

رقم:.....

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر - بسكرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي

مذكرة التخرج لنيل شهادة ماستر
تخصص تدريب رياضي النخبوي

العنوان

تأثير برنامج تدريبي مقترح باعتماد التوافق الحركي لتنمية
بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية لفريق الجيل الصاعد جمورة لولاية بسكرة (أقل من 15 سنة)

تحت إشراف:

من إعداد :

- د. قيدوام الطيب

- حزيمة عبد الحليم

- خمخام إسلام

السنة الجامعية : 2021 / 2022



شكر وتقدير



الحمد لله حمدا كثيرا يليق بمقامه وعظيم سلطانه وصلي اللهم على سيدنا محمد خاتم الأنبياء والمرسلين.

نحمد الله سبحانه وتعالى على فضله وتوفيقه لنا والقائل في محكم تنزيله

{ { لئن شكرتم لأزيدنكم } } (الآية - 07 سورة إبراهيم)

ونتقدم بالشكر إلى كل من ساهم في انجاز هذا العمل من قريب أو من بعيد كما نتقدم بالشكر الجزيل الخالص إلى الأستاذ المشرف والموجه: قيدوام الطيب الذي سهل لي طريق العمل والى جميع أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، فألف شكر وتقدير لهم على كل شيء قدموه لي طيلة سنوات الدراسة

الاهداء

إلى من قال فيهما عز وجل ﴿وَارْحَمَهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا﴾ (الآية - 24 سورة الإسراء).

إلى نبع الحنان وسر الوجدان إلى من تعبت من أجل رعايتي إلى تلك الشمعة التي تحترق لتضيء لي
طريقي إلى أُمِّي الغالية.

إلى من تحدى الصعاب إلى من تعب وشقي في تعليمي حتى وصولي إلى هذا المستوى إلى الذي لن أُرَد
له القليل مما منحني إلى أبي العزيز الغالي.

إلى جدي الغالي على قلبي رحمه الله برحمته الواسعة وأسكنه فسيح جناته.

إلى جميع إخوتي وأخواتي الغاليين الذين كانوا دائما بالنسبة لي بمثابة العضد والسند حتى استطيع أن
استكمل البحث.

إلى كل الأصدقاء وإلى كل من في ذاكرتي ولم تسعه ورقتي

إلى كل من سيتصفح مذكرتي.

عبد الحليم حزيمة



الإهداء

إلى من شجعني على المثابرة طوال عمري، إلى الرجل الأبرز في حياتي

(والدي العزيز).

إلى من بها أعلو، وعليها ارتكز، إلى القلب المعطاء

(والدي الحبيبة)

إلى كل من

(إخوتي وأخواتي)

إلى أسرتي إلى أصدقائي وزملائي.....

إلى كل هؤلاء: اهدي هذا العمل، الذي اسأل الله تعالى أن يتقبله خالصا.....

إسلام خمخام



محتويات البحث

الصفحة	العنوان
	الشكر
	الإهداء
	محتويات البحث
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
1	مقدمة
	الجانب التمهيدي
4	1- الإشكالية
6	2- الفرضيات
6	1-2 الفرضية العامة
6	2-2 الفرضيات الجزئية
7	3- أهداف البحث
7	4- أهمية الدراسة
8	5- أسباب الدراسة
8	6- المفاهيم و المصطلحات
8	1-6 البرامج التدريبية
9	2-6 المهارات الأساسية
9	3-6 كرة القدم
10	7- الدراسات السابقة

13	8- التعليق على الدراسات السابقة
	الجانب النظري
	الفصل الأول : المهارات الأساسية في كرة القدم و التوافق الحركية
17	تمهيد
18	1- مفهوم المهارة
18	2- المهارة الحركية
18	3- مفهوم الإعداد المهاري
19	4- أنواع المهارات الحركية
19	5- الخطوات التي يجب إتباعها عند تعليم المهارة
20	6- مكونات المهارة
20	7- مبادئ المهارة
21	8- كيفية تعلم المهارة بشكل ألي
21	9- كيفية تعديل المهارة
22	10- مراحل الإعداد المهاري
22	10-1 المرحلة الأولى التعلم الحركي للمهارات
23	10-2 المرحلة الثانية تطوير كفاءة الأداء المهاري
23	10-3 المرحلة الثالثة
23	11- التدريب المهاري المتقدم
26	12- المهارات الأساسية في كرة القدم
28	13- أهمية المهارات الأساسية للاعب كرة القدم
29	14- المهارات الأساسية في كرة القدم
29	14-1 السيطرة على الكرة
30	14-2 التمرير

31	14-3- التصويب
32	14-4- ضرب الكرة بالرأس
32	14-5- رمية التماس
32	14-6- الهجوم
33	14-7- الخداع
36	15- التوافق الحركي
36	15-1- مفهوم التوافق الحركي
37	15-2- أنواع التوافق الحركي
37	15-2-1- التوافق الحركي العام و الخاص
38	15-2-2- التوافق الحركي بين أعضاء الجسم جميعا و توافق الأطراف
38	15-2-3- توافق الرجلين - العين و الذراعين - العين
38	15-2-4- الاعتبارات الخاصة بتطوير صفة التوافق الحركي
39	15-2-5 التوافق داخل العضلة وبين العضلات
39	15-2-6 أنظمة التوافق الحركي
39	15-2-6-1 نظام الاستعلامات (الكوبرنيتك)
40	15-2-6-2 نظام التوافق الحركي البسيط
40	15-2-6-3 نظام المقارنة بين ما يجب أن يتم وما تم فعلا
41	15-2-6-4 نظام تحليل المعلومات
42	15-2-6-5 نظام التصرف الحركي
43	15-2-7 مظاهر التوافق
44	خلاصة
	الفصل الثاني خصائص المرحلة العمرية
46	تمهيد

46	1- تعريف المراهقة
50	2- مراحل المراهقة الأساسية
50	2-1- مرحلة المراهقة المبكرة
50	2-2- مرحلة المراهقة الوسطى (طور الشباب 15-18)
51	2-3- مرحلة المراهقة المتأخرة (18-21)
51	3- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهق
51	3-1- فائدة ممارسة الرياضة في نمو المراهق
51	4- خصائص مرحلة المراهقة
52	4-1- الخصائص النهائية العضوية
52	4-2- الخصائص النفسية
52	4-3- الخصائص العقلية
53	4-4- الخصائص الانفعالية
54	5- الفترة الحساسة أو الحرجة
55	6- التطور في مرحلة المراهقة
	الجانب التطبيقي
	الفصل الثالث منهجية البحث و إجراءاته الميدانية
60	1- منهج البحث
61	2- مجتمع البحث
61	2-1- عينة البحث
62	2-2- مواصفات العينة
63	3- مجالات البحث
63	4- متغيرات البحث
63	5- الدراسة الاستطلاعية

64	الاختبارات القبليّة	5-1-
64	البرنامج المقترح	5-2-
64	الاختبار البعديّة	5-3-
64	الأسس العلميّة للاختبار	5-4-
65	ثبات الاختبار	5-4-1-
65	صدق الاختبارات	5-4-2-
66	موضوعية الاختبارات	5-4-3-
66	الأدوات المستعملة	6-الأدوات المستعملة
66	الاختبارات المهاريّة المستخدمة في البحث العلمي	6-1-
67	اختبار التنطيط بالكرة بالتسلسل (رجل فخض رأس)	6-1-1-
67	الاختبار دقة التصويب	6-1-2-
67	اختبار المراوغة	6-1-3-
68	الدراسة النظرية في المراجع و المصادر العربيّة	6-2-
68	الوسائل الإحصائية	6-3-
	الفصل الرابع عرض وتحليل و مناقشة النتائج	
70	عرض نتائج القياس القبلي و البعدي في اختبار التنطيط المتسلسل	1-
71	عرض نتائج القياس القبلي و البعدي في اختبار التصويب	2-
73	عرض نتائج القياس القبلي و البعدي في اختبار المراوغة	3-
74	مناقشة الفرضيات	4-
74	مناقشة الفرضية الأولى	4-1-
75	مناقشة الفرضية الثانية	4-2-
75	مناقشة الفرضية الثالثة	4-3-

78	خلاصة
80	الاستنتاجات و التوصيات
81	المقترحات
84	قائمة المراجع
	الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
62	جدول يبين مواصفات العينة	01
65	جدول يوضح ثبات وصدق الاختبارات المعمول بها	02
70	جدول يوضح عرض نتائج القياس القبلي و البعدي للعينة في اختبار التنطيط المتسلسل	03
71	جدول يوضح عرض نتائج القياس القبلي و البعدي للعينة في اختبار التصويب	04
73	جدول يوضح عرض نتائج القياس القبلي و البعدي للعينة في اختبار المراوغة	05

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
70	مخطط يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في مهارة التنطيط المتسلسل	01
72	مخطط يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في مهارة التصويب	02
73	مخطط يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في مهارة المراوغة	03

درس الإنسان الرياضة وحللها وابتكر قواعدها واقترح نظريات وطرق ممارستها، كما قام بعدة أبحاث وتجارب في مختلف اختصاصاتها ومستوياتها وذلك بالإلمام بجميع العلوم المتعلقة بها، ولذا فقد تعانقت كل الجهود العلمية الخبرات العملية نحو تطوير مستوى الأداء الرياضي. (مشعل عدي النمري، 2013، 14).

الأداء المهارى في كرة القدم له خصوصية كونها لعبة المواقف المتغيرة تحتم على اللاعبين التعاون المستمر بينهم خلال التحكم بالكرة وعدم فقدانها للاعبى الفريق المنافس فضلا ان لعبة كرة القدم الحديثة في الوقت الحاضر تمتاز بالأداء المهارى المتميز واللعب السريع في المنافسات الرياضية لذلك يكون أداء اللاعبين للمهارات الأساسية بكفاءة عالية جدا سواء كان بالكرة او بدونها مع توظيفها بشكل يخدم الواجب الخططي لذات تعد مهارات اللاعب الفنية لكرة القدم إحدى القواعد الرئيسية في اللعبة اذا تأخذ من وقت وجهد المدربين الكثير سواء عند تعديمها او تدريبها بغرض تحسين وتطوير مستوى إتقانها. (غازي صلاح محمود، 2013، 11).

في كرة القدم الحديثة الشيء المهم هو الأداء المهارى، هذا ما يعني مهارة تقنية مكيفة مع وهي ظرفية لأننا لا نستعمل الحركة المناسبة إلا في الوقت المناسب، مشترطة بمسار الخصم الزميل والظروف الجوية ففي الطفولة يجب وضع الأسس الرياضي المستقبلية، لذا وجب على المربي عند اختياره لطرق تعليم الناشئين الأخذ بعين الاعتبار تعطش الطفل الشديد للعب كأساس تعامل معه. (ناجح محمد ذيابات، 2013، 69)

وهذا ما دفعنا إلى التطرق لهذه الدراسة أي تطوير بعض المهارات التقنية انطلاقا من برنامج مقترح باعتماد التوافق الحركي وذلك للاعبين كرة القدم اقل من 15 سنة.

وقد قسمنا بحثنا هذا الى فصل تمهيدي وجانبين جانب نظري واخر تطبيقي فأما الفصل التمهيدي فقد تناولنا فيه الإشكالية والفرضيات واهداف البحث والدراسات السابقة واما الجانب النظري فيشمل فصلين كما يلي:

الفصل الأول: والذي سنتطرق فيه إلى مفهوم المهارات الأساسية في كرة القدم وتقسيماتها واهم عناصرها ونختتمه بمفهوم التوافق الحركي وأنواعه مع التطرق إلى أنظمتها المختلفة وبالنسبة للفصل الثاني والذي سنتطرق فيه دراسة خصائص الفئة العمرية اقل من 15 سنة.

أما الجانب التطبيقي في البحث يحتوي على فصلين الفصل الأول نخصه للدراسة الميدانية انطلاقا من دراسة استطلاعية التي قمنا بها لعدد من فرق بلدية بسكرة ثم إجراء اختبارات مهارية قبل إجراء البرنامج و بعده سنتناول في هاذ الجانب منهجية البحث المتبعة وكذا العينة التي تم اختيارها بالإضافة إلى مجالات البحث و صولا إلى متغيرات البحث ثم الوسائل و الأدوات المستعملة لهذا البحث و بعد هذا قمنا الفصل الثاني بعرض و تحليل نتائج الاختبارات قبل و بعد إجراء البرنامج ثم مناقشتها و مقارنتها على ضوء الفرضيات المطروحة ثم نختتم بحثنا هذا بخلاصة شاملة تبرز أهم النتائج و التوصيات التي توصلنا إليها من خلال هذه الدراسة . ومن خلال بحثنا هذا سنحاول أن نبين مدى أثر برنامج تدريبي مقترح باعتماد التوافق الحركي في تنمية بعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم تحت 15 سنة الذي ينشطون في المستوى الولائي.

الجانِب التمهيدِي

1 الإشكالية:

لعبة كرة القدم عرفت تطور كبير حيث أصبحت لا تكاد أي دولة من دول العالم تخلو عن ممارسة هذه اللعبة فهي تتابع على جميع الأصعدة وفي كل المستويات ويرجع هذا الإقدام على متابعة وكذا ممارسة هذه اللعبة إلى ما تتضمنه من مهارات فنية عالية ومتنوعة إضافة إلى الإثارة والتشويق العاليين المميزين لها.

و لعل أهم جانب خص لعبة كرة القدم بهذه الشعبية الكبيرة دون باقي الألعاب الرياضية الأخرى هو الجانب التقني فهو يحوي الكثير من المهارات المبهرة و هذا ما جعله يحوز على أهمية بالغة في ممارسة كرة القدم من حيث تحديد مستوى لاعبي كرة القدم الذي يساهم بصفة مباشرة في تطوير مستوى الأداء في هذه اللعبة وعليه فقد أصبح تطور المهارات التقنية وأداؤها مؤشرا حقيقيا لمدى تطور الانجاز التقني في هذا النوع من الرياضات هذا كله جعل كثيرا من الدراسات الحديثة توجه نحو دراسة خصائص هذه المهارات التقنية و كذا دراسة الأساليب و الطرق الحديثة المستعملة للتطوير الجيد لها.

ويشير مفتي إبراهيم (2012م) إلى أن المهارات الأساسية تمثل جوهر الأداء في رياضة كرة القدم ، وضعف مستواها يجعل من اللاعب نقطة ضعف في فريقه ، والعكس صحيح ، كلما ارتفع مستواها لدى اللاعب أصبح مفيدا للفريق وبإمكان مدربة استغلال تل

ويبدأ تعليم كرة القدم في مراحل مبكرة من عمر اللاعب حيث يمر بعدة مراحل، تتميز كل مرحلة بالعمل على الوصول إلى أهداف معينة من الممارسة والتكوين خاصة بها ويتم تحقيق ذلك بإتباع منهجية وتخطيط التدريب واستعمال طرق ووسائل بيداغوجية لتحقيق ذلك، وتعتبر المرحلة العمرية اقل من 15 سنة من أهم المراحل المتقدمة لنشأة لاعب المستقبل، والتدريب على المهارات الأساسية في كرة القدم هو الجزء الرئيسي

في التدريب الأساسي ويتوقف عليه إعداد اللاعب قنيا للاشتراك في المباريات ولا نقصد في الإعداد الفني تعليم اللاعب السيطرة على الكرة بل نقصد طريقة وسرعة استعمال هذه المهارة في المنافسة الرياضية تبعا لتحركات الكرة والمنافس وهذا يحتاج اللاعبون الى ساعات تدريبية طويلة جدا لغرض إتقان الأداء المهاري بصورة آلية وسريعة (غاري صلاح محمود، 2013، 11).

وبما التي مشرف على انه اقل من 15 سنة كمدرب لاحظت أن الطفل يفقد من الأداء الحركي بصورة توافقية مما أثر على مستوى أدائه المهاري

استنادا الى كل ماسبق ومن خلال الدراسة الاستطلاعية التي قمنا بها على فريق الجيل الصاعد جمورة الأقل من 15 سنة حيث لاحظنا نقص ظاهر في الجانب المهاري فتبادر إلى أذهاننا التساؤل التالي :

➤ هل للبرامج التدريبية المقترح باعتماد التوافق الحركي اثر برنامج ايجابي في تنمية بعض المهارات الأساسية (التنطيط.المراوغة و التصويب) لدى لاعبي كرة القدم اقل من 15 سنة؟ ويأتي تبعا إلى هذا التساؤل العام بعض التساؤلات الفرعية والمتمثلة فيما يلي:

التساؤلات الفرعية :

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم اقل من 15 سنة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم اقل من 15 سنة؟

■ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في مهارة التنطيط لدى

لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة؟

2 الفرضيات :

2.1 الفرضية العامة:

للبرنامج التدريبي المقترح باعتماد التوافق الحركي أثر إيجابي في تنمية بعض المهارات الأساسية

(التنطيط، المراوغة والتصويب) لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة؟

2.2 الفرضيات الجزئية:

● توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في مهارة المراوغة لدى لاعبي

كرة القدم أقل من 15 سنة.

● توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في مهارة التصويب لدى

لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة.

● توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في مهارة التنطيط لدى

لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة.

3 أهداف البحث :

نسعى في بحثنا هذا إلى إبراز الأهداف التالية

- مستوى تحسن التقني للاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة من خلال تأثير برنامج تدريبي.
- تحسين التنسيق الحركي التقني لدى اللاعبين.
- الكشف عن مواطن القوة والضعف للمستوى التقني لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة.
- محاولة تنمية بعض المهارات الحركية للاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة.
- التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح باعتماد التنسيق الحركي على تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم.
- التعرف على الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في بعض الخصائص المهارية.

4 أهمية الدراسة:

تكمن أهمية دراسة هذا الموضوع في:

- تساعد في التركيز على تنمية المهارات التقنية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة.
- تتيح للقيام بدراسات مشابهة في مجال تنمية المهارات التقنية بتطوير التنسيق الحركي لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة.
- إتباع الأسس والمبادئ العلمية والمنهجية في تطبيق البرنامج التدريبي باعتماد التنسيق الحركي.

5 أسباب اختيار الموضوع:

- الارتباط المباشر بالاختصاص
- كون الباحث المشرف على الفئة المعنية بالدراسة ومحاولة معالجة المشاكل لهذه الفئة العمرية
- صلاحية المشكلة للدراسة النظرية والميدانية
- محاولة إيجاد برنامج تدريبي لتطوير بعض المهارات التقنية للاعبين كرة القدم

6 المفاهيم والمصطلحات :

6.1 البرامج التدريبية :

التدريب الرياضي:

يستخدم مصطلح التدريب صفة عامة في كثير من أوجه النشاط الإنساني لمختلفة ، ويعني المفهوم العام لمصطلح التدريب « عمليات التنمية الوظيفية للجسم بهدف تكيفه عن طريق التمرينات المنتظمة للمتطلبات العالية لأداء عمل ما » .

وبناء على ذلك، فإن التدريب الرياضي يعتبر الجزء الأساسي من عملية الإعداد الرياضي باعتباره العملية البدنية التربوية الخاصة والقائمة على استخدام التمرينات البدنية؛ بهدف تطوير مختلف الصفات اللازمة للرياضي، لتحقيق أعلى مستوى ممكن في نوع معين من الأنشطة الرياضية .(التدريب الرياضي

المعاصر .57.2012)

التعريف الإجرائي :

التدريب الرياضي هو الجزء الأساسي من عملية إعداد رياضي فهو العملية البدنية والتربوية . تهدف لتطوير مختلف الصفات اللازمة للرياضي إلى أعلى مستوى ممكن وذلك حسب طبيعة النشاط .

