
0.99	0.99	0.68	14.06	0.69	14.14	المروغة

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

7.5 تصميم الدراسة للمعالجة الإحصائية:

1.7.5 تصميم الدراسة:

1.1.7.5 اختبارات الدراسة: بعد الاطلاع على الأدبيات والمراجع العلمية بمناهج التدريب وبالاستناد إلى أهداف التدريب الرياضي في تنمية اللاعب تنمية شاملة تم اعداد مجموعة من التمارين المهارية التي لها علاقة بموضوع دراستنا ومتغيرات دراستنا سواء المتغير المستقل (الوحدات التدريبية) أو المتغير التابع مهارات الأساسية (التمرير،الاستقبال،المراوغة) للاعبين بعمر (أقل من 14 سنة) الذي تم تطبيقه على اللاعبين للمجموعة التجريبية. ووقع اختيار التمارين من كتاب بعنوان " المهارات الأساسية لكرة القدم للمؤلفين (محمد ع الله الهزاع ومختار احمد اينوبلي) .

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

3.1.7.5 الأدوات الإحصائية:

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

✓ المتوسط الحسابي:

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

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

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

✓ الانحراف المعياري :

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

وهو الجذر التربيعي لمتوسط مربعات انحرافات القيم على متوسطها الحسابي، والغرض منه هو معرفة ما إذا كانت العينة متجانسة أم مشتتة ويرمز له " S ". (محمد نصر الدين رضوان, 2002ص120)

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

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

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

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

✓ معامل الارتباط البسيط لبيرسون :

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

التالي:

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

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

\bar{y} : قيم المجموعة 02 . \bar{x} : المتوسط الحسابي للمجموعة 02. (شرف الدين

خليل,ص82)

✓ إختبار " ت " للمجاميع المستقلة:

يتم حسابه وفق القانون التالي: (Allen.Rubin2009 , p162)

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

8.5 خطوات إجراء الدراسة الميدانية:

8.5 التجربة الميدانية: - عند الاطلاع على المعطيات المستخلصة من تجربة الاستطلاعية أجرى الطالب التجربة الميدانية كما يلي:

1.1.8.5 الاختبار القبلي:

وهو الاختبار الذي تختبره المجموعتان التجريبية والضابطة قبل إجراء التجربة بغرض معرفة أثرها. (صالح بن حمد العساف، 1416هـ ص307).

- تم إجراء الاختبارات القبليّة على المجموعتين (الضابطة والتجريبية) يوم 2024/02/17 .

2.1.8.5 زمن التمارين:

تم تقسيم الوحدات التدريبية على 10 حصص تدريبية، زمن كل (85) دقيقة بمعدل حصتين في الأسبوع، وبالتحديد يوم السبت و الثلاثاء على الساعة 14:30 إلى 16:00 وقد تم الشروع في تطبيق هذه التمارين يوم الثلاثاء 20 فيفري 2024، وتم من الانتهاء من تطبيق الوحدات التدريبية يوم السبت 30 مارس 2024.

3.1.8.5 الاختبار البعدي:

وهو الاختبار الذي تختبره المجموعتان التجريبية والضابطة بعد إجراء التجربة بغرض قياس الأثر الذي أحدثه المتغير المستقل على المتغير التابع. (صالح بن حمد العساف، 1416هـ ص307).

- تم إجراء الاختبارات القبليّة على المجموعتين (الضابطة والتجريبية) يوم 2024/04/06.

خلاصة:

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

الفصل السادس

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

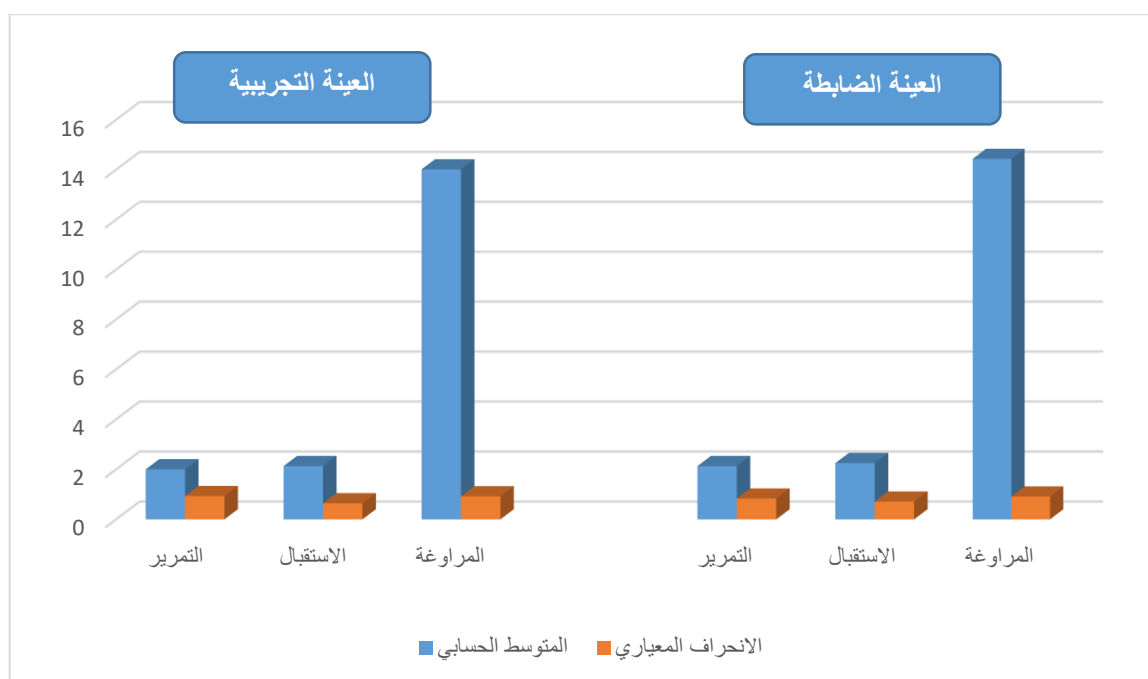
1.6 عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

1.1. 6 عرض نتائج الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية القبلية:

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

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

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



شكل رقم (4): يبين مستوى العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية القبلية

من خلال الجدول رقم (2) نلاحظ أن قيمة المتوسطات الحسابية للعينه التجريبية في الاختبارات المهارية القبلية التالية: التمرير، الاستقبال، المراوغة بلغت (02، 2.13، 14.01) وبانحرافات معيارية

