



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر

التخصص : التدريب الرياضي النخبوي



العنوان :

تأثير إستخدام الألعاب المصغرة في تطوير بعض المهارات الأساسية في
كرة القدم لدى الناشئين أقل من 13 سنة

دراسة ميدانية

للاعبي براعم النادي الهاوي نجم زربية الوادي (U13)

إشراف الأستاذ الدكتور:

رواب عمار

من إعداد الطالب:

بسكري رابح

السنة الجامعية: 2018-2019

إهداء

إلى من كان سبب في وجودي و علماني كيف تكون الحياة ،
أهدى هذا المجهود المتواضع ،
إلى والدي العزيزين أمدهما الله لباس الصحة و العافية ،
إلى إخواني و أخواتي ،
إلى زوجتي الغالية التي تحملت معي أعباء الدراسة،
و ابني معاذ و مصعب ،
إلى جميع الأصدقاء و الأصحاب.

شكر وتقدير

أشكر الله عز و جل على توفيقه على إتمام هذا العمل المتواضع

ثم، لا يسعني إلا أن أتقدم بأسمى آيات الشكر والعرفان وعظيم الامتنان إلى أستاذي الدكتور / رواب عمار ، والذي علمني حب الحياة والتسامح والتطلع للأفضل ، وكانت لتوجيهاته ونصائحه أكبر الأثر لكي يخرج هذا البحث في أفضل صورة أسلوباً ومضموناً وكذلك إلى أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية و على رأسهم مدير المعهد والذين لا لم يدخر جهداً وتوجيهاتها المستمرة والقيمة ، ومعلوماتها الخصبه ، مما كان له أكبر الأثر في إثراء وكتابة هذا البحث .

كما أتوجه بجزيل الشكر للدكتور شتيوي عبد المالك و لرئيس القسم الأستاذ دين شعيب

كما أتوجه بمزيد الشكر لإدارة نادي نجم زريبة الوادي و للاعبين لدعمهم لي ، و اتاحة الفرصة و المساعدة لإنجاز هذا البحث .

ولا أنسى أن أتقدم بالشكر لكل من علمني حرفاً ، أو أسدى لي نصحاً ، أو شد من أزمي ، وقوى من همتي ، أتوجه إلى هؤلاء بعظيم شكري ، وامتناني ، و عرفاني بالجميل .

فهرس المحتويات

	البسمة
أ	شكر وعرفان
ب	إهداء
	فهرس الجداول
	فهرس الأشكال
ج - د	مقدمة
الجانب التمهيدي	
مدخل عام للدراسة	
12	1- الإشكالية
14	2- تساؤلات الدراسة
14	3- فرضيات الدراسة
15	4- أهداف الدراسة
16	5- أهمية الدراسة
16	6- أسباب إختيار الموضوع
16	7- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
18	8- الدراسات السابقة والمشاهدة
23	9- التعليق على الدراسات السابقة والمشاهدة
الجانب النظري	
الفصل الأول: الألعاب المصغرة وخصائص مرحلة الطفولة المتأخرة	
27	تمهيد
28	1- اللعب
28	1.1- تعريف اللعب
28	2.1- فوائد اللعب
29	3.1- وظائف اللعب

فهرس المحتويات

30	4.1-أهداف اللعب
30	1.4.1 - الأهداف النفسية الحركية
30	2.4.1 الأهداف المعرفية
30	3.4.1-الأهداف العاطفية
31	2- الألعاب المصغرة
31	1.2 - تعريف الألعاب المصغرة
31	2.2- خصائصها
32	3.2-أهدافها
32	4.2-فوائدها
33	5.2 - تنظيم تعليم الألعاب المصغرة
33	6.2- مبادئ اختيار الألعاب المصغرة
34	3- خصائص مرحلة الطفولة المتأخرة
35	1.3- تعريف النمو
35	2.3- خصائص النمو للناشئين
35	1.2.3- الخصائص المورفولوجية
35	2.2.3-الخصائص الفسيولوجية
36	3.2.3-الخصائص البدنية
39	4.2.3-الخصائص الحركية
40	5.2.3- الخصائص الاجتماعية
40	6.2.3- الخصائص النفسية
41	7.2.3- الخصائص العقلية
42	خاتمة
الفصل الثاني: المهارات الأساسية في كرة القدم	
44	تمهيد

