



جامعة ألكى ملى ؤلأأ - البورة-

معء علوم وءقنفاء النشأااء البءنفة والرفاءفة



مذكرة أأرأ ضمن مءطلباء نفل شهااة الماسءر فف مفاان علوم

وءقنفاء النشأااء البءنفة والرفاءفة

الأخصص: أأرب رفاءف نأبوف

الموضوع:

# فعالفة طررفة Coerver الأأربفة فف أعلم المهاراء الأساسية لاء لاعبف كرة القدم U15

أأاسة مفاائف علمف النأافف الرفاءف للمواء أأاففة (ABRD)

إشراف الأكءور:

- أرزقف اسماعفل

إعءاء الطالبفن:

- مافف مأمء رففق

- بوعءلة أسامة

السنة الجامعفة: 2023/2022

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿وَقُلْ اَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ

وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ﴾

سورة التوبة: 105

# شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على نور الهدى سيدنا محمد الصادق الأمين وعلى آله وصحبه العز الميامين ومن سار على هديه الى يوم الدين.

وبفضل الله وعونه تعالى خرج هذا العمل المتواضع للنور فالحمد لله على فضله أتقدم بالشكر الجزيل إلى المشرف والموجه الدكتور والأستاذ الكريم

"أرزقي سماعيل"

كما نتقدم بالشكر أيضا إلى كل أساتذة المعهد

الذين أشرفوا على تدريسنا خلال مشوارنا الدراسي والذين لم يبخلوا علينا

بتوجيه النصائح ومد سند العون في إنجاز هذا العمل المتواضع

وإخراجه إلى النور.

كما لا ننسى الأصدقاء الذين لم يبخلوا علينا بجهد وبنصائح قيمة

وأخيرا أشكر كل من ساهم في هذا العمل

من قريب أو بعيد ولو بكلمة

طيبة.

ماني محمد رفيق

بوعدلة أسامة

# إهداء



الحمد لله الذي بعونه تتم الصالحات والصلاة والسلام على رسوله الكريم سيدنا وحبيبنا محمد

عليه أزكى الصلاة وأفضل التسليم وعلى آله وصحبه أجمعين أما بعد

بعدما رست سفينة هذا البحث على شواطئ الختام لا يسعني إلا أن أهدي ثمرة هذا الجهد المتواضع إلى التي عجز اللسان عن وصف مآثرها نحوي إلى المرأة التي غمرتني حبا وحنانا إلى حكاية العمر إلى التي لا أدري بأي كلام أقابلها أبكلام يسكن في الأرض أم في السماء أبعبارات الليل أم بعبارات النهار.

إلى ..... أمي الغالية.

أهدي ثمرة جهدي إلى ذلك الشخص الذي لم يبخل عليا يوما بروحه وحاله، إلى الشخص الذي يسعد بسعادتي ويحزن بحزني رمز الأبوة إلى ذلك المقام الراسخ في ذهني وأفكاري.

إلى ..... أبي الغالي.

إلى شركائي في عرش أمي وأبي إلى الذين يدخلون القلب بلا استئذان إلى إخوتي وإلى أحبتي وإلى كل الأهل والأقارب.

إلى رفقاء دربي وشركائي خاصة بوعدة أسامة وإلى كل من تعرفت إليهم في درب حياتي وإلى كل من لم يبخلوا عليا لإسعادي أيام معاناتي.

إلى كل اساتذة وطلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية خاصة الاستاذ المشرف وقسم التدريب الرياضي وإلى مدربي ورؤساء أندية الدراسة والطلبة والعمال وبالأخص عمال مكتبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

وإلى قارئ هذا الإهداء.

ماني محمد رفيق



# إهداء



الحمد لله الذي بعونه تتم الصالحات والصلاة والسلام على رسوله الكريم سيدنا وحبينا محمد

عليه أزكى الصلاة وأفضل التسليم وعلى آله وصحبه أجمعين أما بعد

بعدما رست سفينة هذا البحث على شواطئ الختام لا يسعني إلا أن أهدي ثمرة هذا الجهد المتواضع إلى التي عجز اللسان عن وصف مآثرها نحوي إلى المرأة التي غمرتني حبا وحنانا إلى حكاية العمر إلى التي لا أدري بأي كلام أقابلها أبكلام يسكن في الأرض أم في السماء أبعبارات الليل أم بعبارات النهار.

إلى ..... أمي الغالية.

أهدي ثمرة جهدي إلى ذلك الشخص الذي لم يبخل عليا يوما بروحه وحاله، إلى الشخص الذي يسعد بسعادتي ويحزن بحزني رمز الأبوة إلى ذلك المقام الراسخ في ذهني وأفكاري.

إلى ..... أبي الغالي.

إلى شركائي في عرش أمي وأبي إلى الذين يدخلون القلب بلا استئذان إلى إخوتي وإلى كل الأهل والأقارب.

إلى رفقاء دربي وشركائي خاصة ماني محمد رفيق والي كل من تعرفت إليهم في درب حياتي وإلى كل من لم يبخلوا عليا لإسعادي أيام معاناتي.

إلى كل اساتذة وطلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية خاصة الاستاذ المشرف وقسم التدريب الرياضي والى مدربي ورؤساء أندية الدراسة والطلبة والعمال وبالأخص عمال مكتبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

وإلى قارئ هذا الإهداء.

بوعدلة أسامة



# محتوى البحث

## محتوى البحث

الصفحة	الموضوع
أ	✓ شكر وتقدير
ب	✓ إهداء
ت	✓ إهداء
ث	✓ محتوى البحث
ذ	✓ قائمة الجداول
ز	✓ قائمة الأشكال
ش	✓ مقدمة
ط	✓ ملخص البحث
مدخل عام: التعريف بالبحث	
02	1- الإشكالية
04	2- فرضيات الدراسة
04	3- أسباب اختيار الموضوع
05	4- أهمية البحث
05	5- أهداف البحث
06	6- تحدي المفاهيم والمصطلحات
الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة	
الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة	
09	تمهيد
المحور الأول: طريقة coerver التدريبية	
11	1-1- نبذة تاريخيا
11	1-2- طرق التدريب الحديثة في المجال الرياضي
12	1-2-1- مفهوم طرق التدريب
12	1-2-2- الاشتراطات التي يجب مراعاتها عند اختيار طريقة التدريب
12	1-2-3- طرق التدريب الأساسية
12	1-2-4- طرق التدريب الحديثة في كرة القدم
13	1-3- رأي الخبراء في طريقة التدريب Coerver
14	1-4- نظام تطوير طريقة COERVER

## محتوى البحث

14	1-4-1- تطور نظام التدريب منذ عام 1984
14	1-4-2- نظام تطوير التدريب COERVER
المحور الثاني: المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم	
20	1-2- مفهوم المهارة في كرة القدم
20	2-2- أهمية المهارة في كرة القدم
20	3-2- العوامل المؤثرة على الأداء المهاري في كرة القدم
21	4-2- مفهوم المهارات الأساسية
22	5-2- المهارات الأساسية بدون كرة
22	1-5-2- الجري وتغيير الاتجاه
22	2-5-2- الوثب (الارتقاء)
22	3-5-2- الخداع والتمويه بالجسم
23	6-2- المهارات الأساسية القاعدية بالكرة
23	1-6-2- التمرير
24	2-6-2- استقبال الكرة
27	3-6-2- الجري بالكرة
28	4-6-2- المراوغة
29	5-6-2- التصويب
المحور الثالث: كرة القدم	
32	1-3- تعريف كرة القدم
32	2-3- مميزات كرة القدم
33	3-3- المبادئ الأساسية لكرة القدم
34	4-3- قوانين كرة القدم
35	5-3- الطرق والمراحل التعليمية لتكنيك كرة القدم
35	1-5-3- وجهات نظر بعض الاختصاصيين
36	6-3- الطرق التعليمية التقليدية في كرة القدم
36	1-6-3- الطريقة الجزئية
37	2-6-3- طريقة الإدراك الكلي
38	3-6-3- طريقة الوحدات التعليمية
39	7-3- المهارات الأساسية لكرة القدم

## محتوى البحث

39	3-7-1- مفهوم المهارة
39	3-7-2- العوامل المؤثرة في المهارة
المحور الرابع: الفئة العمرية U15	
41	4-1- تعريف الفئة العمرية U15
41	4-2- مفهوم النمو
41	4-2-1- النمو التكويني
41	4-2-2- النمو الوظيفي
41	4-3- مفهوم الطفولة المتأخرة (عند الفئة العمرية U15)
42	4-4- مميزات الفئة العمرية U15
43	✓ خلاصة
الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث	
45	تمهيد
46	2-1- دراسة براني رشيد 2021-2022
48	2-2- دراسة مقاق كمال 2008-2009
49	2-3- دراسة بلعروسي سليمان 2008-2009
50	2-4- رشام جمال 2015-2016
51	2-5- تعليق على الدراسات
53	✓ خلاصة
الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية للبحث	
الفصل الثالث: منهجية البحث والإجراءات الميدانية	
56	3-1- الدراسة الاستطلاعية
57	3-2- الدراسة الأساسية
57	3-2-1- منهج البحث:
58	3-2-2- متغيرات البحث
58	3-2-3- تحديد مجتمع وعينة البحث
62	3-2-4- مجالات البحث
62	3-2-5- أدوات البحث
63	3-2-6- الشروط العلمية للاختبارات
64	3-2-7- الاختبارات

## محتوى البحث

66	3-2-8- البرنامج التدريبي
68	3-2-9- الوسائل الإحصائية
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
73	4-1- عرض وتحليل النتائج
81	4-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات
84	✓ خلاصة
86	• استنتاج عام
88	• خاتمة
90	• اقتراحات وفروض مستقبلية
92	• الببليوغرافيا
96	• الملاحق

# قائمة الجداول

## قائمة الجداول

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
01	يمثل أنواع السيطرة على الكرة	25
02	يبين طريقة الأداء لمهارة إخماد الكرة بباطن القدم	27-26
03	يمثل مجتمع البحث	59-58
04	يمثل العينة المدروسة	60
05	نتائج معامل ليفين لتجانس عينة البحث حسب (الطول - الوزن - العمر)	61-60
06	يبين نتائج اختبار (ت) لعينتي الدراسة تبعا لبعض المتغيرات المهارية	61
07	يبين معامل ثبات الاختبارات قيد البحث	63
08	يبين معامل الصدق الذاتي لاختبارات الدراسة	63
09	يمثل الأستاذ المحكمين للبرنامج التدريبي	66
10	الاختبارات القبلية والبعدية لبعض المهارات الأساسية في كرة القدم لفئة أقل من 15 سنة للمجموعة الضابطة	73
11	إختبارات القبلية والبعدية لبعض المهارات الأساسية لكرة القدم لفئة أقل من 15 سنة للمجموعة التجريبية.	75
12	إختبارات البعدية لبعض المهارات الأساسية لكرة القدم لفئة اقل من 15 سنة لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة)	78
13	مقابلة ومناقشة النتائج بالفرضية العامة	83

# قائمة الاشكال

## قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
14	يوضح نظام تصميم طريقة coerver التدريبية	01
16	يوضح هرم تطوير اللاعب بطريقة coerver التدريبية	02
16	يوضح هرم MOVES COERVER 2004	03
17	يوضح هرم COERVER BALL MASTERY	04
17	يوضح جسر مهارات coerver 2009	05
18	يوضح المسارات التي يمر بها اللاعب خلال سنوات ممارسة لعبة كرة القدم	06
64	اختبار التمرير والاستقبال	07
65	اختبار الجري المتعرج بالكرة	08
65	اختبار دقة التصويب	09
67	مخطط حصة coerver التدريبية	10
74	يوضح الاختبارات القبلية والبعدية لبعض المهارات الأساسية في كرة القدم لفئة أقل من 15 سنة للمجموعة الضابطة	11
76	يوضح الاختبارات القبلية والبعدية لبعض المهارات الأساسية في كرة القدم لفئة أقل من 15 سنة للمجموعة التجريبية	12
79	يوضح الاختبارات البعدية لبعض المهارات الأساسية في كرة القدم لفئة أقل من 15 سنة لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة)	13

# ملخص البحث

### ملخص البحث

**فعالية طريقة coerver التدريبية في تعليم المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم U15**

"دراسة ميدانية لفريق الأمل الرياضي جباحية"

إشراف الدكتور: أرزقي إسماعيل.

إعداد الطالبين: ماني محمد رفيق / بوعدلة أسامة

**ملخص البحث:** هدفت الدراسة الحالية إلى اقتراح برنامج تدريبي بطريقة coerver التدريبية لتعليم وتطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة U15 وتم اختيار هذا الموضوع من أجل إبراز الأهمية البالغة التي تلعبها البرامج التدريبية المقترحة المبنية على الأسس العلمية السليمة في الارتقاء بالمستوى المهاري للاعبين، وكذا أهمية اختيار المدرب لطريقة التدريب المناسبة لتطبيقه بحيث يعتبر اختيار طريقة التدريب من العوامل الجد هامة للوصول إلى النتائج المرجوة مراعيًا في ذلك خصائص المرحلة العمرية للفئة التي يطبق عليها البرنامج التدريبي.

واعتمدنا في بحثنا على الجانب المنهجي ولتحقيق ذلك قمنا باختيار عينة قوامها 20 لاعبا تم تقسيمهم إلى مجموعتي (تجريبية وضابطة)، وتم الاعتماد على الاختبارات المهارية المقننة القبلية والبعدية كما إعتدنا على الوسائل الإحصائية التالية: برنامج الحزم الإحصائية (spss) وتم اعتماد على كل من الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار بيرسون، اختبار (T) ستيودنت للعينات المرتبطة، اختبار (T) ستيودنت للعينات المستقلة، معامل كوهين، معامل ليفين للتجانس، معامل اتا مربع.

في الأخير وبعد عملية التحليل والتفسير أسفرت نتائج الدراسة عن تحقق الفرضيات المقترحة وكشفت مدى فعالية طريقة coerver التدريبية في تطوير مهارة الاستقبال والتمرير، الجري بالكرة ودقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة أصاغر 15 سنة من خلال هذا خرج الباحث بمجموعة من الاقتراحات وكانت على النحو التالي:

✓ ضرورة إجراء أبحاث علمية نظرية وتطبيقية، يتم من خلالها عمل برامج تدريبية لتطوير مختلف المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم والوصول بهم إلى المستوى العالي.

✓ ضرورة الانفتاح على كل ما هو حديث في التدريب الرياضي وفي كرة القدم بالأخص.

✓ العمل على تطبيق البرنامج التدريبي المقترح والمبني على طريقة coerver على مستوى أصاغر كرة القدم، لما أثبتته من نتائج إيجابية على تعليم وتطوير مختلف المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم قيد الدراسة.

**الكلمات الدالة:** طريقة coerver التدريبية، المهارات الأساسية (التمرير والاستقبال، الجري بالكرة ودقة

التصويب)، لاعبي كرة القدم، فئة U15.

## Research Summary

**The effectiveness of the coerver training method in teaching basic skills to U15 soccer players**

**A field study for Al-Amal Jabahiya Sports Team**

**The supervision of Dr: AREZKI ISMAIL**

**Preparing the two students: MANI MOHAMED RAFKIK / BOUADLA OUSSAMA**

**Research summary:** The current study aimed to propose a training program using the coerver training method to teach and develop some basic skills for U15 soccer players. The importance of choosing the trainer for the appropriate training method for its application, so that choosing the training method is one of the very important factors to reach the desired results, taking into account the characteristics of the age group to which the training program is applied.

In our research, we relied on the methodological side, and to achieve this, we selected a sample of 20 players who were divided into two groups (experimental and control), and reliance was made on standardized pre and post skill tests. Arithmetic, standard deviation, Pearson test, Student (T) test for related samples, Student (T) test for independent samples, Cohen's coefficient, Levin's coefficient of homogeneity, Ata-square coefficient.

In the end, and after the process of analysis and interpretation, the results of the study resulted in the realization of the proposed hypotheses and revealed the extent of the effectiveness of the coerver training method in developing the skill of receiving and passing, running with the ball and the accuracy of shooting for football players in the youngest category of 15 years. Through this, the researcher came out with a set of suggestions and they were as follows:

- The necessity of conducting theoretical and applied scientific research, through which training programs are conducted to develop various basic skills for football players and bring them to a higher level.
- The need to be open to all that is modern in sports training and in football in particular.
- Working on applying the proposed training program based on the coerver method at the level of young soccer players, as it has proven positive results on teaching and developing the various basic skills of the soccer players under study.

**Keywords:** coerver training method, basic skills (passing and receiving, running the ball and shooting accuracy), soccer players, U15 class.

# مقدمة

لا شك في شعبية لعبة كرة القدم إذ إنها تشكل اللعبة الأولى على مستوى العالم من حيث عدد الممارسين والمشاهدين لها، ونظرًا لأهميتها وقيمتها ومدى تعلق المجتمع الجزائري بمختلف منافساتها كان لزاما علينا البحث في هذا المجال الذي يعتبر ذو حيوية وقيمة ومعنى، ومن أجل تحقيق أسمى شكل لكرة القدم الذي يهدف إلى بلوغ الرياضي لأعلى درجات الأداء المهاري المتقن والعطاء الفني، توجب معرفة مراحل عدة من فنيات وطرائق اللعب في مجال كرة القدم ومجارات التطور الذي يولي الاهتمام لعدة نواحي متعددة منها تطور طرق التدريب، وهذا ما يسعى إليه المختصون في كرة القدم من خلال البرامج التدريبية المنتهجة علميا.

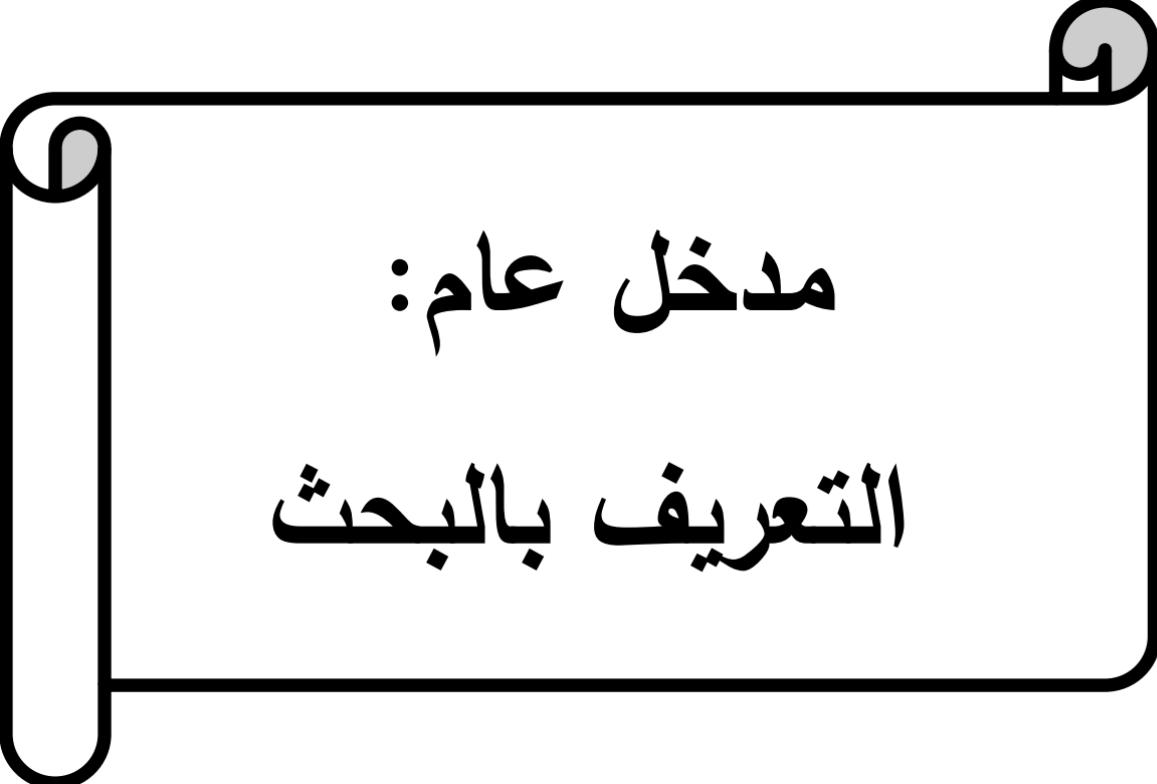
ويعتبر التدريب الرياضي عملية تربية هادفة وموجهة ذا تخطيط عملي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم إعدادا متعدد الجوانب بدنيا ومهاريا وفنيا وخططيا ونفسيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن، وبذلك لا يتوقف التدريب الرياضي على مستوى دون آخر وليس مقتصرًا على إعداد المستويات فقط، بل لكل مستوى طريقته وأساليبه الخاصة وبذلك فان التدريب الرياضي يعتبر عملية تحسين وتقدم وتطوير مستمر لمستوى اللاعبين في المجالات المختلفة. (بسطويسي، احمد، 1999، صفحة 24)

كما تسمح البرامج التدريبية المقننة والتي يتم تنفيذها بشكل منتظم بإحداث تطورات سريعة ومنظمة في الكفاءة الوظيفية والبدنية والمهارية لدى الرياضي، وتصل إلى تحقيق أهداف العملية التدريبية، ويقاس نجاح البرنامج بمدى التقدم الذي يحققه اللاعب في نوع النشاط الممارس، مما يدعو إلى الاهتمام بإيجاد البرامج التدريبية العلمية المناسبة لتحسين طرق وأساليب التدريب في كرة القدم، وذلك من خلال توفير القدر الكافي من البرامج الرياضية والتدريبية لتطبيق المهارة ومختلف الحركات بصورة علمية وعملية. (مفتي، ابراهيم حماد، 2001، صفحة 41)

لذا أصبحت هناك ضرورة قصوى لأجراء البحوث العلمية التطبيقية في مجال كرة القدم وفقاً للظروف البيئية والاجتماعية المتاحة بالبلاد، وذلك بهدف الارتقاء بهذا المجال، وتعد الفئات العمرية الصغيرة الركيزة القوية التي يعتمد عليها في بناء مستوى متقدم بكرة القدم في المستقبل ويمثلون القاعدة الأساسية والعريضة فيما لو تم اختيارهم بشكل علمي ومدرّس وإعدادهم إعدادا بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا وتربويا وهذا لا يأتي إلا من خلال التخطيط الصحيح المبني من خلال البرامج التدريبية والمستند إلى نتائج الاختبارات والقياسات التي تعطي المؤشر الحقيقي للواقع المهاري الذي تتميز به هذه الفئة العمرية.

ولقد أصبح الاهتمام بفرق الفئات العمرية الصغيرة أمرا مألوفاً في كافة الرياضات وفي كل المؤسسات الرياضية المنظمة، ذلك إلى إيمان المسؤولين عن تلك المؤسسات بأن الفئات العمرية الصغيرة هم الأساس التي تعتبر خزاناً لفرق الأكاير وبالتالي وجب العناية بها قصد الاستفادة منها مستقبلا ولم يقف الأمر عند حد اهتمام المؤسسات الرياضية بما تحويه من أندية أو مراكز رياضية بل إن الأمر قد تعدى ذلك، بتبني حكومات الدول لعدد من المشاريع تضمن لها رعاية هؤلاء كما تعد سياسة الاحتراف التي تتبناها حكومات الدول تعتبر فرصة مواتية لهذه الفئة لتشريف الألوان الوطنية والدولية، لقد انقضى الوقت الذي كان يتمكن فيه بعض المدربين للوصول بالرياضيين الموهوبين إلى المستوى العالي بالاعتماد على تجاربهم الميدانية وخبراتهم الفردية، فمن الصعب اليوم الوصول إلى

المستوى العالي المرموق في المجال الرياضي عامة وكرة القدم خاصة مالم يتم التخطيط الرياضي المبني على أسس علمية متينة في مجال التدريب الرياضي الحديث، وهذا بدأ من انتقاء واختيار الموهوبين وتبنيهم خلال مراحل التكوين والتدريب، وكذلك إعداد البرامج التدريبية حتى توفير الإمكانيات المادية والبشرية وتذليل كل العقبات التي تتعرض إلى مسيرة التقدم والوصول إلى المستويات الدولية، وقد تعددت مدارس والطرق التدريبية التي تهتم بتربية وتكوين اللاعبين الشباب من جميع جوانب التحضير الرياضي في كرة القدم بالأخص الجانب المهاري، ومن المدارس وطرق التدريب الحديثة طريقة كورفر التدريبية (coerver coaching) وصاحبها المدرب الهولندي ويل كورفر (weil Coerver) حيث تعد من الطرق المتبعة الأولى في كبرى مدارس التكوين لكرة القدم حول العالم لما تحقّقه من إنجازات ونجاح في تكوين اللاعبين منذ ظهورها.



مدخل عام:  
التعريف بالبحث

## 1- الإشكالية:

تعد كرة القدم من الرياضات الأكثر شعبية في العالم، وذلك نظرا لنجاحاتها الكبيرة، حيث صاحب انتشارها تطورا شمل كل جوانبها بما فيها الجانب المهاري، "ولا يأتي ذلك إلا من خلال خطة رشيدة لها أهداف محددة، لأن إتقان وتحسين الأداء المهاري يُعد أمرا جوهرياً للوصول باللاعب إلى الأداء بصورة آلية ومُتقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة، فهي رياضة تنافسية ذات مواقف مُتغيرة، والتي تتطلب قُدرات توافقية حتى يستطيع ممارستها من أداء مهاراتها المختلفة" وباعتبار المهارات وسيلة تنفيذ الخطط لذا إتقانها بالشكل الأمثل ضروري لنجاح هذه الخطة إن المقصود بالإعداد المهاري والفني هو اكتساب اللاعبين للمهارات الأساسية من خلال إتقانها واستخدامها بتحكم ودقة خلال مواقف اللعب المختلفة". (دريال فتحي، الشيخ يعقوب، 2019، صفحة 442)

ويرى حسن وصاحب (2009) بأن: "المهارة تعني القدرة على الأداء الحركي وهذا يعني أن الحركة تؤدي بانسيابية وسهولة واقتصادية في العمل كونها استجابات حركية متناغمة تتم بإيعازات عصبية إلى المجاميع العضلية الخاصة بالحركة ص (12) وتُعتبر إجابة لاعبي الفريق لكافة أشكال المهارات الأساسية هي بمثابة الأساس الذي يُبنى عليه نجاح وتفوق الفريق، وبدون إتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذ الخطط الملقاة على عاتقه من خلال واجبات المركز الذي يشغله في خطوط اللعب المختلفة أثناء المباراة.

إن الوصول إلى مصاف العالمية يمر حتما عبر التكوين الجيد للفئات الشبانية، لذا أصبحت هناك ضرورة حتمية لإجراء البحوث العلمية التطبيقية في مجال كرة القدم، حيث تعد الفئات العمرية الصغيرة الركيزة القوية التي يُعتمد عليها في بناء مستقبل كرة القدم، حيث يمثلون القاعدة الأساسية والعريضة فيما لو تم وضع الإطارات المتخصصة على رأس هذه الفئات، مروراً بالانتقاء والتوجيه الجيد لهم، وباستعمال أفضل طرق التدريب والتعليم الناجعة والمبنية على اختيار التمارين المناسبة لكل فئة.

