



جامعة أسيوط  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: التدريب الرياضي التنافسي

الموضوع:

تأثير التدريب بالألعاب المصغرة على تطوير  
بعض المهارات الأساسية عند ناشئي كرة القدم

دراسة ميدانية أجريتها على بعض أندية كرة القدم - جصوي بليدة -

تحت إشراف:

من إعداد الطلبة:

✦ د. زاوي عبد السلام

✦ بوزارة يوسف

السنة الجامعية: 2018-2019



إلى الوالدين الكريمين أدامهما الله وحفظهما

إلى إخوتي وأخواتي

إلى جميع الأهل والأصدقاء أخص بالذكر مهدي - محمد -

- إلى كل من تجاوز ذكره القلم

إليكم جميعا اهدي ثمرة هذا العمل المتواضع

يوسف

# شكر وتقدير

ان الحمد لله نحمده ونستعينه ونستغفره

والصلاة والسلام على من لا نبي بعد

قال تعالى: ولئن شكرتم لأزيدنكم

أتقدم بخالص شكري وامتناني الى كل من ساعدني من قريب او من بعيد في عملي هذا

وعلى رأسهم الأستاذ زاوي **عبد السلام** الذي لم يبخل على بتوجيهاته القيمة

كما اتقدم بجزيل الشكر لكل من قدم لي دعما معنويا وشجعني على المواصلة وأولهم **سلامي محمد**

كما لا أنسى ان اشكر كل اساتذة المعهد الكرام

\*بوزارة يوسف\*

## محتوى البحث

الورقة	الموضوع
أ	الاهداء
ب	شكر وتقدير
ج	ملخص البحث
د	مقدمة
<b>مدخل عام</b>	
2	1- مشكلة البحث
3	2- فرضيات البحث
3	3- اسباب اختيار الموضوع
3	4- أهمية البحث
4	5- أهداف البحث
4	6- الدراسات السابقة
7	7- مصطلحات البحث
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الأول: المهارات الأساسية في كرة القدم</b>	
10	تمهيد
11	1-1 مفهوم المهارة
11	2-1 مفهوم المهارات الأساسية في كرة القدم
11	3-1 اقسام المهارات الاساسية في كرة القدم
16	4-1 طرق ومراحل تعلم الأداء المهاري
20	5-1 اهمية الاعداد المهاري
21	خلاصة :
<b>الفصل الثاني: الألعاب المصغرة</b>	
23	تمهيد
24	1-2 تعريف اللعب
25	2-2 اهداف اللعب
26	3-2 نظريات اللعب
26	4-2 الألعاب المصغرة

33	خلاصة
<b>الفصل الثالث: المراهقة</b>	
35	تمهيد
36	1-3 تعريف المراهقة الثانية
36	2-3 خصائص مرحلة المراهقة الثانية
39	خلاصة
<b>الجانب التطبيقي</b>	
<b>الفصل الرابع: منهجية البحث وإجراءاته</b>	
42	1-4- منهج البحث:
42	2-4- مجتمع عينة البحث:
43	3-4- مجالات البحث:
43	4-4- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث:
44	4-5- أدوات البحث :
45	4-6- مواصفات مفردات الاختبار:
51	4-7- الدراسة الاستطلاعية:
51	4-8- التجربة الرئيسية:
55	خلاصة :
<b>الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج</b>	
57	5-1- عرض ومناقشة النتائج
67	5-2 مناقشة نتائج البحث:
68	5-2- مقابلة النتائج بالفرضيات:
69	خلاصة :
70	الاستنتاج العام:
71	الخاتمة:
71	الاقتراحات والفروض المستقبلية:
	الببليوغرافيا
	الملاحق

## قائمة الجداول

الورقة	العنوان	رقم الجدول
42	نسبة عينة البحث ومجتمع البحث	01
57	نتائج اختبارات T لدلالة الفروق بين المتوسطات للاختبارات القبلية لعينتي البحث	02
58	مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار الجري بالكرة 25م من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه تبين لنا:	03
59	مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار السيطرة على الكرة.	04
61	يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة.	05
62	مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار دقة التمرير	06
64	مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدم لعينة البحث في اختبار ضرب الكرة بالرأس	07
66	الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارات البعدية للعينتين التجريبية والضابطة	08

## قائمة الأشكال

الورقة	العنوان	رقم الشكل
14	يمثل انواع السيطرة على الكرة	01
26	يوضح نظريات اللعب	02
31	ألعاب لها مرميين أو أكثر ذات مساحة كبيرة أو صغيرة تحدد وفق غرض التدريب والهدف من هذه النوعية هو تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الفريق المنافس	03
32	ألعاب ليس لها مرمى والهدف منها وصول الفريق المستحوذ على الكرة لأي نقطة مقابلة على خط النهاية (حد الملعب المقابل) أكبر عدد من المرات.	04
32	ألعاب ليس لها مرمى والهدف منها تسجيل أكبر عدد من التمريرات فيما بين أعضاء الفريق الواحد (الاحتفاظ بالكرة)	05
46	اختبار العدو 10 متر	06
47	اختبار القفز العمودي	07
47	اختبار الجري بالكرة	08
48	اختبار نصف كوبر	08
48	اختبار السيطرة على الكرة لمدة 30 ثانية	10
49	اختبار دقة التمرير	11
50	اختبار ضرب الكرة بالقدم لأبعد مسافة	12
50	اختبار الجري المتعرج بالكرة 25م	13
51	ضرب الكرة بالرأس	14
53	نموذج للحمل التدريبي للدورة التدريبية الصغرى الأولى ( microcycle1 ) من الدورة التدريبية المتوسطة	15
59	الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعديّة لعينة البحث في اختبار الجري بالكرة	16
60	الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعديّة لعينة البحث في اختبار السيطرة على الكرة.	17
62	الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعديّة لعينة البحث في اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة.	18
63	الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعديّة لعينة البحث في اختبار التمرير على القوائم	19
65	الشكل 20: يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعديّة لعينة البحث في اختبار ضرب الكرة بالرأس.	20

## ملخص البحث:

تأثير التدريب بالألعاب المصغرة على تطوير بعض المهارات الأساسية عند ناشئي كرة القدم أقل من 17 سنة يهدف البحث إلى اقتراح برنامج تدريبي باستخدام الألعاب المصغرة لتطوير بعض المهارات الأساسية عند لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة مبني على الأسس العلمية، وقد افترض الطالب وجود فرق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة عند العينة التجريبية وهي لصالح الاختبارات البعديّة، ووجود فرق دالة إحصائية بين العينتين التجريبية والضابطة، ولصالح العينة التجريبية، وبعد التجربة الاستطلاعية وتحديد الطالب المجتمع الأصلي للدراسة المتمثل في لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة وبالنظر لطبيعة البحث والمنهج المستخدم تم اختيار العينتين بالطريقة العمدية حيث شملت العينة التجريبية في لاعبي شباب بني سليمان، والعينة الضابطة في لاعبي وفاق السواقي، وقد اخترنا من كل عينة خمسة لاعبين أجريت عليهم التجربة الاستطلاعية، وتم استبعادهم من التجربة الرئيسية التي طبق خلالها البرنامج التدريبي المتكون من الألعاب المصغرة على العينة التجريبية، أما الضابطة فأتمت تمارينها تحت إشراف مدربها، كما تم إجراء التجانس بين العينتين وبعد الحصول على النتائج وتفرغها عولجت إحصائياً باستخدام الوسط الحسابي، معامل الارتباط البسيط، والانحراف المعياري، واختبار دلالة الفروق T وبعد مناقشة النتائج ومقابلتها بالفرضيات تم التوصل إلى النتائج التالية : حقق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة تطوراً إيجابياً بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح المجموعة التجريبية في اختبارات المهارات الأساسية وحقق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة تطوراً إيجابياً في نتائج الاختبارات البعديّة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح العينة التجريبية. وهذا يدل على تأثير المنهج التدريبي في تطور مستوى بعض المهارات الأساسية لدى عينة البحث، وانطلاقاً من نتائج الدراسة اقترح الطالب ضرورة استخدام الألعاب الصغيرة ضمن المنهج التدريبي لما له من أثر إيجابي على تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم، والتأكيد على الأسس العلمية عند وضع المنهج التدريبي من حيث اختيار اللعبة وتمارين الألعاب الصغيرة والتكرار والوقت والراحة بينها والأدوات المستخدمة لما لها من تأثير في تطور المستوى المهاري عند الناشئين



# مقدمه

ان مجال التدريب تأثر في السنوات الأخيرة بثورة العلم والتقنية, اذ اتخذت العملية التدريبية شكلا وهيكلًا وتنظيمًا يتفق مع حالة التطور الجديد للأساليب والوسائل المستخدمة في عملية التدريب, فالتطور العلمي والتقني قد اضاف الكثير من الاساليب الجديدة والحديثة بما يتلاءم مع طبيعة الفئة العمرية للمتدرب من خلال سعي المدربين الى اختيار أفضل وأحدث الأساليب التي تتناسب مع النشاط التخصصي وذلك بهدف الوصول الى تحقيق واستثمار خصوصية التدريب المرتبطة بنوع النشاط بغية الوصول الى تأثير مباشر للارتقاء بالمستوى المهاري والبدني والوظيفي والخططي والنفسي والذهني.

تعد لعبة كرة القدم من الألعاب التي لاقى اهتمام عالمي متزايد لكونها من أكثر الألعاب شعبية في العالم , وان التطور الذي حصل في المستويات العالمية لفرق كرة القدم والذي لمسناه بشكل مثير خلال بطولة كأس العالم الأخيرة نتيجة الانسجام والتكامل البدني والمهاري والخططي والجسمي والوظيفي, ولم يظهر هذا الانسجام والتكامل بشكل عفوي وعشوائي, بل جاء نتيجة اعتماد المدربين على علم التدريب الرياضي المستند على العلوم الأخرى والتي تحقق أفضل المستويات والنتائج لأنه " ثبت علميا أن استجابة أجهزة الجسم للتدريب الرياضي لها أهمية خاصة في معرفة مدى التحسن البدني والوظيفي للرياضيين "

يشير كل من حنفي محمود مختار أنه على المدرب أن يعمل على تثبيت المهارات الأساسية في كرة القدم بحيث تؤدي بدقة واتقان أثناء المباراة وان تؤدي في ظروف مشابهة لظروف المباراة مثل التدريبات المركبة مع زميل أو أكثر ( التدريبات الخطئية ) وكذلك فان المباراة في مجموعات صغيرة 3 ضد 3 أو 4 ضد 4 باستخدام الملاعب المصغرة ترفع من قدرة اللاعب على الاداء ودقته, خاصة وان هذه التقسيمات تتطلب من اللاعب أداءا صحيحا وسريعا للمهارات تحت ضغط اللاعبين المعادين في حيز ضيق من الملعب هاذا بالإضافة الى ان هذه التدريبات تعطي للاعب الخبرات التي تجعله يقتصد في مجهوده اثناء الاداء مع القدرة على حسن التصرف وهذوء الأعصاب اثناء اللعب .

# مدخل عام

### 1- مشكلة البحث:

اصبح التدريب الرياضي عملية موجهة للنهوض بمستوى اللاعب من خلال مؤشرات مخططة لغرض تنمية كفاءته لأداء المتطلبات الحديثة للعبة كرة القدم وكأساس لبناء لياقة بدنية عالية التي تؤهله للقيام بالأداء المهاري والواجبات الخططية بصورة أكثر فعالية وإيجابية لما يتطلبه الأداء خلال المباراة والنشاط الحركي للاعب كرة القدم أثناء المباريات والتدريب ليس مجرد مجموعة من المهارات بقدر ما هو أداء حركي متعدد ومتصل ومتربط وعلى علاقة عضوية منظمة تتم في ظل نظام ديناميكي يخضع لمبدأ الاتصالات المترددة (التغذية الرجعية) ويمكن أن نضمن الاحتفاظ بالأداء الوظيفي للاعبين بدرجة من الاستقرار والثبات والدقة في الاتجاه الصحيح للأداء وخاصة في المواقف المتغيرة والمفاجئة.

ويذكر مفتي ابراهيم 1989 بأن نجاح الأداء الحركي للاعب خلال المباراة يتوقف على درجة ومستوى ثبات واستقرار المهارات الحركية لديه ومدى اتقانه لها مهما تغيرت ظروف ومواقف اللعب أثناء المباراة.

وهو ما ذهب اليه علي فهمي البنيك " أن اللعب على الملاعب المصغرة لأعداد مصغرة لاكتساب اللاعبين العديد من التركيبات التكتيكية المختلفة حيث هي أساس سرعة احساس اللاعب على الانتقال لأخذ الأماكن المناسبة، واتقان التمير السريع المناسب، وكذا كيفية المحافظة على الكرة، وتغيير الأماكن وحجز الخصوم، واليقظة لكل خصم وزميل قريب حيث أنها غالبا ما تتم في مساحات صغيرة، ويمكن أن تتم هذه المباريات بأعداد متساوية 2 ضد 2 أو 3 ضد 2 أو 5 ضد 3 ."

مما سبق ذكره يتضح أن استخدام المهارات الأساسية لكرة القدم في مواقف تنافسية مشابهة لما يحدث في المباريات أمر هام حيث قد تساعد تلك التدريبات على تنمية المهارات وتطويرها ورفع مستوى الاداء البدني للاعبين ، ومما تقدم بالنظر لنتائج الدراسات والبحوث السابقة ولخبرة الطالب الميدانية المتواضعة رأى تحديد موضوع دراسته في اتجاه معرفة مدى تأثير التدريب بالألعاب المصغرة كتدريبات نوعية تشابه لما يحدث في المباريات على تطوير بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم أقل من 17 سنة وعليه فيمكن طرح التساؤلات التالية :

التساؤل العام:

هل التدريب بالألعاب المصغرة يؤثر على تطوير بعض المهارات الاساسية لناشئي كرة القدم اقل من 17 سنة؟

التساؤلات الفرعية:

- هل هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية في المهارات الاساسية قيد البحث ولصالح الاختبارات البعيدة؟
- هل هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعيدة والقبلية بين العينة التجريبية والعينة الضابطة ولصالح العينة التجريبية؟

### 2- فرضيات البحث:

#### 2-1- الفرضية الرئيسية:

- التدريب بالألعاب المصغرة يؤثر إيجاباً في تطوير المهارات الأساسية عند الناشئين في كرة القدم

#### 2-2- الفرضيات الفرعية:

- هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية في المهارات الأساسية قيد البحث ولصالح الاختبار البعدي
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعيدة وبين العينة التجريبية والعينة الضابطة ولصالح العينة التجريبية.

### 3- اسباب اختيار الموضوع:

- رجع السبب في اختيار موضوع البحث في أكثر الأوقات إلى الحاجة إلى تطوير المهارات الخاصة باللعبين الناشئين اقل من 17 سنة وذلك من خلال عملية جمع المعلومات والبيانات اللازمة والخاصة بهذه المشكلة وتحليلها واستخراج النتائج بشكل دقيق منها والتي قد تؤدي إلى استخلاص حل لتلك المشكلة.
- واحد الأسباب هي حب الطالب الباحث لرياضة كرة القدم ورغبته في تطوير المهارات الخاصة بالناشئين ومحاولة اكتشاف بعض الاختبارات والتمارين المساعدة في ذلك

### 4- أهمية البحث:

يمكن لهذا البحث أن يكتسي أهمية بالغة وذلك من الجانبين العلمي والعملي، فمن الجانب العلمي يمكن اعتباره كمساهمة في إثراء ونثمين المكتبة الجامعية قصد مساعدة المدربين والباحثين، أما من الجانب العملي ربما يكمن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في تعديل الصورة التدريبية لهذه الفئة العمرية، وإتباع الطرق العلمية المناسبة في بناء برامج تدريبية مركزة على تطوير المهارات الأساسية، من أجل الإعداد الجيد الشامل والمتزن لفئة الأشبال، حسب الخصائص ومتطلبات النمو والتكيفات الفسيولوجية لأعضاء الجسم لهذه المرحلة العمرية.

- يهدف البحث إلى التعرف على مدى تأثير التدريب بالألعاب المصغرة في تطوير بعض المهارات الأساسية عند الناشئين في كرة القدم.
- تصميم وحدات تدريبية مهارية بالألعاب المصغرة لتطوير بعض المهارات الأساسية عند الناشئين في كرة

القدم

## 6- الدراسات السابقة

تمهيد:

إن الإنجاز أي بحث من البحوث العلمية يتطلب من الباحث اللجوء والاستعانة بالدراسات

المشابهة، كون هذه الأخيرة تعتبر بمثابة دعم ومساندة للباحث بوقوفه على أهم النتائج التي توصلت إليها البحوث المنجزة في نفس ميدان موضوع البحث قيد الدراسة وفي نفس السياق قام الطالب بالرجوع إلى شبكة المعلوماتية الإنترنت، والمكتبات المتخصصة في معاهد وكليات التربية البدنية والرياضية عبر الوطن للاطلاع وحصر الدورات والبحوث السابقة المتعلقة بموضوع البحث، كما قام بالاطلاع على المجالات العلمية والدوريات والنشرات الخاصة بالمؤتمرات العلمية، وبحوث الإنتاج العلمي في المجال الرياضي ويمكن للباحث الاستفادة من الدراسات المشابهة في عدة أوجه من أهمها المنهج والمنهجية المتبعة في إخراج البحث، وكيفية اختيار العينة والطرق التي تمت بها إجراء التجربة سواء الاستطلاعية أو الرئيسية للبحث، وزيادة على معرفة الوسائل والأدوات التي استعملت خلال البحث، واهم الصعوبات التي واجهتها حتى إخراج البحث في شكله النهائي دراسة مرسلي العربي ( 2011 ) تحت

• عنوان:

"فعاليات تمارين المنافسة في تنمية بعض المهارات الأساسية وبعض الصفات البدنية لناشئي كرة القددتحت 13 سنة"

❖ عينة ومنهجية البحث:

عينة من لاعبي الأشبال بعمر (13 سنة) بكرة القدم وقد اعتمد الباحث في بحثه هذا على المنهج التجريبي

الفروض:

- يؤثر البرنامج التدريبي المقترح لتمرين شبه المنافسة إيجابا في تطوير بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم تحت 13 سنة
- يؤثر البرنامج التدريبي المقترح لتمرين شبه المنافسة إيجابا في تطوير بعض الصفات البدنية لناشئي كرة القدم تحت 13 سنة
- الاستنتاجات:
- هنالك فروق غير معنوية لنتائج الاختبارات القبلية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات التي تم تقويمها، وهذا يدل على تجانس المستوى قبل البدء في تنفيذ المنهج التدريبي المقترح لعينة البحث
- حقق البرنامج التدريبي المقترح لتمرين شبه المنافسة تطورا ايجابيا بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح المجموعة التجريبية

### ❖ دراسة قحطان جليل خليل العزاوي (2009) بعنوان:

"اثر استخدام الألعاب الصغيرة في تطور بعض القدرات البدنية لدى حراس المرمى بكرة القدم"

#### • عينة ومنهجية البحث:

عينة من لاعبي حراس المرمى الأشبال بعمر (14 سنة) بكرة القدم وقد اعتمد الباحث في بحثه هدا على المنهج التجريبي

#### • الفروض:

للمنهج التدريبي المقترح تأثير ايجابي في تطوير مستوى بعض القدرات البدنية لدى حراس المرمى الأشبال بعمر (14 سنة) بكرة القدم ولصالح المجموعة التجريبية

### ❖ الاستنتاجات:

- هنالك فروق غير معنوية لنتائج الاختبارات القبلية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات التي تم تقويمها، وهذا يدل على تجانس المستوى قبل البدء في تنفيذ المنهج التدريبي المقترح لعينة البحث
- حقق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة تطورا ايجابيا بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح المجموعة التجريبية

### ❖ التوصيات:

- ضرورة استخدام الألعاب الصغيرة ضمن المنهج التدريبي لما له من أثر ايجابي على تطوير مستوى القدرات البدنية لدى حراس المرمى بكرة القدم
- ضرورة اهتمام المدربين بالربط بين النواحي البدنية والمهارية ضمن مفردات المنهج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة بكرة القدم.

• التأكيد على الأسس العلمية عند وضع المنهج التدريبي من حيث اختيار اللعبة وتمارين الألعاب الصغيرة والتكرار والوقت والراحة بينها والأدوات المستخدمة لما له من تأثير في تطور المستوى البدني.

• إجراء بحوث مشابهة لفئات عمرية أخرى

❖ دراسة ماهر أحمد حسن البياني - فارس سامي يوسف (2004) تحت عنوان:

" تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية لكرة القدم ".