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

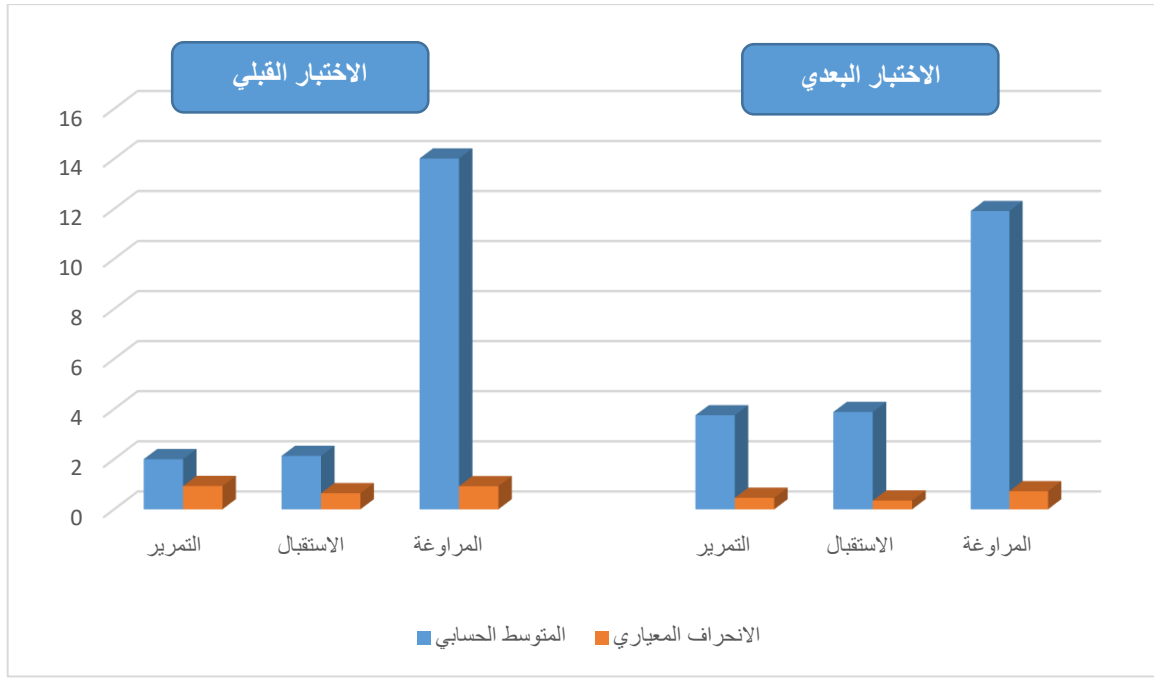
كما نلاحظ أن قيم ت المحسوبة بين العينتين التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارة القبلية التالية: التمرير، الاستقبال، المراوغة والبالغة: 0.28، 0.37، 0.92 على التوالي وهي أقل من قيمة ت الجدولية والمقدرة بـ 2.14 عند درجة حرية 14 ونسبة خطأ 0.05 وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين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

2.1.6 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات المهارة القبلية والبعدي لدى العينة التجريبية:

لتحديد طبيعة الفروق بين الاختبارات المهارة القبلية والبعدي لدى العينة التجريبية تم استخدام اختبار ت للمجاميع المرتبطة والجدول التالي يوضح ذلك:

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

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



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

من خلال الجدول رقم (3) نلاحظ أن قيمة المتوسطات الحسابية للعينة التجريبية في الاختبارات المهارية القبلية التالية: التمرير، الاستقبال، المراوغة بلغت (02، 2.13، 14.01) وبانحرافات معيارية (0.92، 0.64، 0.93)، فيما قدرت قيمة المتوسطات الحسابية لها في الاختبارات البعدية بـ (3.75، 3.88، 11.91) وبانحرافات معيارية (0.72، 0.35، 0.46)

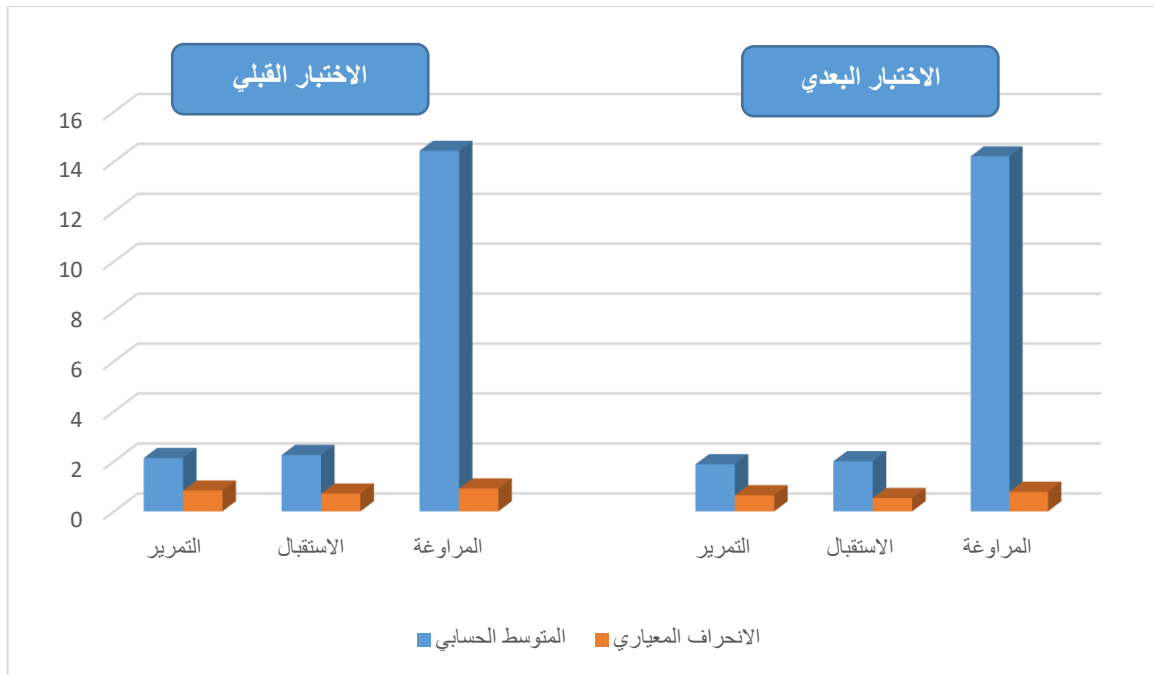
كما نلاحظ أن قيم ت المحسوبة بين الاختبارات المهارية القبلية والبعدي التالية: التمرير، الاستقبال، المراوغة والبالغة: 07، 10.69، 10.18 على التوالي وهي أكبر من قيمة ت الجدولية والمقدرة بـ 2.36 عند درجة حرية 07 ونسبة خطأ 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات المهارية القبلية والبعدي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

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

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

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

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



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

من خلال الجدول رقم (4) نلاحظ أن قيمة المتوسطات الحسابية للعينة الضابطة في الاختبارات المهارية القبلية التالية: التمرير، الاستقبال، المراوغة بلغت (2.13، 2.25، 14.43) وانحرافات معيارية (0.83، 0.71، 0.91)، فيما قدرت قيمة المتوسطات الحسابية لها في الاختبارات البعدي بـ (1.88، 02، 14.21) وانحرافات معيارية (0.64، 0.53، 0.78).

