



جامعة ألكي محند أولحاج - البويرة -
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر
في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
تخصص: التدريب الرياضي النخبوي

أثر برنامج تدريبي بطريقة التدريب كورفر (Coervers Coaching) على تنمية بعض
المهارات الأساسية في كرة القدم (تنطيط، دقة التصويب والتمرير، جري بالكرة) فئة أقل من
13 سنة.

دراسة ميدانية على مستوى نادي برج البحري لكرة القدم صنف أقل من 13 سنة
*إعداد الطالبين: * تحت إشراف الدكتور:

- حماني إبراهيم

- قرشي إبراهيم
- بندوي الهادي

لجنة المناقشة

رئيسا	ا.د. منصور نبيل
مناقشا	ا.د. زريقي سليم
مناقشا	د. طاهري راجح
مقرا	ا.د. حماني إبراهيم

السنة الجامعية

2025/ 2024

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر وعرفان قال الله تعالى:

رَبِّ أَوْزَعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحاً تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ سورة النمل الآية 19.

في البداية نشكر الله عز وجل الذي وفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع
كما نتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا البحث
سواء من قريب أو من بعيد ، كما يشرفنا أن نتقدم بأسمى عبارات الشكر والتقدير
إلى الأستاذ المشرف الدكتور "حمادي إبراهيم" الذي لم يبخل علينا بنصائحه القيمة
التي مهدت لنا الطريق لإتمام هذا البحث ، و لا يفوتنا أن نتقدم بجزيل الشكر
والعرفان إلى البروفيسور منصور نبيل و الدكتور زريفي سليم الذان كانا سببا في
تشجيعنا ومساعدتنا في إكمالنا لمشوارنا الجامعي وكل أساتذة قسم التدريب الرياضي
الخبوي على صبرهم معنا طوال مدة دراستنا، وكذا إداريي "النادي الرياضي mbb"
لكرة القدم على ما قدموه لنا من تسهيلات وشكرا جزيل للجميع.

شكراً.

إهداء

{بسم الله الرحمن الرحيم}

"وان ليس للإنسان الا ما سعى-39-وان سعيه سوف يرى-40- ثم يجزاه
الجزاء الاوفى-41-" -سورة النجم-

الى الذين واكبوا ساعات بحثنا والدقائق بعيون متألقة بالأمل والرجاء
وبأفئدة فياضة بالحب والحنان. نهدي مذكرتنا الى كل افراد اسرتنا وفاء
واكبارا واجلالا.

الى والدتي اعزها الله واطال في عمرها الى والدي سبب الهامي
ونجاحي الى اخوتي واخواتي واهلي واحبائي واساتذتي ابقاهم الله سندا
لي. وكل الذين وجدت فيهم السند والعون والأخوة والإيثار طوال
مسيرتي الجامعية وأقول لهم لا أجد الكلمات للتعبير عن مدى امتناني لهم
أو رد جميلهم فأسأل الله أن يجعلها في ميزان حسناتهم ويديم الاخوة
والمحبة بيننا. وإلى أسرة نادي برج البحري لكرة القدم أهدي لهم عملي
هذا وأقول لهم لا أجد الكلمات للتعبير عن مدى امتناني لهم أو رد جميلهم
فأسأل الله أن يجعلها في ميزان حسناتهم ويديم الاخوة والمحبة بيننا

إبراهيم

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

"وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى (39) وَأَنْ سَعْيُهُ سَوْفَ يُرَى (40) ثُمَّ يُجْزَاهُ الْجَزَاءَ الْأَوْفَى - " (41) سورة النجم-

إلى أرواح رافقت كل خطوة في دربي، وساندت كل لحظة في مسيرتي العلمية، إلى من سهرت عيونهما، وعطرت دعواتهما حياتي، إلى نبع الحب والحنان، إلى من بهما أزهرت طموحاتي وتحققت آمالي، إلى والديّ الكريمين، أبي الغالي، يا سرّ إلهامي وقوتي، ويا منارة نجاحي، وأمي الحبيبة، يا عزّي وفخري، ويا دعائي المستجاب، أدامكما الله سنداً وعوناً.

وإلى السواعد التي لا تكل، والقلوب التي لا تمل، إلى إخوتي وأخواتي، سند العمر وعماد الروح، وإلى كل أفراد أسرتي الكبيرة، الذين غمروني بالوفاء والتشجيع.

وإلى من أضاءوا دروب العلم والمعرفة، أساتذتي الأفاضل، لكم مني جزيل الشكر والامتنان.

إليهم جميعاً، أهدي ثمرة جهدي وسعيي، راجياً من الله القبول.

ب. الهادي

الفهرس

الترقيم	العنوان	الصفحة
	كلمة شكر	ا
	إهداء	ب , ج
	فهرس البحث	د, هـ, و, ز, ح
	فهرس الجداول	ط,
	فهرس الاشكال	ي, ك
	ملخص	ل
	مقدمة	ن, س, ع, ف, ص
1	إشكالية الدراسة:	2
1.1	التساؤل العام:	3
2.1	التساؤلات الفرعية :	3
3.1	فرضيات البحث:	4
1.3.1	الفرضية العامة:	4
2.3.1	الفرضيات الجزئية:	4
4.1	أهمية البحث:	4
5.1	أهداف البحث :	5
6.1	أسباب إختيار موضوع البحث:	5
1.6.1	أسباب ذاتية:	5
2.6.1	أسباب موضوعية:	6
1.2.6.1	الأهمية المتزايدة لطريقة تدريب كوفر :	6
2.2.6.1	الحاجة إلى دليل علمي وتقييم موضوعي:	6
3.2.6.1	إمكانية تطوير المناهج التدريبية الحالية:	7
4.2.6.1	الأهمية الأكاديمية والمساهمة المعرفية:	7
7.1	تحديد المفاهيم والمصطلحات:	7
1.7.1	تعريف كرة القدم:	7
2.7.1	مفهوم الناشئين:	8
3.7.1	تعريف المهارات الأساسية في كرة القدم:	8
4.7.1	البرنامج التدريبي:	8

8	طريقة كورفر كوتشينغ:	5.7.1
11	المحور الأول: المهارات الأساسية في كرة القدم	2
12	صفات المهارات الأساسية:	1.2
12	أهم الصفات للمهارات الأساسية هي:	1.1.2
13	أنواع المهارات:	2.1.2
13	تعريف المهارة الحركية الرياضية:	
14	المهارات الحركية:	1.2.1.2
15	المهارات الأساسية في كرة القدم :	2.2
15	مفهوم المهارات الأساسية	1.2.2
15	أهمية المهارات الأساسية في كرة القدم	2.2.2
16	تصنيف المهارات الأساسية في كرة القدم:	3.2.2
16	أقسام المهارات الأساسية في كرة القدم:	4.2.2
16	المهارات الأساسية بالكرة:	1.4.2.2
26	أفضل مرحلة عمرية لتعلم المهارات:	5.2.2
26	مراحل تعلم المهارات والتقدم بها حتى الآلية:	1.5.2.2
29	المحور الثاني: المرحلة العمرية والمهارات في كرة القدم	3
29	خصائص النمو في مرحلة الطفولة المتأخرة (أقل من 13 سنة) :	1.3
29	الأهداف الرئيسية:	1.1.3
29	المهارات التي يتم التركيز عليها:	2.1.3
29	أساليب التدريب:	3.1.3
30	الألعاب المصغرة:	1.3.1.3
31	تطوير الجانب البدني لفئة أقل من 13 سنة :	2.3.1.3
32	التعلم التقني لفئة أقل من 13 سنة :	3.3.1.3
35	المحور الثالث: التدريب الرياضي للمهارات	4
35	خطة التدريب الأسبوعي في كرة القدم :	1.4
35	خطة التدريب اليومية:	2.4
36	أسس بناء البرامج التدريبية :	1.2.4
37	خطوات تصميم البرامج التدريبية:	2.2.4
38	أهداف الوحدة التدريبية :	3.2.4

38	أنواع الوحدات التدريبية:	4.2.4
38	أنواع الوحدات التدريبية لاختلاف أهدافها	1.4.2.4
40	أنواع الوحدات التدريبية تبعاً لاتجاه تأثير حمل التدريب :	2.4.2.4
47	طريقة كورفر التدريبي (Coerver Coaching Training method)	5.2.4
48	طريقة كورفر التدريبية (Coerver Coaching) اليوم :	1.5.2.4
48	مهام وقيم طريقة كورفر التدريبية: (Coerver Coaching)	2.5.2.4
54	الخلفية النظرية للدراسة والدراسات السابقة :	3.4
54	الدراسات المشابهة:	1.3.4
54	دراسة بلعروسي سليمان:	1.1.3.4
54	دراسة سديرة سعد:	2.1.3.4
56	التعليق على الدراسات السابقة	2.3.4
56	نقاط القوة المشتركة:	1.2.3.4
56	نقاط الضعف والتحديات المشتركة:	2.2.3.4
60	المحور الرابع منهجية البحث واجراءاته الميدانية :	5
61	الدراسة الاستطلاعية:	1.5
62	الدراسة الأساسية:	2.5
62	منهج البحث:	1.2.5
62	تعريف المنهج التجريبي:	1.1.2.5
62	متغيرات البحث:	2.2.5
62	المتغير المستقل:	1.2.2.5
63	المتغير التابع:	2.2.2.5
63	مجتمع وعينة البحث:	3.2.5
64	تحليل بيانات الجدولين :	1.3.2.5
65	المقارنة بين العينتين (التجريبية والضابطة):	2.3.2.5
65	أدوات البحث:	4.2.5
65	الاختبارات:	1.4.2.5
65	الأجهزة والوسائل المستعملة	2.4.2.5
66	الإختبارات الميدانية المستخدمة:	5.2.5
66	الاختبارات المهارية:	1.5.2.5

70	السلامة الداخلية للتجربة:	6.2.5
70	التكافؤ في نتائج المهارات الأساسية:	1.6.2.5
71	طرق التطبيق:	3.5
71	طريقة الاختبارات الميدانية :	1.3.5
72	شرعية الاختبار:	1.1.3.5
72	واقعية الاختبار:	2.1.3.5
72	الطريقة الإحصائية:	2.3.5
76	المحور الخامس: عرض وتحليل و مناقشة النتائج	6
76	عرض تحليل ومناقشة نتائج الفرضيات:	1.6
76	عرض وتحليل نتائج الفرضية الاولى:	1.1.6
76	التنطيط الحر:	1.1.1.6
78	التنطيط بالقدم اليمنى:	2.1.1.6
79	التنطيط بالقدم اليسرى:	3.1.1.6
80	تنطيط الكرة بالرأس:	4.1.1.6
81	دقة التمرير:	5.1.1.6
83	دقة التصويب:	6.1.1.6
84	الجري بالكرة: T test	7.1.1.6
85	عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:	2.1.6
85	التنطيط الحر:	1.2.1.6
87	التنطيط بالرجل اليمنى:	2.2.1.6
88	التنطيط بالرجل اليسرى:	3.2.1.6
89	تنطيط الكرة بالرأس:	4.2.1.6
91	دقة التمرير:	5.2.1.6
92	دقة التصويب :	6.2.1.6
93	الجري بالكرة : T test	7.2.1.6
95	عرض وتحليل نتائج الفرضية الأخيرة :	3.1.6
95	النطيط الحر:	1.3.1.6
96	النطيط بالرجل اليمنى :	2.3.1.6
98	النطيط بالرجل اليسرى :	3.3.1.6

99	التنظيف بالرأس:	4.3.1.6
101	دقة التمرير:	5.3.1.6
102	دقة التصويب:	6.3.1.6
103	الجري بالكرة:	7.3.1.6
104	مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:	2.6
104	مناقشة الفرضية الاولى:	1.2.6
105	مناقشة الفرضية الثانية:	2.2.6
106	مناقشة الفرضية الثالثة:	3.2.6
107	الإستنتاج العام:	3.6
110	خاتمة الدراسة:	4.6
113	الإقتراحات:	5.6
	فرضيات مستقبلية	
	قائمة المراجع	
	الملاحق	

فهرس الجداول		
الصفحة	العنوان	رقم الجدول
68	الخصائص المرفولوجية لأفراد عينة البحث	1
68	الخصائص المرفولوجية لأفراد العينة الشاهدة	2
76	يوضح التكافؤ في الاختبارات المستخدمة في الاختبار القبلي	3
81	قيمة اختبار "ت" لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية	4
82	قيمة اختبار "ت" لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية	5
84	قيمة اختبار "ت" لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية	6
85	قيمة اختبار "ت" لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية	7

86	قيمة اختبار "ت" لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية	8
87	قيمة اختبار "ت" لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية	9
89	قيمة اختبار "ت" لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية	10
90	قيمة اختبار "ت" لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة.	11
92	قيمة اختبار "ت" لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة.	12
93	قيمة اختبار "ت" لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة.	13
95	قيمة اختبار "ت" لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة.	14
96	قيمة اختبار "ت" لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة.	15
97	قيمة اختبار "ت" لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة.	16
99	قيمة اختبار "ت" لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة.	17
100	قيمة اختبار "ت" لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي.	18
102	قيمة اختبار "ت" لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي.	19
103	قيمة اختبار "ت" لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي.	20
104	قيمة اختبار "ت" لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي.	21
106	قيمة اختبار "ت" لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية في	22

	الاختبار البعدي.	
107	قيمة اختبار "ت" لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي.	23
108	قيمة اختبار "ت" لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي.	24
فهرس الأشكال		
الصفحة	العنوان	رقم الشكل
82	يبين نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبار التنطيط الحر.	1
83	يبين نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبار التنطيط بالقدم اليمنى	2
84	يبين نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبار التنطيط بالقدم اليسرى.	3
85	يبين نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبار التنطيط بالرأس.	4
87	يبين نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبار دقة التميرير.	5
88	يبين نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبار دقة التصويب.	6
89	يبين نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبار الجري بالكرة.	7
91	يبين نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في إختبار التنطيط الحر.	8
92	يبين نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في إختبار التنطيط بالقدم اليمنى.	9
94	يبين نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في إختبار التنطيط بالقدم اليسرى.	10
95	يبين نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في إختبار التنطيط بالرأس.	11
96	يبين نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في إختبار دقة التميرير.	12
98	يبين نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في إختبار دقة التصويب.	13
99	يبين نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في إختبار الجري بالكرة.	14
101	قيمة اختبار "ت" لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي	15

102	قيمة اختبار "ت" لمعرفة دلالة الفرق بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي	16
103	قيمة اختبار "ت" لمعرفة دلالة الفرق بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي	17
105	قيمة اختبار "ت" لمعرفة دلالة الفرق بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي	18
106	قيمة اختبار "ت" لمعرفة دلالة الفرق بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي	19
107	قيمة اختبار "ت" لمعرفة دلالة الفرق بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي	20
109	قيمة اختبار "ت" لمعرفة دلالة الفرق بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي	21

ملخص:

تهدف هذه المذكرة إلى دراسة أثر برنامج تدريبي بطريقة "كورفر كوتشينغ (Coerver Coaching)" على تنمية المهارات الأساسية في كرة القدم (التنطيط، دقة التصويب والتمرير، الجري بالكرة) لدى اللاعبين الناشئين فئة أقل من 13 سنة. جاءت هذه الدراسة لسد النقص الملحوظ في البرامج التدريبية الفعالة بالجزائر، وانطلقت من فرضية وجود أثر إيجابي لهذا البرنامج. ولتحقيق ذلك، تبنت الدراسة المنهج التجريبي، حيث تم اختيار 25 لاعباً من نادي مولودية برج البحري من مجتمع بحث قوامه 50 لاعباً. تم استخدام وسائل إحصائية متنوعة (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، واختبار الفروق T-student) لتحليل النتائج المستخلصة. وبعد مناقشة هذه النتائج، خلص البحث إلى أن المناهج التدريبية الحديثة التي تعتمد على أسس علمية دقيقة في اختيار التمارين، كبرنامج كورفر، تساهم بفاعلية في تطوير المهارات الأساسية وخصائص النمو لدى هذه الفئة العمرية.

مقدمة

مقدمة:

لقد شهدت الساحة الرياضية تحولًا جذريًا في العقود الأخيرة، فلم تعد الإنجازات الرياضية والأرقام القياسية حكرًا على الموهبة الفطرية وحدها، بل أصبحت نتائج مباشرة للتطور العلمي والبحثي في مختلف المجالات. لم تعد المنافسات تُحسم على أرض الملعب فحسب، بل تُصمم وتُحضر بدقة متناهية في المختبرات العلمية، حيث تتداخل العلوم الطبية والاجتماعية وعلم التدريب وعلم الإدارة لخلق بيئة مثالية لتحقيق أقصى درجات الأداء البشري.

تُعد كرة القدم خير مثال على هذه الطفرة، فما شهدته هذه الرياضة من تطور هائل في القدرات البدنية والمهارية للاعبين لم يأت من فراغ. لقد تجاوزت حدود القدرات البشرية كل الحواجز، محققة أرقامًا كانت تُعتبر في الماضي ضربًا من الخيال. هذا التقدم لم يكن محض صدفة، بل هو نتويع لجهود علمية وميدانية مكثفة، حيث استمدت كرة القدم زخمها من كل ما توصلت إليه العلوم المختلفة. فمن العلوم الطبية، تستفيد كرة القدم في مجالات التغذية الرياضية، الوقاية من الإصابات، العلاج الطبيعي، وعلوم وظائف الأعضاء، مما يساهم في بناء لاعبين يتمتعون بلياقة بدنية غير مسبوقه وقدرة على التحمل تفوق التوقعات. ومن العلوم الاجتماعية، تُسهم دراسات علم النفس الرياضي في تعزيز الجانب الذهني للاعبين، وتنمية روح الفريق، وتحسين الأداء تحت الضغط، بينما تساعد دراسات علم الاجتماع الرياضي في فهم ديناميكيات الجماهير وتأثيرها على الأداء.

ولم يقتصر التطور على الجانبين البدني والنفسي فحسب، بل امتد ليشمل علم التدريب الذي تطور بشكل كبير ليصبح أكثر تخصصًا ودقة، مستخدمًا أحدث التقنيات والمنهجيات لرفع مستوى اللاعبين وتطوير خطط اللعب. أصبح المدربون يعتمدون على تحليل البيانات الدقيقة لتحديد نقاط القوة والضعف لكل لاعب، وتصميم برامج تدريب فردية تتناسب مع احتياجاتهم.

لقد أصبح التدريب في كرة القدم عملية معقدة تستدعي علما وممارسة ميدانية وليس أحدهما فقط كما أنا لاعتماد على الخبرة الميدانية دون اللجوء إلى العلم يخل بإحدى القواعد الأساسية لتطوير تلك الخبرة والعمل على نموها بل سيحد منها ويجعل من صاحبها مدربا ينقصه الكثير مهما كانت خبرته العملية حيث أن ارتفاع مستوى أداء الرياضي هو إحدى مؤشرات نجاح العملية التدريبية، إن التطور الكبير الذي حدث في فرق التدريب، والاهتمام المتزايد بالبحث عن أساليب عديدة في تدريب الرياضيين والاعتماد على الأسس العلمية في تخطيط ووضع البرامج التدريبية جعلته قادرا على تحقيق المستويات الرقمية المختلفة. (السيد عبد المقصود، 1992، ص 45).

لم يعد الاهتمام بفرق الفئات العمرية الصغيرة مجرد خيار، بل أصبح ضرورة حتمية في كافة الرياضات والمؤسسات الرياضية المنظمة. ينبع هذا الاهتمام من إدراك عميق لدى المسؤولين بأن هذه الفئات تمثل القاعدة الأساسية والخزان الاستراتيجي الذي يغذي فرق الكبار. فالعناية بهؤلاء الناشئين والموهوبين ليست مجرد استثمار وقت وجهد، بل هي استثمار طويل الأجل يضمن استمرارية التفوق الرياضي وتحقيق الإنجازات المستقبلية.

لم يقتصر هذا الاهتمام على الأندية والمراكز الرياضية فحسب، بل تجاوز ذلك ليصبح سياسة عامة تتبناها الحكومات. فمن خلال تبني مشاريع وطنية تهدف إلى رعاية هذه الفئات، وتوفير البيئة المناسبة لتطورها، تُخلق فرص واعدة لهؤلاء الرياضيين الشباب. كما أن سياسة الاحتراف التي تتبناها العديد من الدول تُعد فرصة ذهبية لهذه الفئة لصقل مواهبهم وتأهيلهم لتشريف الألوان الوطنية والدولية في المحافل الكبرى.

لقد ولى الزمن الذي كان فيه المدربون يعتمدون على تجاربهم الميدانية وخبراتهم الفردية للوصول بالرياضيين الموهوبين إلى المستوى العالي. ففي ظل التنافسية الشديدة والتطور المتسارع للرياضة، أصبح من الصعب للغاية الوصول إلى المستويات المرموقة في المجال الرياضي عامة وكرة القدم خاصة، ما لم يتم ذلك من خلال تخطيط رياضي مبني على أسس علمية متينة في مجال التدريب الرياضي الحديث. يبدأ هذا التخطيط من انتقاء واختيار الموهوبين في سن مبكرة، وتبنيهم خلال مراحل التكوين والتدريب المختلفة. ولا يقتصر الأمر على ذلك، بل يشمل إعداد برامج تدريبية متخصصة ومصممة علمياً، تأخذ في الاعتبار الجوانب البدنية، الفنية، التكتيكية، والنفسية للاعبين. كما يتطلب هذا التخطيط توفير الإمكانيات المادية والبشرية اللازمة، وتذليل كافة العقبات التي قد تعترض مسيرة التقدم والوصول إلى المستويات الدولية.

أدرك أصحاب الخبرة في المجال الرياضي هذه الحقيقة، وبدأوا يفكرون دائماً في إيجاد أفضل الأساليب العلمية التي تعمل على تطوير اللعبة وانتقاء البرامج التدريبية اللازمة للوصول بالرياضيين إلى مستويات عالمية. ولهذا، فإن عملية إعداد الرياضيين للمشاركة في المسابقات الرياضية أصبحت عملية بالغة الأهمية ومعقدة، وتتركز على عدة عوامل محورية. من بين هذه العوامل، تبرز كيفية اختيار طرق التدريب الحديثة والفعالة التي تتناسب مع أحدث التطورات العلمية في مجال الرياضة، والتي تضمن تحقيق أقصى استفادة من قدرات الرياضيين.

لقد أحدثت التطورات العلمية في المجال الرياضي تحولاً جذرياً في طريقة إعداد الرياضيين، فأصبح الاهتمام بالفئات العمرية الصغيرة محوراً أساسياً في كافة المؤسسات الرياضية المنظمة، إيماناً بأنهم يمثلون القاعدة الأساسية وخزان المواهب الذي يغذي فرق الكبار. هذا الاهتمام لم يقتصر على الأندية فحسب، بل تعدى ذلك ليشمل تبني الحكومات لمشاريع وطنية وسياسات احترافية تهدف لرعاية هؤلاء الناشئين وتأهيلهم لتشريف الألوان الوطنية والدولية. ومع هذا التحول، انقضى زمن الاعتماد على الخبرة الفردية للمدربين، فالיום أصبح من الصعب الوصول إلى المستويات العليا دون تخطيط رياضي مبني على أسس علمية متينة في مجال التدريب الرياضي الحديث. هذا التخطيط يبدأ من انتقاء واختيار الموهوبين، مروراً بتبنيهم خلال مراحل التكوين والتدريب، وإعداد برامج تدريبية متخصصة وعلمية، وصولاً إلى توفير الإمكانيات المادية والبشرية وتذليل كافة العقبات. وقد أفرز هذا التطور العديد من المدارس والطرق التدريبية الحديثة التي تُعنى بتكوين اللاعبين الشبان من جميع جوانب التحضير الرياضي، لا سيما الجانب المهاري. من أبرز هذه المدارس نذكر التعلم التقني بطريقة GAG وكرة القدم الذكية، بالإضافة إلى طريقة كورفر كوتشينغ (Coerver Coaching) التي ابتكرها المدرب الهولندي ويل كورفر. هذه الطريقة، التي تُعد رائدة في تكوين لاعبي كرة القدم منذ ظهورها عام 1984، تعتمد بشكل أساسي على تنمية وتطوير الصفات المهارية للاعبين من خلال تمارين مستوحاة من متطلبات المنافسة الرياضية الحقيقية. وتُبنى فلسفة كورفر كوتشينغ على هرم تنمية اللاعب، الذي يركز على ستة محاور أساسية: السيطرة على الكرة، التمرير والاستقبال، التنقل (1 ضد 1)، السرعة، اللمسات الأخيرة، والهجمات السريعة الجماعية. هذه المنهجيات المتكاملة تضمن إعداد رياضي شامل، قادر على تحقيق أقصى إمكاناته والمنافسة على أعلى المستويات.

إن الدافع الأساسي وراء هذا البحث ينبع من النقص الملحوظ في الدراسات التي تُعنى بمدارس تكوين كرة القدم للفئات العمرية دون 13 سنة. ففي ظل التطور المتسارع للرياضة، أصبحت البرامج التدريبية المنهجية هي الوسيلة الفعالة لتأسيس هذه الفرق، ورفع مستواها مهارياً وفنياً. ينطلق هذا البحث من إيمان قوي بصحة الفرضية التي تؤكد أن الفئات العمرية الصغيرة هي القاعدة الأساسية التي تمد الفرق الأعلى سناً باللاعبين المعدين إعداداً تربوياً وفنياً جيداً. فالاستثمار الحقيقي في أي نادٍ رياضي يبدأ من خلال هذه الفئات الشبانية، التي تُعد خزاناً لا ينضب لفريق المتقدمين، وبالتالي وجبت العناية بها قصد الاستفادة منها مستقبلاً.

من هذا المنطلق، يركز بحثنا الحالي على أثر طرق التدريب والتعلم المهاري الحديثة على تنمية بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم لأقل من 13 سنة. وقد تم تنظيم البحث في فصلين رئيسيين، يسبقهما فصل تمهيدي.

الفصل التمهيدي: الإطار العام للدراسة

في الفصل التمهيدي، تم التعريف بالموضوع من خلال طرح إشكالية البحث التي تصب في صلب الدراسة، والتي تتناول النقص في الدراسات المتعلقة بمدارس تكوين كرة القدم للفئات العمرية الصغيرة. كما تم تحديد فرضيات البحث التي توجه الدراسة، ومصطلحات البحث لضمان وضوح المفاهيم، بالإضافة إلى تحديد أهمية الدراسة وأهدافها التي تتمحور حول إبراز دور طرق التدريب والتعلم المهاري الحديثة، وخاصة طريقة كورفر كوتشينغ، في تطوير المهارات الأساسية للاعبين الناشئين.

الجانب النظري: أربعة محاور أساسية

أما الجانب النظري من الدراسة، فقد تم تقسيمه إلى أربعة محاور رئيسية:

المحور الأول: يهدف إلى التعريف بالمهارات الأساسية في كرة القدم، مع إبراز كل من المهارات البدنية والفنية والخططية الضرورية للاعب كرة القدم.

المحور الثاني: حُصص لخصائص النمو للفئة العمرية لأقل من 13 سنة، وهي الفئة التي تشكل عينة الدراسة، لفهم متطلباتهم النمائية والتدريبية.

المحور الثالث: يتناول التدريب الرياضي والتخطيط والبرمجة في كرة القدم، ويُقدم رؤى حول كيفية بناء برامج تدريبية فعالة وممنهجة.

المحور الرابع: يُسلط الضوء على طرق ووسائل التدريب والتعلم الحديثة، مع التركيز بشكل خاص على طرق التدريب الحديثة ومجالاتها وفروعها، والأهم من ذلك، كيفية سير برامجها وأهميتها في تنمية المهارات الأساسية وتطويرها للاعبين كرة القدم الناشئة.

الجانب التطبيقي: إجراءات وعرض النتائج

أخيراً، تم تناول الجانب التطبيقي في فصلين:

الفصل الثالث: يوضح إجراءات البحث، حيث تم تبيان الطرق المستخدمة في البحث، ومجتمع البحث ومجالاته، بالإضافة إلى طريقة التحليل الإحصائي، وإجراءات التطبيق الميداني، وحدود الدراسة.

المحور الثاني: خُصص لعرض ومناقشة نتائج الاختبارات المتحصل عليها من الدراسة الميدانية. ويحتوي هذا الفصل أيضاً على الاستنتاجات التي تم التوصل إليها، ومقابلة النتائج بالفرضيات المطروحة، وصولاً إلى تقديم الاقتراحات المستقبلية بناءً على النتائج المستخلصة.

يهدف هذا التنظيم المنهجي إلى تقديم دراسة شاملة وعلمية تُسهم في إثراء المعرفة المتعلقة بتطوير لاعبي كرة القدم الصغار.

الفصل التمهيدي: الإطار العام للدراسة



1 إشكالية الدراسة:

يعد تحقيق المستويات الرياضية العالية في الرياضات الجماعية، خاصة في كرة القدم، يرتبط ارتباطاً وثيقاً بمدى جودة عملية التكوين القاعدي للناشئين. هذه العملية لا يمكن أن تؤتي ثمارها إلا إذا بُنيت على أسس علمية متينة، تأخذ في الحسبان مختلف الجوانب الحاسمة: البدنية، المهارية، الخططية، النفسية، والفكرية. تبدأ هذه الرحلة باكتشاف الرياضيين الموهوبين وانتقائهم في المراحل العمرية المبكرة، ثم توجيههم وإرشادهم ورعايتهم بصورة تضمن إظهار كامل طاقاتهم وقدراتهم واستعداداتهم في المنافسات الرياضية. هذا النهج يضمن استمرارية الأصناف الكبرى في الأندية، وإمداد المنتخبات الوطنية بالرياضيين ذوي المستوى العالي القادرين على تمثيل البلاد في المحافل الدولية.

لقد سعت الجزائر، في السنوات الأخيرة، إلى تبني سياسة تكوين طموحة في المجال الرياضي عامة وكرة القدم خاصة، وجعلتها من بين الأولويات الوطنية. تجلّى ذلك في إصدار تشريعات رياضية سهلت إنجاز العديد من المؤسسات الرياضية المتخصصة، من مدارس رياضية ومراكز تكوين على مستوى الأندية وغيرها. ومع ذلك، وعلى الرغم من كل هذه الجهود، تظل عملية التكوين في الجزائر لا ترقى إلى الطموحات المنشودة لتطوير كرة القدم. يرجع هذا القصور إلى عدم فاعلية الاستراتيجيات المتبعة من طرف الأندية ومدارس التكوين، وعدم مواكبتها للتطور الهائل الحاصل في مجال التدريب الرياضي الحديث، خاصة فيما يتعلق بطرق ومنهجيات التطوير القاعدي للناشئين المتبعة في المستويات العالمية.

عليه جميع القدرات الأخرى. فبدون إتقان المهارات الفنية الأساسية، يظل اللاعب محدود القدرات، غير قادر على التعبير عن إمكانياته الكاملة داخل الملعب. يشمل التكوين الفني صقل مهارات مثل السيطرة على الكرة، التمرير الدقيق، الاستقبال الفعال، المراوغة، التسديد، والتعامل مع الكرة تحت الضغط. هذه المهارات ليست مجرد حركات آلية، بل تتطلب وعياً مكانياً، وقدرة على اتخاذ القرار السريع، وتنسيقاً عاليًا بين العين والقدم إن البدء في هذا التكوين من الفئات العمرية المبكرة يضمن بناء أساس متين يسمح للاعب بتطوير مهارات أكثر تعقيداً مع تقدمه في العمر. فاللاعب المتمكن فنياً يمتلك ثقة أكبر بالكرة، وقدرة على الاحتفاظ بها تحت ضغط الخصم، وتمريرها بدقة لزملائه في المساحات الضيقة. كما يتيح له التفوق الفني الخروج من المواقف الصعبة، وخلق الفرص الهجومية، والتسجيل من أنصاف الفرص. في كرة القدم الحديثة، حيث تزداد سرعة اللعب ومتطلباته التكتيكية، يصبح التكوين الفني المميز هو الفيصل بين اللاعب العادي واللاعب

الاستثنائى. إنه يمنح اللاعب ليس فقط القدرة على الأداء الجيد، بل أيضاً القدرة على الإبداع وتقديم حلول غير متوقعة، مما يجعله عنصراً مؤثراً وحاسماً في أي فريق.

من خلال الاحتكاك المباشر بساحة التدريب الرياضي والاطلاع المستمر على أحدث طرق التدريب والتعلم المهاري، تبلورت لدينا فناعة راسخة بأهمية بالغة لأساليب تدريبية معينة. من بين هذه الطرق، برزت طريقة كورفر التدريبية (Coerver Coaching) كنموذج يحتذى به. لقد تجلت أهمية هذه الدراسة من خلال الإدراك بأن طرق التدريب والتعلم المهاري الحديثة تلعب دوراً كبيراً وحساساً في مجال تكوين اللاعبين، خاصة في المدارس الرياضية المخصصة لتنشئة المواهب.

فطرق التدريب الفعالة ليست مجرد مجموعة من التمارين، بل هي الوسيلة المحورية التي يمكن من خلالها للاعبين الصغار اكتساب وتطوير القدرات البدنية والمهارية والخطية المختلفة. إنها بمثابة خارطة طريق تُمكن المدربين من صقل المواهب الخام وتحويلها إلى لاعبين متكاملين قادرين على الأداء بكفاءة عالية. فمن خلال تطبيق هذه الطرق المبتكرة، يمكن بناء أسس قوية للمهارات الفردية، وتعزيز الفهم التكتيكي، وتنمية اللياقة البدنية، كل ذلك بطريقة منهجية وموجهة نحو تحقيق أقصى استفادة من إمكانات اللاعبين في مراحلهم العمرية المبكرة. هذا ما يجعل الاستثمار في هذه الطرق التدريبية ليس خياراً، بل ضرورة حتمية للارتقاء بمستوى كرة القدم. ومن هذا المنطلق يمكن طرح التساؤل التالي:

1.1 التساؤل العام:

هل للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب كورفر (Coerver Coaching) أثر على تنمية بعض المهارات الأساسية (التطيط، دقة التمرير والتصويب، الجري بالكرة) للاعبى كرة القدم صنف أقل من 13 سنة ؟

2.1 التساؤلات الفرعية :

1- هل للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب كورفر (Coerver Coaching)أثر على تنمية مهارة التطيط للاعبى كرة القدم صنف أقل من 13 سنة ؟

2- هل للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب كورفر (Coerver Coaching) أثر على تنمية مهارة دقة التمرير والتصويب للاعبى كرة القدم صنف أقل من 13 سنة ؟

3- هل للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب كورفر (Coerver Coaching) أثر على تنمية مهارة الجري بالكرة للاعبين كرة القدم صنف أقل من 13 سنة ؟

3.1 فرضيات البحث:

1.3.1 الفرضية العامة:

للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب كورفر (Coerver Coaching) أثر على تنمية بعض المهارات الأساسية (التنطيط، دقة التمرير والتصويب، الجري بالكرة) للاعبين كرة القدم صنف أقل من 13 سنة.

2.3.1 الفرضيات الجزئية:

1- للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب كورفر (Coerver Coaching) أثر على تنمية مهارة التنطيط للاعبين كرة القدم صنف أقل من 13 سنة.

2- للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب كورفر (Coerver Coaching) أثر على تنمية مهارة دقة التمرير والتصويب للاعبين كرة القدم صنف أقل من 13 سنة.

3 للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب كورفر (Coerver Coaching) أثر على تنمية مهارة التنطيط للاعبين كرة القدم صنف أقل من 13 سنة.

4.1 أهمية البحث:

تتجلى الأهمية الجوهرية لهذا البحث، بصفته دراسة تطبيقية، في تسليط الضوء على جوانب حيوية تهدف إلى تطوير كرة القدم من القاعدة. يمكن تفصيل أهميته فيما يلي:

تأكيد قيمة طرق التدريب الحديثة وأثرها على تنمية المهارات الأساسية في كرة القدم:

يهدف البحث إلى تقديم أدلة ملموسة ومبنية على الملاحظة الميدانية والتحليل العلمي حول القدرة التحويلية لطرق التدريب الحديثة على الأداء الفني للاعبين. لن يقتصر الأمر على مجرد الإشارة إلى أهمية هذه الطرق، بل سيسعى البحث إلى تحديد مدى تأثيرها المباشر والكمي في صقل المهارات الأساسية مثل التنطيط، دقة التمرير، والتصويب، والجري بالكرة. هذا الفهم العميق سيُمكن المدربين والقائمين على الأكاديميات من اتخاذ قرارات مستنيرة حول المناهج التدريبية الأكثر فعالية، وبالتالي رفع مستوى اللاعبين بشكل ممنهج.

الكشف عن أنجع الطرق والأساليب التعليمية لرفع مستوى أداء المهارات الأساسية في كرة القدم:

يسعى البحث إلى ما هو أبعد من مجرد الإقرار بأهمية التدريب الحديث؛ فهو يهدف إلى التعرف على الأساليب والمنهجيات التدريبية الأكثر نجاعة التي يمكن تطبيقها عملياً لتحسين أداء المهارات الأساسية. من خلال التركيز على طرق مثل "كورفر كوتشينغ" وتحليل تأثيرها، يمكن للبحث أن يقدم إطاراً عملياً للمدربين يوفر لهم أدوات تعليمية مجربة ومثبتة. هذا سيعود بالنفع على تطوير اللاعبين الصغار، ويزودهم بأسس فنية متينة تمكنهم من التقدم في مسيرتهم الكروية، وبالتالي يساهم في سد الفجوة بين الواقع والمستوى المنشود في كرة القدم المحلية. يهدف هذا البحث، إجمالاً، إلى أن يكون مرجعاً عملياً يُسهم في تطوير آليات التكوين في كرة القدم الجزائرية، من خلال تقديم رؤى علمية وتطبيقية حول كيفية تحسين أداء المهارات الأساسية للاعبين الناشئين

5.1 أهداف البحث :

تحديد أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة تدريب كوفر على تنمية مهارات التنطيط، ودقة التمرير والتصويب، والجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم .

- قياس مستوى مهارة التنطيط لدى لاعبي كرة القدم قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي.
- قياس مستوى دقة التمرير والتصويب لدى لاعبي كرة القدم قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي.
- قياس مستوى مهارة الجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي.
- مقارنة التغير في مستوى المهارات الأساسية بين المجموعة التجريبية التي طبقت البرنامج والمجموعة الضابطة التي لم تطبقه.

6.1 أسباب إختيار موضوع البحث:

1.6.1 أسباب ذاتية:

تتبع دوافع اختيارنا لهذا البحث من مجموعة من الأسباب الذاتية التي تُعزز من قيمته وأهميته: حدثت الموضوع وأهميته المعاصرة: يُعد هذا البحث بمثابة دراسة حديثة تتناول موضوعاً حيويًا ومُعاصرًا في مجال التدريب الرياضي. فالتطورات المتسارعة في أساليب التدريب والتعلم المهاري، وتزايد الاهتمام بالفئات العمرية الصغيرة، تجعل من هذا البحث مصدرًا قيمًا للمعلومات والمعرفة للباحثين والمهتمين. إنه يسهم في إثراء المكتبة العلمية بكل ما هو جديد ومبتكر في هذا المجال، ويُساعد في مواكبة أحدث التوجهات العالمية في تكوين لاعبي كرة القدم.

الاهتمام الشخصي والخبرة بطريقة كورفر: ينبع هذا البحث من شغف شخصي واهتمام عميق بطريقة التدريب كورفر (Coerver Coaching). إن وجود خبرة سابقة أو اهتمام ذاتي بهذه المنهجية يُمكن الباحث من فهم دقيق لتفاصيلها وتطبيقاتها، مما يُعزز من قدرته على تقييم فعاليتها بشكل علمي وموضوعي. هذا الاهتمام الشخصي ليس مجرد دافع، بل هو التزام يضمن بذل أقصى الجهود في تحليل النتائج وتقديم توصيات قابلة للتطبيق، بهدف إثبات الجدوى الحقيقية لهذه الطريقة في تطوير المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين.

2.6.1 أسباب موضوعية:

1.2.6.1 الأهمية المتزايدة لطريقة تدريب كوفر:

- شهرة وانتشار الطريقة: طريقة تدريب كوفر تحظى بشهرة واسعة واعتراف متزايد في أوساط تدريب كرة القدم على مستوى العالم، خاصة في تطوير المهارات الفردية للاعبين الصغار والناشئين.
- التركيز على المهارات الأساسية: تؤكد طريقة كوفر بشكل كبير على إتقان المهارات الأساسية كحجر الزاوية في بناء لاعب كرة قدم متكامل.
- الاعتقاد بفعاليتها: هناك اعتقاد واسع النطاق بين المدربين واللاعبين بأن طريقة كوفر فعالة في تحسين المهارات الفردية، ولكن قد لا يكون هذا الاعتقاد مدعومًا بشكل كافٍ بأبحاث علمية في سياقات محددة (مثل الجزائر أو فئة عمرية معينة).

2.2.6.1 الحاجة إلى دليل علمي وتقييم موضوعي:

- نقص الأبحاث التجريبية: قد يكون هناك نقص في الدراسات التجريبية التي تقيم بشكل منهجي وموضوعي أثر برامج تدريبية مبنية على طريقة كوفر على تطوير المهارات الأساسية، خاصة في البيئة المحلية أو مع فئات عمرية محددة.
- تجاوز الآراء الشخصية: الاعتماد على الأدلة العلمية المستندة إلى البحث يوفر تقييمًا أكثر موضوعية لفعالية الطريقة مقارنة بالآراء الشخصية أو التجارب الفردية.
- تحديد الجوانب الأكثر فعالية: يمكن للدراسة أن تساعد في تحديد الجوانب الأكثر فعالية في طريقة كوفر لتطوير المهارات الأساسية، مما يوجه المدربين نحو تطبيق أكثر تركيزًا وكفاءة.

3.2.6.1 إمكانية تطوير المناهج التدريبية الحالية:

- تحسين جودة التدريب: يمكن لنتائج الدراسة أن تساهم في تحسين جودة المناهج التدريبية المطبقة في الأكاديميات والأندية المحلية من خلال دمج العناصر الأكثر فعالية من طريقة كوفر.
- تكيف الطريقة مع السياق المحلي: قد تحتاج طريقة كوفر إلى تكيف لتناسب الخصائص البدنية والمهارية للاعبين المحليين والموارد المتاحة. يمكن للدراسة أن تقدم رؤى حول كيفية القيام بذلك.
- تلبية احتياجات فئات عمرية محددة: قد يختلف تأثير طريقة كوفر باختلاف الفئات العمرية. يمكن للدراسة أن تركز على فئة عمرية معينة لتوفير توصيات تدريبية محددة ومناسبة.

4.2.6.1 الأهمية الأكاديمية والمساهمة المعرفية:

- إثراء الأدبيات العلمية: تساهم الدراسة في إثراء الأدبيات العلمية في مجال علم التدريب الرياضي وكرة القدم من خلال تقديم نتائج بحثية جديدة حول فعالية طريقة تدريب محددة.
- فتح آفاق لبحوث مستقبلية: يمكن أن تفتح نتائج الدراسة الحالية آفاقًا لبحوث مستقبلية تستكشف جوانب أخرى من طريقة كوفر أو تقارنها بطرق تدريب أخرى.
- تطوير أدوات قياس وتقييم: قد تتطلب الدراسة تطوير أو تكيف أدوات لقياس المهارات الأساسية، مما يساهم في تحسين ممارسات التقييم في تدريب كرة القدم.

7.1 تحديد المفاهيم والمصطلحات:

1.7.1 تعريف كرة القدم:

-التعريف اللغوي: كرة القدم "Football" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم بالـ "Rugby" أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى " Soccer "

-التعريف الاصطلاحي: كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل: " كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع" (رومي جميل، 1986م،

ص52،50)

2.7.1 مفهوم الناشئين:

-التعريف الاصطلاحي: هي الفترة التي تأتي بين سن الطفولة وسن النضوج وتستمر كما هو متعارف عليه بيولوجيا من سن العاشرة إلى سن التاسعة عشر، وتعتبر هذه المرحلة من المراحل الفريدة من نوعها بالنسبة للاعب فهي حافلة بالمتغيرات الجسمية والفسولوجية والاجتماعية والانفعالية والتي تترك آثارا كبيرة على شخصية اللاعب ونفسيته.

-التعريف الإجرائي: تعتبر المرحلة العمرية أقل من 13 سنة من أهم المراحل إذ فيها يتم التعرف المبدئي على اللاعبين الموهوبين وذلك من خلال تحديد الحالة الصحية العامة والتقدير المبدئي لمستويات القدرات البدنية والقياسات الجسمية والوظيفية والسمات الشخصية والقدرات العقلية، فالأفراد لا يتساوون في قدراتهم و لذلك فإن اكتشاف هذه القدرات التي يتميز بها الفرد ثم توجيهه و توظيفه حسب ما يتلاءم مع ما يتميز به، إن ما يعجل بالحصول على النجاح و تحقيق المستويات المطلوبة مع اقتصاد الوقت والجهد و المال.

3.7.1 تعريف المهارات الأساسية في كرة القدم:

التعريف الاصطلاحي: حسب جوزيف مارسيني (Joseph Mercier) نقلا عن إيف كالفين وجوكلين واتي (Yves Calvin & Jocelyn Waty) " المهارة تهتم بجميع المواقف وجميع الإجراءات التي تسمح بانتزاع والاستحواذ ونقل الكرة وتسجيل الاهداف "(Yves Calvin & Jocelyn Waty، 2006، p19).
التعريف الإجرائي: هي طريقة استخدام الكرة وفقا للشروط الطبيعية للعبة كرة القدم.

4.7.1 البرنامج التدريبي:

هو الخطوات التنفيذية في صورة الأنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف، كذلك يعتبر مجموعة الخبرات التعليمية المقترحة التي تتبع من المنهج، وكل ما يتعلق بتنفيذه ويشمل الزمن، المدرب، اللاعب، الطريقة، الإمكانيات، المحتوى، التنظيم وغيرها من الأمور التي تزيد من إمكانيات تنفيذ المنهج (القادوس، 1993، ص40).

5.7.1 طريقة كورفر كوتشينغ:

صاحبها المدرب الهولندي ويل كورفر weil coerver حيث تعد الطريقة المتبعة الأولى في كبرى مدارس التكوين لكرة القدم حول العالم لما حققته من إنجازات ونجاح في تكوين اللاعبين منذ ظهورها سنة 1984، هذه الطريقة تعتمد أساسا في التركيز على تنمية وتطوير الصفات المهارية الفردية للاعبين، فهي

تعتمد في اختيار التمارين وتعلم المهارات من متطلبات المنافسة الرياضية، فهذه الطريقة أو الأسلوب ترتكز حول هرم تنمية أو تطوير اللاعب، هذا الهرم مبني على 6 محاور أساسية هي (السيطرة على الكرة، التمرير والاستقبال، التنقل أو الحركة، السرعة، اللمسات الأخيرة، الهجمات السريعة الجماعية).
[https://www.coerver.fr/fr/coerver\)-\(coaching/la-philosophie-coerver-coaching](https://www.coerver.fr/fr/coerver)-(coaching/la-philosophie-coerver-coaching)

المحور الأول المهارات الأساسية في كرة القدم

2 المحور الأول: المهارات الأساسية في كرة القدم

تمهيد:

في كرة القدم الحديثة، تعدّ المهارات الأساسية حجر الزاوية لأي أداء فعال، فهي تلعب دورًا محوريًا في تحقيق النتائج الإيجابية للفريق. تؤثر هذه المهارات بشكل مباشر على إتقان طريقة اللعب ونجاحها، مما يؤدي إلى إرباك الخصم وتقويض قدرته على السيطرة على مجريات اللعب. الفريق المهاجم الذي يتمتع لاعبه بمهارات عالية يمتلك زمام المبادرة دائمًا بفضل سيطرته الميدانية، مما يتيح له التواجد في مواقع ومواقف جيدة تسهل عليه الهجوم والوصول إلى مرمى الخصم وإحراز الأهداف. كما أن المهارات الدفاعية تمكّن الفريق من صد الهجمات والدفاع عن المرمى، والحيلولة دون استقبال الأهداف. يبدأ التدريب على المهارات الأساسية في مرحلة مبكرة من عمر اللاعب، حيث يرى البعض أنه يجب أن يبدأ منذ بلوغ الناشئ 8 سنوات. يستمر هذا التدريب طوال مسيرة اللاعب وحتى اعتزاله، ولا تخلو أي وحدة تدريبية من التمارين التي تهدف إلى تحسين مستوى المهارات الأساسية أو الحركية لدى اللاعب.