6.2 المهارات الأساسية :

المهارات الأساسية في كرة القدم:

المهارات الأساسية لكرة القدم هي تلك المفردات الحركية ذات الواجبات المختلفة والتي تؤدي في إطار قانون اللعبة سواء كانت بالكرة أو بدو الكرة – كما تعتبر إجابة لاعبي الفريق لكافة أشكال المهارات الأساسية هي بمثابة الأساس الذي يتشكل عليه نجاح وتفوق الفريق في الملح المهارية (التكتيكية)..(ناجح محمد ذيابات . نايف مفضي الجبور . 87.2013)

التعريف الإجرائي :

هي مجموعة من الحركات والإمكانات التي يتميز بها اللاعب ويشترط عليه إدراكها وتطبيقها يستطيع من خلالها الرياضي الوصول إلى نتائج إيجابية واقتصاد في الجهد المبذول اللاعب

6.3 كرة القدم :

لعبة كرة القدم هي رياضة جماعية، يلعبها فريقان يتنافسان لتسجيل الأهداف، كل على الفريق الآخر، ويضم فريق كرة القدم أحد عشر لاعباً بالإضافة إلى سبعة لاعبين للاحتياط، ويمكن تبديل ثلاث لاعبين

على الأكثر أثناء المباراة. وتعتبر أكثر الرياضات الأكثر شعبية في العالم .(ناجح محمد ذيابات . نايف

مفضي الجبور .11.2013)

التعريف الإجرائي :

هي احد أكثر الرياضات شعبية في العالم ذات طابع تنافسي جماعي حيث تحتوي على فريقين يتنافسون

اي منهما أكثر تسجيلا للأهداف يتكون كل فريق من 11 لاعب في ارض الملعب وطاقم لاعبين

احتياطين لهم.

7 الدراسات السابقة :

7.1 دراسة عوفي فيصل(2017) ماستر 2:

موضوع الدراسة : تأثير برنامج تدريبي مقترح باعتماد التوافق الحركي لتنمية بعض المهارات الأساسية لدى

لاعبي كرة القدم.

عينة الدراسة : فريق اتحاد الرياضي للجمارك لولاية باتنة(أقل من 15 سنة)

المنهج المستخدم : استخدم الباحث المنهج التجريبي لأنه الأنسب لمثل هذه المواضيع

نتائج الدراسة: البرنامج التدريبي المقترح أحدث تقدما شاملا لدى لاعبي كرة القدم للنادي الاتحاد الرياضي

للجمارك فئة أقل من 15 سنة في جميع المتغيرات المهارية

7.2 دراسة مداني حسام الدين (2016) ماستر 2:

موضوع الدراسة أثر برنامج مقترح بالطريقة "الكلية الجزئية الكلية" لتعلم بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم لفئة اقل من 15 سنة. عينة الدراسة: فريقين من نادي البراعم الرياضية باتنة الأولى شاهدة والثانية ضابطة 32 لاعب كل فريق يتكون من 16 لاعب.

المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام تصميم المجموعتين. نتائج الدراسة:

تأثير البرنامج المقترح بالطريقة "الكلية الجزئية الكلية" لتعلم بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم لفئة اقل من 15 سنة.

7.3 دراسة فؤاد المباركية (2013) ماستر 2 :

موضوع الدراسة: أثر برنامج مقترح للتوافق الحركي في تعليم بعض الخصائص المهارية لدى الناشئين في كرة القدم لفئة اقل من (13-14) سنة.

عينة الدراسة: عينة عشوائية (فريق الترجي بارك فوراج).

المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام تصميم المجموعتين.

نتائج الدراسة: البرنامج التدريبي المقترح احدث تقدما شاملا لدى ناشئ كرة القدم لنادي الترجي الرياضي بارك فوراج فئة أصاغر تحت (14) سنة في معظم المتغيرات المهارية.

7.4 دراسة عمر فيصل علي محاسنة (2016) ماجستير :

موضوع الدراسة : اثر برنامج تدريبي مقترح على تحسين بعض المتغيرات البدنية والخططية لدى لاعبي كرة

القدم المحترفين في الدوري الفلسطيني

عينة الدراسة: تم اختيار بالطريقة العمدية لاعبي الفريق الاول لنادي طوباس الرياضي و نادي جنين

الرياضي وكان العدد 30 لاعب

المنهج المستخدم: المنهج التجريبي

نتائج الدراسة: للبرنامج تدريبي مقترح اثر على تحسين بعض المتغيرات البدنية والخططية لدى لاعبي كرة

القدم المحترفين في الدوري الفلسطيني

7.5 دراسة أيمن بوعشة (2019)

موضوع الدراسة : اثر برنامج تدريبي مقترح على تطوير بعض المهارات الاساسية في كرة القدم لدى

الناشئين

عينة الدراسة: عينة اختيرت بطريقة عمدية تتكون من 20 لاعب من أصاغر فريقي نجم بني والبان

ومولودية ألطوب .

المنهج المستخدم: المنهج التجريبي.

نتائج الدراسة: للبرنامج المقترح اثر على المهارات الاساسية في كرة القدم لدى الناشئين.

7.6 دراسة معمّر لباد (2010) ماجيستار

موضوع الدراسة :تأثير برنامج تدريبي في تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم دون 12 سنة .

المنهج المستخدم: المنهج التجريبي

عينة الدراسة:أجرى الباحث على بحثه عينة تقدر بـ 30 لاعب.

نتائج الدراسة : تأثير البرنامج التدريبي في تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم دون 12 سنة.

8 التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الباحثان للدراسات السابقة لاحظا أن معظم الدراسات السابقة استخدمت المنهج

التجريبي نظراً للاءمته لطبيعة مشكلة الدراسة، مثل: فؤاد لمباركية (2013)، عمر فيصل علي محاسنة

(2016) ، ومعمّر لباد (2010) ، والعديد من الباحثين الآخرين

(Auld- كما لاحظ الباحث أنه هناك تشابه ما بين هذه الدراسة والدراسات السابقة من حيث عدد

الأفراد مثل: مثل دراسة مداني حسام الدين (2016) ، فؤاد لمباركية (2013) ، وغيرها من الدراسات

العديدة الأخرى .

وعليه فقد استفاد الباحث من الدراسات السابقة مما يلي:

- كيفية تناول المشكلة موضوع البحث والخطوات الواجب إتباعها في البحث.
- كيفية اختيار العينة وتحديد حجمها.
- الوسائل والأدوات المستخدمة في البحث.

- تحديد المنهج العلمي المناسب.
- طرق عرض الجداول الإحصائية وتفسيرها .
- الأسلوب الإحصائي المستخدم في هذه الدراسات وتحديد ما يناسب الدراسة.
- تحديد الأدوات والوسائل المستخدمة في اختبارات الدراسة الحالية.
- المهارات الأساسية والاختبارات وأدوات القياس وطرق القياس.
- تعدين البرامج التدريبية في كرة القدم.
- الاستفادة من الدراسات السابقة في تصميم البرنامج المقترح لتدريب القدرات البدنية والخططية من حيث المدة وزمن الوحدة التدريبية والتعليمات الخاصة لتنفيذ البرنامج.
- الاسترشاد في عرض نتائج الدراسة ومناقشتها .

الجانب النظري

الفصل الأول:

المهارات الأساسية

في كرة القدم

والتوافق الحركي

تمهيد:

لكي تلعب كرة قدم فعالة بشكل كبير يجب توافر تكتيكات ومهارات فردية مختلفة، البعض في عالم كرة القدم يصفها بأنها ذات "نظام بسيط ووصل البعض إلى تعريفها سجل أهدافا أكثر من منافسك لكي تفوز"، لكن معنى كرة القدم وتعريفها أبعد من ذلك بكثير، فهي تحتاج إلى تكاتف العمل التكتيكي مع المهارات الفردية لأعضاء الفريق من ناحية، ومن ناحية أخرى الاستمرار على العمل المتواصل لتحسينهما مع مرور الوقت، كل ذلك في سبيل الاستمرار في تجميع النقاط والفوز في المباريات للوصول إلى البطولة، وهذا ما يميز كرة القدم عن باقي الألعاب الرياضية الأخرى، فعلى سبيل المثال ألعاب القوى تحتاج إلى المهارة الفردية واستمرار التدريب عليها للوصول إلى الهدف، كذلك كرة القدم الأمريكية هي عبارة عن ممارسة لبعض التكتيكات للوصول إلى الهدف بدون المهارة الفردية بمعناها المعروف

وللتعرف أكثر على المهارات والتكتيكات في كرة القدم والتي أصبحت معشوقة الجماهير على مر

العصور، سنبدأ بشرح هذا العالم الواسع والمرن والذي يتطور بمرور الزمن وبسرعة كبيرة

1 مفهوم المهارة (Skill):

تعرف المهارة بأنها : ترتيب وتنظيم المجاميع العضلية بما ينسجم وهدف الحركة والاقتصاد بالجهد والسهولة وفق القانون. وهي قابلية التواجد في المكان الصحيح والزمن الصحيح واختيار الفن الجيد في الوقت المناسب فالأساس المهاري يرتبط باتخاذ القرارات والاختيارات. كما تعرف المهارة بأنها إحدى صفات الجهاز العصبي والتي بواسطتها يستطيع الفرد أن يتقن حركات جديدة بسرعة وبسهولة. (أ.د. موفق أسعد محمود، 2009، ص20)

2 المهارة الحركية :

- و هي مجموعة من الحركات التي تؤدي وفق سلوك معين بتناسق دقيق في ظروف متباينة.
- والمهارة الحركية في نظر Stallings هي : الفعالية العضلية الموجهة باتجاه غرض محدد.
- هو نشاط حركي محدود ويشمل على حركة واحدة أو مجموعة المحدودة والمنجزة بدرجة عالية من الثقة. (أ.د. موفق أسعد محمود، 2009، ص20).

3 مفهوم الإعداد المهاري:

يقصد بالإعداد المهاري كل الإجراءات والتمرينات المهارية التي يقوم المدرب بالتخطيط لها وتنفيذها في الملعب بهدف وصول اللاعب إلى دقة أداء المهارات بآلية وإتقان متكامل تحت أي ظرف من ظروف المباراة . (د. جمال محمد احمد محمد ، 2015، ص11)

4 أنواع المهارات الحركية :

لقد تم تقسيم المهارات الحركية إلى عدة أنواع وذلك حسب حجمها وصعوبتها والمواقف التي تؤدي بها، وهي كما يأتي :

1. مهارات حركية صغيرة، مثل رمي الكرة على الهدف بكرة السلة.
 2. مهارات حركية كبيرة، مثل التصويب السلمي بكرة السلة.
 3. مهارات حركية بسيطة، مثل التصويب بالبندقية.
 4. مهارات حركية معقدة، مثل الدرجة بالكرة والمراوغة.
 5. مهارات مستمرة، مثل السباحة والركض والتجديف.
 6. مهارات تتم حسب الموقف في الألعاب الجماعية (كرة القدم) والألعاب الفردية (ألعاب المضرب).
- (أ.د موفق أسعد محمود، 2009، ص21)

5 الخطوات التي يجب اتباعها عند تعليم المهارة:

1. تعلم المهارة بدون كرة .
 2. تعلم المهارة باستخدام الكرة وبدون منافس ثم باستخدام الكرة والمنافس .
 3. تدريب اللاعب على العديد من المهارات والأماكن المختلفة في
 4. تعلم المهارة باستخدام منافس إيجابي ثم تزداد إيجابيته فاعلية .
 5. تدريب اللاعب على الظروف التي يقابلها في المباريات .(د صبحي احمد قبلان
- (2012، ص30)

6 مكونات المهارة :

للمهارة مكونات وهي :

أ- المكونات البدنية (الجسمية).

ب- المكونات عقلية.

7 مبادئ المهارة :

يتطلب أداء مهارة معينة مبادئ عدة هي:

1-النضج والبناء الوظيفي

2-المهارة محكومة بمبادئ، فسيولوجية وميكانيكية

3-المهارة يكون نموها بالتعزيز

4-يتعلم اللاعب المهارة برغبته واندفاعه

5-تزداد القدرة في تعلم المهارة كلما زادت خبرات النجاح لان هذه الخبرات مهمة جدا ل تطوير المهارة

6 آلية الوصول إلى المهارة تجعل اللاعب أن يحتفظ بها لأطول مدة ممكنة.

7-المهارة تحتفظ بالذاكرة الحركية بعد أن يتعلم اللاعبون الخواص (أ د. ناهدة عبد زيد الدليمي 2016

ص58)

8 كيفية تعلم المهارة بشكل آلي:

يتم تعلم المهارة بشكل آلي بإتباع الخطوات الآتية :

- 1- عدم التشجيع على الانتباه لأنه يبعد عن آلية الحركة أو المهارة
- 2- تشجيع اللاعب على أن تأخذ الحركة أو المهارة مداها.
- 3- استخدام برامج حركية متعددة.
- 4- تكرار البرنامج الحركي
- 5- تطوير نظام المقارنة. (أ.د. ناهدة عبد زيد الدليمي 2016 ص59)

ماذا يتحقق لنا يتعلم المهارة ؟

- 1-زيادة الحد الأعلى للإنجاز.
- 2-تقليل الوقت المستخدم.
- 3-الاقتصاد في الجهد البدني والعقلي
- 4- تحقيق الطاقة العقلية والبدنية للأداء المطلوب (أ.د. ناهدة عبد زيد الدليمي 2016 ص59)

9 كيفية تعديل المهارة:

يتم تعديل المهارة حسب الخطوات الآتية :

- 1- تقديم المعلومات حول صنع القرار بالحركة .

2- تقديم المعلومات يصنع القرار مثل زمن أداء الفعل والعوامل المؤثرة والعمليات العقلية التي تؤثر في الأداء لأنها هي التي تفسره.

3- نستطيع تعديل المهارة الأوتوماتيكية (الآلية) إذ يتساوى جميع البشري مراحل صنع القرار تحديد الاستجابة، اختيار الاستجابة، برمجة الاستجابة) وكما هو موضح في المخطط في أدناه:

تحديد الاستجابة = اختيار الاستجابة = برمجة الاستجابة

مخطط يوضح مراحل صنع القرار

أ.د. ناهدة عبد زيد الدليمي 2016 ص59

10 مراحل الإعداد المهاري:

الإعداد المهاري لا يعني فقط تعلم المهارات الحركية وإنما تعلم المهارات الحركية هي المرحلة الأولى من الإعداد المهاري .

لا يكفي هذا التعلم لخوض المنافسات بشروط الأداء الواضح بل يتطلب الأمر بعد التعلم عمليات تنمية وتطوير رفيعة المستوى .

10.1 المرحلة الأولى : التعلم الحركي للمهارات :

الإعداد المهاري هي (التعلم الحركي للمهارات) يتم التركيز عليها في مرحلة الناشئين .

10.2 المرحلة الثانية : تطوير كفاءة الأداء المهاري :

هي مرحلة (تطوير كفاءة الأداء المهاري) للوصول إلى أعلى درجات الآلية والدقة والانسيابية والدافعية لتحقيق أعلى النتائج مع الاقتصاد في الجهد ، فيتم التركيز عليها في المراحل الأعلى حتى الوصول للمستويات الرياضية العليا تتأسس على المرحلة الأولى .

10.3 المرحلة الثالثة : (تستمر مع اللاعب /اللاعب حتى اعتزاله التنافس)

وتشغل كافة أزمدة الإعداد المهاري في خطط التدريب بعد أن يكون تعلم الأداء الحركي للمهارات .(د صبحي احمد قبلان ،2012،ص33)

11 التدريب المهاري المتقدم :

التدريب للوصول إلى آلية الأداء المهاري الدقيق :

- إن التدريب خلال تمرينات تشبه ما يحدث في الملعب وخلال المباريات يهدف أساساً إلى الوصول إلى ثبات دقة الأداء، تزداد السرعة ، ويزداد اهتمام المدير الفني بدقة وثبات الأداء المهاري .
- ويجب أن يضع المدير الفني في اعتباره أن اللاعب إذا لم يصل إلى التكامل في دقة الأداء المهاري وثبات هذا الإتقان، فإن خطط اللعب لا يمكن أن تنفذ أثناء المباراة بالصورة الدقيقة المطلوبة .
- إن استيعاب التحرك الخططي يكون سهلاً من الناحية النظرية ، ولكن الأهم هو القدرة على التنفيذ العملي عن طريق القدرة على الأداء المهاري السليم، ومهما كان اللاعب خلافاً ذا مبادأة ولكن قدراته مهارية ضعيفة فإن أدائه في الملعب لا يساوي كثيراً بالنسبة للفريق .

وعلى المدير الفني أن يهتم بمرحلة التوافق الجيد ومرحلة تثبيت الأداء المهاري، أما إذا كان لاعب من الكبار يفقد الدقة في مهارة معينة كالتصويب بالسقوط، مثلاً، فعلى المدير الفني أن يبدأ معه من البداية ومع ذلك فإنه سيجد هذا اللاعب يتقدم بسرعة نظراً لإمكانياته البدنية واللاعب نفسه سيولد لديه الإحساس بالرغبة في زيادة إتقان المهارة وكثرة استعمالها نظراً لثقته بنفسه بعد إدراكه لقدرته على الأداء المتقن لمهارة لم يكن يجيدها والمدير الفني ذو الخبرة والعلم يدرك جيداً أنه لكي يركز اللاعب تفكيره في التنفيذ الخططي والتفكيري التحركات فإنه لابد أن يكون قد وصل إلى مرحلة آلية الأداء المتقن بحيث لا يفكر إطلاقاً في الأداء المهاري . (د صبحي احمد قبلان ،2012،ص34)

ملاحظات هامة عند التدريب على أداء المهارات :

1- أن اكتساب الدقة وتكامل الأداء لا يكفيان ولا بد من الوصول إلى استمرار ثبات هذه الدقة وهذا الأداء المتكامل ويقتضي هذا أن يقوم المدرب بتدريب اللاعبين على هذه المهارات باستمرار وذلك عن طريق التمرينات التي تشبه ما يحدث في المباراة .

2- أن كل وحدة تدريب لابد وأن تحتوي على تمرينات تعمل على تحسين الأداء المهاري والتكيف على الأداء المهاري الجيد في ظروف تشبه المباراة تحت ضغط المنافس .

3- أن اختيار التمرينات المتدرجة في الصعوبة لتعلم مهارة معينة تلعب دوراً أساسياً في سرعة تعلم اللاعب الأداء المهاري الصحيح وتقلل من أخطاء الأداء وتقتصر في الوقت والمجهود مستقبلاً أثناء التدريب.

4- تمكن تحسين الأداء المهاري وتثبيته عن طريق :

الألعاب الصغيرة التي تنمي مهارة أو مهارات محددة وكذلك عن طريق التمرينات باستخدام الأجهزة والأدوات المعينة كالبنءول وحائط التدريب

يجب أن يضع المدرب في اعتباره عندما يعطي تمرينات مهارات الا تكون مملة من حيث إخراجها وأن ينوع في أشكال وأوضاع التمرين الواحد روح المنافسة الشريفة المحبوبة المرحة بين اللاعبين كأفراد وكمجموعات . (د.جمال محمد احمد محمد ، 2015، ص21)

التدريب للوصول إلى آلية الأداء المهاري الدقيق :

- إن التدريب خلال تمرينات تشبه ما يحدث في الملعب وخلال المباريات يهدف أساساً إلى الوصول إلى ثبات دقة الأداء ، تزداد السرعة ، ويزداد اهتمام المدير الفني بدقة وثبات الأداء المهاري .
- ويجب أن يضع المدير الفني في اعتباره أن اللاعب إذا لم يصل إلى التكامل في دقة الأداء المهاري وثبات هذا الإتقان ، فإن خطط اللعب لا يمكن أن تنفذ أثناء المباراة بالصورة الدقيقة المطلوبة .
- إن استيعاب التحرك الخططي يكون سهلاً من الناحية النظرية ، ولكن الأهم هو القدرة على التنفيذ العملي عن طريق القدرة على الأداء المهاري السليم ، ومهما كان اللاعب خلافاً ذا مبادأة ولكن قدراته مهارية ضعيفة فإن أدائه في الملعب لا يساوي كثيراً بالنسبة للفريق .

وعلى المدير الفني أن يهتم بمرحلة التوافق الجيد ومرحلة تثبيت الأداء المهاري ، أما إذا كان لاعب من الكبار يفتقد الدقة في مهارة معينة كالتصويب بالسقوط مثلاً ، فعلى المدير الفني أن يبدأ . البداية ومع ذلك فإنه سيجد هذا اللاعب يتقدم بسرعة نظراً لإمكانياته البدنية واللاعب نفسه سيولد لديه

الإحساس بالرغبة في زيادة إتقان المهارة وكثرة استعمالها نظراً لثقته بنفسه بعد إدراكه لقدرته على الأداء المتقن للمهارة لم يكن يجيدها .