عينة ومنهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة من ناشئي كرة القدم تحت 17 سنة حيث بلغ مجمل البحث 40 لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وعددها 18 لاعبا وضابطة وعددها 18 لاعبا بعد استبعاد حراس المرمى وعددهم 04

❖ الفروض:

• وجود فروقات ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث

• وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمتغيرات البحث

❖ الاستنتاجات:

• ظهور تطور في مستوى أداء اللاعبين في المهارات الأساسية التالية (الدرجة- التهديف - الإخماد - السيطرة - المناولة المتوسطة) لدى المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي

• ظهور تطور في مستوى أداء اللاعبين في جميع المهارات الأساسية التالية (الدرجة - التهديف - الإخماد - السيطرة - المناولة المتوسطة) البعدي ولكن ينسب أقل مقارنة بنتائج المجموعة التجريبية

• ظهور تطور في مستوى اللاعبين في عناصر القدرة البدنية التالية (المرونة - السرعة الانتقالية - الرشاقة - المطاولة الخاصة - القوة - الممييزة بالسرعة) لدى المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي

❖ التوصيات:

• الاهتمام بتطوير المهارات الأساسية وعدم إهمالها حتى بعد إتقانها وخاصة في تدريب الناشئين

• ضرورة الاهتمام بالقدرات البدنية للناشئين من خلال وضع برامج تدريبية متطورة تتضمن اختبارات تقييمية ودورية

• ضرورة الاهتمام بالاختبارات المهارية والبدنية قبل وأثناء وبعد تنفيذ أي برنامج تدريبي



- **الألعاب المصغرة:** هي مجموعة من التدريبات أو التمرينات المماثلة لمواقف الأداء الفعلي أثناء المباريات وتقام بين أعداد قليلة من اللاعبين 2 ضد 2، 3 ضد 3، 3 ضد 2، 5 ضد 3 داخل مساحات صغيرة من الملعب تتراوح أطوالها ما بين 20 و 40 متر.
- **المهارات الأساسية:** تعرف على أنها جميع الحركات الضرورية التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدون كرة.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - إبراهيم شعلان مر أبو المجد. (1996). أسس بناء كرة القدم الشاملة. مكتبة الأكاديمية. ص20.

# الجانب النظري

# الفصل الأول:

المهارات الاساسية في كرة القدم

### تمهيد:

في السنوات الأخيرة شهدت كرة القدم تطورا كبيرا وتمثل هذا التطور في طرق اللعب الهجومية والدفاعية وكيفية التغلب على تلك الخطط سواء في الدفاع، أو الهجوم، ولا يمكن إجادة ذلك إلا إذا كان الفريق يتمتع بمواصفات بدنية ومهارية حيث تعطي اللاعب الإمكانيات والقدرة على اللعب.

1-1- مفهوم المهارة

إن المهارة تدل على " مقدرة الفرد على التوصل إلى نتائج من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر ممكن من الطاقة في أقل زمن ممكن".<sup>1</sup>

ويعرفها موفق أسعد على أنها: " السلوك الحركي الناتج عن عملية التعليم والتدريب بأقل مجهود للحصول على النتائج الرياضية العالية".

في حين يرى ثي ل توماس أن المهارة هي " سلوك معين للفرد يحددها عامل السرعة، والدقة، ويحكمها عامل النجاح، والغرض الموجود، وهي تعتمد على نوع من الرقابة الذاتية التي تفسر مميزات الاقتصاد والثبات<sup>2</sup>

ومن خلال ما تقدم يمكننا تعريف المهارة بأنها " الحركات التي تؤدي بطريقة سليمة لتحقيق هدف معين بالاعتماد على السرعة والدقة مع استنفاد أقل جهد ممكن"

1-2- مفهوم المهارات الأساسية في كرة القدم

المهارات الأساسية هي " كل الحركات التي تؤدي بهدف محدد في حدود قانون اللعبة، وهي جوهر الإنجاز خلال المباريات".

أما عند حنفي مختار فالمهارات الأساسية في كرة القدم تعني كل التحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدون كرة.<sup>3</sup>

1-3- اقسام المهارات الأساسية في كرة القدم

تنقسم المهارات الأساسية في كرة القدم إلى: مهارات أساسية بدون كرة وهي الجري وتغيير الاتجاه، الوثب، الخداع بالجسم، ووقفه اللاعب المدافع، ومهارات أساسية بالكرة

1-3-1- المهارات الأساسية بدون كرة: هي جميع الحركات التي يقوم بها اللاعب أثناء المباراة في إطار اللعبة دون استعمال الكرة، ومن أهم هذه الحركات التي يمكن ملاحظتها مهارة الجري وتغيير الاتجاه سواء كان الجري أمامي

<sup>1</sup> - مفتي إبراهيم حماد،، التدريب الرياضي (من الطفولة إلى المراهقة). القاهرة: دار الفكر العربي. 1996، ص63.

<sup>2</sup> - Fox et matiwes 1985 " bases physiologique des activités physique. Edition vigot France.20.

<sup>3</sup> - حنفي محمود مختار. الأسس العلمية في كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي، 1980. ص60.

أو خلفي زيادة على مهارة الوثب، ومهارة الخداع بالنظر أو بالجدع، كما يصطلح على تسمية المهارات الأساسية بدون كرة بالمهارات البدنية.<sup>1</sup>

• مهارة الجري وتغيير الاتجاه:

"يتميز لاعب الكرة بأن اللاعب يغير من سرعته كثيرا أثناء جريه فهو لا يجري بإيقاع منتظم ، ودائما يغير من سرعته وفقا لمقتضيات تحركه في الملعب ،وأخذه الأماكن، يضاف إلى ذلك أن تغير توقيت سرعة اللاعب هو خداع الخصم.<sup>2</sup>

• مهارة الوثب:

وحسب أمر الله البساطي فإنه بالإضافة إلى الجري فإن الوثب يحتل مكانة هامة خاصة قلب الدفاع وقلب الهجوم حيث يبلغ عدد وثبات كل منهما من 20 - 25 وثبة تقريبا خلال المباراة، بينما حارس المرمى من 15 - 30 وثبة في حين باقي المدافعين، وخط الوسط من 10 - 15 وثبة، ويكوف الوثب من الوقوف، أو بعد الاقتاب جريا، أو بعد الجري جانبا أو خلفا.<sup>3</sup>

• مهارة الخداع والتمويه:

تعتبر من المهارات التي يجب أن يجيدها اللاعب المدافع والمهاجم على حد سواء، مع القدرة على أدائها باستخدام الجسم والجدع والرجلين والنظر، وهذا يتطلب قدرا كبيرا من الاحتفاظ بمركز النقل بتين القدمين، والتمتع بقدر من المرونة والرشاقة والتوافق العضلي العصبي، وقدرة كبيرة على التوقع السليم والإحساس بالمسافة والزمن، والمكان الذي يقوم به اللاعب أثناء الخداع.<sup>4</sup>

1-3-2 المهارات الأساسية بالكرة:

• مهارة ضرب الكرة بالقدم:

يعتبر ضرب الكرة بالقدم أكثر المهارات استخداما على الإطلاق خلال مباريات كرة القدم، ويهدف استخدام هذه المهارة إلى التمرير، أو التصويب، أو التشتيت غير أن استخدامها بغرض التمرير هو الأكثر ويمكن تقسيم ضربات الكرة بالقدم إلى عدة أنواع منها شائعة الاستعمال ومنها غير شائعة فمن الضربات الشائعة ما يلي:

<sup>1</sup> - بن قاصد علي حاج محمد، أثر برنامج تدريبي مقترح للإعدادية في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعب كرة القدم 16 - 18 سنة رسالة ماجستير. مستغانم. 1997، ص167.

<sup>2</sup> - بطرس رزق الله. متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارة. مصر: مطبعة الإسكندرية. 1992. ص 119.

<sup>3</sup> - نفس المرجع، ص65.

<sup>4</sup> - حسن السيد أبو عبده. الإعداد المهاري للاعب كرة القدم النظرية والتطبيق. الإسكندرية: كلية التربية للبنين. 2008، ص85.

• ضرب الكرة بباطن القدم

- ضرب الكرة بوجه القدم الأمامي
- ضرب الكرة بوجه القد الداخلي
- ضرب الكرة بوجه القدم الخارجي

أما الأنواع غير الشائعة الاستعمال فهي:

- ضرب الكرة بسن القدم
- ضرب الكرة بنعل القدم
- ضرب الكرة بكعب القدم

• مهارة الجري بالكرة:

يعني الجري بالكرة استخدام أجزاء من القدم بهدف التحكم في الكرة أثناء دحرجتها على الأرض والتقدم بها في الملعب.

ويقول السيد أبو عبده عن هذه المهارة "تعتبر من المهارات الأساسية التي يجب أن يتقنها جميع اللاعبين بلا استثناء سواء المدافعين أو المهاجمين، وهي مهارة تتم بعدة طرق مختلفة يختار فيها اللاعب الطريقة المناسبة له والتي تتناسب أيضا مع طبيعة الموقف المهاري، والخططي أثناء تأديته للمهارة<sup>1</sup>.

وتستخدم مهارة الجري بالكرة في الحالات التالية:

- عندما لا يجد اللاعب فرصة أمامه لتمرير الكرة لزميله المراقب من الخصم.

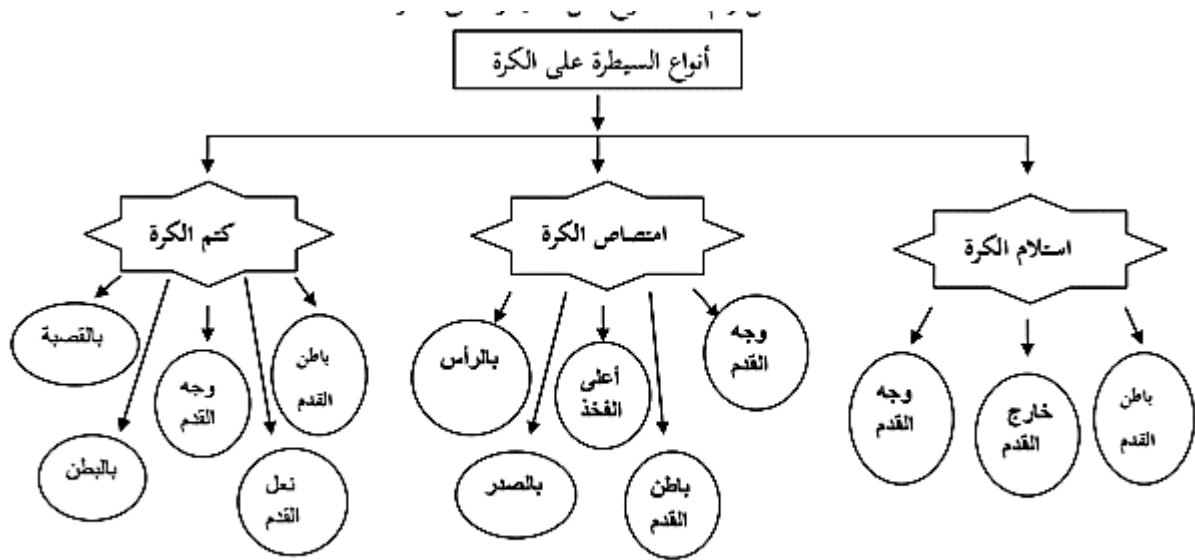
- عندما يريد اللاعب جذب مدافع لإبعاده عن التغطية.
- عندما يريد اللاعب اكتساب مسافة، أو مساحة خالية ولا يجد أمامه خصما يحاول استخلاص الكرة منه.
- لإبقاء الكرة مع الفريق.
- عند استعمال الفريق الخصم خطة التسلل.

وحسب "لويس" " Louis " فإن الجري بالكرة يتم بثلاثة طرق هي: الجري باستخدام الوجه الخارجي من القدم، أو باستخدام وجه القدم الداخلي، أو باستخدام وجه القدم الأمامي.

<sup>1</sup> - إبراهيم شعلان. كرة القدم بين النظرية والتطبيق والإعداد البدني في كرة القدم، 1989. ص83.

• مهارة السيطرة على الكرة:

يقول حنفي محمود مختار تشمل السيطرة على الكرة تحكم اللاعب في الكرة القادمة إليه، سواء كانت الكرة القادمة أرضية أو عالية أو نصف عالية في إطار قانون اللعبة<sup>1</sup>



الشكل 1: يمثل أنواع السيطرة على الكرة

• مهارة ضرب الكرة بالرأس:

ضرب الكرة بالرأس من الثبات توجد وقفنتين أساسيتين يمكن للاعب استخدامها أثناء ضرب الكرة بالرأس

أ - الوقوف فتحا (القدمين متباعدتين)

ب - وقوف الوضع الأمامي (القدم أمام الأخرى)

وتنقسم مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات إلى:

- ضرب الكرة بالرأس من الثبات للأمام

- ضرب الكرة بالرأس من الثبات للجانب

- ضرب الكرة بالرأس من الثبات للخلف

<sup>1</sup> - حنفي محمود مختار. مدرب كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي. 1980، ص80.



• مهارة المراوغة:

المراوغة والخداع هي حركات التمويه والخداع بالكرة التي يؤديها اللاعب بهدف التخلص من الخصم عندما لا يكون هناك فرصة للمناولة أو التصويب على الهدف.<sup>1</sup>

ويرى محمد عبده صالح الحسن ومغني إبراهيم محمد "تعرف المراوغة على أنها حركة التمويه والخداع بالكرة التي يقو بها اللاعب بهدف التخلص من المدافع بالضغط عليه ، حيث أن المراوغة ضرورية في بعض المواقف في لعبة كرة القدم".<sup>2</sup>

وتعرف أيضا بأنها فن التخلص من الخصم وخداعه مع قدرته على تغيير اتجاهه وهو يحتفظ بالكرة بسرعة مستخدما بعض حركات الخداع التي يؤديها بجسمه أو بقدمه

ومما سبق يرى الباحث بأن المراوغة مهارة يستعملها اللاعب لتغليب الخصم بجعله يتوقع حركته توقعا خاطئا باستعمال حركات التمويه والمخادعة

• مهارة المهاجمة (قطع الكرة):

ومعناه محاولة أخذ الكرة من الخصم في الحالة حيازته لها، أو قطعها قبل الوصول إليه، وتعتبر المهاجمة سلاح المدافع ضد المهاجم.

وتتم المهاجمة بالطرق التالية:

- المتكاتفة
- المهاجمة من الأمام
- المهاجمة من الخلف
- المهاجمة بالزحقة من الجانب أو الخلف أو الأمام.<sup>3</sup>

• مهارة رمية التماس:

ومن الشروط القانونية لرمية التماس:

- ترمى الكرة من نفس المنطقة التي خرجت منها على خط التماس

<sup>1</sup> - موفق أسعد محمود الهيتي. الإختبارات والتكنيك في كرة القدم. الأردن: دار دجلة. 2000. ص113.

<sup>2</sup> - مفتي إبراهيم حماد، طرق تدريس ألعاب الكرات، جامعة حلوان، دار الفكر العربي. 2000، ص116.

<sup>3</sup> - Ladislav Kacani . Ladislav Horský 1986".entraînement de foot ball. Broodcoorens brakel

- اللاعب يواجه الملعب بجزء من جسمه
  - ترمى الكرة من خلف الرأس للأمام باليدين معا ولا تسقط
  - جزء من كلتا القدمين ملامس للأرض على الخط أو خلفه.<sup>1</sup>
- مهارة حراسة المرمى:

المميزات الواجب توفرها في حراسة المرمى:

- أن يتمتع بالقدرة على القيادة وتوجيه زملائه أثناء سير المباراة
- أن يمتاز بالشجاعة والجرأة والثقة بالنفس
- أن يكون لديه القدرة على حسن التوقع والإدراك والتوقيت السليم
- أن يتمتع بقدرة كبيرة على سرعة رد الفعل والتوافق العضلي العصبي
- أن يتمتع بقدرة كبيرة في الرشاقة والمرونة والسرعة والقوة
- أن يكون طويل القامة ويتراوح طوله ما بين (175 - 185) سنتمتر على أن يتناسب طوله مع وزنه بحيث يتراوح ما بين (70-80كلغ)
- أن يكون فاهما بكافة الخطط الدفاعية والهجومية
- أن يؤدي جميع المهارات الأساسية بكفاءة عالية مثل زملائه في الفريق.<sup>2</sup>

#### 1-4- طرق ومراحل تعلم الأداء المهاري:

##### 1-4-1 مفهوم التعلم:

يعتبر موضوع التعلم محور الاهتمام الرئيسي في العملية التربوية حيث عرفه " جيتكس " بأنه تغيير السلوك له صفة الاستمرار وصفة بذل جهد متكرر حتى يصل الفرد إلى استجابة ترضي دوافعه وتحقق غايته. (وحيد.07.1995)

ويعرفه محمد حسن علاوي " بأنه عملية معقدة و مركبة و لا يكاد أن يخلو أي نوع من النشاط البشري من التعم بصفة عامة أساسي في حياة الفرد و في تطوير الشخصية الإنسانية.<sup>3</sup>

#### 1-4-2 نظريات التعلم:

<sup>1</sup> - مفتي إبراهيم حماد. التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق. القاهرة: دار الفكر العربي. 2001. ص85.

<sup>2</sup> - حنفي محمود مختار. الأسس العلمية في كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي. 1980. ص104.

<sup>3</sup> - علي فهمي البيك. أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية. مصر: مطبعة الإسكندرية، 1992. ص333.

• نظرية التعلم الشرطي:

يفسر " بافلوف " عملية التعلم تفسيراً فسيولوجياً على أساس تكوين نوع من الارتباط العصبي بين " المثير والاستجابة".

كما يرى " بافلوف " إن عملية التعلم تحدث نتيجة نوع من الارتباط بين المثير والاستجابة، ولكن الارتباط هنا لا يحدث بين المثير والاستجابة الطبيعية الخاصة بالمثير الأصلي، هذه الاستجابة التي تحدث لمثير غير مثيرها الأصلي في الاستجابة الشرطية.<sup>1</sup>

• نظرية التعلم بالمحاولة والخطأ:

وفي هذا المجال فإن نظرية المحاولة والخطأ تمثل ظاهرة ملموسة لدى كل من المدرب واللاعب حيث تستخدم من قبل المتعلم عند بداية التعلم، فعندما يشرح المدرس مهارة ما يحاول المتعلم أداء المهارة مصيباً تارة وخطأ تارة أخرى، إلى أن يتمكن في النهاية من السيطرة على هذه المهارة.<sup>2</sup>

• نظرية التعلم بالاستبصار:

دلت التجارب التي قام بها " كوهلر " على أن الإنسان يمكن أن يتعلم عن طريق الإدراك المفاجئ للموقف المحير أو المربك الذي يتعرض له، وحل المشكلة عن طريق البصيرة كثيراً ما يعتمد على الخبرة والنضج، ويعتبر التعلم بهذه الطريقة أصعب أنواع التعلم.<sup>3</sup>

1-4-3 مراحل تعلم الاداء المهاري:

يرى MAINELE أنه للوصول إلى المستوى الأمثل للأداء بدرجة الكامل والإتقان يجب تعلم المهارات بثلاث مراحل أساسية متداخلة لا يمكن الفصل بينها.

• مرحلة التعلم الخام للحركة (التوافق البدائي):

عند تعلم اللاعب مهارة جديدة تجد حركاته ليست سليمة الأداء تماماً إذ أنه يدخل عليها حركات مختلفة من جسمه لا ضرورة لها، ويعني هذا أن تكون الحركة غير اقتصادية في المجهود كما هو مطلوب.<sup>4</sup>

1 - مهند حسن البشتاوي، إبراهيم الخواجا. مبادئ التدريب الرياضي. عمان: دار وائل للنشر. 2005. ص176.

2 - بشير الطويبي الجوانب النفسية للتعلم عند الكبار، كلية التربية، جامعة الفاتح، ليبيا. 1991، ص116.

3 - عصمت مطاوع أصول التربية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995، ص165.

4 - حنفي محمود مختار. الأسس العلمية في كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي، 1980 ص108.