1.2 صفات المهارات الأساسية:

تتميز المهارات الأساسية في كرة القدم بمجموعة من الصفات المتداخلة التي تُعطي من قيمتها وتُمكن اللاعب من الوصول إلى مستويات أداء وإنجاز عليا. تتجلى هذه الصفات في القدرة على تحقيق أعلى حالات التعلم والممارسة والموهبة، وتظهر بوضوح في الدقة والتحكم بكل المراحل التطبيقية والنظرية. تتسم هذه المهارات بكونها حلقات مترابطة في سلسلة الأداء، حيث تتطلب الربط الفعال بين المهارات المتعددة والحركية أثناء مواجهة الكرة والخصم معًا. فالأمر لا يقتصر على تنفيذ المهارة بمعزل عن السياق، بل يشمل القدرة على دمجها بسلاسة مع حركة اللاعب وحركة الكرة ووجود المنافس. بالإضافة إلى ذلك، تُبرز المهارات الأساسية الفائقة قدرة اللاعب على الاختيار الذكي والسريع للمهارة المناسبة في المواقف الميدانية المتغيرة. هذا يعني أن اللاعب لا يمتلك فقط القدرة على تنفيذ المهارات، بل يمتلك أيضًا الذكاء الكروي وسرعة البديهة لوضع حلول فورية للمشكلات التي يواجهها داخل الملعب. يتطلب ذلك تجنب الصفات السلبية التي تُعيق الأداء، مثل التردد، والخوف، والتعب، وعدم الثقة بالنفس، والاختيار الخاطئ للمهارة. فإتقان المهارات الأساسية يمنح اللاعب الثقة والهدوء اللازمين لاتخاذ القرارات الصائبة تحت الضغط، وبالتالي تقديم أداء متكامل وفعال.

1.1.2 أهم الصفات للمهارات الأساسية هي:

- الاستمرارية في التطوير وعدم التوقف إلى حد معين مما يعطي للاعب الوقت الكافي في الممارسة والتعلم إلى أن يصل أدائه إلى الدقة والإتقان بحرية الحركة وانسيابية الأداء الأمثل وفي الآونة الأخيرة استخدامات التحليل الحركي وفق الأسس العلمية لإجراء المهارات بشكل سليم بعد إبطال كل ما هو غير ضروري وغير هادف حتى يصل اللاعب إلى أعلى المستويات الفنية في الأداء الحركي وبأقل جهد مبذول (غازي صالح محمود، ص71).

- الوقت المناسب والدقة في استخدام السرعة في أداء المهارة من أهم عوامل الهروب والتخلص من الخصم أثناء المواجهة في المنافسات لأن المدافع أو الخصم لا يعطي الفرصة أو الوقت الكافي خلال المباريات للاعب البطيء ولهذا يجب أن يقتصد اللاعب في حركته مع تقدمه في دقة الأداء الحركي مع تقليص الحالات التحضيرية البطيئة والمبالغ فيها أثناء أداء حركة معينة أثناء وجود الخصم فمثلا عدم مرجحة الرجل خلفا كثيرا في الحركة التمهيدية لضرب الكرة والاكتفاء بثني الساق ومفصل الركبة وبالمثل عند تنفيذ مهارة التميرير يكتفي بحركة مفصل القدم بضرب الكرة بالجزء الخارجي من وجه القدم وكذلك تكون السيطرة على الكرة مرتبطة بالحركة قبل وصول الكرة حالة السكون، وترتبط السرعة في أداء المهارات الأساسية بكرة القدم مع الدقة في أدائها ولكن لا بد أن تأتي الدقة قبل السرعة ومع تقدم اللاعب في إتقان المهارة تزداد سرعته في أداء المهارة مع ارتفاع مستوى الدقة في أدائها ليصل إلى درجة التوافق الجيد ليستطيع أن تؤدي المهارة بدقة وبسرعة ولكن لا بد له أن يصل بهذه الدقة إلى الدرجة التي يصبح فيها نادرا على أداء المهارة بدقة في أي لحظة من المباراة وتحت أي ظرف من ظروفها أي يصل اللاعب إلى هذا الأداء وبصورة سهلة وسريعة وغير معقدة مع اختيار اللحظة المناسبة في أداء المهارة أمام الخصم أو في حالة التسديد والمراوغة والمناولة إلى زميل. (غازي صالح محمود، مرجع سابق، ص 81).
- التفكير الإبداعي الذي يقترن بخبرة وتصرفات اللاعب أثناء أداء اللاعب للمهارات الأساسية مع إدراك أعلى مستويات التوقع في تحكم الأداء واختيار المهارات المطلوبة في الوقت المناسب وان يتوقع سير اللاعب وتحرك الكرة بين أقدام اللاعب نفسه والتمويه بدقة في انسيابية والإبداع في أداء المهارة الأساسية هي خاصية مهمة أو صفة لازمة ورئيسية في تفكير اللاعب أثناء سير المباراة. وبذلك لاعبي كرة القدم الذين يمتلكون قدرات عقلية وذهنية عالية يكون مستوى تفوقهم الواضح في أداء المهارات الأساسية بصورة أعلى من اللاعبين اقل منهم درجة (غازي صالح محمود، ص 19).

2.1.2 أنواع المهارات:

يرى 'مفتي ابراهيم حماد' أن هناك ثلاثة أنواع من المهارات (مفتي إبراهيم حماد، 2002م، ص 30).

تعريف المهارة الحركية الرياضية:

- تعرف المهارة الحركية الرياضية بأنها " مدى كفاءة الأفراد في أداء واجب حركي معين "

- تعرف المهارة الحركية الرياضية أيضا أنها " مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن" (مفتي إبراهيم حماد، 2002، ص31).

1.2.1.2 المهارات الحركية:

أن تعلم المهارة الحركية الجديدة عملية صعبة وخاصة عند المتعلمين المبتدئين، وذلك لارتباطها بصفة الرشاقة والتي هي صفة التكنيك، والتكنيك هو الصفة الحركية للمهارة، فالمهارة في التعلم الحركي تعني ثبات الحركة واستعمالها في وضعيات مختلفة وبشكل واضح، أي أنها ذات علاقة بالتجارب الحركية وبمراحل التعلم، والتدريب المستمر للعبة.

فالتدريب الشامل على المهارات الأساسية المتنوعة في كرة القدم يعمل على تطوير هذه المهارات، وعليه يتوقف مستوى أداء المهارة على حجم ما تعلمه وما اكتسبه من معلومات (قاسم لزام صبر، يوسف لزام كماش، صالح بشير سعد أبو خيط، 2005م، ص57).

هناك نوعان من المهارات الحركية هما:

أ- المهارات الحركية الكبيرة:

هي المهارات التي تتطلب استخدام العضلات الكبيرة الأساسية في الجسم وخاصة عضلات الجذع والعضلات التي تربط الأطراف بالجذع بشكل رئيسي كمصدر لإنتاج وتوزيع القوة وكوسيلة للتعبير عن الحركة في المهارات المختلفة وخاصة في الألعاب الرياضية.

ب- المهارات الحركية الصغيرة:

يعد هذا النوع من المهارات بأنه أكثر دقة في معالجة الأشياء باستخدام اليدين ببراعة ولذلك فهو يتطلب بذل مجهود بدني أقل بالنسبة للمهارات الكبيرة كما يتطلب مستوى عال من الدقة واستخدام أوسع للقدرات الحسية، ويلاحظ أن تعلم المهارات الحركية الدقيقة من خلال البنية الرئيسية للمهارات الحركية الكبيرة حيث تنتقل المهارات الحركية الدقيقة عبر القوام إلى الأطراف (غازي صالح محمود، ياسر هاشم حسن، مرجع سابق، ص91).

2.2 المهارات الأساسية في كرة القدم :

في كرة القدم، تُعدّ المهارات الأساسية (الفنية) عناصر حاسمة، وغالبًا ما تكون العامل الفاصل في حسم نتائج المباريات، خاصة مع التطور الكبير في طرق اللعب الحديثة دفاعًا وهجومًا. كما أن الارتقاء المهاري الكبير للاعبين في كرة القدم حول العالم يساعدهم على فتح الثغرات في دفاع الخصم، والاستحواذ على الكرة، والسيطرة على مجريات المباريات، واستغلال الفرص لتسجيل أكبر عدد من الأهداف وتحقيق الفوز.

يستمتع الجمهور غالبًا، سواء في الملعب أو عبر شاشات التلفزيون، بالعروض الشيقة والجميلة والحركات المعقدة التي يوظفها اللاعبون لتجاوز الخصوم أو تسجيل الأهداف. هذا يرجع إلى امتلاك بعض اللاعبين مهارات فنية عالية تمكّنهم من السيطرة على الكرة والتحكم بها بجميع أجزاء الجسم بدقة ورشاقة وثقة متناهية. على ضوء ذلك، تُعتبر المهارات الأساسية في كرة القدم بمثابة تكنيك اللاعب وأدائه بالكرة، ومدى انسجامه مع مهاراته الحركية وحسن استخدامها في المباراة بشكل مناسب وفقًا لحالات اللعب المختلفة، وفي إطار قانون كرة القدم، سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها (غازي صالح محمود، 2013، ص 36)

1.2.2 مفهوم المهارات الأساسية

المهارات الأساسية في كرة القدم هي نوع معين من العمل والأداء الذي يستلزم استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق الأداء البدني الخاص. تعتمد هذه المهارات بشكل أساسي على الحركة وتتضمن التفاعل بين العمليات المعرفية والإدراكية والوجدانية لتحقيق التكامل في الأداء (مفتي إبراهيم حماد، المرجع السابق، ص 27).

2.2.2 أهمية المهارات الأساسية في كرة القدم

تُعدّ المهارات الأساسية في كرة القدم الركيزة الأولى لتحقيق الإنجاز في المباريات، إذ تحتل جانبًا مهمًا في وحدات التدريب اليومية. يتم التدريب عليها لفترات طويلة حتى يتم إتقانها، نظرًا لأن درجة إتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الممارس يُعدّ من الأمور الهامة التي يعتمد عليها التنفيذ الخططي في مواقف اللعب المختلفة. وبسبب هذه الأهمية، يتم التركيز على تعليمها وتدريبها للاعبين وفق برامج علمية وأساليب تدريبية حديثة تتناسب مع مستوياتهم من أجل إتقان وتثبيت التكنيك

3.2.2 تصنيف المهارات الأساسية في كرة القدم:

تتعدد المهارات الفنية (الأساسية) في كرة القدم وتتسم بأقسام مترابطة في الأداء ومختلفة في أغراضها التطبيقية. لا يمكن الفصل بين هذه المهارات، فهي مجتمعة تمنح اللاعب الذي يمتلك موهبة الربط والأداء مستوى رفيعًا وإنجازًا متقدمًا سواء في المنافسة أو التدريب. لذلك، تحتل هذه المهارات جانبًا مهمًا في الوحدات التدريبية اليومية والبرامج التدريبية على مدى فترات طويلة، بهدف إتقانها وأدائها بشكل آلي وخفة ورشاقة.

كما لا ننسى موهبة اللاعب في أداء هذه المهارات ودرجة إتقانها والإبداع في تقديم أجمل العروض المهارية أثناء المنافسات الرياضية. غالبًا ما لا يكفي التدريب وحده لصنع اللاعب المثالي في كرة القدم، ما لم يمتلك اللاعب موهبة واضحة وجديرة بالاهتمام، والتي تُعد نقطة الانطلاق الحقيقية لصقل الجوانب المهارية والحركية. يتطلب ذلك تدريبًا متواصلًا وخبرة المدرب أثناء الوحدات التدريبية، بالإضافة إلى الخبرة الذاتية للاعب في التدريب دون المدرب لتطوير الموهبة، مع التحلي بسمات المثابرة والصبر الحقيقية على كل العقبات والظروف التي يواجهها اللاعب في الممارسة والتدريب (غازي صالح محمود، 2013، ص 38).

4.2.2 أقسام المهارات الأساسية في كرة القدم:

تنقسم المهارات الأساسية في كرة القدم إلى قسمين رئيسيين:
أولاً: المهارات الأساسية بالكرة.
ثانياً: المهارات الأساسية بدون كرة (المهارات البدنية).

1.4.2.2 المهارات الأساسية بالكرة:

تشمل هذه المهارات الطرق المختلفة للتعامل مع الكرة، ومنها:

- ✓ التمرير.
- ✓ الجري بالكرة.
- ✓ السيطرة على الكرة (التحكم بالكرة).
- ✓ ضرب الكرة بالقدم.
- ✓ ضرب الكرات الهوائية والنصف هوائية.
- ✓ ضرب الكرة بالرأس.

- ✓ حجب الكرة.
- ✓ المراوغة بالكرة.
- ✓ خدع المحاورة.
- ✓ رمية التماس.
- ✓ مهاجمة الكرة.
- ✓ مهارات حارس المرمى.
- ✓ اللعب الجماعي. (غازي صالح محمود، 2013، ص 48).

نقوم بالتطرق الى هذه المهارات واحدة تلو الأخرى :

✓ التمرير

تتدرج مهارة التمرير ضمن المهارات الجماعية والفردية في آن واحد، إذ تجمع بين العمل الجماعي والفردى، وكرة القدم هي لعبة جماعية لذلك نجد أن تمرير واستقبال الكرة هي أهم المهارات التي يجب على اللاعب أن يتمتع بها، فصانع الألعاب يمتلك مهارة فردية تدعى التمرير، كما أن التمرير المتواصل بين مجموعة من اللاعبين ضمن الفريق الواحد يعتبر ضمن الأعمال الجماعية Team Works، وهذه المهارات تساعد في ربط الفريق وتعتبر جوهر اللعب الجماعي، والتمرير بأنواعه يسمح للفريق والمنتخب بجيازة الكرة ولفترات أطول وإيجاد الثغرات في دفاع الفريق المنافس، وعدم إيجاد التمرير واستقبال الكرات يؤدي إلى فقدان حيافة الكرة وإهدار فرص التسجيل، ومن أفضل الطرق لإنجاز التمرير السليم والسريع والأكثر إنتاجاً للخطر هو التمرير بعملية "one two"، ومهارة التمرير كذلك تجمع بين أمرين، الأول هو الابتعاد عن الأنظار، بحيث يسارع اللاعب للوصول إلى الكرة عندما يقوم الأول بالتمرير، والثاني هو الانتظار والتريث في التمرير إلى حين يجد اللاعب الصانع للألعاب مهاجم أو زميل يمرر له كرة سليمة ودقيقة، كما يعد النظر الجيد قبل التمرير أساس هذه المهارة، إذ لابد لصانع الألعاب أن يتخذ نظرة عامة على الملعب قبل التمرير، حتى يصنع الكرة للاعب المنفرد المبتعد تماما عن الضغط الدفاعي، الفعالية هي المفتاح الأساسي للتمرير الجيد، يجب على الكرة أن تتبع المسار الذي تريده من دون أن يتم اعتراضها من الخصم، عامل مهم هو سرعة وقوة التمريرة التي تنطلق من القدم وهو ما يسمى بوزن الكرة، يعتمد وزن الكرة على المدى الذي ترجع فيه القدم التي تركز الكرة وعلى مدى السرعة التي تتحرك بها القدم على الكرة، وحدها الخبرة التي تعلم كيفية التنوع في وزن الكرة (مشعل عدي النمري، 2013، ص224).

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

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

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

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

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

- التمرير بعد إيقاف الكرة بوجود منافس سلبي.

- التمرير تحت ضغط المنافس من خلال التقسيمات المصغرة (إبراهيم شعلان، 2001، ص 57)

أنواع التمرير:

أ-التمريرات الجانبية (من داخل القدم):

هي الطريقة الأفضل والأكثر فائدة عند التمرير، إذ أنها تتيح الفرصة للاعب باستخدام مساحة أوسع وأكبر من قدمه للتمرير مما يجعل الكرة أكثر دقة بسبب سيطرة قدمه على الكرة بمرونة(إبراهيم شعلان محمد عفيفي، مرجع سابق،ص85):

ب-التمرير بباطن القدم الداخلي:

يعتبر التمرير بباطن القدم من أكثر أنواع التمرير شيوعا نظرا لان اللاعب يستطيع التحكم في تقعر باطن القدم وتحذب الكرة، الأمر الذي يزيد من دقة التمرير، ويستخدم هذا النوع في التمريرات القصيرة،

وأحيانا يمكن استخدامه في التمريرات المتوسطة (غازي صالح محمود - هاشم ياسر حسن: المرجع السابق، ص105-104).

ج- التمرير بوجه القدم الخارجي:

يستخدم هذا النوع من التمرير لإتمام التمريرات الطويلة، كذلك يمكن استخدامه في التهديف من مسافات بعيدة.

يجب أن يلامس رباط الحذاء منتصف الكرة ويجب أن تكون التمريرة مرنة وطويلة، من المهم أن تكون القدم تحت الكرة، فالتقاء الحذاء والأرض بشكل زاوية حادة لحظة الركل تجعل الكرة تنطلق بشكل مقوس، بتغيير زاوية القدم أو الجسد وحتى مساحة القدم التي تضرب الكرة يمكن أن تمرر الكرة على عدة ارتفاعات ومسافات (Yves Calvin & Jocelyn Waty, 2006, p 56).

د- التمرير بوجه القدم الداخلي:

تستخدم مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي في حالات لعب الكرات العالية، إذ يستخدم فيها اللاعب الجزء الداخلي الأمامي من القدم التي تمرر الكرة والتي غالبا ما يتميز أداءها وبإتقان تام لاعبو الأجنحة، ويمكن استخدامها في الركلات الركنية. يراعى الالتزام بجميع ما ورد في المهارة السابقة، غير أن وجه الاختلاف ينحصر في تعديل وضع القدم بحيث يكون التمرير بوجه القدم الداخلي هذا مع ضرورة الاحتفاظ بالتوازن وتعديل وضع حركة مفصل القدم حيث اتجأه إلى الخارج (مشعل عدي النمري المرجع السابق، ص622-522).

و- تمريرات الكعب:

يعتمد التمرير بالكعب على عنصر أساسي لا تتجح التمريرة بدونه أو تصل إلى مبتغى صانع الألعاب، ألا وهو الرؤية الواضحة، والنظر خصوصا لمن نريد التمرير له، وتستخدم وسط الكعب في التمرير، أما القدم الأخرى فتبقى مستندة على الأرض لدعم الاتزان البدني للاعب، ولا بد للاعب المرسل للكرة أن يصنعها للاعب الآخر على مدى توقيت مناسب، بحيث لا يضطر المستقبل للكرة أن يقف حتى تصله (الكرة) A.Benigni & A.Kuk, 1998,p60.

هـ- التمرير السريع:

تستخدم مهارة التمرير السريع والكرة في الهواء عندما تصل الكرة إلى مستوى الركبة للاعب، حينها يضطر اللاعب إلى تمرير الكرة قبل أن تلمس الأرض أو تسقط، وكالعادة تستخدم القدم المفضلة في ركل الكرة والغير مفضلة في الارتكاز عليها، في حين لا بد لمرسل الكرة أن يحسن ضبط التوقيت، بحيث يرسل

كرته قبل أن تسقط على الأرض أو يخطفها المنافس، والأعين في هذه الحالة، مركزة على القدم قبل أن تركز على اللاعب المنتظر صناعة الكرة له (مشعل عدي النمري: المرجع السابق، ص 226-227)

✓ الجري بالكرة:

يعتبر الجري بالكرة من أهم المبادئ الأساسية التي يجب الاهتمام الكافي بها، نظرا لممارستها من قبل جميع اللاعبين في كرة القدم على اختلاف مراكزهم في اللعب سواء كانوا مهاجمون أو مدافعون أو في خط الوسط.

أ- الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي:

يلاحظ عند أداء مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي فإن الكرة تبتعد بسرعة عند ملامستها لمقدمة القدم لذلك يجب أن يكون اللاعب حذر عند استخدام هذا النوع من الجري حتى لا تخرج الكرة عن سيطرته. (غازي صالح محمود، المرجع السابق، ص 56-66).

ب- الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي:

غالبا ما يستخدم هذا النوع من الجري للانتقال أو تحرك اللاعب بالكرة وباتجاه الأمام. يتقدم اللاعب نحو الكرة بالجري العادي. في اللحظة التي تسبق ملامسة وجه القدم الخارجي للكرة، على اللاعب أن يدير (يلف) قدمه باتجاه الرجل الأخرى، بعد الانتهاء من ملامسة الكرة بوجه القدم الخارجي، يتابع الجري بصورته العادية الطبيعية. (مشعل عدي النمري، المرجع السابق، ص 235-236)

ت- الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي:

يعتبر الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي من المهارات التي تستخدم عند التصويب على المرمى أكثر من بقية المهارات الأخرى لما لها من مميزات عديدة في قوة التصويب والتسديد على المرمى.

- على اللاعب أن يقوم بالجري العادي وباتجاه الكرة.
- يجب أن تلامس القدم الكرة في نهاية الخطوة.
- يجب أن تلامس مقدمة الكرة في نقطة أعلى من مستوى وسط الكرة بقليل حتى لا ترتفع للأعلى (قاسم لزام صبر- يوسف لازم كماش- صالح بشير سعد أبو خيطة: المرجع السابق، ص 110)
- يجب أن يرفع اللاعب نظره للأعلى لاستكشاف الملعب بعد كل لمسة للكرة بالقدم تقريبا.
- يجب أن لا تدفع الكرة للأمام لمسافة بعيدة.

✓ ضرب الكرة بالقدم:

تعد هذه المهارة من أكثر المهارات استخداما من قبل اللاعبين، الأمر الذي يستدعي التركيز عليها والاهتمام بها وإتقانها بشكل صحيح. فالفريق الذي يجيد لاعبيه أنواع ضرب الكرة بشكل سليم وامتقن يتمكن من تنفيذ واجباته الدفاعية والهجومية في الملعب، بينما نرى العكس في الفريق الذي لا يجيد لاعبيه أنواع ضرب الكرة بالصورة الصحيحة. وبذلك يضيع فرص كثيرة وبالتالي يتأثر مستوى الأداء مما قد يؤدي إلى خسارة المباراة، وتعتبر ضربات الكرة بالقدم سلاح قوي من ناحية إمكانية ضرب الكرة إلى مسافات طويلة، ولعل الضربات المتنوعة التي يمكن أن تؤديها القدم وتطبيقاتها المختلفة تجعل هذه المهارة من أهم المهارات في مجال كرة القدم/محمد عبده صالح الوحش- مفتي ابراهيم محمد: المرجع السابق، ص82).

أ- ضرب الكرة بباطن القدم:

يعد هذا النوع من ضرب الكرة ذا أهمية كبيرة نتيجة لسهولة التحكم في توجيه الكرة، وتستخدم بكثرة في المناولات القصيرة والمتوسطة بشكل خاص وبذلك فإنه يجب على اللاعب إتقان هذا النوع من ضرب الكرة والتدريب المستمر على استخدامها بالشكل السليم وبقوة ودقة.

ب - ضرب الكرة بوجه القدم الأمامي:

تأتي أهمية هذه الضربة من كونها أقوى الضربات بالقدم وضرب الكرة لمسافة بعيدة في التهديد والمناولات السريعة والمفاجئة لمسافات طويلة، إضافة إلى كثرة استخدامها في الضربات الحرة الموجهة نحو المرمى للفريق الخصم إذ أن صلابة الجزء المستخدم من القدم يؤثر تأثيرا مباشرا في قوة الضربة وسرعته (A.Benigni & A.Kuk : IPID , P 54-55).

ج - ضرب الكرة بوجه القدم الداخلي:

يشمل وجه القدم الداخلي المنطقة المحددة بين الأصبع الأكبر حتى بداية باطن القدم وتستخدم هذه الضربة في التمريرات العالية والمتوسطة الارتفاع سواء كانت مستقيمة أو ملتوية كما تستخدم في التصويب خاصة الملتوي على المرمى في الضربات الحرة (A.Benigni & A.Kuk : IPID , P56).
طريقة الأداء:

- توضع القدم الثابتة بعيدة عن الكرة لمسافة معينة وتكون مناسبة بحيث تلعب الكرة بحرية وأمام ومستواها قليلا.

- يكون اقتراب اللاعب نحو الكرة بزاوية 45 درجة، ويكون اقتراب اللاعب من الجهة اليسرى بالنسبة للكرة عندما يستخدم الرجل اليمنى والعكس عندما يستخدم الرجل اليسرى.
- تمرجح الرجل الضاربة للخلف ثم للأمام وفي لحظة الضرب تلف الرجل الضاربة للخارج من مفصل الفخذ حتى يمكن ضرب الكرة بوجه القدم الداخلي.
- تعمل الذراعان على حفظ توازن الجسم لحظة ضرب الكرة.
- تكون ركبة الرجل الضاربة منثنية قليلا لحظة ضرب الكرة، وتثنى ركبة الرجل الثابتة قليلا.
- يميل الجذع للخلف في لحظة ضرب الكرة، حيث يوقف مستوى ارتفاع الكرة على درجة ميل الجذع للخلف.
- يكون الرأس مثبتا لحظة ضرب الكرة، ويكون النظر على الكرة لحظة ضربها.
- ضرورة متابعة مرجحة الرجل للأمام مصاحبة مسار الكرة.
- مرجحة الرجل الضاربة خلفا ثم للأمام لضرب الكرة في الجزء الخارجي لوسط الكرة للحصول على لولبية أما إذا كان المطلوب مسار الكرة في خط مستقيم فيمكن ضربها في الوسط (محمد عبده صالح الوحش - مفتي إبراهيم محمد: المرجع السابق، ص 23)

د - ضرب الكرة بوجه القدم الخارجي:

لقد اكتسب هذا النوع من الضربات في كرة القدم أهمية كبرى بخطط اللعب الحديث، وذلك لسرعة الأداء ومفاجئة اللاعب الخصم، حيث يكون سير الكرة فيها على شكل قوس، والتي يمكن إرسالها من خلف المدافعين أو من بينهم وعن طريقها يمكن التهديد بقوة نحو مرمى الفريق المنافس، إضافة إلى فاعليتها في المناولات وفي التغلب على حائط الصد أثناء الضربات الحرة المباشرة وغير المباشرة

طريقة الأداء:

- الاقتراب:

يمكن أن يكون الاقتراب للكرة إما في خط مستقيم مع المكان المطلوب توصيل الكرة إليه أو بالانحراف للخارج قليلا عنه، فإذا كان الهدف هو ضرب الكرة للأمام في خط مستقيم فإن الاقتراب ينحرف قليلا عن اتجاه مسار الكرة. إما إذا كان الهدف هو ضرب الكرة لتسير ملتوية فإن الاقتراب يكون بانحراف للخارج قليلا عن الخط الواصل بين المكان المطلوب توصيل الكرة إليه والكرة ذاتها.

الذراع والرأس والذراعان: قبل ضرب الكرة مباشرة يميل الجزء العلوي للجسم قليلا للأمام وإلى الجانب في اتجاه الرجل غير الضاربة، وتعمل الذراعان على الاحتفاظ باتزان الجسم وتثبيت الرأس أثناء ملامسة الرجل الضاربة للكرة على أن يكون النظر مثبتا عليها .

✓ ضرب الكرات الهوائية والنصف هوائية:

من أصعب المهارات volley technique مهارة الضرب والكرة في الهواء التي يطلق عليها بالانجليزية التقنية والمهارة للاعب ذاته، إذ تتطلب من قوة بدنية وجاهزية على مستوى امتداد الأقدام وقد تستخدم بشرط أن الكرة لا تلمس الأرضية بل عالقة في الهواء (وكذلك تستخدم في هذه المهارة وكذلك في التمرير) إبعاد وتثبيت الكرات عند حالات الخطر الدفاعي.

✓ ضرب الكرة بالرأس:

ضرب الكرة بالرأس من المهارات الأساسية التي يجب على اللاعب أن يتقنها فكثيرا من المواقف تكون مهارة ضرب الكرة بالرأس هي المهارة الوحيدة التي تتلزم مع التصرف المطلوب ذلك لان مهارة التصويب يجب أن تتم بالقدمين والرأس.

والتدريب على ضرب الكرة بالرأس اخذ دورا هاما في تخطيط تدريب اللاعبين كما انه يلعب دورا هاما حاسما في تحديد نتيجة المباراة، ومن هنا كان تأكيد العديد من الخبراء على أن الرأس تعتبر قدم ثالثة للاعب كرة القدم لان الكرة لا تكون على الأرض طوال زمن المباراة بل تلعب في الهواء فترات كثيرة فلعبة الكرة بالرأس بهدف التمرير أو التصويب على المرمى أو الذود عن المرمى عن طريق تثبيت الكرة بالرأس في حالة الدفاع يعتبر أمرا حيويا وضروريا للاعب كرة القدم.

✓ حجب الكرة:

الحجب أو الفصل هما الوسيلتان الأفضل للسيطرة على الكرة ولتجنب محاولة الخصم انتزاعها، من المهم أن يتمتع اللاعب بالقوة والمهارة والمقدرة على التخلص من الخصم، يتطلب الحجب من اللاعب أن يضع جسده بين الخصم والكرة دون ارتكاب أي مخالفة وبطريقة قانونية مع علمه السابق أن الخصم سوف يتحرك ويغير اتجاهه، الفرق بين حجب الكرة واعتراض سبيل لاعب آخر يأتي من كون اللاعب مسيطر على الكرة أم لا، لا يمكن أن يقطع اللاعب الطريق على الخصم أو دفعه أو شده ويجب عليه التفكير بالخطوة التالية التي غالبا ما تكون تمريرة لزميل غير مراقب أو عقب الكرة والاستدارة حول اللاعب

الخصم (Alain Azhar : IPID, P59)

✓ المراوغة بالكرة:

المراوغة هي حركات التمويه والخداع بالكرة التي يقوم بها اللاعب بهدف التخلص من مدافع يضغط عليه، والمراوغة ضرورية في بعض المواقف في لعبة كرة القدم .
ولنجاح المراوغة لابد أن تتسم بالمفاجئة والتوقيت السليم والسيطرة تماما على الكرة ورشاقة وسرعة اللاعب تلعبان دورا هاما في نجاح المراوغة.
والمغالاة في المراوغة دون مبرر يؤدي إلى فقد الكرة وإضاعة جهد الفريق بالإضافة إلى التأثير السلبي على الزملاء، وفي نفس الوقت يجب على المدرب أن لا يكبت مهارة المراوغة لدى لاعبيه فكثيرا من الأحيان تكون هي الطريق إلى نصر الفري(مشعل عدي النمري: المرجع السابق، ص248)
تكون المراوغة بالكرة ذات فائدة كبيرة في استغلال حالات ومواقف اللعب المختلفة، والتي تعمل على تحقيق الأهداف الرئيسية للمراوغة والتي تتمثل فيما يأتي:

- التخلص من لاعبي الفريق المنافس.
- سحب اللاعبين المدافعين من الفريق الآخر لخلق مساحة شاغرة لاستغلالها من قبل اللاعبين الزملاء.
- خلق وضع يسمح فيه للاعب المراوغ من المناولة أو التهديف.
- سحب المراقبة عن اللاعب الزميل.
- بقاء الكرة تحت سيطرة لاعب الفريق المستحوذ على الكرة.

✓ خدع المحاورة:

الخداع هو الوسيلة التي تجعل المنافس يتوقع حركة اللاعب المستحوذ على الكرة توقعا خاطئ، وعليه تكون استجابة المنافس بالنسبة لحركة اللاعب الحقيقية خاطئة، مما يمكن اللاعب من القيام بالتصرف الخططي بالأسلوب الذي يختاره (محمد عبده صالح الوحش- مفتي إبراهيم محمد: المرجع السابق، ص94)

✓ رمية التماس:

حدد قانون كرة القدم طريقة أداء رمية التماس إذ يجب على الرامي أن يواجه الملعب وقدماه خارج خط التماس ويجب أثناء ذلك أن يكون جزء من كلتا قدميه ملامستين للأرض ويجب أن ترمى الكرة من فوق الرأس باستخدام اليدين معا (مشعل عدي النمري: المرجع السابق، ص 252-253).

✓ مهاجمة الكرة:

مهاجمة الكرة هي محاولة أخذ الكرة من اللاعب الخصم عندما تكون الكرة تحت سيطرته أو قطعها أو تثبيتها قبل استلامها أو أثناء أو بعد السيطرة على الكرة من قبل اللاعب المنافس، وهذا يستدعي التوقيت الصحيح في اختيار اللحظة المناسبة للمهاجمة، وهي تعتبر من المهارات الأساسية التي يجب أن يتقنها كل لاعب بدقة، إذ أن التطور الكبير الحاصل في خطط اللعب الحديثة يتطلب الاهتمام بالمهاجمة بشكل كبير انطلاقاً من مبدأ خطط اللعب الجماعية، حيث يبدأ الدفاع من اللاعب الذي يفقد الكرة، فالعمل بهذا المبدأ يحتم على أن يقوم جميع اللاعبين بالدفاع والضغط على لاعبي الفريق الخصم من أجل منعه من التقدم بالكرة الأمر الذي جعل اللاعبين المهاجمين والمدافعين على حد سواء يتقنوا هذه المهارة ويبدعوا فيها، وذلك عن طريق التدريبات المستمرة والخبرة التي يكتسبها اللاعب من خلال المباريات وتطبيق المواقف الخططية الدفاعية التي تتضمن مهاجمة الكرة والاحتكاك باللاعبين الآخرين، وتنقسم المهاجمة إلى ثلاث أنواع هي:

• المهاجمة بالزحليقة.

• المهاجمة بالمكاتفة.

• المهاجمة بالاعتراض (قاسم لزام صبر - يوسف لزام كماش - صالح بشير سعد ابو خيط: المرجع

السابق، ص 187)

✓ مهارات حارس المرمى:

حراسة المرمى مهارة حركية وأساسية ولها أوضاع خاصة ومهمة بكل فريق بكرة القدم فهو المدافع والمهاجم المباشر في آن واحد في المنافسات الرياضية بالإضافة إلى كون حارس المرمى هو اللاعب الوحيد في الملعب من يجوز له لعب الكرة بكل أجزاء جسمه حتى اليدين داخل منطقة الجزاء بالإضافة له حماية خاصة أعطاها له القانون ويمتاز حارس المرمى بمواصفات جسمية وبدنية عالية جداً وبكفاءة الحواس والقدرات العقلية والنفسية يستطيع حارس المرمى من خلالها الدفاع والذود عن مرماه بمهارة فائقة. (غازي صالح محمود: المرجع السابق، ص 68).

✓ اللعب الجماعي:

يُعدّ اللعب الجماعي بمثابة تنويع لكل ما يتعلمه اللاعب في كرة القدم، فهو يمثل خلاصة إتقانه للمهارات الأساسية وتوظيفه لهذه المهارات في الممارسة الفعلية. يهدف اللعب الجماعي إلى تحقيق الأهداف المتوقعة من الممارسة، والتي تنقسم إلى نوعين: هجومي ودفاعي.

5.2.2 أفضل مرحلة عمرية لتعلم المهارات:

يتم تعلم المهارات في الغالب خلال مرحلة الناشئين. يُلاحظ أن معظم اللاعبين، وخاصة الناشئين، يبرعون في أداء مهارات معينة بينما لا يتقنون البعض الآخر.

من الأهمية بمكان أن يتعلم الصغار أداء المهارات بصورة صحيحة وبتدرج سليم.

1.5.2.2 مراحل تعلم المهارات والتقدم بها حتى الآلية:

- المرحلة العقلية.

- المرحلة العملية (التطبيقية).

- المرحلة الآلية.

✓ تدريب المهارات الأساسية خلال الخطة السنوية:

يجب أن يكون تدريب المهارات الأساسية في كرة القدم جزءًا لا يتجزأ من كل وحدة تدريب يومية. إن إتقان اللاعب للمهارات الأساسية هو العنصر الأهم والضروري للتدريب على خطط اللعب المختلفة وتطبيقها بفعالية خلال المباريات.

لا يكفي تعليم اللاعبين تلك المهارات الأساسية فحسب، بل يجب أيضًا إتقان أدائها تحت الظروف التي تحدث في المباراة. هذا لا يتحقق إلا من خلال زيادة ساعات التدريب الصحيح على أداء هذه المهارات، حتى يكتسب اللاعب الحساسية الكاملة بها.

يجب التأكيد على عدم اختصار التدريب على المهارات الأساسية أو إهماله، فالعديد من الدول المتقدمة في لعبة كرة القدم ترفع مستوى فرقها بفضل اهتمام مدربيها بالتدريب على المهارات الأساسية بصورة أساسية.

في فترة الانتقال (الراحة)، حيث يكون الغرض الأساسي الترويح والراحة الجسمية والنفسية، لا يبتعد اللاعب عن الكرة إلا لفترة محدودة لا تتجاوز 15 يومًا، وذلك بهدف تشويقه إلى الكرة. تُحدد هذه المدة في منتصف مرحلة الانتقال تقريبًا. يكون استخدام الكرة في هذه الفترة بطريقة بسيطة وبعيدة عن المنافسات، حتى تستريح أعصاب اللاعبين ونفسياتهم [1]. أما في مرحلة الإعداد، فإن التدريب على المهارات الأساسية يؤدي كجزء رئيسي وبنال الاهتمام الكامل، لتمكين اللاعب من إجادة وتصحيح وصل كل ما يتصل بالناحية الفنية.

- تتعدد الأساليب والطرق المستخدمة في التدريب على المهارات الأساسية بكرة القدم لضمان تطوير شامل للاعبين. من أبرز هذه الأساليب:

تدريبات الإحساس بالكرة: تركز هذه التدريبات على تطوير قدرة اللاعب على الشعور بالكرة والتحكم بها بلمسة دقيقة، مما يعزز الثقة والانسجام بين اللاعب والكرة.

تدريبات فنية إجبارية: تهدف إلى إتقان أداء مهارات محددة تحت ظروف معينة، مما يضمن تطبيق التكنيك الصحيح بشكل متكرر حتى يصبح آلياً.

تدريبات باستخدام أكثر من كرة: تساعد هذه الطريقة اللاعب على تحسين التركيز والقدرة على التعامل مع متغيرات متعددة في وقت واحد، بالإضافة إلى تطوير سرعة رد الفعل.

تدريبات لتنمية المهارة مع ربطها بالقدرة البدنية: تُصمم لدمج الجوانب الفنية مع البدنية، مثل الجري بالكرة بسرعات مختلفة أو التمرير أثناء الحركة، لضمان أداء فعال في ظروف المباراة.

تدريبات الأداءات المهارية المركبة: تتضمن هذه التدريبات دمج عدة مهارات أساسية في تسلسل واحد، مثل استلام الكرة ثم المراوغة والتمرير، لمحاكاة مواقف اللعب الحقيقية.

تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الأجهزة: يمكن استخدام الأجهزة المساعدة مثل الجدران الارتدادية، أو أجهزة التمرير التلقائي، لتحسين دقة الأداء والتكرار.

تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الألعاب الصغيرة: تعمل الألعاب المصغرة والمباريات ذات المساحات المحدودة على تطوير المهارات الفنية في سياق تنافسي مكثف، مما يعزز سرعة التفكير واتخاذ القرار.



3 المحور الثاني: المرحلة العمرية والمهارات في كرة القدم

1.3 خصائص النمو في مرحلة الطفولة المتأخرة (أقل من 13 سنة) :

تُعتبر هذه المرحلة حاسمة لتطوير القدرات الفنية وفهم الجوانب التكتيكية البسيطة. اللاعبون يصبحون أكثر قدرة على التعلم والتكيف.

1.1.3 الأهداف الرئيسية:

- صقل المهارات الفنية: تحسين دقة وسرعة أداء المهارات الأساسية.
- التمرکز والتحرك بدون كرة: فهم أهمية التمرکز في الملعب وإيجاد المساحات.
- اللعب الجماعي المتقدم: تشجيع التمريرات المركبة والتحرك الهجومي والدفاعية البسيطة.

2.1.3 المهارات التي يتم التركيز عليها:

✓ الدحرجة والمرأوغة:

التحكم بالكرة بسرعات مختلفة وتطبيق خدع المرأوغة الأساسية (مثل خداع الجسم، التمرير الوهمي).

✓ التمرير:

دقة التمرير لمسافات مختلفة، واستخدام أجزاء مختلفة من القدم (باطن، خارج، وجه القدم).

✓ الاستلام (اللمسة الأولى):

تحسين استلام الكرة تحت الضغط وفي اتجاهات مختلفة.

✓ التسديد:

تطوير قوة ودقة التسديد من زوايا ومسافات متنوعة.

✓ ضرب الكرة بالرأس:

تعلم الأساسيات الصحيحة لضرب الكرة بالرأس (دفاعاً وهجوماً) بطريقة آمنة.

3.1.3 أساليب التدريب:

تدريبات مهارية مركبة: دمج عدة مهارات في تسلسل واحد (مثلاً: استلام الكرة ثم المرأوغة ثم التمرير).

1.3.1.3 الألعاب المصغرة:

استخدام مباريات 7 ضد 7 أو 9 ضد 9 لتطبيق المهارات في سيناريوهات لعب أكثر واقعية. تقديم المفاهيم التكتيكية البسيطة: مثل التمركز والتحرك للمساندة.

- تتميز هذه المرحلة بالاستقرار وعدم تقلب المزاج، خاصة إذا تم توجيه الطفل نحو نشاط حركي أو عقلي يشبع حاجاته النفسية. يُعتبر الطفل في هذه المرحلة شديد الحساسية لنقد الكبار أو لمجرد مقارنته بأقرانه، حيث يمكن أن يسبب له ذلك آلامًا نفسية شديدة قد تقوده أحيانًا إلى الانتقام والعدوان.

الطفل في هذه المرحلة معرض للصراع النفسي إذا كان هناك تعارض بين توجهات الوالدين أو توجهات جماعة الأصدقاء في النادي أو المدرسة. هو شديد الولاء لرفاق اللعب، بالإضافة إلى ولاءه وانتمائه لوالديه، ويميل إلى تقليد الكبار وخاصة ذوي القدرات كأبطال، ويتحمس لهم ويدافع عنهم دفاعًا شديدًا. يميل الطفل أيضًا إلى التنافس، ولكن غالبًا من خلال جماعة الرفاق ضد جماعة أخرى. كما يهوى الرحلات والمغامرات التي تساعده على اكتساب الحقائق التي يدركها الكبار. يميل الطفل في هذه المرحلة إلى المرح والفكاهة والعنف والخشونة أثناء اللعب، حيث يجد في ذلك وسيلة لإظهار ما لديه من قدرات بدنية ومقارنتها بقدرات الآخرين يقول "محمد مصطفى زيدان" أن "سلوك الطفل في هذه المرحلة يصبح غير وقائي، إذ يكون مبنياً على مجموعة من الميول والعواطف والاتجاهات التي تتناسب مع الموقف الذي يواجهه. كما يتميز بحب الاستطلاع والمثابرة والطموح الدائم، حيث يغلب على تصرفاته الطابع التفاعلي، وعدم المبالاة، وكذلك النقد الذاتي والجرأة والحماس، والمبادرة في التعلم الذي يشمل مختلف الفعاليات والأنشطة الرياضية حتى يتضح له المسار في تخصصه "

- النمو العقلي المعرفي

يُعد النمو العقلي جانبًا أساسيًا من جوانب النمو عند الإنسان، ويُفسر على أنه القدرة الذكائية. عملية النمو العقلي بمعناها الواسع هي القدرة.

ينقل الطفل في هذه المرحلة من التفكير الخيالي إلى التفكير الواقعي، وتتضح قدرته على إدراك الأزمنة والمسافات والمساحات والحجوم والأشكال. كما تتطور لديه القدرة على ربط النتائج بأسبابها وإدراك العلاقة التي تربط بين موضوعين أو أكثر.

تزداد قدرة الطفل على تركيز الانتباه وتحويله من موضوع إلى آخر، مما يساعده على الاستمرار في نشاط واحد لمدة طويلة، والقدرة على الوصف الدقيق والتعامل مع الموضوعات التي يميل إليها بدقة. كما يبدأ في إدراك وفهم المعاني التجريدية مثل: الصدق، الأمانة، الخيانة، العدل، المساواة، الحرية، والديمقراطية.

تتميز هذه المرحلة بنمو القدرة على التفكير الابتكاري وبداية ظهور الميول، ويبدو ذلك واضحًا في اهتمامات الطفل بالأنشطة الرياضية. كما يستطيع إدراك أوجه الشبه والاختلاف بين موضوعين أو أكثر، ولهذا يستطيع النقد وتوجيه الذات، ومن ثم لا يحتاج إلى وقت كبير في تعلم الحركات الرياضية وخطط اللعب البسيطة.

النمو الاجتماعي:

تتميز هذه المرحلة بالولاء الشديد لجماعة الأصدقاء أو رفاق الملعب، لدرجة أن معايير هذه الجماعة قد تصبح أهم من معايير الأسرة. وبالتالي، يصبح تأثير الجماعة على الطفل أكبر من تأثير الأسرة عليه، ولهذا يُطلق على هذه المرحلة من النمو مرحلة تكوين العصابات.

ينضم الطفل في هذه المرحلة بمنتهى السرعة والسهولة إلى الجماعات التي تتكون تلقائيًا. في الوقت نفسه، يسعى إلى الانضمام إلى الجماعات المنظمة التي يستطيع من خلالها إشباع هواياته، مثل جماعات الفنون، الرحلات، الكشافة، المعسكرات، والفرق الرياضية. في هذه الجماعات، يخضع الطفل تمامًا للقيادة ويسعى إلى معاونتها والالتزام بتنفيذ تعليماتها.

يتعصب كل جنس في هذه المرحلة للجنس الذي ينتمي إليه، وقد يصل الأمر إلى مستوى العداء ضد الجنس الآخر. كما يبحث طفل هذه المرحلة عن تشجيع الكبار والمعاملة المرضية منهم، ويسعى إلى إظهار قدراته وصفاته الاجتماعية مثل (الاحتشام، النظافة، النجاح في الدراسة، وأخذ الأدوار)

2.3.1.3 تطوير الجانب البدني لفئة أقل من 13 سنة :

احتلت اللياقة البدنية مكانة بارزة في أداء لاعبي كرة القدم اليوم. ليس فقط على مستوى كرة القدم المحترفة بل على مستوى كرة القدم للشباب أيضًا. على المستوى الدولي بشكل رئيسي ولكن أيضًا على المستوى الوطني في بعض البلدان. نلاحظ أن هناك المزيد والمزيد من اللاعبين الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و 20 عامًا يلعبون بالفعل للفريق الأول لأفضل الفرق المحترفة.

من الواضح أن هذا الواقع يعتمد على جودة تدريب الشباب لعدة سنوات ، ولكن أيضًا على تطوير مبكر للقدرة البدنية للاعبين الشباب ، اعتمادًا على الأساليب العلمية والمنهجية المكيفة مع مستوى مراحل نمو الشباب.

سنسلط الضوء على العمل البدني لفئة أقل من 13 سنة والذي يكون كالآتي :

أ- التنسيق : (coordination)

الصفة الأساسية للسيطرة على الجسم والتي تسلط الضوء على تفاعل الجهاز العصبي والعضلات أثناء تنفيذ الحركة. يعزز التنسيق الجيد والتعلم النفسي الحركي بشكل أسرع وأكثر فعالية. التنسيق هو أساس الإيماءات الفنية. يطور من سن مبكرة وبشكل أمثل بين 8 و13 سنة أي قبل بلوغ الجهاز العصبي. بحيث العمل على تطوير التنسيق و اثناء المكتسبات الحركية يسهل عميلة التعلم التقني و المهاري يوصى أيضًا بالتدريب التنسيقي لإعادة توازن الجسم لدى المراهقين الشباب أثناء النمو السريع.

ب- السرعة: (vitesse)

صفة بدنية فارقة لكرة القدم الحديثة، ترتبط في الغالب بالخصائص الوراثية المتعلقة بالجهاز العصبي وألياف العضلات. يجب العمل عليها بسرعة كبيرة عند الناشئين حينما يكون الجهاز العصبي مرثًا. بحيث تكون المرحلة الأولى لتطوير السرعة ما بين 7-13 سنة بحيث تتطور عند الناشئ سرعة رد الفعل و سرعة الحركية (la vitesse gestuelle) و وضع حجر الأساس لتطوير السرعة الانتقالية (la vitesse de déplacement)

ت- المداومة: (endurance)

من المستحسن بدء العمل على تطوير المداومة القاعدية (endurance fondamentale) قبل ذروة النمو الثاني أي سن 9-13 سنة وذلك عن طريق الألعاب المصغرة. أما بالنسبة لتطوير القدرة الهوائية (puissance aérobie) ستكون قادرة على العمل تدريجيا حوالي 14-15 سنة.

ث- القوة: (force)

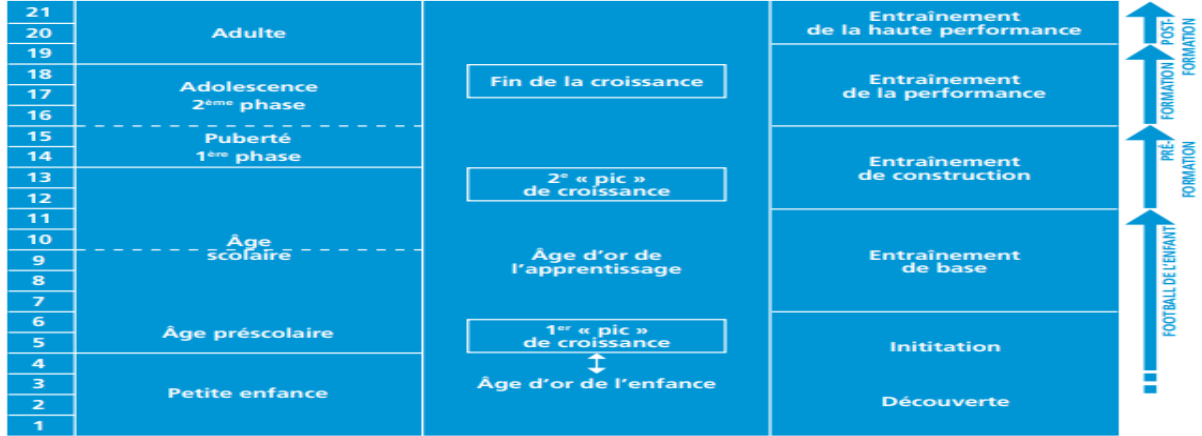
أصبح تدريب القوة اجباريا في كرة القدم الحديثة و لكن وفق متطلباتها . حتى عند الشباب والناشئين التقوية العضلية أصبحت جزء لا يتجزأ من عملية التدريب خاصة لغرض التطور البدني المتوازن، بحيث يعتبر العمر الأمثل لتطوير مميز للقوة حوالي 12 إلى 20 شهرًا بعد ذروة النمو أي حوالي 15-16 سنة عند الأولاد و13-14 سنة عند الفتيات.