والمدير الفني ذو الخبرة والعلم يدرك جيداً أنه لكي يركز اللاعب تفكيره في التنفيذ الخططي والتفكير في التحركات فإنه لابد أن يكون قد وصل إلى مرحلة آلية الأداء المتقن بحيث لا يفكر إطلاقاً في الأداء المهاري . (فدوى خالد رشدي ،2016،ص128-29)

العوامل المؤثرة في تطوير الأداء المهاري:

- 1) العوامل الوظيفية والتشريحية لجسم اللاعب / اللاعب
- 2) عوامل الصفات البدنية .
- 3) العوامل النفسية
- 4) الفروق الفردية في الإمكانيات الحركية .
- 5) مدى توفر خبرات حركية متنوعة . (د.جمال محمد احمد محمد ،2015، ص23)

12 المهارات الأساسية في كرة القدم :

يرى محمد كشك ، أمر الله البساطي (2000م) ، حسن أبو عبده (2004م) أن المهارات الأساسية في كرة القدم تعد الركيزة الأولى لتحقيق الإنجاز في مباريات كرة القدم إذ تحتل جانباً مهماً في وحدات التدريب. ص24

اليومية حيث يتم التدريب عليها لفترة طويلة حتى يتم إتقانها لكون درجة إتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الممارس يعد من الأمور المهمة التي يعتمد عليها التنفيذ الخططي 4 مواقف اللعب المختلفة ،

وبدون إتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذ الخطط الملقاة على عاتقه من خلال واجبات المركز الذي يشغله في خطوط اللعب المختلفة أثناء المباراة ، ويسبب هذه الأهمية حول تعليمها وتدريبها للاعبين وفق برامج علمية وأساليب تدريبية حديثة تتلاءم مع مستوياتهم من أجل إتقان وتثبيت التكنيك، وإن الهدف من تدريب المهارات هو تعلمها وإتقانها وتثبيتها لكي يتمكن اللاعب من أدائها بالشكل الاقتصادي خلال المباريات (17: 41) ، (127:14) ويوضح شريف عبده (1997م) أن المهارات الأساسية في كرة القدم هي كل الحركات الضرورية التي يؤديها اللاعب في التوقيت الصحيح والمناسب كوسيلة لتنفيذ خطط اللعب سواء بالكرة أو بدون الكرة وذلك كمحاولة لتسجيل هدف في مرمى المنافس أو منة إحراز أهداف في مرمى الفريق. (28 23).

ويشير محمد كشك (2000م) أن طبيعة الأداء في كرة القدم يتميز بإحتوائه على أداءات مهارية كثيرة ومتنوعة يتعين على اللاعب إتقانها سواء بالكرة أو بدونها لتحقيق التفوق على المنافس ، لذا فإن التدريب على تلك الأداءات المهارية يشغل حيزاً زمنياً ملموساً في إعداد وتدريب الفاسدين والكبار. (32 40)

ويشير رفاعي مصطفى (2005م) أن اللاعب ذو المهارات العالية الفنية العالية يكون أكثر تأثيراً في المباريات عن اللاعب المحدود في المستوى المهاري ، فكلما كان لدى اللاعب مهارات كثيرة كلما تمكن من اختيار انسبها في مواقف اللعب المختلفة ، ويمكننا أن نطلق على اللاعب انه ذو مستوى مهاري عالي كلما تميز أدائه بما يلي:

- الانسيابية في الأداء
- الاقتصاد في بدل الجهد اثناء الأداء
- التوافق في أداء المهارة (18 54) (بجزاد شفيق خلف ، 2019، ص26)

13 أهمية المهارات الأساسية للاعب كرة القدم :

ويذكر أحمد فاروق عبد العزيز (2005م) أن أهمية إتقان لاعب كرة القدم للمهارات الأساسية المختلفة وذلك لما يلي :

- تتوقف نتائج أي فريق في كرة القدم علي مدى إتقان لاعبيه للمهارات المختلفة وتوظيفها لصالح جهد الفريق لتحقيق الهدف الرئيسي وهو الفوز في المباراة .
- ان إجادة المهارات ومقدرة اللاعبين علي تطويعها لإرادتهم واستخدامها بكفاءة هي الأساس الأول في تنفيذ الخطط سواء كانت دفاعية أو هجومية.
- كلما ارتفع مستوى أداء اللاعب للمهارات ، كلما زادت أهميته في الفريق شريطة أن يكون متمتعاً بقدر عالي من اللياقة البدنية وباقي العناصر ، فاللاعب ذو المستوى العالي في أداء المهارات يكون لاعباً مميز في الفريق . اللاعب الذي يتميز بأداء مهارة واحدة أعلى من مستوى زملائه فانه يصبح مميزاً في الكثير من المواقف ، فاللاعب الذي يتميز بالارتفاع مستوي أدائه في المراوغة أو الذي يمتاز 4 نوع معين من أنواع ضربات الكرة يكون سلاحاً مميزاً داخل الفريق كرة القدم تربية جماعية يتطلب فيها أن يكمل أداء كل لاعب في الفريق أداء باقي زملائه ، وينطبق ذلك علي المهارات الأساسية حتى يصبح لدي كل فريق تنوع وتكامل وتناغم في مستويات أداء لاعبيه وبذلك يصبح مستوى الفريق جيداً.(المهارات الأساسية في كرة القدم "مستويات معيارية 24_26)

14 المهارات الأساسية لكرة القدم :

يتطلب لعب الكرة بالقدم مجموعة متباينة من المهارات مثل: السيطرة على الكرة والتمرير والتصويب على المرمى والجري بالكرة والمهاجمة يعتبر ضرب الكرة بالرأس مهارة تنفرد بها لعبة كرة القدم وتتطلب حراسة المرمى تقنيات خاصة غير مطلوبة من اللاعبين الذين يلعبون في أنحاء الملعب

14.1 السيطرة على الكرة:

بإمكان اللاعبين السيطرة على الكرة بأي جزء من أجسامهم باستثناء البدن والذراعين، ويجب على اللاعب أن يقوم بتثبيت الكرة وإبطاء سرعتها بحركة ماهرة بالقدم أو بالفخذ أو بالصدر تؤدي إلى وضع الكرة تحت سيطرة قدمه ويجب عليه بعد ذلك دفع الكرة بالقوة الكافية لتحريكها فقط في الاتجاه السليم حتى لا يفقد سيطرته عليها

- امتصاص الكرة بمشط القدم
- امتصاص الكرة بالصدر .
- امتصاص الكرة بالفخذ
- تنطيط الكرة على مشط القدم

تعتبر السيطرة على الكرة من المهارات الهامة في كرة القدم ، إذ لا يمكن للاعب أداء أية مهارة أخرى ما لم يتمكن من إتقان هذه المهارة على أكمل وجه

- امتصاص الكرة بالصدر :

ان امتصاص الكرة بالصدر يتكرر بصورة مستمرة في معظم حالات اللعب ، فلهذه المهارة أهمية لذا لا يمكن للاعب الاستغناء عنها

- امتصاص الكرة بالفخذ :

يعتبر امتصاص الكرة بالفخذ من ضمن المهارات الأساسية الخاصة بالسيطرة عدم على الكرة ، حيث يستخدمها اللاعب في حالات كثيرة مثل (قرب الخصم - صلاحية الأرض - عدم إجادة اللاعب الامتصاص بأجزاء الجسم المختلفة).

- تنطيط الكرة على مشط القدم :

تعتبر هذه المهارة من أحد أركان تعليم المهارات الأساسية + كرة القدم لما تحدثه من علاقة قوية بين اللاعب والكرة ، حيث تقوي تلك العلاقة وتزداد كلما تمكنا تمكن اللاعب من تقوية مهاراته بشكل عام يجعل سيطرته على الكرة بشكل أوتوماتيكي (آلي)

14.2 التمرير:

يعتبر التمرير من أكثر المهارات الأساسية استخداماً في كرة القدم ، حيث تستخدم هذه المهارة وبكثرة في المباريات ، والفريق الذي يجيد المهارة يستطيع وبدرجة كبيرة من أداء واجباته الدفاعية والهجومية في الملعب ويشكل سليم . ويعتبر التمرير أهم مهارات الفريق على الإطلاق ويقوم اللاعبون بتمرير الكرة بطرق كثيرة. فهم يؤدون تمريرات طويلة وقصيرة ومباشرة، ومنحرفة وعابرة ويمررون الكرة بأقدامهم ورؤوسهم وصدورهم والغرض من تمرير الكرة هو إرسال الكرة إلى أحد الزملاء في الفريق، الذي يكون في وضع أفضل يمكنه من استخدام الكرة، أو من بناء هجمة، أو ربما من التسديد

وتعد المساندة التي يعطيها اللاعبون لزميلهم المستحوذ على الكرة + نفس أهمية التمرير فعندما يضع العديد من اللاعبين أنفسهم مراكز تؤهلهم لتلقي التمريرة فإنهم يوفرون للاعب المزيد من الخيارات. ص 41

14.3 التصويب:

التصويب الركل باتجاه المرمى:

- بإحدى القدمين .

- بالرأس.

أ- التصويب بإحدى القدمين :

يعتبر التصويب على المرمى من أهم أساسيات لعبة القدم ، إذ أن اللاعب يصل إلى مرحلة متقدمة في إجادة اللعبة لابد وأن يبلغ مرحلة الإتقان في مهارة التصويب من مختلف المناطق في الملعب سواء كان بالقدمين أو بالرأس ، وذلك بتسجيل الأهداف بقوة وعناية في مرمى الفريق المنافس . ص 44

ب- التصويب بالرأس :

يعتبر التصويب بالرأس بمثابة السلاح الثاني للاعبين في كرة القدم، كما يعتبر العامل الأول عندما تكون الكرة مرتفعة سواء كانت بالنسبة للاعب الدفاع أو الوسط أو الهجوم ، إذ إنه من الصعوبة الوصول للكرة العالية بالقدم ، وعليه فإن إجادة هذا النوع من المهارات في كرة القدم يعتبر شرطاً ضرورياً وأساسياً لكل من يريد أن يتعلم ويتقن مهارات تلك اللعبة ويمارسها. ص 45

14.4 ضرب الكرة بالرأس :

تعتبر مهارة ضرب الكرة بالرأس من المهارات الأساسية والمهمة 4 لعبة كرة القدم ، حيث غالبا ما تسجل أهداف جميلة من ضرب الكرة بالرأس ومن مواقف صعبة ، لذلك يقوم اللاعبون من مختلف المراكز الدفاعية بمحاولة قطع الكرات العالية بواسطة الرأس خصوصا عندما تشكل مثل هذه الكرات خطورة واضحة على المرمى

14.5 رمية التماس :

إن الاستفادة من رميات التماس في الخطط الدفاعية أم الهجومية لها شأن كبير ، لذلك يتقن اللاعب تلك المهارة وفقا لقانون اللعبة والتدريب على رميها بالقوة المناسبة لتذهب للزميل المطلوب إيصالها إليه لإمكانية الاستفادة منها في أداء جمل خططيه تنتج عنها أهدافا في مرمى الفريق المنافس. ص 47

14.6 الهجوم :

يعتبر مهارة مهمة من المهارات المتعددة للاستحواذ على الكرة ويتطلب الاستحواذ على الكرة توفر الحاسة الجيدة لاختيار الموقع والتوقيت الجيد والقدرة على توقع اللعبة وغالبا ما يتمكن المدافعون الجيدون من الاستحواذ على الكرة من خلال اعتراض تمريرة أو الاقتراب من الخصم بحيث يفقده القدرة على السيطرة على الكرة وغالبا ما تكون العرقلة الجسدية باستخدام القدم هي الملاذ الأخير، لأن فقدان الكرة قد يؤدي إلى ترك منطقة دفاع اللاعب مفتوحة أو إلى ارتكاب خطأ ضد الخصم.

يوجد نوعان أساسيان من المهاجمة هما المهاجمة الاعتراضية والمهاجمة الانزلاقية وكي يقوم اللاعب بالمهاجمة الاعتراضية، فإنه يقترب من اللاعب المستحوذ على الكرة فيطبق عليه وينقض على الكرة بباطن قدمه ويحاول اللاعب أن ينتزع الكرة بالقوة بليها وانتزاعها أو بخطفها بقدمه ليستحوذ عليها في الوقت الذي

يحتفظ فيه ببقية الرجل التي انقضت بها على الكرة وبثقل جسمه كله خلف الكرة أما المهاجمة الانزلاقية فعادة ماتتم من الجانب، كما هو معهود عندما يكون الخصم قريباً من خط التماس أو خط المرمى.

والغرض من هذا هو دفع الكرة لصالحه سواء بالحصول عليها أو بالحصول على ضربة ركنية نظراً لأن اللاعب الذي يقوم بالمهاجمة ينتهي به الأمر على الأرض، ويندر أن يكون في وضع يمكنه من الاستحواذ على الكرة وعندما يقوم اللاعب بعملية المهاجمة فإنه يجعل قدمه تنزلق بمحاذاة الأرض في الوقت الذي تقترب فيه من الأرض ركلة الرجل غير المشتركة في المهاجمة. ص52

14.7 الخداع (المحاورة) :

أ - الخداع بالجسم

ب - الخداع بالكرة .

ج - الخداع المركب:

الخداع هو الوسيلة التي تجعل المنافس يتوقع حركة اللاعب المستحوذ على الكرة توقعاً خاطئاً وعليه تكون استجابة المنافس بالنسبة لحركة اللاعب الحقيقية خاطئة ، مما يمكن اللاعب من القيام بالتصرف الخططي بالأسلوب المناسب الذي يختاره .

يراعي عند تنفيذ الخداع ما يلي:

تغيير سرعة الجري من البطيء للسريع أو العكس .

تغيير اتجاه الجري:

استخدام الضربات المختلفة كان يتظاهر اللاعب بضرب الكرة مثلاً بشدة ثم لا يقوم بذلك أو يلمسها بخفة أو العكس.

- عند دحرجة الكرة يغير اللاعب الكرة يساراً أو يميناً ليجعل الخصم في حيرة.

١ - الخداع بالجسم :

ان الغاية الأساسية من المحاورة والخداع هو الابتعاد عن المنافس أو تحييره بقدر الإمكان ، خصوصاً عندما يكون هذا المنافس (اللاعب) حائزاً على الكرة . ص 54

ب - الخداع بالكرة :

ويهدف هذا النوع إلى إحداث نوع من الإيماء والتظاهر للمنافس بأن اللاعب المستحوز على الكرة سيقوم بالمرور من جهة ثم المرور من الجهة العكسية.

الخداع المركب:

للخداع المركب عدة أنواع :

- الخداع بإيقاف الكرة ويتمثل في التظاهر للمنافس بأن اللاعب المستحوز على الكرة سوف يقوم بإيقافها أسفل قدمه ثم ينطلق بها
- الخداع عن طريق الدوران بالكرة بدائرة أصغر من دائرة دوران المنافس.

- الخداع عن طريق التظاهر بضرب الكرة بوجه القدم وعند الاقتراب من المنافس أداء عكس ذلك، حيث يقوم اللاعب المستحوز على الكرة بالتظاهر بكل الكرة بوجه القدم ، غير أنه يقوم بكلها بوجه القدم الخارجي إلى الجانب عندما يقترب منه المنافس .

اللعب الجماعي:

يعتبر اللعب الجماعي بمثابة خلاصة لكل ما تعلمه اللاعب من دروس في كرة القدم واتقائه لمهاراتها الأساسية وتوظيفه لتلك المهارات + الممارسة الفعلية حتى يحقق الأهداف المتوقعة من الممارسة في:

اللعب الجماعي الهجومي.

اللعب الجماعي الدفاعي. ص55

أولاً: اللعب الجماعي الهجومي:

الوصف الحركي للأداء :

يتسم بأهمية كبيرة لما يحدثه أو يسببه من خطر على دفاع الفريق المنافس ، وهو يتطلب التعاون من جميع أفراد الفريق ويعتمد ذلك على المحاورة والتصويب والخداع ، ويبدأ بالتمارين البسيطة ثم لاعبين اثنين أو ثلاثة مثل التمريرة الحائطية والتي تعتبر القاعدة الأساسية للعب الجماعي ، وعلى المدرب أن يبدأ بتعليم التمرين من المشي وبعده ينتقل اللاعب إلى الجري البطيء ثم تزداد السرعة تدريجياً ، وينطبق ذلك على جميع التمرينات المرفقة والتي سيتم التطرق إليها فيما بعد ، والخطط الجماعية تتطلب إعطاء تمرينات للظروف والمواقف التي تحدث في المباريات .

ثانياً: اللعب الجماعي الدفاعي:

الوصف الحركي للأداء :

كما للخطط الهجومية فاعليتها في تحقيق النصر للفريق ، فإن للدفاع أهمية أيضاً في المحافظة على مرمى الفريق دون تسجيل أهداف من الخصم ، ومنع المنافس من تحقيق ذلك ، فالدفاع الجماعي المنظم يساعد الفريق في تنظيم خطته الهجومية ، وسيتم التطرق للدفاع الهجومي من خلال التمرينات التي تتشابه في ظروفها مع ما يحدث في المباريات ، وعلى المدرب أن يهتم بتمرينات المربعات الصغيرة لأنها تزيد من كفاءة اللاعب المهارية. ص 56 (السلسلة الرياضية كرة القدم صلاح احمد)

15 التوافق الحركي:

15.1 مفهوم التوافق الحركي :

التوافق هو العملية مقرونة بإمكانيات الجهاز الحركي على تنظيم القوى الداخلية مع القوة الخارجية المؤثرة وتختلف القوة باختلاف الفعل الحركي وبالتجارب السابقة لدى الأفراد ، ولكن يبقى الجهاز المركزي هو الأساس في عملية التوافق إن تنظيم القوة الداخلية هو تنظيم للأجهزة الجسمية جميعها التي يسيطر عليها الجهاز المركزي، ويؤكد الكثير من العلماء إن التوافق الحركي هو التعلم الحركي بحيث تتوافق الحركات والمهارات وتكون منسجمة مع المحيط، ويختلف التوافق بالفروق الفردية للأفراد والبيئة والجنس والعمر والرغبة والى ما شابه ذلك ويعني التوافق أيضاً " ترتيب عدة أشياء وتبويبها، وهذا الترتيب يختلف من علم إلى آخر، أي التوفيق بين أجزاء الحركة التي يتكون منها الأداء إذا كانت حركة وحيدة أو بينها وبين حركات أخرى إذا كانت حركات متكررة أو سلسلة حركية، والأداء الحركي عملية معقدة ومركبة، إذ يحتوي على عدة أجزاء

وهي نوع من تعامل المتعلم مع بيئته، كوحدة متكاملة من النشاط تؤدي على أساس قرار اتخذ بطريقة إرادية لغرض تحقيق هدف محدد مسبقا وبعد التوافق الحركي من الصفات المهمة لنمو الطفل حركيا في مرحلة الطفولة إذ يبدأ احتياج الطفل لهذا الصفة، لما يتعرض له في حياته اليومية من الحركات والمهارات مثل المشي وتقدير المسافات وغيرها ، لذا بعد من الأهمية تطوير الوظائف الحركية للطفل في سن مبكرة ، إذ يزيد من قدراته على التوجيه والتحكم في حركاته لأن افتقاره لصفة التوافق الحركي يؤدي إلى ارتبائه دائما وعدم كفاءته وزيادة فرص إصابته وذلك لضعف القدرات التوافقية لديه، كما إن تطور التوافق يحسن من درجة الأداء الحركي ونقل تبعا لذلك الحركات غير الضرورية لذا فإنه من الضروري أن يبدأ تدريب الطفل مبكرا لكي يحصل على حركات توافقية ذات كفاءة عالية وعلى مهارات في كثير من أوجه النشاط المختلفة ، وإن يستمر هذا التدريب طول حياته البالغة ، فاكتمساب التوافقات يستغرق سنوات التشكيل الأولى (الطفولة المبكرة) . (أ.د. ناهدة عبد زيد الدليمي 2016 ص41)

15.2 أنواع التوافق الحركي :

للتوافق الحركي أنواع مختلفة ومن أبرزها ما يأتي

15.2.1 التوافق الحركي العام والخاص:

يلاحظ التوافق العام عند أداء بعض المهارات الحركية الأساسية مثل المشي والركض والوثب، أما التوافق الخاص فهو ذلك النوع الذي يتماشى مع نوعية الفعالية أو اللعبة الممارسة وطبيعتها ، فالبكرة الطائرة تستوجب عند أداء مهاراتها المختلفة نوعا من التوافق الحركي الخاص يختلف عند أداء مهارات في كرة السلة أو كرة القدم . أ.د. ناهدة عبد زيد الدليمي 2016 ص41

15.2.2 التوافق الحركي بين أعضاء الجسم جميعا وتوافق الأطراف:

هذا النوع من التوافق يحدد بالتوافق الذي يشارك فيه الجسم كله ، أما توافق الأطراف فانه يستخدم في الحركات التي تتطلب مشاركة الرجلين فقط، أو اليدين فقط أو اليدين والرجلين معا.