إن التعرف الجيد من اللاعب على مهارة جديدة يعتمد على الشرح أو مشاهدة الأفلام التعليمية أو الصور أو النماذج حيث أنه كل ما توفرت الخبرة السابقة ارتبطت المهارة الحديثة بذهن اللاعب وكان التصور لها واستيعابها أسرع، ويجب على المدرب ملاحظة تبسيط المواقف التعليمية حتى يتمكن اللاعبون من استيعاب المهارات.<sup>1</sup>

• مرحلة التعلم الجيد للحركة (التوافق الجيد):

إن مع تكرار أداء اللاعب للمهارة والربط بين طريقتي الفهم والمحاولة، وحذف الخطأ في التعلم يقوم اللاعب بالارتفاع بمستوى أدائه حتى يصل إلى اكتساب المقدرة والدقة في أداء الحركة، هنا يجب على المدرب إن يوجه اللاعب دائماً إلى الطريقة الصحيحة لأداء المهارة، وشرح دقائقها وإصلاح الخطأ باستمرار. وإن المطلب الأساسي والرئيسي في هذه المرحلة هو محاولة الوصول بالأداء دون الوقوع في الخطأ، حيث تتدرج في التقدم بالأداء المهاري الذي يجب أن يكون مناسباً لإمكانية اللاعبتين ومستواهم الفني ويمكن التركز على أداء المهارة في مسارين متوازيين هما:

- تنمية المهارة من خلال التمرينات.

- تنمية المهارات من خلال اللعب ذاته في التقسيمات الصغيرة والمتوسطة والكبيرة.<sup>2</sup>

• مرحلة التعلم الآلي للحركة (التوافق الآلي):

لا يكفي أن يصل اللاعب إلى التوافق الجيد ليستطيع أن يؤدي المهارة بدقة، ولكن لا بد عليه أن يصل بهذه الدقة إلى الدرجة التي يصبح فيها قادراً على أداء المهارة بدقة في أي لحظة من المباراة وتحت أي ظرف من ظروفها، أي يصل إلى أن يصبح هذا الأداء ألياً متقناً، عندئذ ينحصر تفكيره فقط في أن تكون المهارة وسيلة لتنفيذ الناحية الخطئية المعية.

1-4-4 طرق التعلم للأداء المهاري:

هناك عدة طرق لتعلم المهارات الحركية المختلفة ولكل واحدة منها الأساليب التي يمكن استخدامها، ويحدد مفتي إبراهيم حمادة وبصورة عامة ثلاث طرق رئيسية وهي:

- الطريقة الجزئية لتعلم المهارات.

- الطريقة الكلية لتعلم المهارات.

<sup>1</sup> - عصام عبد الخالق.. التدريب الرياضي نظرياً وتطبيقياً. الإسكندرية: دار الفكر المعارف. 1992ص178.

<sup>2</sup> - عصام عبد الخالق وآخرون كرة القدم، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1998ص205.

- الطريقة الكلية الجزئية لتعلم المهارات (طريقة مختلطة).<sup>1</sup>

❖ الطريقة الجزئية:

إن استخدام الطريقة الجزئية في تعلم المهارات الحركية، يتم بمراعاة الشروط التالية:

- عندما تكون المهارة طويلة وصعبة الأداء.
  - عندما تكون أجهزة المهارة معقدة.
  - عندما يكون الوقت كافياً لتجزئة المهارة والسيطرة على تلك الأجزاء ثم أداء المهارة ككل.
  - عندما توفر وسائل الإيضاح المناسبة.
  - عندما يكون المتعلمين صغاراً في السن.<sup>2</sup>
- الطريقة الكلية:

يقول عصام عبد الحق في هذه الطريقة أنها لا تتجزأ فيها المهارة بل تعرض و يدركها المتعلم كوحدة غير مجزأة ثم يتدرب عليها كذلك دون تقسيم، ومن مميزات هذه الطريقة أنها تساعد المتعلم على إدراك العلاقات بين عناصر المهارة الحركية و بخصوص علاقة نوع المهارة الحركية و ما يناسبها من الطرق.<sup>3</sup>

● الطريقة الكلية الجزئية (المختلطة):

يقول إبراهيم حمادة من الطبيعي أن للطريقين الجزئية والكلية مميزاتا وعيوبها، لذلك هنالك بعض المهارات التي يفضل استخدام الطريقتين معا، حتى يمكن الاستفادة من مزايا كل منهما، وفي نفس الوقت نتفادى عيوب كل طريقة.<sup>4</sup>

1-5- أهمية الاعداد المهاري :

إن من أهم أهداف الفريق في كرة القدم تحقيق الفوز على الخصم وهذا الهدف لا يمكن أن نحققه إلا إذا أتقن تطبيق الخطط الدفاعية والهجومية بكفاءة وإيجابية. هذه الخطط التي تعتمد على المهارات الأساسية وتعتبرها الأساس الذي ترتكز عليه، ومن هنا يتضح ويتجلى أهمية التدريب على المهارات الأساسية بالنسبة للاعبين كرة القدم و هذا

<sup>1</sup> - موفق أسعد محمود الهيتي.. الإختبارات والتكنيك في كرة القدم. الأردن: دار دجلة. 2000، ص82.

<sup>2</sup> - بسطويسي أحمد - عباس أحمد صافً طرق التدريس في التربية الرياضية. جامعة بغداد، 1984، ص43.

<sup>3</sup> - عصام عبد الخالق.. التدريب الرياضي نظريا وتطبيقيا. مرجع سابق، 1992ص178.

<sup>4</sup> - مفتي إبراهيم حماد. دراسة تحليلية للتهديف من الجانب الهجومي في كرة القدم. القاهرة: جامعة حلوان.. 1989 ص138.

ما يؤكدّه تامر محسن حين يقول إن مجهودات الفريق الهجومية تتّركز في فعالية واحدة هي إدخال الكرة في الهدف الخصم، من هنا تظهر أهمية الفعاليات التكتيكية لمؤدي هذه الفعالية.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> - تامر محسن، واثق الناجي، كرة القدم وعناصرها الأساسية. مطبعة بغداد. العراق، 1992. ص 23.

تعتبر المهارات الأساسية في كرة القدم متعة اللعبة، وسبب جلب الشعبية الكبيرة لها، وهي تعني كل التحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بالكرة أو بدونها، وقد حاولنا في هذا الفصل تبيان مختلف أنواع المهارات الأساسية في كرة القدم، وكذا طرق أدائها، لتمكين القائمين على تدريب الناشئين من الوقوف على أهم النواحي الفنية عند تعليمهم أداء تلك المهارات، زيادة على إدراك طرق ومراحل تعلم الأداء المهاري.

# الفصل الثاني:

## الألعاب المصغرة



إن الاهتمام والإسهام في تنشئة اللاعبين في جميع النواحي البدنية والمهارية ، والتربوية والمعرفية والإرادية يساهم في بناء الشخصية الناضجة والمتكاملة، ويؤدي إلى امتلاك مهارات رياضية عالية المستوى في الأداء والسرعة في تطبيقها مستثمرا القدرات والخصائص البدنية، والحركية في مرحلة الأشبال التي كانت قد نالت نصيبها من التطور، والنمو نتيجة لممارسة الألعاب، واللعبة والتخصص فيها، والتي تمكنه من اكتساب الخصائص اللازمة، وكذلك إشباع حاجاته الأساسية في اللعب، والترويح والمنافسة وإتاحة فرص التجريب والكشف لتتموا لديه القدرة على الخلق والإبداع.

وتمثل الألعاب المصغرة أو الصغيرة في التدريب الرياضي أهمية استثنائية، ومدخلا جديدا لارتباطها بالناشئ الجديد وتكوين قاعدة متينة راسخة البنیان، وتوفر كافة المستلزمات التي تأخذ بهم نحو الأحسن، لتطوير مستواهم وكذلك تتيح لهم الفرص المناسبة للتعبير عن رغباتهم، وميولهم فضلا عن المتعة التي يكتسبونها من خلال مزاولتهم لها، سواء كانت هذه المتعة معرفية أو بدنية أو مهارية أو نفسية على أن يكون مخطط لها بشكل يضمن استمراريته خلال الوحدات التدريبية، ونجاحها المؤثر بالتقدم بشكل ايجابي بمستوى نتائج الأداء.

1-2 تعريف اللعب:

لقد كثر الجدل حول موضوع اللعب حيث لقي اهتماما وعناية من قبل العلماء، والمفكرين الذين أرادوا أن يعطوه تعريفا دقيقا حيث عرفه "ريسان عبد المجيد" على أنه: "نشاط حيوي، واستخدام حر دائم يقوي المرء وإبداعه في إطار قواعد محددة".<sup>1</sup>

كما عرفه " عطية محمود " بأنه: " الوسيلة الطبيعية في تفهم مشاكل الحياة التي تفرض، وتحيط بالطفل في كل لحظة، واونة فعن طريق اللعب يكتشف البيئة التي يعيش فيها ويوسع من معلوماته، ويزيد من مهاراته، ويعبر عن أفكاره ووجدانه".<sup>2</sup>

في حين يرى "عبد الحميد شرف" أن اللعب هو: " وسيلة للتعبير عن الذات باستغلال طاقته ويدفع الفرد إلى التجريب كالتقليد ، واكتشاف طرق جديدة لعمل الإنسان وبذلك يشعر الفرد فيه بالمتعة والسرور وله دور كبير في تكوين شخصية الفرد".<sup>3</sup>

ويعرفه حسن علاوي بأن: " اللعب هو النشاط السائد في حياة الطفل ما قبل المدرسة كما يساهم بقدر كبير في المساعدة على النمو العقلي والخلقي، والبدني، والجمالي، والاجتماعي، والمتتبع لنمو الطفل يلاحظ تطور اللعب عندهم كاختلافه باختلاف مراحل النمو"<sup>4</sup>

ومن خلال ما قدم يمكن تعريف اللعب على أنه نشاط ضروري يكتسب من خلاله الطفل أو اللاعب مختلف المهارات الحياتية والرياضية حسب مراحل النمو المختلفة

كما يعرف اللعب بأنه " نشاط حر موجه أو غير موجه يكون على شكل حركة أو عمل، و يمارس فرديا أو جماعيا، ويستثمر طاقة الجسم الحركية و الذهنية، و تمتاز بالسرعة و الخفة لارتباطه بالدوافع الداخلية، ولا يتعب صاحبه، وبهذا يتلقى الفرد المعلومات ويصبح جزءا من حياته ولا يهدف إلا إلى الاستمتاع".<sup>5</sup>

ويعد اللعب نشاطا يمارسه الفرد يساهم في تكوين الشخصية وتطوير قدراته الحركية والبدنية والذهنية وكافة السمات، فهو ظاهرة سلوكية تسود عالم الكائنات الحية، إذ يعد اللعب وسيطا تربويا مهما وهو أحد أدوات التعلم واكتساب الخبرة.

<sup>1</sup> - ريسان مجيد خريبط، موسوعة القياسات كالاختبارات جامعة البصرة. العراق، 1989، ص11

<sup>2</sup> - عطا الله أحمد. أساليب وطرائق التدريس في التربية البدنية والرياضية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية. 2006. ص60.

<sup>3</sup> - عبد الحميد شرف. التخطيط في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق. مركز الكتاب للنشر. 1997. ص50

<sup>4</sup> -

<sup>5</sup> - أحمد بلقيس، توفيق مرعي، الميسر في سيكولوجية اللعب، ط ١، دار الفرقان للنشر والتوزيع. عمان، 1982، ص8.

2-2 اهداف اللعب:

تعد طريقة اللعب من بين الطرق الشائعة الاستعمال في مجال التربيّة البدنية والرياضية لمختلف أطوار نمو الفرد، وذلك لما تحقّقه هذه الطريقة من نجاح كبير في الوصول إلى الأهداف المسطرة من قبل المعلم في الجوانب النفس حركية، المعرفية والانفعالية (العاطفية).

1-2-2 الأهداف النفسية الحركية:

لكي تكون طريقة اللعب فعالة يجب أن تهدف إلى تنمية وتحسين الحركات البنائية الأساسية مثل: الحركات الانتقالية والتمثلية في القدرة على التحرك من وضع الثبات إلى مكان آخر كالوث والجري، إضافة إلى الحركات الغير انتقالية وتحريك الرأس والجذع وكذلك الحركات اليدوية كالضرب باليد أو القدم.

وتتمية القدرات الإدراكية والتي تساعد المتعلم على تفسير المثير حتى يتمكن من التكيف مع البيئة، وتتضمن أساسا التميز الحركي والبصري والسمعي، كما تساهم هذه الطريقة في تنمية القدرات البدنية حيث تعمل على تحسين أداء المهارات المتعددة والبسيطة منها والمعقدة، بالإضافة إلى تنمية المهارات الحركية.<sup>1</sup>

2- 2- 2 الأهداف المعرفية:

ينبغي أن تهدف برامج اللعب إلى إعداد الفرد في المجال المعرفي بأقسامه المتعددة والتي تشمل المعرفة مثل: القدرة على تذكر المهارات السابق تعلمها إضافة إلى الفهم بحيث يكون المتعلم قادرا على الفهم الحركي أو المهارة التي يتعلمها وكذا تطابقها وتحليل تلك الحركات وتركيبها، وصولا إلى تقويمها ومعرفة مدى تحقيق الهدف الذي وضع لها.

ومثال الأهداف المعرفية نذكر ما يلي : أف يعرف المصطلحات الخاصة باللعب ويتعرف على أنواع المهارات الخاصة به ، ويختار طرق اللعب المناسبة للفريق ويحلل أنماط المهارات تحليلا دقيقا ويقارن بين المستويات الأداء الأولي والنهائي ويقوم أخطاء الأداء.<sup>2</sup>

3-2-2 الأهداف العاطفية:

لا شك أن لكل هدف معرفي جانب عاطفي وتلازمها أمر طبيعي ، وعلى المعلم أن يجذب اهتمامات المتعلمين لتعلم الألعاب حتى يتولد لديهم الرغبة في تعلمها ، كما يتضمن المجال العاطفي عملية التطبيع الاجتماعي التي لها الأثر في نمو السلوك والتحكم فيه ويدخل في نطاق الأهداف العاطفية للألعاب : غرس قيم مرغوب فيها والروح الرياضية

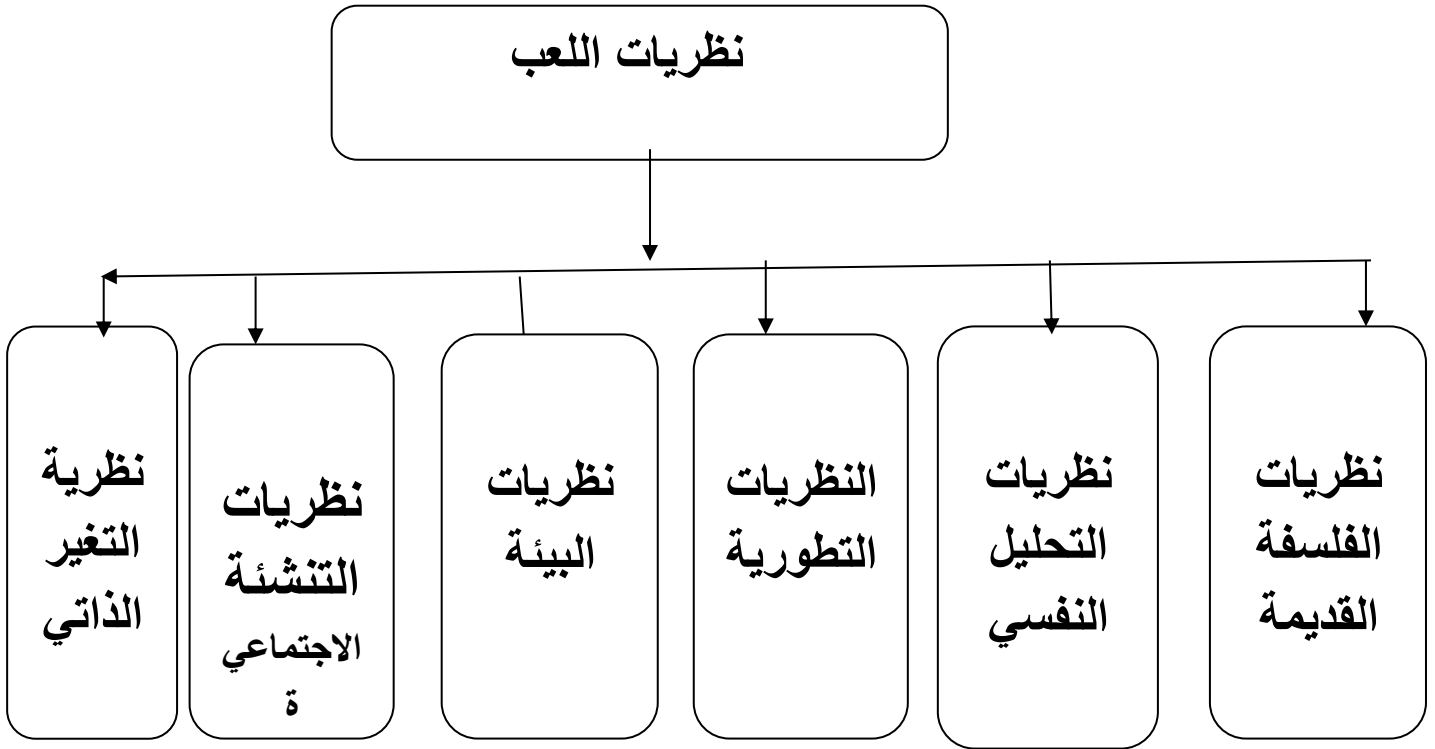
<sup>1</sup> - عنيات محمد فرج، مناهج وطرق تدريس التربية البدنية. دار الفكر. القاهرة، 1998، ص36.

<sup>2</sup> - نفس المرجع، ص36.

العالية مثل التفاهم والإحساس بمشاعر الآخرين ، احترامًا حقوق الآخرين نتيجة احترام قواعد اللعب ، واحترام الحكام والإداريين ، وتقبل المسؤولية عن السلوك الشخصي الذي تتأثر به الجماعة والسلوك الاجتماعي الذي تقوم عليه الحياة الديمقراطية ، وإدراك الفرد لذاته والشجاعة ، والمثابرة ، وبذل الجهد كما يكتسب اللاعب قيمة ثقافية بحيث تساعده على فهم ثقافة المجتمع وثقافة المجتمعات الأخرى ، وهذا بالإضافة إلى اكتساب قيم جمالية وفنية من خلال التربية الحركية التي تعمل على تحقيق الرضى الجمالي والفني<sup>1</sup>.

### 2-3- نظريات اللعب:

لعب نظريات وآراء مختلفة باختلاف العلماء والمختصين الذين تناولوا هذه المسألة بالدراسة والبحث تبعاً لاتجاهاتهم الفلسفية، وفيما يأتي تصنيف بسيط لهذه النظريات:



الشكل 2: يوضح نظريات اللعب

### 2-4 الألعاب المصغرة:

#### 2-4-1 مفهوم الألعاب المصغرة:

تعد الألعاب المصغرة أو الصغيرة أساسية وهامة في سبيل الارتقاء في مجالات التعليم والتدريب باعتبارها وسيلة تربوية هامة من وسائل التربية عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية. و يرى البعض مفهوم الألعاب الصغيرة

<sup>1</sup> - عنيات محمد فرج، مناهج وطرق تدريس التربية البدنية ، مرجع سابق، ص42.

" هي عبارة عن ألعاب بسيطة ذات قوانين غير معقدة ويمكن التعديل فيها وفقا لمستوى قدرات المشتركين ،فهي مجموعة متعددة من ألعاب الجري والكرات والأدوات وألعاب اللياقة البدنية والمهارات الحركية ،حيث تبتكر هذه الألعاب من اجل تحقيق الأغراض التي وضعت من اجلها للارتقاء بالقدرات الوظيفية و البدنية و الذهنية مع إضفاء جوا من المرح والمنافسة بين الأفراد المتنافسين مما يجعل المدربين إلى الإسهام الفعال في كيفية اختيار الألعاب وأسس ابتكارها أو الأغراض التي يمكن للعبة أن تحققها من أجل تطوير وسيلة التدريب بإضفاء الصيغة التنافسية التي تهتم بها هذه الألعاب.<sup>1</sup>

يعرفها أمين الخولي أن " الألعاب الصغيرة هي عبارة عن ألعاب بسيطة التنظيم يشترك فيها أكثر من فرد ليتنافسوا وفق قواعد مسيرة لا تقتصر على سن، أو جنس، أو مستوى بدني معين ويغلب عليها طابع الترويح والتسلية وقد تستخدم بأدوات وأجهزة، أو بدونها".