3.3.1.3 التعلم التقني لفئة أقل من 13 سنة :

من الضروري أن يوضع لكل مرحلة الهدف الذي يجب تحقيقه باحترام السن ومعدل النمو، التطور العضلي والمورفولوجي هذا هو العمر الذهبي لتطور الصفات التقنية والأسس التكنوخطية و حتى النفسية. كل الأساسيات التقنية، الحس التكتيكي الفردي والمبادئ الأساسية للعبة تطور في هذا العمر. تماما مثل القدرات العقلية ، مثل التركيز والثقة في ذاته ، المثابرة ، الإرادة ، إلخ.

بما ان هذا العمر يعتبر الأمثل و الذهبي لتطوير التناسق الحركي و اثناء المكتسبات الحركي ((vocabulaire motrice) الذي يسمح بتعلم تقني و مهاري كبير حيث يعتبر العامل الأساسي للتعلم التقني للمهارات الأساسية البسيطة و المعقدة و التحكم الفردي في الكرة أساسيات الجانب الخططي للعبة باستخدام الطرق الحديثة للتعلم التقني-<https://resources.fifa.com/image/upload/youth-football-training-manual-2866317-2866319.pdf?cloudid=qg4lpxhvdIj7m12ni7k2>.

Les étapes de développement



الشكل (3) :يمثل مراحل تطور اللاعب حسب العمر.

المحور الثالث:
التدريب الرياضي للمهارات

4 المحور الثالث: التدريب الرياضي للمهارات

1.4 خطة التدريب الأسبوعي في كرة القدم :

وحسب تامر محسن وسامي الصفار، فإنه يجب أن تعطى أسبوعيا من 4 إلى 5 وحدات تدريبية للمبتدئين ومن 6 إلى 8 وحدات تدريبية للمتقدمين، وبهدف التدريب الأسبوعي إلى تدريب اللاعبين بإعطائهم تمارين لتطوير الناحية البدنية والمبادئ الفنية وخطط اللعب والتمارين النفسية والتطبيقية بإعدادهم لمواجهة متطلبات اللعب الحقيقية، علما أن اللاعب قد يكون قادرا على تنفيذ بعض الحركات المطلوبة خلال التدريب ولكنه يعجز عن أدائها خلال المباراة فعلى المدرب في هذه الحالة جعل التدريب أكثر مشابهة بالمنافسة عند وضع منهاج أسبوعي، كما يجب أن يراعي في التدريب طريقة نموذجية من حيث الحجم والشدة (سامي الصفار.: 1984 ص 150).

وتعتبر المباراة وسيلة لإعداد اللاعب والفريق لذلك، فكما كانت المسافة الزمنية بين كل مباراة وأخرى قصيرة، فإن ذلك يدعونا إلى استخدام أحمال عالية في مباراة كل خمس أيام، إذا ما زادت المسافة الزمنية قصرا بين كل مباراة وأخرى فإن ذلك يدعو إلى تقليل الحمل التدريبي بين المبارتين اعتمادا على تأثير حمل المبارتين كما هو الحال في الحالات 4 و5، ورغم ذلك فإن في بعض الحالات يمكن للمدرب أن يجري تدريبا خفيفا بغرض إصلاح بعض الأخطاء واستكمال بعض النقص دون بذل مجهود يؤثر على عطائه في اليوم التالي (محمد رضا الوقاد:، 2003 ، ص 304).

2.4 خطة التدريب اليومية:

وتسمى أيضا وحدة التدريب اليومية وهي الخلية الأولى لخطة التدريب السنوية، أي أنها تعتبر الخلية الأساسية لعملية التخطيط حيث يعمل المخطط أو المبرمج أو المدرب من خلالها على تحقيق الأهداف التعليمية والتربوية للعملية التدريبية من خلال عدد التمرينات هي التي تكون محتوى هذه الوحدة ، ويمكن التفريق بين وحدات التدريب طبقا للسمة البنية وأخرى السمة المهارية والثالثة الخطئية وهكذا، وقد تكون هناك وحدتان تدريبيتان يوميا أو ثلاثة وفي مثل هذه الحالة يطلق على كل منها وحدة تدريبية (مفتي إبراهيم حماد. (، 1997) ص 279، فجرعة التدريب هي الحجر الأساسي للتخطيط الكامل لدورة الحمل الكبرى أو الموسم التدريبي، فهي الوحدة الرئيسية لتشكيل البرنامج التدريبي، وهي عبارة عن التمرينات

- المختلفة التي تشكل على صورة أحمال تدريبية يقوم اللاعب بتنفيذها في توقيت معين في المرة الواحدة(علي فهمي البيك وعمادالدين عباس ابوزيد ومحمدعبد خليل، 2008ص177).
- وفي هذا الشأن هناك اعتبارات عامة يجب أن تراعى عند تخطيط وحدة التدريب في كرة القدم:
- يجب تحديد واجبات وحدة التدريب اليومية، فقد لوحدة التدريب هدفا واحدا أو أكثر، وقد يقسمها المدرب إلى هدفا رئيسيا وآخر فرعية.
 - أن تسهم كافة محتويات وحدة التدريب في تحقيق أهدافها بما في ذلك الإحماء والتهديئة.
 - تحديد أزمنة كل جزئية في الوحدة وكذلك تمرين وزمن دوامة وفترة راحته.
 - تحديد درجات الحمل وأسلوب تشكيلة وأهدافه بكل دقة.
 - تحديد الأدوات المستخدمة في كل جزء من أجزاء الوحدة.

1.2.4 أسس بناء البرامج التدريبية :

- يتفق كل من محمد الحماحي وأمين الخولي (أمين أنور الخولي،1994، ص22) ، وكذا كل من عمر وأبوالمجد وجمال النمكي (عمر وأبو المجد وجمال النمكي،_القاهرة، 1997 (36ص). ومفتي إبراهيم حمادة (مفتي إبراهيم حماد:1997، ص99) ، بأن الأسس الهامة لتخطيط البرامج التدريبية للناشئين و خاصة في كرة القدم هي:
- أ- أن يخطط البرنامج بحيث يسمح بالتقدم بأقل تكرار ممكن.
 - ب- تنظيم البرنامج بحيث يتاح وقت ملائم للتعلم.
 - ج- أن تكون البرامج من الأنشطة المشوقة والتي تتميز بالقيم والتي تؤدي إلى النمو المتوازن.
 - د- أن يبنى البرامج في ضوء الإمكانيات المتاحة، والأهداف الاجتماعية والشخصية للناشئ، و فلسفة المجتمع.
 - و- اختيار المحتوى الذي سيتم التركيز على تنفيذه خلال الموسم وهي الأهداف (اللياقة البدني - المهارات - المعلومات الرياضية - المعلومات الشخصية والاجتماعية) بما تتناسب مع كل مرحلة سنوية
 - ي- يجب إدخال التكامل كعملية تربوية وكمفهوم في التربية الرياضية من خلال مداخل منطقية.
- ويشير عمرو أبو المجد وجمال النمكي ومفتي إبراهيم حمادةأنه لكي يتم النجاح للبرنامج التدريبي للناشئين يجب أن يراعي المدرب مايلي :

- يجب أن ينمي لدى الناشئين الاستجابة (الدافع والرغبة) للبرنامج التدريبي وأن يكون لديهم الثقة فيما يبذلونه من جهد خلال التعلم والتدريب وأن يقتنع كل لاعب بأن ذلك سوف يصل به إلي درجة عالية من الأداء.
- يجب أن يتعود الناشئ على التركيز الكامل في الأداء أثناء التدريب.
- يجب أن يتضمن البرنامج التدريب التمرينات والألعاب التي تجدد من نشاط اللاعبين وتزيد من إقبالهم على الأداء وتبعد عامل الملل والسأم لديهم، أي يجب خلط بين البرنامج المشوق الترفيهي والبرنامج الجدي والذي يتطلب التصميم والعطاء.
- لا بد وأن يحتوى البرنامج على وسائل القياس التي توضح وتبين نتائج التدريب لدى اللاعبين، فهناك اختلاف في تفاعل اللاعبين في أهداف البرنامج وخلال فتراته ومراحله، ومقياس النجاح أن يشعر اللاعبون بمدى ما حققوه من تقدم، ولا يقتصر التدريب على ما يجب أن يفعلوه فقط.
- يجب أن تحدد المهرجانات والمباريات وأماكن التدريب، وعدد اللاعبين والأدوات ووسائل القياس، والسجلات الخاصة بالكشف الطبي الدوري والإصابات، وذلك ضمانا لسير التدريب وتنظيمه وفقا لبرامج الموضوعة في إطار خطة التدريب السنوية.
- يجب أن يتسم البرنامج الخاص بالناشئين بالمرونة وقابليته للتعديل وفقا للظروف الطارئة التي تقابل المدرب و وفقا لما تظهره عملية التقويم بعد كل فترة.
- يجب أن يراعى عند التخطيط للبرامج الأعداد المتكامل للناشئين لكل من الجوانب البدنية والمهارية والخطية والنفسية والذهنية.
- يجب أن يتناسب البرنامج مع الإمكانيات والأدوات والملاعب المتاحة في كل نادي.
- يجب أن تتصف وحدة التدريب بالشمولية وأن تضيف عليها عامل البهجة والسرور والمتعة.
- يجب أن يزيد حجم الألعاب الصغيرة في محتوى البرنامج.
- يجب أن يتم الاهتمام بالمهارات الحركية الأساسية في بداية تدريب الناشئين.

2.2.4 خطوات تصميم البرامج التدريبية:

يرى مفتي إبراهيم وحنفي محمود مختار (حنفي محمد مختار، 1992، ص57). أنه كي يتم تصميم البرامج التدريبية لتنفيذ خطة في إطار تخطيط متكامل، فإن من الأهمية أن يشتمل على العناصر التالية:

- المبادئ العلمية التي يقوم عليها البرنامج.
- الهدف العام والأهداف الفرعية للبرنامج التدريبي.
- تحديد الأنشطة داخل البرنامج التدريبي.
- تنظيم الأنشطة داخل البرنامج التدريبي.
- الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبي.
- تقويم البرنامج التدريبي.
- تطوير البرنامج التدريبي.

3.2.4 أهداف الوحدة التدريبية :

- أ- يجب أن تحدد الأهداف التي يرجى تحقيقها من وحدة التدريب، وهي تكون نابعة من أهداف الأسبوع التدريبي.
- ب- تقسيم أهداف وحدة التدريب إلى هدف رئيسي أو أكثر وهدف فرعي أو أكثر.
- ج- مكونات الإعداد الرئيسي هي كل من: الإعداد البدني، المهاري، الخططي، النفسي، الذهني، المعرفي والأخلاقي.

4.2.4 أنواع الوحدات التدريبية:

- تتقسم أنواع الوحدة التدريبية إلى ما يلي:
- أنواع الوحدات التدريبية تبعا لأهدافها.
 - أنواع الوحدات التدريبية تبعا لاتجاه تأثير حمل التدريب.
 - أنواع الوحدات التدريبية تبعا لطريقة التنفيذ.

1.4.2.4 أنواع الوحدات التدريبية لاختلاف أهدافها

وفقا لما يلي:

أ- الوحدة التعليمية:

وتهدف الوحدة التعليمية إلى تعلم الرياضي خبرة جديدة مثل مختلف المهارات الأساسية أو خطط اللعب أو المكونات المهارية المركبة أو المعلومات النظرية في مجال التدريبي أو المنافسة.

ب- الوحدة التدريبية:

- مفهوم الوحدة التدريبية:

وحدة التدريب تعرف بأنها مجموعة الأنشطة الحركية التي يتحقق من خلالها بعض الأهداف التربوية أو التعليمية أو التنموية من خلال عددا من التمرينات المتسلسلة والمخططة طبقا للأسس والمبادئ العلمية (مفتي إبراهيم حماد، 1994، ص 5_13).

- أجزاء الوحدة التدريبية:

وحدة التدريب تتكون من ثلاث أجزاء هي: الإحماء و الجزء الرئيسي والتهديئة كما يلي:

-الإحماء:

يهدف إلى أن يتقبل جسم اللاعب جهد التدريب ويتراوح زمنه ما بين 10-20% الزمن المخصص للوحدة ويتحقق هذا الهدف من خلال ما يلي :

- الزيادة التدريجية في سرعة ضربات القلب وما يدفع من الدم من في كل ضربة وزيادة اتساع الأوعية الدموية.

- زيادة سرعة الرؤية وذلك من خلال زيادة كمية الهواء المستنشق حتى يصبح التنفس أعمق وأسرع.

- إكساب العضلات الاستتارة والاسترخاء والاستطالة المطلوبة للأداء .

رفع درجة حرارة الجسم للاعب.

- الوصول لأقصى استعداد نفسي للتدريب أو المباراة .

- الوصول لأفضل استتارة انفعالية ايجابية لممارسة أنشطة التدريب والمباراة.

الجزء الرئيسي:

يتحقق من خلاله أهداف وحدة التدريب وزمنه يعدل من 80%- إلى 70% من الزمن المخصص للوحدة

التدريبية ويراعي فيما يلي :

- البدء بالتمرينات التي تتطلب أفضل استجابة وانتباه وجهد.

- تمرينات التعليم المهاري والخططي تتم عقب الإحماء مباشرة ، لأن ذلك يتطلب أقصى - - درجة من تركيز الانتباه وينطبق ذلك على تمرينات الاستجابة الحركية.

- تمرينات السرعة تتم بعد تمرينات التعلم المهاري ضمنا لعدم الإرهاق.

- ينتهي الجزء الرئيسي بأقصى درجة من درجات الأداء .

الجزء الختامي :

وهو يهدف إلى العودة باللاعبين إلى الحالة الطبيعية تقريبا بعد أن وصلت أجهزتهم الحيوية إلى درجات عالية من معدلات العمل خلال بذل الجهد من الزمن المخصص للوحدة ويراعي مايلي :

- يحتوي على تمارينات الاسترخاء .

- تكون تماريناته متدرجة من الأصعب إلى الأسهل عكس تمارينات الإحماء .

- زمنها يتناسب طرديا مع درجة حمل وحدة التدريب .

ج-الوحدة التعليمية - التدريبية:

ويتميز العمل في هذه الوحدات بالمزج بين النوعين السابقين لتحقيق هدفين في وقت واحد مثل تعليم مهارة جديدة والتدريب عليها لتثبيتها، ويكثر استخدام هذا النوع من الوحدات التدريبية خلال المرحلة الثانية من مراحل التدريب طويل المدى، وكذلك خلال النصف الثاني من فترة الإعداد في خطة الموسم التدريبي.

د. الوحدة التقويمية:

وتهدف هذه الوحدة إلى التحكم في فاعلية عمليات إعداد الرياضي وتقويم فاعلية وسائل الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي، وهي تحتل مكانا هاما هذه الوحدات مجموعات الاختبارات والمقاييس المختلفة، كما يمكن استخدام مجموعات للتمرينات التي تسجل نتائجها لاستخدامها عند المقارنة في جرعات تؤدي خلال مراحل الموسم التدريبي المختلفة (مفتي إبراهيم حماد : 1994، ص 15_16) .

2.4.2.4 أنواع الوحدات التدريبية تبعا لاتجاه تأثير حمل التدريب :

يوجد نوعان من الوحدات التدريبية تبعا لاختلاف تأثير حمل التدريب إحداهما الوحدة ذات الاتجاه الموحد والوحدة ذات الاتجاه المتعدد.

أ- وحدة التدريب ذات الاتجاه الموحد:

يقصد بالوحدة ذات الاتجاه الموحد أن يكون التأثير المستهدف منها في اتجاه تنمية صفة واحدة ، بحيث تكون جميع التمارينات المستخدمة تهدف إلى تنمية هذه الصفة، وتختلف أنواع هذه الوحدات تبعا لاختلاف الصفات البدنية المستهدف تنميتها وعند استخدام الوحدة ذات الاتجاه الموحد يراعي الالتزام بالتوجيهات الآتية:

- استخدام مبدأ التنوع وتطبيق ذلك على طرق التدريب ووسائله حيث إن هذا النوع من وحدات التدريب يؤدي إلى سرعة التعب.

- لتركيز على استخدام حجم حمل تدريبي أكثر وزيادة فاعلية التأثير الفسيولوجي من خلال مراعاة التموج ما بين الارتفاع و الانخفاض في شدة الحمل والتغيير ما بين العضلات المستخدمة .
- إمكانية استخدام هذه الوحدات لتحقيق أهداف محددة مثل زيادة قدرة الرياضي على الاقتصادية في الجهد أو لزيادة التحمل في مواجهة العمل البدني لفترة طويلة.
- ينصح بعدم استخدام هذه الوحدات في بداية الموسم التدريبي أو مع الرياضي بعد الانقطاع لفترة عن التدريب، ويفضل في هذه الحالة الاعتماد على الوحدات ذات الاتجاه المتعدد.

ب- وحدات التدريب ذات الاتجاه المركب:

يقصد بوحدة التدريب ذات الاتجاه المتعدد أن تشمل الوحدة الواحدة على تنمية عدة صفات بدنية في نفس الوقت وفي إطار نفس الوحدة، وهناك طريقتان لترتيب وضع هذه التمرينات تبعاً لاختلاف أهدافها ، منها طريقة الترتيب المتتالي، والطريقة الأخرى طريقة الترتيب المتوازي (علي فهمي البيك وعماد الدين عباس ابوزيد ومحمد عبده خليل 2008، ص187).

✓ وحدة التدريب ذات الاتجاه المركب المتتالي :

ويستخدم هذا النوع عدة تشكيلات كما يلي :

- تمرينات تنمية مكونات السرعة يليها تمرينات تنمية التحمل اللاهوائي .
- تمرينات السرعة يليها تنمية تمرينات التحمل الهوائي .
- تمرينات السرعة يليها تمرينات القوة يليها تمرينات التحمل.
- تمرينات تطوير المهارات الفنية مع تحسين المهارات الخطئية.
- تمرينات تحسين التوافق يليها تمرينات زيادة التحمل التنفسي يليها تمرينات التحمل.
- تمرينات تحسين المهارات الفنية يليها تنمية السرعة ثم تمرينات تنمية المهارات الخطئية.
- تنمية السرعة يليها تمرينات تنمية المهارات الخطئية يليها تنمية متكاملة.

✓ وحدة التدريب ذات الاتجاه المركب المتوازي:

وتهدف طريقة تشكيل هذه الوحدة إلى تنمية أكثر من صفة بدنية في شكل متواز، وتستخدم عادة لتنمية الصفات البدنية المندمجة مثل القوة المميزة بالسرعة، التحمل اللاهوائي والتحمل الهوائي ، تنمية تحمل السرعة، تنمية تحمل القوة ، تنمية التحمل الخاص، ويستخدم الترتيب المتوازي عادة في الوحدات التدريبية الأساسية خلال مراحل الإعداد الأولية، نظراً لما يتيح هذه الطريقة من فرصة زيادة حجم حمل التدريب، وبصفة عامة تستخدم وحدات التدريب ذات التأثير المتعدد في بداية الموسم التدريبي، ومع

الرياضيين ذوي الإعداد غير المتكامل أو بعد الانقطاع عن التدريب لفترة طويلة، كما تستخدم خلال فترات المنافسة الطويلة، كما يمكن أيضا استخدامها كنوع من التغيير لاستعادة الشفاء بين وحدات التدريب ذات الاتجاه الموحد.

ومن أساليب وطرق تدريب وتعلم المهارات الأساسية :

1- " التعلم التقني بطريقة GAG "

- يجب على أي مدرب جيد استخدام طريقة تدريب بالخصائص التالية:

• تسلية اللاعبين.

• تعليمهم تحديد الحلول بأنفسهم.

• التدريب على العناصر المراد تطويرها.

• جعلهم يلعبون قدر الإمكان.

وهذه هي الطريقة الكلية-الجزئية -الكلية GAG.

1. كلية GLOBAL

2. جزئية (تحليلية) ANALYTIQUE

3. كلية GLOBAL دخلت هذه الطريقة، التي تستخدم في أماكن أخرى من العالم، إلى الجزائر تدريجياً قبل أقل من أربع سنوات والتي يعتبرها معظم المكونين طريقة جيدة وفعالة لأن مراحل اللعب توضع في طبيعة التعلم.

✓ المرحلة الأولى: كلية

بعد الانتهاء من الإحماء المتعلق بالهدف الذي اخترناه للتدريب، نبدأ هذه المرحلة الأولى بمباراة صغيرة (jeu réduit) ولكن يجب أن تكون قريبة قدر الإمكان من حقيقة المباراة. أشكال اللعب مثل 4 مقابل 4 أو 5 ضد 5 مع حارس مرمى لكل فريق هي أمثلة على التنظيم الفعال. يمكن إعطاء تعليمات خاصة للاعبين (مثال: يجب على اللاعب البقاء دائماً في المنطقة الدفاعية) ودورنا مدرب هو تحديد الأخطاء التي تم ارتكابها والتي تتعلق بموضوع تدريب كرة القدم المختار، بمجرد تحديد الخطأ، يمكننا إيقاف اللعبة وسؤال اللاعب عن الخطأ ونطلب منه اقتراح الحلول الممكنة.

✓ المرحلة الثانية: التحليلية

بعد المباراة في المرحلة الأولى، حان الوقت للتركيز على تطوير الجوانب المحددة للعبة التي تريد إظهارها للاعبين. اللاعبون بالتالي في وضع التعلم.

من خلال التمارين المختارة ووفقاً للقيود التي وضعتها للاعبين، يتمثل دورك في إجراء التصحيحات اللازمة من خلال مبدأ السبب والنتيجة، بحيث يتم دمج المهارات الفنية أو التكتيكية بشكل جيد من قبل أعضاء فريقك.

✓ المرحلة الثالثة: الكلية.

في هذه المرحلة الأخيرة، نعود بمباراة يطبق فيها اللاعبون ما تم تعلمه خلال المرحلة التحليلية. يمكن تقسيم هذا التمرين الكلي إلى قسمين:

1- يقوم المدرب بتصحيح لاعبيه عند ارتكاب الأخطاء المتعلقة بالموضوع

2- يقوم المدرب بإجراء التمرين بنفس الطريقة التي يدير بها المباراة.

فيما يتعلق بهذه المرحلة كما هو موضح أعلاه يجب تصحيح اللاعبين في الجزء الأول من التمرين العام. هذا يعزز تكامل التعلم. من المهم أن يأخذ المدرب وقتاً لتحديد الأخطاء التي ارتكبت وأسبابها وشرح الحلول وفقاً للموضوع الذي يتم التدرب عليه.

بالنسبة للجزء الثاني من هذا التمرين، يبني المدرب تمرينه بنفس الطريقة التي يفعلها خلال المباراة أي وضعيات لعب تحاكي حقيقة المنافسة. سيضطر اللاعبون بعد ذلك إلى إيجاد الحلول لأنفسهم، وعلى نفس المنوال، فهم كيف سيعبر المدرب عن نفسه خلال المباراة وفقاً لهذا الموقف.

في الختام، طريقة GAG تهدف إلى دمج عملية التعلم في وضعيات اللعب والمتعة أثناء التعلم .

2- التعلم التقني بطريقة كرة القدم الذكية :

كرة القدم الذكية(SF) (Smart Football) هو نظام تعليمي مصمم لتدريب لاعبي كرة القدم الأذكى والمبدعين وهو نتيجة لتكامل التقدم من خلال علم الأعصاب الإدراكي المرتبط بعملية تعلم لاعب كرة

القدم (Guide of Smart football method Level 1 p 15)

يجب على جميع التخصصات المتعلقة بالإنسان اعتبار الدماغ كعنصر مهم وأساسي لتحسين الأداء. كل شيء متصل ويوجه بالدماغ. تلتقط المنبهات التي تتلقاها من البيئة، وتفسر، والمخازن، والمسؤولة عن الذاكرة، والأفعال الحركية، والعواطف، والسلوك، وصنع القرار ... وعلى الرغم من أهمية جميع الوظائف، فهي تبقى هاجساً و متجاهل لأهميتها والإبقاء على السلبية الغير مسؤولة على الإطلاق في عالم كرة القدم،

يوفر "SF" نموذجاً جديداً لتدريب لاعبي كرة القدم. نموذج يتعارض مع النماذج السابقة ويدور حول مفهوم جديد: "تعليم كرة القدم على أساس الدماغ والذكاء".

SF هو برنامج تخصيص دماغي. تم تصميم المناهج بأكملها من وجهة نظر الدماغ ومتطلبات نموه وتحسينه. المنبهات والبيئات والأهداف والمحتويات والتخطيط والخطوات والمصطلحات والتقييمات وأسلوب التدريس.. كل هذا تم تكييفه وتصميمه لتطوير وتحسين عقول اللاعبين.

تقترح Smart football إحداه تغييرات هيكلية في أدمغتهم وتساعدهم هذه التغييرات على الاستجابة بشكل مستقل وأصلي وإبداعي للعديد من التحديات التي تقترحها اللعبة.

الدماغ لين ومرن، وقد يتغير ويتعلم وطوال الحياة. توفر ليونة الدماغ هذه القدرة على تكوين أدمغة اللاعبين من الصغر والتكيف مع احتياجات كرة القدم. الأكاديميون والفنيون مسؤولون عن توجيه تكوين الدماغ وتحسينه. لحسن الحظ، فإن الدماغ المستقبلي، وبالتالي التكوينات، كما يعتمد ذكاء وإبداع اللاعبين على العملية التعليمية المستخدمة والمنبهات التي يستقبلها الدماغ أثناء عملية التدريب.

2-1 تعلم اتخاذ القرارات:

واحدة من الخصائص الأساسية لكرة القدم هي عملية صنع القرار المستمرة التي يقوم بها اللاعب خلال المنافسة. اتخاذ القرار أمر متأصل في كرة القدم ولاعب كرة القدم، ويجب أن تكون جميع المنهجيات محورية في صنع القرار. إذا كنت ترغب في تحسين قدرة الإدراك، وصنع القرار وقدرة الكبح في دماغ اللاعب، يجب أن يعمل اللاعب دائماً في بيئات ديناميكية، ويتعرض للتغير وعدم اليقين، حيث يعملون ويتعلمون جميع جوانب اللعب: التقنية والتكتيكية والبدنية والنفسية في آن واحد.

في كرة القدم الحديثة يجب دمج التعلم التقني والخططي والبدني وتكييفه مع خصائصه الإدراكية والقرارية والنظامية.

تضيع المنهجيات الكلاسيكية مئات الساعات بدون تطوير الدماغ. آلاف الساعات من التدريبات الكلاسيكية التي لا تعتمد على وضع اللاعبين في وضعيات مماثلة للمنافسة ولا على دمج التدريب البدني بالجوانب الأخرى للعبة لا تضيفي أي شيء، وبالتالي تضييع ساعات، وهناك العديد من التمارين التي تعمل فيها جميع أجهزة الجسم باستثناء الدماغ. في ال SF قمنا بإلغاء جميع تمارين التدريب التحليلي والتقني خارج وضعيات اللعب. لقد أزلنا جميع التمارين التي تجري فيها فقط، حيث يوجد اللاعب في وضعيات تعزل دماغه ويتصرف فقط وفقاً للأنماط الجامدة لبيئة ثابتة.

2-2 التعلم في المشكلات:

يستخدم SF اللعبة كاستراتيجية تعليمية للتطوير الأمثل. في SF نقترح نظام التعلم الذي يستخدم المشاكل والأسئلة كنقطة انطلاق لاكتساب معارف جديدة. إنه التعلم الذي يتمركز في اللاعب، حيث يعمل المدرب كمسير للحصة أو موجه لعملية التعلم.

المشكلة هي حالة تعليمية متعمدة تحفز عدم التوازن المعرفي بين اللاعب والبيئة؛ زملاء الفريق، الفضاء والقواعد... إلخ، وهو البحث في الحلول الفردية والجماعية التي تحفز التعلم وتولد المعرفة.

تسمى الفترة الزمنية التي تم فيها غمر اللاعب في الإجراء والذي يبحث عن حلول في SF "وقت البحث أو الممارسة العاكسة".

قد يتم زيادة التعلم إذا انضم إلى حوار انعكاسي بين المدرب واللاعبين خلال فترات الراحة. في هذا الحوار، يجعل لاعبيه يفكرون من خلال الاستجواب. وتسمى هذه الفترة الزمنية: "وقت التفكير الجماعي". يجب أن تكون المشكلات جذابة، بشكل منظم، تتكيف مع اللاعبين.

داخل منهجية SF نوعين من المشاكل يتم استخدامها فمن ناحية هناك مشاكل مع "الأهداف المشتركة" وهي تلك التي يشارك فيها جميع الأعضاء المشاركين في الحل على نفس الأهداف عند امتلاك الكرة وعند فقدانها".

ومشاكل مع أهداف مختلفة (تختلف أهداف الفريق الهجومية والدفاعية) عن الفريق الآخر. 2-3 لا تعطى الحلول:

يحكم SF مبدأ: "لا تخبر اللاعبين مطلقاً بما يمكنهم اكتشافه بأنفسهم". يجب أن تفسح المعرفة الإستقبلية المجال للتعلم التأملي، إذا كان الهدف هو تطوير لاعبين أكفاء ومبدعين، فإن الشرط الأول يجعلهم يفكرون ويشجعهم على التفكير وتطوير الجانب المعرفي.

التعلم التقليدي في دماغ اللاعب هو فرملة وتقييد من قبل الفنيين، حيث يمنح المدرب جميع المعلومات والإرشادات للعمل وما على اللاعب إلى التنفيذ فقط. وعندما يرتكب اللاعب خطأ، يصحح المدرب ويعطي الحل. بهذه الطريقة لا يفكر اللاعب ويتم إنتاج معلومات وأفكار تكبح الدماغ. فتقديم الحل يخفي التعلم العاكس لصالح التعلم المتكرر.

2-4 الوحدة التعليمية:

الحصة التدريبية هي فترة تحدث فيها تنبيهات عصبية خاصة لكرة القدم.

خلال الحصة، يتم تعلم جميع المفاهيم المتعلقة بنموذج التعلم واللعبة النموذجية، وحصة ال SF لا تقسم إلى أجزاء ولا وجود لمرحلة تمهيدية أو الإحماء (مفهوم بدني) أو جزء رئيسي (كل شيء مهم)، أو

الرجوع لحالة الراحة (مفهوم جسدي). لا توجد أهداف مادية متتابعة. لا يتم إجراء تمارين لتحسين السرعة أو التحمل أو القوة.

تتشأ مشاكل للاعبين للعثور على حلول وهذه الحلول تسبب التعديلات المعرفية والبدنية. إنها عبارة عن تعديلات منهجية ومحددة من اللعبة التي يحدث فيها تنمية المهارات والخصائص البدنية معا.

بحيث تفضل SF ادراج أربعة مشكلات خلال الحصة التدريبية. عدد ونوع المشكلات يجب ان يكون مكيف حسب خصائص واحتياجات اللاعب. 20 دقيقة من التفكير والتركيز ستكون كافية لكل مشكلة

وهذا الوقت يلبي الاحتياجات التعليمية لكل لاعب Guide of Smart football method Level 1 p 19

المشكلة الأولى P (1) المربعات : Squares

في SF، غالبًا ما تستخدم في بداية الحصة مشكلات حيث يحل اللاعبون مواقف اللعبة في مساحات صغيرة بدون أدوار محددة، مع كثافة متوسطة إلى عالية في صنع القرار وانخفاض الطلب البدني. إن الضغط الزمني والمكاني العالي في هذه المشاكل يفضل التعلم التقني والتكتيكي اللارادي.

بحيث يستكشف اللاعب ويبتكر ويتعلم بطريقة ممتعة دون أن يدرك ذلك وبمرور الوقت يتطور التصور، واتخاذ القرارات، التنفيذ السريع، إنشاء وتغطية تمريرات، سرعة الكرة، الاحتلال العقلاني للمساحة، استهداف الزملاء والخصوم، تقييم المخاطر في التمريرات، تعلم التصور، الضغط والتغلب على الضغط، التحولات (الهجوم المضاد) ... اللاعب يتعلم ويكون سعيدا.

توصي SF بعمل الدقائق الأولى من كل جلسة مع المربعات.

المشكلة الثانية P (2) الاستحواذ على الكرة : Possession games

بعد المربعات قد نواصل البحث في الحياة واستعادة الحياة في مساحات أكبر. الغرض منه هو إعطاء اللاعب أدوات من أجل تفسير واحتلال المساحات بعقلانية، إنه قادر على التصرف الشامل والنظامي وتفسير المساعدة بشكل صحيح في المستوى الهجومي والدفاعي ومفاهيم الاستحواذ ، والمنطقة الدفاعية ، والضغط على الكرة المفقودة ، والتحويلات والأرصدة الهجومية والدفاعية. حيث تستخدم مساحات واسعة حيث يشارك جميع اللاعبين أو جميعهم تقريبًا.

المشكلة الثالثة P(3) الهجمات المضادة والإنهاء (Guide of Smart football method Level 1 p 20)

هذه هي المشاكل التي تُستخدم لتعكس اللاعبين في الهجمات السريعة والهجمات المضادة والنهايات. يحاول العمل في مساحات حقيقية مع الضغط المكاني والزمني يتم استخدام المرمى وحارس مرمى. وهذه مشاكل ذات متطلبات بدنية عالية جدًا ومتطلبات معرفية متوسطة وعالية، كما أن الهجمات المرتدة

و النهايات لا تُعمل بسرعة قصوى ولا يتم إجراء هذه المشاكل لتحسين السرعة، إنما يتعين على اللاعب دائماً ضبط سرعته وفقاً لاحتياجات المشكلة لحلها بفعالية.

المشكلة الرابعة P(4) مواقف اللعب الحقيقية.

هناك مشاكل في مواقف اللعب الحقيقية فالمساحات والأدوار حسب المناصب مشابهة لتلك الموجودة في المسابقة و قد نقوم بالتحقيق والتفكير في أي جانب يتعلق بمحتويات نموذج التعلم ونموذج اللعبة. هذه مشاكل ذات متطلبات جسدية ومعرفية عالية أو عالية جداً، فيجمع بين المحتوى التقني و الخططي و البدني وكل شيء تم إدراكه وتحليله وما قرره ونفذه اللاعب يحتاج إلى تفكير فردي وجماعي مع زملائه ومع المدرب في الميدان. ولكن في نهاية الحصة وفي غرفة الملابس يجب أن يكون ذلك أيضاً انعكاساً وتقييماً للتدريب مع اللاعبين وتجربة أي شيء قد يساعد في توليد التعلم (Guide of Smart football method Level 1 p 35)

5.2.4 طريقة كورفر التدريبي (Coerver Coaching Training method)

أواخر السبعينات قام الفائز بالبطولة الأوروبية المدرب ويل كورفر Wiel Coerver بإحداث ثورة في تدريب كرة القدم. كورفر كان غير راضي عن غياب الكفاءة الفردية مع التركيز المفرط على اللعب الدفاعي في كرة القدم المحترفة فالكثيرين يظنون بأنه أسلوب خانق للإثارة وبالتالي فالأسلوب الهجومي ضروري من أجل تسجيل الأهداف ولفت إنتباه الجمهور .

حتى ذلك الحين القليل فقط من الاهتمام حظي به تطوير الكفاءات الفردية لجهل المدربين لكيفية تعليم هذه الكفاءات وفيما بعد كان من المقبول على نطاق واسع أن ألمع اللاعبين في هذه اللعبة كانوا موهوبين بطريقة طبيعية بعيدا عن قدرات اللاعب المتوسط.

في البداية ركز كورفر على تعليم التحكم في الكرة والقدرة الفردية للاعب ضد لاعب عن طريق تشجيع اللاعبين على التقليد الصحيح للحركات التقنية للاعبين كبار على شاكلة كرويف (Cryuff)، سير ستانلي ماتيو (sir Stanley Matthews) ، بيكنباور (Beckenbauer) ، بيليه (pelé) ، وفي سنة 1984 استوحاها عن فلسفة ويل كورفر (Wiel Coerver) قام كل من الفريد غالوستيان (Alfred Galustian) وشرلي كوك (Charlie Cooke) بتأسيس ما يسمى اليوم في العالم بتدريب كورفر (Coerver Coaching) وأول مخيم تدريب لهذه الطريقة بالقرب من لاك بلاسيد (Lake Placid) في نيويورك سنة 1985 ضم كل من المدربين مايك هومان (Mick Hoban) ، ويل كورفر (weil

(Coerver) ، سير ستانلي ماتيو ، (Sir Stanley Matthews) أندي لينش (Andy lynch) ، شارلي كوك (Charlie Cooke) وألفرد غالوستيان ((Alfred Galustian

1.5.2.4 طريقة كورفر التدريبية (Coerver Coaching) اليوم :

تدرب بطريقة كورفر Coerver Coaching أكثر من 1مليون إطار وكذا لاعبين خلال 29سنة، وتملك حاليا هذه الطريقة اقطاب محلية بكل من أوروبا و الأمريكيتين وأسيا وكذا ترخيصات رسمية في 31 بلد للعديد من الفيدراليات والنادي وشركاء معاهد التعليم، بالاضافة إلى برنامج سي بي ار C.P.R مع الفيفا FIFA يدعى "كرة القدم من أجل الأمل" وكذا شراكة مع شركة أديداس ADIDAS لمدة 25سنة 2014. MR Mohamed Ben Hassan & Zouaoui p 23

2.5.2.4 مهام وقيم طريقة كورفر التدريبية: (Coerver Coaching)

مهمتنا : نقل وبطريقة احترافية مثيرة وفعالة لنظام تعليم المهارات في كرة القدم عبر العالم وكذا بناء الثقة والابداع لدى اللاعبين داخل الملعب وبناء مواطنين صالحين خارجه .

القيم الانسانية :

- جعل اللعب ممتعا ممارسة ولعبا.
- الجمع بين جو تكوين إيجابي وتحدي الممارسة.
- توليد الحوافز الداخلية وترجمتها بالتعلم الفعال.
- تعليم الروح الرياضية والإحترام للجميع.
- التكوين الذي يطور بشكل كبير صفات متساوية داخل وخارج أرضية الميدان.
- قيمة الربح لكن ليس أكثر من القدرات، القوة والتحسن الشخصي بشكل خاص في فئات التكوين العمرية بين 6-13 سنة مع التركيز على التطوير في مدة طويلة وليس على نتائج قصيرة الأمد.

برنامج طريقة كورفر التدريبية: (Coerver Coaching)

أ- هرم تطوير اللاعبين: (The Pyramid of Players Development)

1-التحكم بالكرة: ((Ball Mastery القاعدة الأساسية ولمسة التحكم والثقة في جميع أجزاء الهرم الأخرى.

2 -التمرير والاستقبال: (Passing and Receiving)كفاءة العمل الجماعي

3- واحد ضد واحد هجوم+دفاع : (V1 Attack+Defense) الكفاءات الفردية للحفاظ على الاستحواذ و خلق المساحات والوقت للمرور، الجري والتسديد.

- (. السرعة الذهنية والبدنية، بالكرة أو بدونها، التسارع، رد الفعل، إتخاذ القرار Speed السرعة : (4 - العمل على تسجيل الأهداف، التوقيت المناسب، الثقة والانتباه) (Finishing) - : 5 اللمسة الأخيرة السريع، جعل العمل متناسق، مجموعة دفاعية صغيرة، الهجوم Group Play) : (اللعب الجماعي) 6 - Coach graet soccer ; the coerver coaching session planner 2010 by alfred galusian and charlie cooke.p 25) اللعب بمنظومة.



شكل رقم 1: هرم تطوير اللاعبين في طريقة كورفر

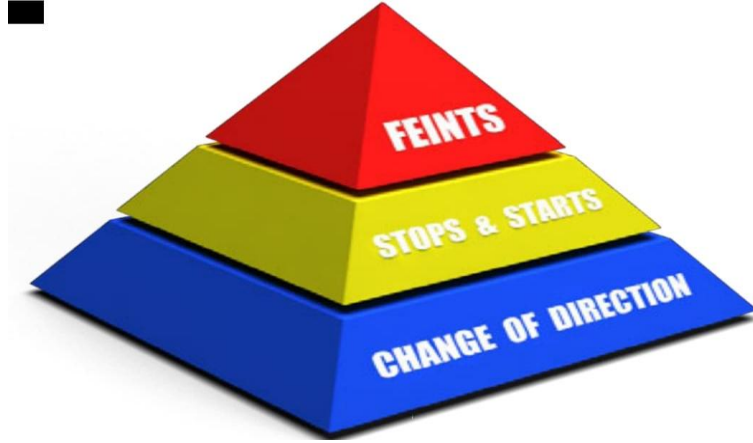
ب- هرم كورفر للتحركات : (Coerver Moves Pyramid)

هرم التحركات واحد ضد واحد يظهر الفئات الثلاثة للتحركات : تغيير الاتجاه ، التوقف و الانطلاق و الخداع.

1- تغيير الاتجاه : (change of direction) تستعمل للتغطية الكرة و التوجه نحو المساحة الفارغة.

2- التوقف والانطلاق : (Stops and Starts) خلق المساحة باستعمال التغيير التسارع.

3- الخداع (feints) : خلق المساحة في كلتا جهتي الخصم لامكانية تسديد ، تمرير او الجري بالكرة.



الشكل 2 يمثل هرم كورفر للتحركات

ت- قانون كورفر (The Coerver Code) :

قانون كورفر يؤمن ان الامتياز يتطلب العمل الفردي الصارم مع التعليم الملهم و منهج تدريبي فعال و قانون سلوكي واضح للإتباع (2010 by alfred galusian and charlie cooke. P26) ; إن هيكله قانون كورفر تركز على ما يسمى اساسيات كورفر الخمسة للاعب كرة

القدم،

(The Coerver 5 'S' Player Essentials)) وهذه الأساسيات الخمسة و المهارات الحياتية يمكنها

أن تؤثر على :

المهارات : (Skills) الثقة و الإبداع .

السرعة : (Speed) المنافسة و التركيز .

الإحساس : (Sense) تعلم جيد ، اتخاذ القرارات و المسؤولية .

القوة (Strength) : الإنضباط و الصحة الجيدة و العمل الجاد .

الروح (Spirit) : التواصل الجيد ، الإحترام ، السلوك الرياضي ، الإلتزام و الشجاعة .

نواة قانون كورفر هي المنافسة، حيث نؤمن أن المنافسة تكمل و تفعل مهارات اللاعبين و شخصياتهم و تنتج لاعبين فعالين، بالإضافة الى المنافسة يمكنه كذلك تطوير الشخص الكامل من خلال احترام الرفقاء و المنافسين و الرسميين ، التواصل الجيد ، التركيز ، الإنضباط و الشجاعة (coerver coaching session planner 2010 by alfred galusian and charlie cooke. P28)



الشكل 3 : يمثل قانون كورفر

ت- جسر كورفر التدريبية للمهارات (Coerver Coaching Skills Bridge):

كورفر التدريبية هي طريقة تعليمية خطوة بخطوة بإستعمال مناهجنا (هرم تطوير اللاعبين) ، نتطرق

لكل موضوع و نقسم التدريبات و اللعب :

- الإحماء ، مع تكرارتمارين المهارات .

- مهارات كورفر بطريقة متعلقة باللعب .

- العاب تدريبية لتطوير و تحسين مهارات كورفر .

طريقة عمل جسر كورفر التدريبية للمهارات :

المهارات **Skills** : التكريرات المبكرة لإتقان الحركات .

التوتر **Stress** : تدرج الضغط بزيادة السرعة ، درجة الصعوبة ، عدد التمارين .

النجاح **Success** : الضغط الكامل ، الخصم يعمل على الفوز بالكرة في فرق متكافئة .

عادة تحتوي الدورة التدريبية على هذه المراحل الثلاثة، والهدف الأسمى هو ان يتطور كل لاعب وصولا

الى مرحلة النجاح (Success) من جسر كورفر للمهارات. حتى لو واجه اللاعب صعوبات يتحتم على

المدرّب الرجوع إلى مرحلة المهارات (Skills) من الجسر لمعرفة الخلل.

(Coach graet soccer ; 2010.p29)

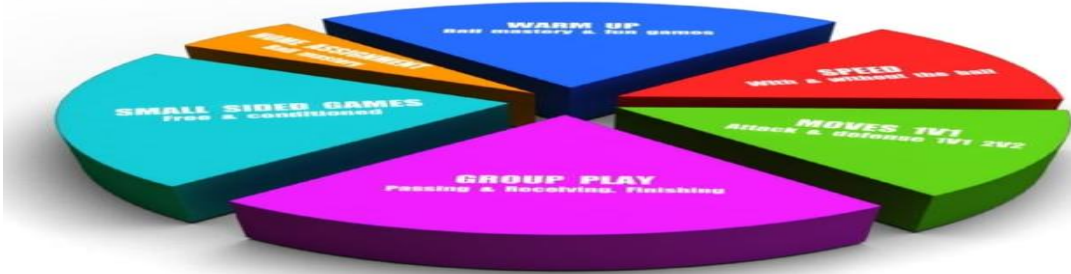


الشكل 4 يمثل جسر كورفر التدريبية للمهارات

ث- مخطط دورة كورفر التدريبية (The Coerver Session Planner) :

في العديد من المباريات ، المهارات الفردية ، سرعة او قوة اللاعبين هي التي تقرر نتيجة المباراة، و رغم ذلك غالبا ما يركز المدربون على الأداء الجماعي بدلا من تطوير اللاعبين فرديا، كما أن مخطط دورة كورفر التدريبية الجديد يتيح للمدربين التركيز على المهارات الفردية و تطوير الأساس التقني الشامل الذي تحتاجه الفرق

(Coach graet soccer 2010.p 31)



الشكل 5 يمثل مخطط دورة كورفر التدريبية



3.4 الخلفية النظرية للدراسة والدراسات السابقة :

1.3.4 الدراسات المشابهة:

1.1.3.4 دراسة بلعروسي سليمان:

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، 2008 م .

في دراسة أجريت عام 2008 من قبل بلعروسي سليمان، بعنوان: "توظيف الألعاب التمهيدية ضمن برنامج تدريبي لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم"، والتي قُدمت كرسالة ماجستير في معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة دالي إبراهيم بالجزائر، كان الهدف الأساسي هو تصميم برنامج تجريبي مقترح باستخدام الألعاب التمهيدية بهدف تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات لدى ناشئي كرة القدم، بالإضافة إلى معرفة تأثير هذا البرنامج على تلك الصفات والمهارات الأساسية. شملت عينة البحث 30 لاعبًا من فئة أقل من 13 سنة بنادي الوفاق الرياضي لبلدية مجديوة - غليزان، الناشط في الجهوي الأول غرب، حيث قُسمت العينة إلى مجموعتين: ضابطة وتجريبية. استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي، مع تطبيق القياس القبلي والبعدي لجمع البيانات. اعتمدت أدوات جمع المعلومات على المصادر والمراجع العربية والأجنبية، المقابلات الشخصية، والاستبيان. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن توظيف الألعاب التمهيدية في البرامج التدريبية يؤثر إيجابيًا في تنمية بعض الصفات البدنية (كالسرعة) والمهارات الأساسية. كما كشفت النتائج أن برمجة التدريب وفق الأسس والمبادئ العلمية بالمحتوى التقليدي للتدريبات وحدها قد لا تكون كافية للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات.

2.1.3.4 دراسة سديرة سعد:

إدراك أهمية تخطيط البرامج التدريبية العلمية في إعداد و تكوين الفئات الصغرى لكرة اليد 12-14

سنة ، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر، الجزائر، 2007 م .

في عام 2007، أجرت سديرة سعد دراسة ماجستير بعنوان: "إدراك أهمية تخطيط البرامج التدريبية العلمية في إعداد وتكوين الفئات الصغرى لكرة اليد 12-14 سنة"، وذلك في معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة الجزائر. هدفت الدراسة بشكل أساسي إلى معرفة أهداف النوادي الرياضية المتعلقة بإعداد وتكوين

الفئات الصغرى لكرة اليد، والكشف عن أسباب إخفاق هذه النوادي في تحقيق أهدافها بالنسبة لتلك الفئات، وأخيراً تقديم مقترحات للنهوض بالعملية التدريبية التكوينية للفئات الصغرى لكرة اليد. شملت عينة البحث 26 مدرباً من أندية القسم الأول لرابطة قسنطينة الجهوية لكرة اليد، بالإضافة إلى 26 رئيس فريق تم اختيارهم بشكل مقصود، حيث جرى توزيع استبيانات عليهم. اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج المسحي، واستخدم المصادر والمراجع، المقابلات الشخصية، والاستبيان كأدوات لجمع المعلومات. وقد كشفت نتائج الدراسة عن قصور وضعف كبير لدى المدربين في بناء وتخطيط ووضع أهداف واضحة ومحددة للبرامج التدريبية، وأن البرامج المطبقة لا تتماشى مع المتطلبات الحديثة لكرة اليد ولا تسمح بتطويرها. كما أظهرت النتائج عدم اهتمام المسيرين ورؤساء الفرق بسياسة التكوين والإعداد في مجال التدريب الرياضي لكرة اليد، بالإضافة إلى النقص الفادح في الإمكانيات المادية والوسائل التعليمية اللازمة لإنجاح العملية التدريبية وتحقيق الأهداف الموضوعية للبرامج.