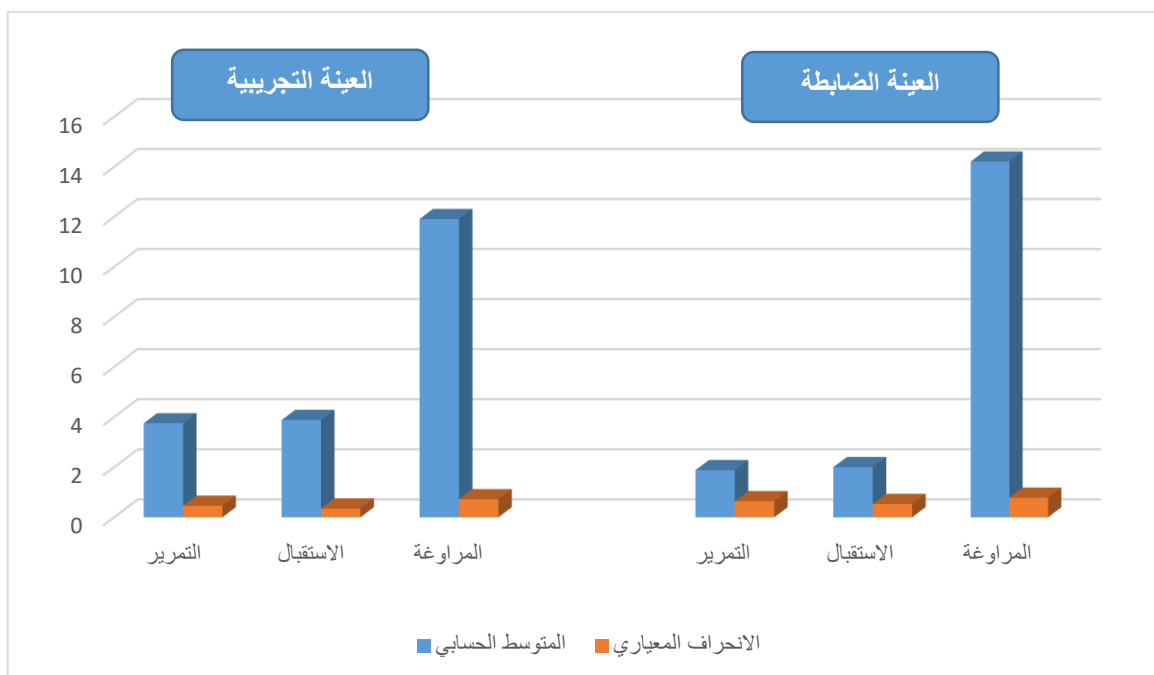
كما نلاحظ أن قيم ت المحسوبة بين الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة التالىة: التمرير، الاستقبال، المراوغة والبالغة: 01، 0.80، 1.20 على التوالى وهى أقل من قيمة ت الجدولية والمقدرة بـ 2.36 عند درجة حرية 07 ونسبة خطأ 0.05 وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات المهارية القبلية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

4.1.6 عرض نتائج الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية البعديّة:

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

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

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



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

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

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

2.6 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

1.2.6 مناقشة الفرضية الأولى:

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

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

وهذا ما طبق في دراسة الباحثان **كروم حسام وغول هشام سنة 2014** التي جاءت تحت عنوان "مدى تأثير الألعاب المصغرة على تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الأصغر 14-16 سنة" والتي تنص على أنها توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لتحسين مهارة تمرير الكرة لصالح الاختبار البعدي.

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

2.2.6 مناقشة الفرضية الثانية:

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

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

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

وهذا ما طبق في دراسة الباحثان **كروم حسام وغول هشام سنة 2014** التي جاءت تحت عنوان "مدى تأثير الألعاب المصغرة على تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الأصغر 14-16 سنة " والتي تنص على أنها توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لتحسين مهارة استقبال الكرة لصالح الاختبار البعدي.

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

3.2.6 مناقشة الفرضية الثالثة:

على ضوء النتائج المتحصل عليها في دراستنا، وفيما يخص الفرضية الثالثة التي تنص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لمهارة المراوغة لصالح الاختبار البعدي" من خلال الجدول رقم(3) نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في اختبار قبلي لمهارة المراوغة بلغت (14.01) وبالانحراف المعياري قدرت ب(0.92)، فيما قدرت قيمة المتوسط الحسابي في اختبار البعدي بلغت (11.91) وبالانحراف المعياري قدرت (0.72).

كما نلاحظ أن قيم ت المحسوبة بين الاختبارات المهارية القبلية والبعدي لمهارة المراوغة البالغة (10.18) وهي أكبر قيمة ت الجدولية ب (2.36) عند درجة حرية (07) ونسبة خطأ (0.05) وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لمهارة المراوغة لصالح الاختبار البعدي لأن قيمة المتوسط الحسابي هو (11.91) أقل من قيمة المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (14.01) لأن الاختبار يقيس بالزمن وبالتالي صاحب الزمن الأقل هو الأفضل يعني أن العينة التجريبية تحسنت في مهارة المراوغة. ومن خلال كل هذا نقول إن فرضيتنا الثانية التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي لمهارة المراوغة قد تحققت.

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

4.2.6 مناقشة الفرضية العامة:

لقد تأكدنا من أن الفرضية الأولى الأولى قد تحققت، والفرضية الثانية قد تحققت وكذلك بالنسبة للفرضية الثالثة تحققت وهذا يعني بأن وحدات التدريبية المقترحة للألعاب المصغرة قد أدى إلى تطوير الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم داخل القاعة أقل من 14 سنة وعليه أن الفرضية العامة والتي مفادها «الوحدات التدريبية المقترحة للألعاب المصغرة أثر إيجابي في تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة القدم داخل القاعة قد تحققت.



الفصل السابع
الاستنتاجات والاقتراحات

1.7 الاستنتاج العام:

- في حدود إجراءات البحث و في ضوء أهدافه ومن خلال التحليل الاحصائي للنتائج المتحصل عليها امكن التوصل الى الاستنتاجات العامة الاتية:
- الوحدات التدريبية المقترحة لمدة خمسة أسابيع وبمعدل وحدتين تدريبيتين، لها أثر إيجابي على تحسين المهارات (التمرير، الاستقبال المراوغة) في كرة القدم داخل القاعة لفئة أقل من 14 سنة .
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح البعدي لاختبار مهارة تمرير الكرة
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح البعدي لاختبار مهارة استقبال الكرة.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح البعدي لاختبار مهارة المراوغة.
 -

2.7 الاقتراحات والفرضيات المستقبلية :

- بناءً على نتائج الدراسة والتحليلات الحالية، يمكن اقتراح العديد من الفرضيات والاقتراحات المستقبلية للبحث في هذا المجال. قد تشمل هذه الاقتراحات:
1. ضرورة زيادة الاهتمام وتعلم وتطوير المهارات الأساسية في كرة القدم داخل القاعة.
 2. يمكن دراسة تأثير تضمين عناصر إضافية في وحدات التدريب، مثل التكتيكات الخاصة بالفوتسال أو التدريبات البدنية المتنوعة، على تطوير المهارات الأساسية بشكل أفضل.
 3. التركيز على الألعاب المصغرة لتعلم وتنمية المهارات الأساسية والتركيز عليهم.
 4. التركيز في التدريب على صفات المهامية لفئة أقل من 14 سنة باعتبارها السن المناسب لتعلم واكتشاف المواهب.
 5. يمكن دراسة كيفية تأثير العوامل البيئية مثل نوع الملعب وحالة الطقس على تنمية المهارات الأساسية، وهل هناك تأثيرات مختلفة في الأداء بين اللعب في القاعات المغلقة والملاعب الخارجية.



قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المراجع باللغة العربية:

1. إبراهيم العمري، الإدارة النظرية، دار النشر للكتاب، عمان.
2. إبراهيم شعلان، محمد عفيفي (2001): كرة القدم للناشئين، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر.
3. إلين وديع فرج (2002): "خبرات في الألعاب للصغار والكبار"، منشأة المعارف، ط2.
4. إيميلي وديع فرج (2002): "خبرات في الألعاب للصغار والكبار"، منشأة المعارف، الإسكندرية.
5. براج تركي (1984): مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس، المؤسسة الوطنية للكتابة، الجزائر.
6. تشارلز بيركر (1964): "أسس التربية البدنية"، ترجمة د. حسن معوض، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
7. حسام الدين طلحة، عدلة عيسى مطر (1996): مقدمة في الإدارة الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
8. حسن سيد معرض (1994): كرة السلة للجميع، ط6، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
9. حسن شلتوت معوض (1996): التنظيم والإدارة في التربية الرياضية، دار الكتاب الحديث، عمان.
10. حسن علاوي (1985): علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
11. حنفي محمود مختار (1997): كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
12. حين السيد أبو عبدو (2002): الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، ط1، الإسكندرية، مصر.
13. الخولي أمين أنور (1996): الرياضية والمجتمع، عالم المعرفة، الكويت.
14. سامي الصغار (1982): كرة القدم، دار الكتب للطباعة و النشر، جامعة الموصل، الطرق.
15. سعد مرسي أحمد، كوتر كوجك (1983): تربية الطفل المدرسية، عالم الكتب، القاهرة.
16. شالز بيوكر (1946): أسس التربية البدنية، ترجمة حسن معرض مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
17. عصام الدين الوشامي (1991): المبادئ التعليمية في الكرة الطائرة، دار الفكر العربي، القاهرة.
18. عصام بدوي (2002): استثمار الوقت في الهيئات الرياضية، مطبعة النهضة، القاهرة، مصر.

19. عصام بدوي مروان (2001): موسوعة التنظيم والإدارة البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، مصر.
20. علاوي حسن (1985): "علم النفس الرياضي"، الطبعة 6، القاهرة، مصر.
21. علي أحمد الشرفاوي (2000): إدارة الأعمال، الوظائف و الممارسات الوظيفية، النهضة العربية، بيروت.
22. عمار بوحوش (1995): مناهج البحث العلمي و طرق إعداد البحث، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون، الجزائر.
23. محمد حسين علوي، أسامة كامل راتب(1999): البحث العلمي في الرياضة وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
24. محمد رضا الوقاد (2003): التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة، ط1 ، مصر.
25. محمد قطبار راشد، سمير عباس (1997): الإدارة والتنظيم في مجال ت ب ر، دار الكتاب الحديث، مصر.
26. مروان عبد الحميد إبراهيم (2004): "الرياضة للجميع"، دار الثقافة، عمان.
27. مروان عبد المجيد إبراهيم (2002): إدارة البطولات والمنافسات الرياضية، الدار العلمية الدولية، عمان.
28. مفتي إبراهيم حماد (1992): تطبيقات الإدارة الرياضية، مركز الكتاب للنشر، مصر.
29. مفتي إبراهيم حماد (2002): المهارات الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط1، جامعة حلوان، مصر.
30. منير جرجس إبراهيم (1994): كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، القاهرة.
31. ناصيف جميل (1993): موسوعة الألعاب الرياضية المفصلة، الدار العلمية، بيروت، لبنان.
32. نجم الدين السهوري (1998): "رأي في فلسفة اللعب"، دار النشر، مصر.

قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

1. Nicole de Chasamame: " Eudication physique et sports collictifs", Edition, Paris.
2. Bernard turpin (1990): preparation et entrainement du foot balleur, edition amphora, paris ,France.

قائمة المراسيم:

1. دليل قسم الإدارة و التسيير الرياضي، 2003.
2. وزارة الشباب والرياضة، المركز الوطني للإعلام والوثائق الرياضية، 1995.

الرسائل والأطروحات:

1. كعواش عبد العزيز وآخرون (2004): مكانة الألعاب الرياضية الجماعية في حصة التربية البدنية والرياضية، مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس في التربية البدنية الرياضية، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة قسنطينة.

الإنترنت:

33. www.almokhtasar.com
34. www.almokhtasar.com





الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



القسم: التدريب الرياضي
التخصص: تخصص تدريبي رياضي

تأثر الوحدات التدريبية المقترحة للألعاب المصغرة في تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة القدم داخل القاعة

قائمة الأساتذة المحكمين

الإمضاء	رتبة الأستاذ	اسم ولقب الأستاذ
	أستاذ محاضر - أ.	شريم سليم
	أستاذ محاضر - أ.	بن التومسي بلال
	أستاذ	محاور بشير

إعداد الطالب:

توكل ماس

السنة الجامعية: 2024/2023

الاختبار القبلي للعيينة الاستطلاعية

تاريخ الإجراء: 2024/02/06

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

الاختبار البعدي للعيينة الاستطلاعية

تاريخ الإجراء: 2024/02/11

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

الاختبار القبلي للعينه الضابطة

تاريخ الإجراء: 2024/02/17

الرقم	اختبار التمرير	اختبار الاستقبال	اختبار المروعة
1	2	3	14.00 ثا
2	1	2	13.80 ثا
3	3	3	14.00 ثا
4	2	2	13.50 ثا
5	1	1	15.20 ثا
6	3	2	16.00 ثا
7	3	3	15.20 ثا
8	2	2	13.70 ثا

الإختبار القبلي للعينه التجريبية

تاريخ الإجراء: 2024/02/17

الرقم	اختبار التمرير	اختبار الاستقبال	اختبار المروعة
1	3	2	13.15 ثا
2	2	1	13.00 ثا
3	1	2	13.85 ثا
4	3	3	14.00 ثا
5	1	2	14.35 ثا
6	2	2	13.80 ثا
7	3	2	16.00 ثا
8	1	3	13.90 ثا

الإختبار البعدي للعينه الضابطة

تاريخ الإجراء : 2024/04/06

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

الإختبار القبلي للعينه التجريبية

تاريخ الإجراء : 2024/04/06

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

Statistiques de groupe

	العينة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
التمرير	تجريبية	8	2,0000	,92582	,32733
	ضابطة	8	2,1250	,83452	,29505
الاستقبال	تجريبية	8	2,1250	,64087	,22658
	ضابطة	8	2,2500	,70711	,25000
المراوغة	تجريبية	8	14,0063	,91941	,32506
	ضابطة	8	14,4250	,91144	,32224

Test des échantillons indépendants

Test de Levene sur l'égalité des variances

		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bil)
التمرير	Hypothèse de variances égales	,168	,688	-,284	14	
	Hypothèse de variances inégales			-,284	13,852	
الاستقبال	Hypothèse de variances égales	,378	,548	-,370	14	
	Hypothèse de variances inégales			-,370	13,867	
المراوغة	Hypothèse de variances égales	,527	,480	-,915	14	
	Hypothèse de variances inégales			-,915	13,999	