15.2.3 توافق الرجلين – العين والذراعين العين:

يحدد كلارك (Clarke) التوافق الحركي هنا بالنوعين اللذين يعدهما إحدى مكونات القدرة الحركية العامة، والنوعان هما :

1- توافق الرجلين – العين.

2- توافق الذراعين – العين.

(أ.د. ناهدة عبد زيد الدليمي 2016 ص42)

15.2.4 الاعتبارات الخاصة بتطوير صفة التوافق الحركي:

إن تطوير صفة التوافق الحركي لا تعتمد على التمرينات فحسب، بل أصبحت معظم الألعاب الصغيرة والألعاب الجماعية والفردية والأنشطة الحركية المختلفة تهتم بكيفية تطوير هذه الصفة لما لها من تأثير كبير وفعال في تطوير الأداء الحركي والارتقاء به، وفق بعض الاعتبارات الخاصة التي منها :

1. التدرج في التدريب من السهل إلى الصعب.

2. أن تتشابه تمرينات التوافق الحركي قدر الإمكان مع نوعية الفعالية أو اللعبة التي يمارسها اللاعب أو

المتعلم تبعا لحدوث اضطرابات حركية ي أثناء الأداء الفعلي للعبة أو الفعالية الأصلية.

3. الاستمرار في أداء التمرين أو تكراره حتى تتكون الاستجابة العضلية للأداء الحركي بمستوى عال،
لأن تمارين التوافق الحركي تتطلب التدريب عليها أكثر من غيرها من الصفات حتى تصل إلى
مستوى. (الأداء الحركي المطلوب. (كتاب) pdf أ. د. ناهدة عبد زيد الدليمي 2016 ص 43)

15.2.5 التوافق داخل العضلة وبين العضلات :

يلعب التوافق داخل العضلة الواحدة وبين مجموعات العضلات العاملة دوراً هاماً في تحقيق التوافق الحركي،
ويحقق ذلك من خلال ما يلي:

أ. سرعة تنشيط الوحدات الحركية المطلوبة للمشاركة في العمل .

ب . تحقيق التنسيق بين عمل العضلات الأساسية والعضلات المضادة لها .

ج . سرعة التغيير ما بين التوتر أو الانقباض العضلي والارتخاء العضلي.

(د. ابو العلا عبد الفتاح. 2012 ص 215)

15.2.6 انظمة التوافق الحركي:

15.2.6.1 نظام الاستعلامات (الكوبرنيتك):

يرتكز نظام التوافق الحركي على أساس استقبال المعلومات بواسطة الحواس أي إن التصرف الحركي ناتج عن
منهج مرئي مرسوم بالدماغ أو ناتج عن رد فعل، إذ إن هذا النظام ينظم الحركة على أساس استقبال
المعلومات وهضمها وترتيبها على شكل دوائر وأنظمة توافقية منطقتها التحليل والتخطيط ومن هذه النماذج
ما يأتي: (أ. د. ناهدة عبد زيد الدليمي 2016 ص 43)

15.2.6.2 نظام التوافق الحركي البسيط :

يبين هذا النظام على أساس حزم المعلومات المتاحة خلال الأراء الحركي المتكرر للمنهج الحركي الذي هو المهارة تبدأ من بدايتها حتى انتهائها والهدف هو تحقيق واجب الأداء الفني أي الأجزاء التفصيلية للمهارة في خزن هذا المنهج من خلال التكرار ميحفظ اللاعب أو المتعلم وتحيزية الجهاز العصبي المركزي ولا يمكن خوض المهارة إلا بالتكرار المستمر ويتم التعلم عن طريق المدرب أو المدرس وذلك بعرض الحركة (النموذج) وشرحها وتوسيعها وتصحيح الأخطاء، أما ل المستويات العليا فيستعان بالأفلام والصور والتصادم وتعرف الحركة الجديدة بشكل شامل التطوير الملاحظة اللاذانية للاعب أو المتعلم .

ومن أهم مميزات الأداء في هذا النظام ما يلي :

1. يستخدم المتعلم أو اللاعب مجاميع عملية كثيرة .
2. يستخدم المعلم أو اللامي قوة إضافية كبيرة.
3. يعطي الدماغ ايعازات إلى العضلات أكبر من حاجتها الفعلية.
4. تظهر علامات التعب بسرعة نتيجة الأداء الحركي غير الموزون مع الواجب الحركي.

15.2.6.3 نظام المقارنة بين ما يجب أن يتم وما تم فعلا :

يعتمد هذا النظام أساسا على جميع المعلومات من خلال أداء الواجب الحركي فعلا ومقارنته مع الواجب الحركي المطلوب (المهارة) و الفرق بين الاثنين هو مجمل الأخطاء التي لابد أن تصحح ، ويتم الحصول على المعلومات في أثناء أداء الواجب الحركي من خلال الملاحظة الدانية للمتعم أو اللاعب في المستويات العليا والمتعلمين، أما بالنسبة للمتعلم أو اللاعب المبتدئ، فيتم الحصول على المعلومات عن طريق المدرس أو المدرب الذي يوضح هذه الأخطاء بواسطة الشرح والتوسيع والعرض (النموذج) للأداء الجيد .

كما يتم في هذا النظام المقارنة بين ما تم من حركة (فعل حركي) وبين ما هو . (مقارنة ذاتية)، أي تبدأ عملية المقارنة بين المهارة المطلوب أدائها وبين المهارة التي أداها المتعلم أو اللاعب لأنه يعرف المارة بتفاصيلها من خلال منهج مرسوم في الدماغ على شكل صورة المهارة وشكله الصحيح ، وكلما كان الأداء مع الهدف المرسوم، كان الأداء جيدا أما اذا ابتعد أداء المتعلم أو اللاعب من الهادف المرسوم كان مستوى أدائه ضعيفا .

ومن أهم مميزات الأداء في هذا النظام هي:

- 1- بعد الأداء وعند استرجاع المتعلم أن اللاعب الأثر دائه (التغذية الراجعة) يقارن بين النتيجة التي حققها والتي استطاع أن يحققها وأن يدركها عن طريق المعلومات الواردة إليه من أدائها (التغذية الراجعة) وبين الهدف الحركي الذي يريد الوصول إليه ومن خلال هذه المقارنة يحدد المتعلم أو اللاعب الفرق بين نتيجة الاستجابة الحركية والهدف الحركي (المهارة المطلوبة)
- 2- يستطيع المتعلم أو اللاعب أن يفرق بين الأداء الحركي الخاطئ، وبين الأداء الحركي الصحيح، وان يقوم بنفسه بتصحيح هذا الخطأ ولهذا سمي (بنظام التصحيح الذاتي)

15.2.6.4 نظام تحليل المعلومات:

يعتمد هذا النظام على النظام السابق (المقارنة بين ما تم ويجب أن يتم) فعندما تبدأ عملية المقارنة مع النموذج تبدأ معها أو يصاحبها التحليل لغرض عزل المعلومات الخاطئة نهائيا، إن يحصل اللاعب أو المتعلم على معلومات جديدة وه هذا النظام تحذف جميع المعلومات الخاطئة عن المهارة أو الحركة ، وتؤدي بصورة صحيحة ويتم تطويرها من خلال المعلومات الجديدة. ص45

ويتم هذا النظام على أساس استقبال المعلومات عن طريق المستقبلات الحسية (السمع، النظر، الشعور العضلي، اللمس)، ومن الشعور العضلي ومن خلال الأداء الحركي ومن ثم تنتقل إلى مركز الإحساس العصبي الذي يستقبل هذه المعلومات ويخزنها ومن ثم يحللها لتوسيع نظام سير الحركة أو المهارة وتبقى عملية استقبال المعلومات والتصحيح مستمرة إلى أن تتوافق جميع القوى والعناصر المؤثرة وتنسجم في الأداء.

ومن أهم مميزات الأداء في هذا النظام ما يأتي:

- 1- التميز واضح للعمليات العصبية
- 2- اكتساب الأسلوب الآلي والتثبيت.
- 3- زيادة قدرة الإحساس والإدراك.
- 4- اكتساب تصور حركي دقيق.
- 5- الانتباه على أهم النقاط الجوهرية للمهارة أو الحركة

15.2.6.5 نظام التصرف الحركي:

التصرف الحركي هو تحقيق الهدف ذهنيا قبل الأداء الحركي أو توقع مسبق للحركة أو المهارة مقرونة بالأداء. ويعد التصرف الحركي أعلى مرحلة من مراحل الأداء الحركي في الفعالية أو اللعبة الرياضية ، إذ إن اللاعب أو المتعلم يتصرف بالمعلومات المعقدة والمتعددة للحركة أو المهارة مع معرفة كل العمليات العقلية أي حدوث توقع مسبق للحركة أو المهارة والتصرف على غرارها، إذ توجد في هذا النظام مناهج أو برامج حركية متعددة في الدماغ (معرفة ببرامج التغيير) إذ يرسم برنامج أو منهج ويحذف برنامج أو منهج وبالوقت نفسه يكشف برنامج أو منهج المنافس.

ومن أهم مميزات الأداء في هذا النظام ما يأتي:

- 1- ثبات في المسار الحركي.
- 2- أعلى ما يصل إليه المتعلم أو اللاعب من أداء حركي في الفعالية أو اللعبة المعينة.
- 3- إعطاء النتيجة نفسها مع التكرار الحركي .
- 4- يوجد توقع مسبق للحركة أو المهارة.
- 5- يتطابق الأداء الحركي مع الهدف المرسوم في الدماغ ، (تطابق الخطّة مع النتيجة)
- 6- التغيير في البرنامج يكون في القسم التحضيري .
- 7- الكشف عن برنامج أو منهج المنافس. (ناهد هبد زيد الدليمي .40.2008)

15.2.7 مظاهر التوافق :

تختلف أشكال التوافق تبعاً لاختلاف الأنشطة الرياضية حيث تتطلب طبيعة الأداء في الأنشطة نوعاً معيناً من التوافق ولذلك فإن التوافق، يتميز بنوع من الخصوصية، أو بالرغم من ذلك يمكن تحديد مظاهر التوافق وفقاً لما يلي :

أ . المقدرة على تقويم وتنظيم المؤشرات الحركية والزمنية والفراعية للحركات .

ب . المقدرة على الاحتفاظ بتوازن الحسم في الأوضاع المختلفة .

ج . المقدرة على ارتقاء العضلات إرادياً

ولا تظهر هذه المظاهر المختلفة للتوافق في التدريب أو المنافسة في شكل منفصل، ولكنها تظهر في مركب بحيث يكون في بعض المواقف أحد هذه المظاهر هو المكون الرئيس، بينما تعمل المظاهر الأخرى للتوافق

كعوامل مساعدة، وفي بعض المواقف الأخرى تتغير الأهمية النسبية لهذه المظاهر، ويظهر ذلك بشكل واضح في أنشطة الجمباز والأكروبات وألعاب الكرة حيث ترتبط النتائج إلى حد كبير بمستوى التوافق، وعلى سبيل المثال يتطلب الأداء في رفع الأثقال وإطاحة المطرقة الحد الأقصى للاحتفاظ بالتوازن والإحساس بالإيقاع، وفي السباحة والتجديف والدراجات يتطلب الأداء التوافقي الحد الأقصى بتقويم وتنظيم مؤشرات الحركة الزمنية والفراغية والحركية والإحساس بالإيقاع، وفي مختلف أنواع المصارعة يتطلب الأداء التوافقي الحد الأقصى للاحتفاظ بالتوازن والأداء الحركي خلال الفراغ المحيط أو الإحساس المكاني

(التدريب الرياضي المعاصر. 2012. ص 217)

خلاصة:

مما ذكرناه سالفًا يتضح أن المهارات الحركية الأساسية لكرة القدم هي القاعدة الأساسية للعبة وكثيرا ما تصادفنا مباريات غير ممتعة لافتقار اللاعبين لهته المهارة رغم أن المهارات الأساسية ليست كل شيء في كرة القدم حيث إن هناك الخطط واللياقة البدنية ، ولكن تبقى دائما المهارات تمثل العامل الأكثر أهمية في اللعبة فبدون هذه المهارات وافتقار اللاعب للتوافق الحركي لا يستطيع إن ينفذ هذا الأخير الخطط أو إن يقوم بواجبه اتجاه مركز لعبه أو مجريات المبارات .

الفصل الثاني

خصائص المرحلة

العمرية

تمهيد:

يعتقد العلماء والباحثون أن دراسة فترة المراهقة تكون لاعتبارات مدرسية فقط، إلا أن ذلك لا يمنع من دراسة هذه المرحلة لاعتبارات عملية نفعية تجعلنا أقدر على التعامل مع المراهق من جهة، وعلى فهم ذاتنا والأصول النفسية من جهة أخرى.

فالمراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان وأصعبها لكونها تشمل على عدة تغييرات عقلية وجسمية، إذ تنفرد بخاصية النمو السريع غير المنتظم وقلة التوافق العضلي العصبي، بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل. وعلى هذا الأساس يجب دراسة الظواهر النفسية والسلوكية للمراهق وكذا ما يحدث جسمه من تغيرات فيزيولوجية وعقلية وانفعالية وعاطفية إدراكا لما قد ينجر عنها من نتائج سلبية أو إيجابية. فهذه الفترة قد تكون المحطة الأخيرة للفرد كي يعدل سلوكه ويتم شخصيته في ظل الخبرات الجديدة في حياته.

ومن هذا المنظور ارتأينا في هذا الفصل التطرق إلى مفهوم المراهقة، وأطوار المراهقة، وخصائص الفئة العمرية (12-15) سنة ومشاكل المراهقة المبكرة، حتى يتسنى لنا الإمام بجميع جوانب الموضوع.

1- تعريف المراهقة:

إن مرحلة المراهقة من أخطر مراحل الحياة التي يمر بها الشاب أو الفتاة، و من تمر عليه هذه الفترة بسلام و أمان و ينجو من مخاطرها و مشكلاتها، فإن فترات عمره القادمة ستكون أكثر أمانا و سلاما، و من يقع في شرك هذه المرحلة و ينحرف في تياراتها المنحرفة، فإنه بلا شك سيسطر لنفسه مستقبلا مجهولا أو

ضائعا، و على الآباء و الأمهات تقع المسؤولية الكبرى في إرشاد و توجيه المراهقين، و إنها لمسؤولية ضخمة و ليست هينة فهي مسؤولية أمام الله -تعالى-أولا، يقول الله تعالى: "يا أيها الذين امنوا قوا أنفسكم و أهليكم نارا وقودها الناس و الحجارة" [سورة التحريم -الآية 6،] و هي مسؤولية أمام المجتمع و الناس، فالشاب المنحرف لبنة فاسدة في بناء المجتمع يوشك أن يتسبب في انهياره. و حتى يحسن الآباء و المجتمع التعامل مع المراهقين و المراهقات، بما فيهم المدرسة التي تقع على عاتقها مسؤولية جسيمة لهذه الشريحة لا بد عليه التعرف على طبيعة وخصائص هذه المرحلة العمرية. (عادل فتحي عبد الله، 2001، ص43)

المفهوم اللغوي و الاصطلاحي للمراهقة :

إن المعنى اللغوي لكلمة المراهقة هو المقاربة، فرهقته معناها ادركته، وارهقته معناها دانيتها، وارهقت الصلاة وهوفا تعني حان وقتها، فراهق الشيء معناها قارية، وراهق البلوغ، ويؤكد العلماء فقه اللغة هذا معناها بقولهم أرمق بمعنى انش أو الحق أو أدنا) وجاء في لسان العرب (غلام مراهق، أي مقارب للحلم، وراهق الحلم ، قاريه)

والمراهقة اصطلاحا معناها النمو و قولنا راهق الفتاة بمنى أنها نضجا مستردا. والاشتقاق اللغوي يعبر عن هذا المعنى وفي هذا تكمن الدلالة عن الاقتراب من الحلم والنضج، فالمراهقة بهذا تعني الفترة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي باكتمال الرشد، وتنعت أحيانا بأنها مرحلة انتقالية تجمع بين خصائص الطفولة وسمات الرجولة، والمراهقة بين الناحية البيولوجية هي تلك المرحلة التي تبدأ من بداية البلوغ أي بداية النضج الجنسي حتى اكتمال نمو العظام، وهي تقع عادة ما بين عمر (12 - 18) سنة فهي تلك الفترة التي تمتد ما بين البلوغ والوصول إلى النضج المؤدي إلى الإخصاب الجنسي، حيث ستصل الأنثى المختلفة للجهاز الجنسي إلى

أقصاها في الكفاءة والمراحل المختلفة لدورة الحياة، ونظرا لطبيعة هذه المرحلة والتي تتميز بخصائص ومتغيرات متعددة لقد تم تقسيمها إلى مرحلتين :

1 مرحلة المراهقة الأولى

2 مرحلة المراهقة الثانية

(د. يوسف لازم كماش وآخرون. سنة 2017. ص 77)

التعريف الذي اتفق عليه العلماء:

المراهقة هي حالة من النمو تقع بين الطفولة والرجولة أو الأنوثة ولا يمكن تحديد فترة المراهقة بدقة ، لأنها تعتمد على السرعة الضرورية في النمو الجسمي ، فهي متفاوتة ، وبما أن عملية النمو السيكولوجي غامضة من غير السهل أن تقرر هذه المرحلة من حياة الإنسان حتى يصبح النظام الغددي ناميا بصورة كلية ، وبما لا ريب فيه أن هذا الاحتمال يجب أن ينتهي في بداية العشرينات من العمر ، المراهقة فترة تشمل الأفراد الذين هم بالعقد الثاني من الحياة ، وتعد أول دراسة لظاهرة المراهقة جاءت على يد (الحافظ، 1981).

(د ثائر احمد غباري و د خالد محمد ابوشعيرة سنة 2015 ص 224)

إن ظاهرة المراهقة من الظواهر التي كانت و ما تزال تجذب الكثير من العلماء والباحثين في مجال الدراسات النفسية و بالرغم من الوقائع الكثيرة التي تبحث عن هذه الدراسات و الأبحاث، إلا أننا لا نجد في ذلك كله ما نستريحه إليه و نقنع به، و لعلنا إذا تساءلنا عن السبب لتبين لنا أن السبب الرئيسي يكمن في أن الوقائع لا تخرج عن كونها أوصاف صادقة أو شاملة بكل مظاهر النمو في هذه المرحلة من

تغيرات بدنية و عقلية ووجدانية و اجتماعية، و قد يتخطى الأمر ذلك بأن تعرض الدراسات و البحوث أهم الصراعات التي يعيشها الكائن المراهقة في طريقه إلى الرشد . (سهير كامل أحمد، ص131).

ويرى "دوريتي روجرز" بأن للمراهقة تعاريف متعددة فهي فترة نمو جسدي و ظاهرة اجتماعية، و مرحلة زمنية، كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة. (ميخائيل إبراهيم أسعد ، 1991، ص225)

1- مفهوم المراهقة لغة:

إن كلمة المراهقة مشتقة من الفعل اللاتيني Adolescent بمعنى عشى أو لحق أو دنى، فهي تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم، فالمراهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من حلم و اكتمال النضج . (أبي الفیصل جمال الدين محمد بن منظور، 1995، ص131).