بن قاصد على الحاج محمد: تقويم برامج إعداد لاعبي كرة القدم الفئات الصغرى على مستوى مدارس كرة القدم الجزائرية، رسالة دكتوراه معهد التربية البدنية والرياضية (جامعة الجزائر، الجزائر، 2005 م). في عام 2005، قدم بن قاصد على الحاج محمد رسالة دكتوراه بعنوان "تقويم برامج إعداد لاعبي كرة القدم للفئات الصغرى على مستوى مدارس كرة القدم الجزائرية" في معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة الجزائر. هدفت هذه الدراسة بشكل أساسي إلى الكشف عن أسباب قصور مدارس كرة القدم الجزائرية في تحقيق أهدافها، وتقويم البرامج التدريبية لمدربي هذه المدارس، وأخيراً تطوير أداء المدربين من خلال نموذج مقترح لتحسين الصفات البدنية والمهارات الأساسية لدى لاعبي الفئات الصغرى.

اعتمد الباحث في دراسته على منهجين: المسحي والتجريبي. في الدراسة المسحية، جرى توزيع استمارات استبائية لتقييم برامج إعداد اللاعبين على جميع المدربين النشطين في البطولة الجهوية الغربية للفئات الصغرى. أما في الدراسة التجريبية، فقد اختير فريق وداد مستغانم (المجموعة التجريبية) بـ 16 لاعباً من فئة الأصغر، و 20 لاعباً من فئة الأشبال، و 18 لاعباً من فئة الأواسط، بينما كان فريق فتح مستغانم هو المجموعة الضابطة. استُخدمت المصادر والمراجع، المقابلات الشخصية، والاستبيان كأدوات لجمع البيانات.

أظهرت نتائج الدراسة المسحية وجود ضعف في الإعداد المهني للمدربين ومحدودية في ثقافتهم التدريبية. كما لوحظ أن البرامج التدريبية المطبقة لا تعتمد على خطط ذات أهداف واضحة المعالم، وأن نسبة كبيرة من تدريبات المدربين لا تتماشى مع متطلبات اللاعبين والإمكانيات المتاحة. أما الدراسة التجريبية فقد

بينت مدى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح، لكنها أكدت ضعف الهيئة التدريبية من حيث الثقافة التدريبية للاعبين، وعدم مطابقة أهداف البرامج التدريبية للأسس العلمية للتدريب الرياضي الحديث من حيث التخطيط والتنظيم.

2.3.4 التعليق على الدراسات السابقة

تُقدم الدراسات التي تناولناها رؤى قيمة حول واقع إعداد لاعبي كرة القدم واليد في الفئات العمرية الصغيرة بالجزائر، وتُبرز نقاطاً مشتركة تستدعي التفكير والتحسين:

1.2.3.4 نقاط القوة المشتركة:

التركيز على الفئات العمرية الصغيرة: جميع الدراسات ركزت على الفئات الصغرى (أقل من 13 سنة، 13-14 سنة، الفئات الصغرى بشكل عام)، مما يدل على وعي بأهمية هذه المراحل في بناء أساس اللاعب.

التنوع في المنهجيات: استخدام المنهج المسحي (لدراسة الواقع وتقييم البرامج) والمنهج التجريبي (لاختبار فعالية البرامج المقترحة) يضيف قوة للنتائج ويسمح بفهم شامل للمشكلة.

أهمية المهارات الأساسية والصفات البدنية: الدراسات تؤكد على الأهمية الحيوية لتنمية المهارات الأساسية والصفات البدنية (كالسرعة) في المراحل المبكرة، وهو ما يتوافق مع أفضل الممارسات العالمية في إعداد اللاعبين.

توظيف الألعاب التمهيدية: دراسة بلعروسي سليمان تُبرز فعالية الألعاب التمهيدية كأداة إيجابية في تنمية المهارات والصفات البدنية، وهو نهج حديث وفعال يناسب طبيعة الأطفال وحبهم للعب.

2.2.3.4 نقاط الضعف والتحديات المشتركة:

ضعف الإعداد المهني للمدربين والثقافة التدريبية: تُعد هذه النقطة هي الأكثر بروزاً وتكراراً في جميع الدراسات. سواء في كرة القدم أو كرة اليد، هناك قصور واضح في ثقافة المدربين التدريبية وفي قدرتهم على بناء برامج علمية ذات أهداف واضحة. هذا يشير إلى حاجة ماسة لبرامج تأهيل وتطوير مستمرة للمدربين.

غياب التخطيط العلمي للبرامج التدريبية: البرامج المطبقة غالبًا ما تكون عشوائية أو غير مبنية على أسس علمية حديثة، ولا تتماشى مع المتطلبات المتغيرة للعبة أو خصائص النمو للاعبين الصغار. هذا يقود إلى عدم تحقيق الأهداف المرجوة وتثبيط تطور اللاعبين.

نقص الدعم الإداري والمادي: دراسة سديرة سعد تُبرز عدم اهتمام المديرين ورؤساء الفرق بسياسة التكوين، بالإضافة إلى النقص الفادح في الإمكانيات المادية والوسائل البيداغوجية. هذا يعيق تطبيق البرامج الجيدة ويزيد من تحديات المدربين.

عدم مطابقة التدريبات لمتطلبات اللاعبين وإمكاناتهم: تشير دراسة بن قاصد إلى أن تدريبات المدربين لا تتماشى مع متطلبات اللاعبين أو الإمكانيات المتاحة، مما قد يؤدي إلى الإرهاق أو عدم تحقيق الاستفادة القصوى من الجهد المبذول.

أهمية الموهبة مقابل التدريب التقليدي: دراسة بلعروسي تُشير ضمناً إلى أن التدريب التقليدي وحده لا يكفي للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات، ما لم تكن هناك موهبة حقيقية يتم صقلها. هذا يؤكد على أهمية اكتشاف المواهب وتوفير بيئة مناسبة لتطورها.

توصيات عامة مستوحاة من الدراسات:

تطوير برامج تدريب المدربين: يجب إيلاء اهتمام كبير لبرامج التأهيل المستمر للمدربين، مع التركيز على أساليب التدريب الحديثة، التخطيط العلمي، وعلم نفس النمو للفئات الصغرى.

تبني برامج تدريبية موحدة وعلمية: ضرورة وضع خطط وبرامج تدريبية واضحة ومبنية على أسس علمية، مع مراعاة خصائص كل مرحلة عمرية واحتياجات اللاعبين.

تعزيز دور الألعاب التمهيدية: دمج الألعاب التمهيدية والأساليب المرححة في التدريب، خاصة للفئات العمرية الأصغر، لتعزيز المتعة وتنمية المهارات بشكل طبيعي.

دعم الأندية والإدارات: يجب على الجهات المسؤولة عن الرياضة والأندية أن تولي اهتماماً أكبر لسياسات التكوين، وتوفير الدعم المادي والبيداغوجي اللازم لإنجاح برامج إعداد الفئات الصغرى.

التركيز على التنمية الشاملة: يجب أن تتجاوز البرامج التدريبية مجرد الجوانب الفنية والبدنية لتشمل الجوانب النفسية والاجتماعية والمعرفية للاعب، بما يضمن نمواً متكاملًا.



الجانب التطبيقي

المحور الرابع منهجية البحث واجراءاته الميدانية

5 المحور الرابع منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

تمهيد:

يتم التركيز كثيرا على الجانب التطبيقي في البحوث العلمية وهذا قصد الإجابة على التساؤلات التي تطرح حول الموضوع المدروس ، وهذا بتوظيف التقنيات الإحصائية في التحليل والتفسير للتأكد من صحة الفرضيات المصاغة أو بطلانها وهنا تتجلى أهمية اختيار الوسائل الصحيحة والمناسبة لجمع المعلومات والتقنيات المناسبة لترجمة المتعلقة بالبيانات وذلك سوف نتناول في هذا الفصل المتعلق بمنهجية الدراسة الميدانية من حيث المنهج المناسب وعينة الدراسة وشرح الأدوات والوسائل المستعملة لجمع المعلومات وتحليل ذلك مع إبراز علاقتها بالفرضيات وكذا إبراز التقنيات الإحصائية المستعملة(عبد الرحمان عدس، 1993، ص 10).

1.5 الدراسة الاستطلاعية:

تُعد الدراسة الاستطلاعية بمثابة خطوة تمهيدية وجوهرية لأي بحث تطبيقي، فهي بمثابة القاعدة التي تُمدد الطريق للتجربة الرئيسية وتضمن سيرها بسلاسة وفعالية. الهدف الأساسي منها هو تزويد الباحث بفهم معمق ورؤية واضحة حول كيفية إعداد أرضية صلبة للعمل الميداني. من خلال هذه المرحلة، يتمكن الباحث من:

قياس استجابة عينة البحث: تقييم مدى تفاعل اللاعبين مع الاختبارات والتمارين المقترحة، وفهم قدرتهم على استيعاب التعليمات وتطبيقها.

تحديد وتجاوز الصعوبات المحتملة: الكشف عن أي تحديات أو عوائق قد تعرقل سير الاختبارات أو البرنامج التدريبي قبل البدء بالتطبيق الفعلي، مثل تحديات لوجستية، أو فهم خاطئ للتمارين، أو مشاكل في المعدات.

ضمان وضوح الاختبارات: التأكد من أن كل اختبار وتعليماته واضحة ومفهومة تمامًا للمشاركين، بحيث لا يوجد أي لبس أو غموض في طريقة الأداء.

تحديد البروتوكولات الميدانية: الاتفاق على كيفية تمرکز المدربين، والتشكيلات التي سيتخذها اللاعبون أثناء التجربة الرئيسية، لضمان التوحيد والفعالية في التنفيذ.

تقدير الاحتياجات والوقت المستغرق: معرفة الموارد المطلوبة (معدات، مساعدين) والوقت الفعلي اللازم لأداء كل اختبار وتمارين، مما يساعد في وضع جدول زمني واقعي ومنظم.

تلافي الأخطاء المحتملة: الاستفادة من الأخطاء والتحديات التي تظهر في الدراسة الاستطلاعية لتعديل الخطة وتجنب تكرارها خلال التجربة الرئيسية.

تطبيق الدراسة الاستطلاعية في "المركز التدريبي بوداود لكرة القدم"

وعلى هذا الأساس، تُعتبر الدراسة الاستطلاعية من أهم المراحل التي يجب على الباحث القيام بها لضمان ملائمة مكان الدراسة للبحث وصلاحية الأدوات المستعملة. في بحثنا هذا، قمنا بإجراء دراسة استطلاعية في "المركز التدريبي بوداود لكرة القدم" (**Centre d'entraînement BRfoot**) كان الهدف من هذه الخطوة هو الوقوف على جاهزية المركز من حيث توفر الوسائل البيداغوجية والبشرية اللازمة لتنفيذ برنامجنا ودراستنا. كما سعينا إلى الحصول على كافة التسهيلات الإدارية الضرورية لتجنب أي عرقلة محتملة لسير البحث.

كان الهدف الأسمى من هذه الدراسة الاستطلاعية هو جمع المعلومات ذات الارتباط الوثيق والمباشر بمتغيرات الدراسة، والتي ستمكنا من التأكد من ملائمة الفئة العمرية (أقل من 13 سنة) لموضوع دراستنا، الذي يركز على برنامج تدريبي بطريقة كورفر كوتشينغ (Coerver Coaching) وأثره في تنمية بعض المهارات الأساسية لديهم. هذا التحقق المسبق يضمن أن تكون التجربة الرئيسية مبنية على أسس قوية وواقعية، مما يعزز من مصداقية النتائج التي سيتم التوصل إليها.

2.5 الدراسة الأساسية:

1.2.5 منهج البحث:

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

1.1.2.5 تعريف المنهج التجريبي:

هو ذلك المنهج الذي يستخدم التجربة في اختبار فرض يقرر علاقة بين عاملين، ومتغيرين وذلك عن طريق الدراسة للمواقف المتقابلة التي ضبطت كل المتغيرات ما عدا المتغير الذي اهتم الباحث بدراسة تأثيره (عمار بوحوش، 1995).

2.2.5 متغيرات البحث:

1.2.2.5 المتغير المستقل:

وهو المتغير الذي يؤثر في حدوث موقف معين، فلو أردنا مثلاً دراسة أثر زيادة عدد السيارات في البلد على الحوادث، فإن زيادة عدد السيارات هو المتغير المستقل، وعدد الحوادث هو التابع.

البرنامج التدريبي المقترح بطريقة كورفر التدريبية Coerver Coaching " هو المتغير المستقل

2.2.2.5 المتغير التابع:

وهو المتغير الذي يحدث نتيجة لتأثير المتغير المستقل، أو هو ما يتبع في حدوث المتغير المستقل، و يسمى العامل التابع بالعامل الناتج.

بعض المهارات الأساسية (التنطيط،دقة التصويب ودقة التمرير والجري بالكرة) " هو المتغير التابع.

3.2.5 مجتمع وعينة البحث:

تعد عملية اختبار عينة البحث من الخطوات الضرورية لغرض إتمام العمل العلمي، إذ يتطلب من الباحث البحث عن عينة تتلاءم مع طبيعة عمله، وينسجم مع المشكلة المراد حلها، إضافة إلى كون هذه العينة تمثل مجتمعها الأصلي اصدق تمثيل وقد تم اختيار المجتمع بالطريقة القصدية أو العمدية تتألف العينة من 50 لاعب كرة القدم "لأكاديمية برج البحري لكرة القدم" " بحيث قسمت العينة الى مجموعتين:

-مجموعة تجريبية : 25 لاعب ./مجموعة ضابطة : 25 لاعب .

تتدرب هذه الفئة بمعدل 3 حصص أسبوعيا مع حجم ساعي يقدر ب: 5 ساعات في الأسبوع

مؤشر الكتلة الجسمية		الوزن		القامة		السن	
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
3.61	17.15	8.51	37.72	0.06	1.48	0.48	11.36
عينة التجريبية							

جدول رقم (2) : الخصائص المرفولوجية لأفراد عينة البحث

مؤشر الكتلة الجسمية		الوزن		القامة		السن	
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
4.1	18.23	7.78	35.6	0.3	1.42	0.5	11.48
العينة الضابطة							

جدول رقم (3) : الخصائص المرفولوجية لأفراد العينة الشاهدة

1.3.2.5 تحليل بيانات الجدولين :

السن: يبلغ متوسط عمر أفراد العينة التجريبية حوالي 11.36 سنة، مع انحراف معياري صغير (0.48)، مما يشير إلى أن أفراد هذه العينة متقاربون جدًا في العمر، ويقعون ضمن الفئة العمرية المستهدفة (أقل من 13 سنة).

القامة: متوسط القامة 1.48 متر بانحراف معياري ضئيل (0.06)، مما يدل على تجانس نسبي في الأطوال ضمن هذه العينة.

الوزن: متوسط الوزن 37.72 كجم، لكن الانحراف المعياري كبير نسبيًا (8.51)، مما قد يشير إلى وجود تباين أكبر في أوزان اللاعبين داخل هذه العينة مقارنة بالسن والقامة. هذا التباين قد يكون طبيعيًا ضمن هذه الفئة العمرية التي تشهد نموًا متفاوتًا.

مؤشر الكتلة الجسمية (BMI): متوسط المؤشر 17.15 بانحراف معياري 3.61. هذا المؤشر يقع ضمن النطاق الطبيعي للفئة العمرية، ويدل على أن معظم اللاعبين يتمتعون بوزن صحي بالنسبة لطولهم.

معدل التدريب: تتدرب هذه الفئة بمعدل 3 حصص أسبوعيًا، وبحجم ساعي يقدر بـ 5 ساعات في الأسبوع. هذا يعطي فكرة عن كثافة التدريب الذي يتعرض له هؤلاء اللاعبون قبل أو أثناء التجربة.

السن: متوسط عمر العينة الضابطة هو 11.48 سنة بانحراف معياري 0.5. هذا قريب جدًا من متوسط عمر العينة التجريبية، مما يعزز تجانس العينتين من حيث العمر.

القامة: متوسط القامة 1.42 متر، بانحراف معياري كبير نسبيًا (0.3). هذا قد يشير إلى تباين أكبر في قامات اللاعبين داخل هذه العينة مقارنة بالعينة التجريبية.

الوزن: متوسط الوزن 35.6 كجم، بانحراف معياري 7.78، وهو أيضًا يشير إلى تباين في الأوزان، مشابه للعينة التجريبية.

مؤشر الكتلة الجسمية (BMI): متوسط المؤشر 18.23 بانحراف معياري 4.1. هذا المؤشر يقع أيضًا ضمن النطاق الصحي، وقريب من مؤشر العينة التجريبية.

2.3.2.5 المقارنة بين العينتين (التجريبية والضابطة):

بشكل عام، تظهر العينتان تشابهًا كبيرًا في متوسط العمر، مما يعتبر نقطة إيجابية جدًا لضمان تجانس مجموعات البحث.

هناك تقارب نسبي في متوسط القامة والوزن ومؤشر الكتلة الجسمية بين العينتين، رغم وجود انحرافات معيارية تشير إلى تباين طبيعي داخل كل عينة.

الفرق الأبرز يظهر في الانحراف المعياري للقامة في العينة الضابطة (0.3) مقارنة بالعينة التجريبية (0.06)، مما يوحي بأن العينة الضابطة قد تكون أكثر تباينًا في الأطوال. ومع ذلك، تبقى المتوسطات الحسابية للخصائص المرفولوجية متقاربة، مما يشير إلى أن العينتين متجانستان إلى حد كبير من حيث هذه الخصائص قبل بدء التجربة. هذا التجانس ضروري لضمان أن أي فروق ملحوظة بعد التجربة يمكن أن تُعزى إلى المتغير المستقل (البرنامج التدريبي بطريقة كورفر) وليس إلى فروق أولية بين المجموعتين.

4.2.5 أدوات البحث:

قصد الوصول إلى حلول الإشكالية المطروحة، و التحقق من صحة فرضية هذا البحث، لزم إتباع أنجع الطرق و الأدوات في الفحص و الدراسة، و تتمثل هذه الأدوات فيما يلي:

1.4.2.5 الاختبارات:

- اختبار تنطيط الكرة (بالرجل اليمنى، اليسرى، تنطيط حر، تنطيط بالرأس).
- اختبار دقة التصويب.
- اختبار دقة التمرير.
- اختبار الجري بالكرة T test.
- مؤشر الكتلة الجسمية (IMC).

2.4.2.5 الأجهزة والوسائل المستعملة

- كرات قدم عددها 20 كرة.
- أقماع وشواخص.
- مرمى كبير
- مرمى صغير 6,0 × 9,0م. / مقياتي وصافرة وشريط قياس متري

- جهاز قياس الوزن (ميزان): (كلغ)



- جهاز قياس الطول: (المتر)



5.2.5 الإختبارات الميدانية المستخدمة:

1.5.2.5 الإختبارات المهارية:

أ- الإختبار الأول: تنطيط الكرة (الحر، بالرجل اليمنى، بالرجل اليسرى، بالرأس)

الهدف: الإحساس بالكرة والسيطرة عليها.

الأدوات: كرة ، صفارة، منطقة الإختبار.

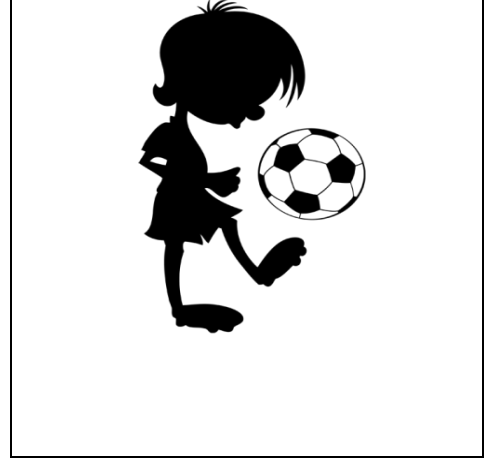
الإجراءات:

- يقوم اللاعب برفع الكرة بإحدى القدمين عن الأرض والتحكم بها في الهواء باستخدام القدمين أو الفخذين أو الرأس والاحتفاظ بها بالنسبة للتنطيط الحر، أما في التنطيط بالرجل اليمنى يسمح إلا باستخدام الرجل اليمنى وكذلك بالنسبة للتنطيط بالرجل اليسرى يسمح إلا باستخدام الرجل اليسرى وكذا التنطيط بالرأس يسمح إلا باستخدام الرأس.

- يتوقف العد عند سقوط الكرة على الأرض أو عدم توفر الشروط مثل لمس الكرة بالرجل اليسرى في التنطيط بالرجل اليمنى.

- يعطى اللاعب محاولتين.

- تحسب للاعب المحاولة الجيدة (yves calvin, jocelyn waty: IPID, P104)



ب- الاختبار الثاني: دقة التمرير

-الهدف: قياس دقة التمرير

-الأدوات 5 :كرات، مرمى صغير 0.9×0.6 م، صفارة

- لإجراءات: عند الإشارة يبدأ اللاعب بالجري بالكرة من خط البداية إلى الخط الثاني لمسافة 4م وعند بلوغ الخط الثاني يقوم اللاعب بالتمريرة نحو المرمى مباشرة لتسجيل الهدف حيث يقوم اللاعب ب 5 محاولات.

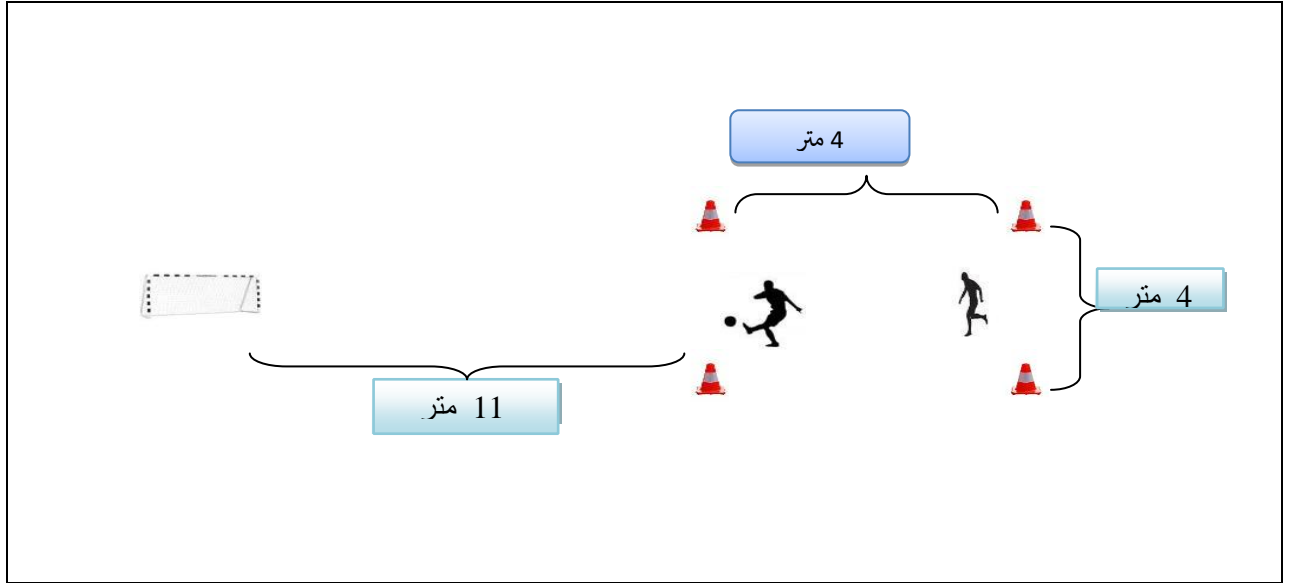
- طريقة التسجيل:

- 3 نقاط إذا دخلت الكرة المرمى.

- نقطة إذا لمست الكرة العمود أو العارضة .

- 0 نقطة إذا خرجت الكرة خارج المرمى .

- 15 نقطة لمجموع المحاولات(1 yves calvin, joc¹ IPID, P104 elynwaty)



ت- الإختبار الثالث: دقة التصويب.

الهدف : قياس دقة التصويب.

الأدوات 6 :كرات، مرمى كبير، صفارة .

الإجراءات : عند الإشارة يبدأ اللاعب بتصويب الكرات من 1 إلى 6 أي ستة محاولات، الثلاث محاولات الأولى تسدد في المنطقة 1 والثلاث الثانية في المنطقة 3 ويستعمل اللاعب أي رجل يريد.

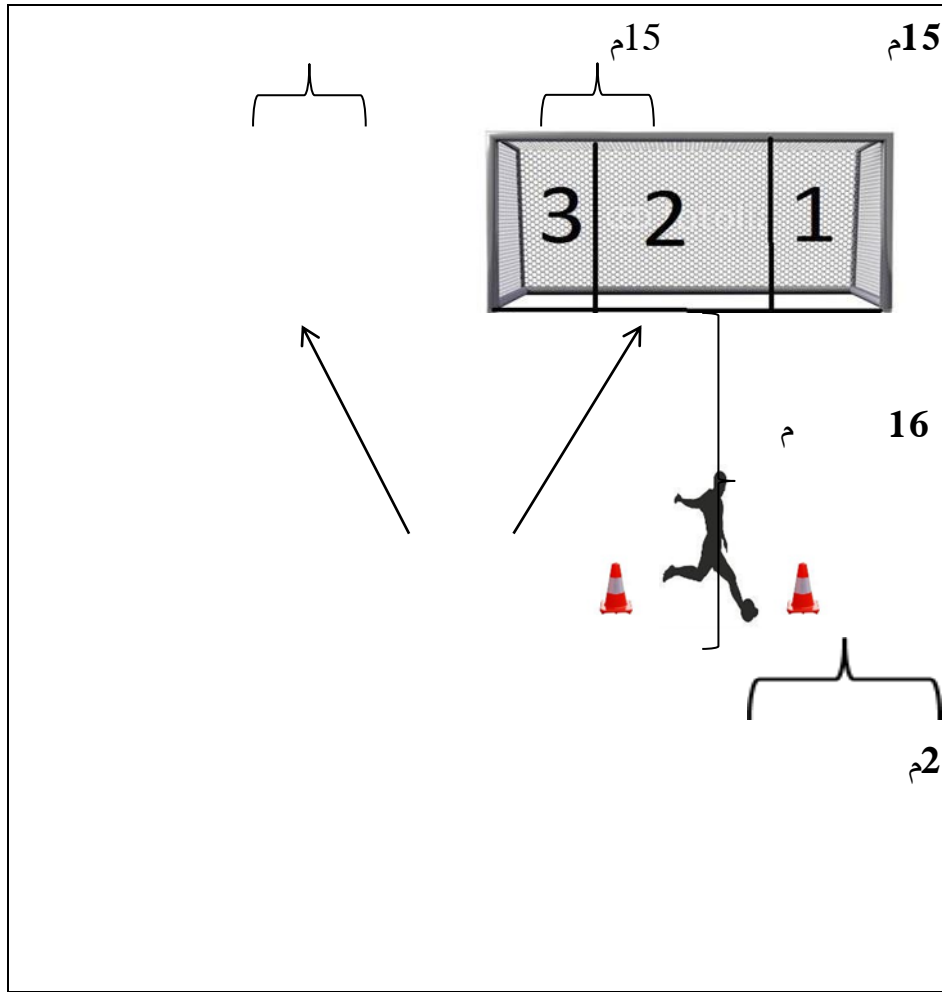
طريقة التسجيل :

3 -نقاط في حال دخول الكرة المنطقة 1 أو 3 في المحاولات الثلاث الأولى والثانية على التوالي،

1 -نقطة في حال دخول الكرة المنطقة 2 أو لمسها العارضة.

0 -نقطة في حال خروج الكرة أو لمسها الأرض قبل وصولها المرمى.

18 -نقطة لمجموع المحاولات..



ث- الإختبار الرابع: اختبار الجري بالكرة

الهدف: قياس سرعة الجري بالكرة ودرجة التحكم بها.

الأدوات: أقماع، ميقاتي، كرة، صافرة.

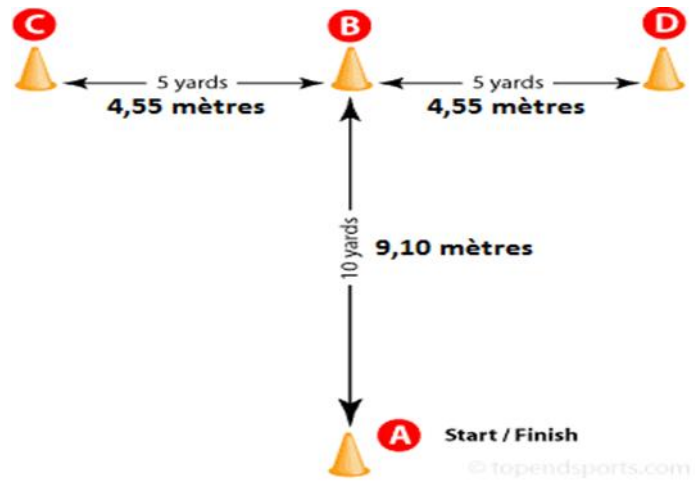
الإجراءات:

- يقوم اللاعب بالجري بالكرة من النقطة **A** إلى النقطة **B** بأقصى سرعة ولمسافة 9.10 م،

- يكمل الجري بالكرة إلى النقطة **C** ثم إلى النقطة **D** ليعود مرة أخرى إلى النقطة **B** .

- من النقطة **B** يعود بأقصى سرعة إلى نقطة الإنطلاق.

ملاحظة: ضرورة التحكم الأمثل في الكرة والدوران حول الأقماع أثناء تغيير الإتجاهات لضمان أداء أمثل للإختبار.



- مؤشر الكتلة الجسمية (IMC): هو الوزن بالكيلوغرام مقسوم على مربع الطول بالمتر.

$$\text{مؤشر الكتلة الجسمية} = \frac{\text{الوزن (كغ)}}{\text{الطول}^2 \text{ (م)}}$$

6.2.5 السلامة الداخلية للتجربة:

تتحقق السلامة الداخلية للتجربة عندما يتأكد الباحث من أن العوامل الدخيلة قد أمكن السيطرة عليها في التجربة بحيث لم تحدث أثرا في المتغير التابع غير الأثر الذي أحدثه المتغير المستقل بالفعل. وقد تم تحقيق السلامة الداخلية للتجربة من خلال اجراء التكافؤ بين المجموعة الضابطة والتجريبية، اجرى الباحث التكافؤ بين المجموعتين لأن توزيع اللاعبين كان بشكل عمدي على المجموعتين، ولتوفير ضمان السلامة الداخلية اعتمد الباحث على اجراء التكافؤ بين المجموعتين وعلى موازاتها في العوامل التي تؤثر على سلامة التجربة، وفيما يلي توضيح لاجراء التكافؤ الاحصائي بين المجموعتين التجريبية والضابطة على النحو الاتي:

1.6.2.5 التكافؤ في نتائج المهارات الأساسية:

(التنطيط ، دقة التمرير والتصويب، الجري بالكرة) في الاختبار القبلي: للتأكد من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في هذا المتغير، فقد قام الباحث باستخدام الاختبار التائي، وتبين أن القيمة الإحتمالية كانت أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وهي دالة احصائيا، مما يشير الى تكافؤ المجموعتين في جميع الاختبارات والجدول الاتي يوضح ذلك:(القيم مدورة)

المتغير	المجموع	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	القيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة
الجري بالكرة	ضابطه		12.03	1	48	3.3-	0.2	0.05
	تجريبية		12.8	0.7				
دقة التصويب	ضابطه		8.4	1.5	48	3.3	0.2	0.05
	تجريبية		7.12	1.3				
دقه التمير	ضابطه		3.6	1.4	48	0.4-	0.7	0.05
	تجريبية		3.8	1.8				
التنطيط بالقدم اليمنى	ضابطه		5.24	1.2	48	3.4	0.1	0.05
	تجريبية		3.8	1.8				
التنطيط بالقدم اليسرى	ضابطه		4.8	1.04	48	0.6	0.2	0.05
	تجريبية		4.6	1.3				
التنطيط الحر	ضابطه		6.6	1.5	48	1.5	0.15	0.05
	تجريبية		5.9	1.6				
التنطيط بالرأس	ضابطه		3.7	1.2	48	0.13-	0.9	0.05
	تجريبية		3.8	1.05				

الجدول رقم (03): يوضح التكافؤ في الاختبارات المستخدمة في الاختبار القبلي

3.5 طرق التطبيق:

طريقة جمع المادة المخبرية وهي عملية سرد وتحليل المعطيات النظرية التي ترتبط ارتباطا مباشرا بموضوع البحث و تتناسب مع أهدافه.

1.3.5 طريقة الاختبارات الميدانية :

وهي من أهم الطرق استخداما في المجال الرياضي وخاصة في البحوث التجريبية باعتبارها أساس التقييم الموضوعي واهم وأنجح الطرق للوصول إلى نتائج دقيقة مقننة و متحكم فيها في مجال البحوث العلمية.

مهما تكن الاختبارات البدنية المصممة منها شخصيا أو المستخدمة فعليا فلا بد من إيفائها لمتطلبات حاسمة ومنها:

1.1.3.5 شرعية الاختبار:

وتشير لدرجة قياس ذلك الاختبار لما يفترض قياسه فمن المهم الاهتمام بصغائر الأمور عند اختيار الاختبار.

2.1.3.5 واقعية الاختبار:

وتشير لواقعية الاختبار البدني فعندما لا يغير الرياضي من قابليته الرياضية فان الاختبار الواقعي لا يتغير فيما إذا أعيد مرتين وان الاختلاف الوحيد الذي يقيسه الاختبار هو ما صمم من أجله ومن الأسباب التي تجعل الاختبار غير واقعي:

- استخدام بروتوكولات مختلفة من الاختبار بواسطة مختبرين.
- استخدام المختبر تكنيك ضعيف لا يتلاقى مع مستوى الاختبار الواقعي.
- عدم السيطرة على المحيط والظروف الخارجية أو عدم استخدام أدوات مناسبة.
- عدم السيطرة على الظروف الداخلية كالفترة التي تناول فيها الرياضي وجبته الغذائية قبل الاختبار أو وقت الاختبار صباحا أم مساء أو في أي من الأشهر.
- هناك نقاط مهمة تنفذ عند القيام بالاختبارات ومنها:
- التهيئة الجيدة قبل الاختبار بتدوير المفاصل والإطالة (10-15) دقيقة
- المحافظة على أولويات الاختبارات حتى بعد إعادتها.
- محاولة تنفيذ الاختبارات في نفس اليوم وبنفس الأدوات المستخدمة وبنفس المحيط والظروف.
- إذا تطلب الاختبار قياس مسافة فاستخدم نفس الشخص في كل القياسات أو في التوقيتات.
- تجنب الأكل قبل 3 ساعات من الاختبار كذلك التدخين والقهوة والكحول في يوم الاختبار.
- تجنب التدريب القوي قبل يوم الاختبار وتجنب التدريب كليا في يوم الاختبار.

2.3.5 الطريقة الإحصائية:

تعتبر من أهم الطرق المؤدية لفهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة وتساعد في الوصول إلى النتائج وتحليلها وتطبيقها ونقدها. علما أن لكل بحث وسائله الإحصائية الخاصة التي

تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها وهدف البحث وقد اعتمدنا في بحثنا على المعالجة الإحصائية باستخدام:

-المتوسط الحسابي: (عبد القادر حلمي، 1993، ص12)

$$X = (\sum Xi) / n$$

حيث: X هو المتوسط الحسابي

$\sum Xi$ هو مجموع عدد القيم

n هو عدد العينة

$$S = \sqrt{(\sum (Xi - \bar{X}) / (N-1))^2}$$

-الانحراف المعياري:

حيث: Xi هو القيمة

\bar{X} هو المتوسط الحسابي

n هو عدد العينة

- اختبار الفروق ت ستودنت (T. Student)

يستخدم هذا القياس لدلالة الإحصائية و كذلك لقياس مدى دلالة الفرق بين متوسطين ، و من أجل ذلك يستعمل القانون التالي:

m: المتوسط الحسابي الأول

n: عدد أفراد العينة

s : الانحراف المعياري للمجموعة

$$T = \frac{m}{s / \sqrt{n}}$$

ملاحظة: تمت المعالجة الإحصائية باستخدام برنامج **SPSS** للمعالجة الإحصائية وهو أحد أهم و أشهر البرامج الجاهزة في مجال المعالجة الإحصائية للبيانات، إذ يتمتع هذا البرنامج بالعديد من الخصائص الفريدة التي تميزه عن باقي البرامج المماثلة، و أهم هذه الخصائص: بساطة الإستخدام و سهولة الفهم

10 - التخطيط العام للبرنامج

وضع الباحثان في الاعتبار أن الفريق غير منافس في البطولة حيث يمكن ضمان تطبيق البرنامج التدريبي بكل حرية، حيث كانت مدة البرنامج 4 أشهر (1-mesocycle) يحتوي على (3- microcycle) بداية من أواخر شهر جانفي إلى أواخر شهر افريل في الشهر الواحد حيث كان قبل و بعد البرنامج بطارية اختبارات تقنية مع الأخذ بعين الإعتبار وجود بعض الإختبارات البدنية التي تخدم البرنامج. (الملحق رقم 2)

خلاصة:

يعتبر هذا الفصل بمثابة الفصل التمهيدي للمرحلة التطبيقية الذي يعدنا للشروع في انجاز التحاليل و المناقشات و الاستنتاجات و يهيئنا بواسطة المعطيات المذكورة في البداية للدخول في المرحلة القادمة لمعلومات مسبقة ولزامية في هذا الميدان، حيث وضعنا في مستهله المنهج المتبع في هذا الموضوع و وصفنا أدوات و تقنيات البحث و كيفية اختيار العينة و مجالات البحث و الوسائل الإحصائية.

المحور الخامس:

عرض وتحليل و مناقشة

النتائج

6 المحور الخامس: عرض وتحليل و مناقشة النتائج

1.6 عرض تحليل ومناقشة نتائج الفرضيات:

1.1.6 عرض وتحليل نتائج الفرضية الاولى:

نص الفرضية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي،

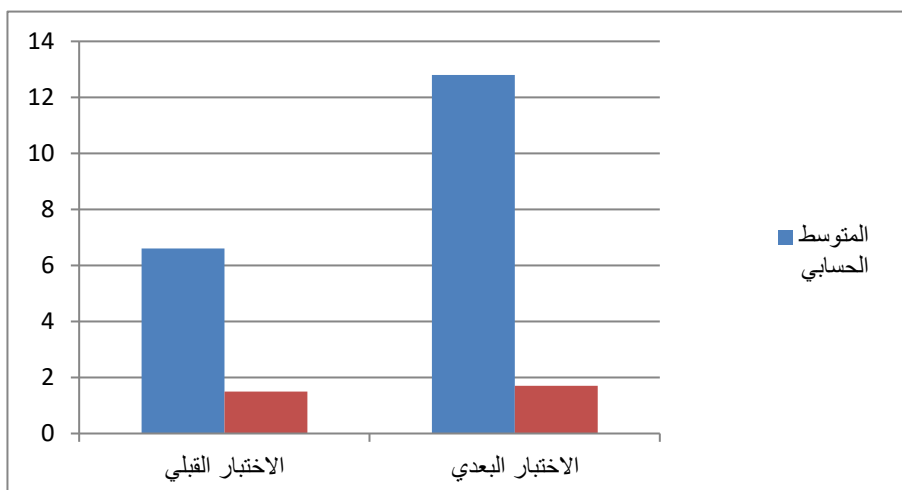
وتم تحليلها على النحو التالي:

1.1.1.6 التنطيط الحر:

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة اختبار (ت) لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية كما هو مبين في الجدول:

المتغير الاختبار	الاختبار	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	القيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة
التنطيط الحر	قبلي	25	6.6	1.5	48	-13.7	0.00	0.05
	بعدي	25	12.8	1.7				

الجدول رقم (1) يوضح: قيمة اختبار "ت" لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية.



الشكل رقم 1: يبين نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبار التنطيط الحر. تحليل النتائج المتحصل عليها:

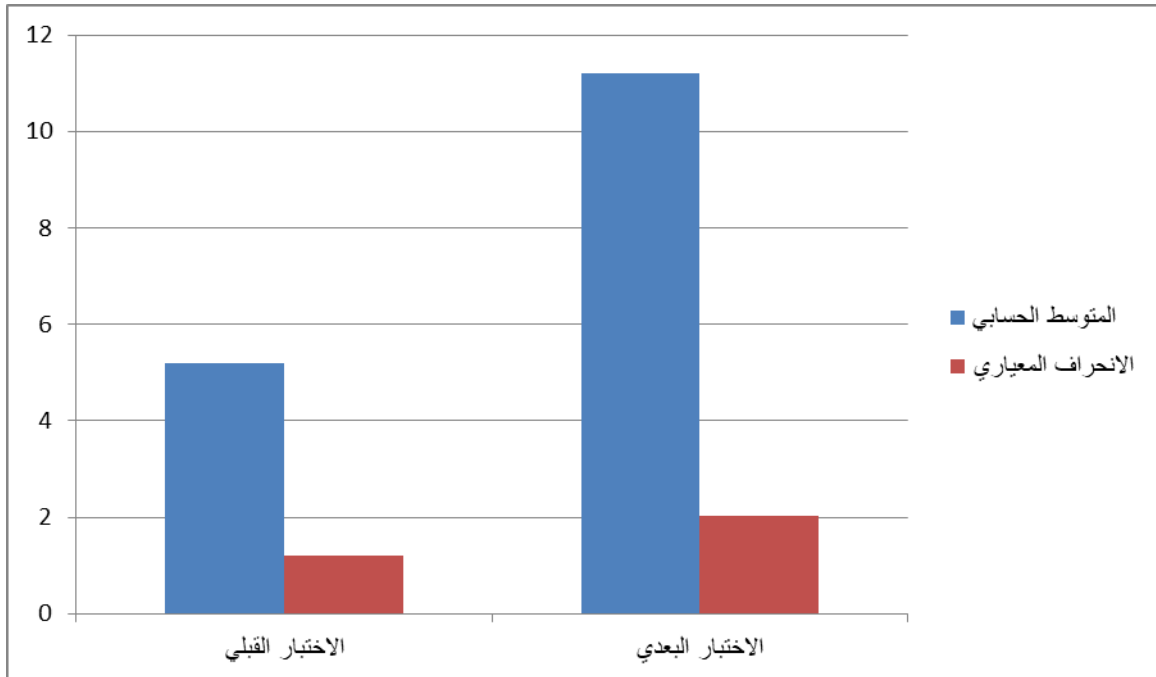
من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (1) يتضح لنا جليا أن المتوسط الحسابي الخاص باختبار التنطيط الحر بالنسبة للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي قدر ب (6.6) وبانحراف معياري قدره (1.5)، أما فيما يخص الاختبار البعدي فقط بلغ المتوسط الحسابي (12.8) وبانحراف معياري قدر ب (1.7) لدى عينة البحث. ولمعرفة دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية، قمنا باستخدام اختبار "ت" واتضح لنا أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (-13.7) عند بدرجة حرية (48)، وعند مقارنه القيمة الاحتمالية بمستوى الدلالة نجد ان القيمة الاحتمالية التي بلغت (0.00) أصغر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يعني ان هناك فروق دالة احصائيا بين درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده ولصالح الاختبار البعدي..

المتغير الاختبار	الاختبار	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	القيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة
التنطيط بالقدم اليمنى	قبلي	25	5.2	1.2	48	-12.6	0.00	0.05
	بعدي	25	11.2	2.03				

2.1.1.6 التنطيط بالقدم اليمنى:

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة اختبار (ت) لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية كما هو مبين في الجدول:

جدول رقم (02) يوضح: قيمة اختبار "ت" لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية.



الشكل رقم 2: يبين نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبار التنطيط بالقدم اليمنى.

تحليل النتائج المتحصل عليها:

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (02) يتضح لنا جليا أن المتوسط الحسابي الخاص باختبار التنطيط بالقدم اليمنى بالنسبة للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي قدر ب (5.2) وانحراف معياري قدره (1.2)، أما فيما يخص الاختبار البعدي فقط بلغ المتوسط الحسابي (11.2) وانحراف معياري قدر ب (2.03) لدى عينة البحث. ولمعرفة دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية، قمنا باستخدام اختبار "ت" واتضح لنا أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (-12.6) عند بدرجة حرية (48)، وعند مقارنه القيمة الاحتمالية بمستوى الدلالة نجد ان القيمة الاحتمالية التي بلغت (0.00) أصغر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يعني ان هناك فروق دالة احصائيا بين درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده ولصالح الاختبار البعدي.

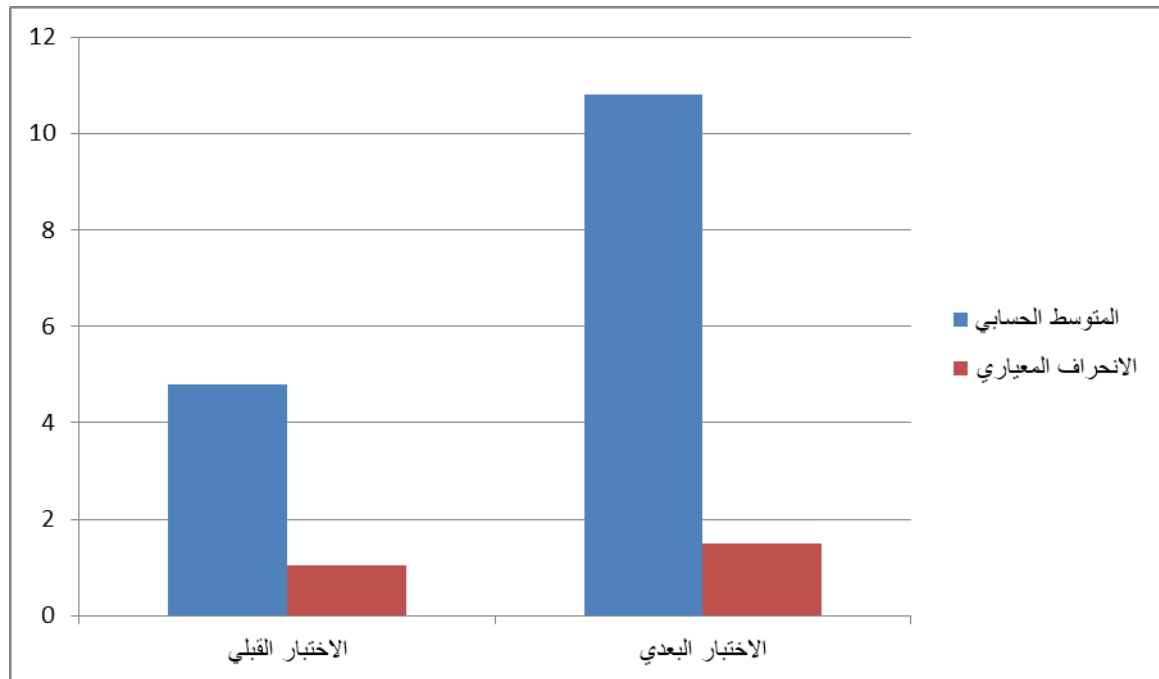
3.1.1.6 التطبيق بالقدم اليسرى:

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة اختبار (ت) لمعرفة دلالة الفروق بين

المتغير الاختبار	الاختبار	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	القيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة
التنظي ط بالقدم اليسرى	قبلي	25	4.8	1.04	48	16.5-	0.00	0.05
	بعدي	25	10.7	1.5				

الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية كما هو مبين في الجدول:

الجدول رقم (03) يوضح: قيمة اختبار "ت" لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية.