فهرس المحتويات

45	1- المهارات الأساسية في كرة القدم
45	1.1- مفهوم المهارة
45	2.1- مفهوم المهارة في كرة القدم
45	3.1- مفهوم المهارات الأساسية
46	4.1- أهمية المهارات في كرة القدم
47	5.1- تقسيم المهارات الأساسية
47	1.5.1 - المهارات الأساسية بدون كرة
47	1.1.5.1 - المهارات الهجومية بدون كرة
48	2.1.5.1 - المهارات الدفاعية بدون كرة
49	2.5.1- المهارات الأساسية القاعدية بالكرة
50	1.2.5.1 - التمرير
51	2.2.5.1- استقبال الكرة
52	3.2.5.1 - الجري بالكرة
53	4.2.5.1 - المراوغة
55	5.2.5.1 - التصويب
56	6.1- مراحل تعليم المهارات الأساسية
56	1.6.1- مرحلة التوافق الأولي
57	2.6.1- مرحلة التوافق الجيد:
57	3.6.1- مرحلة تثبيت المهارة
57	7.1 - أساليب التدريب على المهارات الأساسية
58	1.7.1- تدريبات الإحساس بالكرة
58	2.7.1- تدريبات فنية إجبارية
58	3.7.1- تدريبات باستخدام أكثر من كرة
58	4.7.1- تدريبات لتنمية المهارة مع ربطها بالقدرات البدنية
58	5.7.1- تدريبات الأداءات المهارية المركبة

فهرس المحتويات

59	6.7.1- تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الأجهزة
59	7.7.1- تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الألعاب المصغرة
59	2- الأسس العلمية لتدريب الناشئين:
69	1.2- الاستجابة الفردية للتدريب (الفروق الفردية)
60	2.2- التدرج والتحكم في درجة الحمل المقدمة للناشئين
--60	3.2- التكيف
61	4.2 - الموازنة بين خصوصية التدريب وشموليته
61	5.2- برمجة تدريب الناشئين
62	6.2- الإحماء والتهدئة
62	7.2- التقدم المناسب بدرجات الحمل
64	8.2- التنوع
64	9.2- مراعاة الأمن والسلامة
65	10.2- الإعداد التربوي للنشء
66	3- نموذج لهيكل وحدة تدريبية للناشئين أقل من 12 سنة
67	خاتمة
الجانب التطبيقي	
الفصل الثالث: منهجية البحث والإجراءات الميدانية	
70	تمهيد
71	1- الدراسة الاستطلاعية
72	2- منهج البحث
72	3- المجتمع وعينة البحث
73	4- مجالات البحث
73	1.4 - المجال البشري
73	2.4- المجال الزمني
73	3.4- المجال المكاني

فهرس المحتويات

73	5- متغيرات الدراسة
73	1.5- المتغير المستقل
73	2.5- المتغير التابع
73	3.5- العلاقة
73	6- ضبط متغيرات البحث
74	7- البرنامج التدريبي
74	1.7- الأسس العلمية في وضع البرنامج التدريبي المقترح
75	2.7- بناء البرنامج التدريبي
76	8- أدوات البحث
76	1.8- إختبار السيطرة على الكرة لمدة 30 ثانية
77	2.8- إختبار الجري بالكرة في خط متعرج بين الأقماع
78	3.8- إختبار ضرب الكرة بالقدم لأبعد مسافة
78	4.8- إختبار دقة التمرير
79	9- الأسس العلمية للأداة المستخدمة
79	1.9- ثبات الاختبار
79	2.9- صدق الاختبار
80	3.9- الموضوعية
80	10- الأساليب الإحصائية
الفصل الرابع: عرض وتحليل النتائج	
82	تمهيد
83	1- عرض وتحليل نتائج إختبار تنطيط الكرة 30 ثانية
84	2- عرض وتحليل نتائج إختبار الجري بالكرة في خط متعرج بين الأقماع
85	3- عرض وتحليل نتائج إختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة
86	4- عرض وتحليل نتائج إختبار دقة التمرير
88	خاتمة