"ولما كان تعليم وتعلم المهارات الأساسية في كرة القدم لا يتم بين يوم وليلة، وإنما تستمر عملية التدريب على المهارات زمنا طويلا قد يصل إلى سنين حتى يصل اللاعب إلى الإتقان الكامل المطلوب، لذلك يجب على مدرس التربية الرياضية والمدرّب أن يعلم بأن تعلم المهارات الحركية يمر بثلاث مراحل متداخلة قبل أن تصل مهارة اللاعب إلى الدقة والكمال في الأداء؛ وهي مرحلة التوافق الأولي، ثم مرحلة التوافق الجيد وصولاً إلى مرحلة تثبيت وإتقان المهارات". (مختار حنفي محمود، صفحة 98)

كما كان لزاما عليه أن يُدقق في اختيار التمارين التي توصله لتحقيق أهدافه من التدريب متبعا خطوات التدريب على المهارات تحت ظروف بسيطة وثابتة.

ومن هنا وجب أن يأخذ التدريب في مرحلة الناشئين طرق أكثر تطورا لأداء مهارات اللعب، نذكر منها الطريقة المباشرة، والطريقة الموجهة، والطريقة الجماعية وصولاً لطريقة بناء مواقف اللعب، وكذلك كان لزاما على المدرّب أن يُحدد الطريقة التي سيتبعها في تدريب وتعليم الجانب المهاري.

في السنوات الأخيرة شهدت كرة القدم تطورا كبيرا خصوصا في الجانب المهاري، حيث غزت مناطق لم تكن كرة القدم معروفة أو غير ذات شعبية فيها كقارة أمريكا الشمالية أو في القارة الآسيوية... وفي مدة زمنية قصيرة، وحسب خبراء اللعبة فإنّ الأثر الكبير في ذلك يعود بنسبة كبيرة لطريقة coerver التدريبية حيث وصفها كلينسمان كما يلي: "إنّه لمن دواعي الفخر أنّي تعاملت مع برنامج الكورفر كوتشينغ في أكاديمية اليابان، ومنذ ذلك الحين اقتنعت بأنّه مفتاح نجاح كل من اللاعب والمدرّب على حد سواء، خاصة وأنا من محبي طريقة التدريب التي تعتمد على مواجهات واحد ضد واحد. فأني لاعب لديه مهارة جيّدة في الصراعات الثنائية يستطيع أن يصنع الفرق في اللعبة، وأن فرص صناعة الهدف تكون كبيرة سواء له أو لفريقه، فتمنيت لو أن برنامج الكورفر كوتشينغ كان معمولا به عندما كنت أَلعب صغيرا" (stonback t T R, A, & cooke, c., 2011)

إن الدوافع التي أدت بنا إلى القيام بهذا البحث هو قلة الدراسات العلمية الميدانية التي تناولت طرق وأساليب تطوير الجانب المهاري، التي تهتم بالفئات الصغرى في الجزائر، وكذلك في محاولة لمجاعة الدول المتطورة والانفتاح على كل ما هو جديد في عالم كرة القدم للوصول بكرة القدم الجزائرية إلى مصاف الدول المتطورة في اللعبة، وإيماننا منا بأن الفئات الصغرى هي القاعدة الأساسية التي تمتد الفرق الأعلى سنّا باللاعبين المعدّين إعداداً تربوياً وفنياً جيداً وأن الاستثمار الحقيقي يكون في الفئات الشبانية التي تُعد خزاناً لفريق المتقدمين، وعليه جاءت فكرة القيام بهذا البحث لإبراز أهمية برنامج تدريبي وتعليمي مبني بطريقة الكورفر كوتشينغ ومدى فعاليته في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم دون 15 سنة.

إن معظم الباحثين أثبتوا أنّه لا يُمكن أن يُرفع مستوى الأداء الرياضي ما لم يكن هناك عمل مخطط هادف على المدى القصير والمتوسط والطويل مبني على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث، تحت إشراف إدارات كُفئة ومؤهلة علميا وعمليا في إعداد اللاعبين إعدادا كاملا ومتزنا يشمل جميع الجوانب. (بن سعادة بدر الدين، سعداوي محمد، 2012، الصفحات 176-181)

حيث إنّ التخطيط العلمي لبرامج التدريب الرياضي يُعتبر من الوسائل الفعالة التي تُؤدّي إلى التقدّم بمستوى اللاعب، والمنتبّع لواقع كرة القدم في الجزائر يرى بأنّها تواجه الكثير من المعوقات التي تُعرقّل مسيرة اللعبة، وذلك راجع لعدة أسباب منها عدم استعمال البرامج التدريبية المقننة والمبنية على أسس علمية وعدم الاهتمام بالمدارس الرياضية، حيث يُعتبران من متطلبات الاحتراف الرياضي.

وعلى هذا الأساس جاءت هذه الدراسة والتي تجلّت أهميتها في اقتراح برنامج تدريبي وتعليمي مبني على طريقة جديدة وهي طريقة coerver التدريبية، ممّا يدفعنا لطرح التساؤلات التالية.

## التساؤل العام:

ما فعالية طريقة coerver التدريبية في تعليم المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم U15؟

## التساؤلات الجزئية:

- 1) ما فعالية طريقة coerver التدريبية في تعليم مهارة التمرير والإستقبال لدى لاعبي كرة القدم؟
- 2) ما فعالية طريقة coerver التدريبية في تعليم مهارة الجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم؟
- 3) ما فعالية طريقة coerver التدريبية في تعليم مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم؟

## 2- الفرضيات:

## الفرضية العامة:

فعالية طريقة coerver التدريبية في تعليم المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم U15.

## الفرضيات الجزئية:

- 1) فعالية طريقة coerver التدريبية في تعليم مهارة التمرير والإستقبال لدى لاعبي كرة القدم
- 2) فعالية طريقة coerver التدريبية في تعليم مهارة الجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم
- 3) فعالية طريقة coerver التدريبية في تعليم مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم

## 3- أسباب اختيار الموضوع:

## 1-3- أسباب ذاتية:

من بين الأسباب التي جعلتني اختار هذا الموضوع هي ميولي وانجذابي لهذا النوع من الرياضة وفضولي للكشف وإبراز مدى فعالية طريقة coerver التدريبية على بعض المهارات الأساسية لدى اللاعبين وأيضا بسبب نقص الدراسات التي تتمحور حول هذا الموضوع، اضافة للأسباب أخرى تتمثل في تقني بنفسي على قدرتي واستطاعتي على تناول هذا الموضوع والكشف عن خباياه.

## 2-3- أسباب موضوعية:

- الارتقاء بمستوى رياضة كرة القدم.
- معرفة طريقة coerver التدريبية لأنها من الطرق التدريبية الحديثة وفعاليتها في تنمية بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم (مهارة التمرير والاستقبال، مهارة الجري بالكرة، مهارة التصويب).
- الرغبة في اكتشاف طريقة تدريبية حديثة وجديدة على تعليم وتحسين المهارات الرياضية.
- التطرق إلى أهمية الطرق التدريبية المستخدمة في وأثناء المنافسات الرياضية.
- إثراء المكتبة الجامعية بهذا النوع من المراجع للسماح للأسرة الجامعية بالاستفادة منها.

## 4- أهمية البحث:

تكمُن أهمية الدراسة في إضافة مرجع علمي للمدربين وإثراء البحث العلمي، لأنها تعتبر من أولى الدراسات التي تناولت دراسة طريقة coerver التدريبية في الجزائر في حدود علم الباحثان وهي طريقة جديدة وأثبتت جدواها من خلال المختصين في المجال، وبالنظر إلى النتائج المحققة فهذا يجعلها تحظى بقدر من الأهمية. تساهم في زيادة كفاءة لاعبي كرة القدم وتحسين للمعلومات المتصلة بالتدريب الرياضي.

## 5- أهداف البحث:

تصميم برنامج تدريبي مبني بطريقة coerver التدريبية لتطوير بعض المهارات الأساسية. معرفة فعالية طريقة coerver التدريبية في تعليم بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم (التمرير والاستقبال، الجري بالكرة، دقة التصويب) للفئة العمرية لأقل من 15 سنة.

## 6- تحديد المصطلحات والمفاهيم:

## 6-1 طريقة coerver:

اصطلاحاً: هي "طريقة تعتمد على اللعب المتحرك الذي يقوم على الهجوم، فهي طريقة اقتصادية طبيعية جذابة وخالقة فهي طريقة تتمحور حول ما يُسمى بهرم تطوير اللاعب" (Laspina, p, 2014, pp. 18- 23)

إجرائياً: هي الطريقة المبنية على الجانب المهاري أين يكون التركيز على التنمية الفردية للمهارات الأساسية للاعب كرة القدم، وعلى اللعب في مجموعات صغيرة.

## 6-2 كرة القدم:

## التعريف اللغوي:

هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم " Foot Boll " فاللاتينيون يعتبرون كرة القدم ما يسمى بالريفي أمام كرة القدم المعروفة حالياً.

## التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية، تلعب بفريقين يتكون كل واحد من (11) لاعب منهم حارس المرمى ويشرف على تحكيم المباراة أربع حكام موزعين أحدهم في وسط الميدان وحكمين مساعدين على الخطوط الجانبية وحكم رابع احتياط.

## التعريف الإجرائي:

كرة القدم رياضة جماعية تتمثل في تداول الكرة بالقدم بين أفراد الفريق الواحد حيث يسعى كل فريق إلى تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في مرمى الخصم حتى يكون هو الفائز في زمن محدد بـ 90 دقيقة ومن خلال شوتين كل شوط محدد بـ 45 دقيقة.

## 6-3 المهارات الأساسية:

## اصطلاحيا:

هي مركب من عدة عوامل يستخدمها اللاعب في المباراة كالمهارة الفردية واللعب الجماعي ومعرفة قوانين اللعبة في كرة القدم تتطلب أن يؤدي اللاعب المهارات الأساسية بمنتهى السرعة والدقة مع امكانية وقدرة عالية في تغيير اتجاهه مع الكرة. (كماش، 2015، صفحة 15)

## إجرائيا:

هي عبارة عن مختلف المهارات الحركية التي يقوم بها اللاعب بالكرة أو بدونها وتتمثل في تمرير الكرة، استقبال الكرة، مراقبة الكرة، قذف الكرة، اللعب بالرأس.

## 6-4 الفئة العمرية U15:

## اصطلاحيا:

هي المرحلة التي يأخذ فيها الفرد طابع آخر، يُوجه فيه نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه، ويُلاءم بين تلك المشاعر الجديدة والظروف البيئية، ليحدد موقعه بين هؤلاء الناضجين، محاولا التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة. (حافظ، 1990، صفحة 84)

## إجرائيا:

فهي أولى مراحل المراهقة، تظهر فيها تغيرات مرفولوجية، فزيولوجية نفسية ووجدانية لدى الطفل

الجانب النظري: الخلفية  
النظرية للدراسة والدراسات  
المرتبطة بالبحث

# الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة

### تمهيد:

يتمثل الفصل الأول في الدراسة النظرية والتي من خلالها حاولنا الإلمام بكل جوانبه حيث تم تقسيمه إلى أربعة محاور ضم المحور الأول طريقة coerver التدريبية، أما المحور الثاني فتطرقنا فيه إلى موضوع المهارات الأساسية في كرة القدم بتعريفها، ذكر أنواعها وتفصل كل مهارة وطريقة أدائها، أما المحور الثالث فتطرقنا فيه إلى كرة القدم، أما المحور الرابع فتطرقنا فيه إلى خصائص المرحلة العمرية وكل ما يتعلق بهذه الفئة من تغيرات وتطورات من الجانب الجسمي، الحركي والعقلي.

# المحور الأول: طريقة coerver التدريبية

## 1-1- نبذة تاريخيا:

في نهاية السبعينيات من قبل Wiel Coerver، المدرب الهولندي (توفي في عام 2011) الذي توقع أنه في كرة القدم في المستقبل سيكون هناك عدد أقل من المساحات وبالتالي وقت أقل للاعب نفسه، ثم تم تبني منهجه وإضفاء الطابع الرسمي عليه في عام 1984 من قبل اثنين من التقنيين الإنجليز، ألفريد تم استلهاهما جالوستيان وتشارلي كوك، منذ ذلك الحين أثرت الطريقة بشكل كبير على أساليب التدريب في جميع أنحاء العالم، مع استمرارها في التطور لتشمل جميع جوانب كرة القدم الحديثة.

Coerver أكثر من مجرد طريقة، فهو "فلسفة" اكتشاف قبل 30 عامًا فقط، ولدت "طريقة Coerver التدريبية" بناءً على تطوير الصفات الفنية للاعب وثقته وإبداعه، مفهوم اللعبة والتدريب الذي يجمع اليوم الآلاف من المتابعين في جميع أنحاء العالم، وليس أقلهم من يورغن كلينسمان إلى فيسنتي ديل بوسكي عبر رينيه ميولينستين (مدرب سابق في مانشستر يونايتد ومساعد فيرغسون)، ليام برادي (متخرج من التدريب في آرسنال)، خوسيه موريس (مساعد مورينيو في تشيلسي) أو حتى جيرار هولييه جميعهم شهدوا بالفعل على فوائد هذه الطريقة، لا عجب أن العديد من الأندية تستخدم مدربي Coerver بانتظام مثل مركز تدريب ريال مدريد مؤخرًا. (vestiaries, 2014, p. 18)

تحدد طريقة Coerver أنها طريقة تدريب تعتمد على التقنية، وتركز على التطوير الفردي للاعب واللعبة في مجموعات صغيرة.

## 1-2- طرق التدريب الحديثة في المجال الرياضي:

يواجه المدرب الرياضي أثناء عمله صعوبة في اختيار طريقة التدريب التي تحقق ما يسعى إليه، وليس كل طرق التدريب ذات أهداف واحدة، فكل طريقة من طرق التدريب تحقق أهدافاً معينة، ومن هنا كان الواجب على المدرب الرياضي أن يختار طريقة التدريب التي تحقق له الهدف المطلوب فتتبع طرق التدريب تعمل على زيادة الإثارة لدى اللاعبين بعكس ما إذا كان التدريب منحصراً في طريقتين أو ثلاثة.

وتعتبر طرق التدريب هي وسائل تنفيذ الوحدة التدريبية لتنمية وتطوير الحالة التدريبية للفرد، بسلوك يؤدي إلى تحقيق الغرض المطلوب عن طريقة عمليات التدريب الرياضي المنظمة.

وهناك العديد من طرق التدريب التي تحقق كل منها أغراض وواجبات معينة، ولذلك يجب اختيار الطريقة المناسبة للغرض، وعلى هذا الأساس تتنوع طرق وأساليب التدريب لرفع مستوى الإنجاز الرياضي، وعلى المدرب معرفة هذه الطرق والمتغيرات التي تعتمد عليها كل طريقة وإمكانية استخدامها بشكل يتناسب واتجاهات التدريب. (المكتبة الرياضية الشاملة، بلا تاريخ)

### 1-2-1- مفهوم طرق التدريب:

(يرى وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد 2002) أن طريقة التدريب هي "نظام الاتصال المخطط لإيجابية التفاعل بين المدرب واللاعب خلال الوحدة التدريبية"، كما أن طريقة التدريب عبارة عن "الإجراء التطبيقي المنظم للتمرينات المختارة داخل الوحدة التدريبية في ضوء قيم محددة للحمل التدريبي الموجه"، وأيضاً هي الوسائل التي يتم بها تنمية وتطوير "الحالة التدريبية" للفرد الرياضي إلى أقصى درجة ممكنة. (وجدي مصطفى الفاتح، 2002)

### 1-2-2- الاشتراطات التي يجب مراعاتها عند اختيار طريقة التدريب:

- 1- أن تحقق الغرض المباشر من الوحدة التدريبية والذي يجب أن يكون واضحاً.
- 2- أن تتناسب مع مستوى الحالة التدريبية للفرد.
- 3- تتمشى مع مهارة المدرب وإمكاناته في كيفية تطبيق الطريقة.
- 4- توضع على أساس خصائص ومتطلبات النشاط الرياضي الممارس.
- 5- تساعد على استخدام القوة الدافعة التي تحت اللاعب لمواصلة التدريب الرياضي.

### 1-2-3- طرق التدريب الأساسية:

- 1- طريقة التدريب المستمر Continuous Training.
- 2- طريقة التدريب الفترى Interval Training.
- 3- طريقة التدريب التكراري.

### 1-2-4- طرق التدريب الحديثة في كرة القدم:

- 1- طريقة التدريب البليومتري.
- 2- طريقة التدريب المتباين.
- 3- طريقة تدريبات الهيبوكسيك.
- 4- طريقة التدريب بالأثقال.
- 5- طريقة التدريب الدائري.
- 6- طريقة تدريبات المحطات.
- 7- طريقة التدريب البندولي.
- 8- طريقة التدريب الفارتلك.
- 9- طريقة تدريب المحاكاة.
- 10- طريقة التدريب التبادلي أو المتبادل (المتغر أو المتقطع).
- 11- طريقة التدريب بالإنقباض العظلي الثابت (الأيزومتري).
- 12- طريقة التدريب الإيزوتوني.

13- طريقة التدريب الإزوكنتيك (المشابه بالحركة).

14- طريقة التدريب تزايد سرعة.

15- طريقة التدريب الهرمي.

16- طريقة التدريب الفوسفوري. (المكتبة الرياضية الشاملة، بلا تاريخ)

### 1-3- رأي الخبراء في طريقة التدريب Coerver:

❖ ليام برادي مدير (الأكاديمية - نادي أرسنال): نحن في أرسنال نؤمن بشدة ببرنامج (Coerver coaching)، نريد أن يتعرض كل لاعبيننا الشباب له، لذلك عملنا عن كتب مع جالوستيان خلال الـ 16 عاما الماضية لتوجيه مدربي الأكاديمية بهذه الطريقة.

❖ جون كولنز (لاعب اسكتلندا، إيفرتون، موناكو، سلتيك): لقد استخدمت برنامج (Coerver coaching) طوال مسيرتي المهنية، وقد جعلني بالتأكيد لاعبا أفضل.

❖ كارلوس ألبرتو باريرا (مدرب بطل كأس العالم للبرازيل): أقنعت مخيمات تدريب (Alfred's Coerver coaching) في البرازيل الكثيرين منا أن طريقة التدريب هذه ليست فقط للاعبين الصغار ولكن أيضًا لأفضل اللاعبين في فرقنا الوطنية.

❖ بوسكويز (مدير ومدرب ريال مدريد الأسبق، ومدير بطولة كأس فينسينت ديل العالم لإسبانيا): لقد حظيت دورة ألفريد في ريال مدريد بترحيب كبير من قبلنا جميعا، لأن هدفنا خاصة في السنوات التكوينية الأولى، هو التميز التقني.

❖ يورغن كلينسمان (بطل كأس العالم في ألمانيا): ألفريد متخصص في تدريب المهارات، إذا كنت قد تعرضت لمثل هذا المدرب والبرنامج عندما كنت صغيرا، فمن المؤكد أن هذا سيجعلك أفضل لاعب.

❖ رينيه ميولينستين (مدرب فريق مانشستر يونايتد الأول): أحد أسباب تعييني من قبل السير أليكس فيرجسون مدربا فنيا لمانشستر يونايتد هو أنني كنت مدربا للمدرب، أشعر أن برنامج (Coerver coaching) هو أفضل طريقة لتعليم المهارات التقنية.

❖ Ossie Ardiles (توتنهام، بطل الأرجنتين في كأس العالم): لقد غير برنامج (Coerver coaching) كيفية تدريس كرة القدم في جميع أنحاء العالم.

❖ بيتر بيردسلي (ليفربول، نيوكاسل، إنجلترا): الجزء الأصعب في كرة القدم هو صنع وتسجيل الأهداف، أجد طريقة (Coerver coaching) طريقة من الدرجة الأولى لتحسين هذا الجانب من اللعبة، أوصي بشدة باستخدام طريقة (Coerver coaching) لجميع اللاعبين، وخاصة اللاعبين ذوي العقلية الهجومية. (Ben Hassen, 2016, p. 7)

#### 1-4- نظام تطوير طريقة COERVER:

##### 1-4-1- تطور نظام التدريب منذ عام 1984:

لقد تم تصميمه وتطويره باستمرار بناءً على المعتقدات الأساسية.

- يجب أن يحاول المدربون تطوير الشخص وكذلك اللاعب.
- تقدم فرق النجوم واللاعبون نماذج ممتازة لتعليم وإلهام اللاعبين الشباب.
- تشجيع العقلية الهجومية حيث يكون العمل الجاد والالتزام بالفريق هو الأولوية.
- يعتمد نجاح أي نظام أو تكتيك أو تشكيل للفريق في النهاية على جودة المهارات الفردية للاعبين وفعالية لعبهم الجماعي الصغيرة.
- التحكم بالكرة هو أساس البرنامج التدريبي.
- تعليم كل لاعب قوانين coerver.



شكل رقم (1): يوضح نظام تصميم طريقة COERVER. (CharlieCooke, 2010, p. 14)

#### 1-4-2- نظام تطوير التدريب: COERVER

وفقاً لفلسفة Coerver، فإن "التحكم في الكرة" هو أساس الهرم، على هذا الأساس، تتبع الوحدات الفنية الفردية الأخرى، الهرم ينتهي بـ "اللعبة الجماعي" ومع ذلك فإن هرم Coerver لا يعمل مثل السلم حيث يجب أولاً معالجة أحد مكونات الهرم قبل أن تتمكن من البدء بالمكون التالي، الحقيقة هي أنه يمكن دمج كل مرحلة في الأخرى ويمكن زيادة مستوى الصعوبة إذا لزم الأمر.

• هرم تطوير اللاعب:

تعتمد منهجية طريقة Coerver على هذا الهرم، حيث يتم العمل على الجوانب الأساسية التي يطورها بطريقة مترابطة لجعلك أفضل لاعب ممكن.

❖ إتقان الكرة: التحكم بالكرة.

- العمل الفردي.
- لاعب واحد / كرة واحدة.
- يعلم العمل الجاد والمسؤولية الذاتية.
- التركيز والمرونة والتنسيق والسيطرة والثقة التي تؤثر على جميع أجزاء الهرم الأخرى.

❖ الاستلام + التمرير: أخذ الكرة والتمرير.

- بدونهم لا يمكن تحقيق أشياء كثيرة.
- يعلم التواصل، الدقة، جودة اللمسة الكروية.
- يشجع على النجاح الإبداعي والدقيق.

❖ 1 ضد 1 هجوم + دفاع: حركات 1 ضد 1.

- خلق مساحة ووقتاً في اللعب ضد الدفاعات الأكثر إحكاماً بفضل المراوغة والخداع وتغيير الاتجاه.
- تطور ثقة اللاعب وإبداعه.

❖ السرعة: السرعة مع الكرة أو بدونها.

- تمارين وألعاب تدفع لتحسين الرشاقة والسرعة والقوة.
- ينمي روح المنافسة وسرعة التنفيذ في اتخاذ القرار.

❖ اللمسة الأخيرة: مهارات التهديد حول منطقة الجزاء.

- التركيز لتحسين التقنية أمام المرمى.
- يشجع على المخاطرة والإبداع والمسؤولية.

❖ اللعب الجماعي: لعبة جماعية.

- ألعاب في مجموعات صغيرة.
- تمارين تحسن التحولات.
- الدفاع والهجوم في مجموعات صغيرة مع العمل الجماعي.



شكل رقم (2): يوضح هرم تطوير اللاعب بطريقة coerver. (CharlieCooke, 2010, p. 15)

• هرم MOVES COERVER 2004:

حركات واحد ضد واحد هي العمل الذي يميز اللاعبين القادرين على "تغيير المباريات" من خلال إبداعاتهم.

❖ تغييرات الاتجاه:

- تستخدم لحماية الكرة والاحتفاظ بها.

❖ توقف ويبدأ:

- خلق مساحة باستخدام تغييرات الإيقاع.

❖ هجوم مخادع:

- القيام بإنشاء مساحة على جانبي الخصم حتى تتمكن من التسديد أو التمرير أو الركض بالكرة.



شكل رقم (3): يوضح هرم MOVES COERVER 2004 حركات 1 ضد 1.

• الهم COERVER BALL MASTERY:

التحكم في الكرة بفضل العمل التدريجي والمخطط والمتزايد طوعًا استنادًا إلى هرم إتقان الكرة وفقًا لمستوى اللاعب.

- إتقان الكرة هو أساس لدعم جميع المهارات الفنية الأساسية الأخرى في اللعبة.
- يوفر هرم إتقان الكرة 2004 بنية تعتمد على صعوبة تطبيق جميع المهارات.
- بدءًا من حركات المبتدئين البسيطة والتقدم خلال المستويات الأربعة للمبتدئ والمتوسط والمتقدم والمدرّب، سيتقدم اللاعبون باستمرار بغض النظر عن أعمارهم أو مستواهم.
- يعمل اللاعب على كل من القدم اليسرى والقدم اليمنى، مما يؤدي إلى إجراء اتصالات عالية التكرار بالكرة باستخدام أجزاء مختلفة من القدم.
- يتعلق الأمر بضمان السيطرة الكاملة على الكرة أثناء تطوير التنسيق والتوازن والمهارات الحركية بروح "العمل الجاد".



شكل رقم (4): يوضح هرم COERVER BALL MASTERY.

• جسر مهارات 2009 coerver:

- صيغة Coerver للاعبينا لتعلم كل المهارات اللازمة ليصبحوا لاعبين كاملين.



شكل رقم (5): يوضح جسر مهارات 2009 coerver. (CharlieCooke, 2010, p. 17)

• مسارات اللاعب:

- المرحلة الأولى: (من 4 إلى 6 سنوات)  
المهارات لأولى (موهوب) حب لعب كرة القدم.
- المرحلة الثانية: (من 7 إلى 11 سنة)  
ترسيخ المهارات الأساسية للاعب
- المرحلة الثالثة: (من 12 إلى 16 سنة)  
الهجوم والدفاع



شكل رقم (6): يوضح المسارات التي يمر بها اللاعب خلال سنوات ممارسة لعبة كرة القدم (CharlieCooke, 2010, p. 18)

# المحور الثاني: المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم

## 1-2- 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 بالكرة أو بدونها. (حنفي محمود مختار، 1999، صفحة 71)

وهي قدرة على التعامل مع الكرة وحل المشكلات في إطار قانون اللعبة من أجل المشاركة في بناء الخطط الدفاعية والهجومية، ويرى "محمد حازم ومحمد أبو يوسف" بأنها القدرة على انتقاء أنسب الحركات التي تتماشى مع طبيعة الموقف المتغير بما يتبع الهدف الأساسي في لعبة كرة القدم وهو إصابة مرمى الفريق الخصم بأكبر عدد من الأهداف. ومنعه من إصابة مرماه. (محمد حازم، محمد أبو يوسف، 2005، صفحة 49)

## 2-2- أهمية المهارة في كرة القدم:

تكمن أهمية المهارة في كرة القدم في كونها الأداة أو الوسيلة التي تمكن اللاعب من بناء وتنفيذ الخطط الهجومية والدفاعية من أجل الفوز بالمباراة وتتوقف نتائج أي فريق على مدى إتقان لاعبيه للمهارات المختلفة لهذه اللعبة ولما كانت كرة القدم عبارة عن تبادل الفريقين لمواقف الهجوم والدفاع ظهرت أهمية استخدام المهارات الهجومية والدفاعية وانتقاء الأنسب منها بغرض التكيف مع الظروف المتغيرة المحيطة بأدائها، وتعد المهارة حجراً أساسياً إلى جانب العوامل البدنية والنفسية في بناء اللاعب المتكامل، ويشير "محمد حسن علاوي" إلى أنه مهما اتصف اللاعب بصفات خلقية ووراثية وبلغ من الإعداد البدني فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك بالإتقان التام للمهارات الحركية تبعاً للنشاط الذي يتخصص فيه. (محمد حسن علاوي، 1976، صفحة 275)

وليس بالضرورة أن يجسد اللاعب كل أنواع المهارات في كرة القدم باعتبار هذه الأخيرة رياضة جماعية تتطلب أن يكمل أداء كل لاعب فيها أداء باقي زملائه في الفريق.