الشكل رقم 3: يبين نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبار التنظيط بالقدم اليسرى. قراءة وتحليل النتائج:

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (03) يتضح لنا جليا أن المتوسط الحسابي الخاص باختبار التنظيط بالقدم اليسرى بالنسبة للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي قدر ب (4.8) وبانحراف معياري قدره (1.04)، ، أما فيما يخص الاختبار البعدي فقط بلغ المتوسط الحسابي (10.7) وبانحراف معياري قدر

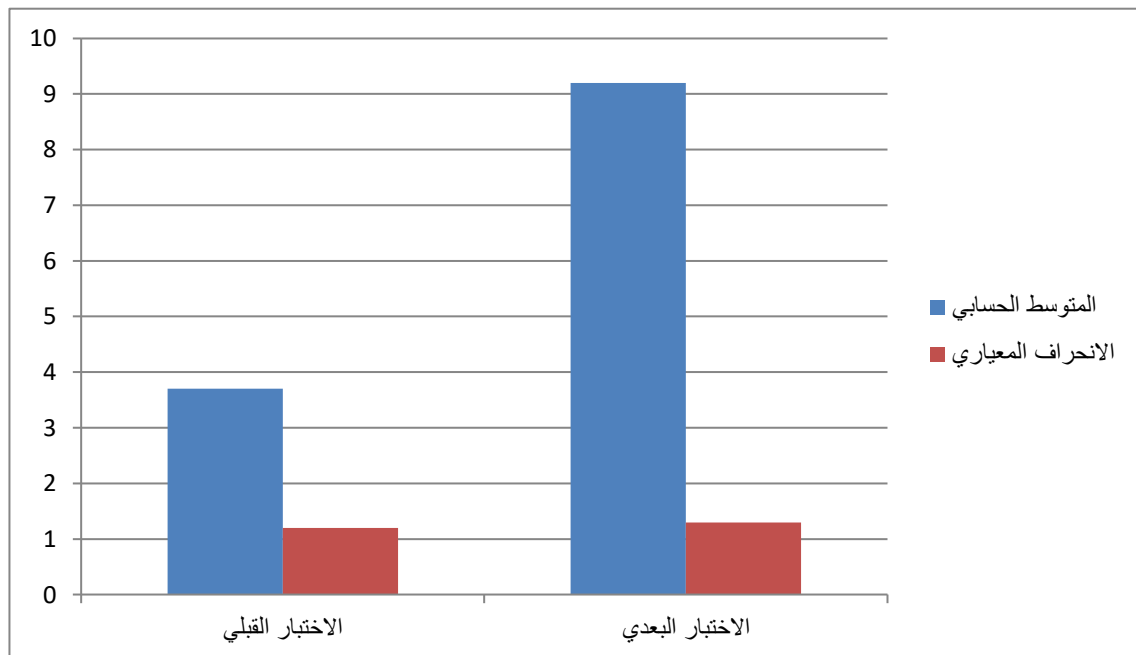
ب (1.5) لدى عينة البحث. ولمعرفة دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية، قمنا باستخدام اختبار "ت" واتضح لنا أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (-16.5) عند بدرجة حرية (48)، وعند مقارنة القيمة الاحتمالية بمستوى الدلالة نجد ان القيمة الاحتمالية التي بلغت (0.00) أصغر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يعني ان هناك فروق دالة احصائيا بين درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده ولصالح الاختبار البعدي

4.1.1.6 تنطيط الكرة بالرأس:

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة اختبار (ت) لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية كما هو مبين في الجدول:

المتغير الاختبار	الاختبار	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	القيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة
تنطيط الكرة بالرأس	قبلي	25	3.7	1.2	48	-15.2	0.00	0.05
	بعدي	25	9.2	1.3				

الجدول رقم (04) يوضح: قيمة اختبار "ت" لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية.



الشكل رقم 4: يبين نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبار تنطيط الكرة بالرأس .
قراءة وتحليل النتائج:

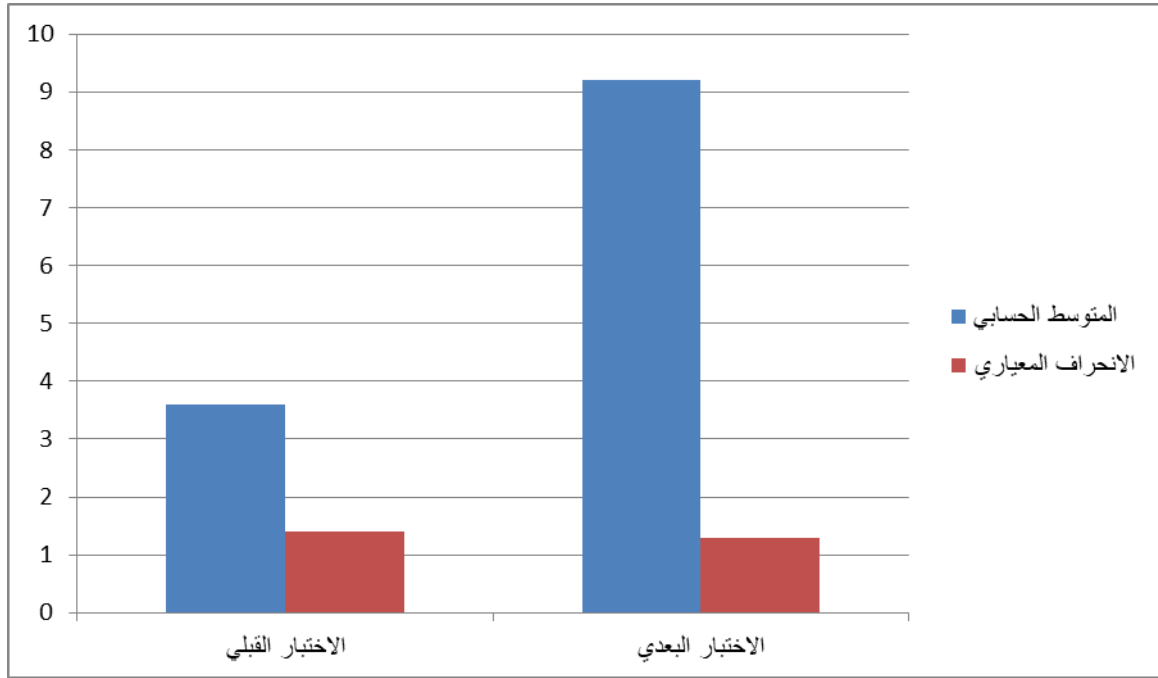
من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (04) يتضح لنا جليا أن المتوسط الحسابي الخاص باختبار التنطيط بالرأس بالنسبة للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي قدر ب (3.7) وبانحراف معياري قدره (1.2)، أما فيما يخص الاختبار البعدي فقط بلغ المتوسط الحسابي (9.2) وبانحراف معياري قدر ب (1.3) لدى عينة البحث .ولمعرفة دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية، قمنا باستخدام اختبار "ت" واتضح لنا أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (-15.2) عند بدرجة حرية (48)،وعند مقارنه القيمة الاحتمالية بمستوى الدلالة نجد ان القيمة الاحتمالية التي بلغت (0.00) أصغر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يعني ان هناك فروق دالة احصائيا بين درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده ولصالح الاختبار البعدي.

5.1.1.6 دقة التمرير:

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة اختبار (ت) لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية كما هو مبين في الجدول:

المتغير الاختبار	الاختبار	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	القيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة
دقة التمرير	قبلي	25	3.6	1.4	48	-14.7	0.00	0.05
	بعدي	25	9.2	1.3				

الجدول رقم (05) يوضح: قيمة اختبار "ت" لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية.



الشكل رقم 5: يبين نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبار دقة التمرير. قراءة وتحليل النتائج:

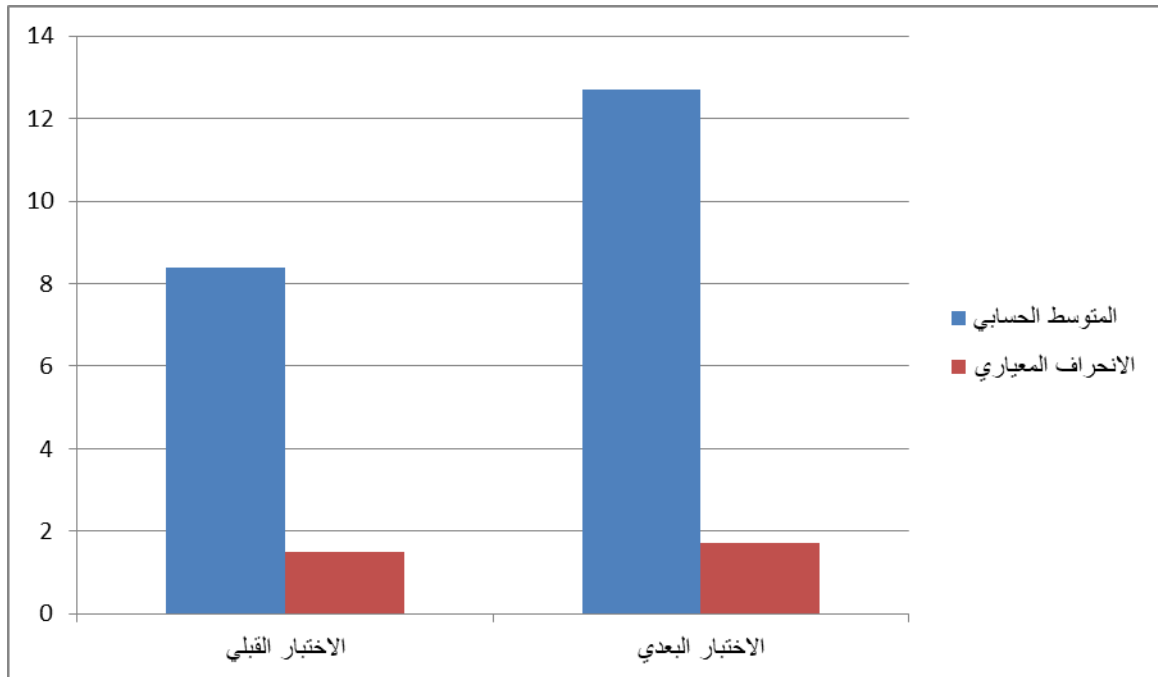
من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (05) يتضح لنا جليا أن المتوسط الحسابي الخاص باختبار دقة التمرير بالنسبة للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي قدر ب (3.6) وبانحراف معياري قدره (1.4) ، أما فيما يخص الاختبار البعدي فقط بلغ المتوسط الحسابي (9.2) وبانحراف معياري قدر ب (1.3) لدى عينة البحث .ولمعرفة دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية، قمنا باستخدام اختبار "ت" واتضح لنا أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (-14.7) عند بدرجة حرية (48)،وعند مقارنه القيمة الاحتمالية بمستوى الدلالة نجد ان القيمة الاحتمالية التي بلغت (0.00) أصغر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يعني ان هناك فروق دالة احصائيا بين درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده ولصالح الاختبار البعدي

المتغير الاختبار	الاختبار	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	القيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة
دقة التصويب	قبلي	25	8.4	1.5	48	-9.3	0.00	0.05
	بعدي	25	12.7	1.7				

6.1.1.6 دقة التصويب:

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة اختبار (ت) لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدى في المجموعة التجريبية كما هو مبين في الجدول:

الجدول رقم (06) يوضح: قيمة اختبار "ت" لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدى في المجموعة التجريبية.



الشكل رقم 6: يبين نتائج الإختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في دقة التصويب. قراءة وتحليل النتائج:

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (06) يتضح لنا جليا أن المتوسط الحسابي الخاص باختبار دقة الجري بالنسبة للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي قدر ب (8.4) وبانحراف معياري قدره (1.5) ، أما فيما يخص الاختبار البعدى فقط بلغ المتوسط الحسابي (12.7) وبانحراف معياري قدر ب (1.7) لدى عينة البحث .ولمعرفة دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدى بالنسبة للمجموعة التجريبية، قمنا باستخدام اختبار "ت" واتضح لنا أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (-9.3) عند بدرجة حرية (48)، وعند مقارنة القيمة الاحتمالية بمستوى الدلالة نجد ان القيمة الاحتمالية التي بلغت (0.00) أصغر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يعني ان هناك فروق دالة احصائيا بين درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده ولصالح الاختبار البعدى.

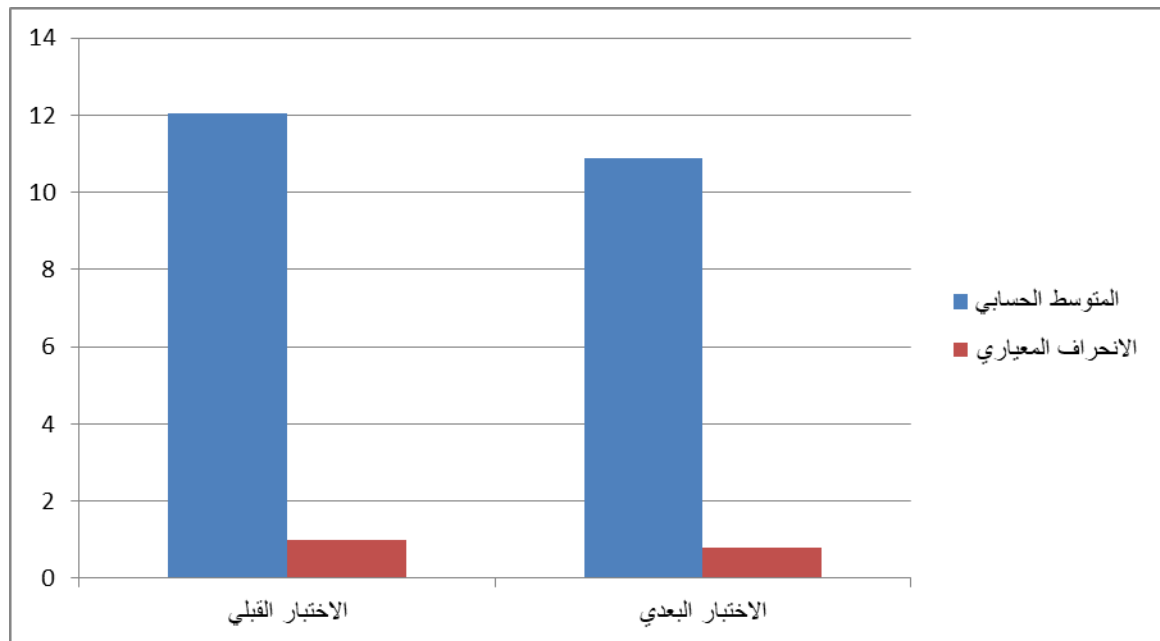
7.1.1.6 الجري بالكرة T test:

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة اختبار (ت) لمعرفة دلالة الفروق بين

المتغير الاختبار	الاختبار	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	القيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة
الجري بالكرة T	قبلي	25	12.03	1	48	4.49	0.00	0.05
	بعدي	25	10.9	0.8				

الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية كما هو مبين في الجدول:

الجدول رقم (07) يوضح: قيمة اختبار "ت" لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية.



الشكل رقم 7: يبين نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبار الجري بالكرة T test. قراءة وتحليل النتائج:

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (07) يتضح لنا جليا أن المتوسط الحسابي الخاص باختبار الجري بالكرة بالنسبة للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي قدر ب (12.03) وبانحراف معياري قدره (1) ، أما فيما يخص الاختبار البعدي فقط بلغ المتوسط الحسابي (10.9) وبانحراف معياري قدر ب (0.8)

لدى عينة البحث .ولمعرفة دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية، قمنا باستخدام اختبار "ت" واتضح لنا أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (4.49) عند بدرجة حرية (48)، وعند مقارنة القيمة الاحتمالية بمستوى الدلالة نجد ان القيمة الاحتمالية التي بلغت (0.00) أصغر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يعني ان هناك فروق دالة احصائيا بين درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده ولصالح الاختبار البعدي .

2.1.6 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

نص الفرضية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة .
وتم تحليلها على النحو التالي:

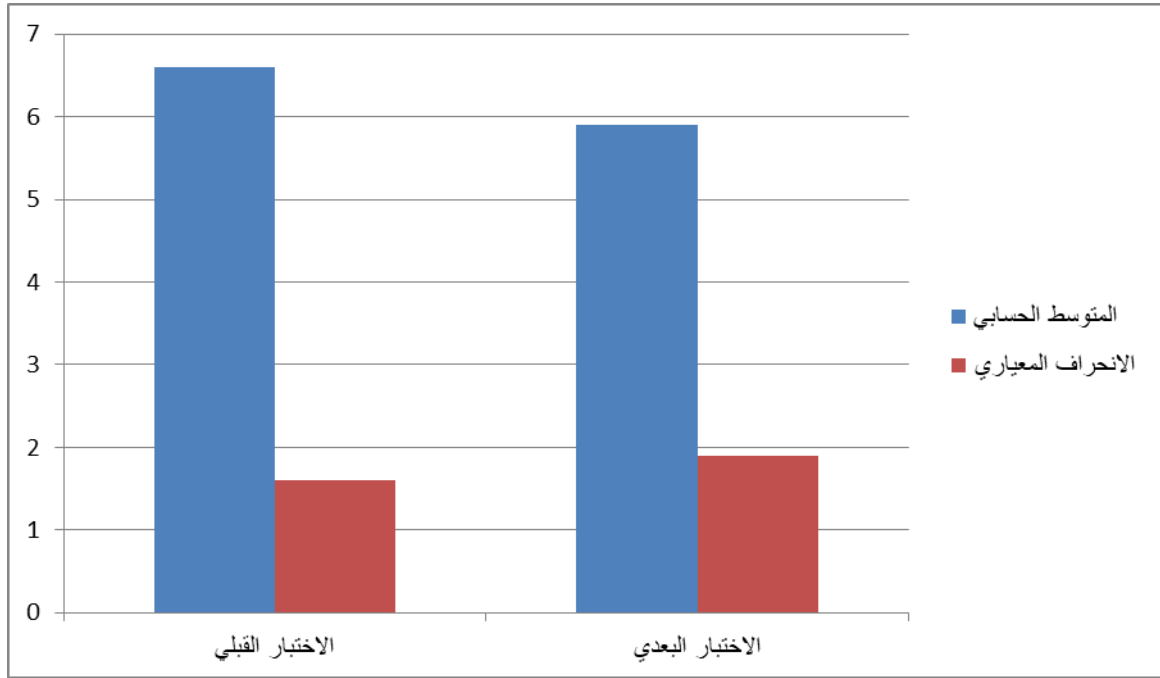
1.2.1.6 التنطيط الحر:

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة اختبار (ت) لمعرفة دلالة الفروق بين

المتغير الاختبار	الاختبار	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	القيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة
التنطيط الحر	قبلي	25	5.9	1.6	48	1.5-	0.2	0.05
	بعدي	25	6.6	1.9				

الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة كما هو مبين في الجدول:

الجدول رقم (08) يوضح: قيمة اختبار "ت" لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة.



الشكل رقم 8: يبين نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في إختبار التنطيط الحر. قراءة وتحليل النتائج:

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (08) يتضح لنا جليا أن المتوسط الحسابي الخاص باختبار التنطيط الحر بالنسبة للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي قدر ب (5.9) وبانحراف معياري قدره (1.6) ، أما فيما يخص الاختبار البعدي فقط بلغ المتوسط الحسابي (6.6) وبانحراف معياري قدر ب (1.9) لدى عينة البحث .ولمعرفة دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية، قمنا باستخدام اختبار "ت" واتضح لنا أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (-1.5) عند بدرجة حرية (48)، وعند مقارنه القيمة الاحتمالية بمستوى الدلالة نجد ان القيمة الاحتمالية التي بلغت (0.2) أكبر من مستوى الدلالة وهذا يعني انه لا توجد فروق دالة احصائيا بين درجات المجموعة الضابطة قبل تطبيق البرنامج وبعده.

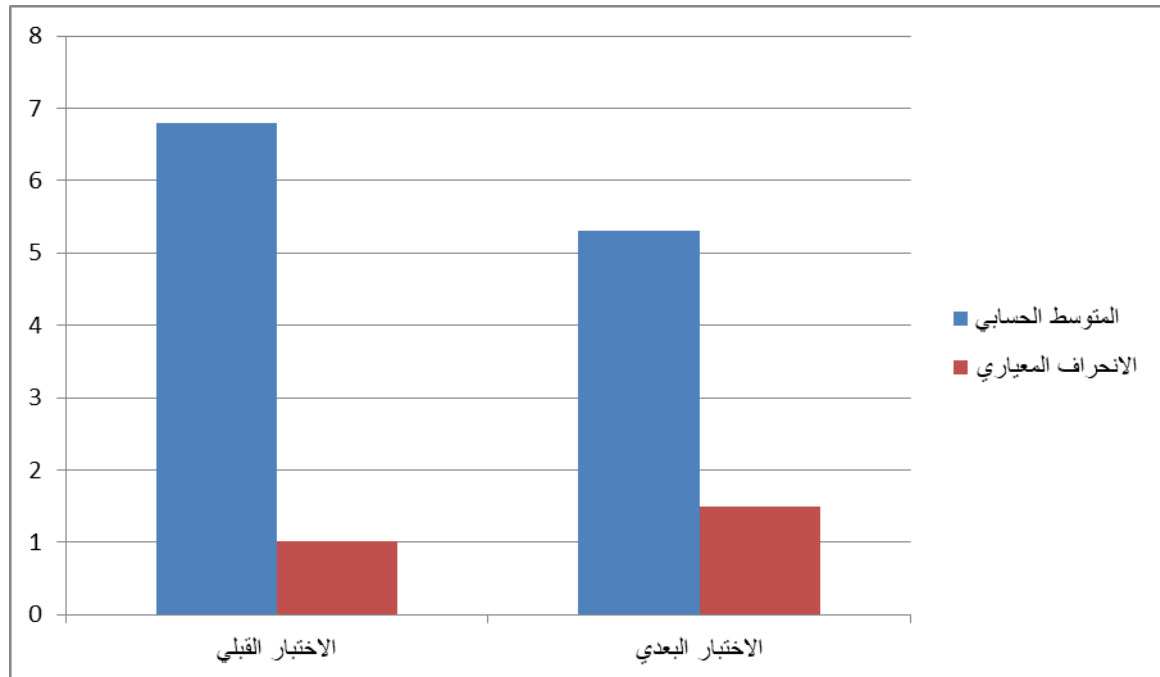
2.2.1.6 التنطيط بالرجل اليمنى:

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة اختبار (ت) لمعرفة دلالة الفروق بين

المتغير الاختبار	الاختبار	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	القيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة
التنطيط بالرجل اليمنى	قبلي	25	5.3	1.02	48	4.19-	0.00	0.05
	بعدي	25	6.8	1.5				

الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة كما هو مبين في الجدول:

الجدول رقم (09) يوضح: قيمة اختبار "ت" لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة.



الشكل رقم 9: يبين نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في إختبار التنطيط بالرجل اليمنى.
قراءة وتحليل النتائج:

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (09) يتضح لنا جليا أن المتوسط الحسابي الخاص باختبار التنطيط بالقدم اليمنى بالنسبة للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي قدر ب (5.3) وبانحراف معياري قدره (1.02) ، أما فيما يخص الاختبار البعدي فقط بلغ المتوسط الحسابي (6.8) وبانحراف معياري قدر ب (1.5) لدى عينة البحث .ولمعرفة دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية، قمنا باستخدام اختبار "ت" واتضح لنا أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (-4.19) عند بدرجة حرية (48)،وعند مقارنه القيمة الاحتمالية بمستوى الدلالة نجد ان القيمة الاحتمالية التي بلغت (0.00) أصغر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يعني انه توجد فروق دالة احصائيا بين درجات المجموعة الضابطة قبل تطبيق البرنامج وبعده (توجد إمكانية وجود فروق بالرغم من عدم تطبيق البرنامج في اختبار ما .

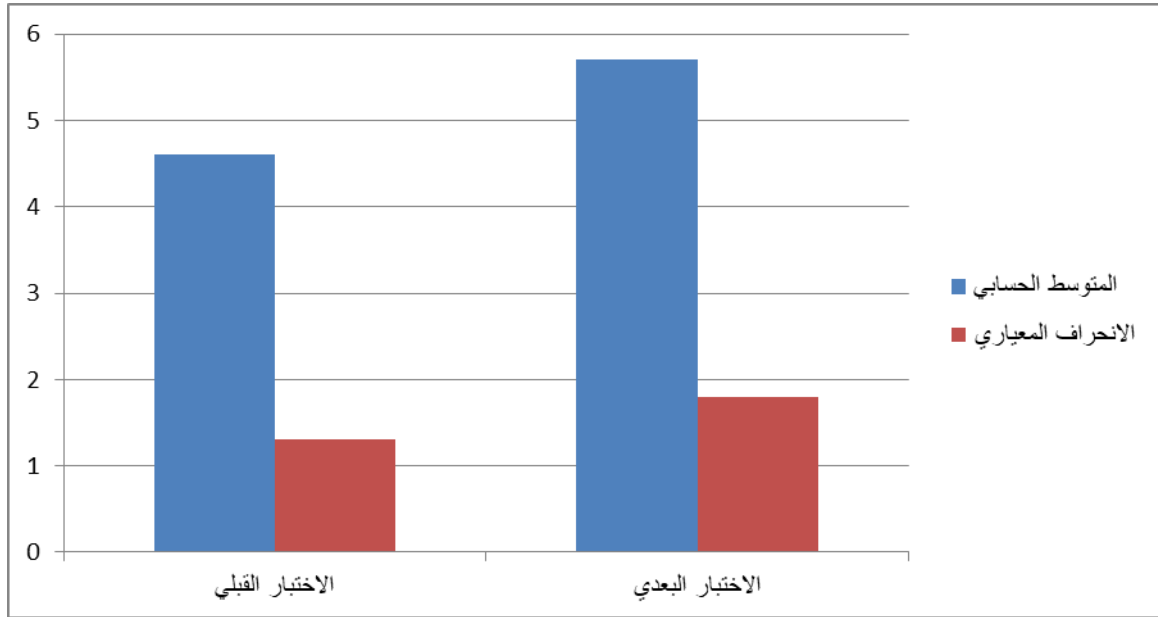
3.2.1.6 التنطيط بالرجل اليسرى:

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة اختبار (ت) لمعرفة دلالة الفروق بين

المتغير الاختبار	الاختبار	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	القيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة
التنطيط بالرجل اليسرى	قبلي	25	4.6	1.3	48	2.5-	0.2	0.05
	بعدي	25	5.7	1.8				

الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة كما هو مبين في الجدول:

الجدول رقم (09) يوضح: قيمة اختبار "ت" لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة.



الشكل رقم 10: يبين نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في إختبار التنطيط بالرجل اليسرى.

قراءة وتحليل النتائج:

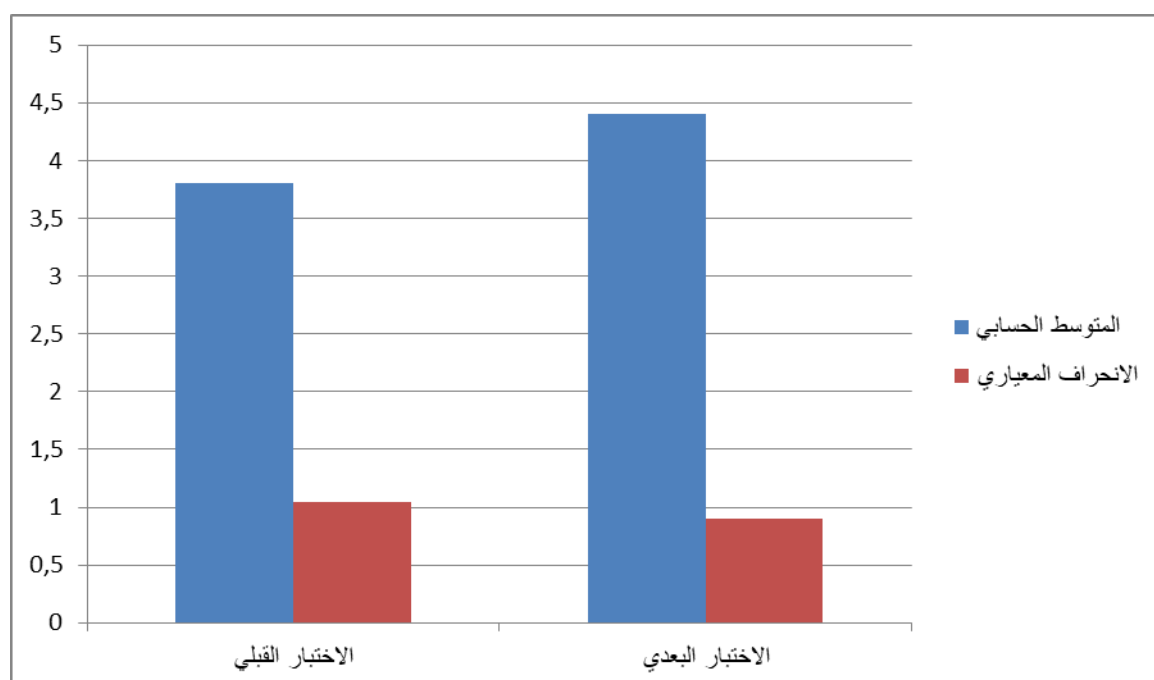
من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (09) يتضح لنا جليا أن المتوسط الحسابي الخاص باختبار التنطيط بالقدم اليسرى بالنسبة للمجموعة التجريبية في الاجتبار القبلي قدر ب (4.6) وبانحراف معياري قدره (1.3) ، أما فيما يخص الاجتبار البعدي فقط بلغ المتوسط الحسابي (5.7) وبانحراف معياري قدر ب (1.8) لدى عينة البحث .ولمعرفة دلالة الفروق بين الاجتبار القبلي والبعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية، قمنا باستخدام اختبار "ت" واتضح لنا أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (-2.5) عند بدرجة حرية (48)،وعند مقارنه القيمة الاحتمالية بمستوى الدلالة نجد ان القيمة الاحتمالية التي بلغت (0.2) أكبر من مستوى الدلالة وهذا يعني انه لا توجد فروق دالة احصائيا بين درجات المجموعة الضابطة قبل تطبيق البرنامج وبعده.

4.2.1.6 تنطيط الكرة بالرأس:

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة اختبار (ت) لمعرفة دلالة الفروق بين الاجتبار القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة كما هو مبين في الجدول:

المتغير الاختبار	الاختبار	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	القيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة
تنطيط الكرة بالرأس	قبلي	25	3.8	1.05	48	-2.4	0.2	0.05
	بعدي	25	4.4	0.9				

الجدول رقم (11) يوضح: قيمة اختبار "ت" لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة.



الشكل رقم 11: يبين نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في إختبار تنطيط الكرة بالرأس. قراءة وتحليل النتائج:

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (11) يتضح لنا جليا أن المتوسط الحسابي الخاص باختبار التنطيط بالرأس بالنسبة للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي قدر ب (3.8) وانحراف معياري قدره (1.05) ، أما فيما يخص الاختبار البعدي فقط بلغ المتوسط الحسابي (4.4) وانحراف معياري قدر ب (0.9) لدى عينة البحث .ولمعرفة دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية، قمنا باستخدام اختبار "ت" واتضح لنا أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (-2.4) عند بدرجة حرية (48)، وعند

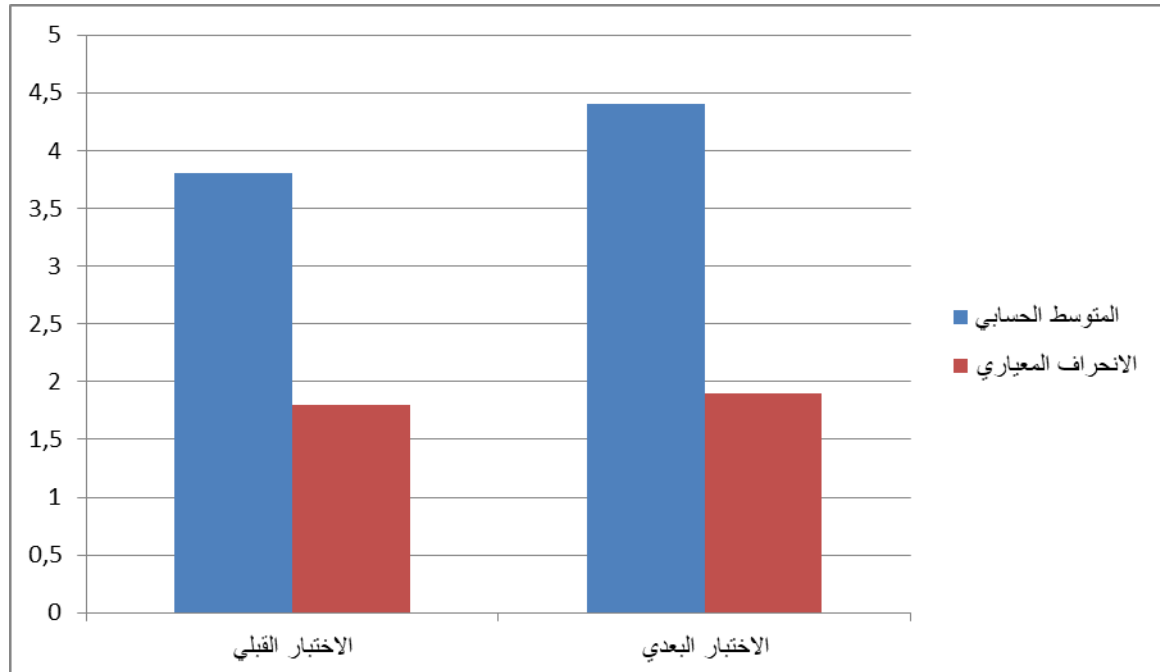
مقارنه القيمة الاحتمالية بمستوى الدلالة نجد ان القيمة الاحتمالية التي بلغت (0.2) أكبر من مستوى الدلالة وهذا يعني انه لا توجد فروق دالة احصائيا بين درجات المجموعة الضابطة قبل تطبيق البرنامج وبعده.

5.2.1.6 دقة التمرير:

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة اختبار (ت) لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة كما هو مبين في الجدول:

المتغير الاختبار	الاختبار	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	القيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة
دقة التمرير	قبلي	25	3.8	1.8	48	1.2-	0.3	0.05
	بعدي	25	4.4	1.9				

الجدول رقم (12) يوضح: قيمة اختبار "ت" لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة.



الشكل رقم 12: يبين نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في إختبار دقة التمرير.

قراءة وتحليل النتائج:

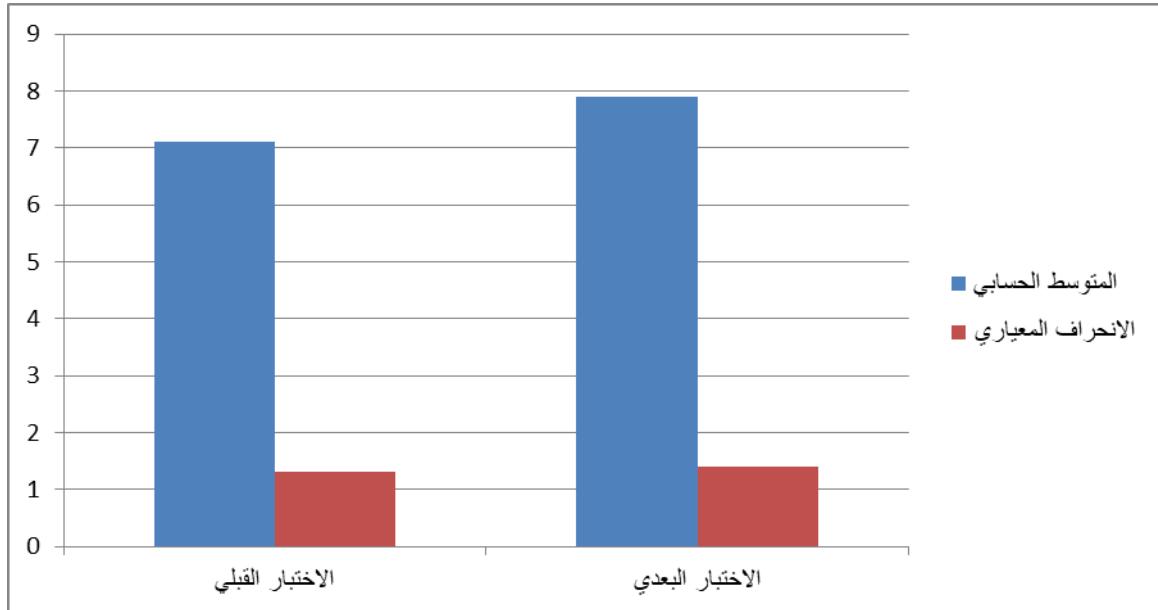
من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (12) يتضح لنا جليا أن المتوسط الحسابي الخاص باختبار دقة التمرير بالنسبة للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي قدر ب (3.8) وبانحراف معياري قدره (1.8) ، أما فيما يخص الاختبار البعدي فقط بلغ المتوسط الحسابي (4.4) وبانحراف معياري قدر ب (1.9) لدى عينة البحث .ولمعرفة دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية، قمنا باستخدام اختبار "ت" واتضح لنا أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (-1.2) عند بدرجة حرية (48)،وعند مقارنة القيمة الاحتمالية بمستوى الدلالة نجد ان القيمة الاحتمالية التي بلغت (0.3) أكبر من مستوى الدلالة وهذا يعني انه لا توجد فروق دالة احصائيا بين درجات المجموعة الضابطة قبل تطبيق البرنامج وبعده.

6.2.1.6 دقة التصويب :

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة اختبار (ت) لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة كما هو مبين في الجدول:

المتغير	الاختبار	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	القيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة
دقة التصويب	قبلي	25	7.1	1.3	48	-2.1	0.5	0.05
	بعدي	25	7.9	1.4				

الجدول رقم (13) يوضح: قيمة اختبار "ت" لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة.



الشكل رقم 13: يبين نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في إختبار دقة التصويب. قراءة وتحليل النتائج:

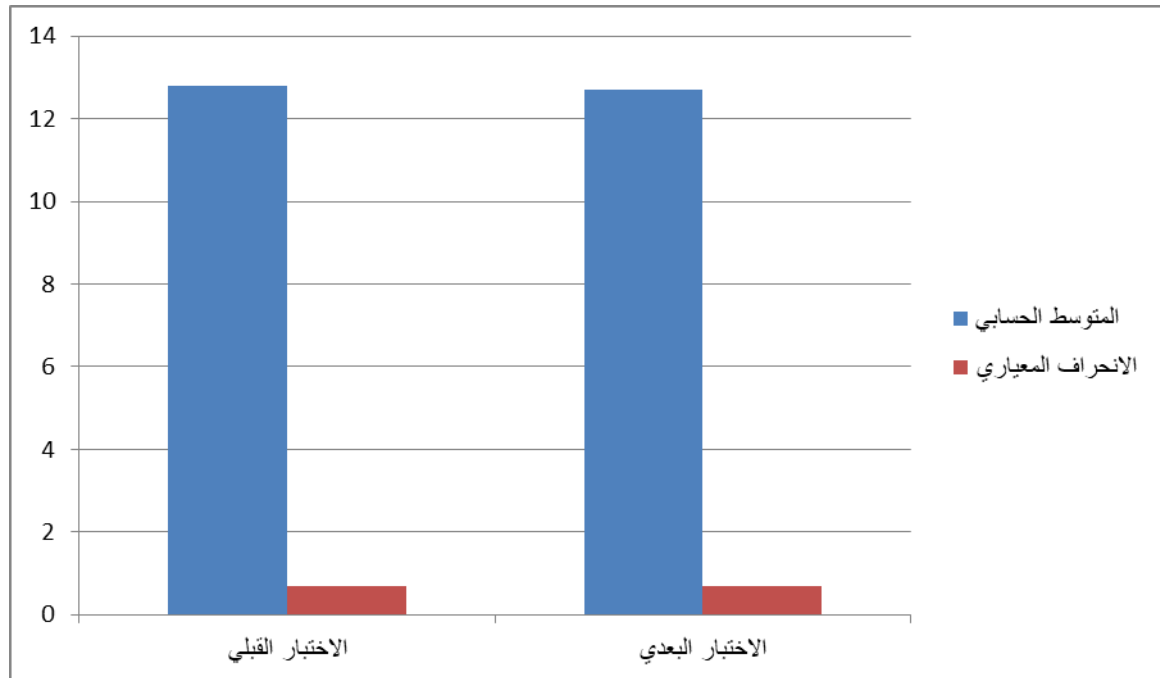
من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (13) يتضح لنا جليا أن المتوسط الحسابي الخاص باختبار دقة التصويب بالنسبة للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي قدر ب (7.1) وبانحراف معياري قدره (1.3) ، أما فيما يخص الاختبار البعدي فقط بلغ المتوسط الحسابي (7.9) وبانحراف معياري قدر ب (1.4) لدى عينة البحث .ولمعرفة دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية، قمنا باستخدام اختبار "ت" واتضح لنا أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (-2.1) عند بدرجة حرية (48)،وعند مقارنة القيمة الاحتمالية بمستوى الدلالة نجد ان القيمة الاحتمالية التي بلغت (0.5) أكبر من مستوى الدلالة وهذا يعني انه لا توجد فروق دالة احصائيا بين درجات المجموعة الضابطة قبل تطبيق البرنامج وبعده

7.2.1.6 الجري بالكرة : T test

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة اختبار (ت) لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة كما هو مبين في الجدول:

المتغير الاختبار	الاختبار	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	القيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة
الجري بالكرة T	قبلي	25	12.8	0.7	48	0.4	0.7	0.05
	بعدي	25	12.7	0.7				

الجدول رقم (14) يوضح: قيمة اختبار "ت" لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة.



الشكل رقم 14: يبين نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في إختبار الجري بالكرة T test. قراءة وتحليل النتائج:

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (14) يتضح لنا جليا أن المتوسط الحسابي الخاص باختبار الجري بالكرة بالنسبة للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي قدر ب (12.8) وانحراف معياري قدره (0.7)، أما فيما يخص الاختبار البعدي فقط بلغ المتوسط الحسابي (12.7) وانحراف معياري قدر ب (0.7) لدى عينة البحث. ولمعرفة دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية، قمنا

باستخدام اختبار "ت" واتضح لنا أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (0.4) عند بدرجة حرية (48)، وعند مقارنه القيمة الاحتمالية بمستوى الدلالة نجد ان القيمة الاحتمالية التي بلغت (0.7) أكبر من مستوى الدلالة وهذا يعني انه لا توجد فروق دالة احصائيا بين درجات المجموعة الضابطة قبل تطبيق البرنامج وبعده

3.1.6 عرض وتحليل نتائج الفرضية الأخيرة :

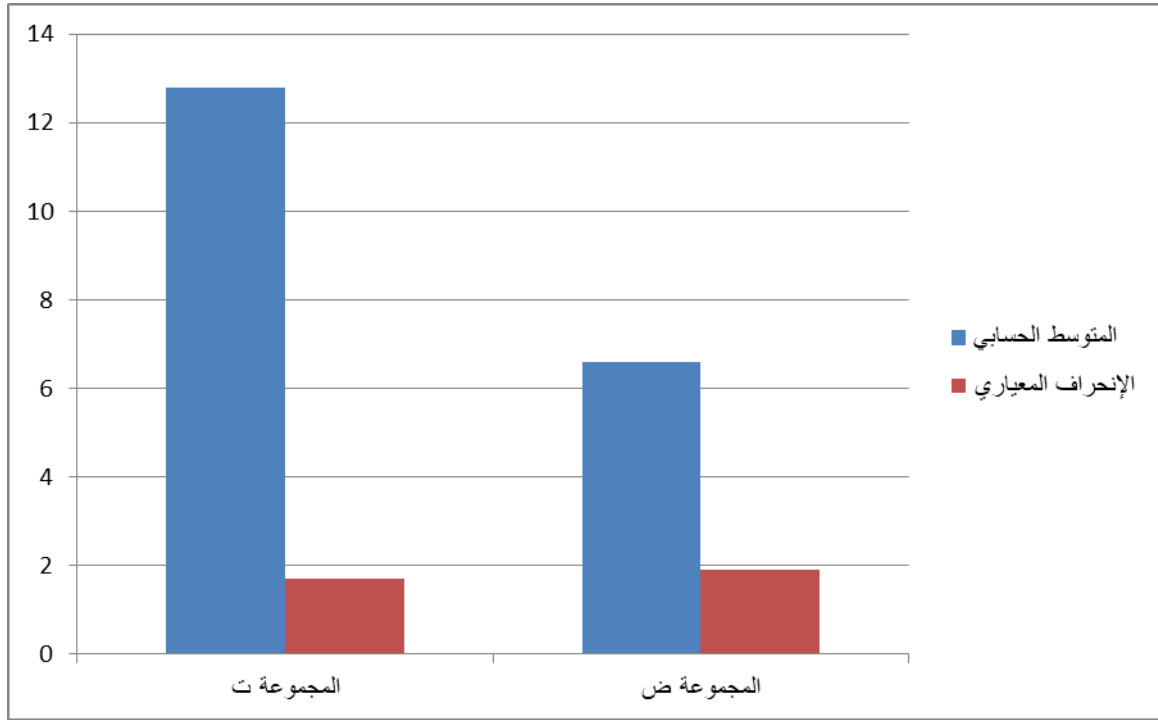
نص الفرضية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.
وتم تحليلها على النحو التالي:

1.3.1.6 النطيط الحر:

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة اختبار (ت) لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي كما هو مبين في الجدول:

المتغير الاختبار	المجموعة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	القيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة
التطيط الحر.	م.تجريبية	25	12.8	1.7	48	12.2	0.00	0.05
	م.ضابطة	25	6.6	1.9				

الجدول رقم (15) يوضح: قيمة اختبار "ت" لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي.



الشكل رقم 15: يبين نتائج الإختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في إختبار التنطيط الحر. قراءة وتحليل النتائج:

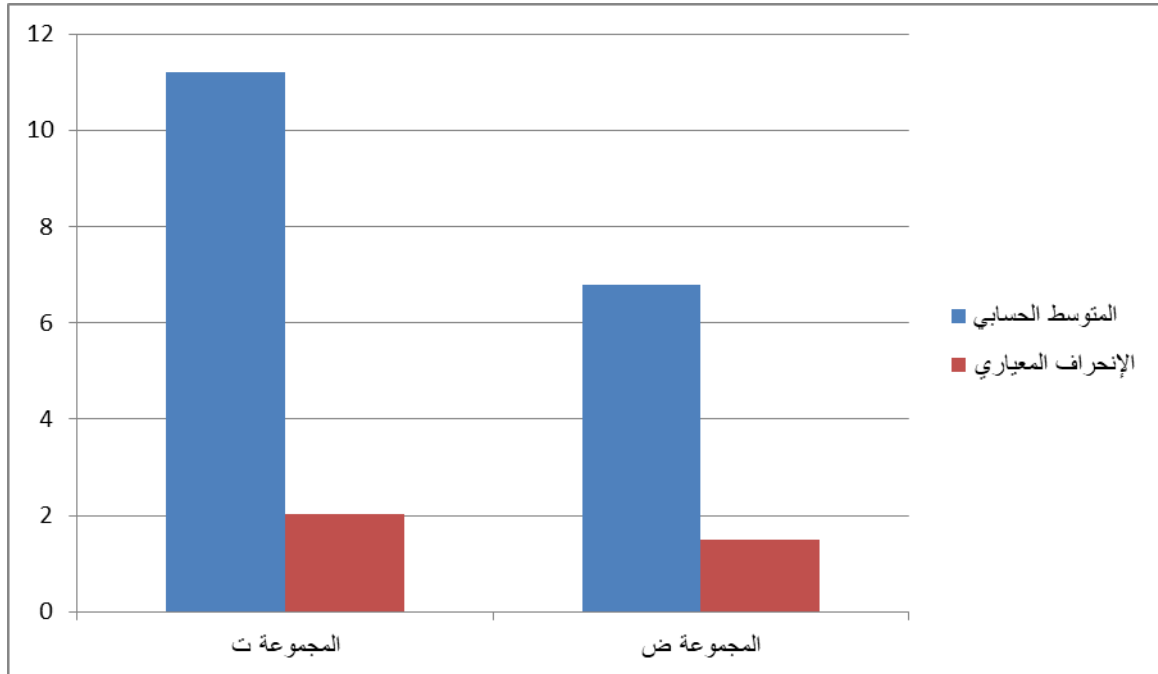
من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (15) يتضح لنا جليا أن المتوسط الحسابي الخاص باختبار التنطيط الحر بالنسبة للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي قدر ب (12.8) وبانحراف معياري قدره (1.7)، أما بالنسبة للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي فقط بلغ المتوسط الحسابي (6.6) وبانحراف معياري قدر ب (1.9) لدى عينة البحث. ولمعرفة دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في الأختبار البعدي، قمنا باستخدام اختبار "ت" واتضح لنا أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (12.2) عند بدرجة حرية (48)، وعند مقارنه القيمة الاحتمالية بمستوى الدلالة نجد ان القيمة الاحتمالية التي بلغت (0.00) أصغر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يعني ان هناك فروق دالة احصائيا بين المجموعة التجريبية والضابطة في الإختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

2.3.1.6 النطيط بالرجل اليمنى :

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة اختبار (ت) لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي كما هو مبين في الجدول:

المتغير	المجموعة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	القيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة
الاختبار	م.تجريبية	25	11.2	2.03	48	8.8	0.00	0.05
	م.ضابطة	25	6.8	1.5				

الجدول رقم (16) يوضح: قيمة اختبار "ت" لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي.



الشكل رقم 16: يبين نتائج الإختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في إختبار التنطيط بالرجل اليمنى.