2- مفهوم المراهقة اصطلاحاً:

أما المراهقة من الناحية الاصطلاحية فإنما لفظ وصفي يطلق على المرحلة التي يقترب فيها الطفل، و هو الفرد غير الناضج انفعاليا و جسميا و عقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد ثم الرجولة. و هكذا أصبحت المراهقة بمعناها العلمي الصحيح هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد و اكتمال النضج، فهي لهذا عملية بيولوجية عضوية في بدايتها و ظاهرة اجتماعية في نهايتها . (رابح تركي، مرجع سبق ذكره، ص206-207).

2- مراحل المراهقة الأساسية:

2-1- مرحلة المراهقة المبكرة:

تمتد هذه الفترة من بداية البلوغ إلى ما بعد وضوح السمات الفسيولوجية الجديدة بعام تقريبا، و هي فترة تتسم بالاضطرابات المتعددة حيث يشعر المراهق خلالها بعدم الاستقرار النفسي و الانفعالي، و بالقلق و التوتر و بحدة الانفعالات و المشاعر المتضاربة، و ينضج المراهق إلى الآباء و المدرسين في هذه الفترة على أنهم رمز لسلطة المجتمع، مما يجعله¹ يبتعد عنهم و يرفضهم و يدفعه إلى الاتجاه إلى رفاقه و صحابته الذين يتقبل آرائهم ووجهات نظرهم و يقلدهم في أنماط سلوكهم، فهذه المرحلة تعتبر فترة تقلبات عنيفة و حادة مصحوبة بتغيرات في مظاهر الجسم ووظائفه، مما يؤدي إلى الشعور بعدم التوازن و مما يزيد الأمر صعوبة ظهور الاضطرابات الانفعالية المصاحبة للتغيرات الفيزيولوجية، ووضوح صفات الجنسية الثانوية و ضغوط الدوافع الجنسية التي لا يعرف المراهق كيفية كبح جماحها أو السيطرة عليها

(رمضان محمد القذافي، 1997، ص353)

2-2- مرحلة المراهقة الوسطى (طور الشباب 15-18) :

هي مرحلة المدرسة الثانوية و هي أكثر استقرارا و أقل اضطرابا من المرحلة السابقة ويتميز التلاميذ فيها بالخصائص التالية:

- النمو البطيء.
- زيادة القوة و التحمل.
- التوافق العضلي العصبي.
- المقدرة على الضبط و التحكم بالحركات. (أكرم زكي خطايب، 1997 ص72-73).

2-3- مرحلة المراهقة المتأخرة (18 – 21) :

و هي فترة يحاول فيها المراهق لم شتاته و نضمه المبعثرة، و يسعى خلالها إلى توحيد جهوده من أجل إقامة وحدة متألّفة من مجموع أجزائه و مكونات شخصيته، و يتميز المراهق في هذه المرحلة بالقوة و الشعور بالاستقلال، و بوضوح الهوية، و بالالتزام بعد أن يكون قد استقر على مجموعة من الاختيارات المحددة. (رمضان محمد القذافي، نفس المرجع السابق، ص 357).

3- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهق:

3-1- فائدة الممارسة الرياضية في نمو المراهق

إن ممارسة التربية البدنية تؤدي إلى تغيرات فيزيولوجية و نفسية بحيث توفر نوع من التداوي الفكري و البدني، كما تزيدهم المهارات و الخبرات الحركية نشاطا ملموسا و أكثر رغبة في الحياة، كما أن التربية البدنية تعمل على صقل المواهب و تحسين القدرات الفكرية، و ممارستها بصفة دائمة و منظمة تؤدي إلى ابتعاد التلاميذ عن الكسل و تقضي على الإحساس بالملل، تملئ وقت الفراغ بدلا من تضييعه فيما لا يعود بالنفع

(ميخائيل إبراهيم أسعد، مرجع سبق ذكره، ص 197)

4- خصائص مرحلة المراهقة :

تتحدد خصائص المراهقة بالآتي:

4-1- الخصائص النهائية العضوية :

تحدث في فترة المراهقة مجموعة من التغيرات العضوية التي تغير بنية المراهق تتمثل بالتغيرات الجسمية المعروفة التي يمر بها المراهق مع خصوصية كل من الجنين.

4-2- الخصائص النفسية.

تحدث التحولات العضوية الفسيولوجية لدى المراهق بصفة عامة مجموعة من التغيرات النفسية والشعورية واللاشعورية، كإحساس بنوع من الشعور الغامض والمضطرب واللامتوازن، بسبب عدم فهم تلك التغيرات فيها حقيقيا، مما يؤثر على نفسية إيجابا أو سلبا، والمراهقة حسب رأي فرويد-"هي مرحلة الجنسية الراشدة فبعد المرحلة الفمية، والمرحلة الشرجية، والمرحلة القضيبية، ومرحلة ! مون الجنسي، تبدأ الغرائز الجنسية في تفتقها بشكل جلي مع فترة البلوغ، او يكون المراهق قادر على الاتصال الجنسي الطبيعي مع غير جنسه لتحقيق لذته الشبقية وبالتالي تتقاطع لديه الميول الشرجية مع الميول الجنسية في هذه الفترة بالذات""

4-3- الخصائص العقلية

تتميز المراهقة عند(جان بياجيه) بخاصية التجريد والميل نحو هذا العمليات المنطقية، والابتعاد عن الفكر الحسي الملموس العياني ويعني . ان الذكاء المنطقي والرياضي عند المراهق ينتقل من مرحلة العمليات المشخصة نحو البناء المنطقي، او ينتقل من الطابع الحسي نحو الطابع الرمزي المجرد. وان الطفل يكون في توازن تام مع الطبيعة التي تحيط به مستخدما مجموعة من العمليات مثل (التكيف، التأقلم، المائلة، الاستيعاب، التوافق، المواءمة"" إن العالم العقلي للمراهق يختلف عن العالم العقلي

للطفل " إن العالم العقلي للمراهق أكثر متناسقا وانتظاما وأكثر معنوية وتجريد من عالم الطفل مما يسمح للمراهق بالاستمتاع بالنشاط العقلي وقضاء أوقات طويلة في التفكير والتأمل في مسائل معنوية كالخير والفضيلة والشجاعة والعدالة ومعنى الحياة، ويمكن القول بان المراهقة هي الفلسفة المقالة " . وتتسم مرحلة المراهقة بقوة الإدراك والملاحظة، ونمو القدرات العقلية والمعرفية، واتساع دماغه الذهني والعصبي والذكائي وقدرته على التمثل والحفظ والاستيعاب والبرهنة والتجريب والتحليل والإبداع والتجريد.

4-4- الخصائص الانفعالية

تتميز مرحلة المراهقة بالقلق والاضطراب والتوتر الشديد، بسبب التغيرات التي تنتاب المراهق على المستوى العضوي، والنفسي، والاجتماعي. ويكون كثير التشنج حينها لا يجد الرعاية المناسبة او الاهتمام

أحمد أوزي: المراهق وحاجاته النفسية، وزارة التربية والتعليم، البحرين، 2000. ص 23

الكافي من الأسرة والمدرسة والمجتمع، ويعني ان المراهق يعيش صراع داخلي وخارجي درامي يسبب له انفعالات خطيرة ومتأزمة. وهذه الاضطرابات تتوالى نتيجة للتغيرات الهرمونية والعضوية أو لضمور الغدد الصماء أو نموها، ومن هذه الانفعالات " الارتباك، والحساسية الشديدة للنقد، وتطور مشيرات الخوف واستجاباته (الغضب والغيرة)".

إن المراهق أكثر من غيره إظهارا للنوبات والصراع الانفعالي المتميز بين ذاتين يبحث عنها (الذات الحقيقية والذات المثلى فالأولى تمثل نفسه كما يراها سواه. والثانية تمثل الذات التي يتطلع إليها. وكلما كانت الهوية كبيرة بين الذاتين، اشتد التوتر النفسي عليه، وكان تكليفه مستعصيا وعن التضارب بين اتجاهين مختلفين صادرين عن ذات واحدة وهي ذات المراهق، وينشأ ما يتعرض له المراهق من قلق وحساسية نفسية مفطرة

وكآبة وشروود ذهني وتوتر عقلي يصرفه أحيانا عن التفكير السوي) إذ تزداد انفعالاته كثيرا أثناء فشله الدراسي أو حينها يحتقره الآخرون أو عندما يكون مرفوضا أو منبوذا.

(د نهي محمد سلامة 2019, ص24)

نهي محمد سلامة , التغذية الرياضية ومرحلة المراهقة ,الطبعة الأولى 2019 دار امجد للنشر والطبع
وعمان.ص 37

5-الفترة الحساسة أو الحرجة :

الفترة الحساسة أو الحرجة Sensitive or Critical Period تشير الفترة الحساسة أو الحرجة إلى العمر الزمني الذي يجب فيه على الفرد أن يطور مهارة معينة، وإلا فإن هذه المهارة لن تتطور أبداً. وقد قام كونرادلورينز (konrad lorenz) بعدة دراسات على التثبيت أو الترسيع (imprinting) عند الطيور، الذي يشير إلى العملية

- التي تتعلم الطيور من خلالها أن أول شيء تراه بعد ولادتها هو أمها ، وبمعنى آخر فإنها تثبت على أو لشيء تراه بعد ولادتها مباشرة وتتخذة أمًا لها (Pritchard, 1998)، وتقتراح فكرة الفترات الحرجة أو الحساسة في النمو أو التطور وجود فترات محددة من الزمن في تطور الإنسان تكون فيه الطاقة الكامنة للتطور في أقصى حدودها (Chiamberg, 1985).

- ويحدث الحرمان من التعلم عندما لانتمكن من تزويد الطفل بالرعاية والانتباه المناسب، هذا وقد كرس العديد من الدراسات التطورية لتحديد الفترات الدقيقة، حيث تكون الاستشارة المعطاة أكثر فائدة وجدوى. وأشارت نتائج دراسات عديدة أن سنوات ما قبل المدرسة تكون ذات أهمية

كبرى خاصة في نمو ذكاء الطفل، ويدافعون عن أهمية البرامج التعليمية النظامية في مساعدة الأطفال على تلقي الاستشارة المعرفية في طفولتهم المبكرة (الأشول، 1989).

- مطالب التطور (المهام التطورية) Developmental Tasks يرتبط هذا المفهوم على نحو وثيق بمفهوم الفترة الحرجة أو الحساسية في التطور، وقد حاول أريكسون (Erikson) في دراساته عن السنوات الأولى من حياة الإنسان أن يحدد أوقات تقريبية لبعض التغيرات الأساسية التي يتعرض لها الطفل أثناء نموه في سن الفطام وتناول الطعام العادي، و وقت التخلص من غير الأخوة. و وقت السيطرة على عمليات الإخراج، وأشار أريكسون في دراساته إلى ضرورة تقديم بعض المساعدات الإيجابية للأطفال حتى تتحقق لهم السيطرة على هذه الأمور، غير أن المسؤول الأول عن انتشار هذا المفهوم وتحديد معالنه هو روبرت هافجهرست (Robert Havighurst) ويقصد به المطلب الذي يظهر في فترة ما من حياة الإنسان، والذي إذا نجح الفرد في إشباعه بنجاح، أدى إلى شعور الفرد بالسعادة، وأدى إلى النجاح في تحقيق مطالب التطور المستقبلية، بينما يؤدي الفشل في إشباعه إلى نوع من الشقاء وعدم التوافق مع مطالب المراحل التالية من الحياة (منصور والشربيني، 1998) ص 38

6-التطور في مرحلة المراهقة :

خلال هذه المرحلة التي لم يتفق العلماء والباحثون على تحديد نقطة محددة لبدايتها أو حتى نهايتها، يجتاز الناس بشكل عام الحد الفاصل بين الطفولة والرشد، ويعيشون في هذه المرحلة الكثير من التغيرات الهائلة التي دفعت الكثير من العلماء من أمثال ستانلي هول (Stanely Hall) وسيجموند فرويد (Sigmund Freud) إلى لاعتقاد بان هذه المرحلة عاصفة و مضطربة (stort and stress) بكل

ماتحمله هذه العبارة من معنى، ولا تقتصر هذه التغيرات على مجال معين من مجالات التطور دون غيره، بل إنها شاملة، تبدأ عادة بالتغيرات الجسمية، ومتلبث أن تتسارع خطواتها في لجوانب المعرفة والانفعالية والاجتماعية .

وبطبيعة الحال لا يمكن لأحد أن يدعي أن الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة البلوغ والرشد سيكون عملية سهلة وبسيطة، إذ أن القدرة على التكيف مع هذا الكم الكبير من التغيرات من قبل المراهقين، وبالطريقة التي يراها الآخرون، ستكون عملية صعبة ومحبطة، في كثير من المواقف التي يفشل فيها المراهقون في تحقيق ذاتهم والاستجابة في الوقت نفسه لتوقعات الآخرين

وقبل تناول جوانب التطور في هذه المرحلة لابد من الاعتراف بأن جميع مراحل التطور التي يمر بها الإنسان لم تكن أبداً خالية من المشكلات ، ومع ذلك فلا يمكن أن تعرف أيا من هذه المراحل بدلالة مشكلاتها، لاشك أن هناك أوقات عصيبة يشعر فيها المراهق بالعصبية الزائدة والغضب واليأس والإحباط، وأن الكثير من المراهقين يرتكبون أخطاء خطيرة في طريقهم نحو الوصول إلى مرحلة الرشد، ومع ذلك فإنهم يعيشون لحظات رائعة وخبرات غنية يحققون خلالها الكثير من أهدافهم، ومن يدري فقد يأتي يوم يشعر الإنسان أن سنوات المراهقة كانت أجمل أيام حياته .

ونظراً لأهمية جوانب التطور المختلفة في بناء شخصية الإنسان، فسوف نتناولها فيما يلي بشيء من التفصيل، أخذين في الاعتبار حيوية هذه التغيرات وبعض المشكلات التي يمكن أن تنجم عنها، وبعض الإجراءات الوقائية والعلاجية التي يمكن اتخاذها لمواجهة هذه المشكلات، التي تعتبر بالنسبة للمراهقين بالرغم من صعوبتها وخطورتها في بعض الأحيان مصدراً للإثارة الجديدة والتحدي، وكما جرت العادة في

هذا المؤلف، فسوف نبدأ بالتطور الجسدي، ومن ثم نتقل إلى التطور في الجانبين المعرفي والانفعالي الاجتماعي. (د. صالح محمد ابو جادو 2014' 413 ص)

علم نفس التطوري الطفولة والمراهقة . الطبعة الرابعة . دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة. الطبعة الرابعة. 2014 عمان.

الجانِب

التطبيقي

الفصل الثالث

منهجية البحث

وإجراءاته الميدانية

1 منهج البحث:

تنوعت المناهج التي تستخدم في البحوث بحيث يمكن اختيار المنهج الذي يتناسب مع كل دراسة اختيار المنهج الصحيح الذي يتبع لحل المشكلات يعتمد على حل المشكلة نفسها وعلى طبيعتها.

لقد قام الباحث باستعمال المنهج التجريبي. ويعتبر هذا المنهج من أهم مناهج البحث العلمي والذي يقوم على التجربة العلمية التي تكشف عن العلاقات السببية بين المتغيرات وذلك في ضوء ضبط كل العوامل المؤثرة في المتغير أو المتغيرات التابعة ما عدا عاملاً يتحكم فيه الباحث ويغيره لغرض قياس تأثيره على المتغير أو المتغيرات التابعة (موفق الحمداي، 2006، 144).

إذ يعد هذا المنهج أفضل وأدق ما يمكن إتباعه للوصول إلى نتائج دقيقة فهو المنهج الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات بالسبب أو الأثر. (علاوي وراتب، 1999، 217).

ويعرف البحث التجريبي بأنه تعديل مقصود ومضبوط للظروف المحددة لظاهرة من الظواهر وملاحظة وتفسير التغيرات التي تطرأ عليها (عزيز داوود، 2006، 96).

2 مجتمع البحث:

يتكون المجتمع الأصلي من لاعبي كرة القدم الأقل من 15 سنة (U15) الذين ينشطون في فرق ولاية بسكرة قسم الشرقي والذي يتراوح عددهم 596 لاعب.

2.1 عينة البحث:

يلجأ معظم الباحثين في الوقت الحالي إلى إجراء دراستهم على جزء من مجتمع الدراسة، بشرط أن يمثل هذا الجزء أفراد المجتمع تمثيلاً صادقاً وهذا الجزء هو ما يطلق عليه عينة الدراسة (ماجد الخياط 2011، 193).

تعد العينة بأنها ذلك الجزء من المجتمع الذي يجري اختيارها على وفق قواعد وطرائق علمية بحيث تمثل المجتمع خير تمثيل (على سلوم جواد ومازن حسن جاسم، 2006، 225).

والعينة التي تم اختيارها في بحثنا هذا هي العينة القصدية "وتسمى أيضاً المعاينة الهادفة وفي هذا النوع من المعاينة يعتمد الباحث اختيار وحدات معينة يجمع منها البيانات ويستثني غيرها (عدنان الجادري وآخرون، 2006، 206).

هذه الدراسة اشتملت العينة على لاعبي كرة القدم الأقل من 15 سنة لفريق الجيل الصاعد جمورة يتكون من 20 لاعب.

2.2 مواصفات العينة:

قد حرصنا على أن تكون عينة الدراسة من الرياضيين الذين تتراوح أعمارهم ما بين (13-14) سنة، وقد تم أخذ القياسات وتطبيق الاختبارات على 20 لاعب .

الجدول رقم (1) يبين مواصفات العينة

الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	الاجراءات الاحصائية للمتغيرات	
0.47	14	13.7	سن	العمر	1
3.81	54	54.3	كلغ	الوزن	2
0.03	1.56	1.55	سم	الطول	3

3 مجالات البحث:

المجال البشري:

لاعب كرة القدم لفريق الجيل الصاعد جمورة لولاية بسكرة الأقل من 15 سنة الذي يلعب في القسم الشرقي.

المجال الزمني:

الموسم الرياضي من شهر جانفي 2022 إلى شهر ماي 2022.

المجال المكاني:

ملعب البلدية جمورة.

4 متغيرات البحث :

المتغير المستقبل : في موضوعنا هذا نجد أن المتغير المستقبل هو البرنامج التدريبي المقترح باعتماد التوافق الحركي .

المتغير التابع: في بحثنا هذا نجد أن المتغير التابع هو بعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

5 الدراسة الاستطلاعية:

قبل البدء في إجراء التجربة الاستطلاعية قمنا بزيارة ميدانية لتفقد الوسائل المستعملة وبعد ذلك قمنا بدراسة الإمكانيات المتوفرة ومستوى الفريق، وهذا من أجل التوصل الى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهها خلال العمل الميداني وبعد الانتهاء من جمع كل المعلومات والمعطيات التي نحتاجها ثم اختيار عينة عمدية وقد كان ذلك على نحو التالي:

الفريق أقل من 15 سنة لنادي الجيل الصاعد جمورة كعينة.

5.1 الاختبارات القبليّة:

قام الباحث باختبارات التنظيط ودقة التصويب والمراوغة يوم السبت 2022/03/15 على الساعة 18:00 مساءً في ملعب البلدي جمورة بالنسبة للعينة التجريبية، أما بالنسبة للعينة الضابطة فقد قام الباحث بإجرائها يوم الخميس 17/03/2022 على الساعة 17:30 مساءً في ملعب البلدي جمورة وقد حاول الباحث إلى ضبط كل المتغيرات من مكان وزمان والظروف الجوية.

5.2 البرنامج المقترح:

قام الباحث بإعداد المنهج من خلال الاستعانة بالمصادر والمراجع المتوفرة بمكتبة المعهد والاستعانة أيضا ببعض الأساتذة والمدرّبين بمجال العمل:

وتكونت فترات المنهج من الآتي:

4 أسابيع لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح باعتماد التوافق الحركي لتنمية بعض المهارات الأساسية في كرة القدم (التنطيط، التصويب، المراوغة).