## 2-3- العوامل المؤثرة على الأداء المهاري في كرة القدم:

يخضع اللاعب خلال أدائه للمهارة في كرة القدم إلى عدة عوامل حددها "إبراهيم شعلان ومحمد عفيفي"

في النقاط التالية:

### أ- المساحة:

تؤثر مساحة اللعب على الأداء المهاري بطريقتين ففي حالة الاتساع يكون المجال كبيراً للحركة والسيطرة على الكرة والإتقان، وهذا من خلال الرؤية والمتابعة الجيدة للكرة وموقع الزملاء، أما إذا صغرت المساحة فيضيق المجال الحركي ويصعب التحكم في الكرة حيث يتطلب هذا الوضع درجة عالية من التركيز وسرعة كبيرة لرد الفعل.

ب- المكان أو المنطقة من الملعب:

كل منطقة من الملعب تتطلب تعاملًا خاصًا بالكرة وبالتالي تستدعي مهارة معينة من غيرها، تتناسب مع متطلبات خطط اللعب للفريق ومراحله، كالتمهيد للهجوم في الثلث الأول عقب الاستحواذ على الكرة ثم بناؤه في الثلث الأوسط فتطويره في الثلث الهجومي، كما أن جانبي الملعب يحتمان الكرات العكسي، بينما منطقة الجزاء يفضل فيها الأداء المباشر كالتصويب والتهيئة.

ج- موقع الزميل وتحركاته:

يؤثر موقع الزميل وأعضاء الفريق وتحركاتهم في أداء المهارة من حيث إعطاء عدد من الحلول عن طريق فتح الشغرات وزوايا التمرير السليمة، وإعطاء الفرصة لاتخاذ القرار السليم في التوقيت المناسب والمكان الملائم.

د - الضغط من جانب المنافس:

يمكن تأثير هذا العامل على طريقة أداء المهارات، حيث يفرض الخصم على اللاعب الدمج بين أكثر من مهارة في آن واحد كما يتطلب إخفاء النية عن كيفية الأداء.

هـ- اتجاه ومسار سرعة وقوة ومستوى الكرة:

أما اتجاه الكرة سواء كان أمامي أو جانبي، فيفرض على اللاعب اتخاذ أوضاع معينة لجسمه، حيث يحتم هذا الوضع أسلوبًا معينًا في الأداء، بينما المسار فله حساسيته الخاصة حسب نوعه سواء كان مستقيمًا أو ملتويًا أو لولبيًا، فحين تتطلب سرعة وقوة الكرة استخدام الجزء المناسب من الجسم الذي يتلاءم معها في الكرات القوية، فحالة الارتداد القوي تتطلب أسطح أكبر عند الاستلام كباطن القدم أو الصدر مثلاً، عكس الكرات الضعيفة تتطلب أسطحاً صغيرة كالوجه الأمامي للقدم، أما مستوى الكرة أرضي كان أو عال أو نصف عال فيؤثر على الأداء ليجعله من الثبات أو من الحركة أو من الوثب لأعلى في الهواء. (ابراهيم شعلان، محمد عفيفي، 2001، الصفحات 16-22)

4-2- مفهوم المهارات الأساسية:

المهارات الأساسية في كرة القدم هي عبارة عن نوع معين من العمل والأداء يستلزم استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق الأداء البدني الخاص، وهي بهذا الشكل تعتمد أساساً على الحركة وتتضمن التفاعل بين عمليات معرفية وعمليات إدراكية وجدانية لتحقيق التكامل في الأداء ولقد قسمت إلى قسمين المهارات الأساسية بدون كرة والمهارات الأساسية القاعدية بالكرة.

### 2-5- المهارات الأساسية بدون كرة:

#### 2-5-1- الجري وتغيير الاتجاه:

كرة القدم لعبة جماعية سريعة الإقطاع وتمتاز بالتحول السريع من الدفاع إلى الهجوم والعكس طوال زمن المباراة وهذا الأمر يستدعي من اللاعبين إجادة الجري والتدريب عليه، والجري بدون كرة 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 (30-5 متر) ويكون غالبا هذا التحرك لتلك المسافة بغرض اللحاق بالكرة والوصول إليها قبل أن تصبغ في متناول الخصم.

#### 2-5-2- الوثب (الارتقاء):

يعتبر اللاعب الذي يتمتع بالقدرة على الوثب عاليا أكثر من منافسه ذو ميزة تكتيكية وتقنية 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.

#### 2-5-3- الخداع والتنويه 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. (حسين السيد، أبو عبده، 2002، الصفحات 27، 28-42، 43)

## 6-2- المهارات الأساسية القاعدية بالكرة:

### 1-6-2- التمرير:

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 وترفع ثقة الفريق المنافس في نفسه، كما أن دقة ونجاح التمرير يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالسيطرة على الكرة، ولا بد من تعليم الناشئ أولوية الاتجاه في التمرير، بحيث يركز الناشئ على أداء التمرير كالتالي:

#### - التمرير الأمامي:

يعتبر التمرير للأمام هو مفتاح التمرير الخطط فهو يكسب المهاجمين مساحة للتحرك للأمام بالإضافة إلى أنه يساعد على التخلص من الكثير من المدافعين

#### - التمرير العرضي:

أما إذا لم يكن في إمكان اللاعب تمرير الكرة للأمام فانه يمررها بالعرض إلى زميل آخر ليستطيع تغيير اتجاه اللعب أو يستطيع التمرير إلى الأمام

#### - التمرير للخلف:

أما آخر خيار للاعب فهو التمرير للخلف وفيها يمهد اللاعبون لتنظيم صفوفهم لبدا الهجوم أو لتهيئة الكرة للزميل الذي يلعبها للخلف حتى يستطيع التصويب على مرمى المنافس. (ابراهيم شعلان، محمد عفيفي، 2001، الصفحات 57-58) وينبغي التدرج في تعليم التمرير للناشئ كالتالي:

- 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 (حنفي محمود مختار، 1999، صفحة 139)

وعند التدريب على مهارات التمرير يراعى التركيز على متابعة الناشئ لمواقف اللعب المتغيرة 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 الخطط عند التمرير وإن يكون التمرير من خلال موقف ملائم يضمن نجاحه، بمعنى إلا يتعرض مسار الكرة الممررة للزميل أي منافس يغير من هذا المسار فتصل بعيدة عن الزميل وفي مكان يسهل فقد الكرة، وأيضاً عند التدريب يراعى 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 متأخراً فيضغط عليه المنافس مما يؤدي إلى صعوبة الأداء وإعطاء الفرص للمدافعين وتغطية مساحات كانت خالية وتصلح للتمرير، كما لا بد إلا يكون التمرير أسرع من اللازم وقبل أن يكون الزميل

مستعداً لاستقبال الكرة، وأيضاً يستخدم الناشئ القوة اللازمة لوصول الكرة لمكان الزميل وبما يمكنه للاستحواذ عليها أو تصويبها أو تمريرها وان تكون في المساحة الخالية دون أن تبتعد عنها قبل وصول الزميل. (مفتي ابراهيم حماد، 2002، الصفحات 195-196)

#### - التمرير (ضرب الكرة بباطن القدم):

التمرير بباطن القدم يعتبر من أكثر أنواع التمرير شيوعاً نظراً لأن اللاعب يستطيع التحكم في تقعر باطن القدم وتحذب الكرة، الأمر الذي يزيد من دقة التمرير، ويستخدم هذا النوع في التمريرات القصيرة، وأحياناً يمكن استخدامه في التمريرات المتوسطة (حسين السيد، ابو عبده، 2002، صفحة 94)

#### طريقة الأداء:

- (1) يقترب اللاعب بحيث يكون هو والكرة والهدف على خط مستقيم ثم يقف بحيث تكون قدمه الثابتة في موازاة الكرة ويبعد عنها بمسافة من 10-15 سم.
- (2) تلف الرجل الضاربة من الحوض والركبة للخارج لكي يواجه باطن القدم منطقة الضرب في الكرة وتعمل مع الرجل الثابتة زاوية قائمة.
- (3) يرتفع نعل القدم الضاربة عن الأرض من 75 سم ويكون موازي للأرض ثم تمرّج الرجل الضاربة مع ثني ركبة الرجل الثابتة قليلاً وتضرب الكرة من منتصفها
- (4) قبل المرحجة ينظر اللاعب للهدف المقصود ووقت الضرب ينظر للكرة وتشد جميع العضلات مع عدم التصلب، وبعد الضرب يجب أن يتابع الكرة، تضرب الكرة بباطن القدم وهي ثابتة نصف طائرة للمستويات الثلاث: ارضي، مرتفعة، عالية. (حسين السيد، ابو عبده، 2002، صفحة 95)

#### 2-6-2- استقبال الكرة:

استقبال الكرة هو إخضاع الكرة تحت تصرف اللعب والهيمنة عليها وجعلها بعيدة عن متناول الخصم وذلك للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسب ظروف المباراة والسيطرة على الكرة تتم في جميع الارتفاعات والمستويات سواء كانت الكرات الأرضية أو المنخفضة الارتفاع أو المرتفعة كذلك فإن السيطرة على الكرة تتطلب توقيتاً دقيقاً للغاية وحساسية بالغة من أجزاء الجسم المختلفة للاعب. (مفتي ابراهيم حماد، 2002، صفحة 47)

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: الإلتقان والتحكم لما لها من أهمية بالغة في إخضاع الكرة لسيطرة اللاعب. (مفتي ابراهيم حماد، 2002، صفحة 48)

❖ مبادئ عامة يجب أن تراعى أثناء السيطرة على الكرة:

هناك مبادئ وأسس عامة يجب على اللاعب أن يتبعها أثناء قيامه بالسيطرة 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. (حنفي محمود مختار، 1999، صفحة 74)
- الاهتمام بتوازن الجسم أثناء السيطرة على الكرة مع شدة الانتباه والتركيز في مهام ابتعاد الكرة عن اللاعب بعد السيطرة عليها.
- أن يقرر بسرعة في وقت مبكر أي جزء من أجزاء الجسم سوف يستخدمه في 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. (حسين السيد، أبو عبده، 2002، الصفحات 115-116)
- عدم ابتعاد الكرة من اللاعب الذي يقوم بالسيطرة عليها أكثر من اللازم خوفا من حصول الخصم عليها وغالبا ما يستخدم إيقاف الكرة بباطن القدم في السيطرة على الكرة المتدحرجة، إذ أن الجسم يكون في هذه الحالة أخذا 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. (حنفي محمود مختار، 1999، صفحة 54)

❖ أنواع الاستقبال (السيطرة) على الكرة:

حسب الدكتور حسن السيد أبو عبده:

يمكن تقسيم أنواع السيطرة (الاستقبال) إلى ثلاث أقسام:

أنواع السيطرة على الكرة:

استلام الكرة			امتصاص الكرة					كتم الكرة	
باطن القدم	وجه القدم	خارج القدم	وجه القدم الأمامي	باطن القدم	الصدر	الرأس	أعلى الفخذ	باطن القدم	خارج القدم
أسفل القدم									
								البطن	القصبية

جدول رقم (01): يمثل أنواع السيطرة على الكرة. (حسن السيد أبو عبده، 2002، صفحة 156)

ويرى الدكتور موفق اسعد محمود أن أنواع الإخماد هي:

- (1) الإخماد بالجزء الداخلي من القدم.
- (2) الإخماد بالجزء الخارجي من القدم.
- (3) الإخماد بأسفل القدم.
- (4) الإخماد بوجه القدم.
- (5) الإخماد بالفخذ.
- (6) الإخماد بالصدر.
- (7) الإخماد بالرأس.

**الإخماد بالجزء الداخلي من القدم:**

يقوم اللاعب بإخماد الكرة بالجزء الداخلي من القدم عندما تكون الكرة قادمة الجانب وبمستوى الفخذ من حيث يعمل اللاعب المستقبل للكرة على ثني القدم المستقبلية بصورة متناسبة مع ارتفاعها، وذلك بتحريكها للأمام ثم تسحب إلى الخلف بصورة متناسبة مع ارتفاعها، وذلك بتحريكها للأمام ثم تسحب إلى الخلف ومس الكرة وأداء حركة الجذع وكذلك يمكن استقبال الكرة المتدحرجة على الأرض بهذه. (موفق اسعد محمود، 2011، الصفحات 128-131)

**طريقة الأداء:**

أجزاء الجسم	وصف الأداء
التهيو لاستقبال الكرة	يتحرك اللاعب باتجاه الكرة وهو مواجه لها وكتفه الأيسر باتجاه الكرة قليلا، إذا كان اللاعب يستلم الكرة بالرجل اليمنى والعكس في حالة استلامه الكرة بالرجل اليسرى.
قدم الارتكاز	توضع القدم غير المستعملة في استلام الكرة على الأرض، ويكون اتجاه القدم بالاتجاه الذي تأتي التأكيد على انتثنائها من الركبة قليلا بحيث ينتقل عليها مركز ثقل الجسم .
القدم المنفذة ( المستقبلية )	يقوم اللاعب بتدوير القدم المستلمة للكرة للخارج من مفصل الفخذ وتثنى من مفصل الركبة وتكون في الاتجاه الكرة لكي يواجه الجزء الداخلي للقدم، وفي اللحظة التي تلمس الكرة القدم يحمل اللاعب على سحبها حتى يتمكن من امتصاص قوة الكرة وإيقافها مع التأكيد على ارتخاء مفصل القدم وبقائه مرتفعا عن الأرض قليلا .
الجذع	يميل الجذع للأمام قليلا خلال أداء الحركة لاستلام الكرة.

الذراعين	حركة الذراعين لغرض المحافظة على اتزان الجسم.
الرأس	يثبت وضع الرأس بحيث يكون نظر اللاعب على الكرة.

جدول رقم (02): يبين طريقة الأداء لمهارة إخماد الكرة بباطن القدم. (موفق اسعد محمود، 2011، الصفحات 131-132)

### 2-6-3- الجري بالكرة:

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

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 ذلك بعبارة "تنطيط بالكرة" فلا يجري اللاعب بالكرة برأسه أو فخذة لمسافة كبيرة حيث لا يساعده ذلك على مجاراة سرعة وظروف اللعب أو اللاعبين، لذلك فإن اللعب غالبا ما يؤدي هذه المهارة بإحدى أجزاء القدم التالية:

جزء القدم الأمامي الداخلي، جزء القدم الأمامي الخارجي، ومن الأجزاء التي قد يستخدمها اللاعب أحيانا سن القدم بالإضافة إلى الفخذ والرأس والجري بالكرة هو عبارة عن خليط من الجري وركل الكرة بإحدى أجزاء القدم المعروفة، ويتوقف تحديد سرعة الجري بالكرة، 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 الأكثر شيوعا للجري بالكرة، الجري باستخدام جزء القدم الأمامي الداخلي حيث يتمكن خلالها اللاعب من الجري لأكبر مسافة بالسرعة المطلوبة وبسهولة غالبا أيضا ما يجري اللاعب مستخدما جزء القدم الأمامي الخارجي والداخلي معا، وإن كان ذلك قد يقلل من سرعة الجري بالكرة.

أما الجري بالكرة باستخدام الرأس أو (الجزء الأوسط من الجبهة) فإن ذلك نادرا ما يحدث، وكما سبق القول فإن أداء هذه المهارة يكون لتنطيط الكرة وتعليم الجري بالكرة للمبتدئين يتطلب مراعاة الأوضاع التشريحية للقدم التي يستخدمها اللاعب في الجري فمن الضروري البدء بتعليم اللاعب (الناشئ) الجري بالكرة أولا بجزء القدم الأمامي الخارجي حيث يضمن اللاعب بهذه الطريقة مرونة أكثر في الحركة بالإضافة إلى أن الجري بالكرة بجزء القدم الأمامي الخارجي يعتبر أكثر مناسبة لتحقيق السرعة المطلوبة في الجري. (محمد رضا الوقاد، 2003، الصفحات 171-173)

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 طيبة ثم بكرة عادية.
- أداء المهارة من الجري الخفيف بكرة عادية.
- أداء المهارة مع زيادة سرعة الجري.
- أداء المهارة من الجري العادي والمرور بين كرات طيبة أو أرماع.
- أداء المهارة مع تغيير السرعات.
- أداء المهارة مع تعدية خصم أو حاجز. (محمد رضا الوقاد، 2003، صفحة 174)

#### 2-6-4- المراوغة:

هي فن التخلص من الخصم وخداعه مع قدرته على تغيير اتجاهه وهو يحتفظ بالكرة بسرعة مستخدماً 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، 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 بالمحاور بقدرة بدنية عالية تساعد على نجاح مهارة المراوغة، ومن أهم القدرات البدنية التي تساعد على ذلك الرشاقة والمرونة والسرعة الحركية التي تساعد على تحسين الأداء المهارى للمراوغة.

وفي كرة القدم الحديثة تعتبر مهارة المراوغة أقل أهمية من مهارات التمرير والسيطرة على الكرة لأنها غالباً أقل بقاءً، وتأثير في اكتساب مساحة خالية من مهارة التمرير التي تتصف بالسرعة والدقة وبالرغم من ذلك فإنه يوجد كثير من المواقف التي تسمح للاعب المستحوذ على الكرة أن يؤدي مهارة التمرير بحرية نتيجة الدفاع الضاغط من الخصم في مساحات صغيرة أو استخدام الفريق المنافس المصيدة 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. (حسين السيد، أبو عبده، 2002، صفحة 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 للاعبين الهجوم وتقل بالنسبة لمساعدى الدفاع وأقل لباقي أفراد الدفاع، وكلما امتاز اللاعب بطريقة أدائه السهلة لتنفيذ المراوغة وتزود بمهارة أداء الطرق المختلفة للمراوغة، كلما

أفاده ذلك كثيرا في تنفيذ خطط الفريق الهجومية وأعطى فريقه فرصة تفصيل للفوز بالمباراة ومن أهم صفات وشروط المراوغة الناجحة ما يلي:

- اختيار الطريقة المناسبة للموقف اللعب والتي غالبا 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 رتم 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. (حسين السيد، ابو عبده، 2002، صفحة 154)

وعلى ضوء ذلك يجب على الناشئ أن يفهم ما يلي:

- أن تتناسب طريقة المراوغة مع الموقف، مثل المسافة المتاحة أو اتجاه المدافع صوب المهاجم وعلى ذلك يتدرب الناشئ على أنواع المراوغات الممكنة كلها وتترك له الحرية في اختيار ما يناسبه أثناء المباراة.
- أن يتعلم الناشئ كيفية حماية الكرة من المنافس.

أن يدرك الناشئ ماذا سيفعل بعد المراوغة مثلا: التمرير للزميل أو التصويب. (ابراهيم شعلان، محمد عفيفي، 2001، صفحة 43)

#### 2-6-5- 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 لمحاورة أو بعد اللعب الجماعي بين لاعبين، ويجب قبل التصويب أن يقرر اللاعب كيف يصوب، ويجب أن يدرك اللاعب نواحي الضعف لي حارس مرمى الفريق المنافس. (حنفي محمود مختار، 1999، صفحة 106)

إن التصويب في المباريات يعتبر عملية اتخاذ قرارات، فدواعي الفشل في التصويب أو فقدان الفريق للكرة إذا صوب اللاعب قد تكون حاجزا نفسيا أمام 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 تكتيك التصويب تحت كل الظروف مثل:

- التدريب على التصويب في ظروف سهلة وبسيطة.
- الارتفاع التدريجي بسرعة الأداء.
- استخدام الوسائل المساعدة (الحوائط المقسمة، الأقماع، الحواجز، المقاعد، المرمى متعدد المساحات).
- أن تؤدي تمرينات التصويب من اتجاهات متغيرة لمسار الكرة.
- تثبيت مهارة التصويب عن طريق تغيير الظروف الخارجية مثل استخدام مدافع سلبي ولكن بفاعلية.
- التدريب على المهارة نحو ظروف أكثر صعوبة مثل وضع مدافع ايجابي.
- الاهتمام والتركيز على دقة التصويب لتثبيت التكتيك الصحيح.
- الاهتمام بتنمية خطط الهجوم الفردية والجماعية لإيجاد المزيد من المواقف المناسبة للتصويب.
- يجب على مدرب الناشئين إعطاء الحرية لهم لإظهار قدراتهم على التصويب مع استخدام الأسلوب الأمثل للتوجيه. (ابراهيم شعلان, محمد عفيفي، 2001، صفحة 158)

# المحور الثالث: كرة القدم

### 3-1- تعريف كرة القدم:

#### أولا /التعريف اللغوي:

هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم "Foot Boll" فاللاتينيون يعتبرون كرة القدم ما يسمى بالريفي أمام كرة القدم المعروفة حاليا والتي سنتحدث عنها.(رومي جميل، 1986، صفحة 5)

#### ثانيا /التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية، تلعب بفريقين يتكون كل واحد من (11) لاعب منهم حارس المرمى ويشرف على تحكيم المباراة أربع حكام موزعين أحدهم في وسط الميدان وحكمين مساعدين على الخطوط الجانبية وحكم رابع احتياطي.(علي، عادل عبد البصير، 2004، صفحة 89)

يرى "روميجميل" ان ممارسة لعبة كرة القدم تحولت إلى رياضة واتخذوها حجة لبعث المسابقات واللقاءات المنظمة انطلاقا من قاعدة أساسية أنشؤها آنذاك ثم استخدم الأيدي والسواعد باستثناء الحارس.

إن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا، يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف فيها مرمى يحاول كل من الفريقين تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في مرمى خصمه ليكون هو الفائز ويتم تحريك الكرة بالأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى إمساك الكرة بيده داخل منطقة الجزاء.(رومي جميل، 1986، الصفحات 9-10)

#### ثالثا / التعريف الإجرائي:

كرة القدم رياضة جماعية تتمثل في تداول الكرة بالقدم بين أفراد الفريق الواحد حيث يسعى كل فريق إلى تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في مرمى الخصم حتى يكون هو الفائز في زمن محدد ب 90 دقيقة ومن خلال شوتين كل شوط محدد ب 45 دقيقة.

### 3-2- مميزات كرة القدم:

#### أ. التنافس:

تعتبر وسائل وتجهيزات كرة القدم حوافز ودوافع مهمة لإعطاء صيغة تنافسية، إذ يبقى اللاعب خلال فترة اللعب بحركة مستقيمة ومتغيرة لمراقبة تحركات المنافس وهذا إما يزيد من شدة الاحتكاك بالخصم لكن في إطار اللعب النظيف والمسموح.

### ب. الضمير الاجتماعي:

يعتبر من أهم الخصائص الأساسية في الرياضات الجماعية إذ تكتسي طابعا جماعيا عن طريق تعدد وكثرة المشاركين باللعب مهام متكاملة ومترابطة بغرض تحقيق الأهداف في إطار جماعي.

### ج. الاستمرار:

إن طبيعة البطولة باعتبارها مستمرة خلال السنوات يزيد الاهتمام بهذه اللعبة مقارنة بالألعاب الأخرى التي تجري منافستها على شكل متباعد.

### د. النظام:

طبيعة قوانين لعبة كرة القدم يمنحها النظام، وهذا ما يكسبها طابعا مهما في تنظيم اللعب.

### هـ. الحرية:

يمتلك لاعب كرة القدم حرية كبيرة في اللعب الفردي الإبداعي في أداء المهارات.

### و. التغير:

تتميز هذه اللعبة بتغير وتعدد خطط اللعب على حساب طبيعة المنافس.

### 3-3- المبادئ الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم كأى لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى كبير إتقان أفرادها للمبادئ الأساسية للعبة، أن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفرادها أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة وبتوقيف سليم وبمختلف الطرق، ويحسن ضرب الكرة بالرأس في المكان والظرف المناسبين، كما يتعاون تعاوننا تاما مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم، إلا أن هذا لا يمنع مطلقا أن يكون لاعب كرة القدم متقنا لجميع المبادئ الأساسية إتقاننا تاما.

وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام بها دائما عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب وتقسّم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

- استقبال الكرة.

- تمرير الكرة

- المحاورة بالكرة.
- المهاجمة.
- رمية التماس.
- ضرب الكرة.
- لعب الكرة بالرأس.
- حراسة المرمى. (بلقاسم، كلي؛ وآخرون؛، 1997، صفحة 46)

### 4-3- قوانين كرة القدم:

بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك 17 قانون يدير اللعبة وهي كالتالي:

- 1- **ميدان اللعب:** يكون مستطيل الشكل يجب ان يكون خط التماس أطول من خط المرمى حيث طول خط التماس بين 120م و 90م وطول خط المرمى بين 45م و 90م.
- 2- **الكرة:** كروية الشكل، غطاؤها من الجلد لا يزيد محيطها عن 70سم، ولا يقل عن 68سم، أما وزنها لا يتعدى 450 غ ولا يقل عن 410 غ.
- 3- **اللاعبون:** تقام المباراة بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعبا كحد أقصى ويجب ان يكون أحدهم حارس مرمى، ولا يمكن مباشرة المباراة ولا الاستمرار فيها إذا كان لأحد الفريقين اقل من 7 لاعبين.
- 4- **معدات اللاعبين:** يجب على اللاعب عدم استخدام معدات وارتداء أي شيء يشكل خطورة.
- 5- **الحكم:** تدار كل مباراة بواسطة حكم له السلطة الكاملة في تطبيق قوانين اللعبة المتعلقة بالمباراة.
- 6- **الحكام الآخرون:** هم الحكام المساعدون، الحكم الرابع، الحكام المساعدون الإضافيون، مساعد الحكم الاحتياطي، حكام الفيديو، إشارة الحم والمساعد، إرشادات الحكم المساعد الإضافي.
- 7- **مدة اللعب:** شوطان متساويان كل منهما 45د، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15د.
- 8- **بداية اللعب:** يتحدد اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية على القرعة بقطعة نقدية وللفريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.
- 9- **الكرة في الملعب أو خارج الملعب:** تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في الملعب في جميع الأحوال الأخرى من بداية المباراة إلى نهايتها.
- 10- **طريقة تسجيل الهدف:** يحتسب الهدف كلما اجتازت الكرة خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة. (علي، خليفة العنشري؛ وآخرون؛، 1987، صفحة 255)

11- التسلل: يعتبر اللاعب متسللا إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.

12- الأخطاء وسوء السلوك: يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

- ركل أو محاولة ركل الخصم.

- عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه.

- دفع الخصم بعنف.

- الوثب على الخصم.

- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.

- مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.

- يمنع لعب الكرة باليد إلا حارس المرمى.

- دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه. (حنفي , محمود مختار، 1997، صفحة 23)

13- ضربة الجزاء: تضرب الكرة من علامة الجزاء وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

14- رمية التماس: عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.

15- ضربة المرمى: عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق الخصم.