ويقول عنها عطيات محمد خطاب بأنها : "مجموعة متعددة من ألعاب الجري ، وألعاب الكرات التي تمارس باستخدام الأدوات الصغيرة وألعاب الرشاقة ، كما إن ذلك من الألعاب التي تتميز بطابع المرح ، والسرور ، والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها ، وسهولة ممارستها وتكرارها عقب بعض الإيضاحات.<sup>2</sup>

" هي تلك التمارين المحببة إلى نفوس اللاعبين والتي تجرى على مساحات ضيقة ويعدد معين من اللاعبين قد يكون هذا العدد متساويا أو متفاوتا حسب الأهداف التي يسطرها المربي " ومن خلال ما تقدم يدكن القول أن الألعاب الصغيرة تعد وسيلة فعالة و رئيسية في التطور ومناسبة للمبتدئين واللاعبين الكبار على أن يتم تنظيمها وبرمجتها وتهيئة سبل نجاحها كافة من أجل التقدم وتحقيق أفضل النتائج في عالم التدريب ، فهي ضرورية لتعلم المهارات الحركية وتنمية قدرات اللاعبين الإدراكية وتفسير المثير حتى يتمكن من التكيف مع البيئة وتجعله قادرا على الحكم على قيمة اللعبة ومدى تحقيقها للهدف الذي وضعت من أجله في التطور وتنمية الثقة بالنفس والتعاون والمحبة والتضحية وتساعد على فهم حقوق الفرد وواجباته نحو الآخرين .

## 2-4-2 خصائص الألعاب المصغرة:

- لا يشترط ممارستها طبقا لقواعد وقوانين دولية معترف بها إذ لا يرتبط فيها زمن اللعب وعدد اللاعبين ومساحة وحجم ومان اللعب أو مواصفات الأدوات المستخدمة بأية اشتراطات أو قواعد دولية.
- سهولة تغيير قواعد وقوانين اللعبة بما يتناسب مع الظروف والمناسبات أو بما يتلاءم ومحاولة تحقيق بعض الأهداف الترويحية المعينة، وفي كثير من الأحيان يمكن قيام اللاعبين بتحديد أو اختيار القوانين التي يرغبون في تطبيقها أثناء اللعب.
- لا تتطلب عند ممارستها قوانين وقواعد معترف بها ولا ترتبط بزمن معين أو مساحة محددة للعب.

<sup>1</sup> - حامد محمود القنواطي، محمود محمد عيسى: التربية البدنية، ج 1، 1998، ص144.

<sup>2</sup> - خليل جليل، الناشئة في كرة القد، مطبعة سلمى، بغداد، 1988، ص150

- من السهولة تغيير قواعد اللعب وشروطه بما يتلاءم والظروف الطبيعية والإمكانات المادية، وبما يتناسب وتحقيق الأهداف والأغراض التربوية والتعليمية المحددة.
- لا تتطلب مهارات حركية أو خططا ثابتة لكل لعبة.
- لا تخضع للطرائق المتعارف عليها في تنظيم السباقات التي تستلزم الألعاب الرياضية الأخرى.
- تشغل مساحة صغيرة من الأرض وتستخدم فيها الأدوات الصغيرة.
- يستغرق أعدادها وأداؤها وقتا قصيرا.
- يمكن أن تشترك فيها مجموعة صغيرة أو أفراد قليلون في اللعبة

والألعاب الصغيرة تمارس بوصفها نشاطا للمستويات العمرية كافة ولها أغراض متعددة. شأنها شأن جميع الفعاليات الأخرى التي تمارس في مجال التربية الرياضية، وان المعيار الحقيقي للتعلم على الالتزام بهذه الأغراض يرتبط بواقع أهداف كل لعبة من الألعاب المصغرة

#### 2-4-2 خصائص الألعاب المصغرة :

- لا يشترط ممارستها طبقا لقواعد وقوانين دولية معينة بها إذ لا يرتبط فيها زمن اللعب وعدد اللاعبين أو مساحة وحجم ومكان اللعب أو مواصفات الأدوات المستخدمة بأية اشتراطات أو قواعد دولية.
- سهولة تغيير قواعد وقوانين اللعبة بما يتناسب مع الظروف والمناسبات أو بما يتلاءم ومحاولة تحقيق بعض الأهداف الترويحية المعينة، وفي كثير من الأحيان يمكن قيام اللاعبين بتحديد أو اختيار القوانين التي يرغبون في تطبيقها أثناء اللعب.
- لا تتطلب عند ممارستها قوانين وقواعد معينة بها ولا ترتبط بزمن معين أو مساحة محددة للعب.
- من السهولة تغيير قواعد اللعب وشروطه بما يتلاءم والظروف الطبيعية والإمكانات المادية، وبما يتناسب وتحقيق الأهداف والأغراض التربوية والتعليمية المحددة.
- لا تتطلب مهارات حركية أو خططا ثابتة لكل لعبة.
- لا تخضع للطرائق المتعارف عليها في تنظيم السباقات التي تستلزم الألعاب الرياضية الأخرى.
- تشغل مساحة صغيرة من الأرض وتستخدم فيها الأدوات الصغيرة.
- يستغرق أعدادها وأداؤها وقتا قصيرا.
- يمكن أن تشترك فيها مجموعة صغيرة أو أفراد قليلون في اللعبة

والألعاب الصغيرة تمارس بوصفها نشاطا للمستويات العمرية كافة ولها أغراض متعددة. شأنها شأن جميع الفعاليات الأخرى التي تمارس في مجال التربية الرياضية، وان المعيار الحقيقي للتعلم على الالتزام بهذه الأغراض يرتبط بواقع أهداف كل لعبة من الألعاب المصغرة

2-4-3 فوائد الألعاب المصغرة:

تتمثل فوائد الألعاب المصغرة بالنواحي التالية:

• الناحية التربوية:

- التمسك بالنظام.
- الأمانة والصدق.
- تنمية روح التعاون.
- بث سمة التواضع واحترام الآخرين.
- تربية الفرد اجتماعيا

• الناحية التعليمية:

- أ - تعليمية واكتشافية من حيث تكوينهم النفسي والعقلي والثقافي.
- ب - أداة تعويضية - من خلال تخلص اللاعبين من التوتر الذي قد يتولد لديه نتيجة القيود المختلفة.
- ت - أداة تعبير: - بحيث يطور القدرات الجسدية والبدنية والعقلية.

• تنمية المهارات الحركية والوظيفية لأجهزة الجسم:

- أ - تساعد على نمو الجسم نموا طبيعيا وسليما.
- ب - تعمل على تناسق الجسم واكتمال نموه واعتدال قامته.
- ج - تساهم في تنمية التوافق الحركي.

2-4-4 مبادئ اختيار الألعاب المصغرة:

يرى قاسم المندلاوي أن عملية اختيار الألعاب المصغرة تخضع لمجموعة من المبادئ والتي يمكن حصرها في النقاط التالية:

- فهم الغرض من اللعبة ومراعاة الظروف التالية: السن، الجنس، النمو.
- أن يكون هناك توافق بين غرض المعلم من اللعبة ورغبة التلاميذ فيها وتهيئ الغرض لاكتشاف قابليتهم البدنية والحسية
- مراعاة قانون التدرج التعليمي للواجبات الحركية المتعلمة حيث تنتقل بالمتعلم تدريجيا من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد، وبصفة عامة نبدأ بالألعاب البسيطة لنصل إلى الألعاب المعقدة.

- مراعاة أن تكون الألعاب متنوعة ومشوقة واقتصادية وبما يتفق مع احتياجات الموقف التعليمي.
- عدم الانتقال من لعبة إلى أخرى إلا بعد تأكد المدرب من أن جل اللاعبين قد أنجزوها واستوعبوا الهدف منها بشكل جيد.
- إعادة عرض اللعبة إذا كان الموقف التعليمي يتطلب ذلك مع مراعاة ألا تكون لمجرد التكرار فقط.
- العمل على تحقيق الراحة النفسية للاعبين وذلك بشرح اللعبة بالتفصيل قبل بدايتها.
- مراعاة المشاركة لجميع اللاعبين.<sup>1</sup>

#### 2-4-5 تنظيم تعليم الألعاب المصغرة:

إن أهمية التطور في تعليم المهارات يكون مبني على علاقة بالأنشطة الحركية الأخرى وتحمل هنا معنى التكرار، ويعتبر بناء الأساس المتين ضرورة للنجاح في ألعاب الفرق ولتأكيد التقدم المهاري في ألعاب الفرق فإن التعليم في الفصل عادة ينظم عند استخدام طريقة التدريس المباشرة بهذا التوالي :

- تعليم ممارسة المهارات الأقل صعوبة أولاً.
- أداء الألعاب المصغرة التي تعمل على ممارسة المهارات في مواقف اللعب.
- إعادة ممارسة النشاط والمهارات.
- أداء اللعبة الأساسية في الفريق.
- تمارينات على المهارات أو الصفات البدنية.

ويبدأ تقديم مهارات الألعاب الجماعية غالباً من الصف الرابع أي سن التاسع، ولكن لا يمكن أداء اللعبة عادة قبل الصف الخامس أي السن العاشر ولو أن ميول وحاجات واستعدادات أطفال مجموعة معينة سوف تحدد متى تدرس لها، ويكون تقدم المجموعة في أداء المهارات محددًا بكمية الوقت المخصص للتدريس لهذه المراحل المتتالية السابقة، وتبعاً لذلك فإن مستوى الصف الدراسي الذي يمكن تعلم هذه المراحل مختلف من مدرسة لأخرى.<sup>2</sup>

#### 2-4-6 ألعاب المباريات المصغرة كأسلوب تدريبي واقتصادي:

يختلف استخدام أسلوب اللعب في مكوناته عن التدريبات المهارية البدنية والمهارية الخطئية، وتتجه في تكوينها إلى تحسين مستوى الأداء المهاري والخططي معاً من خلال التمتع باللعب الجماعي المشوق لمواقف تنافسية قد تأخذ أشكال مباريات غير كرة القدم مثل كرة اليد والتصويب بالرأس أو التصويب على المرمى من خلال اللعب الجماعي لفرق مصغرة لتكوينات مختلفة وفي مساحات متباينة بشروط محددة (عدد اللمسات والتصويب - عدد التمريرات

<sup>1</sup> - حسن مندلاوي قاسم. التدريب بين النظرية والتطبيق. بغداد، 1979، ص177.

<sup>2</sup> - حسن مندلاوي قاسم. نفس المرجع، ص178.



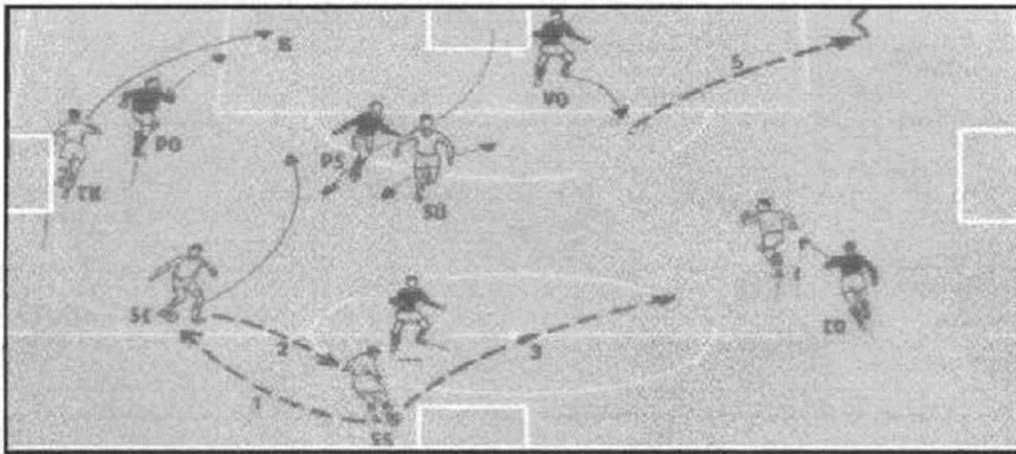
والتصويب - زيادة ونقصان عدد اللاعبين - تعاقب زيادة الخصوم - زيادة عدد المرمى - التحول من الدفاع للهجوم .. إلخ)

ويتناسب هذا الأسلوب مع الكبار والصغار حيث تتميز تدريباته باستثارة ودوافع اللاعب وزيادة حماسه نحو الأداء وإظهار القدرات الكامنة من خلال الديناميكية المستمرة للعب والتعاون المستمر بين الزملاء مما يتيح فرص أكثر للاستكشاف والابتكار واكتساب خبرات مماثلة لمهارات المباريات الفعلية.

وفي ضوء تطور استخدام أساليب التدريب وتعدد مفاهيم الإعداد والاتجاه إلى التخصصية في اختيار التدريبات كأحد المبادئ العلمية الواجبة فقد تطور أسلوب اللعب التدريبي وأصبح يعتمد عليه معظم المدربين أثناء فترات الإعداد المختلفة بأشكال متنوعة وزيادة حجم أدائها لتحقيق الأهداف المركبة واقتصادية التدريب من خلال استخدام ألعاب المباريات المصغرة كمحتوى وهدف في نفس الوقت لرفع مستوى كفاءة اللاعبين وزيادة قدراتهم نحو توجيه ألعاب المباريات المصغرة.<sup>1</sup>

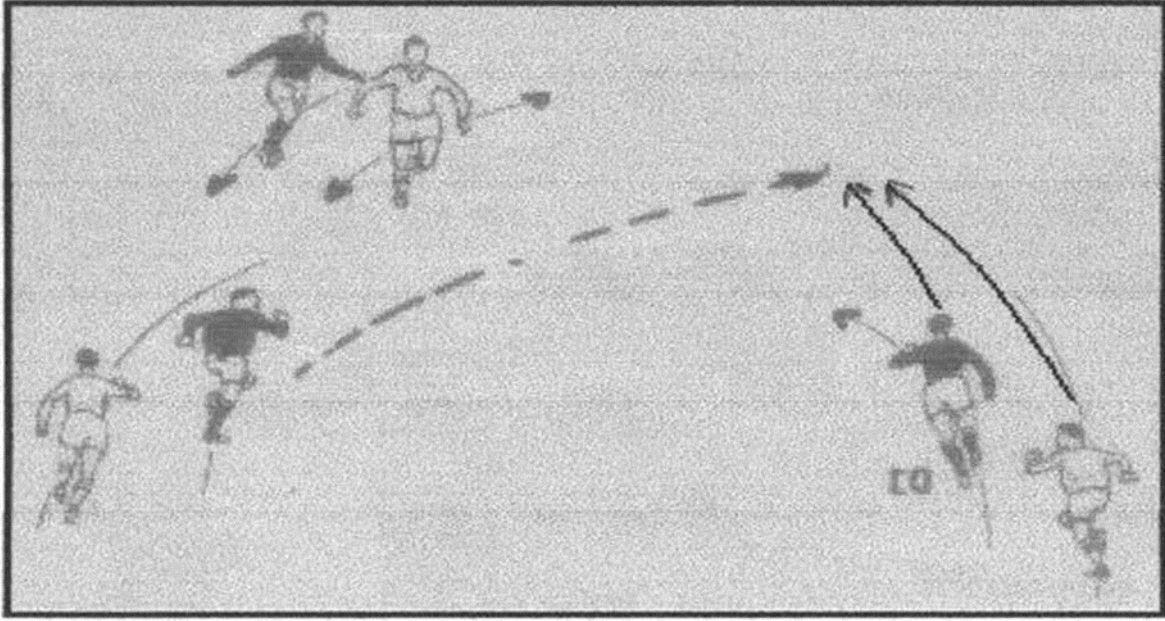
لتحسين القدرة الهوائية من خلال بعض النماذج التدريبية المحددة بشروط حتى يمكن التحكم فيها وفق أهداف واستراتيجيات أدائها بحيث تسمح للاعبين بأداء المهارات الفنية والخطية من خلال التحرك في اتجاهات مختلفة لتغيير مراكز اللعب في حالات دفاع وهجوم مستمرة (جماعية اللعب)) في ظروف مثالية تبدو فيها الإثارة والمتعة والتنافس في وقت واحد، وقد أسفرت الدراسة عن إيجابية هذا الأسلوب في رفع مستوى القدرة الهوائية (التحمل) وتأخير ظهور التعب (التحمل الخاص) فضلا عن التحسن الجوهرى في مستوى الإنجاز المهارى. (البساطى. 1989. 165)

ويمكن تحديد النماذج التدريبية لألعاب المباريات المصغرة في ثلاث اشكال رئيسية هي:



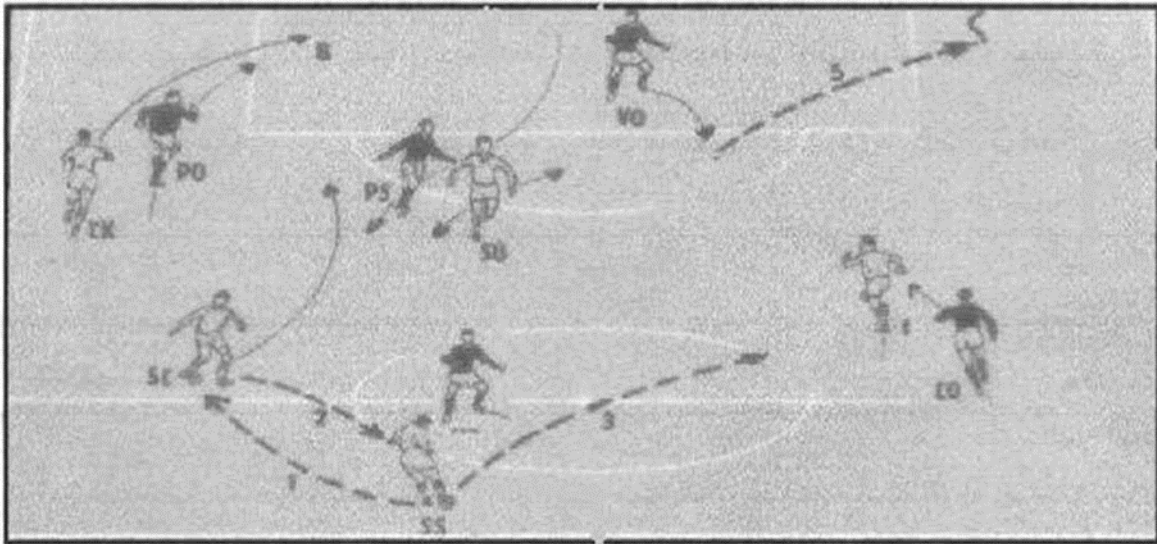
الشكل 3: ألعاب لها مرميين أو أكثر ذات مساحة كبيرة أو صغيرة تحدد وفق غرض التدريب والهدف من هذه النوعية هو تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الفريق المنافس

<sup>1</sup> - أمر الله البساطى. التدريب كإعداد البدني. مصر: مطبعة الإسكندرية، 1980. ص170.



الشكل 4 : ألعاب ليس لها مرمى والهدف منها وصول الفريق المستحوذ على الكرة لأي نقطة مقابلة على خط النهاية (حد الملعب المقابل) أكبر عدد من المرات.

- ألعاب ليس لها مرمى والهدف منها تسجيل أكبر عدد من التمريرات فيما بين أعضاء الفريق الواحد (الاحتفاظ بالكرة)



الشكل 5: ألعاب ليس لها مرمى والهدف منها تسجيل أكبر عدد من التمريرات فيما بين أعضاء الفريق الواحد (الاحتفاظ بالكرة)

وفي جميع الحالات يجب وضع شروط وتعليمات لتطوير اللعب والتحكم في مستوى أداء الجهد وفق الهدف من كل تمرين، وعلى المدرب التأكيد عليها أثناء التدريب عليها أثناء عملية التدريب

يعتبر اللعب من أهم وسائل تكوين شخصية الطفل، فهو أول واسطة بينه وبين بيئته وبواسطته يعبر عن احتياجاته، فالطفل في مراحل عمره الأولى له وسيلة وحيدة يتصل بها بما حوله وحتى أنه يعبر بها عن ما يختلج في صدره وتتمثل هذه الوسيلة في اللعب ، حيث نراه يقوم بحركات بيده وجسمه أثناء الطفولة وتدعى باللعب العفوي ، وحين يتم الطفل ويدخل في طور الدراسة فإن المربون يوجهونه عن طريق اللعب التربوي في سبيل بناء بعض الصفات الحميدة كاحترام الغير والانضباط... الخ، وقد لوحظ في الآونة الأخيرة وبطور البحث العلمي أن اللعب يعتبر انجح طريقة لعلاج بعض الاضطرابات النفسية للأطفال ودمجهم في المجتمع، لذا أصبح للعب قيمة فعالة في تكوين الطفل وتوجيه العملية التربوية والدفع السليم للطفل وبملاقاته لأقرانه يقومون بنسج سرورهم وفرحهم بواسطة الألعاب .وهذه الألعاب إما أن تكون جماعية تربي لديهم روح المعاملة والانضباط أو فردية تبرز قدرات الطفل الشخصية و إمكانية الاعتماد على النفس والشجاعة و حب المنافسة.