فهرس المحتويات

الفصل الخامس : مناقشة و تفسير النتائج	
90	1- مناقشة الفرضية الأولى
91	2- مناقشة الفرضية الثانية
92	3- مناقشة الفرضية الثالثة
93	4- مناقشة الفرضية الرابعة
94	5- الإستنتاجات
95	6- الخلاصة العامة
96	7- الاقتراحات
97	قائمة المراجع
	الملاحق
	ملخص الدراسة

فهرس الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
66	نمذج لهيكلة وحدة تدريبية للناشئين أقل من 12 سنة	01
72	نسبة عينة البحث من مجتمع البحث	02
80	معامل الصدق و الثبات للعينة الاستطلاعية	03
83	نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في إختبار تنطيط الكرة 30 ثانية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 19	04
84	نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في إختبار الجري بالكرة بين خط متعرج بين الأقماع عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 19	05
85	نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في إختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة ممكنة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 19	06
86	يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في إختبار دقة التمرير عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 19	07
87	قيمة "ت" المحسوبة في الاختبارات المهارية لعينة البحث عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 19	08

فهرس الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
47	المهارات الأساسية بدون كرة وأقسامها	01
49	المهارات الأساسية في كرة القدم بالكرة	02
77	إختبار السيطرة على الكرة لمدة 30 ثانية	03
77	إختبار الجري بالكرة في خط متعرج بين الأقماع	04
78	إختبار ضرب الكرة بالقدم لأبعد مسافة	05
79	إختبار دقة التمرير	06
83	أعمدة بيانية تمثل القيم بين المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري في إختبار تنطيط الكرة 30 ثانية	07
84	أعمدة بيانية تمثل القيم بين المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري في إختبار الجري بالكرة بين خط متعرج بين الأقماع	08
85	أعمدة بيانية تمثل القيم بين المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري في إختبار ضرب الكرة بالقدم لأبعد مسافة	09
86	أعمدة بيانية تمثل القيم بين المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري في إختبار دقة التمرير	10

مقدمة:

كرة القدم إحدى أشهر وأهم الألعاب و الرياضات التي توليها الجماهير والوسائل الإعلامية أهمية بالغة، بحيث دخلت في العالم مرحلة غاية التعقيد والتحديث في فنيات وطرائق اللعب، وإلى جانبها يتزامن التطور الذي يشمل نواحي متعددة ومنها التطور البدني، من أجل تحقيق أسمى شكل لكرة القدم الذي يهدف إلى بلوغ الناشئ أعلى درجات الأداء المهاري المتقن والعطاء الفني الجميل بأقل جهد، وهذا ما يسعى إليه المختصون في كرة القدم من خلال البرامج التدريبية والمنتهجة علمياً.

إن علم التدريب الرياضي عبارة عن صياغة فريدة لمجموعة من المعارف والعلوم بغرض رفع قدرات الممارسة لتحقيق الأداء الممتاز، وهذا لا يكون إلا من خلال حالة صحية وعقلية وبدنية ونفسية واجتماعية جيدة، من أجل هذا اخذ علم التدريب الرياضي مكانته اللائقة فهو الوسيلة المضمونة لتحقيق هذا الأداء وتلك النتائج، هذا و أعطى العلماء هذا العلم الحيوي وأولوه اهتمامهم حتى أصبح علماً له قوانينه وأصوله ونظرياته وأسس ومبادئه (إبراهيم و اليساري.2010.13).

إن التطور الواضح في رياضة كرة القدم تطلب حتمياً تطوير المهارات الأساسية، من أجل الارتقاء بالمستوى الفردي والجماعي، وذلك لمواكبة الفرق والمنتخبات المتقدمة سواء العربية أو الأجنبية، وذلك باستخدام البحث العلمي الممنهج الذي يسعى للنهوض بلعبة كرة القدم. من الضروري الإهتمام بالناشئين بإعتبارهم البذرة الأساسية لرياضة المستويات العليا، و تعد هذه المرحلة مرحلة التعليم و التثبيت للمهارات الحركية الرياضية وهذا من خلال تطوير و تنمية مختلف المكونات البدنية و المهارات الفنية و النواحي الخططية بصورة تزيد من قدرتهم على تحقيق المستوى الأفضل.