قراءة وتحليل النتائج:

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (16) يتضح لنا جليا أن المتوسط الحسابي الخاص باختبار التنطيط الحر بالنسبة للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي قدر ب (11.2) وبانحراف معياري قدره (2.03)، أما بالنسبة للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي فقط بلغ المتوسط الحسابي (6.8) وبانحراف معياري قدر ب (1.5) لدى عينة البحث. ولمعرفة دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في الأختبار البعدي، قمنا باستخدام اختبار "ت" واتضح لنا أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (8.8) عند

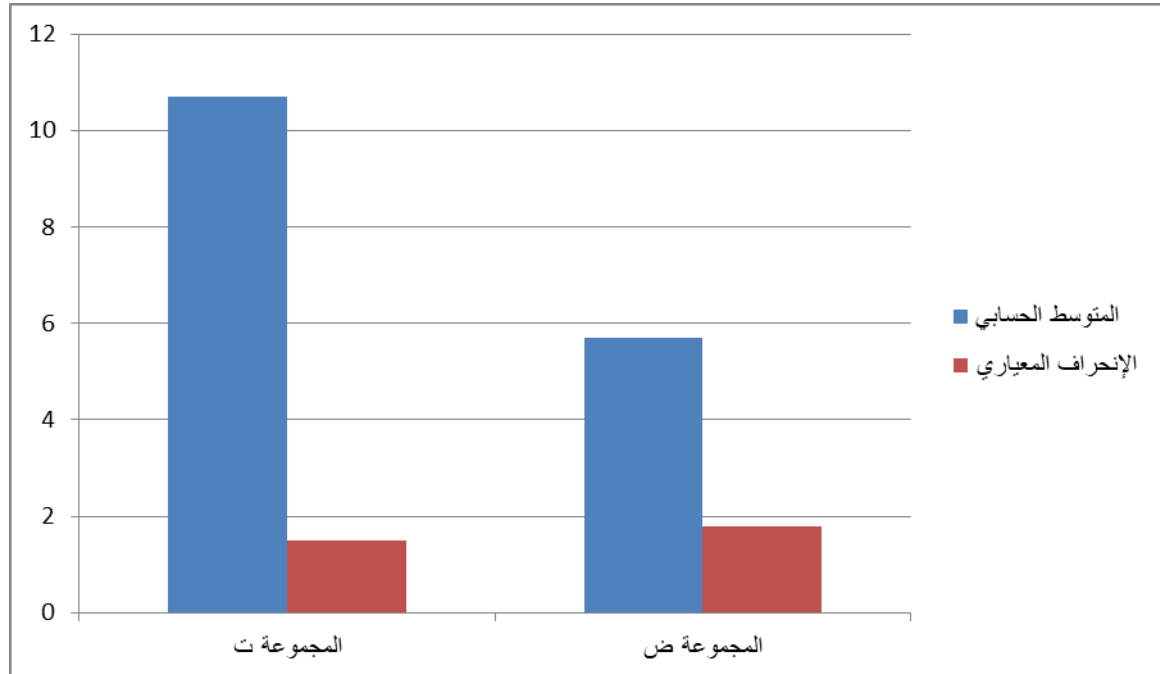
بدرجة حرية (48)، وعند مقارنه القيمة الاحتمالية بمستوى الدلالة نجد ان القيمة الاحتمالية التي بلغت (0.00) أصغر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يعني ان هناك فروق دالة احصائيا بين المجموعة التجريبية والضابطة في الإختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

3.3.1.6 النطيط بالرجل اليسرى :

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة اختبار (ت) لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي كما هو مبين في الجدول:

المتغير الاختبار	المجموعة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	القيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة
التطيط بالرجل اليسرى	م.تجريبية	25	10.7	1.5	48	10.7	0.00	0.05
	م.ضابطة	25	5.7	1.8				

الجدول رقم (17) يوضح: قيمة اختبار "ت" لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي.



الشكل رقم 17: يبين نتائج الإختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في إختبار التطيط بالرجل اليسرى.

قراءة وتحليل النتائج:

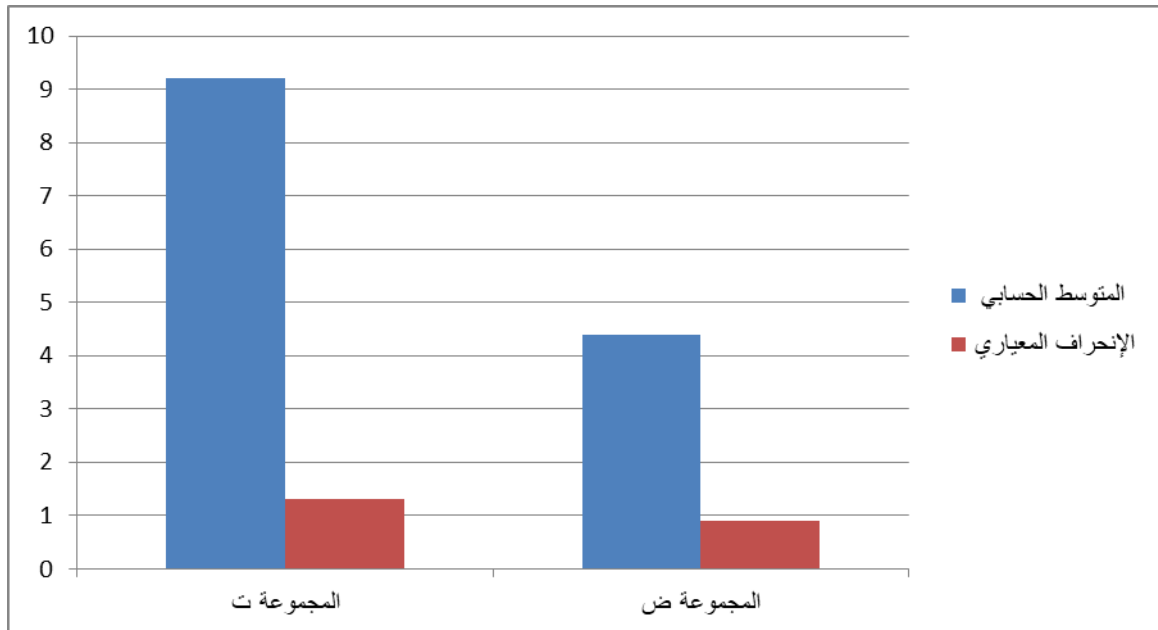
من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (17) يتضح لنا جليا أن المتوسط الحسابي الخاص باختبار التطبيق الحر بالنسبة للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي قدر ب (10.7) وبانحراف معياري قدره (1.5)، أما بالنسبة للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي فقط بلغ المتوسط الحسابي (5.7) وبانحراف معياري قدر ب (1.8) لدى عينة البحث. ولمعرفة دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في الأختبار البعدي، قمنا باستخدام اختبار "ت" واتضح لنا أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (10.7) عند بدرجة حرية (48)، وعند مقارنه القيمة الاحتمالية بمستوى الدلالة نجد ان القيمة الاحتمالية التي بلغت (0.00) أصغر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يعني ان هناك فروق دالة احصائيا بين المجموعة التجريبية والضابطة في الإختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

4.3.1.6 التنطيط بالرأس:

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة اختبار (ت) لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي كما هو مبين في الجدول:

المتغير الاختبار	المجموعة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	القيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة
تنطيط الكرة بالرأس	م.تجريبية	25	9.2	1.3	48	14.5	0.00	0.05
	م.ضابطة	25	4.4	0.9				

الجدول رقم (18) يوضح: قيمة اختبار "ت" لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي.



الشكل رقم 18: يبين نتائج الإختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في إختبار تنطيط الكرة بالرأس.

قراءة وتحليل النتائج:

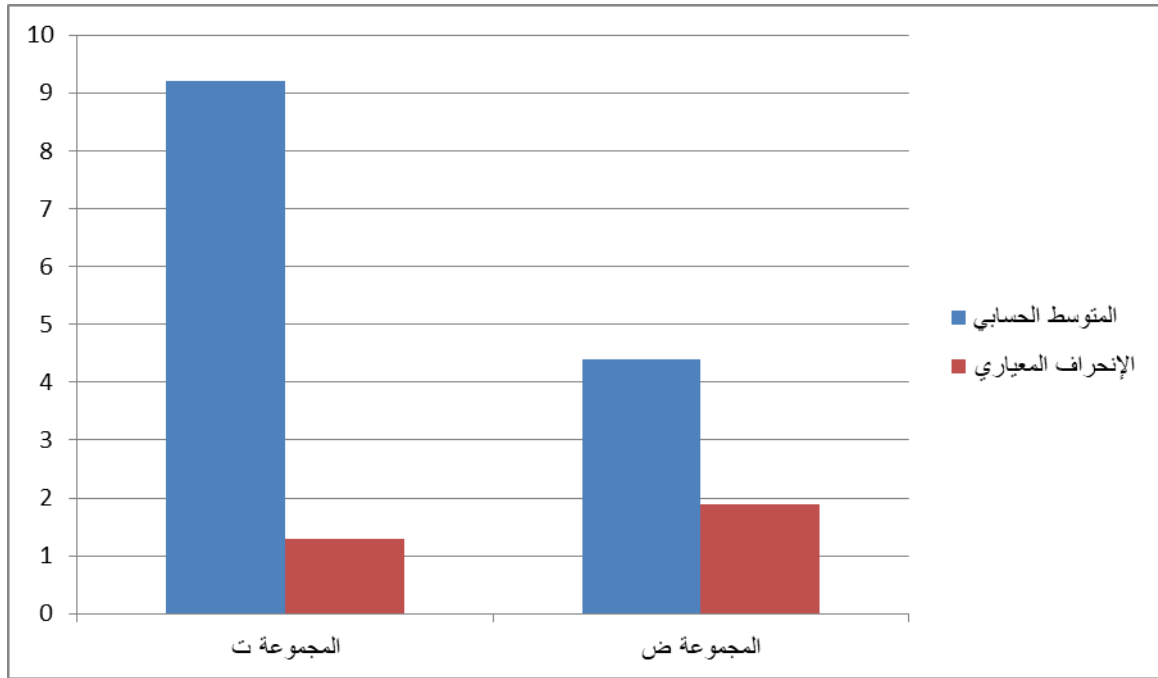
من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (18) يتضح لنا جليا أن المتوسط الحسابي الخاص باختبار التنطيط الحر بالنسبة للمجموعة التجريبية في الإختبار البعدي قدر ب (9.2) وبانحراف معياري قدره (1.3)، أما بالنسبة للمجموعة التجريبية في الإختبار البعدي فقط بلغ المتوسط الحسابي (4.4) وبانحراف معياري قدر ب (0.9) لدى عينة البحث. ولمعرفة دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في الأختبار البعدي، قمنا باستخدام اختبار "ت" واتضح لنا أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (14.5) عند بدرجة حرية (48)، وعند مقارنه القيمة الاحتمالية بمستوى الدلالة نجد ان القيمة الاحتمالية التي بلغت (0.00) أصغر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يعني ان هناك فروق دالة احصائيا بين المجموعة التجريبية والضابطة في الإختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

5.3.1.6 دقة التمرير:

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة اختبار (ت) لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي كما هو مبين في الجدول:

المتغير	المجموعة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	القيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة
دقة التمرير	م.تجريبية	25	9.2	1.3	48	10.5	0.00	0.05
	م.ضابطة	25	4.4	1.9				

الجدول رقم (19) يوضح: قيمة اختبار "ت" لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي.



الشكل رقم 19: يبين نتائج الإختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في إختبار دقة التمرير. قراءة وتحليل النتائج:

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (19) يتضح لنا جليا أن المتوسط الحسابي الخاص باختبار التطيط الحر بالنسبة للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي قدر ب (9.2) وانحراف معياري قدره (1.3)، أما بالنسبة للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي فقط بلغ المتوسط الحسابي (4.4) وانحراف معياري قدر ب (1.9) لدى عينة البحث. ولمعرفة دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في الأختبار

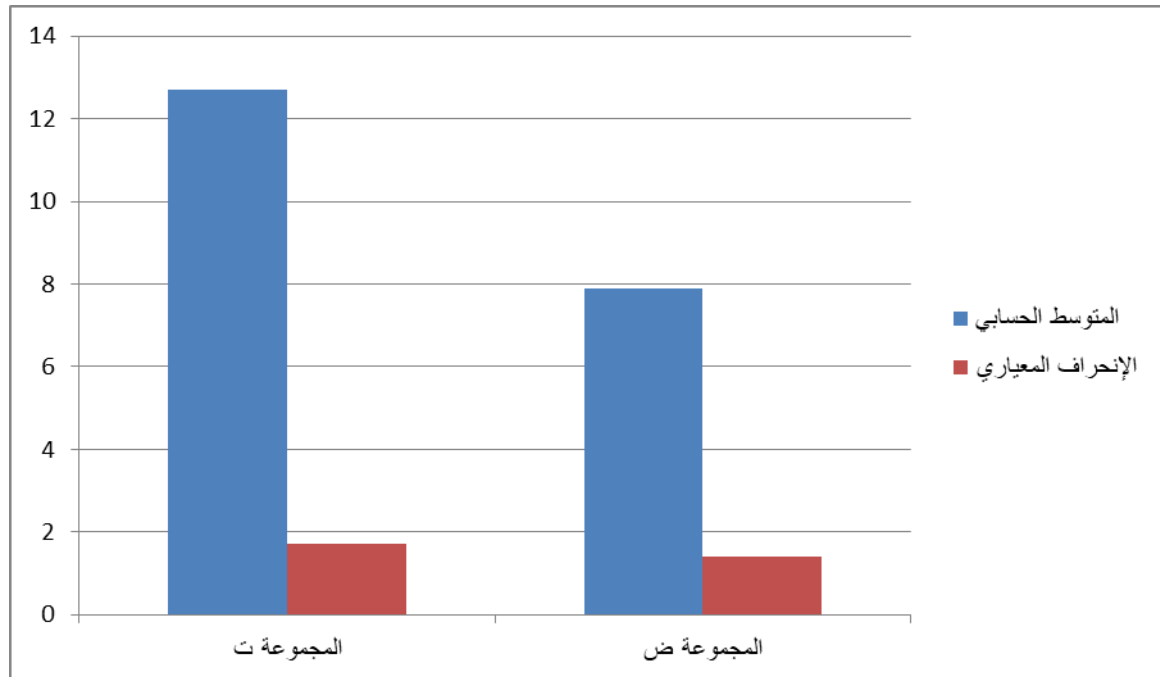
البعدي، قمنا باستخدام اختبار "ت" واتضح لنا أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (10.5) عند بدرجة حرية (48)، وعند مقارنه القيمة الاحتمالية بمستوى الدلالة نجد ان القيمة الاحتمالية التي بلغت (0.00) أصغر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يعني ان هناك فروق دالة احصائيا بين المجموعة التجريبية والضابطة في الإختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

6.3.1.6 دقة التصويب:

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة اختبار (ت) لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي كما هو مبين في الجدول:

المتغير الاختبار	المجموعة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	القيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة
دقة التصويب	م.تجريبية	25	12.7	1.7	48	11	0.00	0.05
	م.ضابطة	25	7.9	1.4				

الجدول رقم (20) يوضح: قيمة اختبار "ت" لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي.



الشكل رقم 20: يبين نتائج الإختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في إختبار دقة التصويب.

قراءة وتحليل النتائج:

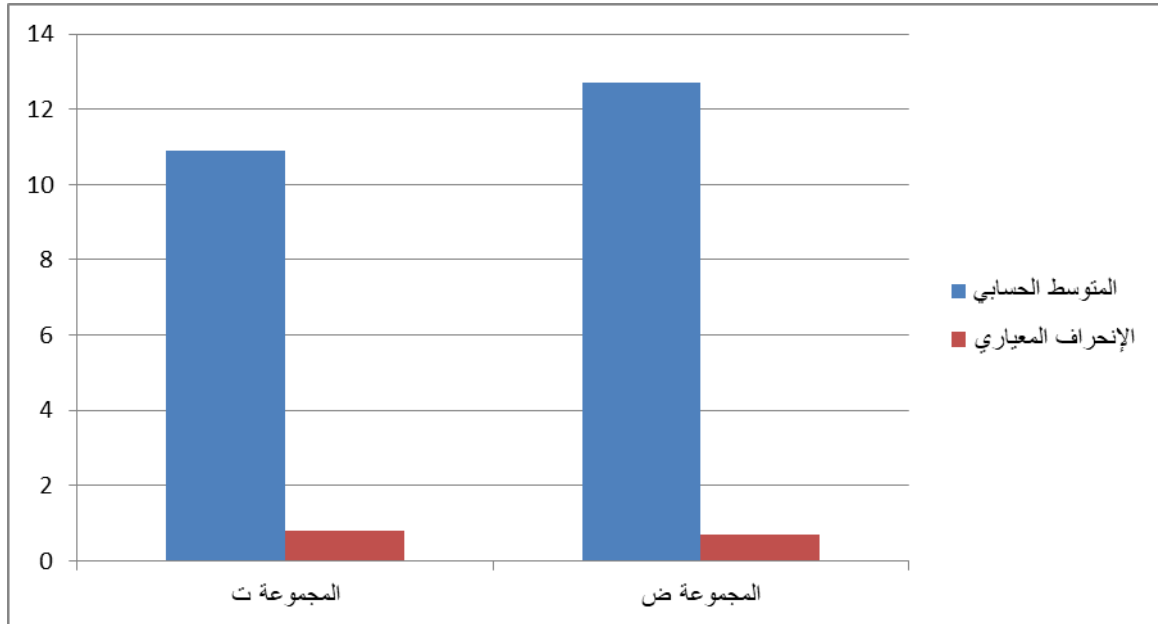
من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (20) يتضح لنا جليا أن المتوسط الحسابي الخاص باختبار التطبيق الحر بالنسبة للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي قدر ب (12.7) وبانحراف معياري قدره (1.7)، أما بالنسبة للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي فقط بلغ المتوسط الحسابي (7.9) وبانحراف معياري قدر ب (1.4) لدى عينة البحث. ولمعرفة دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في الأختبار البعدي، قمنا باستخدام اختبار "ت" واتضح لنا أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (11) عند بدرجة حرية (48)، وعند مقارنه القيمة الاحتمالية بمستوى الدلالة نجد ان القيمة الاحتمالية التي بلغت (0.00) أصغر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يعني ان هناك فروق دالة احصائيا بين المجموعة التجريبية والضابطة في الإختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

7.3.1.6 الجري بالكرة :

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة اختبار (ت) لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي كما هو مبين في الجدول:

المتغير	المجموعة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	القيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة
الجري بالكرة	م.تجريبية	25	10.9	0.8	48	-8.7	0.00	0.05
	م.ضابطة	25	12.7	0.7				

الجدول رقم (21) يوضح: قيمة اختبار "ت" لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي.



الشكل رقم 21: يبين نتائج الإختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في إختبار الجري بالكرة T .test

قراءة وتحليل النتائج:

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (21) يتضح لنا جليا أن المتوسط الحسابي الخاص باختبار التنطيط الحر بالنسبة للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي قدر ب (10.9) وبانحراف معياري قدره (0.8)، أما بالنسبة للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي فقط بلغ المتوسط الحسابي (12,7) وبانحراف معياري قدر ب (0.7) لدى عينة البحث .ولمعرفة دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في الأختبار البعدي، قمنا باستخدام اختبار "ت" واتضح لنا أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (-8.7) عند بدرجة حرية (48)، وعند مقارنه القيمة الاحتمالية بمستوى الدلالة نجد ان القيمة الاحتمالية التي بلغت (0.00) أصغر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يعني ان هناك فروق دالة احصائيا بين المجموعة التجريبية والضابطة في الإختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

2.6 مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

1.2.6 مناقشة الفرضية الأولى:

بعد عرض وتحليل نتائج الاختبارات والمتمثلة في اختبار (التنطيط، دقة التمرير والتصويب، الجري بالكرة) وبعد تطبيق البرنامج على أفراد العينة، وانطلاقا من الفرضية الجزئية الأولى، والمتمثلة فيما يلي :

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي ."

ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (01،02،03،04،05،06،07) إتضح لنا أنه توجد فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في كل من اختبار (التنطيط ،دقة التمرير والتصويب، الجري بالكرة) وهو ما أكدته المتوسطات الحسابية والقيمة التائية، أي أن تقديرات أفراد العينة كانت جيدة في كل الاختبارات، هذا يعني أن اللاعبين الذين طبق عليهم البرنامج التدريبي الخاص بطريقة كورفر التدريبية ظهرت عليهم نتائج جيدة، وهذا ما تبينه المعطيات والنتائج المتحصل عليها وأثر البرنامج المطبق .

ومن خلال استقراء واقع المشكلة البحثية واستنتاج الخلفية المعرفية والنظرية يمكن القول أن هذه النتيجة قد تعود للكثير من الأسباب، قد تكون مجتمعة، وقد تكون منفردة، فنجد أن هذه المهارات ترتبط بالعديد من المتغيرات من سن اللاعب وجنسه ودرجة إدراكه وإستعبابه للمهارة الحركية وطريقة التدريب المتبعة لتنميتها وتطويرها للوصول إلى النتائج المرجوة وهذا ما خلصت إليه فرضيتنا الأولى ومن خلال الدلالة الإحصائية للفروقات الحاصلة في القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والتي آلت لصالح القياس البعدي، ومنه يمكننا القول بأن الفرضية الأولى لبحثنا تحققت.

2.2.6 مناقشة الفرضية الثانية:

بعد عرض وتحليل نتائج الاختبارات و المتمثلة في اختبار (التنطيط ، دقة التمرير والتصويب، الجري بالكرة) ، وعدم تطبيق البرنامج على أفراد العينة، وانطلاقاً من الفرضية الجزئية الثانية، والمتمثلة فيما يلي:

"لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ."

ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (08،09،10،11،12،13،14) إتضح لنا أنه لا توجد فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في كل من اختبار (التنطيط ،دقة التمرير والتصويب، الجري بالكرة) وهو ما أكدته المتوسطات الحسابية والقيمة التائية، أي أن تقديرات أفراد العينة كانت متساوية في أغلب الإختبارات مع وجود فارق طفيف في القياس البعدي لإختبار التنطيط بالرجل اليمنى جدول رقم 09 و يعود لتجانس العينة المنتقاة من مجموعة تجريبية وضابطة حفاظاً على سلامة وشفافية التجربة وهذا لا ينفي صحة الفرضية في عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والتي تتجلى واضحة في باقي الإختبارات ومنه تحقيق صحة الفرضية الثانية.

3.2.6 مناقشة الفرضية الثالثة:

بعد عرض وتحليل نتائج الاختبارات و المتمثلة في اختبار (التنطيط، دقة التمرير والتصويب الجري بالكرة) وبعد تطبيق البرنامج وعدمه على أفراد العينة ككل، وانطلاقا من الفرضية الجزئية الثالثة، والمتمثلة فيما يلي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .".

ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (15،16،17،18،19،20،21) إتضح لنا أنه توجد فروق بين الاختبارين البعدين للمجموعتين التجريبية والشاهدة في كل من اختبار (التنطيط، دقة التمرير والتصويب، الجري بالكرة) وهو ما أكدته المتوسطات الحسابية والقيمة التائية، أي أن تقديرات أفراد العينة كانت جيدة في كل الاختبارات والقياسات البعدية للمجموعة التجريبية، ويعود هذا الفرق وهذا التأثير الإيجابي إلى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح بطريقة كورفر التدريبية Coerver Coaching الذي يساهم بشكل فعال وواضح في تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة القدم (التنطيط، دقة التمرير، دقة التصويب، الجري بالكرة)، هذا البرنامج الذي يعتبر من بين احسن البرامج التدريبية وبشهادة كبار المدربين والأخصائيين في مجال كرة القدم وخاصة عند الناشئة من حيث تطوير وتنمية القدرات الفردية والعقلية والمعرفية للاعب وإمكانية دمجها أيضا والمتطلبات البدنية وإتفاقهم على نفس الملاحظات في ما يخص الجانب التقني للاعب والذي أصبح يلعب الدور الأهم والفيصل في المباراة بالرغم من التطور التكتيكي ومحاولة حصر اللعبة في الحضور البدني وغلق المساحات... إلخ، وهو ما يتجلى واضحا في الأثر الذي أحدثته ومازالت تحدثه طريقة الكورفر التدريبية في تكوين و صناعة لاعبين متميزين على جميع المستويات خاصة مهارية. ومن خلال استقراء واقع المشكلة البحثية واستنتاج الخلفية المعرفية والنظرية يمكن القول أن هذه النتيجة قد تعود للكثير من الأسباب والتي ذكرناها سابقا والوصول إليها كان من خلال دراستنا لاهم المشاكل التي تعاني منها أغلب مدراس التكوين في الجزائر والتي من بين أهمها غياب أساليب و طرق التدريب و التعلم الحديثة (les méthodes d'apprentissage).

وبرامج التدريب الحديثة وبرنامج و طريقة كورفر التدريبية خيرا لمتبعة في دراستنا خير دليل على فعاليتها وأثرها في تنمية وتطوير أهم المهارات الأساسية لدى الناشئ وهذا ما تثبته أيضا فرضيتنا الأخيرة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية وبالتالي صحتها.

3.6 الإستنتاج العام:

في ضوء نتائج الدراسة تم التوصل للنتائج التالية:

أ- نستنتج من عرض ومناقشة النتائج أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لأثر البرنامج التدريبي بطريقة كورفر التدريبية (Corver Coaching) في تنمية بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 13 سنة ولصالح الاختبار البعدي.

ب- نستنتج من عرض ومناقشة النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لأثر البرنامج التدريبي بطريقة كورفر التدريبية (Corver Coaching) في تنمية بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 13 سنة التي لم تخضع لذات البرنامج فان نتائج الاختبار البعدي لم تعرف تطورا ملحوظا .

ج- نستنتج من عرض ومناقشة النتائج أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين درجات القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لأثر البرنامج التدريبي بطريقة كورفر التدريبية (Corver Coaching) في تنمية بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 13 سنة ولصالح المجموعة التجريبية.

ومما سبق ذكره فإن للبرنامج التدريبي بطريقة كورفر التدريبية Coerver Coaching أثر واضح وفعالية كبيرة في الرفع من مستوى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 13 سنة وتنمية بعض المهارات الأساسية لديهم(التنطيط، دقة التمرير ودقة التصويب، الجري بالكرة) وهذا ما تجلى في العينة التي خضعت لهذا البرنامج والتي تطورت بشكل ملحوظ.

خاتمة

4.6 خاتمة الدراسة:

لقد أصبح التدريب الرياضي علما كباقي العلوم يستمد قوانينه من معارف و معالم علمية، و يسعى إلى تكوين الفرد تكوينا منهجيا من الناحية النفسية و الاجتماعية فينعكس ذلك على الجانب الاقتصادي و السياسي للأمة.

و لقد مرَّ التدريب الرياضي في مجال كرة القدم بمراحل عديدة كان الهدف منها دائما هو البحث عن أفضل الطرق و المناهج التي من شأنها رفع القدرات البدنية و المهارية و الخططية للاعب وذلك من أجل تحضيره في كافة المستويات لخوض مختلف المنافسات و الحصول عل أفضل النتائج، بالإضتفة إلى أن بناء المناهج التجريبية الحديثة أصبح يعتمد على أسس علمية دقيقة في اختيار نوع التمارين و الوسائل الملائمة، و يجب أن تتوافق هذه التمرينات مع الفئة العمرية للاعبين، كما أن نجاح التدريب الرياضي يكمن في استغلال الوسائل و الإمكانيات المتاحة أحسن استغلال سواء الميدانية أو المخبرية، إضافة إلى بعض العلوم كعلم النفس، الاجتماع، البيوميكانيك، الفيزيولوجيا و علم التشريح... الخ

و في هذا السياق إندرج بحثنا ودراستنا الحالية في السعي إلى معرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح بطريقة كورفر التدريبية (Coerver Coaching) في تنمية بعض المهارات الأساسية لكرة القدم المتمثلة في (التخطيط، دقة التمرير، دقة التصويب والجري بالكرة) لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 13 سنة، وكانت بمثابة سعي وراء تحقيق عدة أهداف منها للطالب في حد ذاته ومنها لتطوير العمل في مجال التدريب الرياضي، وذلك من خلال أداء اللاعبين للمهارات الأساسية بكرة القدم بأقصى قدر من الثقة وبأقل قدر من الجهد، وقد توصلت الدراسة نوعا ما بشقها النظري إلى الإلمام بكل ما يتعلق بالمفاهيم والتعاريف المحيطة بمتغيرات الدراسة، والشق التطبيقي الذي اعتمد على المنهج التجريبي الملائم لمثل هذه الدراسات إلى أنه يوجد أثر للبرنامج المقترح بطريقة كورفر التدريبية (Coerver Coaching) في تنمية بعض المهارات الأساسية لكرة القدم (التخطيط، دقة التمرير، دقة التصويب، الجري بالكرة).

ولكون المستوى المهاري والتدريب عليها في مدارس وفرق كرة القدم يحتاج إلى الاهتمام أكثر من طرف المدربين والمشرفين عليها وعلى اللاعبين الشبان، جاءت هذه الدراسة للفت انتباه المسؤولين وخاصة المدربين للاهتمام باللعبين الشبان والناشئين عامة وبقدراتهم المهارية بصفة خاصة. وقد كانت النتائج المحققة في الدراسة التي قام بها الباحث على عينة الدراسة تؤكد أنه يجب إدراج البرامج التدريبية بطريقة كورفر التدريبية (Coerver Coaching) في المناهج التدريبية لتنمية المهارات الأساسية بكرة القدم

وتطبيقها ، وهذا نتيجة التحسن الذي توصلنا إليه من خلال نتائج الاختبارات الإحصائية، بالإضافة إلى وجود تطور للمهارات الأساسية بكرة القدم لدى الفئة العمرية أقل من 13 سنة.

إقتراحات

5.6 الإقتراحات:

إن هذه الدراسة ماهي إلا محاولة بسيطة محصورة في الإمكانيات المتوفرة ورغم ذلك نود أن نعطي نقطة بداية لبحوث أخرى في هذا المجال ، لذا كان من الضروري إلى طرح مجموعة من الاقتراحات حتى يتسنى لمدربي كرة القدم اكتساب التأهيل اللازم من أجل التأطير واستعمال طريقة كورفر التدريبية لدى الناشئين لما لها من أهمية في تعلم وتنمية المهارات الأساسية في كرة القدم ، ومن آراء الإختصاصيين فيما يتعلق بالطرق العلمية لإعداد الفئات الصغرى ومن أجل الوصول بهذه الفئات إلى المستوى العالي وفي حدود الإجراءات المستخدمة والنتائج التي تم التوصل إليها قمنا باقتراح الخطوات التالية.

1- ضرورة الاهتمام بالبرامج التدريبية بطريقة كورفر التدريبية (Coerver Coaching) وذلك لأهميتها في تنمية القدرات المهارية للاعبين كرة القدم فئة أقل من 13 سنة.

2- نقترح على المدربين و المختصين في مجال التدريب انتهاز و تطبيق كذا برامج من أجل تحسين وتطوير مهارات أخرى لم ندرسها لإبراز فعالية ال Coerver Coaching.

3- نقترح على الباحثين إجراء دراسات أخرى حول تأثير البرنامج التدريبي بطريقة الكورفر كوتشينغ وفعاليتها في التطوير والرفع من مستوى مهارات اللاعب الناشئ الأساسية

4- يجب على المدربين استعمال الاختبارات في قياس درجة الإستيعاب لدى الناشئين ، وذلك من أجل معرفة الوجه الحقيقي للاعب من جهة ومن جهة أخرى يسمح هذا الإختبار للمدرب بإجراء تعديل في برنامجه السنوي.

4- نوصي الباحثين باستعمال الأجهزة التكنولوجية الحديثة خلال إجرائهم البحوث العلمية وخاصة خلال القياسات البدنية

قائمة المراجع



قائمة المصادر والمراجع:

قائمة المصادر

1 القرآن الكريم سورة التوبة: الآية -105

1. أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة 2003، ص 60.
2. أسعد محمود: التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، دار دجلة للطبع والنشر، عمان الأردن ط1، 2011م.
3. إبراهيم شعلان - محمد عفيفي: كرة القدم للناشئين، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر 2001م.
4. السيد عبد المقصود: نظريات التدريب الرياضي، تدريب وفسولوجيا القوة، دار الطباعة للنشر والتوزيع، المنصورة، مصر، (2003، ص47).
5. طاهر سعد الله: علاقة القدرة على التفكير الإبتكاري بالتحصيل الدراسي، ط1، 2000 م.
6. غازي صالح محمد/ هاشم ياسر حسن: كرة القدم التدريب المهاري، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان الأردن، ط 1، 2013م.
7. غازي صالح محمود: الأسس العلمية والتطبيقية بكرة القدم، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ط1، عمان، الأردن، 2013م.
8. علي فهمي البيك وعماد الدين عباس ابوزيد ومحمد عبده خليل: تخطيط التدريب الرياضي من سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي، الطبعة الرابعة (2008، 55)
9. علي فهمي البيك وعماد الدين عباس ابوزيد ومحمد عبده خليل: تخطيط التدريب الرياضي من سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي، الطبعة الرابعة (2008-30,32,28)
10. علي فهمي البيك وعماد الدين عباس ابوزيد ومحمد عبده خليل: تخطيط التدري الرياضي من سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي، الطبعة الرابعة (2008، 95_97)

11. علي فهمي البيك وعماد الدين عباس ابوزيد ومحمد عبده خليل: تخطيط التدريب الرياضي منسلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي، الطبعة الرابعة(187,2008)
12. عماد الدين عباس أبو الزيد: التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الألعاب الجماعية نظريات تطبيقية، الطبعة الأولى، منشأة المعارف، الإسكندرية(19, 2005).
13. عويس الجبالي: التدريب الرياضي النظرية والتطبيق، الطبعة الثانية، دار الطباعة للنشر و التوزيع، القاهرة(101,2001).
14. قاسم حسن حسين:أسس التدريب الرياضي، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، الأردن 1998.
15. قاسم لزاق صبر- يوسف لازم كماش- صالح بشير سعد أبو خيطة: أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم، دار الوفاء لنديا الطباعة، الإسكندرية، مصر، 2005م.
16. محمد عبده صالح الوحش- مفتي إبراهيم محمد، أساسيات كرة القدم، دار عالم المعرفة مؤسسة مختار للنشر والتوزيع، ط1، القاهرة، مصر، 1994م.
17. محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة . (177,2003)
18. محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 285, (2003)
19. محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة . (286,2003)
20. مشعل عدي النمري: مهارات كرة القدم وقوانينها، دار أسامة للنشر والتوزيع، ط1، الأردن ، م.2013
21. مفتي إبراهيم حماد: البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، مركزالكتاب للنشر، القاهرة (1997-270).

22. مفتي إبراهيم حماد: البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ط1، 1997.
23. مفتي إبراهيم حماد: البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة قدم، مركزا لكتاب للنشر، القاهرة . (261,1997)
24. مفتي إبراهيم حماد: بناء فريق كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر ، 1999م.
25. مفتي إبراهيم حماد: المهارات الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط1، جامعة حلوان، مصر 2002م.
26. مفتي إبراهيم : جمل المهارات الفردية في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة مصر، ط2012، 1م.
27. وجد يمصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دارالهدى للنشر والتوزيع ،القاهرة، مصر(38,2002) .
28. طارق حسين رزوقي النعيمي:آلية التربية الرياضية ،جامعة البغداد، (2010 , 165)
29. حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي ، مدينة نصر، مصر (د،ت)

المراجع الأجنبية:

1. A.Benigni & A.Kuk : Leçons de football (dribble- passe- tir), éditions de vicchi, paris, France, 1998.
2. Alain Azhar : le football, éditions solar, paris, France, 1992.
3. Coach great soccer ; the coerver coaching session planner 2010 by Alfred Galusian and Charlie Cooke.
4. Ferie J. Leroux Ph. Préparation au Brevet d'état de l'éducateur. L'éducation sportif. base physiologique d'entraînement. tome1. Paris. Edition Amphora. (1992). (P 314)

5. Ferie J. Leroux Ph. Préparation au Brevet d'état de l'éducateur. L'éducation sportif. base physiologique d'entraînement. tome1. Paris. Edition Amphora. (1992). (P 315-316)
6. Ferie J. Leroux Ph. Préparation au Brevet d'état de l'éducateur. L'éducation sportif. base physiologique d'entraînement. tome1. Paris. Edition Amphora. (1992). (P 317)
7. Guide of Smart football method Level 1.
8. Mark Durant, L'enfant et le sport, edition P.U.F, Pratiques corporelles, Paris 1987, P.233.
9. Matveiv L.P. La Base de l'Entraînement. Paris. Edition Vigot. (1982, p 14).
10. Matveiv L.P. La Base de l'Entraînement. Paris. Edition Vigot. (1982, p 17).
11. Thill.E Manuel de Education Sportive. Paris.8 Edition Vigot. (1977- P 209).
12. Weineck J. Manuel D'entraînement. Paris. Edition Vigot. (1997, p 25).
13. Yves Calvin & Jocelyn Waty : entraîneur de football (la technique, corriger pour progresser), éditions actio, paris, France, 2006.

الرسائل والأطروحات العلمية

_ دراسة بلعروسي سليمان: توظيف الألعاب التمهيدية ضمن برنامج تدريبي لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير ،، معهد التربية البدنية والرياضية جامعة دالي إبراهيم ، الجزائر 2008م

- سديرة سعد :إدراك أهمية تخطيط البرامج التدريبية العلمية في إعداد و تكوين الفئات الصغرى لكرة اليد 12-14 سنة ، رسالة ماجستير ، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر ، الجزائر ، 2007 م .

- بن قاصد على الحاج محمد: تقويم برامج إعداد لاعبي كرة القدم الفئات الصغرى على مستوى مدارس كرة القدم الجزائرية، رسالة دكتوراة معهد التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر ، الجزائر ، 2005 م).

:المقالات

MR Mohamed Ben Hassan &MR Youssef Zouaoui (22-23-24)
D cembreCoerver Coaching Tunisie 2014.

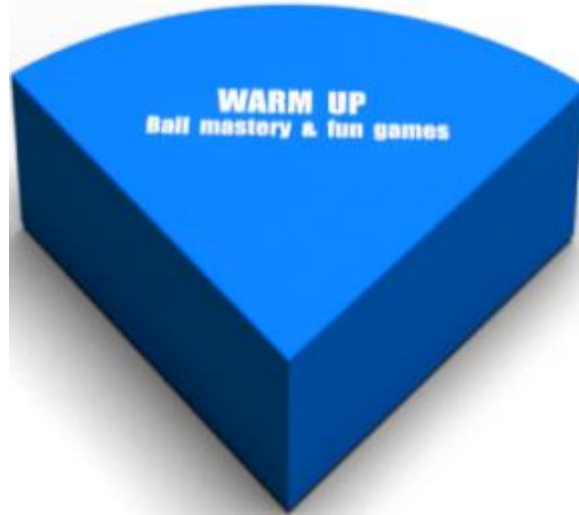
:مواقع الانترنت

- 1- www.FIFA.com
- 2- www.footballcoach.fr (Nicolas Mayer)
- 3- <https://resources.fifa.com/image/upload/youth-football-training-manual-28663172866319.pdf?cloudid=qg4lpxhvd1j7m12ni7k24>

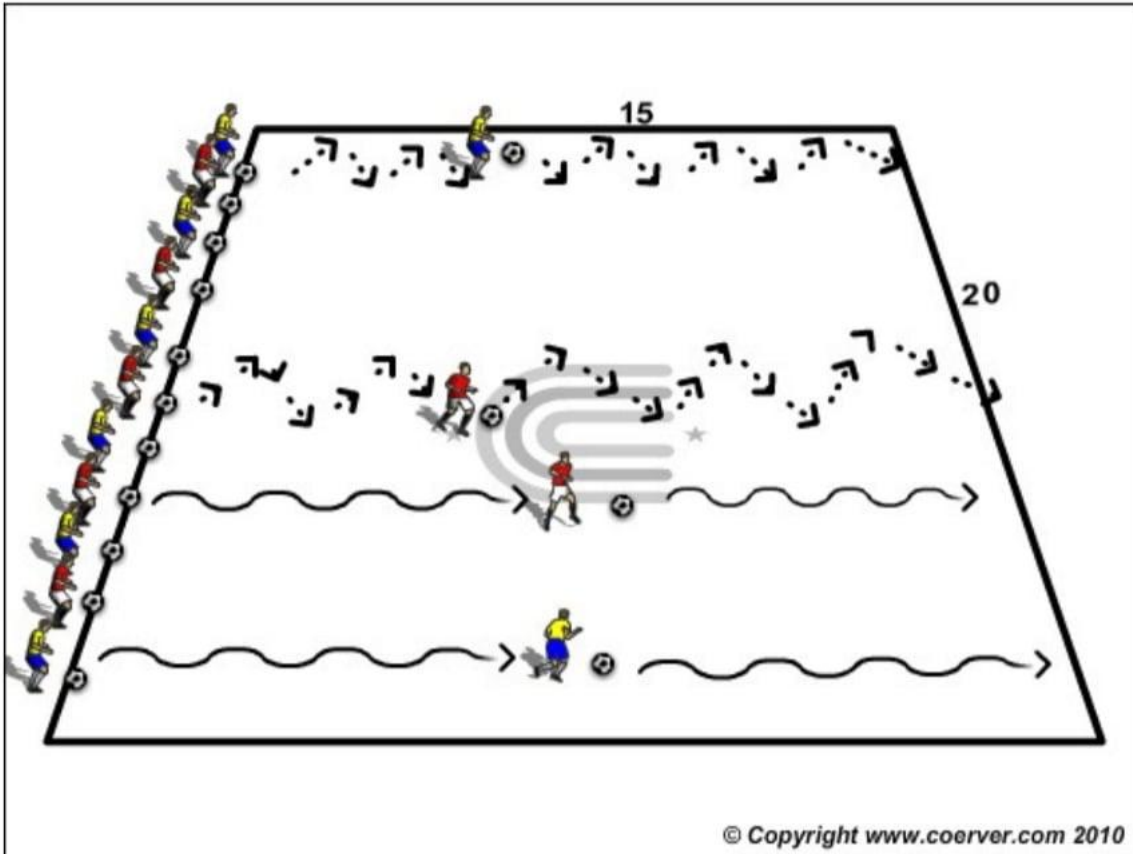


تمارين الحصة التدريبية الخاصة ببرنامج كورفر كوتشينغ:

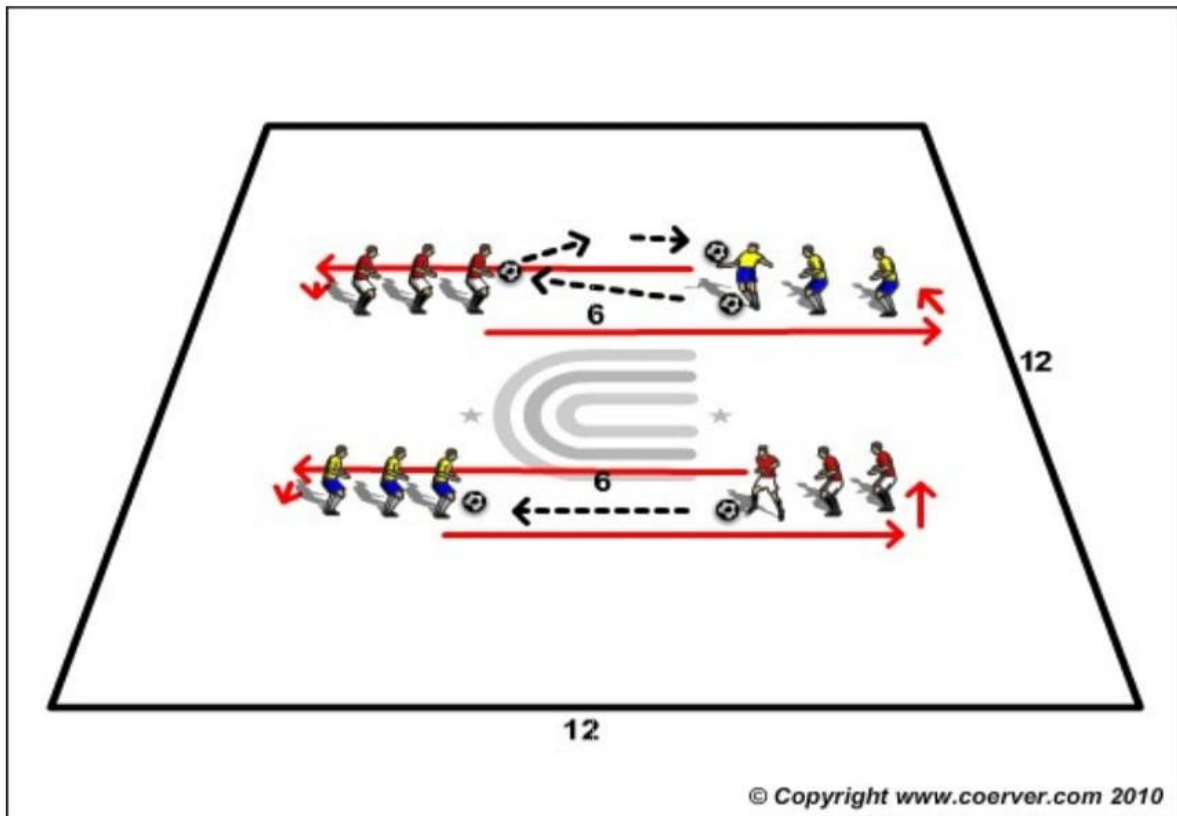
Warm Up Drill



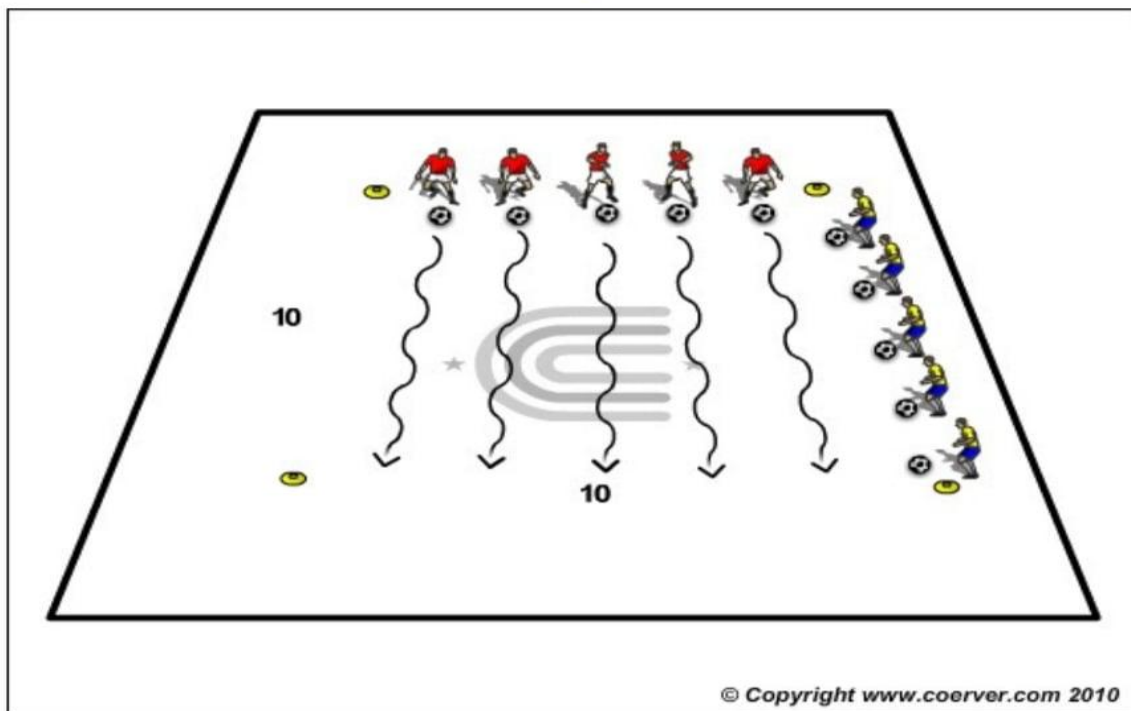
Warm Up Drill 1



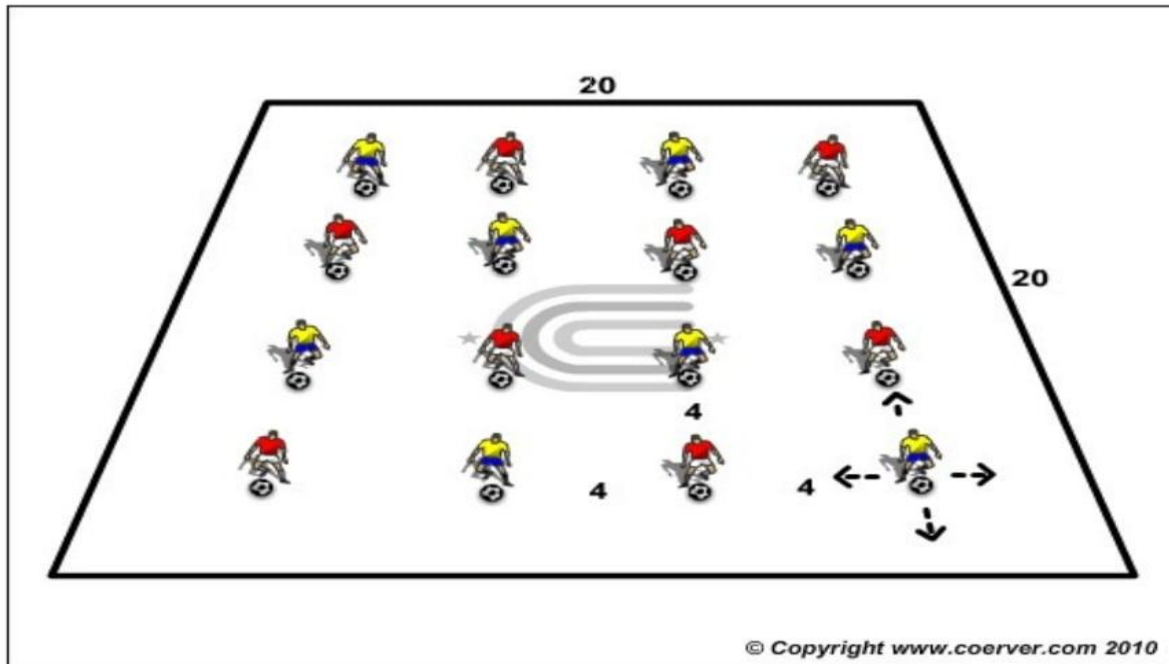
Warm Up Drill 2



Warm Up 3

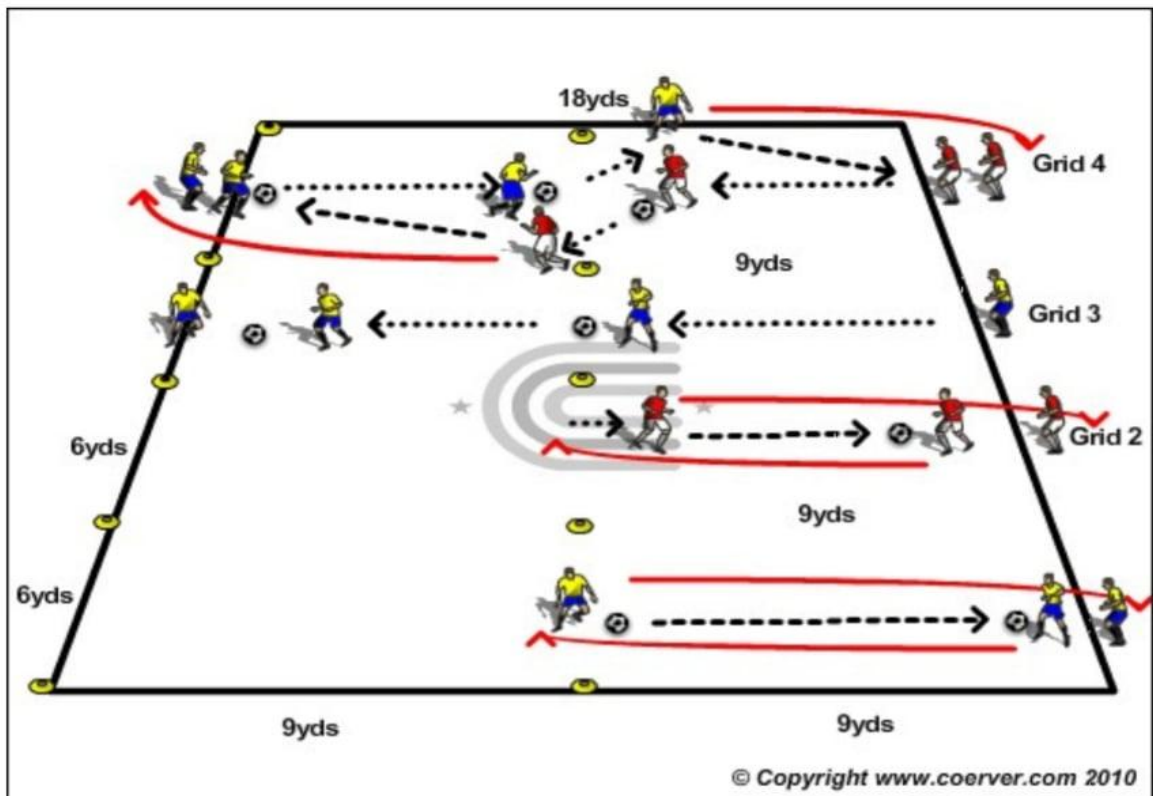


Warm Up Drill 4

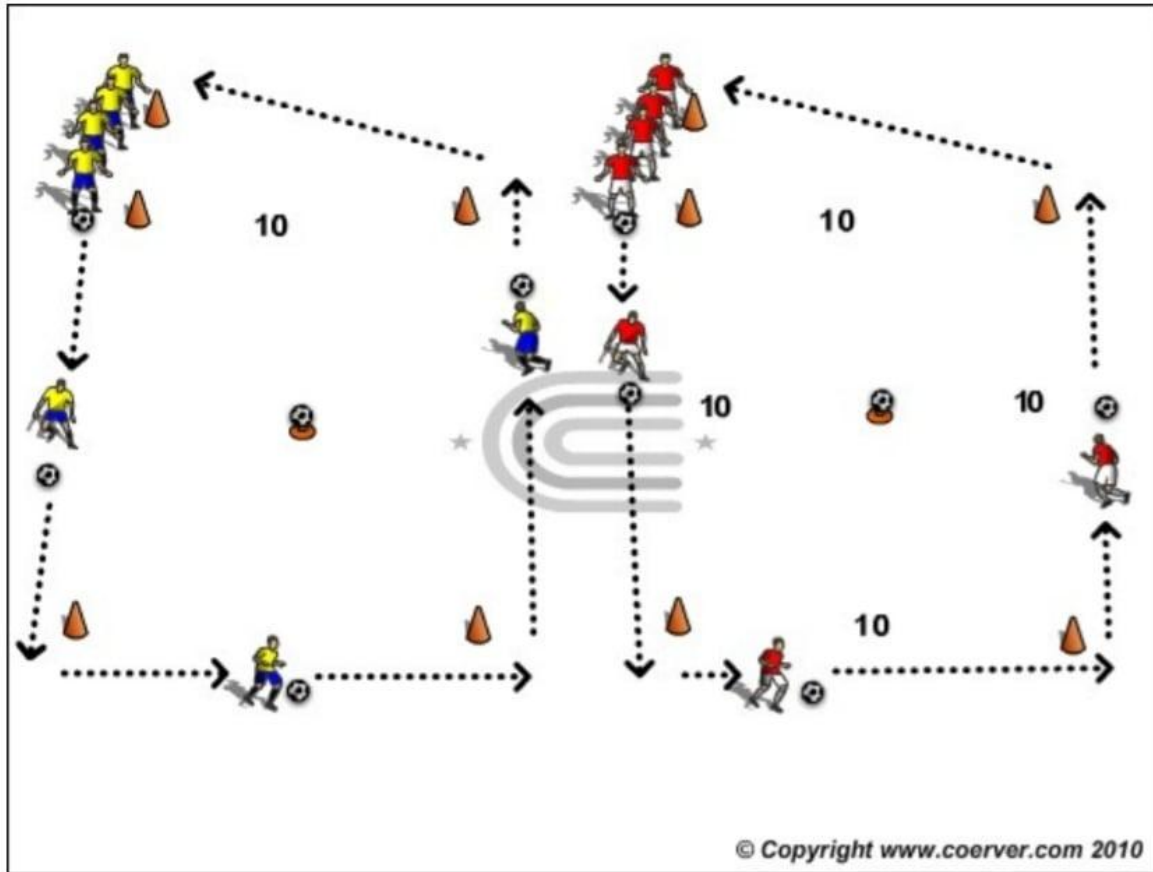


Warm Up Drill 5

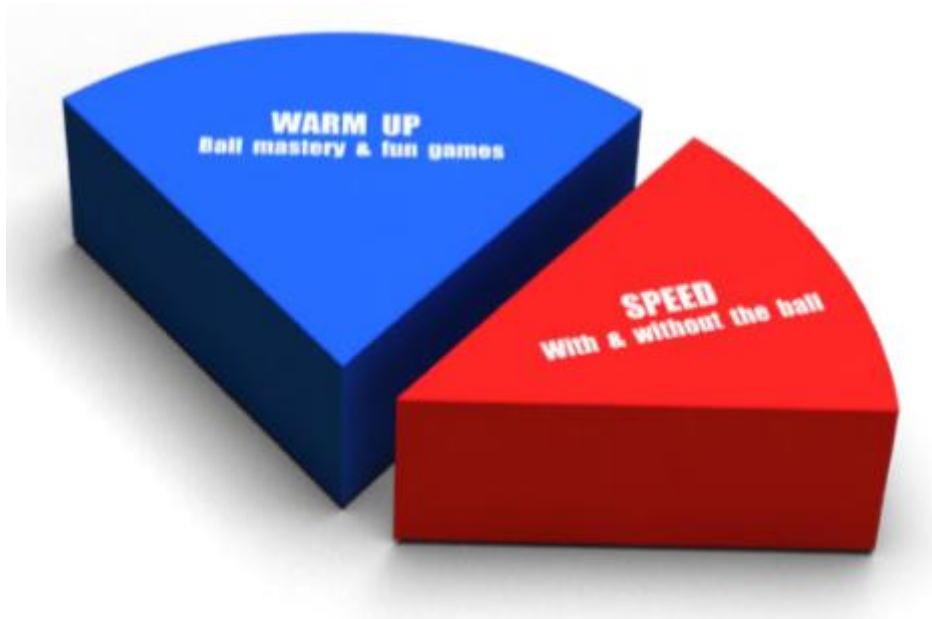
5



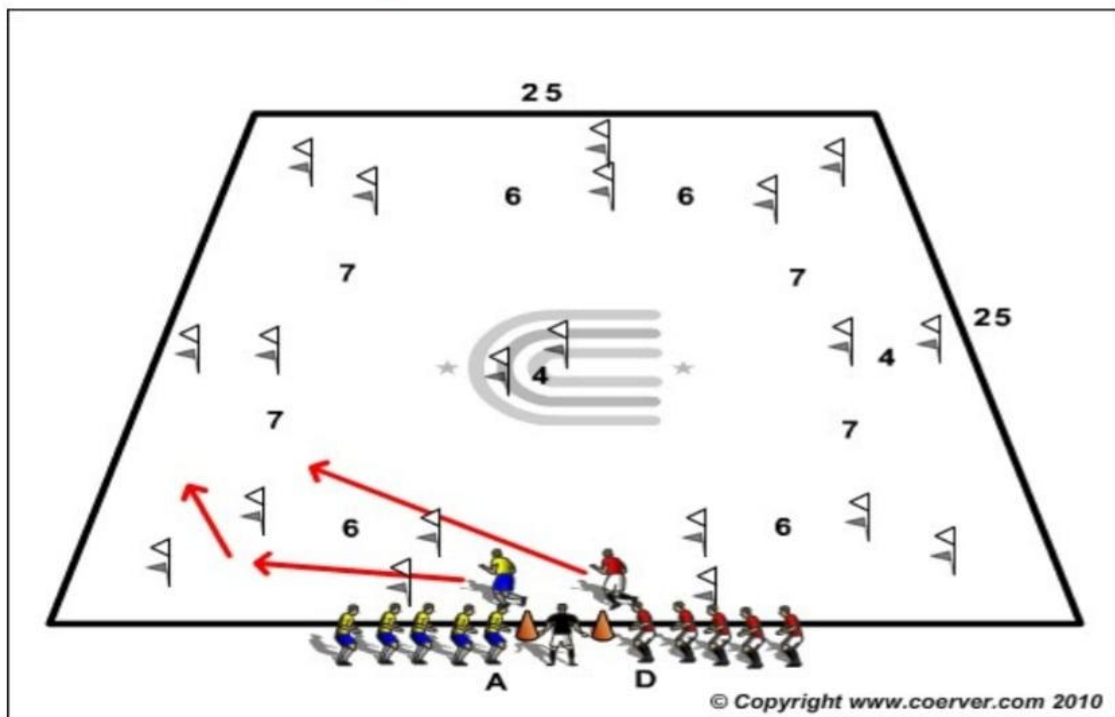
Warm Up Drill 6



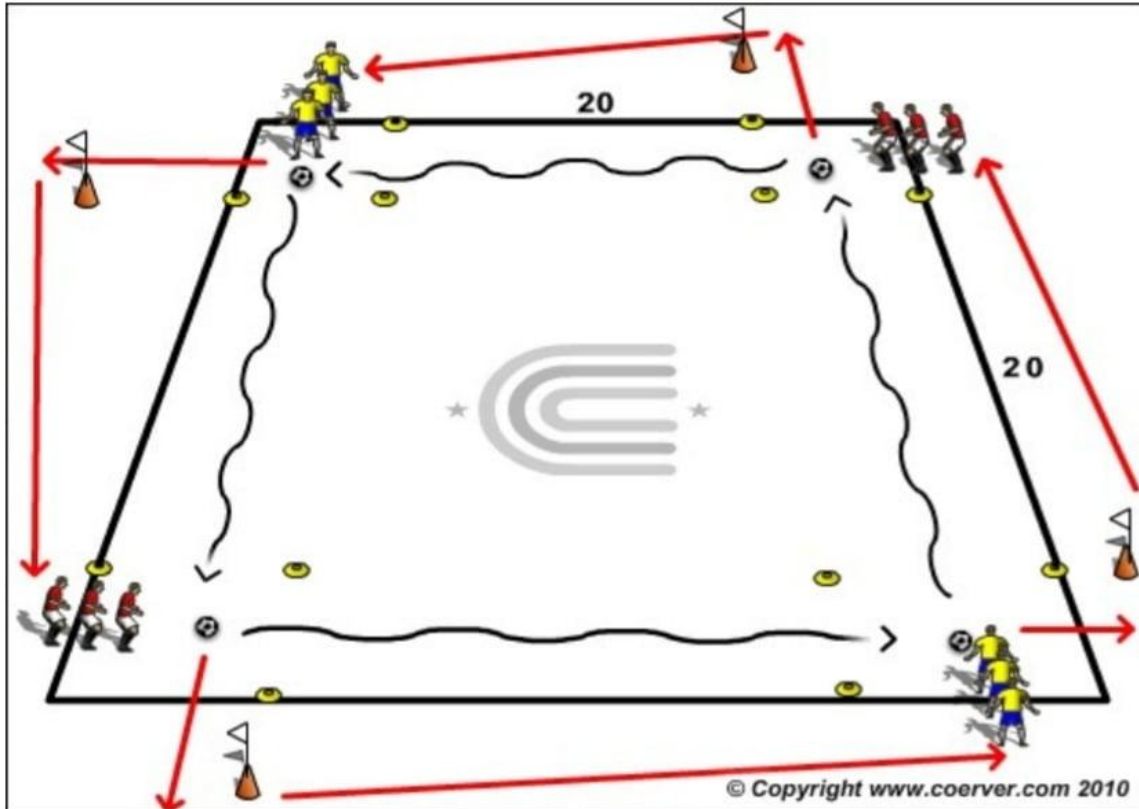
Speed Drills



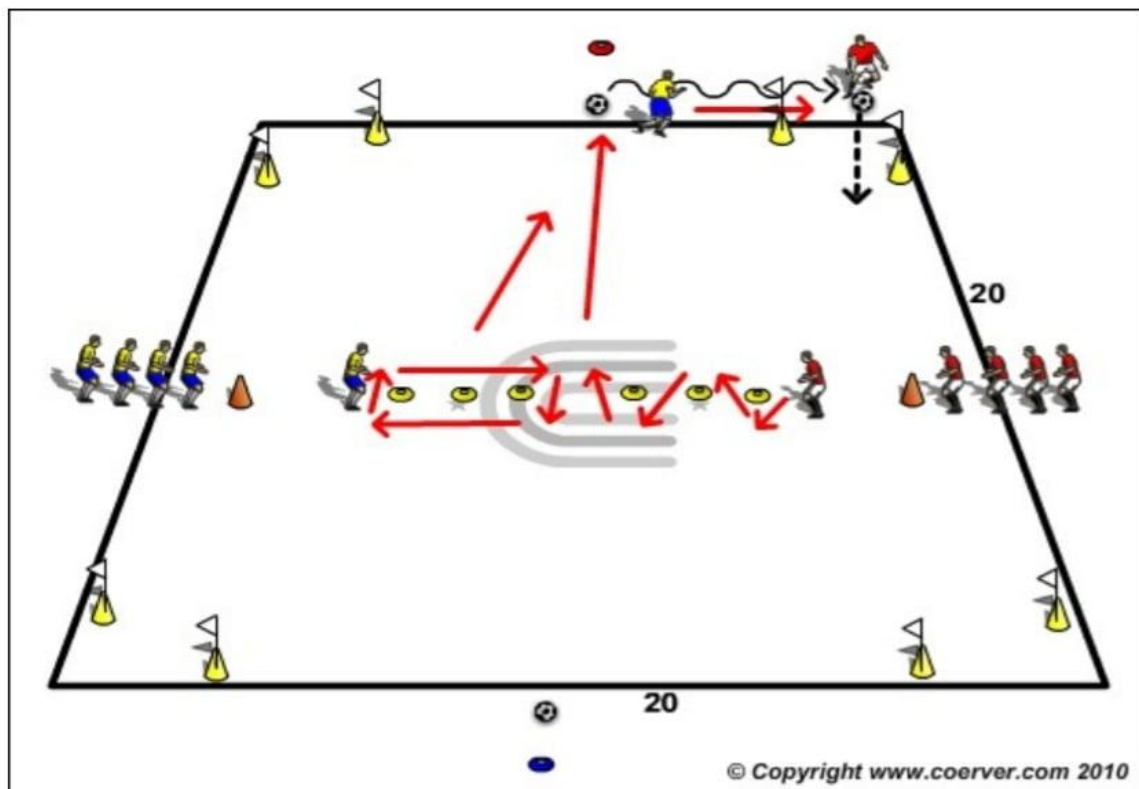
Speed Drills 1



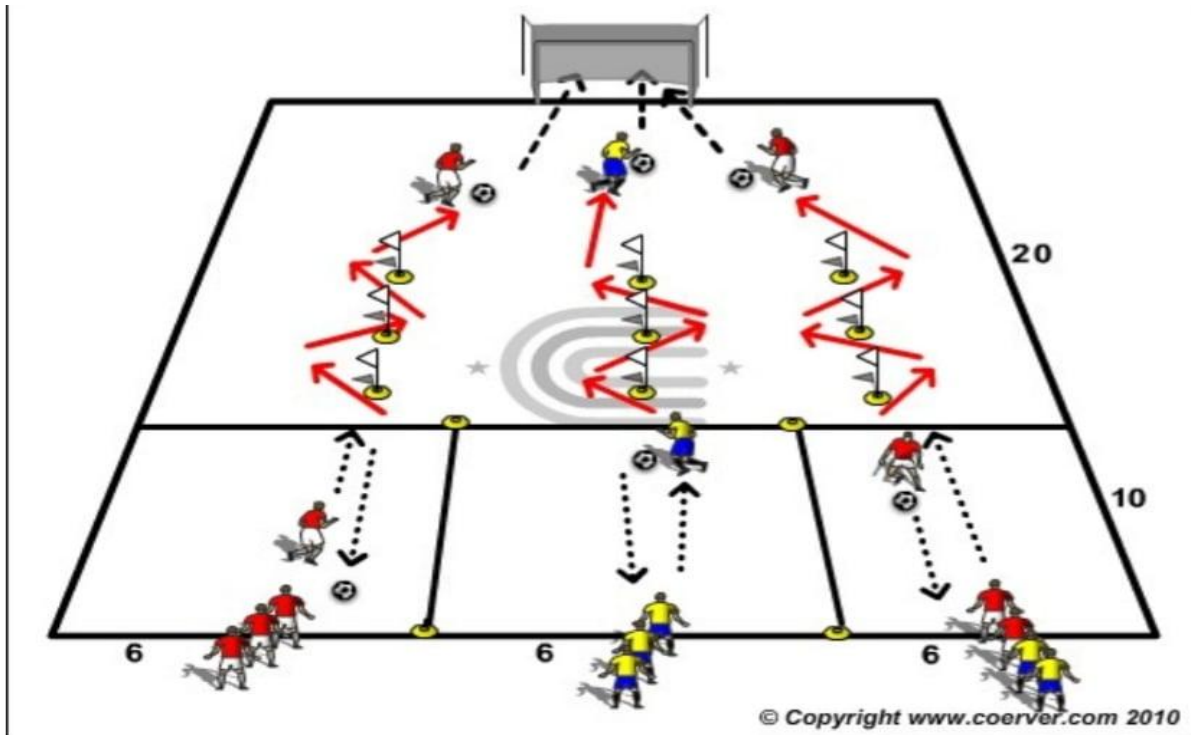
Speed Drills 2



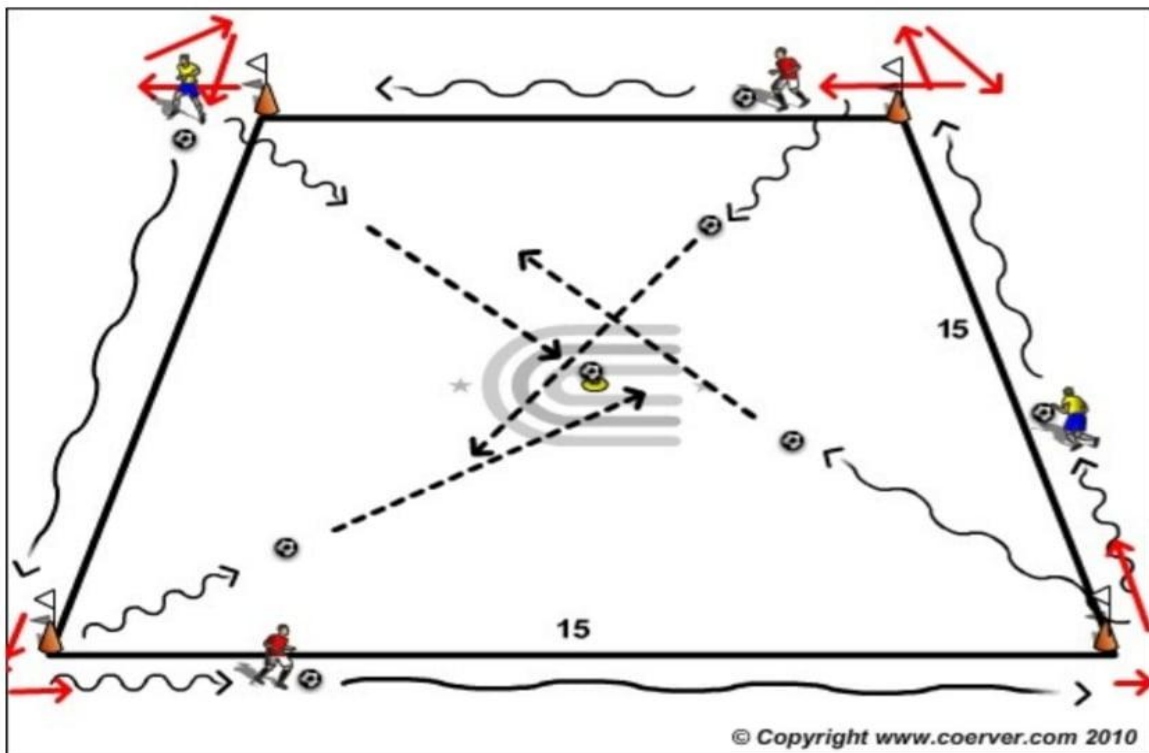
Speed Drills 3



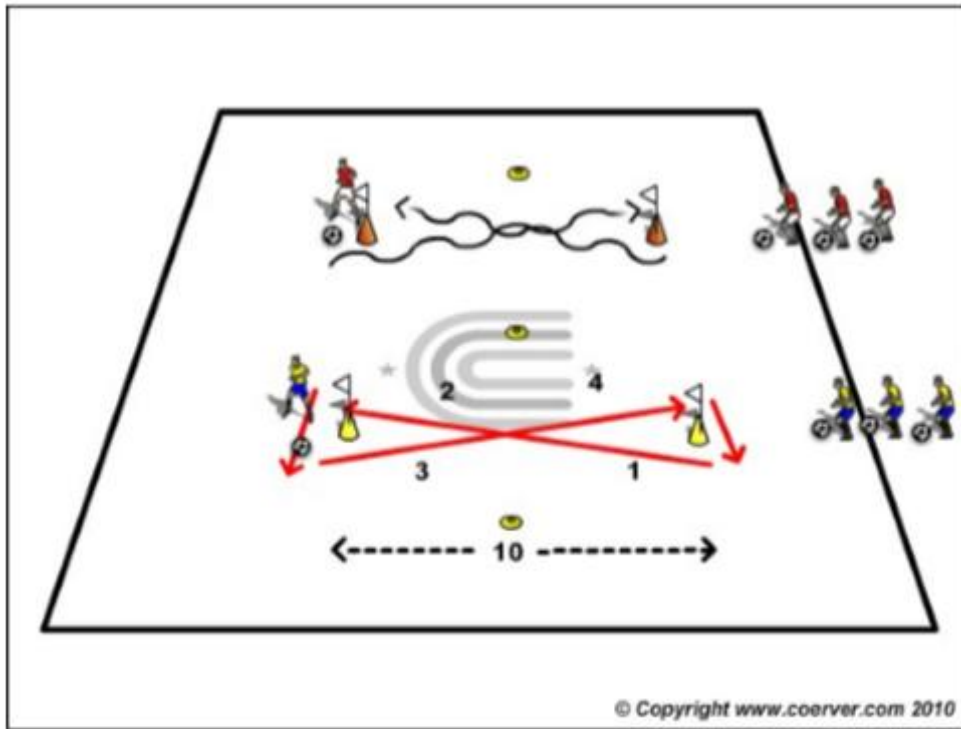
Speed Drills 4



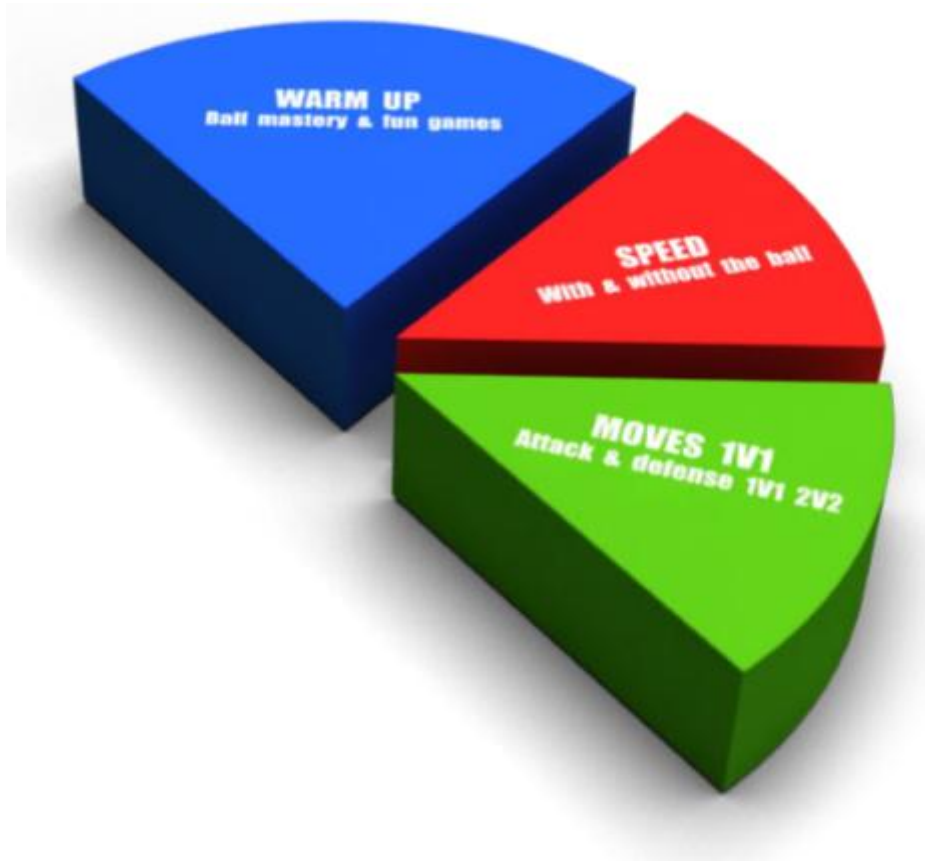
Speed Drills 5



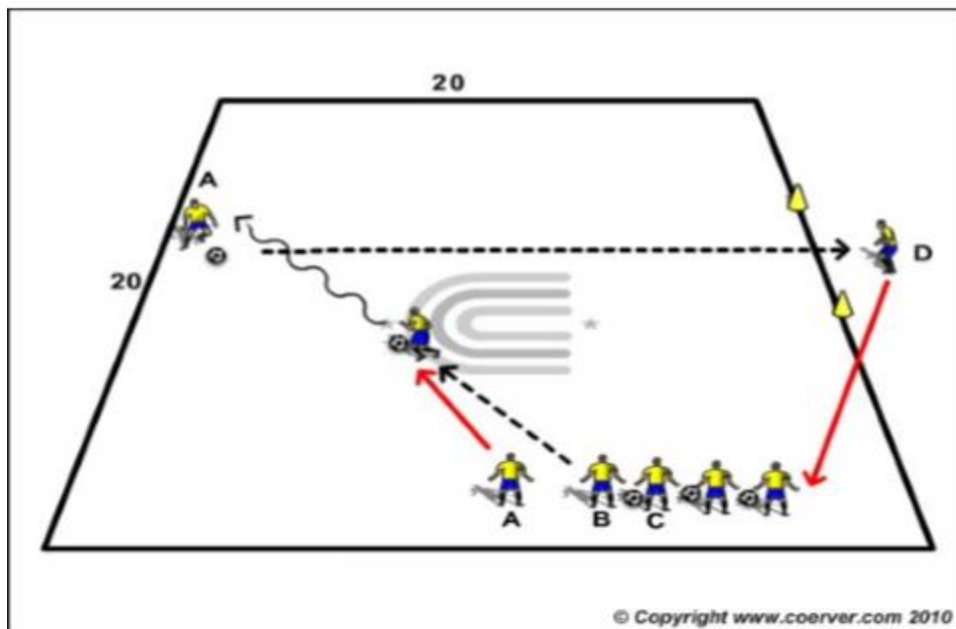
Speed Drills 6



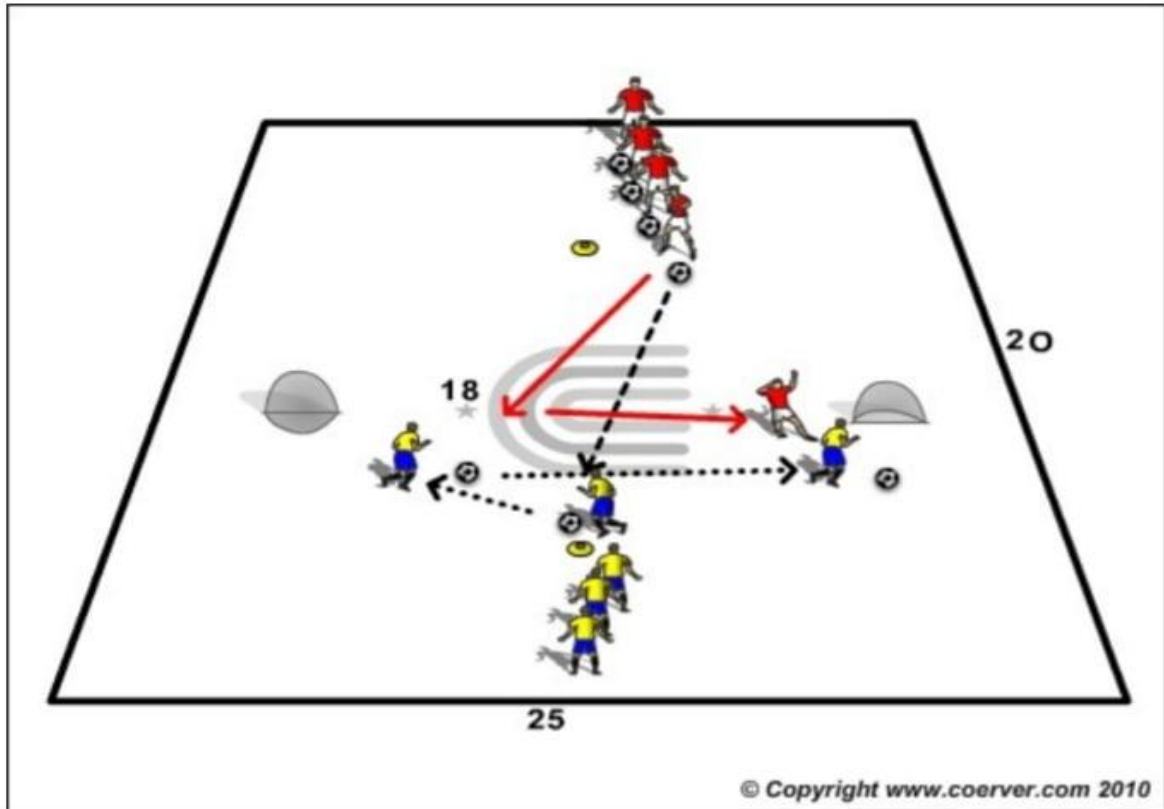
Moves Drills



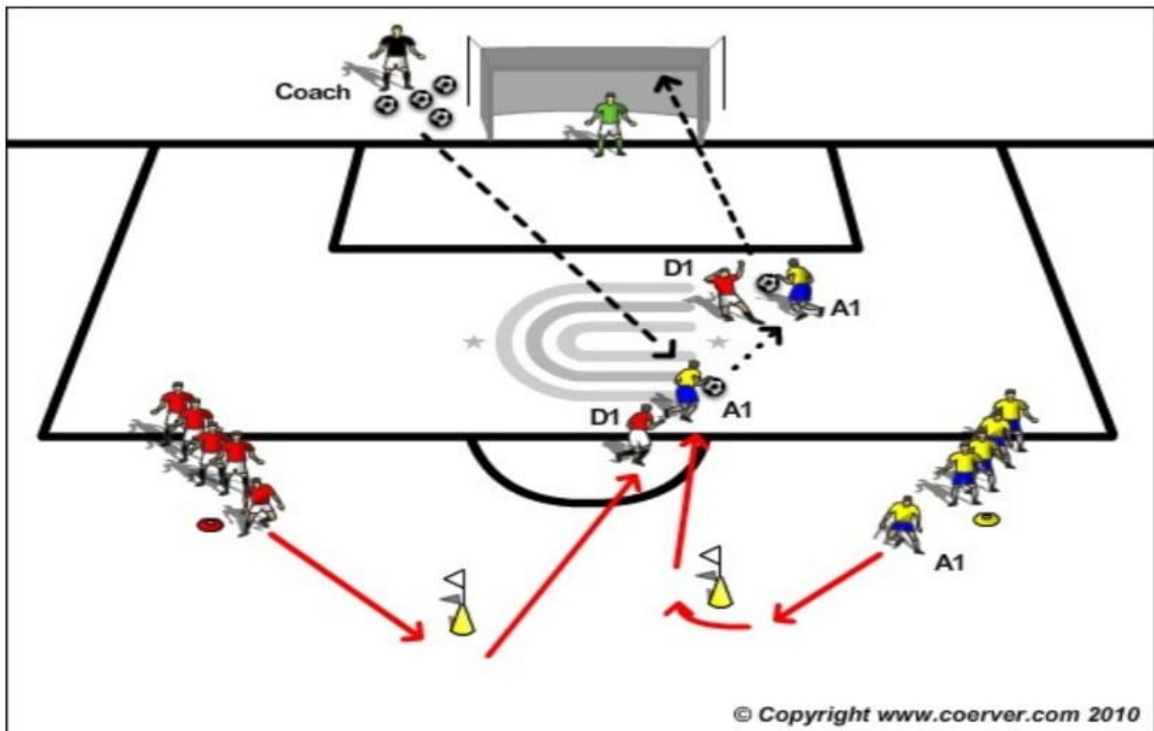
Moves Drills 1



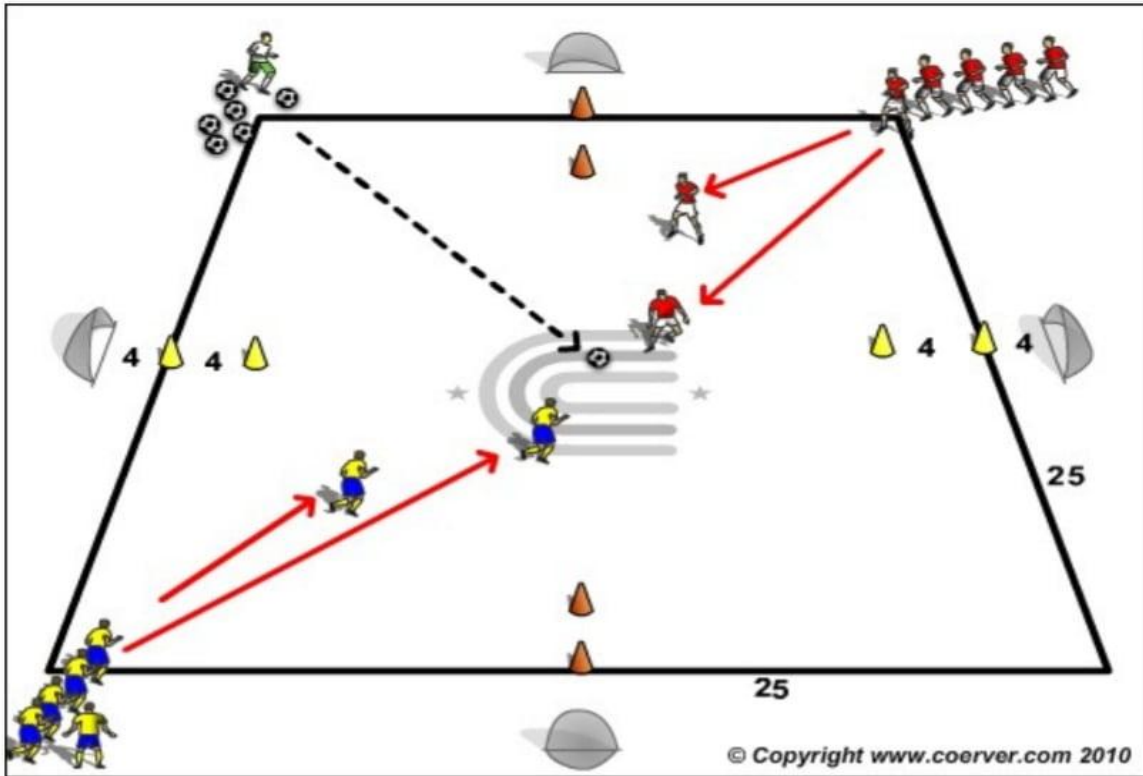
Moves drills 2



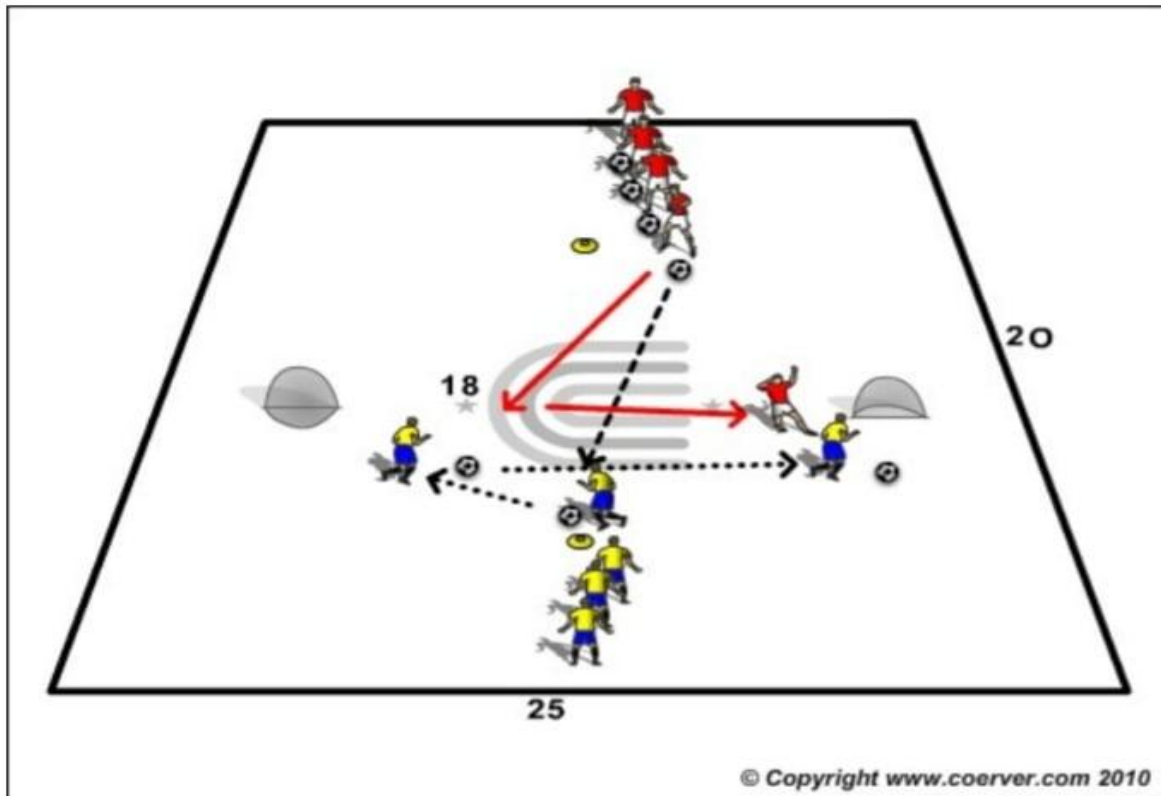
Moves drills 3



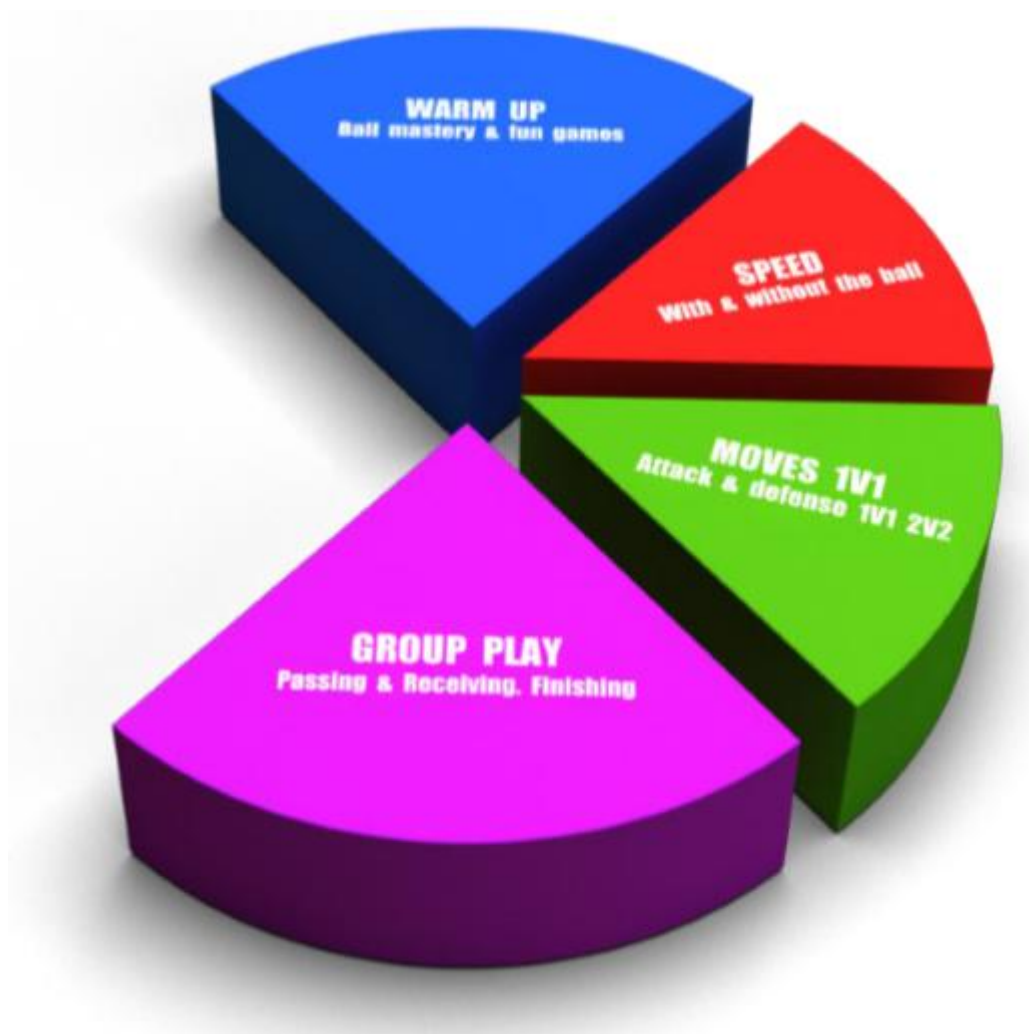
Moves drills 4



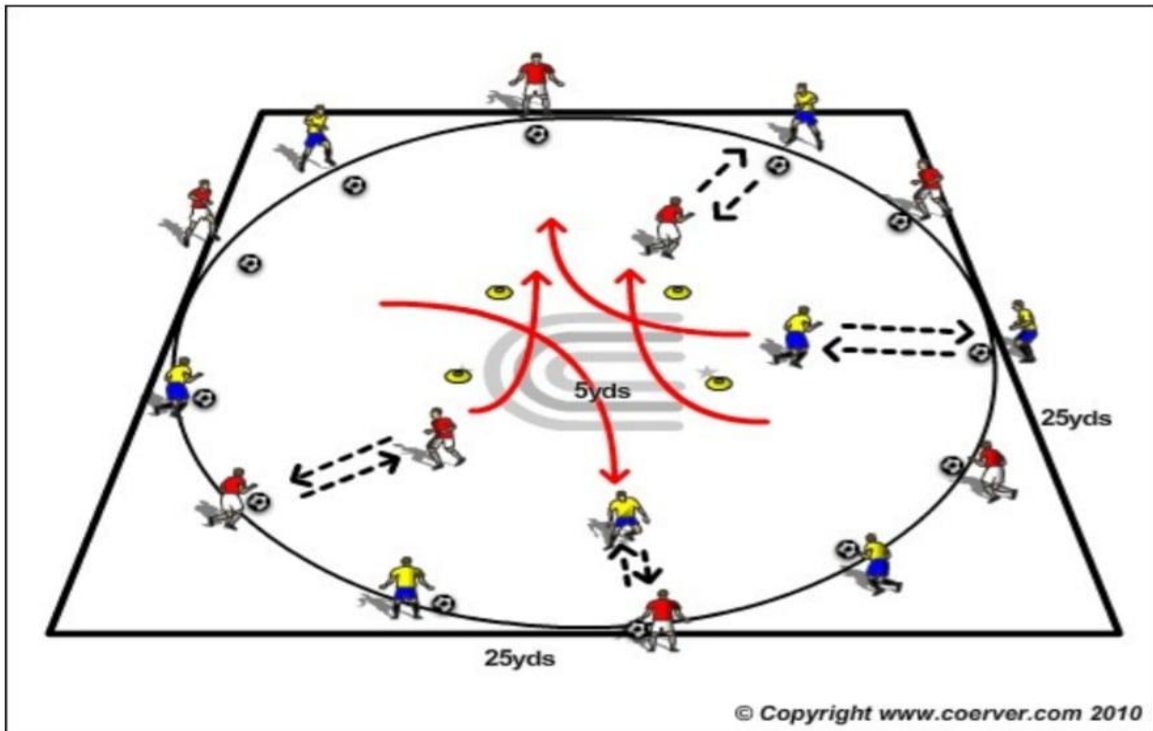
Moves drills 5



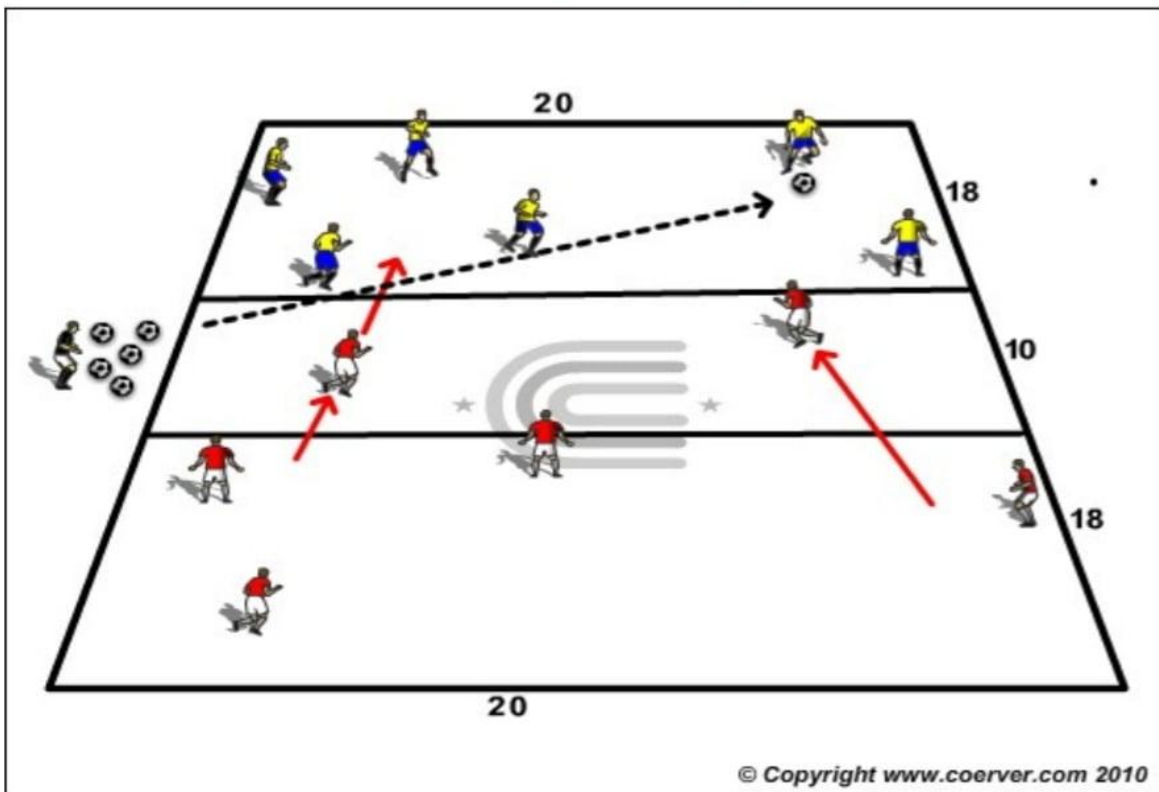
Small Group Play Drills



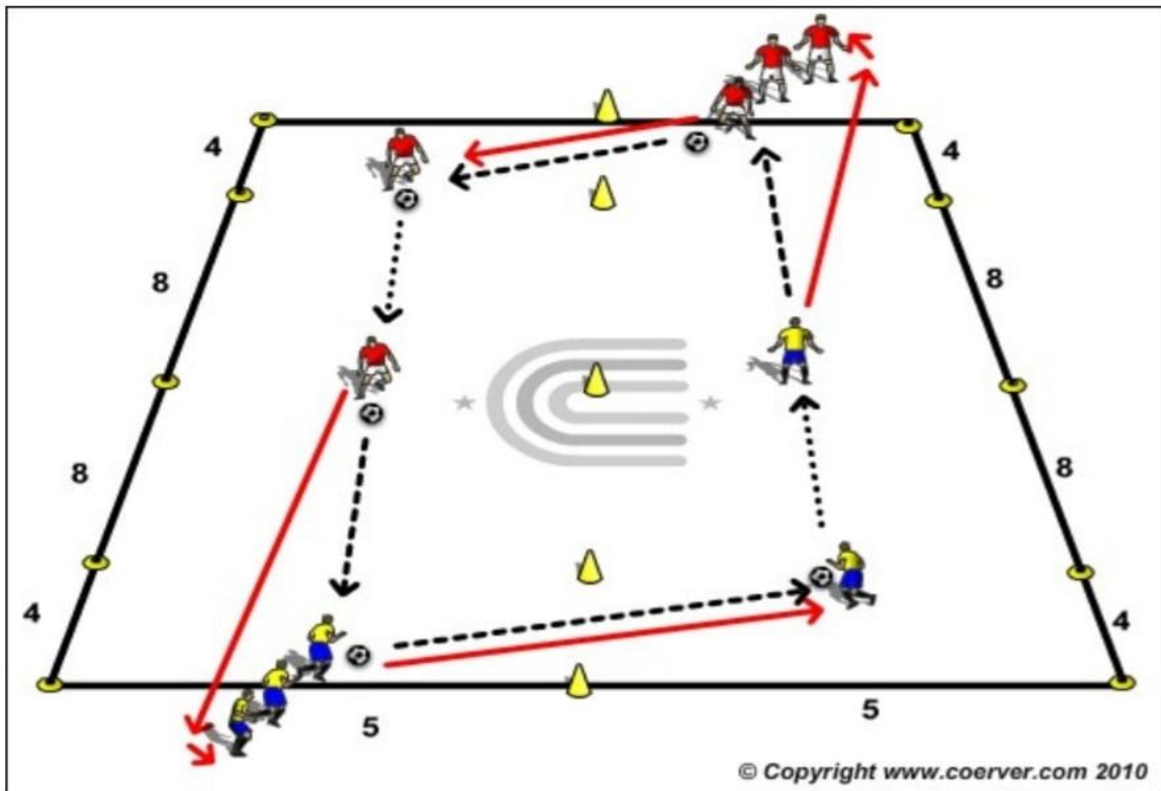
Small Group Play Drills 1



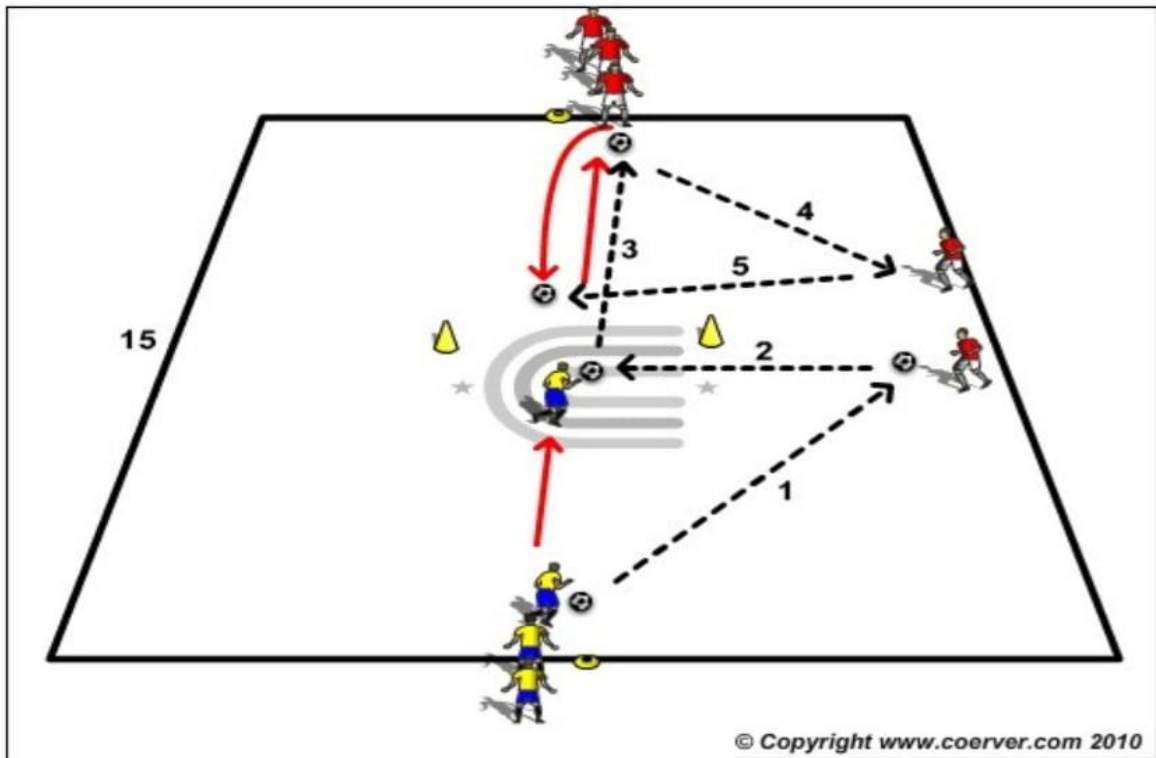
Small Group Play Drills 2



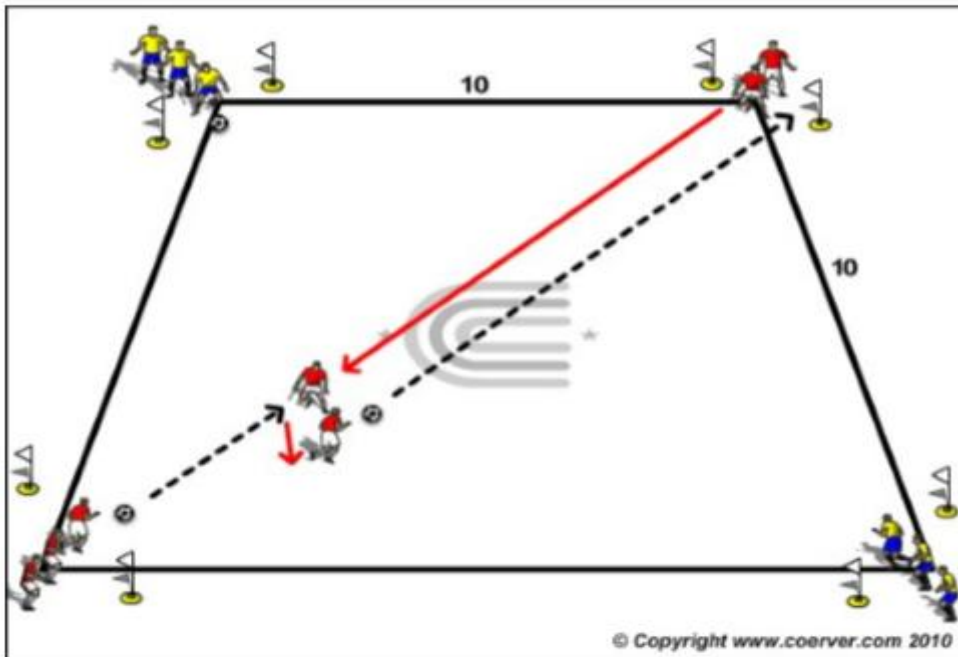
Small Group Play Drills 3



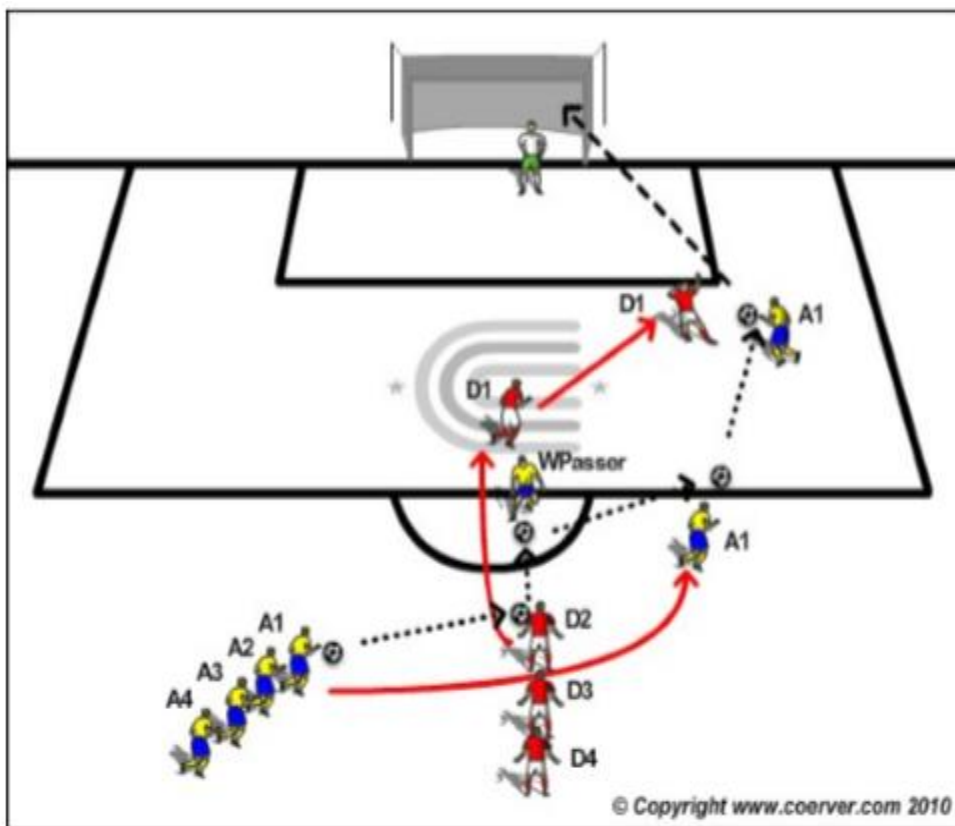
Small Group Play Drills 4



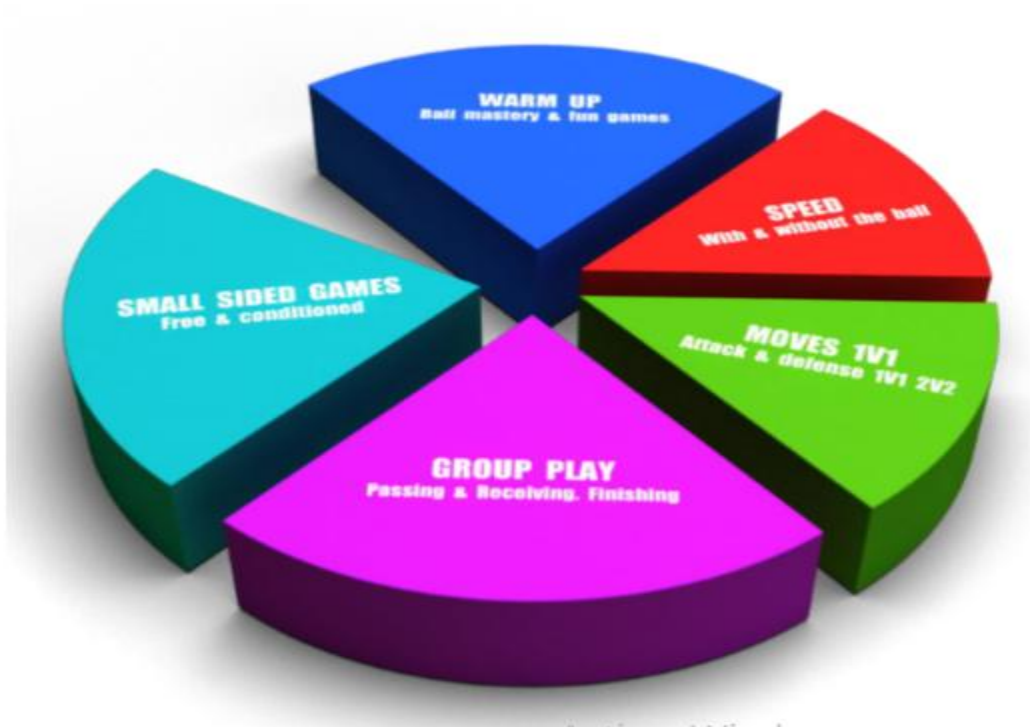
Small Group Play Drills 5



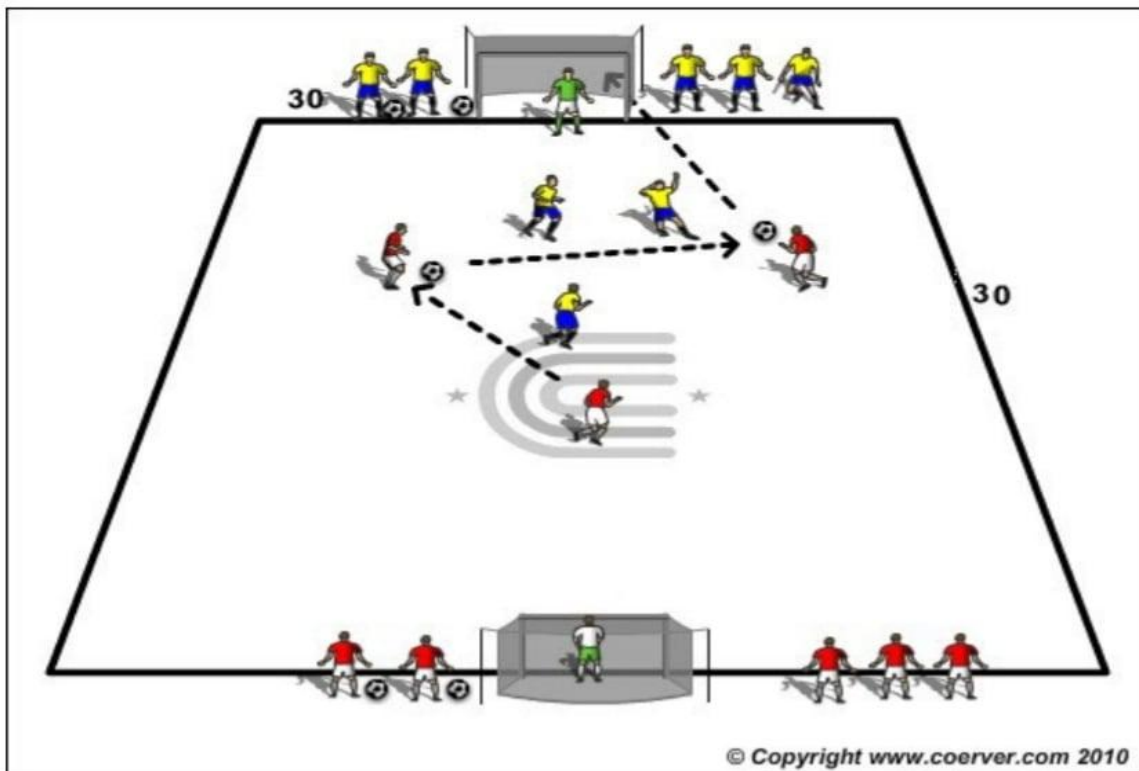
Small Group Play Drills 6



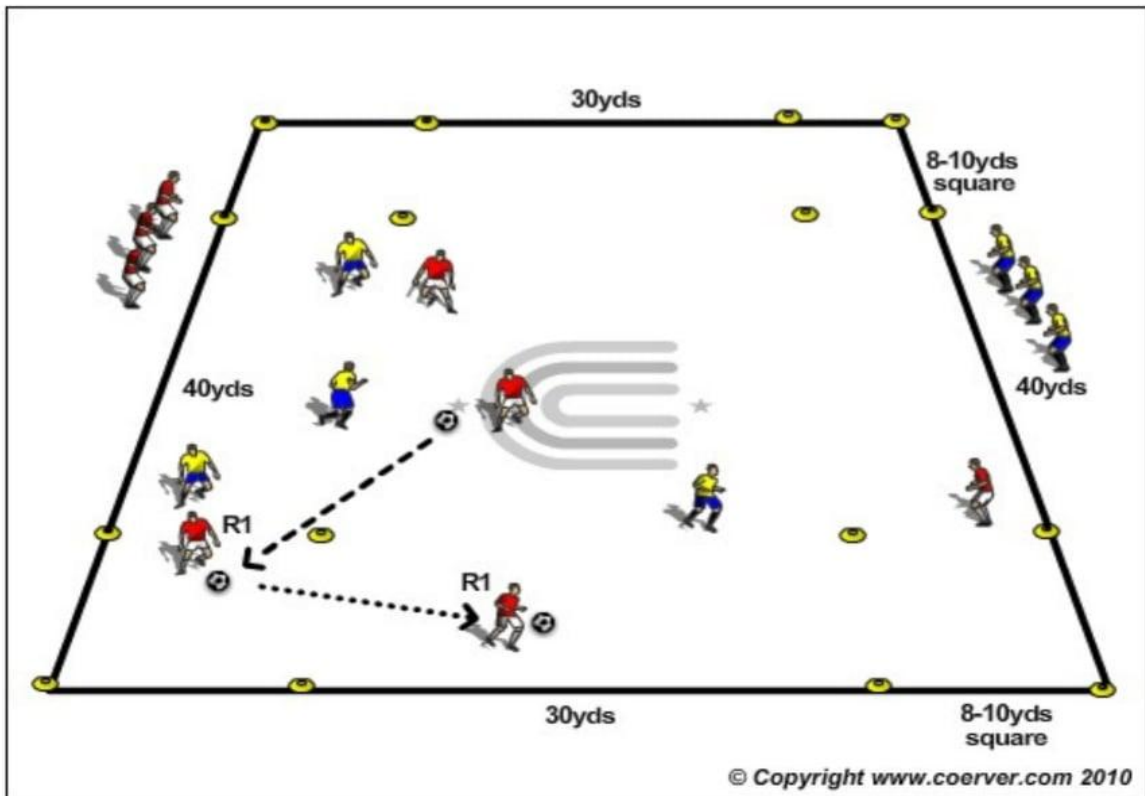
Small Sided Game Drills



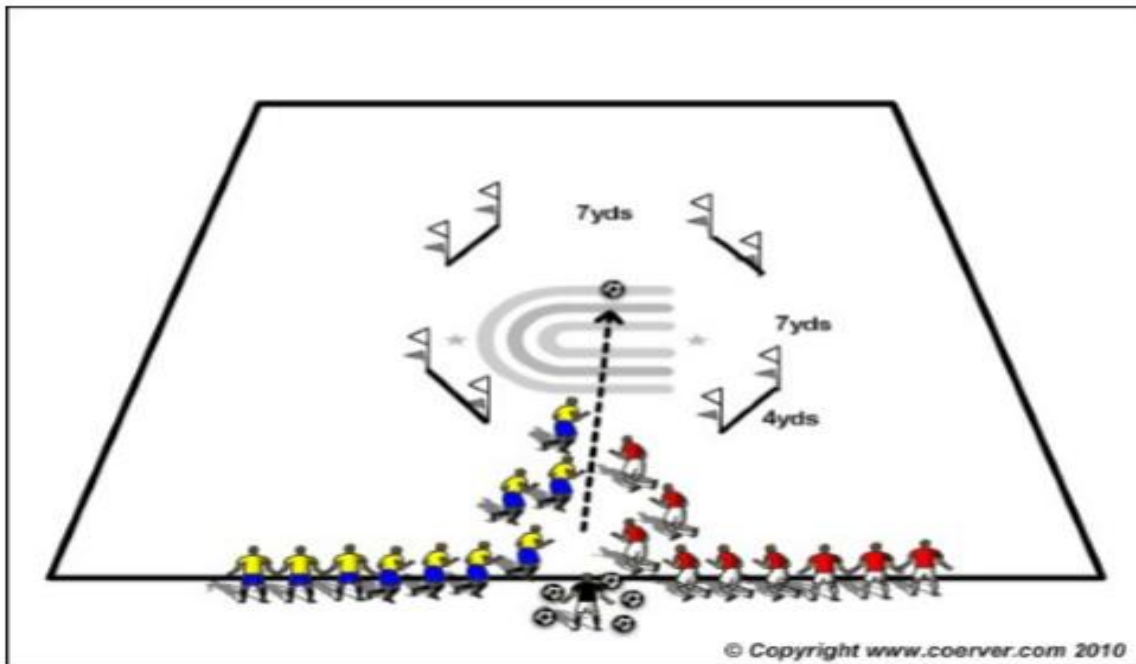
Small Sided Game Drills 1



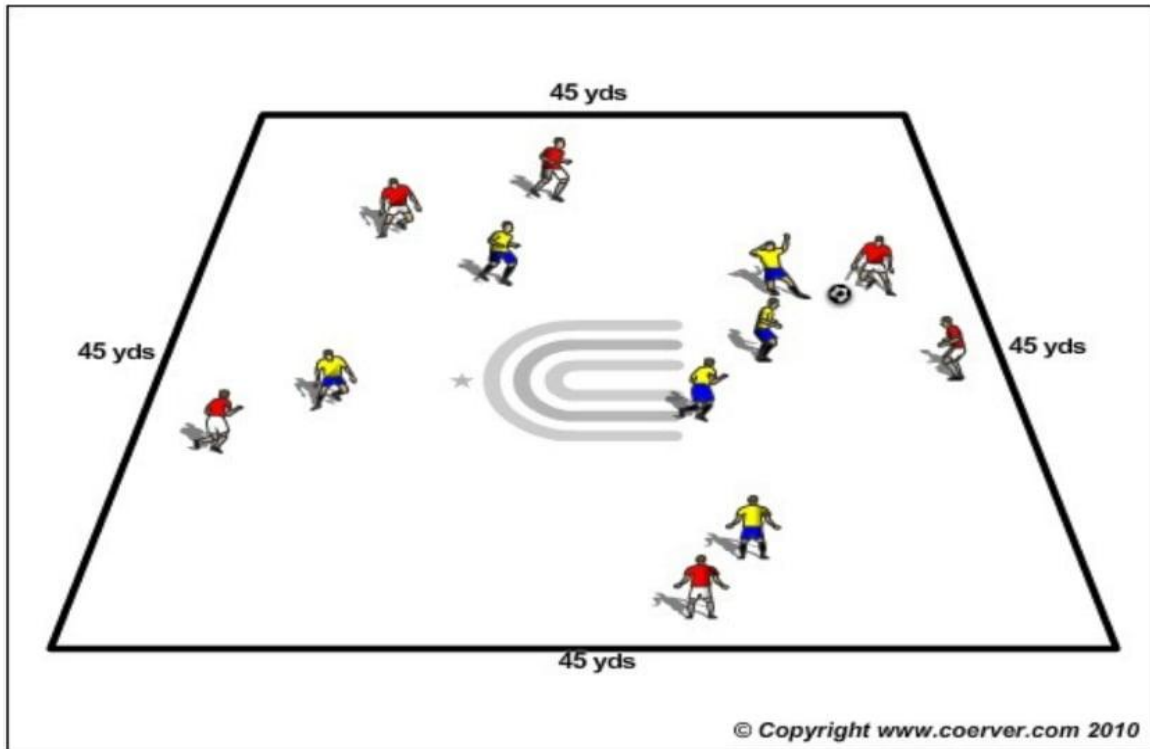
Small Sided Game Drills 2



Small Sided Game Drills 3



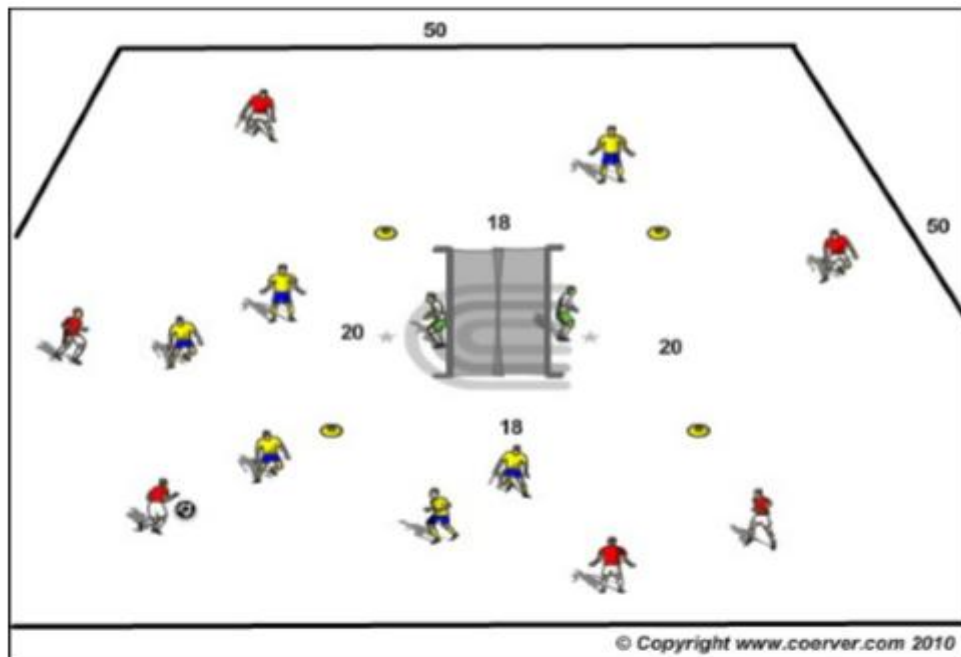
Small Sided Game Drills 4



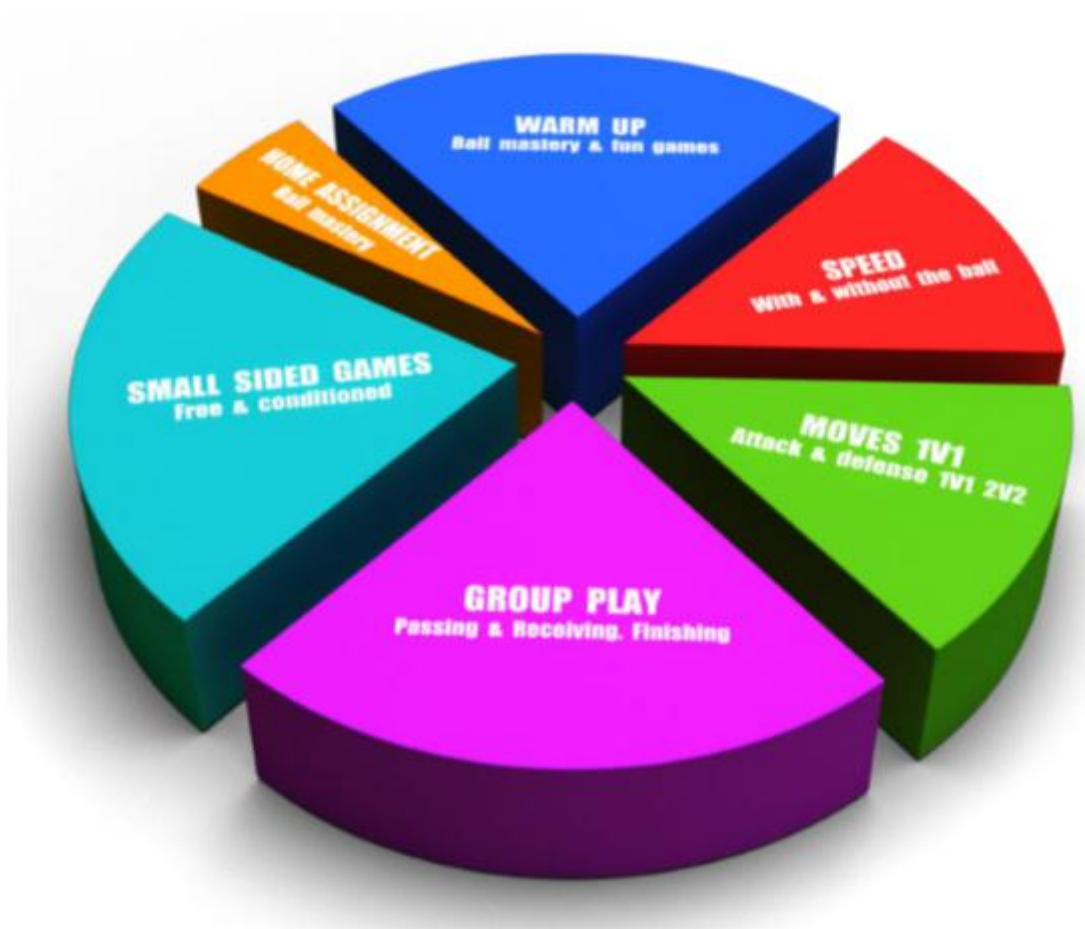
Small Sided Game Drills 5



Small Sided Game Drills 6



Home Assignments “Our 5 Minute Daily Practice Method”



Some home assignment



Step 1



Step 2



Step 3



Step 4



Step 1



Step 2



Step 3



Step 1



Step 2



Step 3



Step 4



Step 5



Step 1



Step 2



Step 3



Step 4

برنامج SPSS:

Statistiques de groupe

	المجموعه التجريبية	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
اختبار الجري بالكرة	الاختبار القبلي	25	12.0324	.98024	.19605
	الاختبار البعدي	25	10.8780	.83393	.16679

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
								Inférieur	Supérieur
Hypothèse de variances égales	.177	.676	4.485	48	.000	1.15440	.25740	.63687	1.67193
Hypothèse de variances inégales			4.485	46.798	.000	1.15440	.25740	.63653	1.67227

Statistiques de groupe

	المجموعه التجريبية	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
اختبار دقة التصويب	الاختبار القبلي	25	8.4400	1.52971	.30594

الاختبار البعدي	25	12.6800	1.70098	.34020
-----------------	----	---------	---------	--------

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
								Inférieur	Supérieur
Hypothèse de variances égales	.082	.775	-9.267-	48	.000	-4.24000-	.45753	-5.15992-	-3.32008-
Hypothèse de variances inégales			-9.267-	47.469	.000	-4.24000-	.45753	-5.16019-	-3.31981-

Statistiques de groupe

	المجموعه التجريبية	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
اختبار دقه التمرير	الاختبار القبلي	25	3.5600	1.38684	.27737
	الاختبار البعدي	25	9.1600	1.31276	.26255

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
								Inférieur	Supérieur
Hypothèse de variances égales	.649	.424	-14.663-	48	.000	-5.60000-	.38192	6.36791-	-4.83209-
Hypothèse de variances inégales			-14.663-	47.856	.000	-5.60000-	.38192	6.36797-	-4.83203-

Statistiques de groupe

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
المجموعه الضابطه				
الاختبار القبلي	25	12.8116	.66230	.13246

الاختبار البعدي				
	25	12.7384	.66687	.13337

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
								Inférieur	Supérieur
Hypothèse de variances égales	.001	.981	.389	48	.699	.07320	.18797	-.30475-	.45115
Hypothèse de variances inégales			.389	47.998	.699	.07320	.18797	-.30475-	.45115

Statistiques de groupe

	المجموعه الضابطه	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
اختبار دقه التصويب	الاختبار القبلي	25	7.1200	1.30128	.26026
	الاختبار البعدي	25	7.9200	1.35154	.27031

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	T	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
								Inférieur	Supérieur
Hypothèse de variances égales	.247	.622	-2.132-	48	.495	-.80000-	.37523	-1.55446-	-.04554-
Hypothèse de variances inégales			-2.132-	47.931	.495	-.80000-	.37523	-1.55449-	-.04551-

Statistiques de groupe

	المجموعه الضابطه	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
اختبار دقه التمير	الاختبار القبلي	25	3.7600	1.80924	.36185
	الاختبار البعدي	25	4.3600	1.86815	.37363

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
								Inférieur	Supérieur
Hypothèse de variances égales	.187	.668	-1.154-	48	.254	-6.0000-	.52013	-1.64579-	.44579
Hypothèse de variances inégales			-1.154-	47.951	.254	-6.0000-	.52013	-1.64582-	.44582

Statistiques de groupe

	المجموعه التجريبية	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
التنطيط بالقدم اليمنى	الاختبار القبلي	25	5.2400	1.23423	.24685
	الاختبار البعدي	25	11.2400	2.02649	.40530

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
								Inférieur	Supérieur
Hypothèse de variances égales	5.877	.019	-12.643-	48	.000	-6.00000-	.47455	-6.95415-	-5.04585-
Hypothèse de variances inégales			-12.643-	39.652	.000	-6.00000-	.47455	-6.95937-	-5.04063-

Statistiques de groupe

	المجموعه التجريبية	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
التنطيط بالقدم اليسرى	الاختبار القبلي	25	4.8000	1.04083	.20817
	الاختبار البعدي	25	10.7200	1.45831	.29166

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
								Inférieur	Supérieur
Hypothèse de variances égales	4.675	.036	-16.521-	48	.000	-5.92000-	.35833	-6.64047-	-5.19953-
Hypothèse de variances inégales			-16.521-	43.414	.000	-5.92000-	.35833	-6.64244-	-5.19756-

Statistiques de groupe

	المجموعه التجريبية	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
التنطيط الحر	الاختبار القبلي	25	6.5600	1.52971	.30594
	الاختبار البعدي	25	12.8000	1.68325	.33665

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
								Inférieur	Supérieur
Hypothèse de variances égales	.300	.587	-13.717-	48	.000	-6.24000-	.45490	-7.15464-	-5.32536-
Hypothèse de variances inégales			-13.717-	47.567	.000	-6.24000-	.45490	-7.15485-	-5.32515-

Statistiques de groupe

	المجموعه الضابطة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
اختبار التنطيط بالقدم اليمنى	الاختبار القبلي	25	5.2800	1.02144	.20429
	الاختبار البعدي	25	6.8000	1.50000	.30000

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
								Inférieur	Supérieur
Hypothèse de variances égales	3.952	.053	-4.188-	48	.000	-1.52000-	.36295	-2.24976-	-.79024-
Hypothèse de variances inégales			-4.188-	42.319	.000	-1.52000-	.36295	-2.25230-	-.78770-

Statistiques de groupe

	المجموعه الضابطة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
اختبار التنطيط بالقدم اليسرى	الاختبار القبلي	25	4.6000	1.29099	.25820
	الاختبار البعدي	25	5.7200	1.83757	.36751

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
								Inférieur	Supérieur

							standard	Inférieur	Supérieur
Hypothèse de variances égales	1.023	.317	-2.494-	48	.189	-1.12000-	.44915	-2.02307-	-.21693-
Hypothèse de variances inégales			-2.494-	43.051	.179	-1.12000-	.44915	-2.02576-	-.21424-

Statistiques de groupe

	المجموعه الضابطة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
اختبار التنظيط الحر	الاختبار القبلي	25	5.9200	1.57903	.31581
	الاختبار البعدي	25	6.6400	1.89033	.37807

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
								Inférieur	Supérieur
Hypothèse de variances égales	.924	.341	-1.462-	48	.150	-.72000-	.49261	-1.71046-	.27046
Hypothèse de variances inégales			-1.462-	46.526	.151	-.72000-	.49261	-1.71127-	.27127

Statistiques de groupe

	المجموعه التجريبية	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
التنظيط بالرأس	الاختبار القبلي	25	3.7200	1.17331	.23466
	الاختبار البعدي	25	9.1600	1.34412	.26882

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
								Inférieur	Supérieur
Hypothèse de variances égales	.232	.632	-15.245-	48	.000	-5.44000-	.35684	-6.15747-	-4.72253-
Hypothèse de variances inégales			-15.245-	47.140	.000	-5.44000-	.35684	-6.15781-	-4.72219-

Statistiques de groupe

	المجموعه التجريبية	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
التنظيط بالرأس	الاختبار القبلي	25	3.7600	1.05198	.21040

الاختبار البعدي	25	4.4400	.91652	.18330
-----------------	----	--------	--------	--------

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
								Inférieur	Supérieur
Hypothèse de variances égales	1.050	.311	-2.437-	48	167.	-.68000-	.27905	-1.24106-	-.11894-
Hypothèse de variances inégales			-2.437-	47.116	.162	-.68000-	.27905	-1.24133-	-.11867-

Statistiques de groupe

	المجموعة الضابطة والتجريبية	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
جري بالكرة	المجموعة التجريبية	25	10.8780	.83393	.16679
	المجموعة الضابطة	25	12.7384	.66687	.13337

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