16- الضربة الركنية: عندما يخرج الخصم الكرة من خط المرمى فيما عدا الجزء الواقع بين القائمين.

17- الضربة الحرة: حيث تنقسم إلى قسمين:

- مباشرة: وهي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطئ مباشرة.

- غير مباشرة: وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر.

3-5- الطرق والمراحل التعليمية لتكنيك كرة القدم:

3-5-1- وجهات نظر بعض الاختصاصيين:

يؤكد "W. Bush" في كتابه "كرة القدم في المدارس" على أن استعمال الطرق التعليمية وإتقان التكنيك يتم من

خلال الطرق التالية:

- الطريقة الجزئية.

- الطريقة الكلية.

- طرق المنافسات عن طريق اللعب الجماعي في الهجوم والدفاع.

كما ينصح كذلك بالابتعاد عن العمل الذي يبدأ من الكل إلى الجزء.

أما "K. Dieviech" فيبحث في كتابه "كرة القدم على استعمال الطرق التعليمية الصحيحة لتعليم التكنيك" حيث يؤكد على التسلسل في تلقين المهارات التكنيكية حيث يتم في البداية تمرير الكرة بباطن القدم ثم بوجه القدم، ثم بجانب القدم، وبعد تعليم أسس تمرير الكرة بالقدم يأتي دور الرأس وكذلك الأجزاء الأخرى ونلاحظ كذلك أن مبدأ تسلسل في تعلم المهارات التكنيكية مبدأ بسيط.

كما أن المؤلف الفرنسي "J. Mercier" يؤكد في كتابه "كرة القدم" بأن تلقين المهارات والأسس التكنيكية يتم من خلال ثلاث طرق رئيسية:

- أخذ الكرة والتحكم بها.

- الاستحواذ على الكرة (تلقين المهارات التكنيكية، المراوغة، التغطية).

- نقل الكرة (تمرير الكرات الثابتة).

3-6- الطرق التعليمية التقليدية في كرة القدم:

3-6-1- الطريقة الجزئية:

تعتمد هذه الطريقة على تقسيم العناصر الأساسية للحركة أو المهارة المراد تعليمها بحيث يراعي هذا التقسيم مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب، ويتم تعليم كل جزء من عناصر المهارة على حدا وتكراره عدة مرات ويتم تصحيح الأخطاء، حتى يتم إتقان الجزء قيد الدراسة بشكل جيد ثم تنتقل العملية إلى الجزء الذي يليه وهكذا حتى يتم استكمال تعلم جميع عناصر وأجزاء المهارة.

❖ مميزات الطريقة الجزئية:

أ. يمكن للفرد المتعلم من خلال استخدام هذه الطريقة تفهم الأجزاء الصغيرة المكونة للمهارة أو الحركة.

ب. يتم إتقان كل جزء من أجزاء الحركة على حدا.

ج. سهولة التنفيذ بالنسبة لكل من المعلم والمتعلم.

د. تتناسب مع قدرات الفرد المتعلم في المراحل الأولى من العملية التعليمية.

هـ. يمكن من خلال استخدامها تفادي حدوث الإحباط النفسي كذلك الإصابات في حالة تعلم المهارات الحركية المركبة (المعقدة).

و. تعتبر الطريقة الوحيدة المناسبة في تعلم المهارات الحركية المعقدة.

يتم اكتشاف الفرد المتعلم لنقاط الضعف ونقاط الصعوبة من خلال تقسيم الحركة إلى عدة أجزاء، وبذلك يمكن التغلب على الصعوبات في عملية التعلم.

#### ❖ عيوب الطريقة الجزئية:

تعتبر عملية تقسيم الحركة إلى أجزاء عملية لا تساعد على إشباع رغبة الفرد المتعلم في تحدي قدراته وإيجاد الحل السريع للمشكلة الحركية.

أ. تعتبر هذه الطريقة عملية خالية من التشويق.

ب. يستغرق استخدام هذه الطريقة وقتا كبيرا.

ج. لا تصلح بدرجة ما في الظروف المناخية الحارة. (علي، بشير؛ إبراهيم، رخومة؛ فؤاد، عبد الوهاب؛، 1983، صفحة 189)

#### 3-6-2- طريقة الإدراك الكلي:

وهذه الطريقة تتماشى مع الطرق الحديثة للتعلم، حيث يتعلم فيها اللاعبون الحصة التدريبية كوحدة واحدة غير مجزأة وهذه الطريقة تنادي بأن الإنسان عنده القدرة بأن يتصور الشيء وأن يدركه إدراكا كلياً، ثم يستطيع تقسيم ما يدركه إلى تفاصيل وأجزاء مختلفة مثل كرة اليد، ولتعلم مثلاً فإن هذه الطريقة يمكن فيها أن يقسم الفصل إلى مجموعتين ويبدأ اللعب بعد شرح بسيط للعبة، وكيفية التغلب على الأخطاء الشائعة ومن خلال اللعب وممارسته يتعلم اللاعب تفصيلها بالمبادئ الأساسية ومن طرق اللعب، وكذلك تستطيع معرفة أصول اللعب وقواعده.

#### مميزاتها:

أ. مشوقة وتساعد اللاعب في إشباع ميوله وخاصة في المحاضرة.

ب. واضحة الغرض.

ج. لا تأخذ وقتاً طويلاً في الشرح.

د. ليس فيها شكلية الموجودة في الطريقة الجزئية.

هـ. تتماشى هذه الطريقة مع روح الألعاب الجماعية وبعض الألعاب الأخرى.

عيوبها:

- أ. لا تتماشى مع اللاعبين جميعهم لاختلافهم في القدرات الحركية.
- ب. يصعب على اللاعب المبدأ استيعاب التفاصيل ودقائق الحركة.
- ج. يصعب التعليم وخاصة في التعليم الحركات الصعبة.
- د. يصعب فيها تصحيح الأخطاء.
- هـ. تحتاج إلى رعاية كبيرة حيث تحدث الأخطاء كبيرة تسبب إصابات نتيجة التهور والحماس واندفاع اللاعبين في الأداء. (علي, بشير; ابراهيم, رخومة; فؤاد, عبد الوهاب;، 1983، صفحة 192)

### 3-6-3- طريقة الوحدات التعليمية:

تتميز هذه الطريقة بأن الفرد المتعلم يحاول تأدية الحركة أو المهارة كاملة دون تجزئة فيها وتعرض الحركة أو المهارة على الفرد المتعلم ككل، ويتلقى المعلومات اللازمة عن الحركة عدة مرات ويستطيع بذلك تكوين ما يسمى بالتصور الأولي أو المبدئي عن الحركة، ويكون فكرة عن خطوات الأداء ثم يبدأ في محاولات الأداء الأولية التي تتميز بعدم الدقة وكثرة الأخطاء، ومع استمرار المحاولات والتكرار تبدأ مواصفات الأداء في التحسن وتعاد التدريب والتكرار حتى يصل الاداء إلى مرحلة الإتقان.

❖ مميزاتها:

- أ. وضوح الهدف.
- ب. تشبع رغبة المتعلم في المجازفة والمخاطرة، كما أنها تعتبر من الطرق المشوقة التي تحتوي على العديد من الحوافز الضرورية للعملية التعليمية.

❖ عيوبها:

- أ. قد لا تكون مناسبة لبعض القدرات حيث تظهر الصعوبات في الأداء في المراحل الأولى التعليمية.
- ب. يصعب على الفرد المتعلم معرفة تفاصيل الحركة.
- ج. تتطلب زيادة في التركيز والانتباه من جانب المعلم والمتعلم حتى يمكن توفي الوقاية اللازمة للإصابات. تتطلب بعض المهارات الحركية المركبة ضرورة التجزئة في المراحل الأولى من التعلم.
- د. تثبت بالتجزئة العملية أن العادات الخاطئة التي تتكون في المراحل الأولى من التعلم في حالة استخدام الطريقة الكلية يصعب التخلص منها في المستقبل الاتي. (علي, بشير; ابراهيم, رخومة; فؤاد, عبد الوهاب;، 1983، صفحة 199)

### 3-7- المهارات الأساسية لكرة القدم:

قبل التعرف على المهارات الأساسية في كرة القدم لابد من التعرف على مفهوم المهارة، وهل ما يطلق حديثاً بمفهوم التكنيك هما مصطلحان منسجمان يعنيان مفهوماً واحداً، أم لكل مفردة منهما لها مدلولها الخاص؟

#### 3-7-1 مفهوم المهارة:

المهارة تعني القدرة على أداء الحركة في وضعيات مختلفة كما تعني الثبات والآلية أي القدرة على حل الواجب الحركي، وهذا يعني ان الحركة تؤدي بانسيابية وسهولة واقتصادية في العمل كونها استجابات حركية متناغمة تتم بإيعازات عصبية إلى المجاميع العضلية الخاصة بالحركة.

فهي (المهارة) تؤدي دون الانتباه الكامل لمجريات المحيط وفق برنامج حركي معد سلفاً فهي الدقة في الأداء عندما يلتقي المسار الحركي مع مسار الأداء بدون الانتباه الكامل لمجريات الأمور. (أ.د. علي، تركي حسن؛ أ.م. د. سلام، جبار صاحب؛ بدون سنة، صفحة 9)

#### 3-7-2 العوامل المؤثرة في المهارة:

1. الشد العضلي بسبب التعب والإجهاد أو بسبب الضغوط النفسية.
  2. عدم التوافق بين الإيعاز العصبي والعضلي.
  3. عدم الترابط والانسجام بين العضلات العاملة والمساعدة والمعاكسة.
  4. التفكير بتفاصيل الحركة أكثر مما ينبغي.
- ولكل مهارة تكتيكها الدال عليها أي ان لها مساراً حركياً يميزها عن غيرها وهذا المسار تحكمه قوى ومؤثرات متعلقة بالسرعة والزوايا والتعجيل ..... الخ.
- مما تقدم يمكن القول ان المهارة تعني الدقة في الأداء في حين يعني التكنيك فن أداء المهارة وفقاً للمسار الحركي لها.

والمهارة هي حركة أو مجموعة من الحركات تتميز بفعالية أو لعبة عن غيرها وهي مكونات لها (الفعالية، اللعبة) في حين ان التكنيك هو المسار الحركي لهذه المهارة، ولكي نوضح ما مر سابقاً نسوق المثال التالي: ضرب الكرة بالرأس هي مهارة من مهارات كرة القدم لها مسارها الحركي الخاص (تكتيكها)، فقد يؤدي اللاعب هذه المهارة ولكن ليس وفق مسارها الحركي (النموذجي) لذا نقول ان هذا اللاعب قد أدى ضرب الكرة بالرأس ولكنه لم يؤدي المهارة بالتكنيك الصحيح، من هنا يمكن القول ان المهارة أوسع من التكنيك والذي هو جزء منها. (أ.د. علي، تركي حسن؛ أ.م. د. سلام، جبار صاحب؛ بدون سنة، الصفحات 12-13)

# المحور الرابع: الفئة العمرية U15

#### 4-1- تعريف الفئة العمرية U15:

ويطلق على هذه المرحلة بما يعرف ببداية المراهقة والتي يحدث فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي. (عبد الرحمن، العيسوي، 1999، صفحة 100)

أو هي لفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج انفعاليا وجسميا وعقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد

فالمرجولة. (تركي، رايح، 1989، صفحة 24)

أما معنى هذه المرحلة العمرية عند اللاتينيين فتعني التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي والعاطفي والوجداني أو الانفعالي ويشير ذلك إلى حقيقة مهمة وهي أن النمو ينتقل من مرحلة إلى مرحلة فجأة، ولكنه تدريجي ومستمر ومتصل، فالمراهق لا يترك عالم الطفولة ويصبح مراهقا بين عشية وضحاها ولكنه ينتقل انتقالا تدريجيا ويتخذ هذا الانتقال شكل ونمو وتغير في جسمه وعقله ووجدانه فالمراهقة تعد امتدادا لمرحلة الطفولة وإن كان هذا لا يمنع من امتيازها بخصائص معينة تميزها عن مرحلة الطفولة ولهذا فهي مرحلة حساسة ومهمة جدا مما يستوجب معرفة خصائصها وحاجاتها كي تجنب انحرافها.

يقول "لديس لاف" أن هذه المرحلة تتطلب تطوير التوافق وتعلم الحركات السهلة والصعبة من خلال التمرينات

المطبقة. (La dislave, 1984, p. 16)

ويقول أيضا "كورت" انطلاقا من وجهة نظر التطور الحركي فإن هذا العمر هو أفضل عمر زمني يجب

استثماره لتطوير القابلية الحركية متنوعة الوجوه. (Korte, 1997, p. 65).

#### 4-2- مفهوم النمو:

##### 4-2-1- النمو التكويني:

ونعني به نمو الفرد في الهيئة والشكل والوزن والتكوين نتيجة لطوله وعرضه وارتفاعه، فالفرد ينمو ككل في

مظهره الخارجي العام وينمو داخليا تبعا لنمو أعضائه المختلفة.

##### 4-2-2- النمو الوظيفي:

ونعني به نمو الفرد في الهيئة والشكل والوزن والتكوين نتيجة لطوله وبذلك يشتمل النمو بمظهره الرئيسيين

كيميائية وفسيولوجية وطبيعية ونفسية واجتماعية. (محمد، المحامي؛ أمين، الخولي، 1998، الصفحات 52-53)

#### 4-3- مفهوم الطفولة المتأخرة (عند الفئة العمرية U15):

هي مرحلة إتقان الخبرات والمهارات اللغوية والحركية والعقلية السابق اكتسابها، حيث ينقل الطفل تدريجيا من

مرحلة الكسب إلى مرحلة الإتقان والطفل في حد ذاته ثابت وقليل المشاكل الانفعالية، ويميل الطفل ميلا شديدا إلى

الملكية التي بدأ في النمو قبل ذلك، كما يتجه للانتماء إلى الجماعات المنتظمة بعد أن كان يميل قبل ذلك لمجرد الاجتماع لمن في سنه. (عبد الرحمان ، العيساوي، 1992، صفحة 15)

إن طفل في هذه المرحلة يأخذ الأمور بجدية تامة، ويتوقع الجديد من الكبار، إذ نجد هناك صعوبات يجدها الكبار في معاملتهم له، وخاصة أننا نتذبذب في هذه المعاملة، فتارة نطلبه أن يكون كبيراً، وتارة أخرى نذكره أنه مازال طفلاً صغيراً، فإذا بكى مثلاً، عاتبناه لأنه ليس بطفل صغير، وإذا ابتعد عن المنزل عاتبناه لأنه طفل صغير.

ولما كانت معايير الأطفال في هذا السن تختلف عن معايير الكبار، يعكس المراهق أو طفل الرابعة أو الخامسة، الذي يسعى لإرضاء من حوله وتقديرهم، ولما كانت هذه المرحلة من السن تتميز ببدأ انطلاقه خارج المنزل فيصبح إرضاء أصدقائه أهم من إرضاء والديه.

ونظراً لطاقة النشاط التي تميز أطفال هذه المرحلة، نجد أن الطفل يصرف جل وقته خارج المنزل في اللعب، ويصعب على الأسرة وعلى الكبار انتزاعه من بين أصدقائه في اللعب. (سعد، جلال، 1991، الصفحات 198-200)

#### 4-4- مميزات الفئة العمرية U15:

من أهم مميزات هذه المرحلة نجد:

- اكتساب المهارات اللازمة للمهارات العادية.
- تنمية المهارات الأساسية للقراءة والكتابة والحساب.
- تنمية المفاهيم اللازمة للحياة اليومية.
- سرعة الاستجابة للمهارات التعليمية.
- اقتراب في مستوى درجة القوة بين الذكور والإناث، كما أن الاختلاف غير واضح. (سيد، خيرى، 1976، الصفحات 20-21)

- ويعتبر العلماء أن في هذه المرحلة يتحسن التوافق العصبي العضلي لدى الطفل وكذلك الإحساس بالاتزان، ويمكن القول أن النمو الحركي يصل إلى ذروته، كما يعتبرانها المرحلة المثلى للتعلم الحركي واكتساب المهارات الحركية. (محمد، مصطفى زيدان، 2001، صفحة 39)

### خلاصة:

تطرقنا في هذا الفصل الى الخلفية النظرية للدراسة حيث تم تقسيمه الى أربعة محاور تطرقنا في المحور الأول الى طريقة coerver وفي المحور الثاني الى المهارات الأساسية وفي المحور الثالث كرة القدم لنخرج في المحور الرابع على خصائص المرحلة العمرية U15 وعلى هذا الأساس تم جمع المعلومات النظرية للوصول الى النتائج ملموسة سوف نتطرق إليها فالدراسة الميدانية.

## الفصل الثاني:

### الدراسات المرتبطة بالبحث

### تمهيد:

تكمن الدراسات المشابهة في معالجة مشكلة البحث ومعرفة الأبعاد التي تحيط بها مع الاستفادة منها في توجيهه، تخطيطه وضبط متغيرات البحث، ومن أجل استكمال مقومات البحث العلمي، فقد اطلع الباحث على مجموعة من البحوث التي وقعت تحت يده والتي فيها تشابه مع بحثه إذ أن الاستعراض العميق والناقد للدراسات السابقة يمكن أن يساعد الباحث على زيادة كفاية عمله ونوعه. (سعيدة, محمد; علي, هاجر;، 1980، صفحة 25)

## 2-1- الدراسة الأولى:

براني رشيد "دراسة مقارنة لأثر الطريقتين التدريب الذكي (Smartfootball) وكورفر التدريبية

(Coaching Coerver) على تنمية المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم أقل من 15 سنة"

دراسة تجريبية أجريت على نادي البراعم الرياضية باتنة لأقل من 15 سنة وهي أطروحة مقدمة لنيل شهادة

الدكتوراه LMD شعبة التدريب الرياضي تخصص التدريب الرياضي النخبوي 2022/2021

### مشكلة البحث:

1. هل توجد فروق بين الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث في تمرير واستقبال الكرة (pass and receive) تنطيط الكرة (juggling)، تسديد الكرة (shooting)، درجة الكرة (dribbling)، والتمرير الطويل (driven).

2. هل توجد فروق بين الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث في تمرير واستقبال الكرة (pass and receive) تنطيط الكرة (juggling)، تسديد الكرة (shooting)، درجة الكرة (dribbling)، والتمرير الطويل (driven).

3. هل توجد فروق بين الاختبارات القبلية لمجموعتي البحث في تمرير واستقبال الكرة (pass and receive) تنطيط الكرة (juggling)، تسديد الكرة (shooting)، درجة الكرة (dribbling)، والتمرير الطويل (driven).

### هدف البحث:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مقارنة تأثير كل من الطريقتين التدريبيتين حيث اقترح الباحث برنامج تدريبي بطريقة كورفر التدريبية (Coerver coaching) وبرنامج تدريبي بطريقة التدريب الذكي (Smartfootball) في تنمية المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم أقل من 15 سنة في تمرير واستقبال الكرة (pass and receive)، تنطيط الكرة (juggling) تسديد الكرة (Shooting)، درجة الكرة (Dribbling)، والتمرير الطويل (Driven).

✓ معرفة قيمة وأهمية طريقة التدريب الذكي والتدريب بطريقة كورفر التدريبية كطرق تدريبية حديثة لتعلم

المهارات الأساسية في كرة القدم.

✓ التعرف على تأثير أسلوب التدريب.

### الفرضيات:

1. توجد فروق بين الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث في تمرير واستقبال الكرة (pass and receive) تنطيط الكرة (juggling)، تسديد الكرة (shooting)، درجة الكرة (dribbling)، والتمرير الطويل (driven).

2. توجد فروق بين الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث في تمرير واستقبال الكرة (pass and receive) تنطيط الكرة (juggling)، تسديد الكرة (shooting)، درجة الكرة (dribbling)، والتمرير الطويل (driven).

3. لا توجد فروق بين الاختبارات القبلية لمجموعتي البحث في تمرير واستقبال الكرة (pass and receive) تنطيط الكرة (juggling)، تسديد الكرة (shooting)، دحرجة الكرة (dribbling)، والتمرير الطويل (driven).

#### منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث.

#### عينة البحث وكيفية اختيارها:

تكونت كل عينة من المجموعة من 18 لاعب كرة القدم فئة أقل من 15 في فريق البراعم الرياضية باتنة، طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح، الهدف من وراء هذه هو اقتراح برنامج تدريبي بطريقة كورفر التدريبية (Coerver coaching) وطريقة التدريب الذكي (Smartfootball)، والكشف عن حجم التأثير لكل طريقة على الجانب التقني في المهارات المدروسة.

قام الباحث باختيار العينة بشكل عمدي قصدي (عينة قصدية)

#### أدوات البحث:

- المصادر العربية والأجنبية.
- الاختبارات المهارية (اختبار التنطيط بالرجل اليمنى والرجل اليسرى والرأس/ اختبار دقة التمرير / اختبار التصويب على المرمى / اختبار الجري بالكرة / اختبار إستقبال الكرة).
- الوسائل الإحصائية.

#### أهم النتائج التي توصل إليها الباحث:

كل من طريقتي التدريب المدروستين التدريب بطريقة التدريب الذكي (Smartfootball) وطريقة كورفر التدريبية (Coerver coaching) تؤثران إيجابيا على مهارات لاعبي كرة القدم لأقل من 15 سنة المشاركين في التدريب.

1. يوجد هناك فرق ذو دلالة إحصائية بين آثار طريقة كورفر التدريبية (Coerver coaching) وطريقة التدريب الذكي (Smartfootball) على المهارات التالية للاعبي كرة القدم المشاركين في الدراسة:

▪ دحرجة الكرة (Dribbling):

▪ لتحكم مع السرعة.

▪ تمرير واستقبال الكرة (Pass and Receive)

▪ التسديد (Shooting).

2. هناك فرق ذو دلالة إحصائية بين آثار طريقة كورفر التدريبية (Coerver coaching) وطريقة التدريب الذكي (Smartfootball) لصالح طريقة كورفر على مهارات:

- تنطيط الكرة للاعبي كرة القدم المشاركين في الدراسة حيث كانت الآثار الإيجابية لطريقة كورفر التدريبية (Coerver coaching) أحسن في حالة تنطيط الكرة بالرأس وبمشط القدم.

#### أهم الاقتراحات:

- اجراء الاختبارات البدنية والمهارية والخططية في بداية وضع اي برنامج تعليمي باعتبارها مؤشرات.
  - الاهتمام بتخطيط البرنامج التعليمي والتدريبي بالأسلوب العلمي على ضوء نتائج الاختبارات مع مراعاة الفروق الفردية.
  - يوصي الباحث بإجراء مزيد من الدراسات المشابهة على المراحل السنية المختلفة، وكذلك على الأنشطة الرياضية المختلفة.
  - ضرورة الاهتمام ببرامج التدريبية بطريقة كورفر التدريبية (Coerver coaching) وذلك لأهميتها في تنمية القدرات المهارية للاعبي كرة القدم فئة أقلمن 15 سنة.
- 2-2- الدراسة الثانية:

دراسة مقاق كمال بعنوان: "أثر تمارين بدنية بطريقة التدريب التكراري على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم صنف الأصاغر"، وهي أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه 2009/2008.

مشكلة البحث:

✓ تأثير تمارين بدنية بطريقة التدريب التكراري على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم صنف الأصاغر

هدف البحث: تصميم برنامج تدريبي باستخدام طريقة التدريب التكراري لتطوير الصفات البدنية والمهارية عند فئة أصاغر كرة القدم عينة الدراسة: تمثلت في 30 لاعبا لأصاغر الوفاق الرياضي لبلدية المسيلة.

منهج البحث: وقد استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي.

أهم النتائج التي توصل إليها الباحث:

- ✓ إدماج تمارين وبرامج تطويرية قصد تحسين الأداء المهاري والبدني للاعبين.
- ✓ وتخصيص حصص نظرية لتوضيح مراحل التعلم المهاري كذلك ضرورة إطلاع المدربين على كل ما هو جديد في مجال كرة القدم والعلوم المرتبطة كما يجب الاعتماد على سياسة التكوين القاعدي لتكوين جيل صاعد، وفق أسس وبرامج علمية.

### 2-3- الدراسة الثالثة:

بلعروسي سليمان: "توظيف الألعاب التمهيدية ضمن برنامج تدريبي لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لنادي كرة القدم"، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة دالي ابراهيم، الجزائر، 2008/2009.

#### مشكلة البحث:

"كيفية توظيف الألعاب التمهيدية ضمن برنامج تدريبي لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لنادي كرة القدم".

#### هدف البحث:

1- تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب التمهيدية يهدف لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات لنادي كرة القدم ومعرفة تأثيرها على هذه الصفات وكذلك المهارات الأساسية.

2- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لنادي كرة القدم.

#### منهج البحث:

وقد استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي وذلك باستخدام القياس القبلي والبعدي.

#### عينة البحث وكيفية اختيارها:

تمثلت عينة البحث في أصغر الوفاق الرياضي لبلدية جديوية ولاية غليزان الذي ينشط ضمن القسم الجهوي تتراوح أعمارهم بين 13/15 سنة، حيث قام الباحث باختيار عينة مكونة من مجموعتين ضابطة وتجريبية تمثلت في 30 لاعبا.

#### أدوات البحث:

المصادر والمراجع العربية والأجنبية، المقابلات الشخصية، الاستبيان.

#### النتائج التي توصل إليها الباحث:

1- إن توظيف الألعاب التمهيدية في البرامج التدريبية تؤثر إيجابيا في تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية.

2- إن برمجة التدريب وفق الأسس والمبادئ العلمية بمحتوى التدريبات التقليدية لا يكفي للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات.

## 2-4- الدراسة الرابعة:

للتأثير برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري على تنمية بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة أصغر U16 دراسة ميدانية أجريت على بعض فرق الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة صنف أصغر مذكرة تخرج ضمن نيل شهادة ماستر للسنة الجامعية 2015/2016.

### مشكلة البحث:

✓ هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري على تحسين بعض الصفات والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم؟

### التساؤلات الفرعية:

- ✓ ما تأثير البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري على مهارة الجري بالكرة؟
- ✓ ما تأثير البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري على مهارة السيطرة على الكرة؟
- ✓ ما تأثير البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري على مهارة التصويب؟

### الفرضية العامة:

✓ يساهم البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري في تنمية بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم لفئة الأصغر U16.

### الفرضيات الجزئية:

- ✓ يساهم البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري في تنمية مهارة الجري بالكرة.
- ✓ يساهم البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري في تنمية مهارة السيطرة على الكرة.
- ✓ يساهم البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري في تنمية مهارة التصويب.

### أهداف البحث:

يمكن توضيح أهداف هذا البحث فيما يلي:

- التعرف على مساهمة البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري في تنمية بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة أصغر.
- التعرف على مساهمة البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري في تنمية مهارة الجري بالكرة. - التعرف على مساهمة البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري في تنمية مهارة السيطرة على الكرة.
- التعرف على مساهمة البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري في تنمية مهارة التصويب بشقيها.

### مناهج البحث:

المنهج التجريبي.

### المجتمع الأصلي للدراسة:

يمثل مجتمع البحث في فرق كرة القدم فئة أصغر التي تنشط على مستوى الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة للموسم الرياضي 2015/2016.