إن الألعاب الصغيرة تشكل جزء هام من النشاط التعليمي م التدريبي حيث يمثل مكانة مرموقة بين مختلف الألعاب و الأنشطة المتعددة ، و تشكل حيزا مهما في التدريب على المهارات الحركية و البدنية والوظيفية و غيرها ، و أصبحت من المقومات التي يحتاج إليها أي برنامج تعليمي - تدريبي للفئات العمرية المختلفة حيث يمكن وضع مناهج تدريبية مناسبة مستندة على الألعاب الصغيرة و بشكل مبرمج للوصول إلى أفضل النتائج في التطور و تحقيق مستوى أداء متقدم.

# الفصل الثالث:

## المراهقة

إن للنمو مراحل متتالية ولكل مرحلة منها مظاهر وخصائص وأنماط سلوك مميزة إلا أن هناك خصائص عامة للنمو، حيث أن "النمو عملية مستمرة ولا يوجد حدود بين مرحلة والمرحلة التي تسبقها أو اللاحقة لها وإضافة إلى تميز النمو بالاستمرارية والتدرج "فعملية النمو تتميز بالشمول في الجوانب العقلية، البدنية الانفعالية، الاجتماعية الدينية، ويتأثر كل جانب ببقية الجوانب الأخرى

## 3-1 تعريف المراهقة الثانية:

إن مرحلة المراهقة الثانية من أبرز مراحل النمو التي يمر بها الفرد في حياته، والتي تصادف مرحلة التعليم الثانوي، «المراهقة (l'adolescence)» كلمة لاتينية مشتقة من فعل (adolescere) والذي يعني النمو نحو الرشد.<sup>1</sup>

فهي "تعني مجموعة من التغيرات المتميزة الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية

## 3-2 خصائص مرحلة المراهقة الثانية:

تعتبر هذه المرحلة جامعة بين خصائص مرحلتي النضج والرشد حيث تختلف الخصائص البدنية والحركية والانفعالية في بداية المرحلة عن نهايتها، حيث يتعرض الفرد في بداية هذه المرحلة لعملية النمو السريع وغير المستقر بدنياً وعقلياً يصل بالتدرج إلى مرحلة النضج والواقعية ويزداد معها اهتمامه بالاستقلالية وتزداد اهتماماته الأساسية في الحياة صحياً، واجتماعياً، حيث "تعتبر هذه المرحلة هامة لغرس القيم لدى الأفراد وتطوير اتجاهاتهم الصحية والاجتماعية والمهارية".<sup>2</sup>

ويشير العديد من الباحثين إلى أن هذه المرحلة يمكن اعتبارها مرحلة جديدة للنمو الحركي ومنها يستطيع الفتى والفتاة اكتساب وتعلم مختلف المهارات الحركية بسرعة ومنه تعتبر هذه المرحلة من أحسن المراحل لتنمية أو تطوير ما تم تعلمه في المراحل السابقة، حيث يقال عن هذه المرحلة أنها "لا تعتبر مرحلة تعلم وإنما مرحلة تطوير وثبيت بالمستوى للقدرات و المهارات الحركية، فهي تعتبر مرحلة أداء متميز خال من الحركات الشاذة"<sup>3</sup>

ويؤكد هذا ناهد محمود سعد ونبلي رمزي فهيم باتفاقهما أن هذه المرحلة العمرية "من أحسن المراحل لتقوية المهارات التي تحتاج لدقة حركية" ومن هذا فان هذه المرحلة تعتبر فترة زمنية جيدة لتنمية وتطوير البناء الحركي والوزن الحركي والانسيابية والدقة الحركية وثبات الحركة، هذه كلها تعمل من أجل تحسين قابلية التوجيه الحركي، فهي تعتبر مرحلة جيدة لقابلية التعلم الحركي عند الجنسين، وبالتالي تعتبر قمة جديدة للتطور الحركي.

## 3-2-1 النمو الجسمي:

يقصد به النمو في الأبعاد الخارجية للإنسان كالطول والوزن والعرض والحجم وتغيرات الوجه والسمات الخارجية المختلفة، وبالتالي "النمو الجسمي هو كل ما يمكن قياسه مباشرة في جسم الإنسان. تتميز هذه المرحلة بنمو جسمي بطيء،" ففي هذه المرحلة تظهر الفروق التي تميز تركيب جسم الفتى والفتاة بصورة واضحة، ويذكر محمد حسن علاوي بأنه "يزداد نمو عضلات الجذع والصدر و الرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام حتى يستعيد الفرد اتزانه

<sup>1</sup> - رغدة شريم، سيكولوجية المراهقة ط 1. دار الميسرة للنشر كالتوزيع. الأردن، 2009، ص21.

<sup>2</sup> - محمد حسن علاوي. القياس في التربية الرياضية وعلم النفس. القاهرة دار الفكر العربي. 1988، ص205.

<sup>3</sup> - عصام نور سرية. سيكولوجية التعلم. جامعة الزقازيق. 2004. ص65.

الجسمي، ويصل الفتيات والفتيان إلى نضجهم البدني الكامل تقريبا وتزداد في هذه المرحلة حاجات الأفراد والتي يجب إشباعها، فيكون ذلك عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية لاكتساب اللياقة البدنية والحركية وكذا الاهتمام بالأنشطة التي تهتم بصحة و سلامة القوام واكتساب المظهر الجيد.<sup>1</sup>

### 3-2-2 النمو الحركي:

بالنسبة للنمو الحركي يظهر الاتزان التدريجي في الأداء الحركي فنلاحظ أن الحركات في هذه المرحلة تصبح أكثر توافقا وانسجاما، فيستطيع الفرد أن يصل إلى درجة الإتقان في أداء المهارات الحركية، حيث يقول مروان عبد المجيد أن ديناميكية سير الحركات تتحسن من خلال المراهقة الثانية، وكذلك دقة التصرفات الحركية. وفي هذه المرحلة يمكن للفرد أن يكتسب ويتعلم الحركات أو ينهيها ويطورها، ويمكنه أن يصل إلى مرحلة إتقان وتثبيت تلك الحركات، وباعتبار أن الفتيان يتميزون بزيادة القوة العضلية يعتبر دافع لممارسة الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى القوة العضلية، أما الفتيات فالزيادة في خاصية المرونة لديهن تساعدهم على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية كالجماز والرقص الإيقاعي، وغير ذلك من التمرينات الفنية

### 3-2-3 النمو العقلي:

تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة التغيرات، وتعتبر التغيرات في الإدراك أو التفكير المجموعة الثانية من التغيرات الرئيسية التي تحدث خلال هذه المرحلة، فالمرهقون يستطيعون التفكير بأشياء غير موجودة إطلاقا، ويستطيعون التفكير بالممكن والواقع ويصبح تفكيرهم منطقيا وواقعي، حيث يصبح لدى المراهق القدرة على التفكير المجرد، تمكنه من استخدام التحليل والعمليات المنطقية المتقدمة في المواضيع الاجتماعية والإيديولوجية، ومنه يستطيع التحرر من البيئة والظروف المباشرة، وبالتالي يستطيع التفكير في الاحتمالات الممكنة، بناء على تطور تفكيره الإستنتاجي

ومما سبق فإن هذه المرحلة ينمو فيها لدى الأفراد القدرة على الفهم والاستدلال وإدراك العلاقات، كما "تنمو القدرة على التفكير، بحيث قدرته على التذكر قائمة على الفهم بدلا من التذكر الآلي، كما تزداد القدرة إلى إدراك مفهوم الزمن خاصة المستقبل".<sup>2</sup>

### 3-2-4 النمو الاجتماعي:

ويقصد بها القدرة على التفاعل أو التصرف في المواقف الاجتماعية حيث يشير (Steinberg، 2002) بأنه "لكي يصبح الفرد عضوا في مجتمع الراشدين، فلا بد من العديد من التغيرات في المسؤولية والاعتماد على الذات،

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي، أسامة أنور راتب. البحث العلمي في التربية الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي. 1990. ص77.

<sup>2</sup> - عصام نور سرية. سيكولوجية التعلم. جامعة الزقازيق. 2004. ص177.

والحرية، كذلك الاستقلال، فعلى العكس من الطفل، فإن المراهق الذي يتحول إلى راشد يسمح له باتخاذ العديد من القرارات التي يمكن أن يكون لها نتائج هامة على المدى البعيد".<sup>1</sup>

ففي السنوات الأخيرة لمرحلة المراهقة يبدأ المراهق بإدراك المسؤوليات نحو المجتمع أو الجماعات التي ينتمي إليها فتظهر تغيرات في سلوكياته فمن مظاهر هذه التغيرات تفتن المراهق للفروق الاجتماعية مما يجعله يكتسب اتجاهات اجتماعية كالميل إلى النقد والرغبة في الإصلاح و مساعدة الآخرين والمشاركة الاجتماعية، مما يجعله يختار أصدقاء محاولاً بذلك التحرر من التبعية الأسرية و يميل إلى إثبات الذات عن طريق الميل إلى الزعامة والبطولية والرجولية مثل الزعامة الاجتماعية والذهنية والرياضية وكذلك الابتعاد عن الأنانية الذاتية مما يجعل هذا الجانب الاجتماعي ينمو عنده باستثناء بعض الحالات الخاصة للمراهقين

### 3-2-5 النمو الانفعالي:

إن الانفعال هو اضطراب حاد وخبرة ذات شعور قوي تشمل الفرد كله نفساً وجسماً وبعض علماء النفس "يعرفون الانفعال على أنه حالة شعورية مثل الخوف والغضب والسرور والخزن والحقد والحب والعطف والسعادة والاشمئزاز، حيث تشير هيرلوك (Hurlock 1967) إلى أن "معظم الباحثين في مجال انفعال المراهقين، يتفقون على أنها مرحلة تزداد فيها الانفعالات. ويرجع الكثير انفعالات المراهقة إلى سبب التغيرات الإنمائية، فالتغيرات الجسدية المفاجأة تؤدي إلى اضطراب في الاتزان الجسدي مما يؤدي بدوره إلى احتمال ارتفاع شدة الانفعالات و"عادة ما تكون القابلية للانفجار الانفعالي، أعلى من القدرة على ضبط الانفعالات في الفترة المبكرة من المراهقة، وفيما بعد يحاول المراهق الصغير أن يخفي انفعالاته مما يؤدي إلى المزاجية، ولكن عندما يبلغ السادسة عشرة من العمر يصبح أكثر هدوءاً في تناول المشكلات التي تصادفه".<sup>2</sup>

<sup>1</sup> - رعدة شريم، سيكولوجية المراهقة ط 1. دار الميسرة للنشر والتوزيع. الأردن، 2009، ص233.

<sup>2</sup> - رعدة شريم، نفس المرجع، ص235



## خلاصة:

ومما سبق يمكن القول أن مرحلة المراهقة الثانية لها خصائصها من الناحية الانفعالية وذلك راجع إلى كثرة الخلافات العائلية والتقلبات المزاجية، فالكثير من المراهقين يشعرون بالخجل والاكتئاب، والارتياب، والحرج، والوحدة، والعصبية، والإحساس بتجاهل الآخرين لهم، وباعتبار أن المراهق يعاني تغيرات إنمائية كثيرة في هذه المرحلة فإنها تؤثر على توازنه سواء الجسدي أو النفسي، فتظهر عند المراهق أو المراهقة حاجات انفعالية جديدة و يتطلب إشباعها فهناك صعوبات تواجه النمو الانفعالي في هذه المرحلة باعتبار أن الذكور والإناث يسعون إلى التحرر من الاعتماد على الأسرة، ويرغبون في الاستقلال وتظهر لديهم حاجات انفعالية جديدة يتطلب إشباعها فتظهر عقبات بحول دون ذلك ومن أهمها: العقبات المادية، و العقبات الاجتماعية والعقبات الفردية، ويكون النمو الانفعالي سويًا عندما تصبح للمراهق القدرة على إدارة الغضب، ومقاومة الضغوط الخارجية ويتم ذلك من خلال الوالدين والعلميين وجماعة الرفات، والعوامل الأخرى المؤثرة كالمنزلة الاجتماعية، والتفاعلات في إطار المجتمع.

# الجانب التطبيقي

## الفصل الرابع:

منهجية واجراءات البحث

4-1- منهج البحث:

يرى "عمار بحوش" و "محمد ذنبيات" أن المنهج في البحث العلمي هو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة، اكتشاف الحقيقة ومما هو متفق عليه، أن منهج البحث يختلف باختلاف المواضيع والمشكلات المطروحة، وقد اختار الطالب الباحث المنهج التجريبي، وذلك لطبيعة المشكلة المطروحة الرامية لقياس تأثير برنامج تدريبي مقترح في كرة القدم، بتطبيقه على عينة تجريبية.<sup>1</sup>

4-2- مجتمع عينة البحث:

يقول "عبد العزيز فهمي هيكل" العينة هي المعلومات من عدد من الوحدات التي تسحب من المجتمع الإحصائي موضوع الدراسة، بحيث تكون ممثلة تمثيلا صادقا لصفات المجتمع، ولدراسة أي مشكلة عملية نحتاج إلى جمع كل ما يتعلق بتلك المشكلة من معلومات.<sup>2</sup>

تمثل مجتمع البحث في أشبال البطولة الجهوي أقل من 17 سنة للموسم الرياض 2018/2019 والذين بلغ عددهم 300 لاعبا، وقد شملت عينة البحث 40 لاعبا من فئة أقل من 17 سنة موزعين على الشكل التالي:

- العينة التجريبية: والتي تضم 20 لاعبا ينتمون إلى فريق شباب بني سليمان.

- العينة الضابطة: والتي تضم 20 لاعبا ينتمون إلى فريق الوفاق الرياضي بلدية سواقي.

الجدول 1 : يبين نسبة عينة البحث ومجتمع البحث

النسبة المئوية (%)	العدد	
100 %	300	المجتمع الأصلي
13.33%	40	عينة البحث

وتم اختيار المجموعتين بالطريقة العمدية، حيث طبق برنامج الألعاب المصغرة على العينة التجريبية بعد عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي

<sup>1</sup> - عمر بحوش ومحمد ذنبيات. منهج البحث العلمي. ديوان المطبوعات الجامعية. 1995. ص58.

<sup>2</sup> - عبد العزيز فهمي.. مبادئ الإحصاء. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية. 1994، ص58.

كما قام الطالب بإجراء التكافؤ بين العينتين التجريبية والضابطة، وذلك بدراسة بعض التغيرات التي من شأنها التأثير على المتغير التجريبي المتمثل في المهارات الأساسية، حيث راعى الباحث مدى التجانس بين العينتين في متغيرات الوزن والطول وبعض المتغيرات البدنية والمهارية

#### 3-4- مجالات البحث:

##### 3-4-1 المجال الزمني:

أجريت التجربة وفق التسلسل الزمني التالي:

- تمت التجربة الاستطلاعية يوم 10 مارس 2019 على الساعة الخامسة مساءً لتعاد بعد خمسة أيام أي يوم 15 مارس 2019 في نفس التوقيت.

- الاختبارات القبليّة أجريت يوم: 22 مارس 2019 على العينة التجريبية ويوم: 23 مارس 2019 على العينة الضابطة. ثم طبق البرنامج التدريبي المقترح ابتداء من 25 مارس 2019 الى غاية 7 ماي 2019 ودامت كل حصة تدريبية من 80 إلى 100 دقيقة. أما العينة الضابطة فواصلت ممارس تدرّيباتها تحت إشراف مدربها، وكانت فترات تدرّيبها في نفس فترات تدرّيب العينة التجريبية

- الاختبار البعدي أجري يومي 10 و 11 ماي 2019 حيث طبق العمل نفسه الذي قمنا به في الاختبار القبلي.

##### 3-4-2 المجال المكاني:

تم العمل بالملعب: كوشاد احمد بيني سليمان

##### 3-4-3 المجال البشري:

شملت عينة البحث 40 لاعبا موزعين كما يلي:

20 لاعبا تمثل العينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح.

20 لاعبا تمثل العينة الضابطة التي تركت تتدرب تحت إشراف مدربها

#### 4-4 الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث:

إن أي موضوع من المواضيع الخاضعة للدراسة يتوفر على متغيرين أولهما متغير مستقل والآخر متغير تابع.

أ - المتغير المستقل: إن المتغير المستقل هو عبارة عن السبب في الدراسة وفي دراستنا المتغير المستقل هو "التدريب بالألعاب المصغرة".

ب - المتغير التابع: هو نتيجة المتغير المستقل وفي هذه الدراسة المتغير التابع هو " المهارات الأساسية في كرة القدم"

• المتغيرات المشوشة:

هي جميع المتغيرات التي من شأنها التأثير على نتائج البحث وقصد ضبطها والتحكم فيها قام الطالب بمجموعة من الإجراءات، والمتمثلة في:

- اختيار العينتين من نفس الجنس (ذكور)، والسن (16 سنة)

- إبعاد اللاعبين الذين أجريت عليهم التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم 10 لاعبين موزعين بالتساوي بين العينتين التجريبية والضابطة.

- إشراف الطالب نفسه على إجراء التجربة الاستطلاعية والاختبارات القبليّة والبعديّة على كلا العينتين،

- إشراف الطالب نفسه على تطبيق البرنامج التدريبي بالألعاب المصغرة باعتباره المدرب الرئيسي لهذه الفئة.

- توحيد توقيت ومكان إجراء الاختبارات القبليّة والبعديّة لكلا العينتين.

4-5- أدوات البحث:

تعتبر الأدوات التي يستخدمها الباحث في جمع البيانات المرتبطة بموضوع البحث من أهم الخطوات وتعتبر المحور الأساسي والضروري في الدراسة:<sup>1</sup>

✓ المصادر والمراجع العربية والأجنبية:

قصد الإحاطة الكلية والالمام النظري بموضوع البحث قام الطالب بالاعتماد على كل ما توفر لديه من مصادر ومراجع باللغتين العربية والأجنبية وزيادة على المجالات والملتقيات العلمية، فضلا عن شبكة الإنترنت، كما تم الاستعانة والاعتماد على الدراسات السابقة والمرتبطة بحقل التدريب الرياضي، حيث قام الطالب باستخدام القاموس لترجمة بعض المصطلحات من اللغة الأجنبية إلى اللغة العربية (سهيل. 2007) ولتقادي الأخطاء الإملائية والنحوية استعان الطالب الباحث بأساتذة اللغة العربية للضبط اللغوي (ملحق رقم 02)

✓ الاختبارات البدنية والمهارية:

من أهم الوسائل استخداما في مجال التدريب الرياضي، خاصة في البحوث التجريبية باعتبارها أساس التقييم الموضوعي، فهي تعد من أنجح الطرق للوصول إلى نتائج دقيقة، وعليه اعتمد الطالب على بطارية اختبارات مقننة

<sup>1</sup> - عطا الله أحمد. أساليب وطرائق التدريس في التربية البدنية والرياضية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية. 2006. ص75.

تقيس الجوانب البدنية والمهارات الأساسية للناشئين عينة البحث والمرتبطة بموضوع الدراسة، كما تم عرض هذه الاختبارات على الخبراء للتحكيم.

✓ التجربة الاستطلاعية: من أجل تفادي الأخطاء، وكشف جوانب وصعوبات البحث

✓ العتاد الرياضي المتكون من:

- 20 كرات قدم قانونية.

- شواخص عددها 30 شاخصا.

- شريط ديكاً مئراً للقياس من نوع بلاستيكي.

- ميزان طبي

- 02 ميقاتي لقياس الوقت.

- صافرة.

- صدريات بألوان مختلفة.

✓ الوسائل الإحصائية:

من أهم الوسائل الإحصائية المستعملة في هذا البحث هي:

- المتوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- معامل الارتباط البسيط برسون

- الصدق الذاتي

- اختبار T ستيودنت لعينتين مرتبطتين

- اختبار T ستيودنت لعينتين غير مرتبطتين

4-6- مواصفات مفردات الاختبار:

4-6-1 الاختبارات البدنية:

بعد قيام أفراد العينة بالإجماع الجيد بمساعدة المدرب تبدأ الاختبارات التالية:

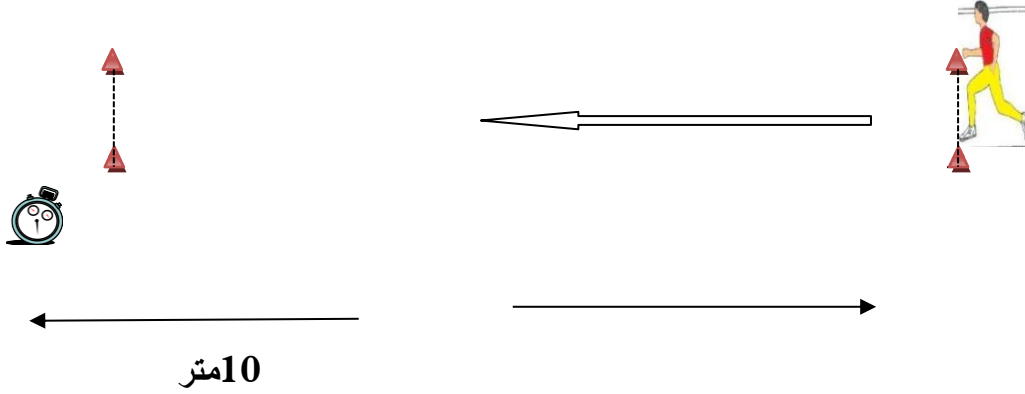
أولاً: اختبار الركض 10 متر من الوقوف

- هدف الاختبار: قياس السرعة الانتقالية للاعب.