								Inférieur	Supérieur
Hypothèse de variances égales	5.270	.026	-8.712-	48	.000	-1.86040-	.21356	-2.28978-	-1.43102-
Hypothèse de variances inégales			-8.712-	45.786	.000	-1.86040-	.21356	-2.29032-	-1.43048-

Statistiques de groupe

	المجموعة الضابطة والتجريبية	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
دقة التصويب	المجموعة التجريبية	25	12.6800	1.70098	.34020
	المجموعة الضابطة	25	7.9200	1.35154	.27031

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
								Inférieur	Supérieur
Hypothèse de variances égales	.992	.324	10.955	48	.000	4.76000	.43451	3.88636	5.63364
Hypothèse de variances inégales			10.955	45.668	.000	4.76000	.43451	3.88520	5.63480

Statistiques de groupe

	المجموعة الضابطة والتجريبية	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
دقة التمرير	المجموعة التجريبية	25	9.1600	1.31276	.26255
	المجموعة الضابطة	25	4.3600	1.86815	.37363

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
								Inférieur	Supérieur
Hypothèse de variances égales	8.050	.007	10.511	48	.000	4.80000	.45665	3.88183	5.71817
Hypothèse de variances inégales			10.511	43.056	.000	4.80000	.45665	3.87910	5.72090

Statistiques de groupe

	المجموعة الضابطة والتجريبية	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
التنطيط بالقدم اليماني	المجموعة التجريبية	25	11.2400	2.02649	.40530
	المجموعة الضابطة	25	6.8000	1.50000	.30000

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
								Inférieur	Supérieur
Hypothèse de variances égales	2.223	.143	8.805	48	.000	4.44000	.50425	3.42614	5.45386
Hypothèse de variances inégales			8.805	44.227	.000	4.44000	.50425	3.42390	5.45610

Statistiques de groupe

	المجموعة الضابطة والتجريبية	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
التنطيط بالقدم اليسر	المجموعة التجريبية	25	10.7200	1.45831	.29166
	المجموعة الضابطة	25	5.7200	1.83757	.36751

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances	Test t pour égalité des moyennes
--	--	----------------------------------

	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
								Inférieur	Supérieur
Hypothèse de variances égales	.133	.716	10.657	48	.000	5.00000	.46918	4.05664	5.94336
Hypothèse de variances inégales			10.657	45.645	.000	5.00000	.46918	4.05538	5.94462

Statistiques de groupe

	المجموعة الضابطة والتجريبية	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
التنظيف الحر	المجموعة التجريبية	25	12.8000	1.68325	.33665
	المجموعة الضابطة	25	6.6400	1.89033	.37807

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
								Inférieur	Supérieur
Hypothèse de variances égales	.310	.580	12.168	48	.000	6.16000	.50623	5.14216	7.17784
Hypothèse de variances inégales			12.168	47.368	.000	6.16000	.50623	5.14181	7.17819

Statistiques de groupe

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
المجموعة الضابطة والتجريبية	25	9.1600	1.34412	.26882
المجموعة التجريبية المجموعة الضابطة	25	4.4400	.91652	.18330

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
								Inférieur	Supérieur
Hypothèse de variances égales	2.766	.103	14.506	48	.000	4.72000	.32537	4.06580	5.37420

Hypothèse de variances inégales			14.506	42.350	.000	4.72000	.32537	4.06353	5.37647
---------------------------------	--	--	--------	--------	------	---------	--------	---------	---------

- قائمة اللاعبين للمجموعتين :

N°	NOM ET PRENOM	AGE (ans)
1	ABDI zakaria	12
2	ACEF kamel	11
3	ALLAOU rayen	11
4	AMAZOUZ samy	12
5	AMEUR zakaria	12
6	BELGOURAI abderrahmen	11
7	BELGOURAI mouhamed	11
8	BENBRAHIM rayen	11
9	BENCHRIF yacine	11
10	BENOUDA anes	11
11	BENYOUCEF ramy	12
12	CHABOUB abderrahmen	11
13	CHAHMANA karim	11
14	DJEFEL djaber	11
15	GOUAR ryad	11
16	KIAS redha	12
17	LADRAA mustapha	11
18	MADONI mohamed	11
19	MOKHTARI oussama	12
20	MOKHTARI seddik	12
21	MOULOUDI akram	12
22	OUABDESSLAM walid	11
23	OUBIRA aymen	12
24	SIBOUAKAS ismail	11
25	SILMI mohamed	11
N°	NOM ET PRENOM	AGE (ans)
1	ACEF mehdi	12
2	ALEB mehdi	12
3	ATTAILIA mohamed	11
4	BELLOUANE mustafa	12
5	BENYOUCEF wassim	12
6	BOUCHRIT zakaria	11
7	BOUFERRACHE younes	11
8	CHERCHALI arslen	11
9	CHERGUI wael	11
10	CHERIFI abdelghani	11
11	DJEFAL mouad	11

12	HANANI anis	11
13	HIMED aimad	12
14	KAIL med ibrahim	12
15	KHEFIF chakib	11
16	LEGHMIZI AYMEN	11
17	MARCEL aymen	12
18	MOULOUDJ nedjmeddine	11
19	NEDJER yacine	12
20	SEMRANI amine	12
21	TAIF salaheddine	12
22	TLIOUANT islem	12
23	TOUCHANT SIDALI	11
24	TOUCHANTmohamed	12
25	YOUCEF amine	11

✓ النتائج الكاملة للإختبارات الميدانية:

اختبار دقة التمرير				اختبار دقة التصويب				T test اختبار الجري بالكرة			
مجموعة 1		مجموعة 2		مجموعة 1		مجموعة 2		مجموعة 1		مجموعة 2	
اختبار 1	اختبار 2	اختبار 1	اختبار 2	اختبار 1	اختبار 2	اختبار 1	اختبار 2	اختبار 1	اختبار 2	أختبار 1	اختبار 2
5	8	3	5	7	13	9	9	11.11	10.04	12.75	12.71
5	9	6	6	7	12	7	8	12.33	11.56	12.73	12.69
2	6	2	2	9	13	8	9	10.83	09.86	13.12	12.11
4	8	2	2	8	16	8	8	13.54	11.92	12.85	12.77
3	11	2	4	9	12	4	6	13.14	11.54	12.08	12.02
2	10	4	5	9	12	7	10	11.62	10.21	12.75	12.71
2	9	5	7	9	13	7	9	11.64	10.84	12.92	12.87
6	9	3	3	7	12	9	9	11.76	11.32	12.98	12.91
4	9	3	3	6	15	9	10	12.36	11.42	13.1	13.03
2	8	3	5	6	10	6	6	13.32	11.66	14.80	14.71
5	11	5	6	7	14	6	7	12.03	10.96	14.52	14.52
5	11	1	3	10	15	6	8	10.90	09.31	13.65	13.61
3	11	1	2	10	12	6	6	12.51	12.02	12.26	12.22
3	10	3	3	10	11	8	9	14.67	12.31	12.21	12.20
1	9	3	3	9	11	7	7	12.04	10.97	12.74	12.71
2	7	6	7	8	13	7	9	11.03	10.14	12.87	12.84
2	9	2	2	11	12	9	9	11.63	10.51	12.74	12.85
4	9	3	4	11	15	9	10	13	11.87	12.35	12.31
3	8	3	3	6	10	6	6	11.03	10.22	12.65	12.60
5	9	5	5	8	14	6	7	11.05	10.14	12.40	12.36
6	11	7	7	10	15	6	7	11.51	10.25	12.25	12.22
4	8	7	7	7	10	6	6	11.61	10.51	12.35	12.30

مجموعة 1		مجموعة 2		مجموعة 1		مجموعة 2		مجموعة 1		مجموعة 2	
اختبار 1	اختبار 2	اختبار 1	اختبار 2	اختبار 1	اختبار 2	اختبار 1	اختبار 2	اختبار 1	اختبار 2	اختبار 1	اختبار 2
5	10	4	5	3	10	5	6	6	12	5	7
6	12	4	4	4	12	4	6	5	10	7	8
5	11	4	4	3	9	5	5	5	10	4	5
7	14	7	9	5	13	3	3	5	12	4	5
9	15	6	6	6	11	3	4	6	13	4	5
8	13	7	7	5	10	3	5	5	9	6	6
9	15	9	9	5	10	4	4	7	14	6	6
9	16	5	5	5	11	4	4	5	11	5	5
6	12	5	5	4	9	5	6	5	10	5	6
5	10	5	5	6	12	6	6	8	16	5	6
6	12	7	7	6	9	4	6	4	9	7	10
4	12	8	8	4	10	7	10	5	9	7	9
9	15	4	5	4	9	7	10	4	11	5	7
7	13	6	6	4	9	3	4	4	10	6	10
7	12	6	7	7	13	4	5	3	9	4	6
7	15	5	5	5	11	4	4	7	12	4	6
7	12	5	5	5	9	4	6	6	14	7	8
5	12	6	6	4	9	5	6	6	11	5	8
7	14	8	9	6	13	6	6	6	13	5	6
6	11	9	11	6	12	4	4	6	12	5	8
8	13	6	8	4	11	5	7	7	15	5	5
4	11	5	7	4	10	6	7	4	9	5	7
7	15	5	7	4	11	3	6	4	9	6	8
6	13	8	10	6	13	7	9	4	10	4	6

5	12	4	6	5	12	4	تنظيم الكرة بالرائش	11	6	7
---	----	---	---	---	----	---	---------------------	----	---	---

مجموعة 1		مجموعة 2	
اختبار 1	اختبار 2	اختبار 1	اختبار 2
4	9	3	4
4	8	5	5
3	9	4	4
4	10	5	6
2	7	4	4
3	8	3	4
5	10	3	3
4	8	3	4
3	8	5	6
3	7	5	5
5	10	3	4
5	11	4	5
5	9	4	4
4	9	2	3
4	10	2	4
6	12	3	4
2	7	2	3
2	9	5	6

2	10	5	5
2	9	4	6
4	11	3	4
4	9	3	4
5	10	5	5
5	11	5	5
3	8	4	4



قسم التدريب الرياضي
الرقم : م ع ن ب ر / 2025

الي السيد (ة) : رئيس الجمعية الرياضية

الموضوع : تسهيل مهمة لمذكرة التخرج

يشرفني أن أتقدم إلي سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل المهمة :

- الطالب (ة) : **بندوي الهادي** رقم التسجيل : 24982138.87
- الطالب (ة) : **قرليشي السراهم** رقم التسجيل : 240132.45.67

للقيام بزيارة ميدانية على مستوى مؤسستكم خلال الموسم الجامعي 2025/2024. من اجل التحضير لمذكرة التخرج التي تدرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية .

تقبلوا منا فائق التقدير و الاحترام.

مدير المؤسسة المستقبلة

رئيس الجمعية
العشاشي كمال

رئيس القسم

رئيس قسم التدريب الرياضي

دا منصور نبيل

ملخص عام للمذكرة:

تهدف هذه المذكرة إلى دراسة أثر برنامج تدريبي بطريقة "كورفر كوتشينغ (Coerver Coaching)" على تنمية المهارات الأساسية في كرة القدم (التنطيط، دقة التصويب والتمرير، الجري بالكرة) لدى اللاعبين الناشئين فئة أقل من 13 سنة. جاءت هذه الدراسة لسد النقص الملحوظ في البرامج التدريبية الفعالة بالجزائر، وانطلقت من فرضية وجود أثر إيجابي لهذا البرنامج. ولتحقيق ذلك، تبنت الدراسة المنهج التجريبي، حيث تم اختيار 25 لاعباً من نادي مولودية برج البحري من مجتمع بحث قوامه 50 لاعباً. تم استخدام وسائل إحصائية متنوعة (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، واختبار الفروق T-student) لتحليل النتائج المستخلصة. وبعد مناقشة هذه النتائج، خص البحث إلى أن المناهج التجريبية الحديثة التي تعتمد على أسس علمية دقيقة في اختيار التمارين، كبرنامج كورفر، تساهم بفاعلية في تطوير المهارات الأساسية وخصائص النمو لدى هذه الفئة العمرية.

Summary

This thesis aims to study the impact of a training program based on the "Coerver Coaching" methodology on developing fundamental football skills (dribbling, shooting and passing accuracy, ball carrying) among youth players under 13 years old. This study was undertaken to address a notable deficiency in effective training programs within Algeria and was premised on the hypothesis of a positive effect from this specific program. To achieve this, an experimental methodology was adopted, involving the selection of 25 players from the Mouloudia Bordj El Bahri club's larger population of 50 players. Various statistical tools, including the arithmetic mean, standard deviation, and Student's t-test, were utilized for the analysis of the collected data. Following the discussion and analysis of these results, the research concluded that modern experimental approaches, such as the Coerver program, which rely on precise scientific principles in exercise selection, effectively contribute to the development of fundamental skills and growth characteristics in this age group.