### العينة:

إشتملت هذه الدراسة على 32 لاعب كعينة مقسمين إلى مجموعتين متكافئتين واختيار العينة من 36 لاعب وقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية بسيطة، فاختار نادي النادي الرياضي الهاوي وفاق وادي البردي (WOB) والنادي الرياضي الهاوي للمزدور (UBM).

### اقتراحات وفروض مستقبلية:

- ضرورة إعداد البرامج التدريبية المقترحة المبنية على الأسس العلمية لتنمية الجانب المهاري والبدني باستخدام طرق التدريب المختلفة.
- مراعاة جميع المتغيرات المؤثرة في العملية التدريبية أثناء تسطير البرامج التدريبية.
- ضرورة إنشاء مراكز تكوين ومدارس كروية خاصة بالفئات الشبانية في كرة القدم على مستوى كل نادي رياضي.
- الاهتمام بتلقي المهارات الأساسية في مرحلة سنية مبكرة من أجل ضمان تنميتها وصقلها وتثبيتها في المراحل المقبلة.

### 2-5- التعليق على الدراسات:

اتضح من خلال عرض الدراسات المرتبطة أن هناك علاقة بين هذه الدراسات والدراسة الحالية في بعض النقاط التي سوف نعرضها بالتفصيل.

### من حيث المجال المكاني:

أجريت كل هذه الدراسات في الجزائر

### \* من حيث متغيرات الموضوع:

تختلف الدراسات السالفة الذكر في الصياغة ولكنها تشترك مع الدراسة الحالية في أنها كلها إقترحت برامج تدريبية لتطوير صفات سواء كانت بدنية أو مهارية.

### \*من حيث الهدف:

كان الهدف الأبرز الذي اشتركت فيه هذه الدراسات مع الدراسة الحالية هو اقتراح برنامج تدريبي واختيار أفضل الطرق التدريبية لتطبيقه.

### \* من حيث المنهج:

اشتركت كل الدراسات السابقة في استخدام المنهج التجريبي.

### \*من حيث العينة وكيفية اختيارها:

تتنوع كيفية اختيار العينات في الدراسات السابقة بين العينات العشوائية، والعينات الغرضية المقصودة، الدراسة الحالية اعتمدت في اختيار العينة على الطريقة العشوائية البسيطة.

### \*من حيث الأدوات المستخدمة:

استخدمت الدراسات السابقة الذكر الأدوات التالية: المصادر والمراجع العلمية، الاختبارات البدنية والمهارية، الاستبيان، ونحن في دراستنا هذه اعتمدنا على مجموعة من الاختبارات المهارية.

### \*من حيث الوسائل الإحصائية:

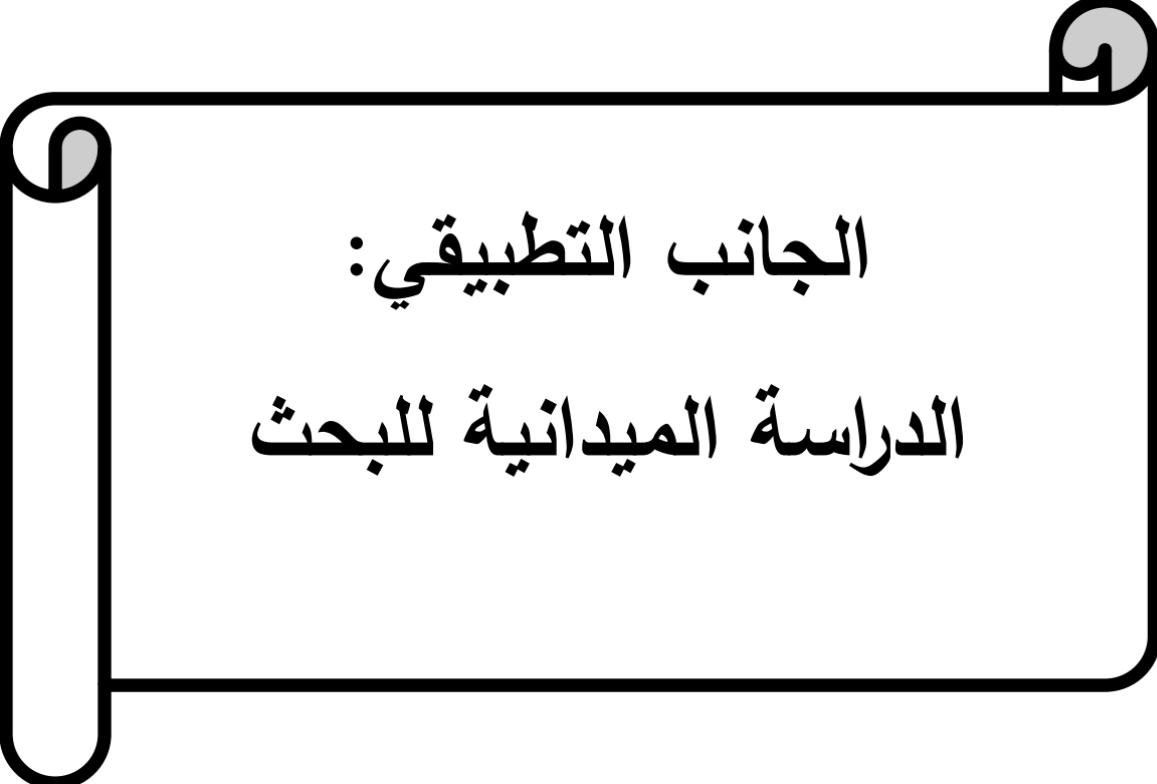
اتفقت الدراسات المذكورة مع الدراسة الحالية في الوسائل والمعادلات الإحصائية: ستيودنت، معامل الارتباط بيرسون لحساب ثبات الاختبار معامل صدق الاختبار "t" المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري.

### \*من حيث النتائج:

إن جل الدراسات السابقة توصلت إلى نتائج إيجابية من خلال الفروق الدالة والتي كانت لصالح الاختبار البعدي وأن البرنامج التدريبي حقق نتائج إيجابية في تطوير المتغيرات البدنية والمهارية المدروسة في الدراسة.

### خلاصة:

احتوى هذا الفصل على مجموعة من الدراسات السابقة والتي تعتبر المرشد الرئيسي للباحث، حيث يعتمد عليها، وتعد الدراسات السابقة والمثابرة خريطة الطريق للمواجهة للباحث نحو رسم طريق بحثه بحيث تعتبر القاعدة والأساس الذي يبنى عليه البحث حيث أنها توفر كما معتبراً من المعلومات النظرية كما تساعد في تحديد المراجع والدراسات التي يمكن الاستفادة منها وتعتبر التوصيات المقدمة في الدراسات المرتبطة بالبحث كمقترحات لبداية دراسات جديدة، ومن خلال عرض الدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة تبين لنا أهمية هذه الدراسات بالنسبة لدراستنا الحالية ومن خلالها حاولنا تجنب الصعوبات التي وقع فيها الباحثون الآخرون وإبراز وتوضيح نقاط التشابه والاختلاف بينها للوصول إلى الاستغلال الأمثل لهذه الدراسات.



الجانب التطبيقي:  
الدراسة الميدانية للبحث

## الفصل الثالث:

# منهجية البحث والإجراءات الميدانية

### 3-1 الدراسة الإستطلاعية:

تعد المراحل الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه، حيث يقوم الباحث بتنظيم زيارات لميدان دراسته أو الاطلاع على بعض محاور دراسته الميدانية. (موريس، أنجريس، 2004، صفحة 298)

كما تهدف الدراسة الاستطلاعية للتأكد من إمكانية التطبيق العملي والميداني لهذه الدراسة وكذا مدى ملائمة مكان الدراسة للبحث وضبط العينة التي سوف تجرى عليها الدراسة والتحقق من مدى صلاحية الأداة المستعملة لجمع المعلومات ومعرفة الزمن المناسب والمتطلب لإجرائها ومن هنا كانت للبحث مجموعة من الدراسات الاستطلاعية جاءت على النحو التالي:

#### 3-1-1 الخطوة الأولى:

بعد الإحساس بالمشكلة واختيار موضوع الدراسة وموافقة الأستاذ المشرف عليه قمنا بزيارة مقر الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة من أجل ضبط مجتمع الدراسة وكان ذلك يوم 04 فيفري 2023 بحيث تحصلنا على قائمة إسمية لجميع الأندية الناشطة في الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة فئة أشبال (U15).

#### 3-1-2 الخطوة الثانية:

بعد اختيارنا عينة البحث قمنا بأخذ تسهيل المهمة المعدة من طرف إدارة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تم التوجه إلى النادي محل الدراسة وهو النادي الرياضي للهواة جباحية الناشط في الجهوي الثاني رابطة الجزائر وسط، بحيث تم عقد جلسة مع المدرب ورئيس الفريق والموافقة حول إمكانية إجراء الدراسة الميدانية وتطبيق الاختبارات وذلك يوم 08 فيفري 2023 بحيث تحصلنا على موافقة النادي فيما يخص القيام بتطبيق الاختبارات وكذا البرنامج التدريبي مع تحديد الفترة الزمنية لتطبيقهما.

#### 3-1-3 الخطوة الثالثة:

قمنا بالاطلاع على مجموعة من الكتب والمراجع العلمية والدراسات والبحوث المشابهة، من أجل بناء البرنامج التدريبي بحيث أستغرق بناء البرنامج التدريبي قرابة 06 اسابيع وكذا من أجل استخلاص أهم المهارات الأساسية التي يحتاجها اللاعبين حسب متطلبات كرة القدم الحديثة والفئة العمرية، ثم تم بعد ذلك اقتراح مجموعة من الاختبارات المهارية (03 اختبارات) ومن أجل الوصول إلى طريقة لإجراء هذه الدراسة والحصول على نتائج دقيقة، قمنا بعرض البرنامج التدريبي المقترح بطريقة coerver واستمارة الاختبارات المرشحة على مجموعة من الخبراء والمختصين (أساتذة، دكاترة) من داخل الجامعة عددهم (04)، قصد تحكيمها وكذا ترشيح أهم الاختبارات المهارية التي تتناسب مع قدرات اللاعبين لفئة U15.

### 3-1-4 الخطوة الرابعة:

بعد تحديد فريق العمل المساعد في تطبيق الاختبارات المهارية تم عقد مجموعة من الجلسات معهم من أجل شرح وتوضيح مفردات الاختبارات المكتوبة وغرض كل واحد منها أولاً ثم التطبيق العملي لها، بالإضافة إلى توضيح فيما يخص الأدوات المستعملة في تنفيذ الاختبارات وكيفية التعامل معها واستعمالها وتقديم شروحات وافية عن كيفية تسجيل وتقريغ النتائج في هذه الاستمارة، من خلال تسجيل محاولات كل اختبار في المكان المخصص لها كما تم توزيع المهام على أعضاء فريق العمل المساعد من خلال إعطاء كل شخص مسؤولية محددة طوال فترة الاختبارات تفادياً لخلط الأمور وحتى يتم الحصول على نتائج دقيقة خالية من الأخطاء.

ومن أجل توضيح طريقة العمل ميدانياً لأعضاء فريق العمل المساعد تم إستغلال فرصة إجراء الاختبارات لتأكد من ثباتها "Test-Retest" تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه من أجل تقديم شرح أكثر وضوحاً عن كيفية إجراء هذه الاختبارات.

### 3-2 الدراسة الأساسية:

#### 3-2-1 من هج البحث:

يمثل المنهج في البحث العلمي مجموعة من القواعد والأمثلة التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة، حيث يعتبر من أرقى الطرق في الحصول على المعرفة، وهذا المنهج قوامه الاستقراء الذي يتضمن الملاحظة العلمية وفرض الفروض والتحقق من صحتها وإجراء التجارب واستخدام أساليب القياس الدقيقة والتحليل الإحصائي للبيانات. (إخلاص، محمد عبد الحفيظ؛ مصطفى، حسين؛، 2000، صفحة 35)

بما أن موضوع بحثنا هذا يتعلق بتطبيق برنامج تدريبي مقترح بطريقة coerver على مجموعة من اللاعبين الأشبال لتحديد تأثيره على تنمية بعض المهارات الأساسية لديهم فإننا نرى أننا هاته الدراسة تقتضي إتباع المنهج التجريبي.

إن المنهج التجريبي هو المنهج الذي يكون الاختبار الحقيقي لفرض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر، كما أن هذا المنهج يمثل الاقتراب الأكثر صدقاً لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة علمية ونظرية بالإضافة إلى إسهامه في تقدم البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية ومن بينها علوم الرياضة. (محمد، حسن علاوي؛ أسامة، أنور راتب؛، 1999، صفحة 217)

وقد استخدمنا في هذه الدراسة المنهج التجريبي وذلك باستخدام القياس القبلي والبعدي، ويعتبر المنهج التجريبي من أكثر المناهج العلمية استعمالاً في البحوث العلمية، لكونه أنسب المناهج للوصول إلى أهداف البحث وبذلك يتناسب وطبيعة المشكلة التي نحن بصدد دراستها، وصولاً بنا إلى إثبات التأثير الإيجابي من خلال تطبيق البرنامج التدريبي بطريقة coerver لتنمية بعض المهارات الأساسية.

### 3-2-2 متغيرات البحث:

ويحمل المتغيرات بالبحث وهي:

المتغير المستقل:

ويعني هذا المتغير بالمفهوم العام قدراته في إحداث التغير في متغير آخر يطلق عليه المتغير التابع.

ويمكن تعريفه أيضا: بأنه العلاقة بين السبب والنتيجة أي العامل المستعمل الذي نريد من خلاله قياس النواتج، في دراستنا المتغير المستقل هو طريقة coerver.

المتغير التابع:

هو الذي يتأثر بالتغيرات التي تحدث على المتغيرات المستقلة ويمكن للباحث أن يكشف تأثير المتغيرات المستقلة

فيها. (عدنان، حسن الجادي، يعقوب، عبد الله أبوحلو، 2009، الصفحات 82-84)

ويمكن تعريفه أيضا: بأنه المتغير الذي يوضح الناتج أو الجوانب لأنه يحدد الظاهرة التي نحن بصدد محاولة شرحها وهي تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث إلى قياسها وهي تتأثر بالمتغير المستقل.

في دراستنا المتغير التابع تتمثل في المهارات الأساسية (التمرير والاستقبال، الجري بالكرة، دقة التصويب).

### 3-2-3 تحديد مجتمع وعينة البحث:

أولا: المجتمع الأصلي للدراسة:

يعني مجموعة من المفردات أو العناصر التي تدخل في دراسة ظاهرة معينة (عدنان حسين الجادي، يعقوب عبد الله أبوحلو،

2009، صفحة 92)، إن مجتمع الدراسة يمثل الفئة التي نريد إقامة الدراسة التطبيقية عليها وفق المنهج المختار والمناسب

لهذه الدراسة بحيث تمثل مجتمع البحث في فرق كرة القدم فئة أشبال U15 التي تنشط على مستوى الجهوي الثاني

رابطة الجزائر وسط للموسم الرياضي 2022/2023.

الجدول رقم (03) يمثل مجتمع البحث:

الرقم	الفريق	عدد اللاعبين
1	JEUNESSE SPORTIVE D'AKBOU	25
2	ÉTOILE FILANTE DE TAZMALT	25
3	CHABAB RIADHI BALADIATE KHERRATA	25

25	OLYMPIQUE SPORTIF EL-KSEUR	4
25	ASSOCIATION SPORTIVE COMMUNAL OUAGUENOUN	5
25	JEUNESSE SPORTIVE DE DJERMOUNA	6
25	UNION SPORTIVE BENI-DOUALA	7
25	JEUNESSE SPORTIVE DE M'CHEDALLAH	8
25	SOUMMAM SPORT DE SIDI-AÏCH	9
25	MOULOUDIA CHAABIA DE BOUIRA	10
25	ABRD DJEBAHIA	11
25	UNION SPORTIVE MADINET BEJAI	12
25	ESPERANCE SPORTIF TIMEZRIT	13
25	CLUB AMAZIGH FREHA	14
25	ENTENTE SPORTIVE AZEFFOUN	15
25	CHABAB RIADHI BALADIATE SOUK EL-TENINE	16

#### ثانيا: عينة البحث:

هي عبارة عن مجموعة من المفردات أو العناصر التي يتم أخذها من المجتمع الذي نريد بحثه أو بتعبير آخر إنها جزء من الكل، ويفترض في هذا الجزء أن يكون ممثلا للكل. (عدنان، حسن الجادي، يعقوب، عبد الله أبوخلو، 2009، صفحة 93)

إن الهدف من اختيار العينة هو الحصول على معلومات من مجتمع الأصلي للبحث، فالعينة إذن هي انتقاء عدد من الأفراد لدراسة ممثلين لمجتمع الدراسة، فالاختيار الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة لتعميم على المجتمع، حيث تكون نتائجها صادقة بالنسبة له، ولقد حاولنا أن نحدد عينة لهذه الدراسة تكون أكثر تمثيلاً للمجتمع الأصلي، هذا ما يخول له الحصول على نتائج يمكن تعميمها ولو بصورة نسبية، ومن ثم الخروج بنتائج تلازم الحقيقة وتعطي صورة واقعية للميدان المدروس.

اشتملت هذه الدراسة على 20 لاعب كعينة للدراسة مقسمة الى عينتتين تجريبية وضابطة من النادي الرياضي للهواة جباحية U15.

وقد تم اختيار العينة بطريقة قصدية، فكان اختيارنا على نادي الرياضي للهواة جباحية (ABRD) بحيث تم تقسيم الفريق إلى مجموعتين متكافئتين من حيث العدد، وكانت المجموعتين كالتالي:

أ- المجموعة التجريبية التي تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح عليها: تحتوي على 10 لاعبين والتي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح بطريقة couerver.

ب- المجموعة الضابطة التي استمرت في التدريب بالبرنامج التدريبي العادي: تحتوي على 10 لاعبين التي استمرت التدرّب بالطريقة العادية.

جدول رقم (04): يمثل العينة المدروسة:

العينة	التسمية	عدد اللاعبين
النادي الرياضي للهواة جباحية	ABRD	20

➤ التجانس وتكافؤ عينة البحث:

❖ تجانس مجموعتي البحث: قمنا بدراسة التجانس لعينة البحث من حيث المواصفات (الطول، الوزن والسن)، والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول (05) نتائج معامل ليفين لتجانس عينة البحث حسب (الطول - الوزن - العمر)

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل ليفين	درجة الحرية	الدالة الإحصائية
الطول	التجريبية	10	161,7	2,28	0,789	19	غير دال
	الضابطة	10	162,00	2,80			
الوزن	التجريبية	10	61,45	2,65	0,394		غير دال
	الضابطة	10	61,40	2,50			

العمر	التجريبية	10	14,00	0,32	0,358	غير دال
	الضابطة	10	14,46	0,24		

عند درجة الحرية تساوي (19) وعند مستوى الدلالة الإحصائية  $(\alpha \geq 0,05)$ ، يتبين من الجدول (1) أن قيمة معامل ليفين للتجانس لمتغير الطول والوزن والعمر للعينة تساوي (0,789) و (0,394) و (0,358) على التوالي، وهي أكبر من مستوى الدلالة  $(\alpha \geq 0,05)$ ، وهذا يدل إحصائياً على تجانس عينة البحث في هذه المتغيرات.

❖ تكافؤ مجموعتي البحث: من أجل إرجاع الفوارق إلى العامل التجريبي، تم التحقق من تكافؤ عينة البحث في اختبارات البحث باستخدام قانون (ت)، والجدول يوضح ذلك:

الجدول (06) يبين نتائج اختبار (ت) لعينتي الدراسة تبعاً لبعض المتغيرات المهارية.

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
التمرير والاستقبال	التجريبية	10	1,10	0,73	-0,226	18	غير دال
	الضابطة	10	1,00	0,66			
الجري بالكرة (ثا)	التجريبية	10	23,34	1,59	0,151		غير دال
	الضابطة	10	22,75	1,51			
دقة التصويب (الدرجة)	التجريبية	10	5,30	0,67	-0,501		غير دال
	الضابطة	10	4,80	0,78			

عند درجة الحرية تساوي (18) وعند مستوى الدلالة الإحصائية  $(\alpha \geq 0,05)$  يتبين من الجدول (2) أن قيمة معامل (ت) لمتغير التمرير والاستقبال و لمتغير الجري المتعرج بالكرة و لمتغير دقة التصويب للمجموعة الضابطة والتجريبية تساوي (0,226) و (0,151) و (0,501) على التوالي، وهي أكبر من مستوى الدلالة  $(\alpha \geq 0,05)$ ، وهذا يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين أفراد العينة في الاختبارات المهارية (التمرير والاستقبال، قيادة الكرة، دقة التصويب) مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات.

### 3-2-4 مجالات البحث:

➤ **المجال البشري:** أجريت الدراسة على الفريق أمل جباحية لكرة القدم فئة U15 والتابعين للرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة والتيتنراوح أعمارهم اقل من 15 سنة.

➤ **المجال المكاني:** وقد قسم إلى جانبين وهما:

**الجانب النظري:** لقد قمنا ببحثنا هذا في مختلف المكتبات منها مكتبة المعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، المكتبة المركزية في جامعة البويرة.

**الجانب التطبيقي:** تم تطبيق الاختبارات القبلية والبعدية على المجموعات الضابطة المتمثلة في 10 لاعبين من النادي الرياضي للهواة جباحية كما تم تطبيق البرنامج التدريبي والاختبارات القبلية والبعدية على المجموعات التجريبية المتمثلة في 10 لاعبين من نفس النادي.

➤ **المجال الزمني:** قد قسم إلى جانبين وهما:

**الجانب النظري:** لقد انطلقنا في بحثنا هذا ابتداء من شهر ديسمبر 2022 بعد الحصول على موافقة الأستاذ المشرف إلى غاية فيفري 2023.

**الجانب التطبيقي:** أما الجانب التطبيقي تم تقسيمه على النحو التالي:

1- **الاختبارات القبلية:** قمنا بإجراء الاختبارات القبلية للمجموعتين المجموعة التجريبية التي تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح عليها والمجموعة الضابطة التي استمرت في التدريب بالبرنامج التدريبي العادي وقد كان هذا الإجراء بعد القيام بالتجربة الاستطلاعية والتحقق من صدق وثبات الاختبارات وذلك يوم 12 فيفري 2023.

2- **البرنامج التدريبي المقترح:** تم إجراء البرنامج التدريبي المقترح بطريقة coerver على المجموعة التجريبية في الفترة الممتدة من 13 فيفري 2023 إلى 20 مارس 2023.

3- **الاختبارات البعدية:** تم إجراء الاختبارات البعدية في 21 مارس 2023 أي بعد ستة أسابيع من تطبيق البرنامج التدريبي المقترح.

### 3-2-5 أدوات البحث:

قصد الوصول إلى حلول إشكالية البحث المطروحة وللتحقق من صحة فرضيات هذا البحث لزم إتباع أنجع الأدوات في مجال البحث، حيث تم استخدام الأدوات التالية:

#### 1- الدراسة النظرية:

التي يصطلح عليها ب "الببليوغرافيا"، حيث تتمثل في الاستعانة بالمصادر والمراجع من كتب، مذكرات، مجلات..... الخ، التي يدور محتواها حول موضوع دراستنا وكذلك مختلف العناصر المشابهة التي تخدم الموضوع، سواء كانت مصادر عربية أو أجنبية، أو دراسات ذات صلة بالموضوع.

## 2- البرنامج التدريبي المقترح:

قمنا بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح بطريقة coerver والذي سنتطرق إليه بدقة لاحقاً في هذا الفصل لمعرفة مدى نجاعة البرنامج في تنمية مهارة (التمرير والاستقبال، الجري بالكرة، دقة التصويب).

## 3- الاختبارات المهارية:

حاولنا من خلال استعمال الاختبارات المهارية تحديد مستوى اللاعبين، ونسبة تقدم المستوى اثناء استعمال طريقة تدريبية باستعمال برنامج تدريبي كما استعملنا الاختبارات المهارية لغرض قياس نتائج اللاعبين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وإيجاد الفروق الموجودة بينهما.

## 3-2-6- الشروط العلمية للاختبارات:

### ثبات الاختبارات:

أعتمد لتقديره طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه، تم تطبيقه على عينة من 5 لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الرئيسية ثم أعيد تطبيقها بعد 5 أيام، ثم حساب معامل الارتباط، كما هو مبين في (الجدول 07):

### الجدول (07) يبين معامل ثبات الاختبارات قيد البحث

اسم الاختبار	حجم العينة	قيمة معامل الثبات
1 اختبار التمرير والاستقبال	5	0,81
2 اختبار الجري المتعرج بالكرة		0,90
3 اختبار دقة تصويب الكرة		0,85

من الجدول رقم (07) معاملات الثبات هي قيم عالية ومقبولة لغرض إجراء البحث.

صدق الاختبارات: من أجل التأكد تم استخدام معامل الصدق الذاتي، كما يلي:

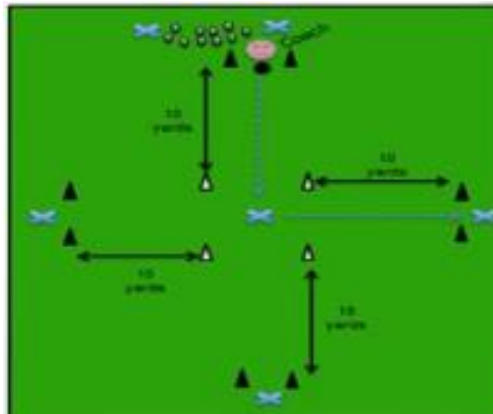
### الجدول (08) يبين معامل الصدق الذاتي لاختبارات الدراسة

اسم الاختبار	حجم العينة	قيمة معامل الصدق
1 اختبار التمرير والاستقبال	5	0,90
2 اختبار الجري المتعرج بالكرة		0,94
3 اختبار دقة تصويب الكرة		0,92

يُبين الجدول (08) أنَّ المعاملات (0,90، 0,94 و 0,92) هي قيم عالية ومقبولة لغرض إجراء البحث.

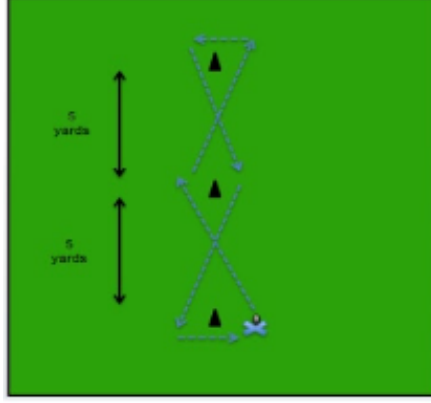
### الاختبار الأول: قياس مهارة التمرير والاستقبال.

- 1-نقطة إذا دخلت الكرة المرمى هكذا إلى غاية إنهاء الزمن المحدد وهو 45 ثانية.



### الاختبار الثاني: الجري المتعرج بالكرة.

- حيث تعطى نقطة عند تخطي كل قمع ونزاع نقطة عند ملامسة الكرة للقمع.



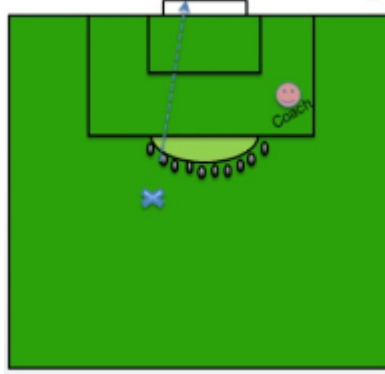
الشكل رقم (08): اختبار الجري المتعرج بالكرة.