Statistiques de groupe

	العينة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
التمرير	تجريبية	8	3,7500	,46291	,16366
	ضابطة	8	1,8750	,64087	,22658
الاستقبال	تجريبية	8	3,8750	,35355	,12500
	ضابطة	8	2,0000	,53452	,18898
المراوغة	تجريبية	8	11,9138	,72275	,25553
	ضابطة	8	14,2125	,78456	,27738

Test des échantillons indépendants

Test de Levene sur l'égalité des variances

		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)
التمرير	Hypothèse de variances égales	,127	,727	6,708	14	
	Hypothèse de variances inégales			6,708	12,741	
الاستقبال	Hypothèse de variances égales	,027	,871	8,275	14	
	Hypothèse de variances inégales			8,275	12,141	
المراوغة	Hypothèse de variances égales	,060	,810	-6,095	14	
	Hypothèse de variances inégales			-6,095	13,907	

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	قبلي	2,0000	8	,92582	,32733
	بعدي	3,7500	8	,46291	,16366

Test des échantillons appariés

Différences appariées

		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		t
					Inférieur	Supérieur	
Paire 1	قبلي - بعدي	-1,75000	,70711	,25000	-2,34116	-1,15884	-7,000

Statistiques des échantillons appariés

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

Test des échantillons appariés

Différences appariées

t

		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		
					Inférieur	Supérieur	
Paire 1	قبلي - بعدي	-1,75000	,46291	,16366	-2,13700	-1,36300	-10,693

Statistiques des échantillons appariés

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

Test des échantillons appariés

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

Statistiques des échantillons appariés

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

Test des échantillons appariés

		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		t
					Inférieur	Supérieur	
Différences appariées							
Paire 1	قبلي - بعدي	,25000	,70711	,25000	-,34116	,84116	1,000

Statistiques des échantillons appariés

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

Test des échantillons appariés

		Différences appariées					
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		t
					Inférieur	Supérieur	
Paire 1	قَبلي - بعدي	,25000	,88641	,31339	-,49105	,99105	,798

Statistiques des échantillons appariés

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

Test des échantillons appariés

		Différences appariées					
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		t
					Inférieur	Supérieur	
Paire 1	قَبلي - بعدي	,21250	,50267	,17772	-,20774	,63274	1,196

Statistiques descriptives

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

Corrélations

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

Sig. (bilatérale)	,000	
N	5	5

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

Statistiques descriptives

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

Corrélations

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

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

Statistiques descriptives

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

Corrélations

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

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

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

0,94

0,969536



0,99

0,99

تخصص تحضير بدني	 وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة محمد بوضياف المسيلة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية	 1985 جامعة محمد بوضياف المسيلة Université Mohamed Bouazaf - M.S.A	قسم التدريب الرياضي
عدد اللاعبين: 21	الموسم الرياضي: 2024/2023	زمن الحصة: 80 د	التاريخ: 2024 - 02 - 20
الفئة: U14		الهدف العام للحصة: تنمية مهارة الاستقبال	
رقم الحصة: 01		وسائل العمل: كرات . أقماع . صاقرة . ميقاتي	
مكان: قاعة متعددة الرياضات		N.H.F.S	
مخطط التدريب		النادي: نخبة الحمادية لكرة القدم داخل القاعة	
		الراحة	الزمن
			شرح الأهداف والتدريب
			مراحل الحصة
			شرح هدف الحصة - جري خفيف حول الملعب - لعبة تمريرات العشرة باليدين - لعبة تمريرات العشرة بالرجلين
			المرحلة التحضيرية
 		3 د	15 د
			التمرين 1:- 3 ورشات A-B-C A تمريرة منخفضة واستقبال الكرة بباطن القدم B تمريرة تكون عالية حيث يكون استقبال الكرة بالصدر او الفخذ او القدم حسب ما هو مناسب C المسافة تكون بعيدة تحكم الكرة بالصدر او باطن القدم او الجزء الداخلي والخارجي القدم مع تبادل الادوار التمرين 2- ورشتين يقوم اللاعب الموجود على الجناح بتمريرة للاعب حيث يقوم لاعب اخر بعملية تمويه للقمع ثم يستقبل الكرة للتسديد على المرمى
			15 د
			المرحلة الرئيسية
 		2 د	10 د
			التمرين 3: تقسيم الملعب الى قسمين لعبة 5 ضد 5 -مساحة 20 x 20م وضع 4 أقماع في منطقة التماس الفريق الذي يسقط القمع له هدف والفائز يلعب مع فريق اخر 2 لمسات في الكرة التمرين 4: لقاء تطبيقي 2 لمسات في الكرة في نصف الملعب الخاص بك اما المنطقة المنافس لك الحرية مع تطبيق هدف الحصة
			15 د
			المرحلة الختامية
			10 د
			- القيام بالتمديدات العضلية ومناقشة هدف الحصة مع المدرب




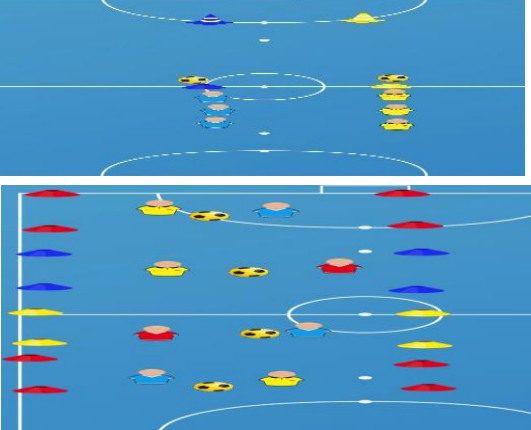


تخصص تحضير بدني	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة محمد بوضياف المسيلة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية			قسم التدريب الرياضي	
عدد اللاعبين: 21	الموسم الرياضي: 2024/2023	زمن الحصة: 80 د	التاريخ: 24 - 02 - 2024		
الفئة: U14		الهدف العام للحصة: تنمية مهارة التمرير			
رقم الحصة: 02		وسائل العمل: كرات . أقماع . صافرة . ميقاتي			
مكان: قاعة متعددة الرياضات		النادي: نخبة الحمادية لكرة القدم داخل القاعة			
مخطط التدريب		N.H.F.S			
		الراحة	الزمن 15 د	شرح الأهداف والتدريب جمع اللاعبين و شرح هدف الحصة جري خفيف حول الملعب القيام – تسخينات - لعبة المربع 4 ضد 1	مراحل الحصة المرحلة التدريبية
		2دعمل 2راحة	15 د	التمرين 1: تمارين التنسيق 4 ورشات مع وضع 5 صحون في كل ورشة في وسط الدائرة نضع عمود نقطة الالتقاء وعملية التمويه للذهاب الى ورشة أخرى طريقة العمل 1-رفع القدمين بين الصحون يكون الجري امامي 2 - ثم جانبي الأيمن مع رفع القدمين 3- جانبي الأيسر مع رفع القدمين	المرحلة الرئيسية
		3 د	15 د	التمرين 2: كرة ما بين لاعبين القيام بالتمرير الصحيح مع استخدام كلا القدمين وتكون على شكل مسافة (5م) مسافة (10م) مسافة (20م) التمرين 2: في ملعب مساحة 10م x 10م منافسة بين فريقين تشكيل دائرة يكون لاعب في وسط الدائرة مرقمين من 1 الى 8 اللاعب 1 يمرر الكرة للاعب الوسط و يحل مكانه والاعب الوسط يمررها ل لاعب رقم 2 ويذهب الى مكان رقم 1 والفائز هو من ينتهي الاول	المرحلة الرئيسية
		3 د	15 د	التمرين 03: اجراء مقابلة مع تطبيق بعض القواعد الفريق المهاجم للعب بلمستين فقط اما في نصف الملعب الخاص به له الحرية	المرحلة الرئيسية
			10 د	- جمع اللاعبين القيام بالتمديدات العضلية	المرحلة الختامية