5.3 الاختبارات البعدية :

قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية لمهارات التنطيط والتصويب والمراوغة يوم 21/04/2022 على الساعة 17:30 مساءً بملعب البلدي جمورة بالنسبة للعينه مع المراعاة على تحقيق نفس ظروف الاختبار القبلي.

5.4 الأسس العلمية للاختبار:

5.4.1 ثبات الاختبار:

يعتبر ثبات الاختبارات من أهم المعاملات العلمية ويعني أن تعطي الاختبارات نفس النتائج إذا ما أعيد تطبيق الاختبار على نفس الأفراد وفي نفس الظروف (حسانين، 2003، 25).

وقد استخدمنا أسلوب تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها بفارق زمني (3) أيام بين التطبيقين حيث قمنا بإعادة تطبيق الاختبارات في نفس الظروف وفي نفس التوقيت وعلى نفس العينة .

فتحصلنا على النتائج الموضحة في الجداول أدناه وبعد الكشف في جدول الدلالة لمعامل الارتباط البسيط عند درجة الحرية 19 ومستوى الدلالة 0.05 وجدنا أن القيمة المحسوبة.

الجدول رقم (2) يوضح ثبات وصدق الاختبارات المعمول بها

المتغير	الثبات	الصدق
اختبار التنطيط	0.96	0.97
اختبار دقة التصويب	0.93	0.96
اختبار المراوغة	0.95	0.97

5.4.2 صدق الاختبارات :

من أجل التأكد من صدق الاختبار استخدمنا معامل الصدق الذاتي باعتباره صدق للدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية والذي يقاس بحساب الجذع التربيعي لمعامل الثبات :

$$\sqrt{\text{معامل ثبات الاختبار}} = \text{صدق الاختبار}$$

5.4.3 موضوعية الاختبارات:

إن بطارية الاختبار المستخدمة في البحث سهلة وواضحة وغير قابلة للتأويل وبعيدة عن التقويم الذاتي، إذ أن الاختبارات تعتمد على تقييم رقمي غير قابل، وقد دونت النتائج في الجدول أعلاه.

6 الأدوات المستعملة:

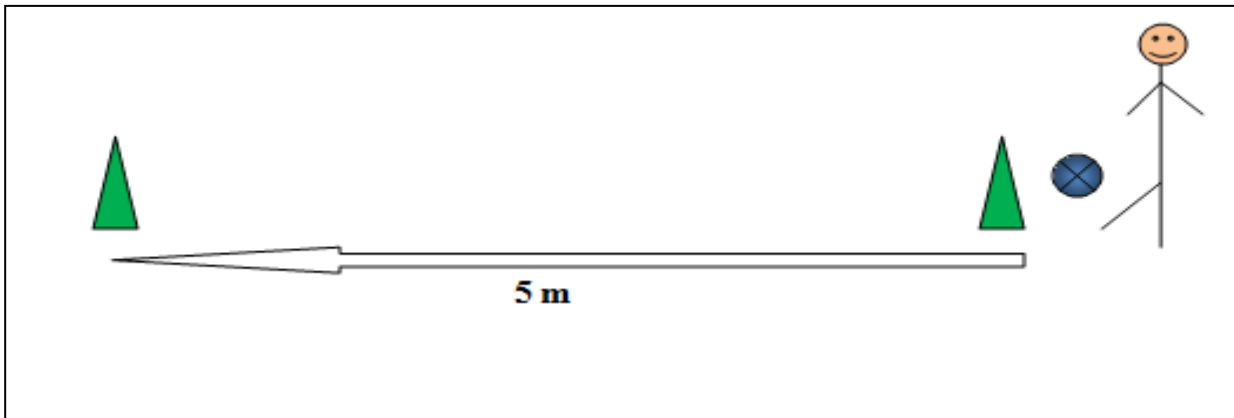
- الاختبارات المهارية المستخدمة في البحث.
- الدراسة النظرية في المراجع والمصادر .
- البرنامج المقترح.
- الوسائل الإحصائية.

6.1 الاختبارات المهارية المستخدمة في البحث :

6.1.1 اختبار التنطيط بالكرة بالتسلسل (رجل، فخض، رأس):

- الأدوات: كرة ، 2 أقماع
- الإجراءات : عند الإشارة يرفع اللاعب الكرة بقدمه ويقوم بتنطيط الكرة بطريقة متسلسلة رجل ثم فخض ثم رأس والاحتفاظ بها في الهواء مع تنقل بها من قمع إلى قمع.
- التسجيل : كل مايقوم المختبر بتنطيط الكرة بطريقة متسلسلة تحتسب له نقطة وإذا انتقل بها من قمع إلى قمع تحتسب له 3 نقاط.

تسجل للمختبر أحسن مرة حققها في المحاولتين وتحتسب له. (أحمد فاهم نغيش الزاملي 2017.112)



6.1.2 الاختبار دقة التصويب:

➤ الهدف: قياس دقة التصويب

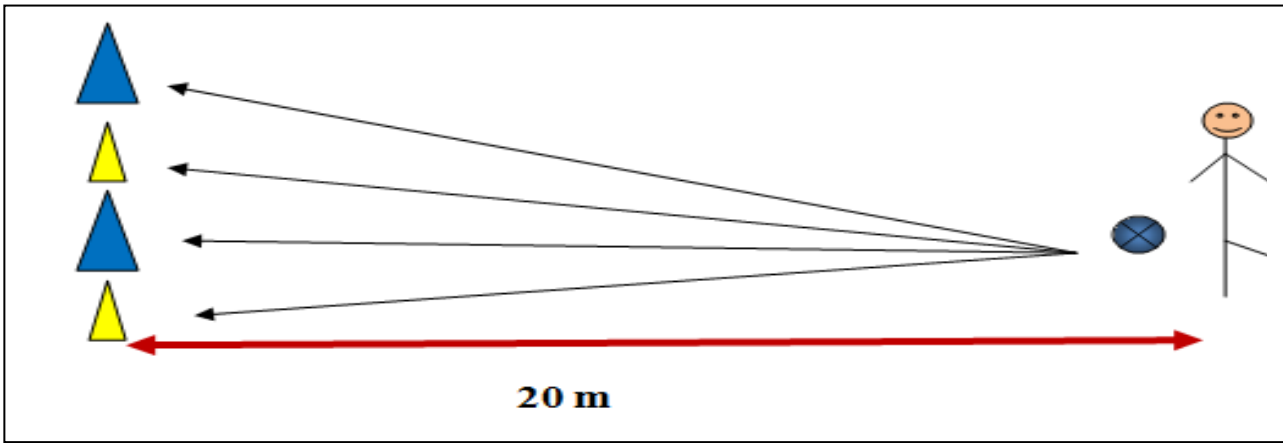
➤ الأدوات : كرة , 4 أقماع 2 صغار 2 كبار.

➤ الاجراءات: عند الإشارة يسدد اللاعب الكرة نحو الأقماع يجب عليه اصابت أحد الأقماع حيث

يقوم اللاعب ب 4 محاولات.

التسجيل: إذا لمست الكرة القمع الصغير تحتسب له نقطتان وإذا لمست الكرة القمع الكبير تحتسب له

نقطة. (أحمد فاهم نغيش الزاملي 2017.118)



6.1.3 اختبار المروغة:

• الأدوات: كرة, 6 أقماع.

• الاجراءات : عند الاشارة ينطلق اللاعب بالكرة بين الأقماع دون لمس الكرة للأقماع

ذهابا و إيابا. حيث يقوم اللاعب ب 3 محاولات.

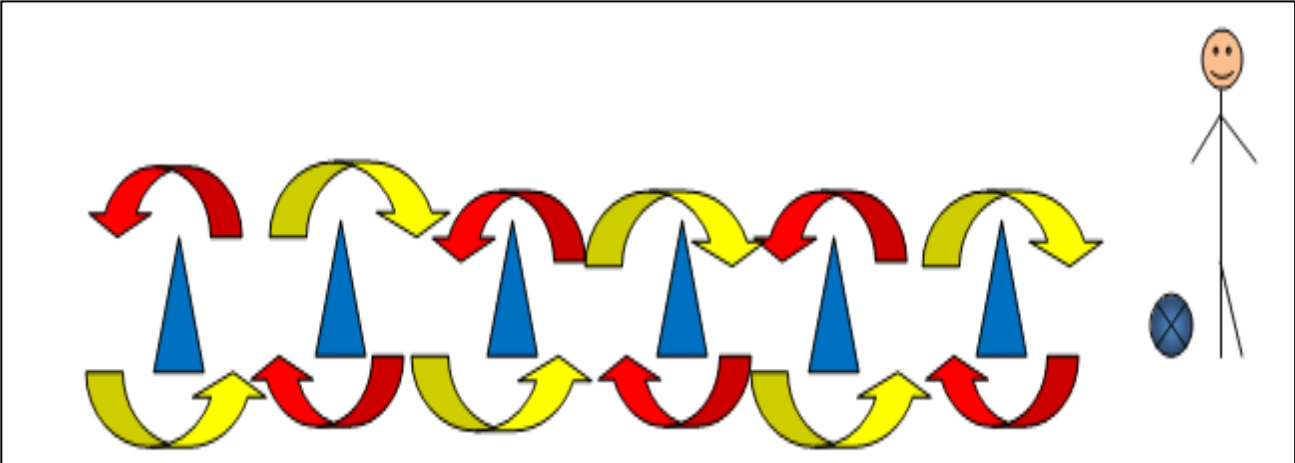
• طريقة التسجيل: نقطتان اذا نجح اللاعب في مروغة الأقماع ذهابا

4 نقاط إذا نجح اللاعب في مروغة الأقماع ذهابا وإيابا

1 نقطة إذا راوغ نصف الأقماع (3 أقماع).

12 نقطة لمجوع المحاولات.

(أحمد فاهم نغيش الزاملي 2017.113)



6.2 الدراسة النظرية في المراجع والمصادر العربية والأجنبية:

وهي أهم الطرق المتبعة في بحثنا هذا وبالأخص في الجانب النظري وهي عبارة عن جمع أكبر قدر ممكن من المراجع التي لها علاقة مباشرة بموضوع بحثنا كما أنها تخدم أهداف بحثنا و تتماشى معها إضافة إلى أنها تعطي صبغة و طابع علمي لموضوع الدراسة.

6.3 الوسائل الإحصائية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار T ستيودنت.
- تم استخدام برنامج spss إخراج 18 في الحسابات الإحصائية.

الفصل الرابع

عرض وتحليل ومناقشة

النتائج

1 عرض نتائج القياس القبلي و البعدي للعينة في اختبار التنطيط المتسلسل :

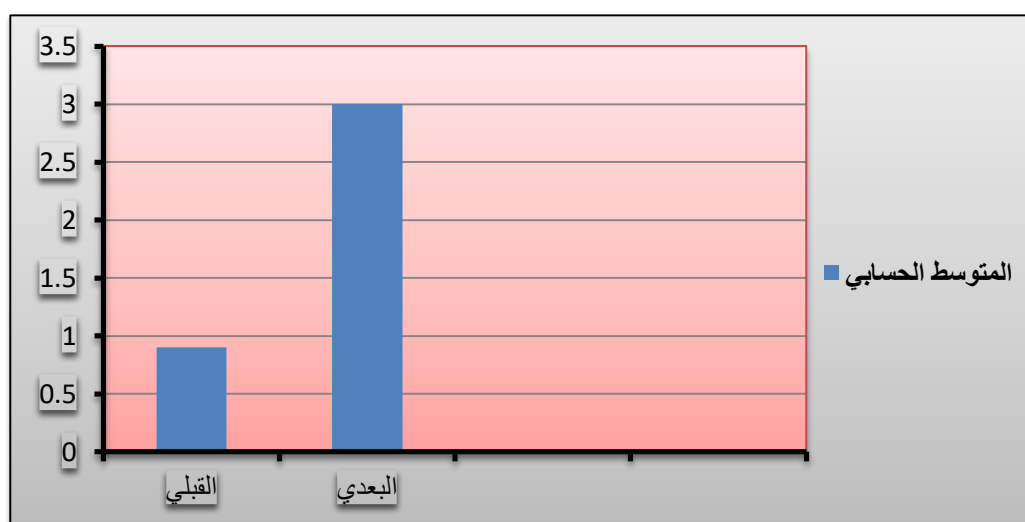
جدول رقم (3) يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار التنطيط المتسلسل.

الاختبارات	العدد	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	قيمة t	نسبة sig	دلالة الفروق
الاختبار القبلي	20	0.71	0.90	11.9	0.00	دال
الاختبار البعدي	20	0.79	3			

درجة الحرية=19 مستوى الدلالة 0.05 - (ت) الجدولية = 1

الشكل (1) : مخطط يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار التنطيط

المتسلسل.



من خلال الجدول رقم (3) و الشكل رقم (1) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يقدر ب (0.90) بانحراف معياري (0.71) , كما حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا يساوي (3) بانحراف معياري (0.79), بما أن قيمة ($\text{sig}=0.00$) أقل من مستوى الدلالة 0.05 يعني أن العينة حققت نتائجها فروقا معنوية دالة بين الاختبار القبلي و البعدي و عليه نقول ان العينة حققت تحسنا دالا في نتائجها و أثبتت القدرة على أداء الاختبار.

الاستنتاج :

بما أن المتوسط الحسابي للاختبار البعدي أكبر من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي وكذلك ($\text{sig}=0.00$) فان هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي عند مستوى دلالة 0.05 ومنه البرنامج التدريبي يؤثر ايجابيا على لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة لتحسين التنطيط.

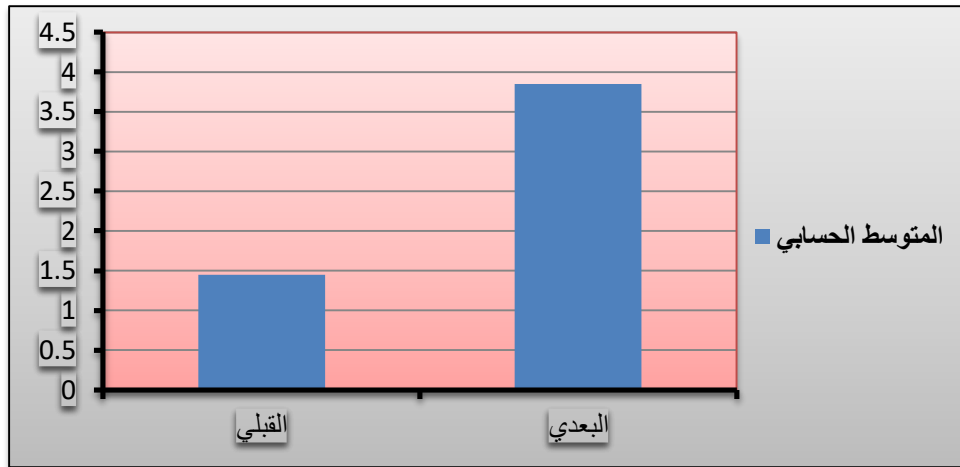
2 عرض نتائج القياس القبلي و البعدي للعينة في اختبار التصويب :

جدول رقم (4) يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار التصويب.

الاختبارات	العدد	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	قيمة t	نسبة sig	دلالة الفروق
الاختبار القبلي	20	0.82	1.45	6.99	0.00	دال
الاختبار البعدي	20	1.46	3.85			

درجة الحرية=19 مستوى الدلالة 0.05 - (ت) الجدولية = 1

الشكل (2): مخطط يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدى في اختبار التصويب.



من خلال الجدول رقم (4) و الشكل رقم (2) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يقدر ب (1.45) بانحراف معياري (0.82) , كما حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا يساوي (3.85) بانحراف معياري (1.46)، بما أن قيمة ($\text{sig}=0.00$) أقل من مستوى الدلالة 0.05 يعني أن العينة حققت نتائجها فروقا معنوية دالة بين الاختبار القبلي و البعدي و عليه نقول ان العينة حققت تحسنا دالا في نتائجها و أثبتت القدرة على أداء الاختبار.

الاستنتاج :

بما أن المتوسط الحسابي للاختبار البعدي أكبر من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي وكذلك ($\text{sig}=0.00$) فان هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي عند مستوى دلالة 0.05 ومنه البرنامج التدريبي يؤثر ايجابيا على لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة لتحسين التصويب.

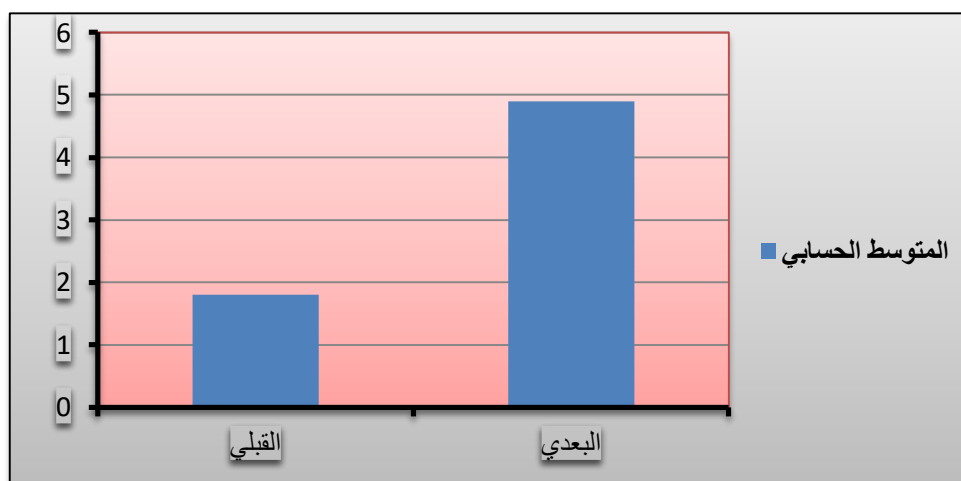
3 عرض نتائج القياس القبلي و البعدي للعينة في اختبار المراوغة :

جدول رقم (5) يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار المراوغة.

الاختبارات	العدد	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	قيمة t	نسبة sig	دلالة الفروق
الاختبار القبلي	20	1.28	1.80	6.94	0.00	دال
الاختبار البعدي	20	1.65	4.90			

درجة الحرية=19 مستوى الدلالة 0.05 - (ت) الجدولية = 1

الشكل (3) : مخطط يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار المراوغة.



من خلال الجدول رقم (5) و الشكل رقم (3) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يقدر ب

(1.80) بانحراف معياري (1.28) , كما حقق الاختبار البعدي متوسطا حسابيا يساوي (4.90)

بأنحراف معياري (1.65)، بما أن قيمة ($\text{sig}=0.00$) أقل من مستوى الدلالة 0.05 يعني أن العينة حققت نتائجها فروقا معنوية دالة بين الاختبار القبلي و البعدي و عليه نقول ان العينة حققت تحسنا دالا في نتائجها و أثبتت القدرة على أداء الاختبار.

الاستنتاج:

بما أن المتوسط الحسابي للاختبار البعدي أكبر من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي وكذلك ($\text{sig}=0.00$) فان هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي عند مستوى دلالة 0.05 ومنه البرنامج التدريبي يؤثر ايجابيا على لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة لتحسين المراوغة.

4 مناقشة الفرضيات

4.1 مناقشة الفرضية الاولى:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في مهارة التنطيط لدى لاعبي كرة القدم اقل من 15 سنة.

من خلال النتائج المتحصل عليها، من الجدول رقم (3) والشكل رقم (1) أسفرت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي ومنه نرفض الفرضية الصفرية التي تقول انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي، ونقبل الفرضية البديلة التي تقول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي وهذا ما أشار إليه (ناجح محمد ذيابات) في أن "الإحساس بالمهارة عقليا وبدنياً،

يساهم في تطويرها وخاصة إذا كان ضمن برنامج يستند للمعايير العلمية التي تخضع لها العملية التعليمية".

4.2 مناقشة الفرضية الثانية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم اقل من 15 سنة.