الاختبار الثالث: دقة تصويب الكرة.

- الهدف: قوة التصويب
- الأدوات: 10 كرات منطقة التهديد 15 ياردة صفارة، مقياتي، شريط قياس.
- الإجراءات: عند الإشارة يبدأ اللاعب بتصويب الكرات من 1 إلى 10 أي عشرة محاولات، الخمسة محاولات الأولى تسدد بالرجل اليمنى والخمس محاولات الأخيرة بالرجل اليسرى وهذا دون أن تتعدى الكرة المنطقة (D).

طريقة التسجيل:

- 1 نقطة إذا دخلت الكرة المرمى دون ملامسة الكرة للأرض.
- 0 نقطة إذا خرجت الكرة خارج المرمى أو لمست الأرض قبل دخولها المرمى.



الشكل رقم (09): اختبار دقة التصويب.

3-2-8 البرنامج التدريبي:

اسم البرنامج التدريبي: "فعالية طريقة COERVER في تعليم المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم U15"

\* نوع البرنامج: برنامج تدريبي جماعي

\* عدد الحصص: 12 حصة تدريبية + الاختبارات

طبيعة الحصة: تعليمية + تدريبية + تنافسية.

مكونات الحصة التدريبية:

تشمل الوحدة التدريبية ثلاث مراحل أساسية المرحلة التمهيدية، الرئيسية، الختامية.

المرحلة التمهيدية: وهي تشتمل على تمارين تحضيرية لدخول في النشاط.

1. الإحماء (العام) الجري حول الملعب.

2. تمارين الإطالة.

3. (الإحماء الخاص زائد ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة).

المرحلة الرئيسية:

وهي تشتمل على التمارين الخاصة بالمهارات المختارة لدراسة:

1. تمارين التمرير.

2. تمارين استقبال الكرة.

3. تمارين الجري بالكرة.

4. تمارين التصويب.

المرحلة الختامية (العودة إلى الهدوء):

1. جري خفيف حول الملعب.

2. أداء بعض التمارين التنفسية والاسترخائية.

• مخطط حصة تدريبية:

غالبا ما يتم تحديد نتيجة العديد من الألعاب من خلال المهارات الخاصة للاعبين الفرديين أو السرعة أو القوة.

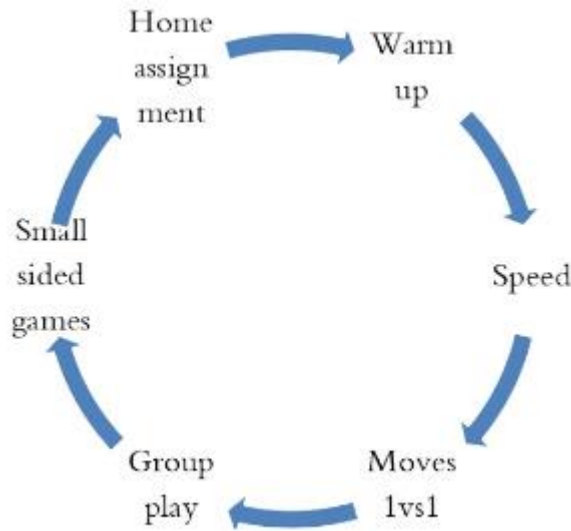
ومع ذلك، غالبا ما يستخدم المدربون ممارسات تركز في الغالب على أداء الفريق والنتائج بدلاً من تطوير

اللاعب فرديا.

يتيح برنامج Coerver Session Planner الجديد للمدربين التركيز على القتال الفردي وتطوير أساس تقني قوي من جميع النواحي.

شرائح المخطط: أقل من 12 عاما وأقل من 16 عاما

- 1- الإحماء: التدريبات والألعاب لتحسين التحكم في الكرة (المرح والمنافسة)
- 2- السرعة: تدريبات وألعاب لتحسين السرعة مع الكرة وبدونها (المرح والمنافسة)
- 3- 1 ضد 1 هجوم و 1 ضد 1 دفاع: تدريبات وألعاب لتحسين "كيف ومتى وأين" في 1 ضد 1 و 2 ضد 2.
- 4- اللعب الجماعي الصغير: التدريبات والألعاب التي تركز على الاستلام والتمرير والتشطيب.
- 5- ألعاب صغيرة الجوانب: ألعاب مجانية ومكيفة 3 ضد 3 إلى 6 ضد 6.
- 6- مهام منزلية: مهارات Coerver للممارسة خارج حصص الفريق.



الشكل رقم (10): مخطط حصة Coerver التدريبية. (Galustian; Cooke, 2010, p. 17)

يحتوي البرنامج المقترح على 12 حصة (حصتين في الأسبوع، بمعدل ساعة ونصف لكل حصة) وقد تم بناء

البرنامج كالتالي:

- تحديد أهداف البرنامج: هدف البرنامج إلى تعليم وتحسين المهارات الأساسية للاعب كرة القدم تحت 15 سنة،

تمرير واستقبال الكرة، الجري بالكرة، دقة التصويب).

- تحديد محتوى البرنامج انعكس من خلال الحصص التدريبية المبرمجة والتي تخدم أهداف البرنامج المسطر وفق خصائص الفئة العمرية ومتطلباتها.

- وسائل تنفيذ البرنامج وتمثلت في تحديد العينة المستهدفة بالدراسة، تحديد الاختبارات الخاصة بالبرنامج التدريبي، تحديد الطريقة المتبعة في انجاز الحصص التدريبية، توفير العتاد الخاص بالتدريب وتهيئة مكان التدريب.

- الأسس العلمية في وضع البرنامج التدريبي:

اعتمدنا في اعداد البرنامج على بعض المراجع العلمية والتقنية وخصوصا الدليل الخاص بطريقة الكويفر كوتشينغ؛ والذي يشرح فلسفة الطريقة "للتدرب في كرة القدم يجب لعب كرة القدم"، ويشرح خطوات الطريقة واجراءات التنفيذ على مستوى أكاديميات طريقة الكويفر كوتشينغ في كل من الولايات المتحدة الأمريكية واليابان، والتي تعتمد على الحضور الدائم للعب كشرط أساسي للتعلم.

تم بناء البرنامج وفق فلسفة طريقة الكويفر كوتشينغ، وذلك على شكل هرم، محترمين فيه المراحل الموصي بها، يُراعي التسلسل المنطقي للتعليم والتدريب وفق طريقة الكويفر كوتشينغ، حيث أنّ هذا الهرم يتكون من 6 مستويات:

- المستوى الأول: موجه لتحسين وتطوير التحكم الجيد في الكرة.
- المستوى الثاني: موجه لتطوير مهارتي التمرير وانتزاع الكرة.
- المستوى الثالث: للمواجهات الثنائية (1) ضد (1).
- المستوى الرابع: فهو موجه لتطوير السرعة بالكرة وبدونها.
- المستوى الخامس: فهو موجه لإنهاء الهجمة.
- المستوى السادس: فهو مخصص للألعاب المصغرة.

3-2-9- الوسائل الإحصائية:

➤ المتوسط الحسابي:

يساعدنا على معرفة مدى تماثل أو اعتدال صفات أو سلوك أفراد العينة، فإذا كان المتوسط مرتفعا دل ذلك على أن قيما كثيرة مرتفعة وإذا كان المتوسط صغيرا دل ذلك على أنه توجد قيم صغيرة متطرفة، كما يفيد المتوسط في مقارنة مجموعتين، بمقارنة متوسطي حسابهما عندما نجري نفس الاختبار على المجموعتين ويعد من مقاييس التشتت، والمتوسط الحسابي عبارة عن مجموع الأفراد على عدد الأفراد يعبر عن المتوسط الحسابي بالمعادلة التالية:

المتوسط الحسابي = مجموع القيم / عدد القيم الإجمالي

$$م = (س1 + س2 + س3 + ..... + س ن) / ن$$

حيث أن:

- م: المتوسط الحسابي.
  - س: قيمة البيانات المعطاة (قيمة الاختبار).
  - ن: عدد القيم الإجمالي (عدد العينة الإجمالي).
- معامل كوهين:

معامل كوهين كابا ( $\kappa$ ) هو مقياس إحصائي يقيس ما يعرف بالتوافق بين المُقيم الداخلي للبند النوعية، وهو يأخذ بنظر الاعتبار ما يتم احتسابه من توافق عن طريق الصدفة كما أنه أكثر رصانة كمقياس من حساب نسبة التوافق. غير أن هناك جدل حول معامل كوهين كابا بسبب صعوبة في تفسير مؤشرات التوافق التي يصدرها. وقد اقترح بعض الباحثين أنه من قد يكون من الأبسط أن يتم احتساب الاختلاف بين العناصر بدلاً من التوافق. يقيس كابا كوهين الاتفاق بين اثنين من المُقيمين (الذين يقومون بالتقييم) الذين يصنف كل منهم العناصر بعدد  $N$  إلى فئات  $C$  متبادلة. حساب  $K$  هو:

$$kappa \equiv \frac{p_o - p_e}{1 - p_e} = 1 - \frac{1 - p_o}{1 - p_e}$$

حيث  $p_o$  هو الاتفاق المرصود نسبياً بين المقيمين (وهو مطابق لقيمة الدقة)، أما  $p_e$ : فهو الاحتمال الافتراضي لاتفاق الصدفة، وذلك باستخدام البيانات المرصودة لحساب احتمالات كل مراقب يرى كل فئة بشكل عشوائي.

➤ الانحراف المعياري:

قوانين حساب الانحراف المعياري يمكن تعريف الانحراف المعياري بأنه مقدار بُعد البيانات وانتشارها بالنسبة للمتوسط الحسابي، أما رمز الانحراف المعياري فهو الرمز ( $\sigma$ ) ويمكن إيجاده عن طريق حساب الجذر التربيعي للتباين، ويختلف الانحراف المعياري عن التباين من ناحية أن الانحراف المعياري يقيس تشتت البيانات ومقدار اختلافها عن المتوسط الحسابي، أما التباين فيصف اختلافها، ويحدد مقدار انتشار البيانات وبعدها عن بعضها البعض وعن المتوسط الحسابي. ويُحسب الانحراف المعياري في هذه الحالة باستخدام العلاقة الآتية:

$$\text{الانحراف المعياري للعينة} = \sqrt{\frac{\text{مجموع (س-الوسط الحسابي للعينة)}^2}{(ن-1)}}$$

حيث:

- ن: عدد القيم.
- (ن-1): تعرف بأنها تصحيح بسل.
- س: القيم المشمولة في الدراسة.

الانحراف المعياري للمجتمع: ويُستخدم عند استخدام كافة أفراد المجتمع أو الدراسة كبيانات حساب الانحراف المعياري، وذلك كما في المثال السابق:

$$\sqrt{\text{الانحراف المعياري للمجتمع} = [\text{مجموع (س-}\mu\text{)}^2/\text{ن}]} \sqrt{}$$

حيث:

- ن: عدد القيم.
- س: القيم المشمولة في الدراسة.
- $\mu$ : المتوسط الحسابي للقيم.

➤ معامل اتا مربع:

أحد المؤشرات الإحصائية التي تستخدم لفحص حجم الأثر أو الدلالة العملية للنتائج عند استخدام أسلوب تحليل تباين لفحص الفرضيات الصفرية وهو يشير بصورة أساسية على نسبة التباين الذي يفسره المتغير المستقل من تباين المتغير التابع.

➤ اختبار (T):

حساب إحصائي لدالة الاختبار (T) ستيودنت. (عدنان، حسين الجادي، يعقوب، عبد الله أبو حلو، 2009، صفحة 424)

تحسب قيمة (T) كما في المعادلة التالية:

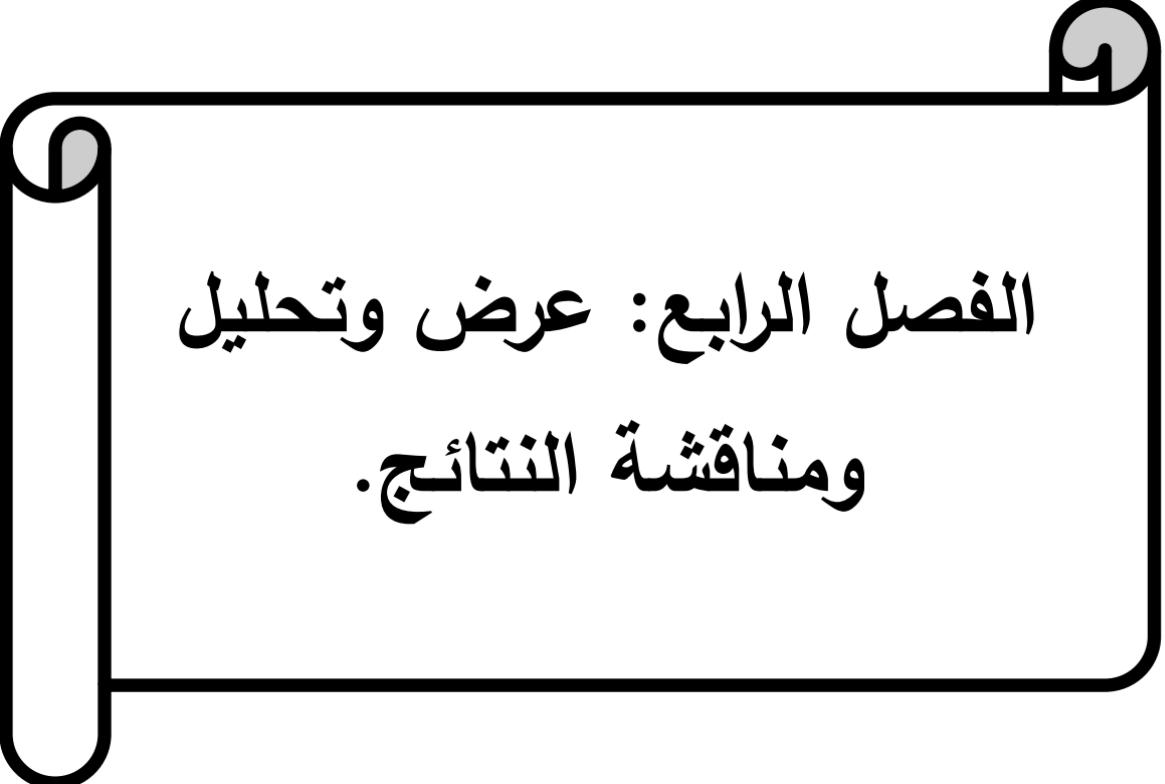
- Di: هو الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي.
- D: المتوسط الحسابي للفرق بين الاختبار القبلي والبعدي.
- Sa: الانحراف المعياري للفرق بين الاختبار القبلي والبعدي.
- N: عدد أفراد العينة.
- درجة الحرية (df): n-1.
- مستوى الدلالة: a= 0.05

➤ معامل ليفين للتجانس:

$$W = \frac{(N - k)}{(k - 1)} \cdot \frac{\sum_{i=1}^k N_i (Z_{i.} - Z_{..})^2}{\sum_{i=1}^k \sum_{j=1}^{N_i} (Z_{ij} - Z_{i.})^2},$$

حيث أن:

- K: هو عدد المجموعات المختلفة التي تنتمي إليها الحالات التي تم أخذ عينات منها
- Ni: هو عدد الحالات في i من المجموعات
- N: هو العدد الإجمالي للحالات في كل المجموعات
- Yij: هي قيمة المتغير المقاس لـ j من الحالات في i من المجموعات.



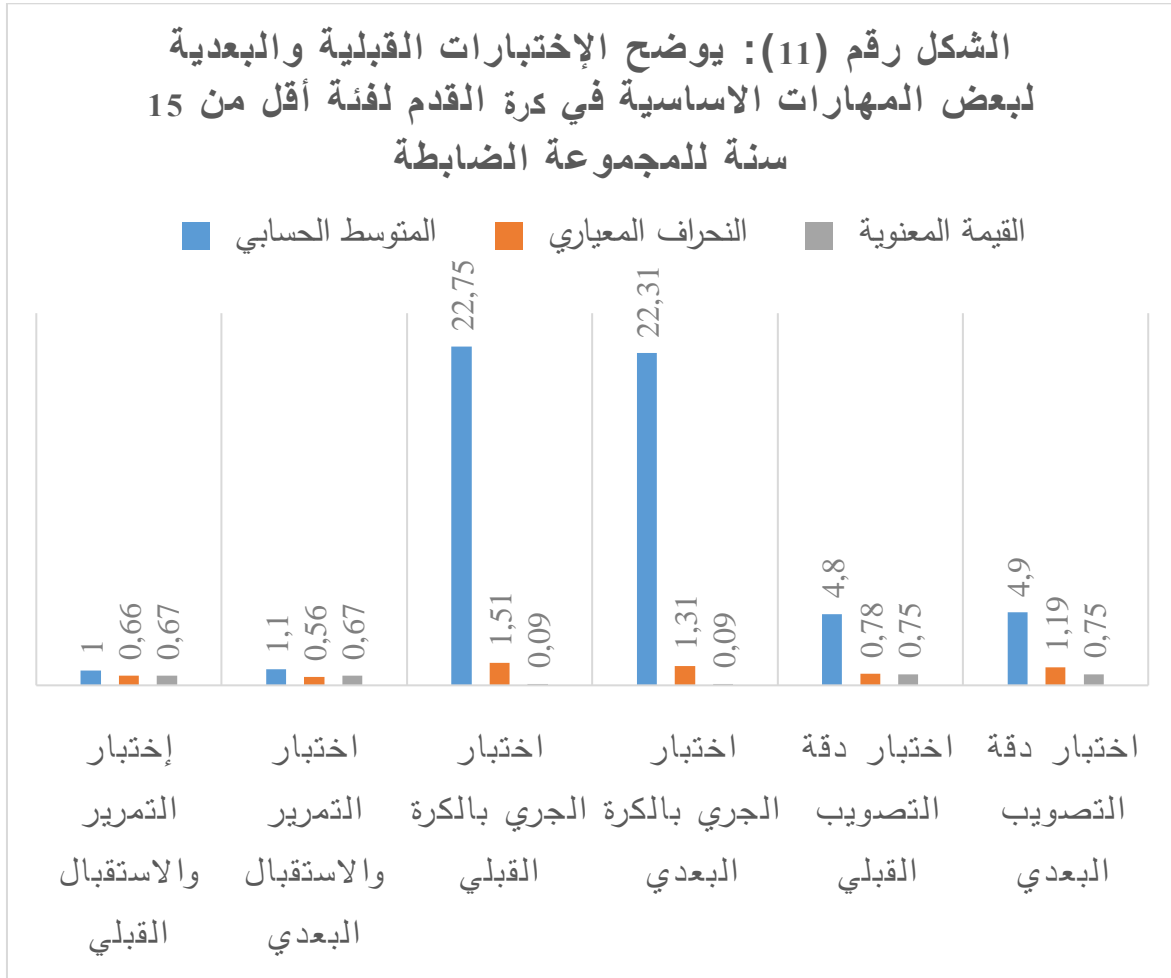
الفصل الرابع: عرض وتحليل  
ومناقشة النتائج.

4-1- عرض وتحليل النتائج:

4-1-1- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لبعض المهارات الأساسية في كرة القدم لفئة أقل من 15 سنة للمجموعة الضابطة:

المتغيرات	القبلي		البعدي		قيمة المعنوية	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
اختبار التمرير والأستقبال	1,00	0,66	1,10	0,56	0,67	غير دال
اختبار الجري المتعرج بالكرة	22,75	1,51	22,31	1,31	0,09	غير دال
اختبار دقة التصويب الكرة	4,80	0,78	4,90	1,19	0,04	غير دال

الجدول رقم (10): الاختبارات القبلية والبعدية لبعض المهارات الأساسية في كرة القدم لفئة أقل من 15 سنة للمجموعة الضابطة.



### تحليل ومناقشة النتائج:

عند درجة الحرية (9) ومستوى الدلالة (0,05)، يتبين من نتائج الجدول رقم (10) والشكل رقم (11) أنّ المجموعة الضابطة كان متوسطها الحسابي في اختبار مهارة التمرير والاستقبال يساوي (1,00) وبانحراف معياري يُقدر بـ (0,66) في الاختبار القبلي بينما كان متوسطها الحسابي يساوي (1,10) وبانحراف معياري يُقدر بـ (1,56) في الاختبار البعدي ممّا يُظهر عدم وجود فروق دالة إحصائية لأنّ قيمة المعنوية (0,67) أكبر من قيمة الدلالة المعنوية (0,05).

أما في اختبار الجري المتعرج بالكرة، يُظهر أنّ المجموعة الضابطة كان متوسطها (22,75) وبانحراف (0,51) في الاختبار القبلي بينما كان متوسطها (22,31) وبانحراف (1,31) في الاختبار البعدي ممّا يُظهر عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية، وذلك لأنّ قيمة الدلالة المعنوية كانت (0,09) وهي أكبر من قيمة الدلالة المعنوية (0,05).

أما في اختبار دقة التصويب بالكرة يُظهر أنّ المجموعة الضابطة كان متوسطها (4,80) وبانحراف يُقدر بـ (0,78) في الاختبار القبلي، بينما كان متوسطها (4,90) وبانحراف معياري يُقدر بـ (1,19) في الاختبار البعدي ممّا

يُظهر أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية، وذلك لأن قيمة الدلالة المعنوية كانت (075) وهي أكبر من قيمة الدلالة المعنوية (0,05).

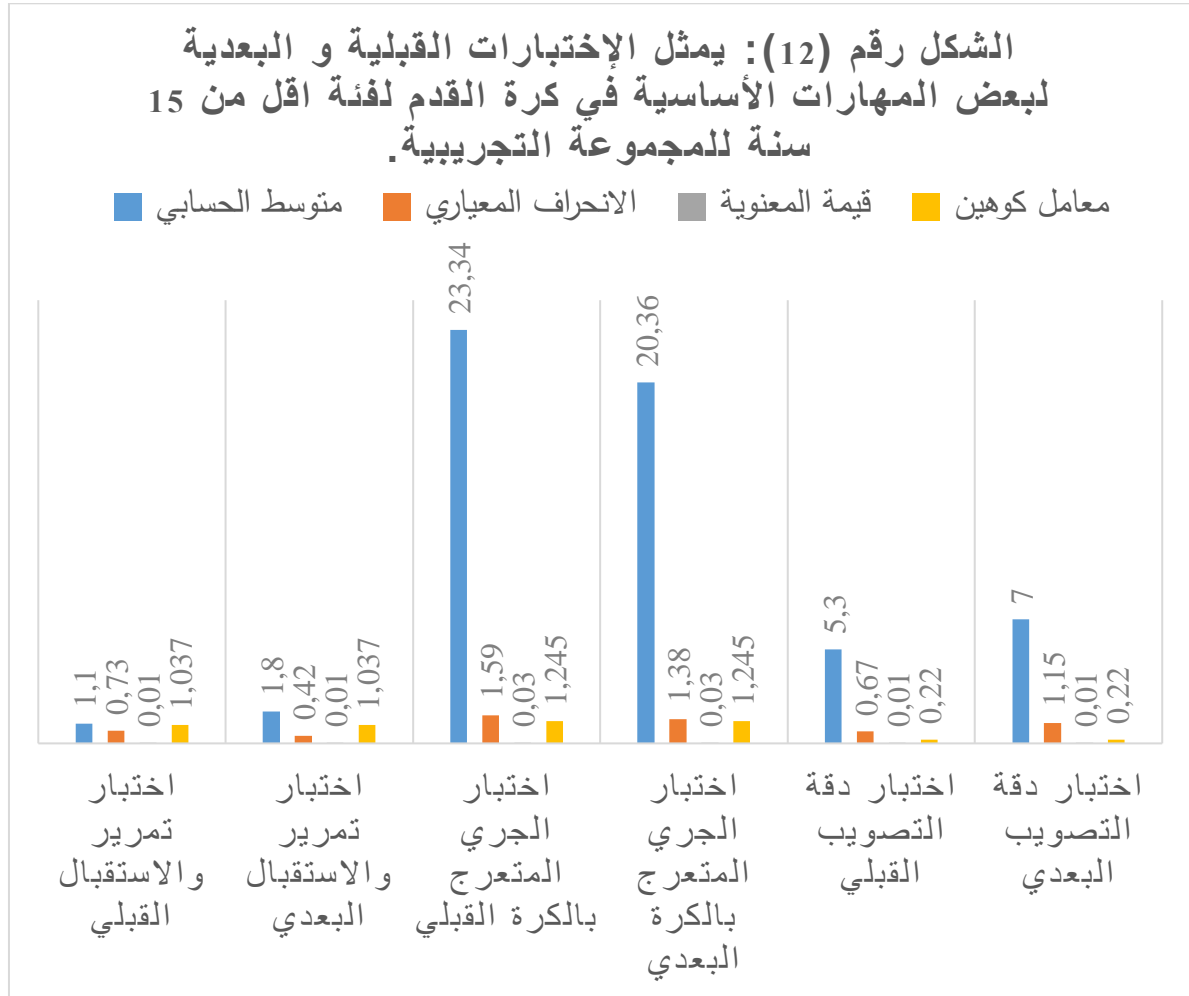
#### الاستنتاج:

نستنتج من خلال التحليل السابق أن نتائج المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية على أنها نتائج عشوائية غير منظمة، لا تركز على أسس علمية، وذلك مردّه إلى أن المجموعة الضابطة تتدرب وفق برنامج تقليدي عشوائي حيث يُشير حمّاد (2001) إلى أنّ: "الفارق بين التدريب الرياضي العلمي والأنشطة الأخرى المشابهة أنّ هناك العديد من الأنشطة التي تُمارس تحت مسمى الممارسة الرياضية والتي لا تستخدم الأسس العلمية للتدريب الرياضي حيث تعتمد تلك الأنشطة على تنفيذ وحدات تدريبية مرتجلة عفوية غير نابعة من مخطط تدريبي علمي". وتتفق دراستنا مع ما توصلت إليه دراسة بلعروسي (2008) في أنّ: "برمجة التدريب وفق الأسس والمبادئ العلميّة بمحتوى التدريبات التقليدية لا يكفي للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات".

4-1-2- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لبعض المهارات الأساسية في كرة القدم لفئة أقل من 15 سنة للمجموعة التجريبية:

المتغيرات	القبلي		البعدي		القيمة المعنوية	معامل كوهين	الدالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
إختبار التمرير والإستقبال	1,10	0,73	1,80	0,42	0,01	1,073	دال
إختبار الجري بالكرة	23,34	1,59	20,36	1,38	0,03	1,245	دال
إختبار دقة التصويب	5,30	0,67	7,00	1,15	0,01	0,220	دال

الجدول رقم (11): إختبارات القبلية والبعدية لبعض المهارات الأساسية لكرة القدم لفئة أقل من 15 سنة للمجموعة التجريبية.



### تحليل ومناقشة النتائج:

عند درجة الحرية (9) ومستوى الدلالة (0,05):

يتبين من نتائج الجدول رقم (11) والشكل رقم (12) أنّ المجموعة التجريبية كان المتوسط الحسابي لها في اختبار مهارة التمرير والاستقبال يساوي (1,10) وانحراف معياري يُقدر بـ (0,73) في الاختبار القبلي، بينما كان متوسطها الحسابي يساوي (1,80) وانحراف معياري يُقدر بـ (0,42) في الاختبار البعدي ممّا يُظهر فروق دالة إحصائية، وذلك لأنّ قيمة الدلالة المعنوية تساوي (0,01) وهي أقل من قيمة الدلالة المعنوية (0,05) وهذا يعني وجود فروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي، وهو لصالح الاختبار البعدي.