تخصص تحضير بدني	 وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة محمد بوضياف المسيلة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية		 قسم التدريب الرياضي	
عدد اللاعبين : 21	الموسم الرياضي: 2024/2023	زمن الحصة: 70 د	التاريخ: 2024 - 02 - 27	
الفئة: U14		الهدف العام للحصة: تحسين مهارة التمرير والاستقبال (1)		
رقم الحصة: 03		وسائل العمل: كرات . أقماع. صافرة. ميقاتي		
مكان: قاعة متعددة الرياضات		النادي: نخبة الحمادية لكرة القدم داخل القاعة		
مخطط التدريب		N.H.F.S		
	الراحة	الزمن 15 د	شرح الأهداف والتدريب جري خفيف : حول الملعب - تمارين بالكرة: - مداعبة الكرة -	مراحل الحصة المرحلة التحضيرية
	2 د	10 د	<p>ت1: نقوم بتقسيم اللاعبين إلى أربع أفواج كل فوج بلاعبين متقابلين وعلى مسافة 08م نقوم بعملية التمرير والاستقبال بباطن القدم مع التنوع في العمل 1-تمرير ثم الرجوع الى الخلف 2-تمرير ثم الذهاب الى الفوج المقابل 3 - تمرير ثم الجري الجانبي للفوج الاخر</p> <p>التمرين 2: نقوم بتقسيم اللاعبين (3 لاعبين ب 2كرات) على خط مستقيم والمسافة بين اللاعب الأول والثاني 8م ولاعب الوسط ولاعب الثالث مسافة 8م حيث لاعب الوسط يقوم باستقبال الكرة من لاعب الأول ثم يلتفت لاستقبال الكرة من اللاعب الثالث باستخدام كلا القدمين كل 15 تمريرة يترك مكانه للاعب اخر</p>	المرحلة الرئيسية
	3 د	20 د	<p>التمرين 03: اجراء مقابلة مع تطبيق بعض القواعد الفريق المهاجم اللعب بلمستين فقط اما في نصف الملعب الخاص به له الحرية</p>	
		10 د	<p>- القيام بالتمديدات العضلية ومناقشة هدف الحصة مع المدرب</p>	المرحلة الختامية




تخصص تحضير بدني	 وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة محمد بوضياف المسيلة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية			 قسم التدريب الرياضي	
عدد اللاعبين: 21	الموسم الرياضي: 2024/2023	زمن الحصة: 80 د	التاريخ: 2024 - 03 - 09		
الفئة: U14		الهدف العام للحصة: تحسين مهارة التمرير والاستقبال (2)			
رقم الحصة: 04		وسائل العمل: كرات . أقماع . صافرة . ميقاتي			
مكان: قاعة متعددة الرياضات		N.H.F.S النادي: نخبة الحمادية لكرة القدم داخل القاعة			
مخطط التدريب		الراحة	الزمن	شرح الأهداف والتدريب	مراحل الحصة
			15 د	جري خفيف حول الملعب - حركات تسخينيه - تسخينات باستعمال الكرة	المرحلة التحضيرية
		2دعمل 2راحة	10د	<u>التمرين الأول:</u> تمارين سرعة رد الفعل عن طريق المنافسة: بمتغيرات مختلفة حسب وضع الوسائل (1) - كما هو موضح في الشكل وضع الكرة في الوسط لاعبين متقابلين قيام بحركات مختلفة عند سماع الإشارة من يحمل الكرة أولا (2) - فوج A*B القيام بالتمرير بينهم عند سماع حرف معين يقوم اللاعب بالهروب لخط التماس ولاعب الاخر يحاول لمسه	المرحلة الرئيسية
		3 د	15د	<u>التمرين الاول:</u> التمرير والمتابعة في ملعب مساحة 10م x 10م تقسيم اللاعبين الى 4 أفواج كل فوج مكون من خمسة لاعبين تشكيل مربع القيام بالتمريرة نحو اللاعب المقابل ثم الذهاب الى مكانه واللاعب الاخر يقوم باستقبال الكرة ثم التمريرة <u>التمرين الثاني:</u> تقسيم الملعب الى قسمين	المرحلة الرئيسية
		3 د	15د	20*20م- لعبة 5 ضد 5 وتوزيع الصحن على شكل مثلث القيام بالتمرير احتساب نقطة عند تخطي الكرة الصحن عن طريق المنافسة الفانز مع الفانز والخاسر مع الخاسر	المرحلة الرئيسية
		3 د	15د	<u>التمرين الثالث:</u> اجراء مقابلة مع تطبيق بعض القواعد الفريق المهاجم اللعب بلمستين فقط اما في نصف الملعب الخاص به له الحرية	المرحلة الرئيسية
			10 د	- القيام بالتمديدات العضلية ومناقشة هدف الحصة	المرحلة الختامية

تخصص تحضير بدني	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة محمد بوضياف المسيلة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية		قسم التدريب الرياضي	
عدد اللاعبين : 20	الموسم الرياضي: 2024/2023	زمن الحصة: 85 د	التاريخ : 2024-03-12	
الفئة: U14		الهدف العام للحصة: تحسين مهرة التمرير والاستقبال (3)		
رقم الحصة : 05		وسائل العمل: كرات . أقماع . صافرة . ميقاتي		
مكان: قاعة متعددة الرياضات		النادي: نخبة الحمادية لكرة القدم داخل القاعة		
مخطط التدريب		الراحة	الزمن	شرح الأهداف والتدريب
			15 د	<p>المرحلة التحضيرية</p> <p>جري خفيف حول الملعب</p> <p>- حركات تسخينه</p> <p>لعبة المربع 4 ضد 1</p>
		2دعمل 2راحة	15 د	<p>المرحلة الرئيسية</p> <p>التمرين الاول: تمارين التنسيق العمل بالورشات تمارين التنسيق العمل بالورشات 4 ورشات</p> <p>ورشة 1: 3 حواجز + 5 أقماع متباعدة + 3 اعمدة ارتقاء على الحواجز + ثم رفع رجل على كل قمع + skipping + جري جانبي على الاعمدة</p> <p>ورشة 2: الحلقات القفر على الحلقات برجل واحدة ثم قفزة الغزالة ثم الجري بالكرة</p> <p>ورشة 3: وضع الصحون ثم 3 أقماع كما هو في الشكل رفع القدمين بين الصحون ثم تخطي القمع برجل ممدودة</p> <p>ورشة 4: سلم القز والعمل فيه</p>
		2 د	12 د	<p>المرحلة الرئيسية</p> <p>التمرين الثاني: لعبة التمريرة الثلاثية: 3 ضد 3 تقسيم الملعب الى 3 مساحة (10*10m) يقوم الفريق الحائز على الكرة بالتمرير بينهم بمجرد اكتمال 3 تمريرات يحاسب لهم نقطة</p>
 		2 د 3 د	12 د 20 د	<p>التمرين الثالث: تقسيم اللاعبين الى أربع أفواج على مسافة 10م القيام بالتمرير و الاستقبال (passe et suit en ligne) التمرير ثم الجري بسرعة نحو الفوج المقابل التقيد - تمريرة بالقدم الضعيفة والاستقبال بالقدم القوية - تمريرة بالقدم القوية والاستقبال بالقدم الضعيفة</p> <p>التمرين الرابع: اجراء مقابلة مع تطبيق بعض القواعد لمستين في الكرة</p>
			10 د	<p>المرحلة الختامية</p> <p>القيام بالتمديدات العضلية ومناقشة هدف الحصة</p>