- الأدوات المستعملة: مضمار الجري محدد بخط بداية، وخط نهاية، ميقاتي، صافرة.

- طريقة العمل: يقف اللاعب عند خط البداية ويأخذ وضع البدء العالي، وعند سماع الإشارة يجري اللاعب بأقصى سرعته حتى يجتاز خط النهاية.

ملاحظة: يمنح لكل لاعب محاولتين بينهما فترة راحة، وتسجل أحسن محاولة



الشكل 6: يوضح اختبار العدو 10 متر

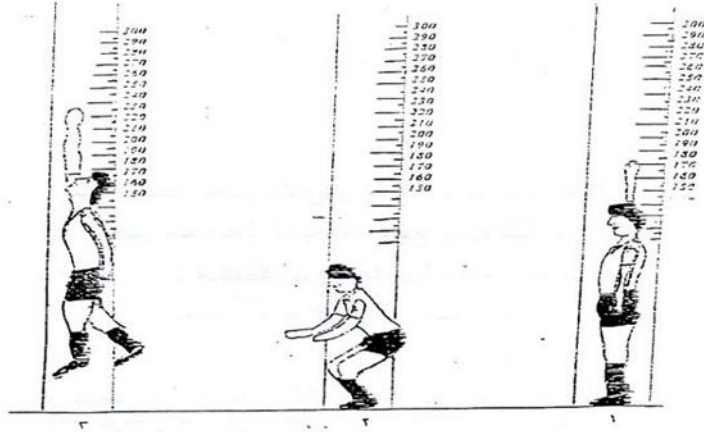
ثانياً: اختبار القفز العمودي:

- الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.
- الأدوات المستعملة: طباشير، شريط قياس، لوحة.
- طريقة العمل: توضع لوحة بجانب المختبر ويقوم بتمديد ذراعه لتأشير النقطة التي يصل إليها بواسطة قطعة طباشير، وعند إعطاء الإشارة يتخذ المختبر وضع القفز للوصول إلى أعلى نقطة ممكنة ويؤشر على اللوحة أقصى ارتفاع يصله المختبر.

التسجيل: تقاس المسافة بين الإشارة الأولى والثانية ويسجل الرقم وتعطى للاعب محاولتان وتحسب الأفضل.

ملاحظة: يمنح لكل لاعب محاولتين، مع تسجيل أحسنهما.





الشكل 7: يوضح اختبار القفز العمودي

### ثالثا: اختبار الجرم بالكرة 25 متر

- هدف الاختبار: قياس الرشاقة الخاصة.

- الأدوات المستعملة: ملعب , 05 شواخص، ميقاتي، صافرة.

- طريقة العمل: نقوم بتثبيت الشواخص الخمسة جيدا حيث تكون المسافة بين كل شاخصين 2 متر والدسافة بين الشاخص الأول وخط البداية 4.5 متر، يقوم اللاعب عند الإشارة بالجري بالكرة بين الشواخص ويعود بنفس الطريقة حتى خط البداية، محاولا تسجيل اقل وقت ممكن.

ملاحظة: يسمح لكل لاعب محاولتين مع تسجيل أحسنهما.



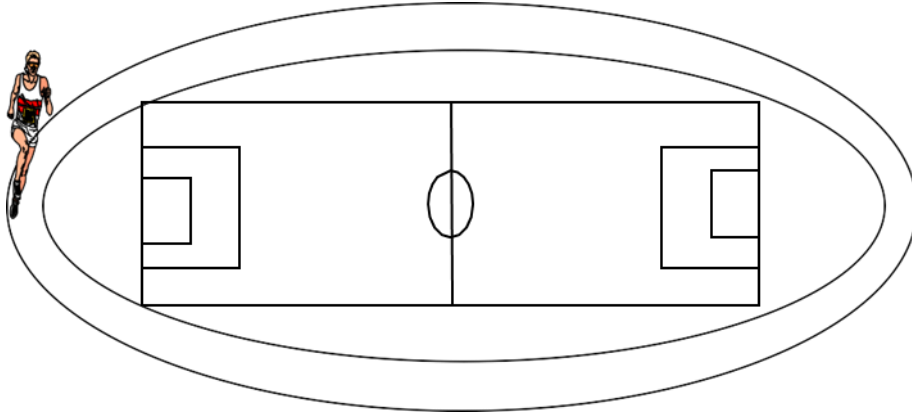
الشكل 8: يوضح اختبار الجري بالكرة

### رابعا: اختبار نصف كوبر (mini couper) الجري 6 دقائق

- هدف الاختبار قياس قوة التحمل.

- الأدوات المستعملة: مضمار الجري، ميقاتي، صافرة.

- طريقة العمل: يصطف اللاعبون أمام خط البداية، وعند سماع الإشارة ينطلق اللاعبون لقطع أطول مسافة ممكنة، ولمدة 06 دقائق، ثم نحسب المسافة المقطوعة.



الشكل 9: يوضح اختبار نصف كوبر

#### 4-6-2 الاختبارات الفنية:

##### أولاً: اختبار السيطرة على الكرة لمدة 30 ثانية

- هدف الاختبار: قياس قدرة اللاعب في السيطرة على الكرة والتحكم فيها (التنطيط)
- الأدوات المستعملة: كرة قدم، ميقاتي، صافرة
- طريقة العمل: عند الإشارة يقوم اللاعب برمي الكرة بيده ثم السيطرة عليها بالقدم محاولاً عدم إسقاطها، وعدم الخروج من الدائرة المحددة وتنطيطها بالقدمين أو الفخذ أو الرأس لمدة 30 ثانية ثم نحسب عدد مرات ضرب الكرة.

ملاحظة: يمنح لكل لاعب محاولتين وتسجل أحسنها



الشكل 10: يوضح اختبار السيطرة على الكرة لمدة 30 ثانية

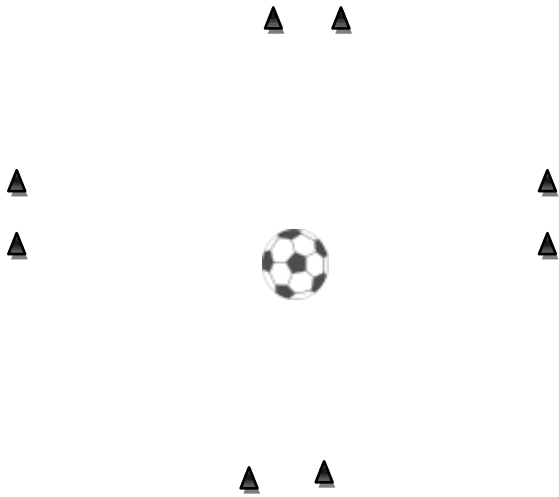
ثانياً: اختبار قياس دقة التمرير:

- هدف الاختبار: قياس دقة تمرير الكرة نحو المرمى

- الأدوات المستعملة: شواخص (08)، كرة قدم.

- طريقة العمل: نقوم بتعيين نقطة في وسط الملعب ثم نضع أربعة أهداف حيث يحدد كل هدف بشاخصين المسافة بينهما، (01) على أن تكون الأهداف متناظرة منى منى على بعد 10م من نقطة الوسط عند الإشارة يقوم اللاعب برمي الكرة مرة في كل هدف انطلاقاً من نقطة الوسط.

ملاحظة: يمنح اللاعب نقطة إذا سجل الهدف وصفر إذا لم يسجل.



الشكل 11: يوضح اختبار دقة التمرير

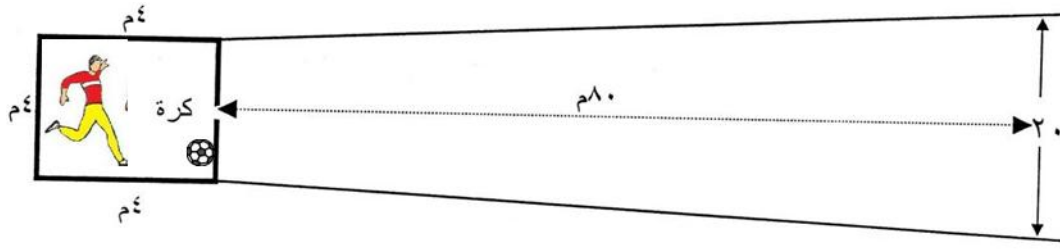
ثالثاً: اختبار ضرب الكرة بالقدم لأبعد مسافة:

- هدف الاختبار: قياس قوة ضرب الكرة بالقدم لأبعد مسافة.

- الأدوات المستعملة: كرة قدم، شريط قياس.

- طريقة العمل: يقف لاعب على بعد 4م ثم يتقدم لضرب الكرة بالقدم المفضلة لأبعد مسافة ممكنة وتسجل هذه المسافة من مكان الكرة حتى نقطة سقوطها

ملاحظة: يمنح كل لاعب محاولتين وتسجل أبعد مسافة



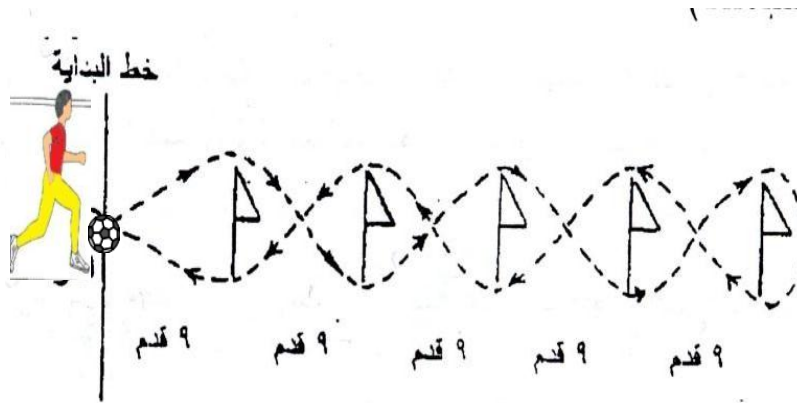
الشكل 12: يوضح اختبار ضرب الكرة بالقدم لأبعد مسافة

#### رابعاً: اختبار الجري المتعرج بالكرة

- هدف الاختبار: قياس قدرة التحكم في الكرة أثناء الجري ومراوغة الخصم.

- الأدوات المستعملة: 05 شوا خص، ميقاتي، صافرة، كرة قدم.

- طريقة العمل: نقوم بتثبيت الشواخص الخمسة جيذا حيث تكون المسافة بين كل شاخصين 2 متر والمسافة بين خط البداية وأول شاخص 4.5م، عند الإشارة ينطلق اللاعب بالكرة بين الشواخص ثم العودة بنفس العمل حتى خط البداية محاولاً تسجيل أحسن وقت.



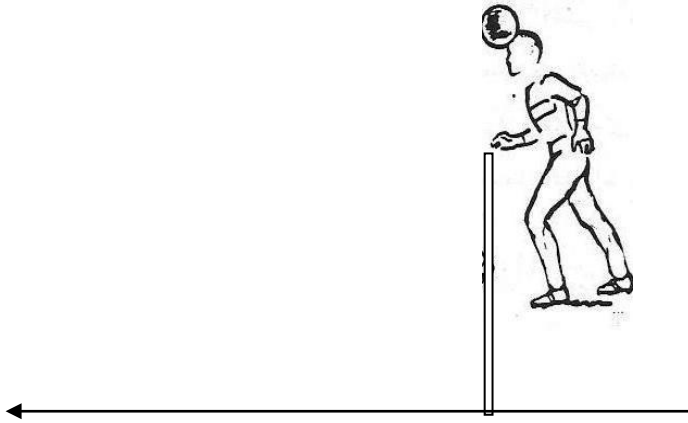
الشكل 13: يوضح اختبار الجري المتعرج بالكرة 25م

#### خامساً: اختبار ضرب الكرة بالرأس

- هدف الاختبار: قياس طول المسافة التي يحققها اللاعب عند ضرب الكرة بالرأس ومدى قدرته على توجيه الكرة.

- الأدوات المستعملة: شريط قياس، كرة قدم.

- طريقة العمل: يقف اللاعب خلف خط البداية ممسكا الكرة بيده ثم يرميها عاليا ليقوم بضربها برأسه باتجاه الأمام محاولا بذلك تحقيق أبعد مسافة، تحتسب المسافة بين نقطة سقوط الكرة وخط البداية، يسمح لكل لاعب محاولتين تحتسب أحسنهما



الشكل 14: يوضح ضرب الكرة بالرأس

#### 4-7- الدراسة الاستطلاعية:

إتباعا للمنهجية العلمية في إجراء البحوث وقصد الوصول إلى نتائج دقيقة ومضبوطة للاختبارات وإعطاء مصداقية وموضوعية للبحث وقف الطالب على التجربة الاستطلاعية حيث أشرف بنفسه على إجرائها على عينة من خمسة لاعبين من ناشئي فريق شباب بني سليمان أقل من 17 سنة و خمسة لاعبين من ناشئي فريق الوفاق الرياضي أقل من 17 سنة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ليصبح عددهم 10 لاعبين تم استبعادهم من التجربة الرئيسية وكانت التجربة الاستطلاعية بملعب " كوشاد احمد " ببني سليمان وكان الهدف الرئيسي هو دراسة كفاءة الاختبارات الخاصة باللياقة البدنية والمهارات وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية ما يلي :

- معرفة مدى كفاءة الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة بتحديد الأسس العلمية لها.
- تحديد الزمن المستغرق للقيام بهذه الاختبارات.
- التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات في ظروف حسنة.
- تحديد الصعوبات التي يلقاها الباحث أثناء تطبيق الاختبارات الرئيسية

#### 4-8- التجربة الرئيسية:

تحقيقا لأهداف البحث وحلا لمشكلته قام الطالب باختيار عينتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة وأقيمت عليها مجموعة من الاختبارات المهارية القبلية في محاولتين تسجل أحسنهما. وطبقت على العينة التجريبية حصص تدريبية

خاصة بلعبة كرة القدم وقد احتوت هذه الحصص مجموعة من التمارين المبسطة والألعاب المصغرة التي من شأنها تطوير المهارات الأساسية قيد البحث

#### 4-8-1 الإطار العام للبرنامج التدريبي:

حيث أن النشاط الحركي للاعب كرة القدم أثناء التدريب والمباريات ليس مجرد مجموعة من المهارات بقدر ما هو أداء حركي متعدد ومتصل، ومترايط على علاقة عضوية منظمة تتم في ظل نظام ديناميكي يخضع لنظام التغذية الراجعة، ويمكن أن نضمن الاحتفاظ بالأداء الوظيفي للاعبين بدرجة من الاستقرار والثبات والدقة في الاتجاه الصحيح للأداء، وخاصة في المواقف المتغيرة والمفاجئة.

#### 4-8-2 خطوات بناء البرنامج التدريبي:

من خلال التدرج في هذا الاختصاص من لاعب في مختلف الأصناف العمرية ومن خلال ما يلي:

- المصادر والمراجع العلمية، وشبكة الإنترنت، والدراسة النظرية كما سبق ذكره في الباب الأول.
- الاحتكاك بالمدرسين من مختلف المستويات والدرجات.
- اللقاءات والتوجيهات من المشرف.
- اقتباس المعلومات من السادة الأساتذة والدكاترة، ومن المحاضرات الخاصة بالتدريب الرياضي.

#### 4-8-3 تنفيذ البرنامج التدريبي:

وقد تضمنت كل دورة تدريبية صغرى مجموعة من الوحدات التدريبية، حيث كانت تستغرق كل وحدة من 75 إلى 100 د مقسمة إلى ثلاثة أقسام هي:

#### ❖ القسم التحضيري:

يحتوي على التحضير النفسي والبدني للاعبين لتقبل عبء التدريب في القسم الرئيسي وذلك بتمارين وحركات الإحماء ويدوم من 15 إلى 20 دقيقة.

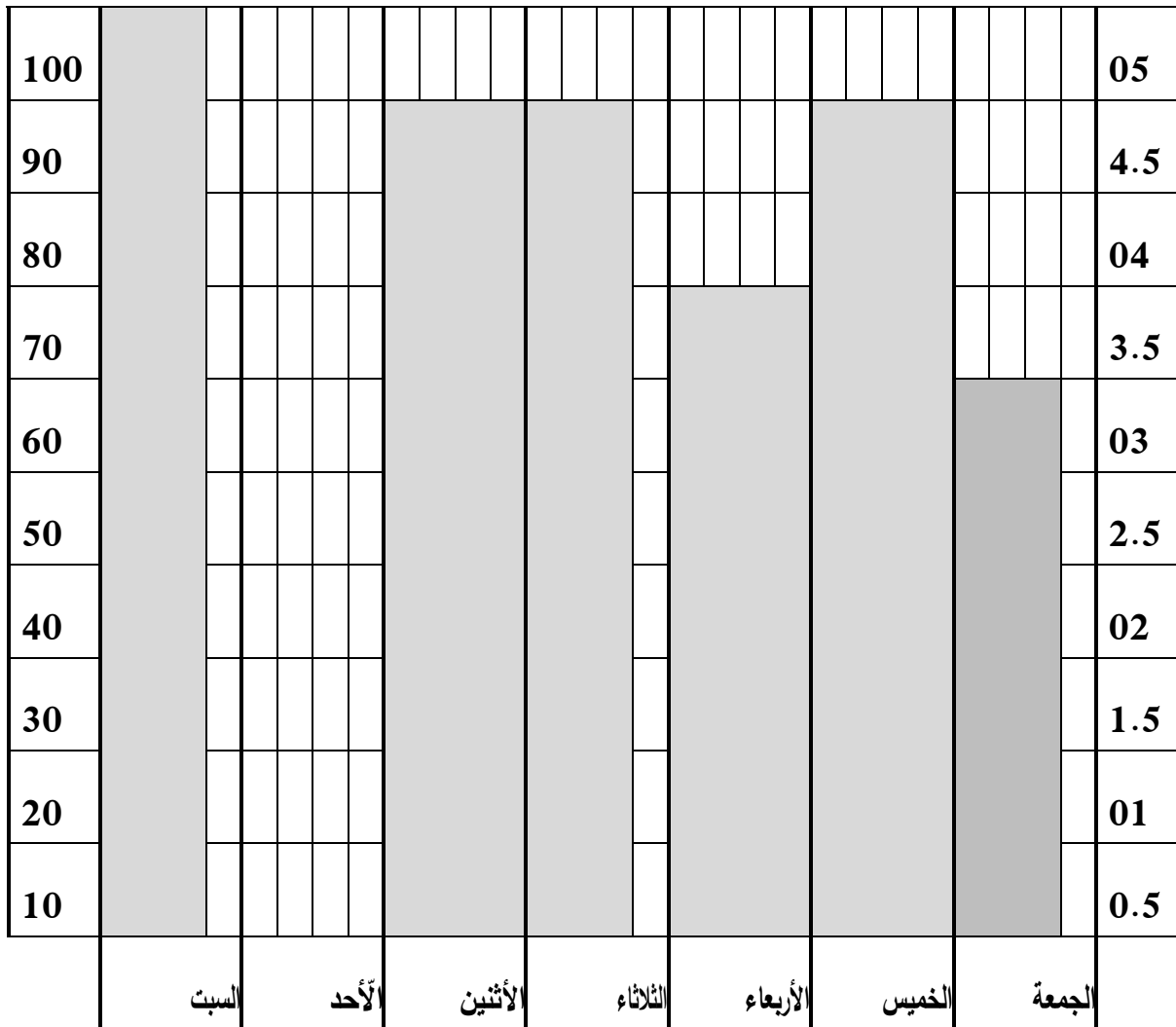
#### ❖ القسم الرئيسي:

يحتوي هذا القسم على تمارين البرنامج التدريبي المقترح والذي يهدف إلى تطوير بعض المهارات الأساسية الخاصة بلاعب كرة القدم باستخدام مجموعة من التمارين المبسطة والألعاب المصغرة ويدوم هذا الجزء من 40 إلى 60 دقيقة

❖ القسم الختامي:

آخر قسم في الحصة التدريبية ويحتوي على تمرينات الاسترخاء قصد العودة باللاعب للحالة الطبيعية وتدوم 10 إلى 15 دقيقة.