ولتحديد درجة تأثير البرنامج التدريبي المقترح وبالرجوع إلى الجدول، نجد أن معامل كوهين لتحديد درجة التأثير يساوي (1,037) وبالرجوع إلى قائمة معايير معامل كوهين نجده أكبر بكثير من (0,8) ممّا يدل على أنّ البرنامج أثر بدرجة كبيرة على تعلم مهارة التمرير والاستقبال.

أما في اختبار الجري المتعرج بالكرة، يُظهر أنّ المجموعة التجريبية كان المتوسط الحسابي لها (23,34) وانحراف معياري يُقدر بـ (1,59) في الاختبار القبلي، بينما كان المتوسط الحسابي يساوي (20,36) وانحراف معياري يُقدر بـ (1,38) في الاختبار البعدي، ممّا يُظهر أن الفروق كانت دالة إحصائية، وذلك لأنّ قيمة الدلالة المعنوية

كانت تساوي (0,03) وهي أقل من قيمة الدلالة المعنوية (0,05) وهذا يعني أن هناك فروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي، وهذا الفرق معنوي دال إحصائياً، وهو لصالح الاختبار البعدي.

ولتحديد درجة تأثير البرنامج التدريبي المقترح وبالرجوع إلى الجدول، نجد أن معامل كوهين لتحديد درجة التأثير يساوي (12,15) وبالرجوع إلى قائمة معايير معامل كوهين نجده أكبر بكثير من (0,8) مما يدل على أن البرنامج أثر بدرجة كبيرة على تعلم مهارة الجري المتعرج بالكرة.

أما في اختبار دقة التصويب الكرة يُظهر أن المجموعة التجريبية كان المتوسط الحسابي لها (5,30) وبانحراف معياري يُقدر بـ (0,67) في الاختبار القبلي بينما كان متوسطها الحسابي يساوي (7,00) وبانحراف معياري يُقدر بـ (1,15) في الاختبار البعدي. مما يُظهر أن الفروق كانت ذات دلالة إحصائية، وذلك لأن قيمة الدلالة المعنوية كانت تساوي (0,01) وهي أقل من قيمة الدلالة المعنوية (0,05) وهذا يعني أن هناك فروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي، وهذا الفرق معنوي دال إحصائياً، وهو لصالح الاختبار البعدي.

ولتحديد درجة تأثير البرنامج التدريبي المقترح وبالرجوع إلى الجدول، نجد أن معامل كوهين لتحديد درجة التأثير يساوي (0,200) وبالرجوع إلى قائمة معايير معامل كوهين نجده أقل من (0,5) مما يدل على أن البرنامج له تأثير إيجابي على تنمية وتحسين مهارة دقة التصويب ولكن بدرجة صغيرة.

#### الاستنتاج:

نستنتج من خلال التحليل السابق أن النتائج المحققة في استخدام البرنامج التدريبي المقترح وما اشتمل عليه من تمارين هادفة ومركزة تُراعي تحديد الهدف من كل حصة، ومدى مناسبة الحصص لهذه الفئة كما يُرجعان هذا التطور الإيجابي إلى أن البرنامج التدريبي المقترح ساهم بصورة كافية وكمية في تطوير مستوى أداء المهارات قيد الدراسة، وذلك بإعطائه الوقت الكافي لتعلمها وكذلك احترامه للتسلسل المنطقي لتعليم وتعلم المهارات، حيث يرى شعلان وأبو المجد (1996) إلى أن "النقد في مستوى أداء المهارات التي تتطلب السرعة والدقة وتغيير الاتجاه، تحتاج لفترة زمنية أطول من المهارات التي تتطلب القدرة لتحقيق المسافة، والتوافق والتوازن والإحساس والتحكم".

ويرجع الباحثان كذلك هذه النتيجة إلى فاعلية طريقة coerver للتدريب في كرة القدم في تعليم وتعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم بشكل أكثر نجاعة من الطريقة التقليدية الاعتيادية، وذلك باعتبارها من الأساليب الناجحة والمستخدم في تعليم وتعلم الكثير من المهارات والألعاب، وذلك مردّه إلى اعتمادها على أسلوب المواجهات بين المجموعات الصغيرة من أجل الوصول إلى أداء أحسن، وذلك لاعتماد اللاعب على نفسه في ابتكار العديد من الحلول والحركات التي توصله إلى أداء المهارة الأساسية بأفضل وجه، وهذا ما تؤكد دراسة بلعوسي (2008) والمتمثلة في أن: "توظيف الألعاب التمهيدية في البرامج التدريبية تؤثر إيجابياً في تنمية بعض الصفات البدنية وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم".

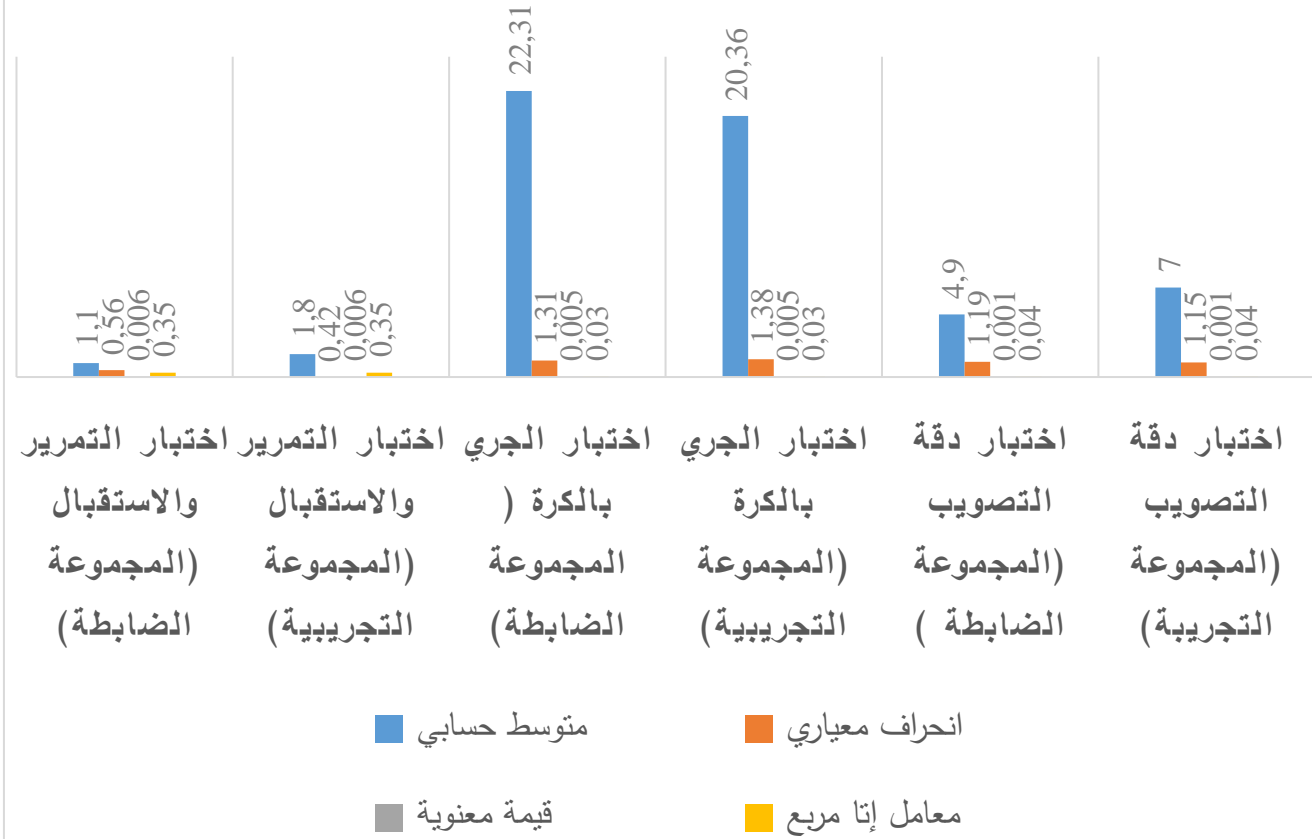
كما نرى أنّ التطور الإيجابي في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم يرجع إلى أن طريقة coerver التدريبية سمحت للاعب بإيجاد حلول مناسبة للموقف الذي يتعرضون له من خلال استيعاب اللاعب في مرحلة أولى للموقف أو الحركة وفي مرحلة ثانية إلى تثبيت الخيارات التي تم اكتسابها سابقاً، ممّا يجعل اللاعب قادر على اختيار الحل المناسب بكفاءة واقتدار وهذا ما يتوافق مع أدلى به اللاعب العالمي يورغن كلينسمان في شهادته على مدى فعالية ونجاعة طريقة coerver في تطوير المستوى المهاري للاعبين في مجتمعات لم تكن لكرة القدم أي تقاليد فيها. ونرى أن نسبة التأثير الصغيرة للبرنامج المقترح على تعليم وتطوير مهارة دقة التصويب إلى صغر الوقت المخصص لتطويرها.

4-1-3- عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لبعض المهارات الأساسية في كرة القدم لفئة أقل من 15 سنة لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة):

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		القيمة المعنوية	معامل إتا مربع	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
إختبار التمرير والإستقبال	1,10	0,56	1,80	0,42	0,006	0,35	دال
إختبار الجري بالكرة	22,31	1,31	20,36	1,38	0,005	0,03	دال
إختبار دقة التصويب الكرة	4,90	1,19	7,00	1,15	0,001	0,04	دال

جدول رقم (12): إختبارات البعدية لبعض المهارات الأساسية لكرة القدم لفئة أقل من 15 سنة لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة)

الشكل رقم (13): يبين نتائج الاختبارات البعدية لبعض المهارات الأساسية في كرة القدم لفئة اقل من 15 سنة لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة)



#### تحليل ومناقشة النتائج:

يتبين من الجدول رقم (12) ومن الشكل رقم (13) أنَّ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في اختبار مهارة التمرير والاستقبال يساوي (1,10) وبانحراف قدره (0,56) في الاختبار البعدي، بينما متوسط المجموعة التجريبية في اختبار مهارة التمرير والاستقبال كان يساوي (1,80) وبانحراف معياري قدره (0,42) في الاختبار البعدي مما يُظهر أنَّ الفروق كانت ذات دلالة إحصائية، وذلك لأن قيمة الدلالة المعنوية كانت تساوي (0,006) وهي أقل من قيمة الدلالة المعنوية (0,05)، وهذا يعني أنَّ هناك فرق في الاختبار البعدي بين مجموعتي الدراسة في مهارة التمرير والاستقبال، وهذا الفرق معنوي دال إحصائياً، وهو لصالح المجموعة التجريبية.

ولتحديد درجة تأثير البرنامج وبالرجوع إلى الجدول، نجد أنَّ معامل إيتا مربع لتحديد درجة التأثير يساوي (0,35) وبالرجوع إلى قائمة المعايير نجده أكبر بكثير من (0,14) مما يدل على أنَّ البرنامج أثر بدرجة كبيرة على تنمية وتحسين مهارة التمرير والاستقبال.

كما يتبين أنّ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في اختبار الجري المتعرج بالكرة كان يساوي (22,31) وبانحراف معياري قدره (0,31) في الاختبار البعدي، بينما المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في اختبار الجري المتعرج بالكرة كان يساوي (20,36) وبانحراف معياري قدره (1,38) في الاختبار البعدي مما يُظهر أنّ الفروق كانت ذات دلالة إحصائية، وذلك لأنّ قيمة الدلالة المعنوية كانت تساوي (0,005) وهي أقل من قيمة الدلالة المعنوية (0,05)، وهذا يعني أنّ هناك فرق في الاختبار البعدي بين مجموعتي الدراسة (الضابطة والتجريبية) في مهارة الجري المتعرج بالكرة وهذا الفرق معنوي دال إحصائياً، وهو لصالح المجموعة التجريبية.

ولتحديد درجة تأثير البرنامج التدريبي المقترح وبالرجوع إلى الجدول، نجد أنّ معامل إيتا مربع لتحديد درجة التأثير يساوي (0,03) وبالرجوع إلى قائمة معايير معامل إيتا مربع نجده أقل من (0,06) مما يدل على أن البرنامج أثر إيجابياً ولكن بدرجة صغيرة على تنمية وتحسين مهارة الجري المتعرج بالكرة.

كما يتبين أنّ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في اختبار دقة التصويب كان يساوي (4,90) وبانحراف معياري قدره (119) في الاختبار البعدي، بينما المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في اختبار دقة التصويب كان يساوي (7,00) وبانحراف معياري قدره (115) في الاختبار البعدي، مما يُظهر فروق ذات دلالة إحصائية، وذلك لأنّ قيمة الدلالة المعنوية تساوي (0,001) وهي أقل من قيمة الدلالة المعنوية (0,005)، وهذا يعني أنّ هناك فرق في الاختبار البعدي بين مجموعتي الدراسة (الضابطة والتجريبية) في مهارة دقة التصويب بالكرة، وهذا الفرق معنوي دال إحصائياً، وهو لصالح المجموعة التجريبية.

ولتحديد درجة تأثير البرنامج التدريبي المقترح وبالرجوع إلى الجدول، نجد أنّ معامل إيتا مربع لتحديد درجة التأثير يساوي (0,04) وبالرجوع إلى قائمة معايير معامل إيتا مربع نجده أقل من (0,06) مما يدل على أن البرنامج أثر إيجابياً ولكن بدرجة صغيرة على تنمية وتحسين مهارة دقة التصويب.

#### الاستنتاج:

نستنتج من خلال التحليل أنّ المجموعة الضابطة تتدرب وفق برنامج تقليدي عشوائي حيث يشير حماد (2001) إلى أنّ: "الفارق بين التدريب الرياضي العلمي والأنشطة الأخرى المشابهة أن هناك العديد من الأنشطة التي تمارس تحت مسمى الممارسة الرياضية والتي لا تستخدم الأسس العلمية للتدريب الرياضي حيث تعتمد تلك الأنشطة على تنفيذ وحدات تدريبية مرتجلة عفوية غير نابعة من مخطط تدريبي علمي".

ونرجع التطور الإيجابي لدى المجموعة التجريبية إلى استخدام البرنامج التدريبي المقترح وما اشتمل عليه من تمارينات هادفة ومركزة، تُراعي تحديد الهدف من كل حصة، ومدى مناسبة الحصص لهذه الفئة وزمن الحصص، وعدد مرات الممارسة أسبوعياً، وتسلسل وترتيب التمارين حيث يشير مختار (د) (ت) إلى أنّ " تنمية مهارة أساسية، أو التدريب على خطة معينة أو صفة بدنية لا يأتي دفعة واحدة بل يتحتم على المدرب تكرار التدريب، وتنظيم وحداته بشكل يسمح للاعبين التعلم الصحيح، وتطوير مستواهم، وأن يربط هدف وحدة التدريب السابقة بهدف وحدة التدريب

اللاحقة". كما يُرجع الباحثان النتائج الإيجابية للمجموعة التجريبية إلى أنّ البرنامج المقترح والمبني على طريقة coerver التدريبية يُساهم بصفة كبيرة في تطوير أداء المهارات كمياً ونوعياً، لأنه يُعطي الوقت الكافي لتعلم المهارات ويحترم التسلسل المنطقي لتعلمها، حيث يرى شعلان وأبو المجد (1996) إلى أنّ: "التقدم في مستوى أداء المهارات التي تتطلب السرعة والدقة وتغيير الاتجاه، تحتاج لفترة زمنية أطول من المهارات التي تتطلب القدرة لتحقيق المسافة، والتوافق والتوازن والإحساس والتحكم".

ونرجع ذلك أيضاً إلى الأثر الإيجابي للبرنامج المقترح في تعليم وتطوير المهارات الأساسية في كرة القدم، وهي مكونات الحصص التدريبية للبرنامج التدريبي المقترح قيد الدراسة. ويبرهن هذا على مدى فاعلية البرنامج المطبق على العينة التجريبية ونرجع هذه النتائج التي تم التوصل إليها إلى تعرض المجموعة التجريبية إلى تدريبات مقننة ومخطط لها في البرنامج التدريبي المقترح، والتي هدفت إلى تعليم بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم وفق البرنامج التدريبي المقترح، ولقد أخذنا بعين الاعتبار فيها فلسفة وأسس ومبادئ طريقة coerver التدريبية، والتي صممت على شكل هرم متسلسل، حيث كل عنصر يخدم العنصر الذي بعده، وبأسلوب برنامج مخطط له، وتتفق هذه الدراسة مع ما أشارت إليه دراسة بن قوة (1997) والتي تنص كلّها على أنّ للبرامج التدريبية المقننة تأثير على المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الناشئين.

أما نسبة التأثير الصغيرة على تحسين مهارتي الجري بالكرة ودقة التصويب فذلك راجع لقلة الوقت المخصص لتطويرهما.

#### 4-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

هدفت الدراسة إلى معرفة فعالية طريقة coerver التدريبية في تعليم المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم (U15) ويساهم البرنامج التدريبي المقترح بطريقة coerver التدريبية في تنمية بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة أشبال.

أما الفرضيات الجزئية حاولنا من خلالها إبراز مساهمة البرنامج التدريبي المقترح في تنمية بعض المهارات الأساسية المختارة وجاءت على النحو التالي:

- ❖ فعالية طريقة coerver التدريبية في تعليم مهارة التمرير والاستقبال لدى لاعبي كرة القدم U15.
- ❖ فعالية طريقة coerver التدريبية في تعليم مهارة الجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم U15.
- ❖ فعالية طريقة coerver التدريبية في تعليم مهارة دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم U15.

#### 4-2-1 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الأولى:

من خلال النتائج المتوصل إليها والموضحة في الجداول رقم (10)، (11)، (12) والأشكال رقم (11)، (12)، (13) تبين أنّ البرنامج التدريبي المقترح بطريقة coerver التدريبية ساهم في تعليم وتطوير مهارة تمرير واستقبال الكرة وتبين ذلك من خلال عملية تحليل النتائج أولية أسفرت عن هذا التطور المسجل بالأرقام التي كانت كلها لصالح

الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج التدريبي المقترح في اختبار تمرير واستقبال الكرة سواء كان مقارنة بالاختبار القبلي للمجموعة التجريبية أو مقارنة بالاختبار البعدي للمجموعة الضابطة التي تدرت وفق البرنامج العادي، هذا الشيء الذي يزيل عندنا الشك في أن نقول أو نجزم أن البرنامج المقترح بالاعتماد على طريقة coerver المطبق على المجموعة التجريبية والمتمثلة في (10) لاعبين من نادي الرياضي الهاوي جباحية قد حقق الهدف المنشود وأثبت فاعليته.

وعليه يمكن القول إن الفرضية الأولى للبحث والتي تنص على فعالية طريقة coerver في تعليم مهارة تمرير والاستقبال لدى لاعبي كرة القدم U15 قد تحققت.

#### 4-2-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثانية:

من خلال النتائج المتوصل إليها والموضحة في الجداول رقم (10)، (11)، (12) والاعمدة البيانية في الأشكال رقم (11)، (12)، (13) تبين أن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة coerver التدريبية ساهم في تعليم وتطوير مهارة الجري بالكرة لدى اللاعبين وظهر ذلك من خلال عملية تحليل النتائج أولية أسفرت عن هذا التطور المسجل بالأرقام التي كانت كلها لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج التدريبي المقترح في اختبار الجري المتعرج بالكرة سواء كان مقارنة بالاختبار القبلي للمجموعة التجريبية أو مقارنة بالاختبار البعدي للمجموعة الضابطة التي تدرت وفق البرنامج العادي هذا الشيء الذي لا يبقى لدينا الشك في أن نقول أو نجزم أن البرنامج المقترح بالاعتماد على طريقة coerver التدريبية المطبق على المجموعة التجريبية والمتمثلة في (10) لاعبين من نادي الرياضي الهاوي جباحية قد حقق الهدف المنشود وأثبت فاعليته من خلال التجربة في تعليم وتطوير مهارة الجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم.

وعليه يمكن القول إن الفرضية الثانية للبحث والتي تنص على أن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة coerver التدريبية تعلم مهارة التمرير لدى اللاعبين قد تحققت.

#### 4-2-3- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثالثة:

من خلال النتائج المتوصل إليها والموضحة في الجداول رقم (10)، (11)، (12) والأشكال رقم (11)، (12)، (13) تبين أن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة coerver التدريبية يساهم ويساعد في تعليم مهارة دقة التصويب لدى اللاعبين وظهر ذلك من خلال عملية تحليل النتائج أسفرت عن هذا التطور المسجل بالأرقام التي كانت كلها لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج التدريبي المقترح في اختبار دقة التصويب سواء كان مقارنة بالاختبار القبلي للمجموعة التجريبية أو مقارنة بالاختبار البعدي للمجموعة الضابطة التي تدرت وفق البرنامج العادي هذا الشيء الذي لا يبقى لدينا الشك في أن نقول أو نجزم أن البرنامج المقترح بالاعتماد على طريقة coerver التدريبية المطبق على المجموعة التجريبية والمتمثلة في (10) لاعبين من نادي الرياضي الهاوي جباحية قد حقق الهدف المنشود وأثبت مساهمته من خلال التجربة في تعليم مهارة دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم.

وعليه يمكن القول إن الفرضية الثالثة للبحث والتي تنص على مساهمة البرنامج التدريبي المقترح بطريقة coerver التدريبية في تعليم والرفع من مستوى اللاعبين في مهارة دقة التصويب في كرة القدم قد تحققت.

#### 4-2-4- مقابلة ومناقشة النتائج بالفرضية العامة:

في ظل نتائج الدراسة ومناقشتها، ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الفرضيات الجزئية، يمكن القول إنها جاءت في سياق الفرضية العامة، ومنه يمكن القول إن الفرضية العامة والتي تنص على فعالية طريقة coerver التدريبية في تعليم المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم U15 قد تحققت.

#### الجدول رقم (13) مقابلة ومناقشة النتائج بالفرضية العامة.

الفرضية	الصيغة	النتيجة
الفرضية الأولى	فعالية طريقة coerver التدريبية في تعليم مهارة التمرير والإستقبال لدى لاعبي كرة القدم U15.	محقة
الفرضية الثانية	فعالية طريقة coerver التدريبية في تعليم مهارة الجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم U15.	محقة
الفرضية الثالثة	فعالية طريقة coerver التدريبية في تعليم مهارة دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم U15	محقة
الفرضية العامة	فعالية طريقة coerver التدريبية في تعليم المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم (U15)	محقة

### خلاصة:

إن التقدم الذي عرفته كرة القدم الحديثة راجع بالأساس إلى توفير وبناء برامج تدريبية بأسس علمية. ومن هنا تُطرح فكرة وأهمية إعداد البرامج التدريبية حتى نستطيع الوقوف على نقاط القوة والضعف فيها، وبالتالي نضمن الاستمرارية في العمل أو تعديل، ومن هذا المنطلق جاء موضوع بحثنا الذي يهدف إلى تأثير برنامج تدريبي مبني بطريقة coerver ومقترح على تعليم بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم تحت 15 سنة، يسمح بتعليم وتحسين الفعالية التقنية للمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم في مختلف مدارس التكوين لكرة القدم الجزائرية.

لقد حاولنا في دراستنا الحالية الوقوف على طبيعة طريقة coerver التدريبية ومقاربتها في تعليم وتدريب المهارات في كرة القدم حيث تتعدى من كونها طريقة تعليم وتدريب إلى فلسفة، أين ترتكز على تطوير وتنمية مهارات اللاعب مُعتمدة على التعزيز والتحفيز المستمر لدافعيته للتعليم والتدريب، وكذلك على مدى إبداعه في خلق وإيجاد حلول لمواقف جديدة. في هذه الطريقة يكون إدراك اللعب والتدريب الذي إتفاق عليه الكثير من نجوم اللعبة، حيث أجمعوا كلهم على نجاعة وفعالية طريقة coerver التدريبية، فليس غريباً على أن الكثير من الفرق العالمية والكبيرة أن تستدعي من حين لآخر مكونين في طريقة couerver التدريبية كما يفعل مركز تكوين فريق ريال مدريد. فمن خلال شهادات المختصين في اللعبة يُمكن اعتبار برنامج couerver التدريبية من البرامج التدريبية المبنية بطريقة صحيحة، من حيث مراعاتها للأسس والمبادئ العلمية مثل تحديد هدف الحصة، مدى مناسبة الحصص لهذه الفئة، وعدد الممارسات أسبوعياً، زمن الحصة، تكرار التمرين إلى غير ذلك، والتي يُمكن تقويمها علمياً موضوعياً.

ويبقى أن نشير إلى بعض الملاحظات الهامة والتي نتجت عن دراستنا مثل التأكيد على أهمية العمل وفق برامج تدريبية مُصممة ومبنية وفق أسس ومبادئ علمية مراعية ومحترمة لخصائص ومتطلبات الفئات العمرية المستهدفة خصوصاً في المراحل الشبانية.

كما تجدر الإشارة إلى ضرورة انفتاح القائمين على الرياضة على كل ما هو جديد في التدريب الرياضي دون مركب نقص، في سبيل تأسيس وإعداد النشء ورفع مستواهم مهارياً وفنياً لأن الاستثمار الحقيقي في الرياضة ينطلق من خلال الفئات الشبانية التي تعتبر خزاناً لفرق الأكابر، وبالتالي وجب العناية بها قصد الاستفادة منها مستقبلاً.

استنتاج عام

### الاستنتاج العام:

- ✓ تم تصميم برنامج تعليمي وتدريبى مقترح للتدريب المهاري للاعب كرة القدم تحت 15 سنة مبني بطريقة coerver التدريبية.
- ✓ عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية، والتي اعتمدت في تدريباتها على برنامج مبني بالطريقة التقليدية.
- ✓ وجود فروق دالة إحصائية للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية ولصالح القياس البعدي لاعتمدها على برنامج مبني بطريقة coerver التدريبية.
- ✓ وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي الدراسة في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم في الاختبار البعدي نتيجة استخدام طريقة coerver التدريبية.
- ✓ التعرف على مدى تأثير البرنامج التدريبى والتعليمي المبني على طريقة coerver التدريبية في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبى كرة القدم دون 15 سنة.

خاتمة

### الخاتمة:

لقد تناولنا في دراستنا جانبين: الجانب النظري والجانب التطبيقي.

في الجانب التمهيدي حاولنا مناقشة فصلين وطرح لمشكلة الدراسة والفرضيات التابعة لها كما تطرقنا إلى أهمية أهداف وأسباب اختيار الموضوع وفي الأخير كان تحديد المفاهيم المصطلحات.

تطرقنا في الفصل الأول الى ذكر أربعة محاور دالة في مذكرتنا هذه حيث تطرقنا في المحور الأول إلى طريقة coerver التدريبية وطرق التدريب الحديثة عموم او الاشتراطات التي يجب مراعاتها عند اختيار طريقة تدريب كما تطرقنا إلى نبذة تاريخيا على طريقة coerver التدريبية ورأي الخبراء فيها ونظام تطويرها وذكر مختلف الطرق التدريبية الحديثة.