تخصص تحضير بدني	 وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة محمد بوضياف المسيلة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية			قسم التدريب الرياضي
عدد اللاعبين : 21	الموسم الرياضي: 2024/2023	زمن الحصة: 85 د	التاريخ : 16 - 03 - 2024	
الفئة: U14		الهدف العام للحصة : تحسين مهارة المراوغة (1)		
رقم الحصة : 06		وسائل العمل: كرات. أقماع. صافرة. ميقاتي		
مكان: قاعة متعددة الرياضات		النادي: نخبة الحمادية لكرة القدم داخل القاعة		
مخطط التدريب		N.H.F.S		
		الراحة	الزمن	شرح الأهداف والتدريب مرحل الحصة المرحلة التحضيرية
		عمل 2 راحة 2	15 د	التمرين 01: تمارين التنسيق كما هو موضح في الشكل 1- عند سماع الإشارة يقوم اللاعب بالجري بالكرة لمسافة 5م ثم يمررها الى زميله 2 - رقع الركبتين بين الصحون 3- نصف دوران بين الاعمدة 4- التوازن الجري ووضع رجل واحدة على الحلقة
		3 د	15 د	التمرين 02: لعبة 1 ضد 1 في نصف الملعب 20x20م لاعبين متقابلين بينهما مسافة معينة حيث يقوم اللاعب بتمرير الكرة الى خصمه المقابل حيث يقوم بدوره باستقبال الكرة ومراوغته للتسديد على المرمى مع تبادل الادوار
 		3 د	15 د	التمرين 03: نفس الموقف الأول 1 ضد 2 مدافعين ثم العكس 2 مهاجمين ضد مدافع التمرين 04: اجراء مقابلة مع تطبيق قاعدة مفادها ان الهدف لا يكون صحيحا الا إذا سبقته المراوغة
			10 د	المرحلة الختامية - جمع اللاعبين والقيام بتمديدات العضلية ومناقشة هدف الحصة

تخصص تحضير بدني	 وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة محمد بوضياف المسيلة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية	 1985 جامعة محمد بوضياف - المسيلة Université Mohamed Bouafra - MSA	قسم التدريب الرياضي	
عدد اللاعبين: 21	الموسم الرياضي: 2024/2023	زمن الحصة : 85 د	التاريخ : 19 - 03 - 2024	
الفئة: U14		الهدف العام للحصة: تحسين مهارة المراوغة (2)		
رقم الحصة: 07 مكان: قاعة متعددة الرياضات		وسائل العمل: كرات. أقماع. صافرة. ميفاتي النادي: نخبة الحمادية لكرة القدم داخل القاعة		
مخطط التدريب		N.H.F.S		
	الراحة	الزمن 15د	شرح الأهداف والتدريب - جري خفيف حول الملعب - حركات تسخينيه - لعبة المربع 5 ضد 2	مراحل الحصة المرحلة التحضيرية
	2دعمل 2دراحة	10د 15د	<p>التمرين 01: تمارين سرعة: منافسة بين الأفواج 1/1 مع حمل الكرة الجري بالكرة ثم التمرير التنوع في العمل الجري نحو القمع ثم الرجوع وإعطاء الكرة للاعب الثاني الذي ينتهي الأول هو الفائز</p> <p>التمرين 02: في ملعب مساحة 15*05m تقسيم الملعب الى 6 تمرين 1 ضد 1 حيث يحاول اللاعب التمويه والمراوغة ووضع الكرة في خط الخصم توقيف الكرة في الخط تحتسب نقطة</p>	المرحلة الرئيسية
	3د	15د 20د	<p>التمرين 03: 1 ضد 1 مع فريقان على خط التماس كما هو في الشكل مرقمين من (1-6) عند سماع رقم معين ينطلق اللاعب نحو الكرة الأول الذي يمسك الكرة هو المهاجم ولاعب الاخر يصبح مدافع مع تطبيق عملية التمويه والمراوغة</p> <p>التمرين 4: مباراة تطبيقية في الملعب اجراء مقابلة مع تطبيق قاعدة مفادها ان الهدف لا يكون صحيحا الا اذا طبقت عملية التمويه والمراوغة منافسة الفائز مع الفائز والخاسر يلعب مع الخاسر لتحديد البطل</p>	المرحلة الرئيسية
		10د	- جمع اللاعبين والقيام بتمديدات العضلية ومناقشة هدف الحصة	المرحلة الختامية

تخصص تحضير بدني	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة محمد بوضياف المسيلة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية		1985 جامعة محمد بوضياف - المسيلة Université Mohamed Boudiaf - M'sila		قسم التدريب الرياضي
عدد اللاعبين: 21	الموسم الرياضي: 2024/2023	زمن الحصة: 85د	التاريخ: 2024 - 04 - 23		
الفئة: U14		الهدف العام للحصة: تحسين مهارة المراوغة (3)			
رقم الحصة : 08		وسائل العمل: كرات. أقماع. صافرة. ميقاتي			
مكان: قاعة متعددة الرياضات		N.H.F.S نادي: نخبة الحمادية لكرة القدم داخل القاعة			
مخطط التدريب	الراحة	الزمن	شرح الأهداف والتدريب	مراحل الحصة	
		15د	جري خفيف حول الملعب - حركات تسخينيه مختلفة	المرحلة التحضيرية	
	2د عمل 2د راحة	10د	التمرين 01: تمرين 4 ضد 1 أربعة لاعبين يقومون بالتمرير بينهم ومحاولة التسجيل على لاعب الوسط الذي يقف ما بين القميين واللاعب الذي يضيع الكرة يدخل في الوسط تمارين تنسيق على حافة المربع عند سماع الإشارة التحول للورشات لعمل التنسيق بورشات مختلفة	المرحلة الرئيسية	
	3د	15د	التمرين 02: في ملعب مساحة 20م x 20م تمرين 1 ضد 1 باستعمال 2 مرمى صغير يقف لاعب حامل الكرة أولا واللاعب الثاني يكون خلفه بينهما مسافة معينة عند سماع الإشارة ينطلق نحو الامام للقمع ثم يقوم بعملية التمويه والدوران سواء على اليمين او اليسار والقيام بالمراوغة والتسديد على المرمى الصغير مع تبادل الادوار		
	3د	15د	التمرين 03: تقسيم اللاعبين الى فوجين الوقوف في وسط الملعب (1 ضد 1 يقوم المدرب برمي الكرة نحو الامام اللاعب الذي يمسك الكرة يقوم بالتمرير ثم التسديد نحو المرمى الذي يسجل تحتسب له نقطة استخدام عدة أوضاع " وضعية الجلوس - دوران للخلف " مع تبادل الادوار		
	3د	20د	التمرين 04: مباراة تطبيقية في الملعب اجراء مقابلة مع تصحيح الأخطاء		
		10د	- جمع اللاعبين والقيام بتمديدات العضلية ومناقشة هدف الحصة	المرحلة الختامية	