وفيما يخص العينة الضابطة فقد تركت تمارس تدريباتها تحت إشراف مدربها بتطبيق حصص تدريبية معتمدة في أساسها على الطريقة التقليدية وهي تمرينات تعتمد على إجراء مقابلات ومناقسة في قسمها الرئيسي بعد إجراء الإحماء في القسم التحضيري وتمارين الاسترخاء في القسم الختامي وكانت تدوم مثل حصص العينة التجريبية.



الشكل 15: نموذج للحمل التدريبي للدورة التدريبية الصغرى الأولى ( microcycle1 ) من الدورة التدريبية المتوسطة

## تحليل الحمل الأسبوعي:

- ❖ عدد الحصص خلال الأسبوع: 06
- ❖ مدة الحمل الأسبوعي: 525 د أي 75 %
- ❖ مدة الحمل الأسبوعي الكلي: 840 د خلال 07 أيام
- ❖ الشدة المتوسطة للحمل الأسبوعي:  $4.16 = 6 / 25$

وبالتالي فإن شدة الحمل = 80 % وحجم الحمل = 75 %



خلاصة:

احتوى الفصل الأول على منهجية البحث، الإجراءات الميدانية من حيث التجربة الاستطلاعية، ومنهج البحث المتبع، والعينة

وكيفية اختيارها، وكل ما تعلق بالتجربة الرئيسية،

## الفصل الخامس:

عرض ومناقشة نتائج البحث

1-5- عرض ومناقشة النتائج

1-1-5 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة لعينيّ البحث

قصد إصدار أحكام موضوعية حول طبيعة التجانس القائم بين عينيّ البحث التجريبيّة والضابطة من خلال بعض المتغيرات وبعض الاختبارات البدنية والمهارية، عمل الطالب على معالجة مجموعة الدرجات الخام المتحصل عليها باستخدام اختبار دلالة الفروق "ت" ستيودنت كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول 2 : يبين نتائج اختبارات T لدلالة الفروق بين المتوسطات للاختبارات القبليّة لعينيّ البحث

المتغيرات	وحدة القياس	العينة التجريبية		العينة الضابطة		ت	ت دلالة الفروق
		ع	س	ع	س		
الطول	السنتيمتر	169,1	5,36	172,1	6,87	0,14	غير دال احصائيا
الوزن	الكيلوغرام	57,65	7,49	59,05	7,74	0,56	غير دال احصائيا
اختبار السرعة 10م	الثانية	2,46	0,10	2,47	0,10	0,83	غير دال احصائيا
اختبار القفز العمودي	السنتيمتر	35,9	7,43	35,35	8,66	0,55	غير دال احصائيا
اختبار الرشاقة	الثانية	14,85	0,64	14,22	0,97	0,02	غير دال احصائيا
اختبار التحمل	المتر	1314,60	145,33	1275,60	145,69	0,97	غير دال احصائيا
الجري بالكرة	الثانية	14,85	0,64	14,22	0,96	0,02	غير دال احصائيا
التمرير على القوائم	عدد	2,00	1,30	2,05	1,19	0,90	غير دال احصائيا
التحكم في الكرة	عدد	57,45	8,87	56,45	8,71	0,72	غير دال احصائيا
ضرب الكرة بالرأس	عدد	10,82	1,91	10,3	1,68	0,36	غير دال احصائيا

ضرب الكرة لأبعد مسافة	المتر	43,70	5,6	43,00	3,76	0,65	غير دال احصائيا
التصويب على حلقة دائرية	عدد	6,55	1,61	6,45	1,73	0,85	غير دال احصائيا

درجة الحرية (2 ف - 2) = 38 عند مستوى الدلالة 0.05

يتضح من الجدول الخاص بالفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات وبعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية أنه لا توجد فروق معنوية بين المجموعتين قبل إجراء التجربة الرئيسية حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (0.02 و 0.97) وكلها أقل من ت الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 38 والمقدرة ب: 1.68 مما يؤكد تكافؤ وتجانس المجموعتين قبل إجراء التجربة

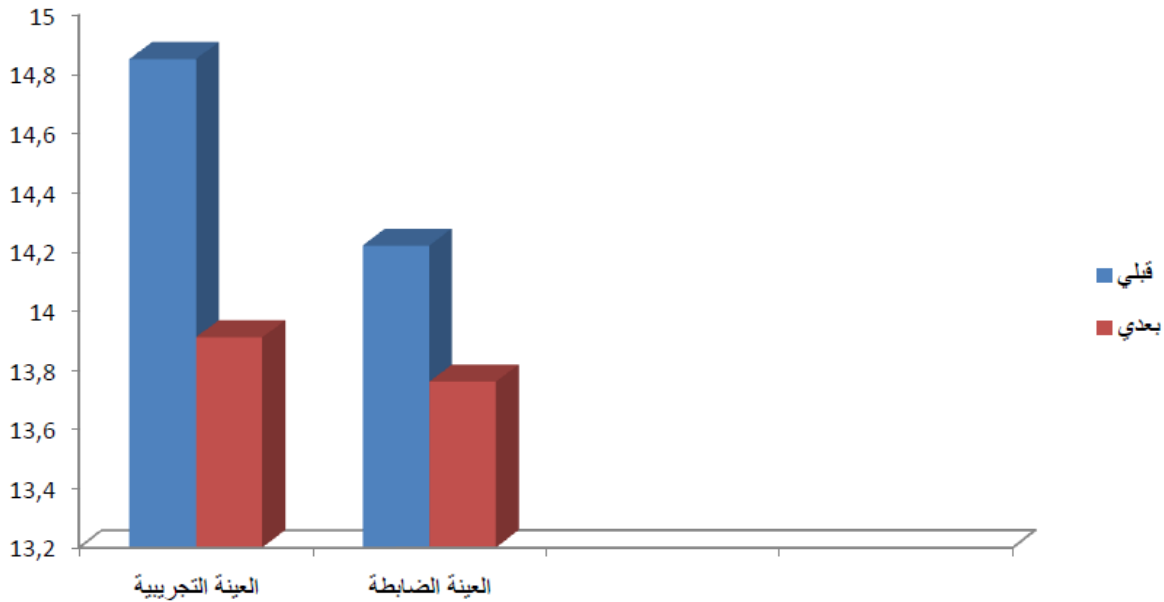
5-1-2 عرض ومناقشة نتائج اختبار الجري المتعرج بالكرة 25 م

جدول 3 : يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار الجري بالكرة 25م من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه تبين لنا:

الدلالة الاحصائية		ت " " "ت" الجدولية		اختبار الجري بالكرة				حجم العينة
				الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		
				ع	س	ع	س	
دال		6.43	0.88	13.91	0,64	14,85	20	العينة التجريبية
دال	1.72	2.51	1.12	13.76	0.97	14.22	20	العينة الضابطة

المجموعة التجريبية حققت خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 14.85 وانحراف معياري قدره 0.64 وبلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 13.91 وانحراف معياري قدره 0.88 وبلغت قيمة (T) المحسوبة 6.43 وهي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر ب 1.72 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 19 ويعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي

ومن خلال الشكل البياني رقم 05 يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعديّة لعينة البحث في اختبار الجرم بالكرة 25 متراً وإن المجموعة التجريبية حققت أعلى مستوى حسابي وهذا ما يدل على فعالية البرنامج المقترح في تنمية مهارة الجرم بالكرة.



الشكل 16: يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعديّة لعينة البحث في اختبار الجرم بالكرة

### 3-1-5 عرض نتائج اختبار السيطرة على الكرة

جدول 4: يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار السيطرة على الكرة.

الدالة الاحصائية	"ت" لجدولية	"ت" المحسوبة	السيطرة على الكرة				حجم العينة	العينة
			الاختبار البعدي		الاختبار القبلي			
			ع	س	ع	س		
دال	1.72	5.90	6.52	60.75	8.56	52.05	20	العينة التجريبية
دال		3.10	7.96	62.20	8.51	56.60	20	العينة الضابطة

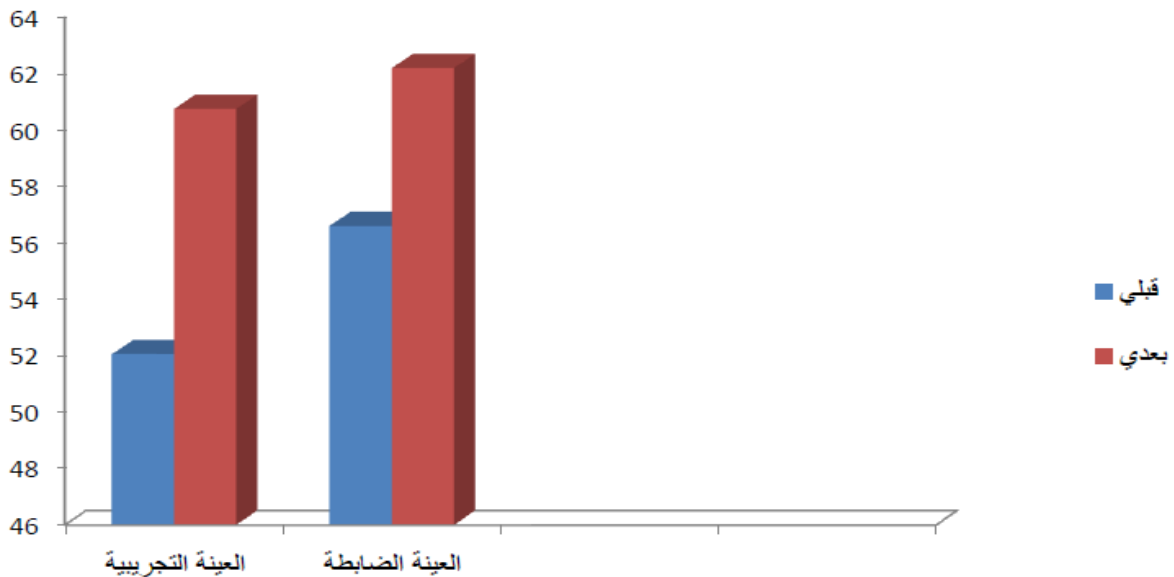
من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا أن:

- المجموعة التجريبية تحصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 52.05 وانحراف معياري قدره 8.56 أما الاختبار البعدي فبلغ متوسط حسابي 60.75 وانحراف معياري قدره 6.52 وبلغت قيمة (T) المحسوبة 5.90 وهي أكبر من (الجدولية التي تقدر ب 1.72 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 19 ويعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائياً لصالح الاختبار البعدي.

المجموعة الضابطة خلال الاختبار القبلي حققت متوسط حسابي قدره 56.60 وانحراف معياري قدره 8.51 وبلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 62.20 وانحراف معياري 7.96 وبلغت قيمة (T) المحسوبة 3.75 وهي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر ب 1.72 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 19 ويعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائياً لصالح الاختبار البعدي.

وبمقارنة التقدم الذي حققته المجموعتين الضابطة والتجريبية نجد أن التقدم عند المجموعة الضابطة تقدم طفيف لا يعدوا أن يكون طبيعياً بينما نجده عند المجموعة التجريبية تقدم نسبياً يؤخذ بعين الاعتبار ويرد ذلك لتأثير وفعالية البرنامج التدريبي بالألعاب المصغرة

ومن خلال الشكل البياني رقم (17) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي لعينة البحث في اختبار الجري بالكرة 25 متر وإن المجموعة التجريبية حققت أعلى مستوى حسابي وهذا ما يدل على فعالية البرنامج المقترح في مهارة السيطرة



الشكل 17: يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي لعينة البحث في اختبار السيطرة على الكرة.

4-1-5 عرض وتحليل نتائج اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة

جدول 5: يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة.

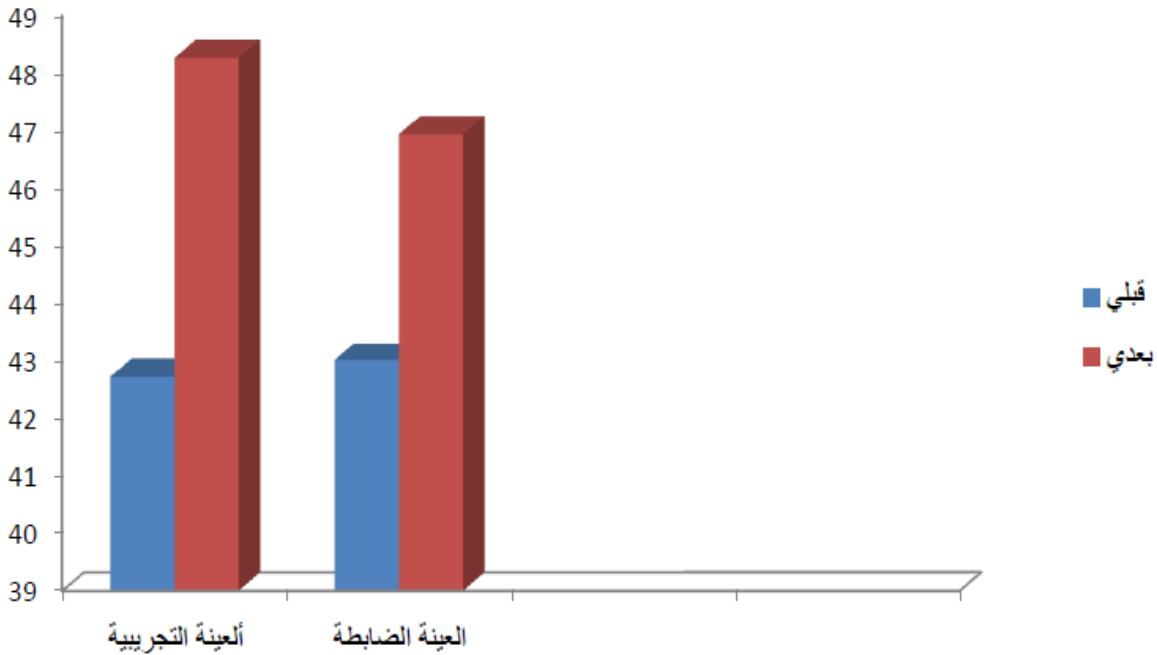
الدلالة الإحصائية		"ت" الجدولية		"ت" المحسوبة		ضرب الكرة لأبعد مسافة					
						الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	
						ع	س	ع	س		
دال	دال	1.72	4.50	5,99	48,27	5,42	42,71	20	العينة التجريبية		
دال	دال	1.72	2.23	4,15	46,96	3,76	43,00	20	العينة الضابطة		

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه نلاحظ ما يلي:

- المجموعة التجريبية حققت خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 42,71 وانحراف معياري قدره 5,42 وبلغ الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره 48,27 وانحراف معياري قدره 5,99 وبلغت قيمة (T) المحسوبة 5.65 وهي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر ب 1.72 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 19 ويعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائياً لصالح الاختبار البعدي

- المجموعة الضابطة خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 43,00 وانحراف معياري قدره 3,76 وبلغ الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره 46,96 وانحراف معياري قدره 4,15 وبلغت قيمة (T) المحسوبة 2.23 وهي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر ب 1.72 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 19 ويعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائياً لصالح الاختبار البعدي.

ومن خلال الشكل البياني رقم (18) يبدو جلياً الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي لعينة البحث في اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة، وإن المجموعة التجريبية حققت أعلى مستوى حسابي وهذا ما يدل على فعالية التدريب بالألعاب المصغرة في تنمية مهارة التصويب



الشكل 18: يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة.

5-1-5 عرض وتحليل نتائج اختبار دقة التمرير

جدول 6: يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار دقة التمرير

الدالة الاحصائية	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	التمرير على القوائم				حجم العينة	
			الاختبار البعدي		الاختبار القبلي			
			ع	س	ع	س		
دال	1.72	5.39	0.79	3.10	1.16	1.75	20	العينة التجريبية
دال		3.45	0.75	2.65	1.06	1.80	20	العينة الضابطة

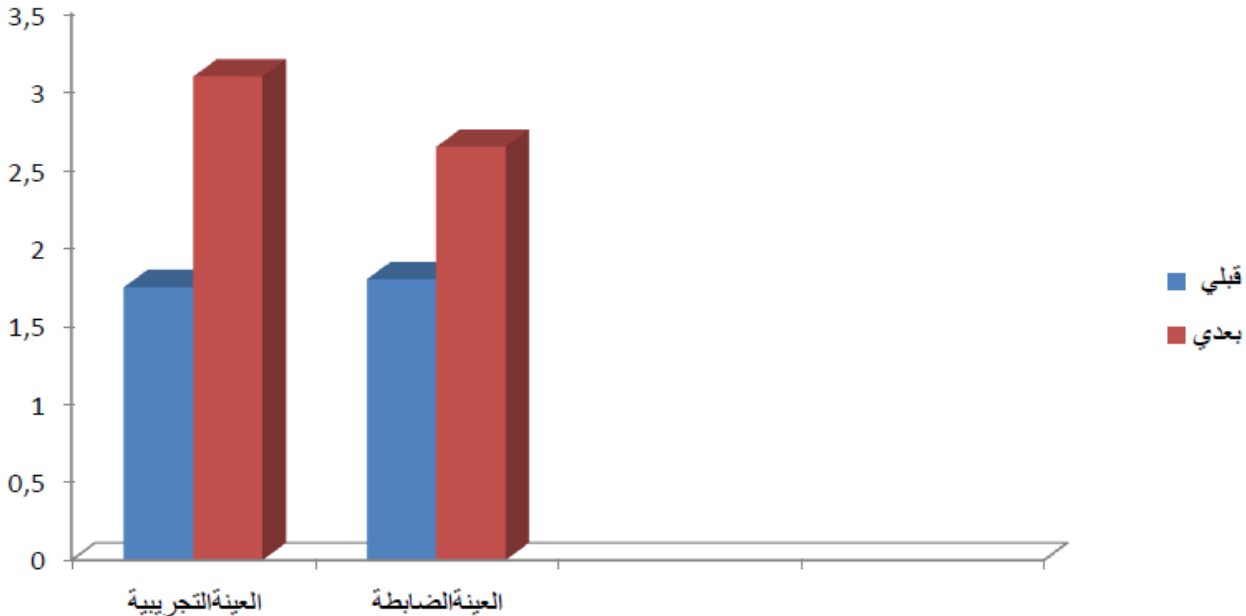


من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه تبين لنا:

- المجموعة التجريبية حققت خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 1.75 وانحراف معياري قدره 1.16 وبلغ الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره 03.10 وانحراف معياري قدره 0.79 وبلغت قيمة (T) المحسوبة 5.39 وهي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر ب 1.72 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 19 ويعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائياً لصالح الاختبار البعدي

- للمجموعة الضابطة خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 1.80 وانحراف معياري قدره 1.06 وبلغ الاختبار البعدي متوسط حسابي 2.65 وانحراف معياري 0.75 وبلغت قيمة (T) المحسوبة 3.45 وهي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر ب 1.72 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 19 ويعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائياً لصالح الاختبار البعدي.

ومن خلال الشكل البياني رقم (19) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي لعينة البحث في اختبار مهارة دقة التمرير وإن المجموعة التجريبية حققت أعلى مستوى حسابي وهذا ما يدل على فعالية التدريب بالألعاب المصغرة في تنمية مهارة دقة التمرير.