أما المحور الثاني فقد تطرقنا فيه على المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم كما قمنا بتعريف بعض مهارات كرة القدم وركزنا على مهارتي الاستقبال والتمرير، الجري بالكرة ودقة التصويب لدى لاعبي صنف أشبال التي تعرضنا إلى مختلف أنواعها وأهميتها في لعبة كرة القدم وكيفية أدائها كما تطرقنا لمختلف العوامل المؤثرة في نجاح وإخفاق هذه التقنية والصفات البدنية التي تثر فيها.

أما المحور الثالث فقد تطرقنا فيه إلى تعريف لعبة كرة القدم ومميزاتها ومبادئ الأساسية لكرة القدم كما فصلنا في قوانينها وبعض الطرق والمراحل لتلم تكتيك كرة القدم.

وفي المحور الرابع تناولنا المرحلة العمرية الخاصة بعينة بحثنا وتكلمنا فيها عن مراحل المراقبة بصفة عامة وخصصنا الكلام عن مرحلة المراقبة المبكرة وخصائصها ومميزاتها والنشاطات الملائمة لها كما تكلمنا عن أهمية الرياضة بالنسبة للمراهق.

كما خصصنا الفصل الثاني للتحدث عن بعض الدراسات السابقة والمشابهة والتي لها ارتباط أوجه الشبه بالدراسة التي نحن عليه قيام بقدّم وساق.

وبالمرور إلى الجانب التطبيقي خصوصا في الفصل الثالث تم عرض الإجراءات الخاصة بالبحث وفصلنا في كيفية اخذ العينة وحددنا مجتمع البحث وأيضا عن المتغيرات الواردة في البحث من متغير مستقل والمتغير الثابت وقمنا بعرض وتحليل ومناقشة نتائج التجريبية التي قمنا بصياغة فرضياتها إلى فرضية رئيسية وذلك في الفصل الرابع والمتمثلة في فعالية طريقة coerver التدريبية في تعليم المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم وقمنا وعلى ضوء دراسات سابقة بتقسيم هذه الفرضية إلى فرضيات جزئية أتاحت لنا بإجراء اختبارات للتأكد من صحة هذه الفرضيات الجزئية وبالتالي صحة الفرضية ككل.

فأولا قمنا بعرض لنتائج الاختبارات القبلية والبعدية لبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم U15 الخاصة بالمجموعة الضابطة والتي اثبتت نتائجها في الاختبارات البعدية على أنها نتائج عشوائية غير منظمة، لا تركز على أسس علمية، وذلك مردّه إلى أن المجموعة الضابطة تتدرب وفق برنامج تقليدي عشوائي.

ثم إنتقلنا إلى تحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لبعض المهارات الأساسية في كرة القدم لفئة أقل من 15 سنة للمجموعة التدريبية والتي اثبتت النتائج المحققة في نجاعة استخدام البرنامج التدريبي المقترح وما اشتمل عليه من تمرينات هادفة ومركزة تُراعي تحديد الهدف من كل حصة، ومدى مناسبة الحصص لهذه الفئة كما يُرجعان هذا التطور الإيجابي إلى أنّ البرنامج التدريبي المقترح ساهم بصورة كيفية وكمية في تحسين مستوى أداء المهارات قيد الدراسة، وذلك بإعطائه الوقت الكافي لتعلمها وكذلك احترامه للتسلسل المنطقي لتعليم وتعلم المهارات.

وبعد تحليل نتائج إختبارات البعدية لبعض المهارات الأساسية لكرة القدم لفئة أقل من 15 سنة لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) وبتطبيقنا للاختبارات وتحليلها أعطت النتائج دلالة إحصائية أثبتت صحة الفرضيات، كما قمنا بعرض وتحليل ومناقشة نتائج التجربة التي إستعملنا فيها طريقة التدريب coerver التدريبية لتعليم مهارات الاستقبال والتمرير، الجري بالكرة ودقة التصويب بالنسبة للمجموعة التدريبية ولم نستعمل هذه الطريقة في تدريب المجموعة الضابطة ولقد أثبتت التجربة تطورا للمجموعة التدريبية على عكس المجموعة الضابطة وهذا ما يؤكد فعالية طريقة التدريب coerver.

وفي الأخير يمكن القول إستنادا إلى النتائج المتحصل عليها من خلال دراستنا أن طريقة التدريب coerver التدريبية تساهم في تعليم وتطوير مهارة الاستقبال والتمرير، الجري بالكرة ودقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 15 سنة.



# اقتراحات وفروض مستقبلية

### اقتراحات وفروض مستقبلية:

- ✓ ضرورة إجراء أبحاث علمية نظرية وتطبيقية، يتم من خلالها عمل برامج تدريبية لتطوير مختلف المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم والوصول بهم إلى المستوى العالي.
- ✓ ضرورة تحيين معارف المدربين تحت إشراف الجهات الوصية والإطارات المتخصصة.
- ✓ ضرورة الانفتاح على كل ما هو حديث في التدريب الرياضي وفي كرة القدم بالأخص.
- ✓ التطبيق الفعلي لمنظومة الاحتراف الرياضي على أرض الواقع وليس على الورق.
- ✓ ضرورة إنشاء مراكز تكوين على مستوى الفرق.
- ✓ فتح مجال الاستثمار في مجال التكوين وخلق شراكات بين الفرق المحلية والأجنبية.
- ✓ ابتعاث منظومة قوانين مراعية لإبراز الكفاءات الوطنية (إداريين، مدربين أو لاعبين...).
- ✓ العمل على تطبيق البرنامج التدريبي المقترح والمبني على طريقة coerver التدريبية على مستوى أصاغر كرة القدم، لما أثبتته من نتائج إيجابية على تعليم وتحسين مختلف المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم قيد الدراسة.
- ✓ الاعتماد على منظومات تقويمية اختبارات وقياسات وطنية للوقوف على المستوى الفعلي للاعبين.
- ✓ تخصيص الوقت الكافي لتحسين كل مهارة بالقدر الذي يسمح من تطويرها.

# البيبلوغرافيا

### قائمة المراجع باللغة العربية:

- (1) أ.م. علي، تركي حسن؛ أ.م. د. سلام، جبار صاحب؛. (بدون سنة). كرة قدم تعلم وتدريب. 9-12-13.
- (2) ابراهيم شعلان، محمد عفيفي. (2001). كرة القدم للناشئين. 57-58. القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر ط1.
- (3) اخلاص، محمد عبد الحفيظ؛ مصطفى، حسين؛. (2000). طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية. 35. مصر: مركز الكتاب للنشر.
- (4) بن سعادة بدر الدين، سعداوي محمد. (2012). مؤشرات القدرة الهوائية لدى لاعبي كرة القدم. مجلة الابداع الرياضي، 176-181.
- (5) تركي، رايح؛. (1989). أصول التربية والتعليم. 24. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية ط1.
- (6) حسن السيد ابو عبده. (2002). الاتجاهات الحديثة في تدريب كرة القدم. 156. الاسكندرية، مصر: مكتبة الاشعاع الفنية.
- (7) حسين السيد، ابو عبده. (2002). الاعداد المهاري للاعبي كرة القدم. 27، 28-42، 43. الاسكندرية، مصر: مكتبة الاشعاع الفنية.
- (8) حنفي، محمود مختار. (1997). التطبيق العلمي في كرة القدم. 23. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي طبعة الأولى.
- (9) حنفي محمود مختار. (1999). كرة القدم للناشئين. دار الفكر العربي، 54-71-74-106-139. القاهرة، مصر.
- (10) دربال فتحي، الشيخ يعقوب. (2019). دراسة علمية للمتطلبات المورفولوجيا والوظيفية للاعبي كرة القدم حسب مراكز اللعب. مجلة الابداع الرياضي، 432.
- (11) رومي جميل. (1986). فن كرة القدم. 5. بيروت، لبنان: دار النقائص الطبعة الثانية.
- (12) سعد، جلال؛. (1991). الطفولة والمراهقة. 198-200. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي ط2.
- (13) سعدي، محمد؛ علي، هادر؛. (1980). بيسيولوجية المراهقة. 25. الكويت: البحوث العلمية ط1.
- (14) سيد، خيرى؛. (1976). النمو الجسمي في مرحلة الطفولة. 20-21. المجلد السابع، الكويت: مطبعة حكومة.
- (15) عبد الرحمان، العيساوي؛. (1992). سيكولوجية النمو - دراسة النمو النفسي الاجتماعي نحو الطفا المراهق. 15. بيروت، لبنان: دار النهضة العربية بدون طبعة.
- (16) عبد الرحمان، العيساوي؛. (1999). دراسات في تفسير السلوك الإنساني. 100. بيروت، لبنان: دار الراتب الجامعية.

- 17) عدنان، حسن الجادي؛ يعقوب، عبد الله أبوحلو؛. (2009). الأسس المنهجية والاستخدامات الاحصائية في بحوث العلوم التربوية. 82-84. الاردن: إثراء للنشر والتوزيع.
- 18) عدنان، حسين الجادي؛ يعقوب، عبد الله أبو حلو؛. (2009). الاسس المنهجية والاستخدامات الاحصائية في البحوث العلوم التربوية. الاردن: اثراء للنشر والتوزيع.
- 19) علي، بشير؛ ابراهيم، رخومة؛ فؤاد، عبد الوهاب؛. (1983). المرشد الرياضي التربوي. 189-192-199. طرابلس، ليبيا: المنشأة العامة للنشر والتوزيع والاعلان.
- 20) علي، خليفة العنشري؛ وآخرون؛. (1987). كرة القدم. 255. الجماهيرية العربية الليبية، ليبيا: بدون طبعة.
- 21) علي، عادل عبد البصير؛. (2004). التدريب الدائري اسسه وتطبيقاته. 89. الاسكندرية، مصر: المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع.
- 22) محمد حازم، محمد ابو يوسف. (2005). أسس إختيار الناشئين في كرة القدم. دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، 49. مصر.
- 23) محمد حسن علاوي. (1976). موسوعة الالعب الرياضية. 275. القاهرة.
- 24) محمد رضا الوقاد. (2003). التخطيط الحديث في كرة القدم. 171-173-174. مصر: دار السعادة ط1.
- 25) محمد لطفي السيد وجدي مصطفى الفاتح. (2002). الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب. دار الهدى للنشر والتوزيع. المنيا.
- 26) محمد، الحمحامي؛ أمين، الخولي؛. (1998). أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية. 52-53. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي ط2.
- 27) محمد، حسن علاوي؛ أسامة، أنور راتب؛. (1999). علم التدريب الرياضي ط11. 217. القاهرة، مصر: دار المعارف.
- 28) محمد، مصطفى زيدان؛. (2001). علم النفس الاجتماعي. 39. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية ط1.
- 29) مفتي ابراهيم حماد. (2002). المهارات الرياضية. جامعة حلوان، مصر: مركز الكتاب للنشر ط1.
- 30) موريس، أنجريس؛. (2004). منهجية البحث في العلوم الانسانية. 298. (صحراوي بوزيد، المترجمون) الجزائر: دار القصة للنشر.
- 31) موفق اسعد محمود. (2011). التعليم والمهارات الأساسية في كرة القدم. 128-131-132. عمان، الأردن: دار دجلة.
- 32) نور حافظ. (1990). المراهق. دار فارس للنشر، 84. بيروت.
- 33) يوسف، لازم كماش. (2015). المهارات الاساسية في كرة القدم تعليم-تدريب. دار الخليج للصحافة والنشر، 15. عمان.

### اطروحات ومذكرات:

- 1) براني رشيد، (2022). دراسة مقارنة لأثر الطريقتين التدريب الذكي (Smartfootball) وكورفر التدريبية (Coaching Coerver) على تنمية المهارات الأساسية للاعب كرة القدم أقل من 15 سنة، أطروحة للدكتوراه، الجزائر.
- 2) ادراصة مقاق كمال (2009)، أثر تمارين بدنية بطريقة التدريب التكراري على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم صنف الأصاغر، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه، الجزائر.
- 3) بلعروسي سليمان، (2009)، توظيف الألعاب التمهيدية ضمن برنامج تدريبي لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة دالي ابراهيم، الجزائر.
- 4) للطالب رشام جمال الدين، 2009، تأثير برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري على تنمية بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة اصاغر U16 "دراسة ميدانية أجريت على بعض فرق الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة صنف أصاغر مذكرة تخرج ضمن نيل شهادة ماستر.

### قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

- 1) Ben hassen. (2016). la fomrtion de coerver coaching. 7.
- 2) CharlieCooke, A. a. (2010). Coach Great Soccer. 14-16.
- 3) Galustian; Cooke;.. (2010). Coach great Soccer. 17.
- 4) Korte;.. (1997). sporte de compétition. 65. France: édition vigot.
- 5) La dislave;.. (1984). Entrainement de foot balle. 16. france: édition groupe ESC.
- 6) Stonback t T R, A, & cooke, c,.. (2011). Soccer Skills Teaching Method Retnieved form. *coerver coaching: then*<sup>o</sup>1.

### مواقع الانترنت:

- 1) Laspina, p. (2014). Plus qu'une méthode. Récupéré sur coerver est une philosophie vestiaires: <http://www.veestiaires>
- 2) vestiaires. (2014, Mars Avril). Premier magazine consacré aux éducateurs de football. Récupéré sur vestiaires: <http://www.vestiaires-magazine.com>
- 3) المكتبة الرياضية الشاملة. (بلا تاريخ). طرق التدريب الحديثة في المجال الرياضي. تم الاسترداد من المكتبة الرياضية الشاملة: <http://www.sport.ta4a.us>
- 4) ، 98 <http://www.hollanduniversity.org> مختار حنفي محمود. (بلا تاريخ). د ت كرة القدم.

الملاحق

# الملحق رقم 01

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
République Algérienne Démocratique et Populaire  
Ministère de l'Enseignement Supérieur  
et de la Recherche Scientifique  
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -  
X•O•V•EX •K•E C•A•I•A •H•X•X - X•O•E•O•t -  
Institut des Sciences et Techniques  
des Activités Physiques et Sportives



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة أكلي محمد أولحاج  
- البويرة -  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي:  
الرقم: 115 / ق ت ر / م ع ت ن ب ر / ج ب.

الى السيد (ة): ..... رئيس النادي الرياضي  
للجامعة (ABRO) .....

الموضوع: تسهيل مهمة.

يشرفني أن اتقدم الى سيدتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة:

- الطالب (ة): ..... مساعي محمد رفيق / بوعلاء السامية

- رقم التسجيل: ..... 181533036799 / 161632049680

تاريخ ومكان الميلاد: ..... 14 / 01 / 1995 ب ..... 27 / 05 / 1996

- في إطار انجاز مذكرة التخرج خلال الموسم الجامعي 2023/2022 الذي يندرج ضمن التحضير

لمذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام



## الملحق رقم 02

### البرنامج التدريبي

#### \*البطاقة الفنية للبرنامج التدريبي:

➤ **الهدف:** تطوير وتحسين المهارات المختارة لدراسة (التمرير والاستقبال، الجري بالكرة، دقة التصويب)

➤ **الأهداف الثانوية:** تمثلت في تنمية بعض الصفات البدنية (دقة التمرير والاستقبال والمناولة، الاخمد، التصويب،

الجري بالكرة).

➤ **طريقة التدريب المعتمدة هي:** طريقة coerver.

➤ **الحمل المعتمد:** متوسط الى فوق المتوسط.

➤ **الشدة:** تراوحت بين 55-75% وتم حسابها من خلال معدل النبض باستخدام طريقة أقصى معدل النبض " فوكس

."

حيث يتم الحصول على النبض المستهدف من خلال معرفة أقصى معدل لضربات القلب حيث أن: (أقصى معدل

لضربات القلب = 220 - العمر الزمني)، وبعد معرفة أقصى معدل لضربات القلب يتم التعويض في المعادلة.

\*النبض المستهدف = نبض الراحة + الضدة المطلوبة (أقصى نبض - نبض الراحة)

مثال:

أقصى معدل لضربات القلب = 220 - 17 = 203 ض/د.

النبض المستهدف في 75%:  $(203 - 60) \times (100/75) + 60 = 167.25$  ض/د.

النبض المستهدف في 55%:  $(203 - 60) \times (100/55) + 60 = 138.65$  ض/د.

عندما تكون الشدة بين 55% و 75% فإن معدل النبض يكون بين (139-167 ن/د)

➤ **الحجم:** تمثل في مساحة تكرار الأداء وزمن تكرار الأداء الخاص بالتمارين وهي تختلف حسب التمارين.

➤ **الكثافة:** هي مجاميع العمل والراحة وفواصل الراحة بين التمارين.

## الملاحق

➤ عدد الوحدات المبرمجة: 12 وحدة تدريبية خلال 6 أسابيع بمعدل 2 وحدة تدريبية من كل أسبوع.

➤ الوحدات التدريبية الواحدة: 1 سا و 30 دقيقة.

➤ مجتمع البحث: الاندية النشيطة في الجهوي الثاني رابطة الجزائر وسط U15.

➤ العينة هي: 10 لاعبين من النادي الرياضي الهاوي جباحية المجموعة التجريبية تم تطبيق البرنامج المقترح عليا،

اما 10 لاعبين من نفس النادي الذين مثلوا المجموعة الضابطة فقد إستمرت في التدريب بالطريقة العادية.

➤ ملاحظات عامة حول البرنامج التدريبي المقترح بطريقة coerver:

تشمل الوحدة التدريبية ثلاث مراحل أساسية المرحلة التمهيديّة، الرئيسية، الختامية.

المرحلة التمهيديّة: وهي تشمل على تمارينات تحضيرية لدخول في النشاط.

1- الإحماء (العام) الجري حول الملعب.

2- تمارينات الإطالة.

3- الإحماء الخاص + (ألعاب مصغرة رياضية باستخدام الكرة).

المرحلة الأساسية: وهي التي تشمل على التمارين الخاصة بالمهارات المختارة لدراسة

1- تمارين التمرير.

2- تمارين استقبال الكرة.

3- تمارين دقة التصويب.

4- تمارين الجري بالكرة.

3-المرحلة الختامية (العودة الى الهدوء):

1- جري خفيف حول الملعب.

2-أداء بعض التمارين التنفسية والاسترخائي

# الملحق رقم 03

# الوحدة التدريبية رقم 01:

المكان: الملعب البلدي لونس سالم

الحجم الساعي: 1 سا و 30د

الوسائل المستخدمة: الأقماع، الكرات، ميقاتي، صافرة،

الهدف: تعليم وتطوير مهارة التمرير والاستقبال.

فترات الوحدة	المحتوى	الزمن	الراحة	التكرارات	الشدة(%)
الفترة التمهيدية	1- الإحماء العام الجري حول الملعب 2- تمرينات الإطالة 3- الإحماء الخاص (الألعاب الشبه الرياضية باستخدام الكرة)	12د	3د	//	/
الفترة الرئيسية	1- التمرير العرضي والعمودي: عيّن منطقة عرضية ومنطقة عمودية على أرض الملعب، نقوم بتوزيع اللاعبين بالتساوي في المناطق وقم بتمرير الكرة بينهم في الاتجاهين العرضي والعمودي. يهدف اللاعبون إلى استقبال الكرة وتمريرها بدقة وسرعة في المنطقة المحددة. 2- التمرير والحركة: قم بتحديد منطقة صغيرة في الوسط وقم بتمرير الكرة بين اللاعبين. بعد التمرير، يجب على اللاعبين التحرك إلى مكان جديد لاستقبال التمريرة التالية. هذا يعزز الحركة الجيدة والتواصل بين اللاعبين. 3- لعبة الاستقبال والتمرير السريع: قم بتشكيل مجموعتين من اللاعبين، واجعلهم يلعبون ضد بعضهم البعض في منطقة صغيرة.	15د 15د 15د	5د 5د 5د	5 5 5	75-55
الفترة الختامية	1- هرولة حول الملعب 2- أداء بعض التمارين التنفسية والاسترخائية	15د	//	//	/

# الوحدة التدريبية رقم 02:

الحجم الساعي: 1 سا و 30د

المكان: الملعب البلدي لونس سالم

الوسائل المستخدمة: الأقماع، الكرات، ميفاتي، صافرة.

الهدف: تعليم وتطوير مهارة الجري بالكرة.

فترات الوحدة	المحتوى	الزمن	الراحة	التكرارات	الشدة(%)
الفترة التمهيدية	1- الإحماء العام الجري حول الملعب 2- الإحماء الخاص (الألعاب الشبه الرياضية باستخدام الكرة)	12د	3د	//	/
الفترة الرئيسية	1- التمرير والجري بالكرة في المساحات المفتوحة: قم بتحديد مساحة كبيرة في الملعب واطلب من اللاعبين التمرير والجري بالكرة في جميع الاتجاهات. يمكنك تطبيق تمارين متنوعة مثل الجري بالكرة بسرعة قصوى وتغيير الاتجاهات بسرعة. 2- التمارين على التحكم بالكرة أثناء الجري: ضع عوائق صغيرة في المساحة واطلب من اللاعبين الجري بالكرة بين العوائق والحفاظ على التحكم الجيد بالكرة. يمكنك زيادة صعوبة التمرين بتحديد مسارات ضيقة أو تطبيق ضغط من لاعبين دفاعيين.	15د	5د	5	75-55
	3- التمارين الجماعية على الهجوم والتمرير بالكرة: قم بتقسيم الفريق إلى مجموعتين واطلب منهم الهجوم والتمرير بالكرة في مناطق صغيرة. يهدف اللاعبون إلى التمرير والجري بالكرة بشكل منظم للوصول إلى المرمى وتسجيل الأهداف.	15د	5د	5	
	3- هرولة حول الملعب 4- أداء بعض التمارين التنفسية والاسترخائية	15د	//	//	
الفترة الختامية					

# الوحدة التدريبية رقم 03:

الحجم الساعي: 1 سا و 30د

المكان: الملعب البلدي لونس سالم

الوسائل المستخدمة: الأقماع، الكرات، ميفاتي، صافرة.

الهدف: تعليم وتطوير مهارة دقة التصويب.

فترات الوحدة	المحتوى	الزمن	الراحة	التكرارات	الشدة(%)
الفترة التمهيدية	3- الإحماء العام الجري حول الملعب 4- الإحماء الخاص (الألعاب الشبه الرياضية باستخدام الكرة)	12د	3د	//	/
الفترة الرئيسية	1- لتمرير والتصويب في المرمى الصغير: قم بتشكيل مرمى صغيراً واطلب من اللاعبين التمرير والتصويب على المرمى. يمكنك تحديد مسافة معينة للتصويب وطلب التصويب بدقة عالية في مناطق محددة في المرمى. 2- التمرين على التصويب في الحركة: ضع مجموعة من العوائق أو اللاعبين المدافعين في المساحة واطلب من اللاعبين التحرك والتصويب على المرمى أثناء تقادي العوائق. هذا يساعد على تطوير قدرة اللاعبين على التصويب بدقة في ظروف لعب مشابهة للمباريات الحقيقية. 3- التمرين على التصويب بالضغط: ضع ضغطاً على اللاعبين من لاعبين دفاعيين واطلب منهم التصويب على المرمى في ظروف صعبة. يتعين على اللاعبين التركيز على دقة التصويب حتى في وجود الضغط.	15د	5د	5	75-55
		15د	5د	5	
		15د	5د	5	
الفترة الختامية	1- هرولة حول الملعب 2- أداء بعض التمارين التنفسية والاسترخائية	15د	//	//	/

# الملحق رقم 04

## الملاحق

### قائمة اللاعبين للمجموعة التجريبية

اللاعبين	الوزن	الطول	السن
1	64	164	14
2	58	159	14
3	60	160	13,5
4	64,5	164,5	14
5	61	161	14
6	60	160	14
7	64	163,5	13,5
8	59	159,5	14
9	65	165	14
10	59	160,5	14
المتوسط الحسابي	61,45	161,7	14
الانحراف المعياري	2,65	2,28	0,32

## الملاحق

### قائمة اللاعبين للمجموعة الضابطة

اللاعبين	الوزن	الطول	السن
1	63	164	14,5
2	63	164	14,5
3	64,5	165	14,5
4	64	165	14,5
5	64	165	14,5
6	65	165	15
7	64.5	165	14,5
8	63	165	14,5
9	63	164,5	14,5
10	62	163,5	14
المتوسط الحسابي	61,40	162	14,5
الانحراف المعياري	2,50	2,80	0,24

## الملاحق

جدول الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

اللاعبين	المجموعة التجريبية						المجموعة الضابطة					
	اختبار دقة التصويب		اختبار الجري المتعرج بالكرة		اختبار التمرير والاستقبال		اختبار دقة التصويب		اختبار الجري المتعرج بالكرة		اختبار التمرير والاستقبال	
	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي
1	5	8	22	20	1	2	5	5	22	21	1	1
2	5	8	25	21	1	2	4	5	25	21	0	1
3	5	7	25	20	0	1	3	4	22	24	2	1
4	6	8	22	18	2	2	5	6	23	21	0	0
5	5	7	24	22	1	2	5	2	23	21	2	1
6	5	7	22	18	2	2	5	5	25	24	1	2
7	5	9	22	21	1	1	5	6	21	23	1	1
8	7	9	25	21	2	2	5	6	25	24	1	1
9	5	7	22	20	0	2	5	5	21	21	2	2
10	5	8	24	22	1	2	6	5	21	23	0	1
المتوسط الحسابي	5,30	7,00	23,3	20,3	1,10	1,80	4,80	4,90	22,7	22,3	1,00	1,10
الانحراف المعياري	0,67	1,15	1,59	1,38	0,73	0,42	0,78	1,19	1,51	1,31	0,66	0,56

## الملاحق

### اختبار الصدق والثبات لمعرفة صدق الاختبار:

اللاعبين	التمرير والاستقبال	الجري المتعرج بالكرة	دقة التصويب
1	2	22	7
2	0	23	8
3	1	22	6
4	1	20	6
5	2	19	7
الفاصل الزمني 5 أيام الاختبار البعدي			
1	3	20	8
2	1	21	6
3	1	21	7
4	2	19	9
5	1	19	9
معامل الصدق	0,90	0,94	0,92
معامل الثبات	0,81	0,90	0,85

# الملحق رقم 05



## التصريح الشرفي الخاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية

لإنجاز بحث

انا الممضي اسفله،

السيدة (ة) ماتي محمد رفيق ابو عبد الله اسماء الصفة: طالب ( ماستر / دكتوراه )

الحامل (ة) لبطاقة التعريف الوطنية: 403403980 / 100622891 والصادرة بتاريخ: 22/10/2016 / 16/04/77

المسجل (ة) بكلية / معهد علوم وتكنولوجيا المعلومات لجامعة البويرة قسم: تدريب رياضي

تخصص: تدريب رياضي 1. التخصص

والمكلف (ة) بإنجاز اعمال بحث (مذكرة، التخرج، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، اطروحة دكتوراه).

عنوانها: فعالية طريقة Coerver التدريبية في تعليم المهارات

الأساسية لدى لاعبي كرة القدم لفئة U15

أصرح بشرفي اني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية الاخلاقيات المهنية والنزاهة الاكاديمية المطلوبة في انجاز البحث المذكور أعلاه.

التاريخ: 2023.06.19

توقيع المعني (ة)

البويرة في: 2023.06.19

هيئة مراقبة السرقة العلمية:

% 29

النسبة:

الامضاء