من خلال النتائج المتحصل عليها، من الجدول رقم (4) والشكل رقم (2) أسفرت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي ومنه نرفض الفرضية الصفرية التي تقول انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي، ونقبل الفرضية البديلة التي تقول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي، ويؤكد (محمد إبراهيم سلطان) (2004) ان مهارة التصويب من المهارات الأساسية بل أخطرها و أهمها و تعتبر الوسيلة ذات التأثير الفعال لتحديد نتيجة المبارات و تحقيق الفوز للفريق (36; 46)

ويضيف راندي عبد العزيز حسن (2001م) الى الاهتمام بالتصويب في أغلب الوحدات التدريبية بإعطاء تمرينات التصويب المرتبطة باللياقة البدنية والتمرينات بأكثر من كرة تؤدي الى زيادة فرص التهديف الى المرمى (22; 112).

4.3 مناقشة الفرضية الثالثة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم اقل من 15 سنة.

من خلال النتائج المتحصل عليها، من الجدول رقم (5) والشكل رقم (3) أسفرت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي ومنه نرفض الفرضية الصفرية التي تقول انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي، ونقبل الفرضية البديلة التي تقول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي، حيث يرى (حسن السيد أبو عبدة) (2015م) أن المراوغة من الوسائل التي تستخدم في الأداء الخططي الهجومي و بدون تأدية اللاعب للمراوغة بكفاءة عالية و إتقان يصعب عليه التخلص من المدافع و المرور منه و يجب أن يجيد المهاجم عدة أنواع من المراوغة يختار إحداها في التنفيذ حسب ظروف و مواقف اللعب المختلفة (14; 37) و كما أظهرت نتائج (محمد رأفت بيومي) (2001م) ان مهارة الجري بالكرة والمراوغة كانت من سمات أداء الفريق المصري الفائز بكأس الأمم الإفريقية (41; 49).

استنتاج:

في ضوء النتائج المتحصل عليها في الجانب التطبيقي وبهدف الدراسة والتعرف على الخصائص المهارية للاعبي كرة القدم ومدى تحسنها بعد تطبيق برنامج تدريبي مقترح يتكون من 16 حصة موزعة حصتين في الأسبوع وبهدف تفسير واختبار فعالية ونجاعة البرنامج التدريبي المطبق على فريق كرة القدم صنف أصاغر (13-14 سنة) قمنا بإجراء الاختبارات وعرض وتحليل ومناقشة نتائجها توصلنا إلى الإقرار بالتأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح في تنمية مهارات التنظيط والتمرير والجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم أقل. من 15 سنة.

الخلاصة

خلاصة :

من خلال ما تطرقنا إليه في الجانب النظري وما توصلت إليه الدراسات المشابهة التي تناولت جزءا او أجزاء من موضوع دراستنا هاته ومن باب نظرنا للمجال الرياضي ككل والتدريب بصفة خاصة ارتأينا بناء برنامج راعينا فيه أسس ومبادئ التدريب من خلال مراعاة متطلبات لاعبي كرة القدم للفئة اقل من 15 سنة واختيار تمارين ووحدات تدريبية تتناسب مع قدراتهم بغية تحسين بعض المهارات الأساسية لديهم وذلك لأحد الأندية ولاية بسكرة وتدارك الضعف والنقص الذي كشفت عنه الاختبارات المهارية الأولية.

وباستعمالنا منهجا تجريبيا بحثا توصلنا في النهاية المطاف باستعمال أساليب إحصائية إلى نجاح للبرنامج حيث وصلت النتائج إلى تحسن العينة في اختبارات التنطيط والتصويب والمراوغة ولاحظنا وجود فروق بين الاختبارات القبلية والبعدية لصالح الاختبارات البعدية.

وقد كان الهدف من هذه الدراسة المتواضعة هو الكشف عن جانب مهم وهو مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح باعتماد التوافق الحركي على تنمية بعض المهارات الأساسية للاعبين الصاغر لكرة القدم وذلك لان في هذه المرحلة العمرية تعتبر من أحسن المراحل التدريبية التي يلقي فيها اللاعب تطورا كبيرا في مجال كرة القدم.

من هذا المنطلق وددنا لو يلحق هذا العمل البسيط الذي يعتبر ثمرة جهد شاق، وفي الآخر يجب التأكيد على أهمية تكوين مستمر للاعبين من الفئات الصغرى والعمل الجدي للرفع من المستوى المهاري والبدني والمساهمة في دفع عجلة التطور الرياضية وكرة القدم.

الاستنتاجات

والتوصيات

الاستنتاجات والتوصيات :

الاستنتاجات :

في ضوء النتائج ومناقشتها استنتج الباحث ما يأتي:

1- البرنامج التدريبي المقترح بالاعتماد التنسيق الحركي له أثر ايجابي في تنمية بعض المهارات.

الأساسية لدى لاعبي كرة القدم اقل من 15 سنة

2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين القياس القبلي والبعدي في

اختبار مهارة التنطيط.

3- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين القياس القبلي والبعدي في

اختبار مهارة التصويب.

4- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين القياس القبلي والبعدي في

اختبار مهارة المراوغة.

التوصيات:

1. استخدام البرنامج التدريبي المقترح في تنمية بعض المهارات التقنية.

2. المعرفة الجيدة والسليمة لاختيار التمارين المناسبة للعينة ولهدف البرنامج التدريبي.

3. ضرورة اهتمام المدرسين بتنمية التوافق الحركي للفئات الصغيرة الذين يعدون اللبنة الاولى لعملية

التدريب.

4. الاعتماد على سياسة التكوين القاعدي والاستمرارية في تكوين جيل صاعد .
5. توفير لهؤلاء اللاعبين مختلف العتاد ووسائل الممارسة ومستلزماتها التي تناسب سنهم والتي تعمل على تنمية وتطوير قدراتهم المهارية والبدنية

المقترحات:

1. أجراء دراسات وأبحاث أخرى متشابهة على الفئات العمرية المختلفة.
2. توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة قصد سيرورة التدريب وتسهيل عملية التعليم على المدرب، وبذلك خلق جو مساعد ومرغب للاعب يجعله يساهم بكل طاقاته بغرض التحسن والتطوير من قدراته، وبالتالي بروزه كرياضي يستحق أن يعتمد عليه لرفع مستوى النوادي الرياضية والنخبوية على سواء، لأن جل النوادي الرياضية التي زرتها شاهدنا أنها لا تحتوي على أدنى الوسائل البيداغوجية التي تساهم في سيرورة عملية التعليم وذلك قصد ممارسة جيدة للعبة كرة القدم في أجواء ما يقال عنها أن تكون مقبولة (كالكرات مثلا والملعب).
3. ضرورة تسطير برامج استدرائية من طرف الباحثين والأخصائيين في هذا المجال قصد تدارك النقص الفادح في القدرات المهارية لدى اللاعبين في هذه الفئة العمرية، وكذلك إجراء دورات تكوينية لتزويد المدربين بكل المعلومات والمستجدات التي قد تساهم على تحسين مستوى اللاعبين والرفع من أدائهم التقني والحركي، وكذا تتبع الطرق المنهجية الجديدة في التدريب.
4. أجراء البرنامج التدريبي المقترح بصيغة أخرى على مراحل عمرية أخرى ومراعاة شدة وصعوبة التمارين البدنية المستخدمة.

المصادر والمراجع

المراجع

- (1) أبي الفيصل جمال الدين محمد بن منظور، لسان العرب، مجلد 9 دار صادر، بيروت، سنة، 1995.
- (2) أحمد أوزي: المراهق وحاجاته النفسية، وزارة التربية والتعليم، البحرين، 2000. ص 23
- (3) أحمد فاهم نغيش الزاملي، الاختبارات الخاصة بلاعبي كرة القدم وكرة الصالات الناشئين، دار الوضاح للنشر 2017.
- (4) أكرم زكي خطاينة، المناهج المعاصرة في التربية الرياضية، دار الفكر للطبع و النشر، عمان، سنة 1997.
- (5) جمال محمد أحمد محمد، المهارات الاحترافية للاعبي كرة اليد، دار الوفاء، الطبعة الأولى، الاسكندرية 2015،
- (6) راندي عبد العزيز حسن، برنامج تدريبي استخدام تدريبات المواقف التنافسية وتأثيره على مستوى الأداء الخططي الدفاعي والهجومى في التنظيم 4-4-2 لناشئي كرة القدم ، دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع 2016.
- (7) رمضان محمد القذافي، علم النفس الطفولة و المراهقة، المكتبة الجامعية الحديثة، الاسكندرية، سنة 1997،
- (8) سهير كامل أحمد، سيكولوجية نمو الطفل، مركز الإسكندرية للكتاب، دون تاريخ.
- (9) صبحي احمد قبلان ، كرة اليد(مهارات - تدريب - تدريبات -إصابات)، مكتبة المجتمع العربي، طبعة الأولى، عمان 2012

- (10) صلاح احمد، السلسلة الرياضية لكرة اليد، مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع ، الطبعة الأولى ، القاهرة، 2015،
- (11) عادل فتحي عبد الله، كيفية التعامل مع المراهقين، دار الذهبية، القاهرة، 2001.
- (12) علم نفس التطوري الطفولة والمراهقة . الطبعة الرابعة. دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة. الطبعة الرابعة. 2014 عمان .
- (13) محمد إبراهيم سلطان، برنامج تدريبي استخدام تدريبات المواقف التنافسية وتأثيره على مستوى الاداء الخططي الدفاعي والهجومى في التنظيم 4-4-2 لناشئي كرة القدم ، دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع 2016.
- (14) موفق أسعد محمود، التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم ، دار دجلة للطباعة و النشر ، عمان ، الطبعة الثانية، 2009.
- (15) ميخائيل إبراهيم أسعد، مشكلات الطفولة و المراهقة، دار الأفاق الجديدة، بيروت، 1991 .
- (16) ناجح محمد ذيابات ونايف مفضي الجبور، كرة القدم مهارات تدريب إصابات، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع عمان 2013.
- (17) نهي محمد سلامة ، التغذية الرياضية ومرحلة المراهقة ، الطبعة الأولى 2019 دار امجد للنشر والطبع وعمان. ص 37.

الملاحق

الملحق رقم (1)

مواصفات العينة

اللاعبين	الطول	الوزن	العمر
01	1.52	50	14
02	1.57	56	13
03	1.50	51	14
04	1.52	50	14
05	1.60	61	14
06	1.59	58	13
07	1.57	57	14
08	1.59	56	13
09	1.55	52	14
10	1.47	51	14
11	1.57	58	13
12	1.56	60	14
13	1.53	54	14
14	1.58	47	13
15	1.52	55	14
16	1.56	53	14
17	1.55	51	14
18	1.56	54	14
19	1.53	58	14
20	1.60	59	13

الملحق رقم (2)

نتائج اختبارات القبليّة القبليّة للعينة

المرّاحة		التصويب		التنطيط		اللاعبين
القبلي	القبلي	القبلي	القبلي	القبلي	القبلي	
2	2	1	1	1	1	01
2	2	2	2	2	2	02
0	0	1	0	1	1	03
2	2	2	1	1	1	04
2	2	2	2	2	2	05
2	2	1	1	0	0	06
4	4	1	1	1	1	07
2	2	2	2	0	0	08
2	2	3	3	1	1	09
0	0	2	2	2	2	10
2	2	1	1	2	2	11
4	4	2	2	0	0	12
2	2	1	1	1	1	13
2	0	0	0	0	0	14
2	2	3	3	1	1	15
2	2	1	1	1	0	16
2	2	1	1	1	1	17
0	0	1	1	1	0	18
2	0	2	2	1	1	19
4	4	2	2	1	1	20

نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للعينه

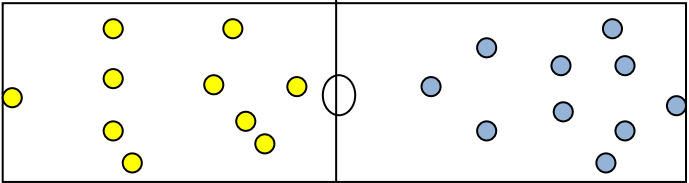
المرأوه		التصويب		التتطيط		اللاعبين
بعدي	القبلي	بعدي	القبلي	بعدي	القبلي	
4	2	4	1	3	1	01
6	2	5	2	4	2	02
4	0	2	0	2	1	03
6	2	3	1	3	1	04
6	2	4	2	2	2	05
4	2	6	1	3	0	06
2	4	4	1	4	1	07
4	2	4	2	2	0	08
6	2	5	3	3	1	09
6	0	7	2	4	2	10
8	2	2	1	4	2	11
4	4	1	2	3	0	12
6	2	3	1	4	1	13
4	0	3	0	2	0	14
4	2	2	3	2	1	15
2	2	4	1	2	0	16
6	2	4	1	3	1	17
4	0	5	1	3	0	18
4	0	5	2	3	1	19
8	4	4	2	4	1	20

الملحق رقم (3)

الحصّة: 01

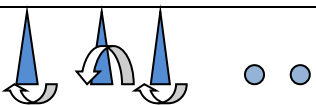
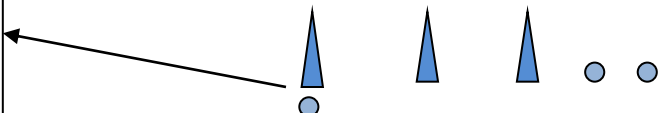
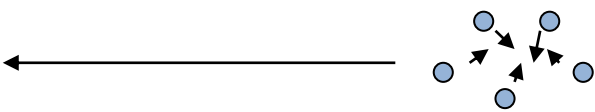
الهدف العام : تنمية التوافق الحركي	تاريخ الحصّة: 26 / 03 / 2022
الهدف التقني: التصويب مع المراوغة + التنطيط	مدة الحصّة: 90 د
الهدف البدني: المداومة العامة	المكان : الملعب البلدي جمورة
الهدف التكتيكي: التخلص من الخصم	عدد اللاعبين : 20
الهدف النفسي: التركيز	

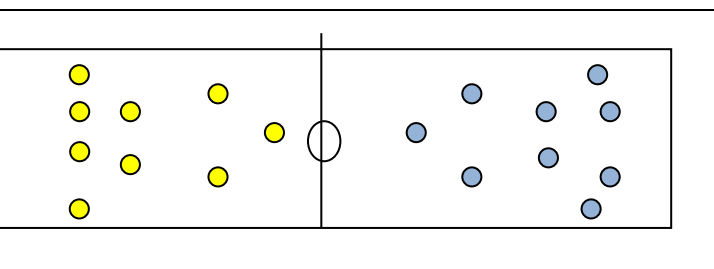
المراحل	الأهداف الفرعية	المدة	الشكل
المرحلة التحضيرية	تمارين لتهيئة الجهازين الدوري و النفسي باستعمال الكرة حيث كل لاعب يمرر الكرة لزميله و يأخذ مكانه عن طريق جري خفيف مع القيام بحركات التسخين	15 د	
المرحلة الرئيسية	- تمرين التوافق الحركي على السلم ثم تمرير الكرة - يليه تمرين الجري المتعرج بالكرة تنويع تمارين السلم دقيقة عمل في كل ورشة دقيقة راحة بين التكرارات	20 د	
	- تنطيط حر بالكرة	5 د	
	- تمرير الكرة وتغيير المكان في اتجاه الكرة ثم تسديد الكرة نحو المرمى مع محاولة اصابة القائم	20 د	

	25 د	- اللعب 10 ضد 10 مع وجود حراس المرمى التخلص من المراقبة اعطاء الحل الصحيح لحامل الكرة + تصحيح الأخطاء التكتيكية	
	5 د	- تمديدات تقويم الحصة وجمع الوسائل	المرحلة الختامية

الجلسة: 02

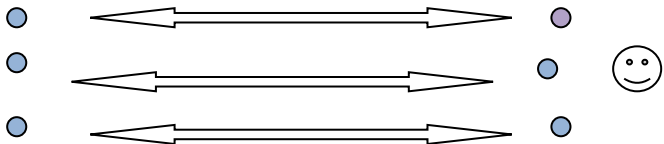
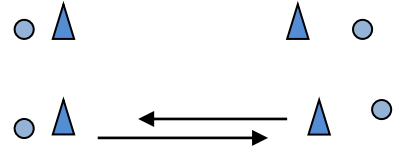
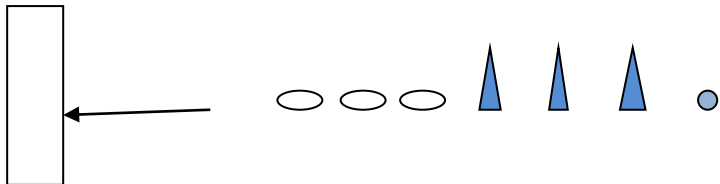
الهدف العام : تنمية التوافق الحركي	تاريخ الجلسة: 29/ 03/ 2022
الهدف التقني: التصويب مع المراوغة +التنطيط	مدة الجلسة: 90 د
الهدف البدني: تنمية سرعة في المراوغة	المكان : الملعب البلدي جمورة
الهدف التكتيكي: التسجيل و انتهاء الهجمة	عدد اللاعبين : 20
الهدف النفسي: التركيز	

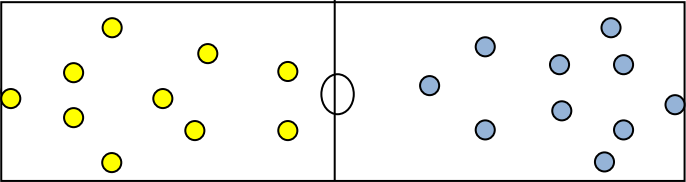
المراحل	الأهداف الفرعية	المدة	الشكل
المرحلة التحضيرية	تسخينات عامة + تسخينات خاصة بهدف الجلسة التنطيط الحر بالكرة	15 د	
المرحلة الرئيسية	- تقسيم الفوج الى مجموعتان من 10 لاعبين وينطلق كل لاعب بكرة ويقوم بمراوغة الاوتاد ثم يعود	10 د	
	تنطيط حر بالكرة	5 د	
	- نفس التمرين لكن عندما يصل اللاعب الى الوتد الثالث يدور ويسدد الكرة نحو المرمى.	15 د	
	- تقسيم المجموع الى 4 مجموعات كل مجموعة فيها 5 لاعبين يقومون بالتمرير لبعضهم وعند سماع الصافرة يسدد من يملك الكرة نحو المرمى	10 د	

	30 د	- اللعب 9 ضد 9 بدون وجود حراس المرمى التسجيل يكون عن طريق تمريرة طويلة من الأطراف والانهاء يكون من دون لمس الكرة للأرض+ تصحيح الأخطاء التكتيكية	
	5 د	- تمديدات +تقويم الحصة وجمع الوسائل	المرحلة الختامية

الحصة: 03

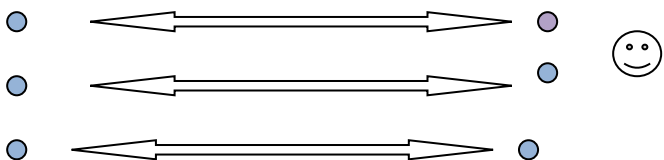
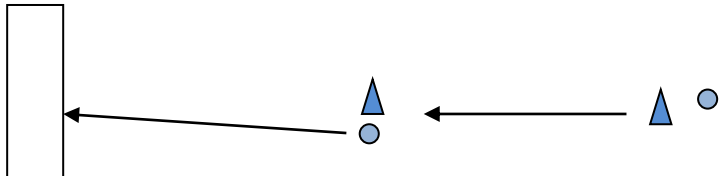
الهدف العام : تنمية التوافق الحركي	تاريخ الحصة : 02 / 04 / 2022
الهدف التقني: التصويب مع المراوغة + التنطيط	مدة الحصة: 90 د
الهدف البدني: المداومة العامة	المكان : الملعب البلدي جمورة
الهدف التكتيكي: السرعة	عدد اللاعبين : 20
الهدف النفسي: التركيز	