الشكل 19: يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي لعينة البحث في اختبار التمرير على القوائم

5-1-6 عرض وتحليل نتائج اختبار ضرب الكرة بالرأس

جدول 7: يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعد لعينة البحث في اختبار ضرب الكرة بالرأس

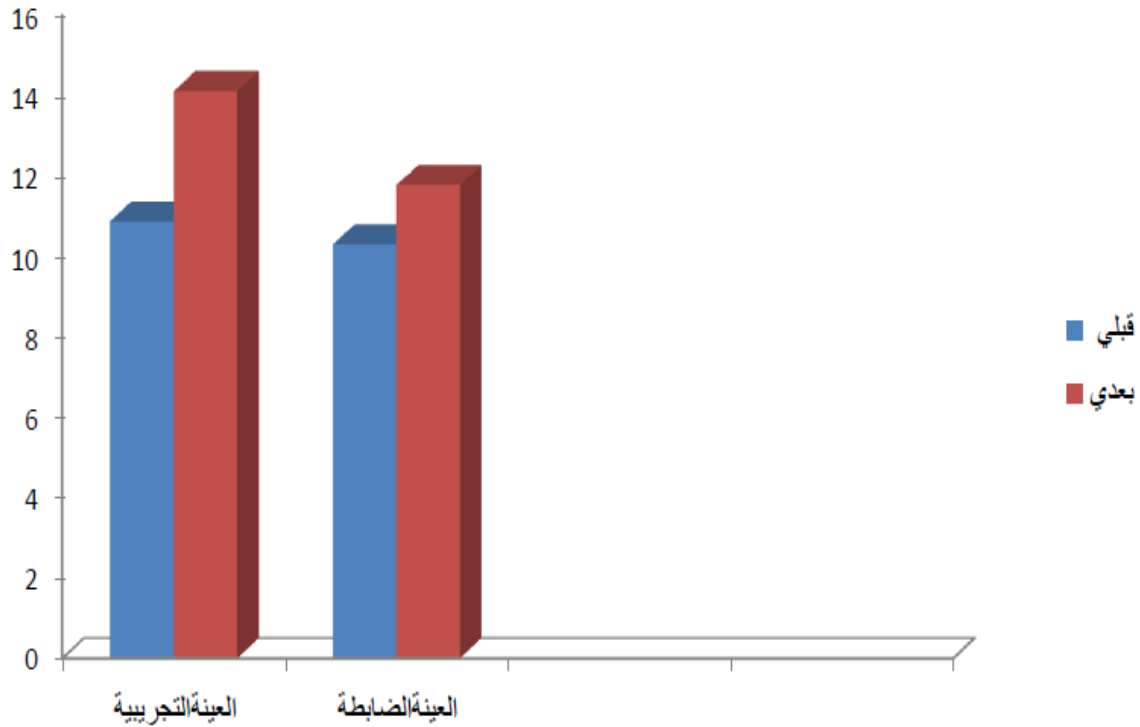
		ضرب الكرة بالرأس						
الدلالة الاحصائية	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	
			ع	س	ع	س		
دال		4.32	7.00	14.12	1.92	10.88	20	العينة التجريبية
غير دال	1.72	1.45	1.44	11.78	1.68	10.30	20	العينة الضابطة

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه تبين لنا:

- المجموعة التجريبية حققت خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 10.88 وانحراف معياري قدره 1.92 وبلغ الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره 14.12 وانحراف معياري قدره 7.00 وبلغت قيمة (T) المحسوبة 4.32 وهي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر ب 1.72 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 19 ويعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائياً لصالح الاختبار البعدي

- المجموعة الضابطة خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 10.30 وانحراف معياري قدره 1.68 وبلغ الاختبار البعدي متوسط حسابي 11.78 وانحراف معياري 1.44 وبلغت قيمة (T) المحسوبة 1.45 وهي أقل من (T) الجدولية التي تقدر ب 1.72 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 19 ويعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي هو فرق غير دال إحصائياً.

ومن خلال الشكل البياني رقم (20) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي لعينة البحث في اختبار مهارة ضرب الكرة بالرأس وإن المجموعة التجريبية حققت أعلى مستوى حسابي وهذا ما يدل على فعالية التدريب بالألعاب المصغرة في تنمية مهارة ضرب الكرة بالرأس



الشكل 20: يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة والبعديّة لعينة البحث في اختبار ضرب الكرة بالرأس.

#### 5-1-7 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث:

جدول 8 : يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارات البعدية للعينتين التجريبية والضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	العينة التجريبية		العينة الضابطة		ت المحسوبة	ت الجدولية	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
الجري بالكرة	الثانية	13.9	0.88	13.7	1.12	6.42	1.68	دال احصائيا
التمرير على القوائم	عدد	3.10	0.79	2.65	0.75	4.14		دال احصائيا
التحكم في الكرة	عدد	60.7	6.52	62.2	7.96	5.01		دال احصائيا
ضرب الكرة لأبعد مسافة	المتر	48,2	5,99	46,9	4,15	3.84		دال احصائيا
ضرب الكرة بالرأس	المتر	7.00	14.1	1.44	11.78	2.45		دال احصائيا

من خلال الجدول (07) يتبين أن الفروق كانت معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولجميع الاختبارات ويعزز الباحث أسباب تلك الفروق ولمجمل الصفات المهارية المنتخبة المدروسة إلى كون " هدف الأعداد المهارية اكتساب وإتقان كافة المهارات الأساسية للعبة إذ أن التطبيق الجيد للمهارات يساعد على الأداء بجهد أقل وعدم تعرض اللاعب للإصابة وفي لعبة كرة القدم لا يستطيع اللاعب تنفيذ الأداء المهاري بالشكل المطلوب إلا من خلال إتقان النواحي المهارية والذي بدوره يؤثر على قابلية اللاعبين الخطئية والبدنية لذلك يؤكد خلال التدريب على أداء المهارة أو إعطاء الوقت الكافي من أجل إتقانها بشكل جيد".

## 2-5 مناقشة نتائج البحث:

قام الطالب بجمع البيانات مستعينا في ذلك بأدوات ووسائل جمع البيانات المستعملة في هذه الدراسة، اعتمادا على هذه البيانات وانطلاقا من عرض وتحليل ومناقشة البحث المستخلصة من التحليل الإحصائي لنتائج عينة البحث، من خلال تفحص أهم النتائج يبدو جليا أن عينة البحث حققت فروقا ذات دلالة معنوية في المتوسطات الحسابية للاختبارات القبلية والبعديّة وهي لصالح الاختبارات البعديّة وهو ما تبينه الجداول والأشكال البيانية الموضحة سالبا ويتفق في ذلك سيرجنت " أن لاعب الألعاب الفرقيّة يجب أف لا يتقن فقط المهارات الأساسيّة ولكن يجب أن تكوّن له القابليّة على الاستجابة للمتغيّرات في الظروف المختلفة " (Singert, 1980,19)

ومن خلال كل ما تقدم يعزز الطالب الباحث التطور الحاصل عند عينة البحث المتمثلة في ناشئي شباب بني سليمان ومن خلالهم عند ناشئي كرة القدم أقل من 17 سنة إلى فعالية وتأثير التدريب بالألعاب المصغرة في تطوير بعض المهارات الأساسيّة في كرة القدم، ومن هذا المنطلق يؤكد الطالب الباحث على توظيف مختلف الألعاب المصغرة الموجودة في البرنامج والخاصة بالمهارات الأساسيّة مثل الجري بالكرة ودقة التمرير والتحكم في الكرة زيادة على مهارة التصويب.

5-2- مقابلة النتائج بالفرضيات:

❖ الفرضية الأولى:

والتي افتترض فيها الطالب أن " هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للعيينة التجريبية في المهارات الأساسية قيد البحث ولصالح الاختبار البعدي " .

ولإثبات صحة هذه الفرضية يتبين لنا من الجداول رقم 07،06،05،08،09 الفرق الواضح بين المتوسطات الحسابية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ومن قيمة T المحسوبة في كل اختبار حيث كانت دائماً أكبر من قيمة T الجدولية المقدره 2.09 عند درجة الحرية 19 ومستوى الدلالة 0.05 وعلية نقول إن فرضية البحث الأولى قد تحققت

❖ الفرضية الثانية:

والتي افتترضنا فيها أن " هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية بين العينة التجريبية والعينة الضابطة ولصالح العينة التجريبية " .

فقد أثبتت النتائج صحة هذه الفرضية حيث أثبت وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للعينة التجريبية والضابطة وهو لصالح العينة التجريبية في جميع اختبارات المهارات الأساسية قيد البحث كذلك بتحقيقها لقيم T المحسوبة أكبر من T الجدولية عند درجة الحري 38 ومستوى الدلالة 0.05 وعلية نقول إن فرضية البحث الثانية قد تحققت

❖ الفرضية العامة:

لقد تأكدنا من أن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت، والفرضية الجزئية الثانية قد تحققت وهذا يعني أن التدريب بالألعاب المصغرة قد أدى إلى تطوير بعض المهارات الأساسية عند لاعبي كرة القدم صنف الناشئين أقل من 17 سنة، وعلية يرى الطالب الباحث أن الفرضية العامة للبحث والتي مفادها أن "التدريب بالألعاب المصغرة يؤثر إيجابا في تطوير المهارات الأساسية عند الناشئين في كرة القدم " قد تحققت.

## خلاصة:

الفصل الثاني فيه تم عرض ومناقشة النتائج المتوصل إليها ومقارنة نتائج العينتين الضابطة والتجريبية، ومقارنة النتائج بالفرضيات، ومن خلال هذه الأخيرة استنتج الطالب أن التدريب بالألعاب المصغرة أظهر تأثيراً إيجابياً على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم، وقد خرج بمجموعة من التوصيات والاقتراحات أهمها إدماج الإطارات المتخرجة من المعاهد الرياضية في مهنة التدريب خاصة مدربي الفئات العمرية الشابة، وقد استعان الطالب بمجموعة من المصادر والمراجع بلغ عددها 100 مرجع باللغتين العربية والأجنبية.

الاستنتاج العام:

في حدود إجراءات البحث، وي ضوء أهدافه ومن خلال التحليل الإحصائي للنتائج المتحصل عليها أمكننا التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

1. هناك فروق غير معنوية لنتائج الاختبارات القبلية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات التي تم تقويمها، وهذا يدل على تجانس المستوى قبل البدء في تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح لعينة البحث.
2. حقق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة تطورا ايجابيا بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح المجموعة التجريبية في اختبارات المهارات الأساسية، وذلك لتناسبه مع هذه المرحلة العمرية من حيث شدة وحجم التدريب، وعدد التكرارات، زيادة على أن الألعاب المصغرة تعتبر مباريات صغيرة يحدث فيها ما يحدث تماما خلال المباريات الكبيرة يخلق عند اللاعب نوع من التأقلم وحسن التصرف عند تكرار نفس المواقف.
3. حققت العينتين الضابطة والتجريبية تطورا ايجابيا بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات المهارات الأساسية غير أن التطور عند العينة الضابطة كان طبيعيا نتيجة الممارسة في حين كان التطور عند العينة التجريبية تطورا نسبيا واضحا والفرق بين المتوسطتين بين نسبة الاختلاف.
4. حقق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة تطورا ايجابيا في نتائج الاختبارات والبعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح العينة التجريبية. وهذا يدل على تأثير المنهج التدريبي في تطور مستوى بعض المهارات الأساسية لدى عينة البحث



الخاتمة:

إن تحقيق أحسن النتائج، وبلوغ أعلى المستويات الرياضية ليس وليد الصدفة فحسب بل هو نتائج عمل متواصل، مضبوط ودقيق، يدفعنا دوماً إلى إيجاد طرق وحلول مناسبة واكتشاف أساليب جديدة من شأنها تطوير القدرات البدنية، والمهارية، والخططية، والنفسية والعقلية، وكرة القدم رياضة شعبية تستقطب أنظار الملايين، وتستهيو قلوب الجماهير لذا فيها من فنيات ممتعة في المشاهدة، زيادة على الدور الذي تلعبه في توطيد العلاقات بين الدول والجماعات، والمساهمة في رفع اقتصاد هذه الدول ومن خلال خبرة الطالب الميدانية كونه لاعب تدرج في مختلف الاصناف، ومن خلال ملاحظته لتزايد عدد الفرق الرياضية وتعدد الأصناف العمرية خاصة بعد تطبيق الجزائر وتبنيها لسياسة الاحتراف في المجال الرياضي مع بقاء المنشآت والهياكل الرياضية على ما هي عليه قبل وبعد تطبيق سياسة الاحتراف مما خلق نوع من الاكتظاظ في ملاعب كرة القد خلال التدريبات وسعيًا لحل هذا الإشكال رأى الطالب أن اقتراح برنامج تدريبي يعتمد في مضمونه على الألعاب المصغرة التي تشبه في مضمونها ما يحدث خلال المباريات وما مدى تأثيره في تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم عند الناشئين ومن هنا تم تقسيم هذا البحث إلى بابين أولهما للدراسة النظرية، والثاني للدراسة الميدانية حيث تم التطرق في الباب الأول المتمثل في الدراسة النظرية إلى جمع المادة الخبرية التي تدعم، وتعزز موضوع البحث، وقد قسم إلى ثلاثة فصول، وتضمن الفصل الأول المهارات الأساسية في كرة القدم و تضمن الفصل الثاني الألعاب المصغرة والفصل الثالث خصائص للمرحلة العمرية أما الباب الثاني والذم احتوى على الدراسة الميدانية فقد قسم هو الآخر إلى فصلين، احتوى الفصل الأول على منهجية البحث، الإجراءات الميدانية من حيث التجربة الاستطلاعية، ومنهج البحث المتبع، والعينة وكيفية اختيارها، وكل ما تعلق بالتجربة الرئيسية، أما الفصل الثاني فيه تم عرض ومناقشة النتائج المتوصل إليها ومقارنة نتائج العينتين الضابطة والتجريبية، ومقارنة النتائج بالفرضيات، ومن خلال هذه الأخيرة استنتج الطالب أن التدريب بالألعاب المصغرة أظهر تأثيراً إيجابياً على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم، وقد خرج بمجموعة من التوصيات والاقتراحات أهمها إدماج الإطارات المتخرجة من المعاهد الرياضية في مهنة التدريب خاصة مدربي الفئات العمرية الشابة، وقد استعان الطالب بمجموعة من المصادر والمراجع بلغ عددها 100 مرجع باللغتين العربية والأجنبية.

الاقتراحات والفروض المستقبلية:

يقترح الطالب:

1. ضرورة استخدام الألعاب المصغرة ضمن البرنامج التدريبي لما له من أثر إيجابي على تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم
2. ضرورة اهتمام المدربين بالربط بين النواحي البدنية والمهارية ضمن مفردات البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب المصغرة بكرة القدم.

3. التأكيد على الأسس العلمية عند وضع البرنامج التدريبي من حيث اختيار اللعبة وتمارين الألعاب المصغرة والتكرار والوقت والراحة بينها والأدوات المستخدمة لما لها من تأثير في تطور المستوى المهاري عند الناشئين.
4. إجراء بحوث مشابهة لفئات عمرية أخرى



البيدليو غرافيا

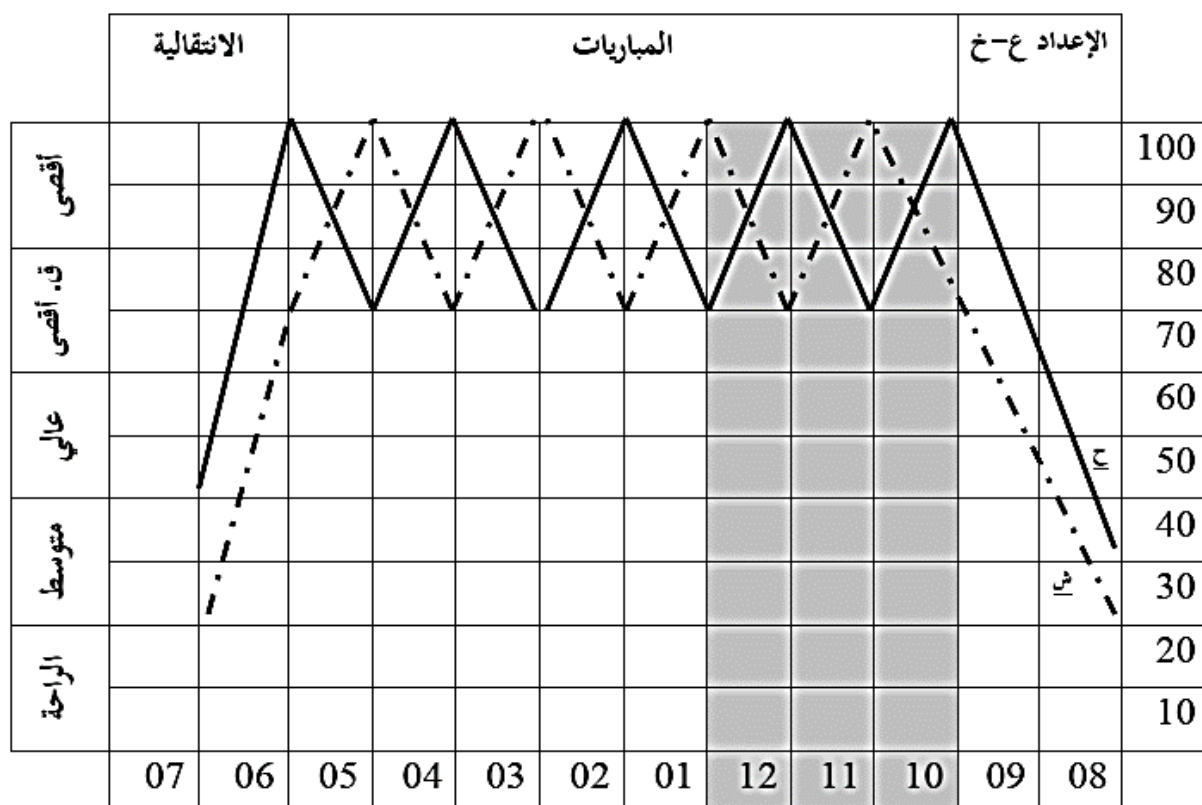
# الملاحق

## البرنامج التدريبي:

من أجل تحقيق الأهداف المرجوة وإتباعا للطرق العلمية الصحيحة وتقييدا بمبادئ التدريب الرياضي الحديث قام الطالب الباحث بوضع خطة سنوية للتدريب هذه الفئة العمرية وذلك بالاعتماد على المعطيات التالية:

- 1 - التخصص: كرة القدم
- 2 - الصنف: أقل من 17 سنة ( u17 )
- 3 - الجنس: ذكور
- 4 - العمر التدريبي: من 3 إلى 4 سنوات
- 5 - مستوى البطولة: القسم الجهوي
- 6 - المستوى المنتظر: الصنف الأعلى
- 7 - المستوى الدراسي: المتوسط والثانوي

مثال نظري لمخطط سنوي للناشئين أقل من 17 سنة تخصص كرة القدم



### المبادئ المرعاة خلال تصميم البرنامج السنوي:

- التحديد الأمثل لحجم التدريبات لهذه الفئة العمرية
- التصاعد التدريجي لحجم التدريب
- مراعاة تزايد الحجم قبل تزايد الشدة
- الحجم الأقصى والشدة القصوى لا يجب يكونا في نفس المستوى والتوقيت
- الحمل الأقصى للتدريب الشدة 100 % والحجم 70 %

### أهداف البرنامج التدريبي:

- الهدف الرئيسي: احتلال المرتبة الأولى في البطولة
- الهدف الثانوي: الوصول إلى أبعاد دور في كأس الجمهورية

### مراحل البرنامج التدريبي:

- مرحلة الإعداد العام تدوم أسبوعان و تتكون من 28 ساعة بمعدل 07 حصة في الأسبوع
- مرحلة الإعداد الخاص تدوم أسبوعان و تتكون من 28 ساعة بمعدل 07 حصة في الأسبوع
- مرحلة الإعداد للمباريات تدوم أسبوعان و تتكون من 16 ساعة بمعدل 04 حصة في الأسبوع

الهدف: تنمية العمل الهوائي، التمير - المحافظ على الكرة - التصويب

المرحلة	الأهداف	التميرين	التوقيت	التشكيل
المرحلة التحضيرية	التحضير النفسي التحضير البدني التمير السليم الاحتفاظ بالكرة	تحضير اللاعبين وشرح هدف الحصة القيام بحركات الإحماء في مساحة 20*40م ثلاثة فرق من 6 لاعبين يلعب فريقين داخل المنطقة في حين يلعب لاعبان من الفريق الثالث محوريان والأربعة الآخرين خارج المنطقة يحاول كل فريق الاحتفاظ بالكرة أطول مدة ممكنة بمساعدة المحوريين في الداخل والبقية خارج المنطقة	10د 3*6د	
المرحلة الرئيسية	التمير للمراعاة وحماية الكرة الجرى بالكرة  التمير التصويب	مقابلات داخل مساحات مختلفة بأعداد مختلفة 1 ضد 2 - 3 ضد 4 - 3 ضد 3 تحاول كل مجموعة القيام بخمسة تمريرات ثم تمرير الكرة إلى الزملاء في المنطقة الأخرى وفي نفس الوقت استقبال الكرة منهم 7 ضد 7 في نصف الملعب مع رسم خطين على طول الملعب بالتوازي مع خط التماس يقي لاعبان حوكر في المنطقة الجانبية مساند لكل فريق يقوم الفريقان بالتباري لتسجيل الأهداف حيث كل هدف يسجل بعد 5 تمريرات يحصل الفريق على 3 نقاط ، وكل هدف يسجل بعد أقل من 5 تمريرات يحسب نقطة ، تحتسب 3 نقاط عند التسجيل من خارج المنتصف الفريق الفائز الذي يحصل على أكبر عدد من النقاط	3-5د 25د	
المرحلة الختامية	العودة إلى الحالة الطبيعية مناقشة الحصة وتقديم بعض التوجيهات	الجرى الخفيف ثم القيام بحركات التمديد العضلي فردي ثم زوجي  فتح النقاش حول الحصة التدريبية	10د 05د	