تخصص تحضير بدني		وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة محمد بوضياف المسيلة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية		قسم التدريب الرياضي	
عدد اللاعبين: 21	الموسم الرياضي: 2024/2023	زمن الحصة: 85 د	التاريخ: 26 - 3 - 2024		
الفئة: U14		الهدف العام للحصة : تحسين مهارة المراوغة (4)			
رقم الحصة: 09		وسائل العمل: كرات. أقماع. صافرة. ميقاتي			
مكان: قاعة متعددة الرياضات		النادي: نخبة الحمادية لكرة القدم داخل القاعة			
مخطط التدريب		N.H.F.S			
		الراحة	الزمن 15 د	شرح الأهداف والتدريب - جري خفيف: حول الملعب - تسخينات - مداعبة الكرة	مراحل الحصة التهيئية
		2دعمل 2راحة	10د 15د 15د	<p>التمرين 01: تمرين 4 ضد 1 أربعة لاعبين يقومون بالتمرير بينهم ومحاولة التسجيل على لاعب الوسط الذي يقف ما بين القمعيين واللاعب الذي يضع الكرة يدخل في الوسط تمارين تنسيق على حافة المربع عند سماع الإشارة التحول للورشات لعمل التنسيق بورشات مختلفة</p> <p>التمرين 02: ملعب مساحة 20م x 20م كرة ما بين لاعبين متقابلين حيث اللاعب الذي لديه الكرة يحاول مراوغة اللاعب الذي امامه والذي بدوره يمنعه مع تبادل الأدوار</p> <p>التمرين 3: نقسم الفريق لأربعة أفواج متقابلين على شكل مربع عند سماع الإشارة ينطلق الأوائل بالكرة ثم الجري بين الصحون ثم نحو القمع المقابل والقيام وتغيير الاتجاه نحو اليمين</p>	المرحلة الرئيسية
		3د	20د	<p>التمرين 04: مباراة تطبيقية في الملعب اجراء مقابلة مع تصحيح الأخطاء</p>	
			10د	جمع اللاعبين والقيام بتمديدات العضلية ومناقشة هدف الحصة	المرحلة الختامية

قسم التدريب الرياضي	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة محمد بوضياف المسيلة هد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية	1985 جامعة محمد بوضياف - المسيلة Université Mohamed Bouzaf - Msila	تخصص تحضير بدني
عدد اللاعبين: 21	الموسم الرياضي: 2024/2023	زمن الحصة: 90 د	التاريخ: 2024-03-30
الهدف العام للحصة: تحسين مهارة المراوغة (5)		الفئة: U14	
وسائل العمل: كرات. أقماع. صافرة. ميقاتي		رقم الحصة: 10	
النادي: نخبة الحمادية لكرة القدم داخل القاعة		مكان: قاعة متعددة الرياضات	
N.H.F.S			
مراحل الحصة	شرح الأهداف والتدريب	الزمن	الراحة
المرحلة التحضيرية	جري خفيف حول الملعب - حركات تسخينه - تسخينات باستعمال الكرة	15 د	
المرحلة الرئيسية	التمرين 01: 2 ورشات كل ورشة مكونة من لاعبين ورشة 1: 6 حلقات بينهما مسافة معينة أثناء القفز يبقى اللاعب داخل الحلقة 2 ثا قبل الانتقال للحلقة الثانية ورشة 2: 8 حلقات 2 حلقات متلاسة في بعضها على شكل منحرج (الحلقات على اليمين القفز بالقدم اليمنى الحلقات على اليسار القفز بالقدم اليسرى) التمرين 02: المراوغة وتغيير الاتجاه فوجين كرة واحدة لكل لاعب يبدأ اللاعب الجري بالكرة عند الوصول للقمع يستخدم مراوغة أو التمويه لتغيير الاتجاه	10 د 15 د	2 د عمل 2 د راحة 3 د
	التمرين 03: تقسيم الملعب إلى قسمين 620*20m لاعبين على خط مستقيم مرقمين من (1-6) أمامهم لاعبين عند سماع رقم معين يحاول اللاعب عبور والمراوغة للوصول للخط الوسط بينما لاعبان الموجودان في الوسط يقومان بقطع الكرة مع م التنوع في العملية (1ضد2, 2ضد2, 3ضد2, اللاعب الذي لا يمر يدخل في الوسط التمرين 04: مباراة تطبيقية في الملعب اجراء مقابلة مع تطبيق قاعدة مفادها ان الهدف لا يكون صحيحا الا اذا طبقت عملية التمويه والمراوغة منافسة الفانز مع الفانز والخاسر يلعب مع الخاسر لتحديد	15 د 15 د	3 د 3 د
	- جمع اللاعبين والقيام بتمديدات العضلية ومناقشة هدف الحصة	10 د	

• ملخص الدراسة:

• **عنوان الدراسة:** " أثر الوحدات التدريبية المقترحة للألعاب المصغرة في تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة القدم داخل القاعة أقل من (14سنة)».

• **أهداف الدراسة:** معرفة تأثير وحدات تدريبية مقترحة للألعاب المصغرة في تنمية بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم داخل القاعة أقل من (14سنة).

• **منهج الدراسة:** استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة موضوع الدراسة.

• **مجتمع وعينة الدراسة:** تم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية.

• **أساليب جمع البيانات:** اختبار (دقة التمرير، استقبال الكرة، المراوغة).

• نتائج الدراسة:

للوحدات التدريبية مقترحة للألعاب المصغرة له أثر إيجابي في تنمية مهارة تمرير واستقبال الكرة والمراوغة. كما توصلنا إلى صحة الفرضيات أن أحسن وأمثل مرحلة في تعلم المهارات الأساسية هذه الفئة. الاقتراحات والفرضيات المستقبلية:

- ضرورة زيادة الاهتمام وتعلم وتطوير المهارات الأساسية في كرة القدم داخل القاعة.

- التركيز في التدريب على صفات مهارية خاصة لهذه الفئة أقل من 14 سنة باعتبارها السن المناسب لتعلم هذه المهارات في كرة القدم.