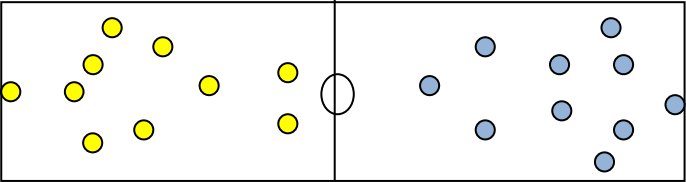
المراحل	الأهداف الفرعية	المدة	الشكل
المرحلة التحضيرية	تمارين لتهيئة الجهازين الدوري و النفسي باستعمال الكرة جري خفيف مع القيام بحركات التسخين	15 د	
المرحلة الرئيسية	- 5 مجموعات كل مجموعة فيها 4 لاعبين يقوم اللاعب من المجموعة 1 بتمرير الكرة الى لاعب المجموعة 2 ولاعب المجموعة 3 الى 4 و من ثم يقوم بالدفاع على اللاعب المستلم	20 د	
	- تنطيط حر بالكرة	5 د	
	- ينتقل اللاعب بشكل متعرج عبر القوائم ثم القفز في الحلقات ثم تسديد الكرة في المرمى	20 د	

	25 د	- مقابلة بين اللاعبين التركيز على هدف الحصة. + تصحيح الأخطاء التكتيكية	
	5 د	- تمديدات تقويم الحصة وجمع الوسائل	المرحلة الختامية

الحصّة: 04

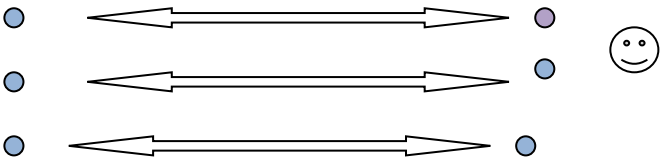
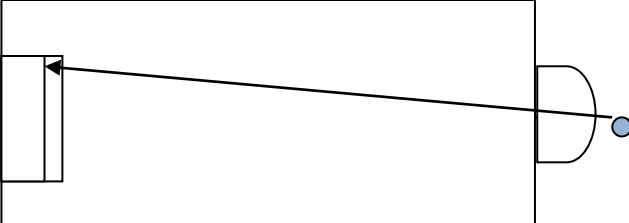
الهدف العام : تنمية التوافق الحركي	تاريخ الحصّة: 05 / 04 / 2022
الهدف التقني: التصويب مع المراوغة + التنطيط	مدة الحصّة: 90 د
الهدف البدني: تنمية التوافق	المكان : الملعب البلدي جمورة
الهدف التكتيكي: الاستحواذ على الكرة	عدد اللاعبين: 20
الهدف النفسي: التركيز	

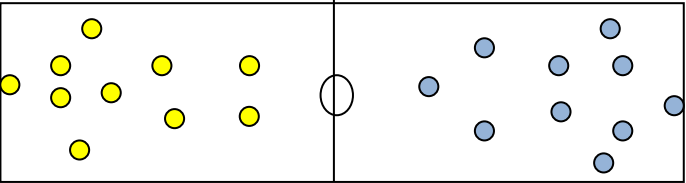
المراحل	الأهداف الفرعية	المدة	الشكل
المرحلة التحضيرية	تمارين لتهيئة الجهازين الدوري و النفسي باستعمال الكرة جري خفيف مع القيام بحركات التسخين	15 د	
المرحلة الرئيسية	- المشي بالكرة بين الأقماع وأيقافها عند كل قمع ثم دحرجتها من جديد - المشي بالكرة بين الأقماع مع ضربها بكلتا القدمين.	10 د 10 د	
	تنطيط حر بالكرة	5 د	
	تنطيط الكرة من قمع الى قمع وتسديدها نحو المرمى وهيا في الهواء	15 د	

	30 د	- مقابلة بين اللاعبين.	
	5 د	- تمديدات تقويم الحصة وجمع الوسائل	المرحلة الختامية

الحصة: 05

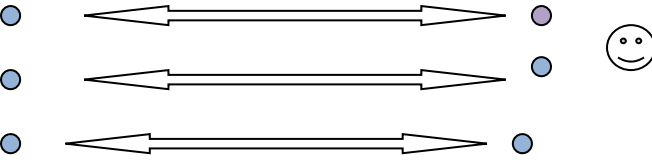
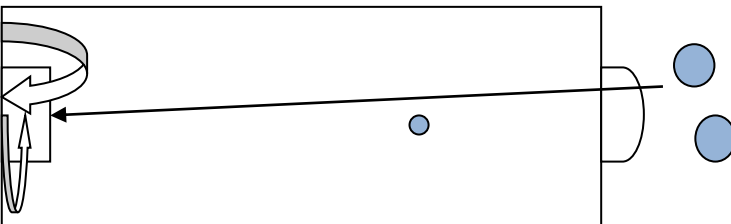
الهدف العام : تنمية التوافق الحركي	تاريخ الحصة : 09 / 04 / 2022
الهدف التقني: التصويب مع المراوغة + التنطيط	مدة الحصة: 90 د
الهدف البدني: تنمية التوافق	المكان : الملعب البلدي جمورة
الهدف التكتيكي: التحكم في الكرة	عدد اللاعبين : 20
الهدف النفسي: التركيز	

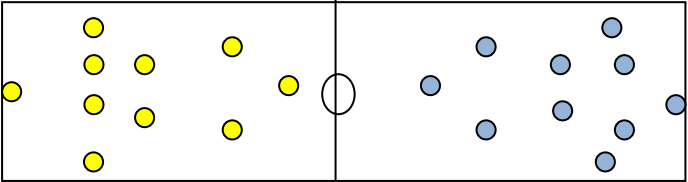
المراحل	الأهداف الفرعية	المدة	الشكل
المرحلة التحضيرية	تمارين لتهيئة الجهازين الدوري و النفسي باستعمال الكرة جري خفيف مع القيام بحركات التسخين	15 د	
المرحلة الرئيسية	- درجة الكرة بباطن القدم بين الأقدام الذهاب بالقدم اليمنى والعودة بالقدم اليسرى	10 د	
	- درجة الكرة بين الأقدام .	10 د	
	- تنطيط حر بالكرة	5 د	
	- كرات ثابتة على خط منطقة الجزاء يقوم اللاعبون بقذف الكرة نحو المرمى بواسطة مقدمة القدم .	20 د	

	20 د 5 د	- اللعب 10 ضد 10 مع وجود حراس المرمى اعطاء الحل الصحيح لحامل الكرة + تصحيح الأخطاء التكتيكية - جري خفيف بالكرة حول الملعب	
	5 د	- تمديدات تقويم الحصة وجمع الوسائل	المرحلة الختامية

الحصّة: 06

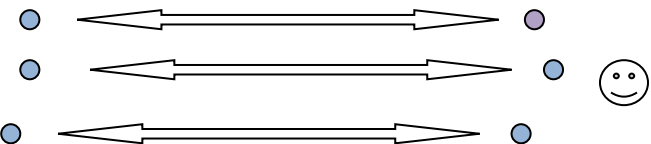
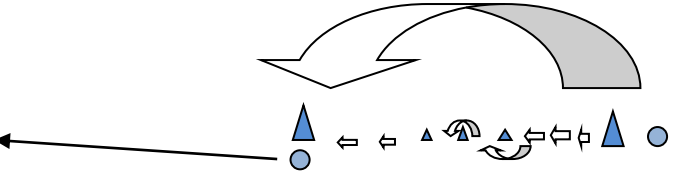
الهدف العام : تنمية التوافق الحركي	تاريخ الحصّة : 12 / 04 / 2022
الهدف التقني: التصويب مع المراوغة + التنطيط	مدة الحصّة: 90 د
الهدف البدني: المداومة العامة	المكان : الملعب البلدي جمورة
الهدف التكتيكي: الاستحواذ على الكرة + دقة التصويب	عدد اللاعبين : 20
الهدف النفسي: التركيز	

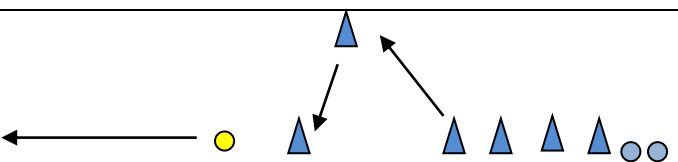
المراحل	الأهداف الفرعية	المدة	الشكل
المرحلة التحضيرية	تمارين لتهيئة الجهازين الدوري و النفسي باستعمال الكرة جري خفيف مع القيام بحركات التسخين	15 د	
المرحلة الرئيسية	- نقسم اللاعبين الى فوجين ونضع الاقمعة في خط واحد فيبدا اللاعب الأول بقيادة الكرة على شكل حلزوني بين الأقماع ذهابا و ايابا - نفس التمرين لكن يقوم اللاعب بدوران حول الأقماع	20 د	
	تنطيط حر بالكرة	5 د	
	تنفيذ مخالفات	10 د	
	تنفيذ ركنيات	10 د	

	25 د	- اللعب 10 ضد 10 مع وجود حراس المرمى التخلص من المراقبة اعطاء الحل الصحيح لحامل الكرة + تصحيح الأخطاء التكتيكية	
	5 د	- تمديدات تقويم الحصة وجمع الوسائل	المرحلة الختامية

الحصة: 07

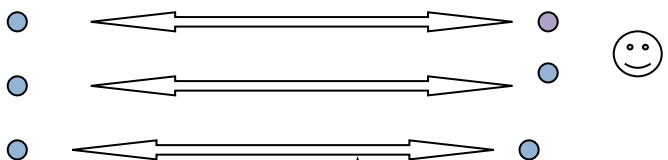
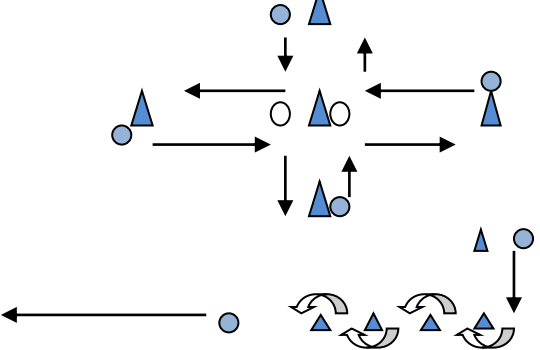
الهدف العام : تنمية التوافق الحركي	تاريخ الحصة : 16 / 04 / 2022
الهدف التقني: التصويب مع المراوغة + التنطيط	مدة الحصة: 90 د
الهدف البدني: المداومة العامة	المكان : الملعب البلدي جمورة
الهدف التكتيكي: التخلص من الخصم	عدد اللاعبين : 20
الهدف النفسي: التركيز	

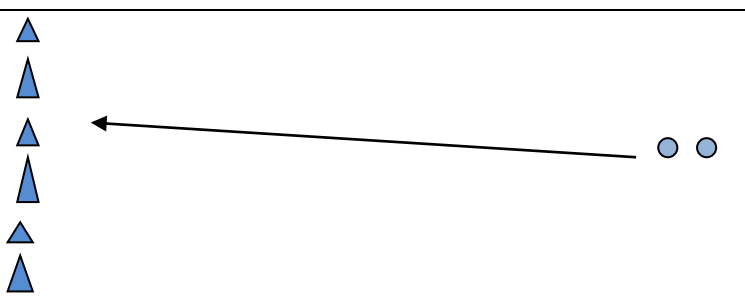
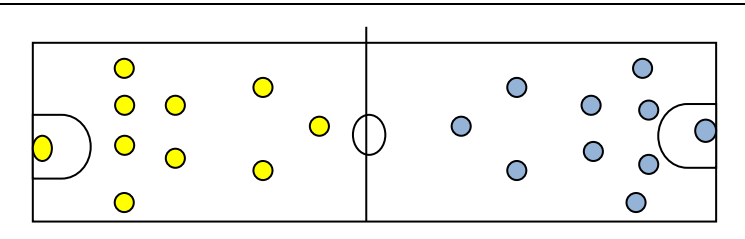
المراحل	الأهداف الفرعية	المدة	الشكل
المرحلة التحضيرية	تمارين لتهيئة الجهازين الدوري و النفسي باستعمال الكرة جري خفيف مع القيام بحركات التسخين	15 د	
المرحلة الرئيسية	- الجري حول الأقماع بالكرة	20 د	
	- تنطيط حر بالكرة	10 د	
	- نقسم المجموعة الى 4 أفواج يقوم كل لاعب بتمرير الكرة عاليا لزميله ثم يجري حولة الأقماع ليجد الكرة أمامه يقوم بتصويبها نحو المرمى يجب أن يصيب العارضة	20 د	

	20 د	- ينطلق اللاعب بالكرة حول الأقماع ثم تمريرها نحو زميله ويعيدها له ومن ثم يراوغ المدافع و يصوب نحو المرمى	
	5 د	- تمديدات تقويم الحصة وجمع الوسائل	المرحلة الختامية

الحصة: 08

الهدف العام : تنمية التوافق الحركي	تاريخ الحصة: 19/ 04/ 2022
الهدف التقني: التصويب مع المراوغة + التنطيط	مدة الحصة: 90 د
الهدف البدني: المداومة العامة	المكان : الملعب البلدي جمورة
الهدف التكتيكي: التحكم في الكرة	عدد اللاعبين: 20
الهدف النفسي: التركيز	

المراحل	الأهداف الفرعية	المدة	الشكل
المرحلة التحضيرية	جري خفيف مع القيام بحركات التسخين تمارين لتهيئة الجهازين الدوري و النفسي باستعمال الكرة	7 د 8 د	
المرحلة الرئيسية	- تقسيم المجموعة الى 4 أفواج ينطلق اللاعب بالكرة نحو القمع الذي يقابله ويقوم بدوران حول نفسه (حركة زيدان) ثم يمرر الكرة الى زميله في الفوج الآخر. - قيام بمراوغة الأقماع ثم مراوغة المدافع ثم تسديد على المرمى	15 د 15 د	
	- تنطيط حر بالكرة	5 د	

	20 د	- وضع 3 أقماع صغار و 3 كبار ويقوم اللاعب بتصويب نحوهم ومحاولة اصابتهم	
	15 د	- اللعب 10 ضد 10 مع وجود حراس المرمى التخلص من المراقبة - اعطاء الحل الصحيح لحامل الكرة + تصحيح الأخطاء التكتيكية	
	5 د	- تمديدات تقويم الحصة وجمع الوسائل	المرحلة الختامية

الملحق رقم (4)

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 VAR00001	,9000	20	,71818	,16059
VAR00002	3,0000	20	,79472	,17770

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 VAR00001 & VAR00002	20	,461	,041

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	VAR00001 - VAR00002	-2,10000	,78807	,17622	-2,46883	-1,73117	-11,917	19	,000

Activer Wind

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 VAR00003	1,4500	20	,82558	,18460
VAR00004	3,8500	20	1,46089	,32667

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 VAR00003 & VAR00004	20	,190	,423

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	VAR000003 - VAR000004	-2,40000	1,53554	,34336	-3,11866	-1,68134	-6,990	19	,000

Activer Wind
Accédez aux par

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 VAR00005	1,8000	20	1,28145	,28654
VAR00006	4,9000	20	1,65116	,36921

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 VAR00005 & VAR00006	20	,090	,707

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	VAR000005 - VAR000006	-3,10000	1,99737	,44662	-4,03480	-2,16520	-6,941	19	Active, 000

Activer Wind

```
RELIABILITY
/VARIABLES=VAR00005 VAR00006
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA.
```

→ Reliability

[Ensemble_de_données0]

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	20	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	20	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,930	2

```
RELIABILITY
/VARIABLES=VAR00001 VAR00002
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA.
```

→ Reliability

[Ensemble_de_données0]

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	20	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	20	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,918	2

```

RELIABILITY
/VARIABLES=VAR000003 VAR000004
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA.

```

→ Reliability

[Ensemble_de_données0]

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	20	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	20	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,961	2





ملخص الدراسة

عنوان الدراسة : تأثير برنامج تدريبي مقترح باعتماد التوافق الحركي لتنمية بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي

كرة القدم

➤ **هدف الدراسة:** محاولة تنمية بعض المهارات الحركية للاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة.

مشكلة الدراسة : هل للبرنامج التدريبي المقترح باعتماد التوافق الحركي إثر إيجابي في تنمية بعض المهارات

الأساسية (التنطيط، المراوغة والتصويب) لدى لاعبي كرة القدم اقل من 15 سنة؟

فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

للبرنامج التدريبي المقترح باعتماد التوافق الحركي أثر إيجابي في تنمية بعض المهارات الأساسية (التنطيط، المراوغة و

التصويب) لدى لاعبي كرة القدم اقل من 15 سنة؟

الفرضيات الجزئية:

➤ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في مهارة المراوغة لدى لاعبي

كرة القدم اقل من 15 سنة.

➤ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في مهارة التصويب لدى لاعبي كرة

القدم أقل من 15 سنة.

➤ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في مهارة التنطيط لدى لاعبي كرة

القدم اقل من 15 سنة.

إجراءات الدراسة :العينة :عينة قصديه وكانت متكونة من 20 لاعب من نادي الجيل الصاعد جمورة.

المجال المكاني و الزماني: الملعب البلدي لجمورة ، وقد تم ذلك في الموسم الرياضي 2022/2021

المنهج المتبع :استعملنا المنهج التجريبي لأنه الأنسب لمثل هذه المواضيع.

الأدوات المستخدمة في البحث :الاختبارات المهارية والبرنامج التدريبي المقترح باعتماد التوافق الحركي .

النتائج المتوصل إليها:

➤ البرنامج التدريبي المقترح أحدث تقدما شاملا لدى لاعبي كرة القدم لنادي الجيل الصاعد جمورة فئة اقل

من 15 سنة في جميع المتغيرات المهارية.

الإقتراحات:

✓ ضرورة تسطير برامج إستدراكية من طرف الباحثين والأخصائيين في هذا المجال قصد تدارك النقص الفادح

في القدرات المهارية لدى اللاعبين في هذه الفئة العمرية، وكذلك إجراء دورات تكوينية لتزويد المدربين

بكل المعلومات والمستجدات التي قد تساهم على تحسين مستوى اللاعبين والرفع من أدائهم التقني

والحركي،وكذا تتبع الطرق المنهجية الجديدة في التدريب.

✓ توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة قصد سيرورة التدريب وتسهيل عملية التعليم على المدرب، وبذلك

خلق جو مساعد ومرغب للاعب يجعله يساهم بكل طاقاته بغرض التحسن والتطوير من قدراته.

Summary of study

Title of study: The effect of a proposed training program by adopting motor compatibility to develop some basic skills for soccer players

Study Aim: Attempting to develop some motor skills for football players under 15 years old.

The problem of the study: Does the proposed training program by adopting kinetic compatibility have a positive effect on developing some basic skills (dribbling, dribbling and shooting) for football players less than 15 years old?

Study hypotheses:

General hypothesis:

The proposed training program to adopt motor coordination has a positive impact on the development of some basic skills (dribbling, dribbling and shooting) for football players under the age of 15?

Partial Hypotheses:

- There are statistically significant differences between the results of the pre and post test in the dribbling skill of football players less than 15 years old.
- There are statistically significant differences between the results of the pre and post test in the shooting skill of football players less than 15 years old.
- There are statistically significant differences between the results of the pre and post test in the dribbling skill of football players less than 15 years old.

Study Procedures:

The sample: an intentional sample, which consisted of 20 players from the rising generation of Djemorah.

Spatial and temporal domain: the municipal stadium of Djemorah, and this was done in the 2022/2021 sports season

The followed syllabus: We used the experimental syllabus because it is most appropriate for such topics.

Tools used in the research: skill tests and the proposed training program by adopting motor coordination.

Findings: The proposed training program made a comprehensive progress for the football players of the rising generation of Djemorah under the age of 15, in all skill variables.

Suggestions:

- ✓ The necessity of developing catch-up programs by researchers and specialists in this field in order to remedy the severe shortage of skill capabilities among players in this age group, as well as conducting training courses to provide coaches with all the information and developments that may contribute to improving the level of players and raising their technical and motor performance, as well as following the methods The new approach to training.
- ✓ Providing the necessary pedagogical means for the training process and facilitating the education process for the coach, thus creating a helpful and desirable atmosphere for the player

that makes him contribute with all his energies for the purpose of improving and developing his abilities.