و قد أشار النقيب (1990) "تعد مرحلة الطفولة من أكثر مراحل النشاطات البدنية و المهارة لتطور الكائن البشري رياضياً، فالأطفال في الحقيقة هم الذين يكونون القاعدة الرياضية الواسعة" (النقيب.1990.19).

وتعتبر الألعاب المصغرة من بين هذه الأساليب والبرامج التربوية الهامة، كما إن الطفل يكون ميالاً للعب، حيث يجد فيه وسيلة للتعبير عن ذاته وإفراغ طاقته ومكبوتاته الحركية والنفسية المختلفة وإشباع حاجاته إلى اللهو والمرح والسرور، وهذا ما يستلزم على المرابي الاستغلال الأمثل

لهذا الاندفاع نحو اللعب وتوظيفه في تنمية قدرات الطفل الحسية والحركية وذلك بالاستغلال الأمثل والمتقن للألعاب.

ويشير حنفي محمود مختار (1980) "أنه على المدرب أن يعمل علي تثبيت المهارات الأساسية في كرة القدم بحيث تؤدي بدقة و إتقان أثناء المباراة و أن تؤدي في ظروف مشاهدة لظروف المباراة مثل التدريبات المركبة مع زميل أو أكثر و كذلك فإن المباريات في مجموعات صغيرة 3 ضد 3 أو 4 ضد 4 باستخدام الملاعب المصغرة ترفع من قدرة اللاعب على الأداء و دقته ، خاصة و أن التقسيمات تتطلب من اللاعب أداء صحيحا و سريعا للمهارات تحت ضغط اللاعبين المضادين في حيز ضيق من الملعب هذا بالإضافة إلى أن هذه التدريبات تعطي للاعب الخبرات التي تجعله يقتصد في مجهوداته أثناء الأداء مع القدرة على حسن التصرف و هدوء الأعصاب أثناء اللعب". (حنفي .1980. 112)

ومن خلال هذه الدراسة قمنا بالتعريف بالموضوع و طرح إشكالية البحث و أسباب إختيار الموضوع و فروضه و أهدافه و أهميته و كذا تحديد المصطلحات و عرض الدراسات السابقة و التعليق عليها، أما الجانب النظري يتكون من فصلين، الفصل الأول تطرقنا فيه إلى تعريف الألعاب المصغرة و خصائصها و أهدافها وفوائدها وتحدثنا فيه عن الطفولة المتأخرة وذلك بإعطاء نظرة حول الخصائص المرفولوجية، الفسيولوجية و الحركية إلخ.

أما الفصل الثاني تناولنا فيه المهارات الأساسية حيث تطرقنا إلى تعريف المهارة ، ثم انتقلنا إلى مفهوم المهارات الأساسية في كرة القدم و أهميتها وتقسيماتها ، وقد ركزنا على مراحل تعليم المهارات الأساسية مع شرح خطوات وأساليب التدريب على هذه المهارات وفي الأخير قدمنا الأسس العلمية لتدريب الناشئين و إعطاء نموذج لهيكل وحدة تدريبية للناشئين أقل من 12 سنة.

أما الجانب التطبيقي يتكون من ثلاثة فصول الفصل الأول تم تناولنا طريقة و منهجية البحث ثم في الفصل الثاني قمنا بعرض وتحليل النتائج ، ثم الفصل الثالث طرحنا رؤيتنا في نتائج البحث من خلال مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات مستخلصين في الأخير الاستنتاجات و طرحنا الإقتراحات المناسبة.

1- الإشكالية :

"إن التطور الكبير في مجال التدريب الرياضى والعلوم المرتبطة به خلال العقد الأخير من القرن الماضى ، وبالرغم مما حققته البحوث التطبيقية في هذا المجال من طفرة نوعية ، أسهمت خلالها العلوم المختلفة بنصيب وافر في تطور المستوى الرياضى ، إلا أنه لازال هناك العديد من المواضيع التى تحتاج إلى مزيد من البحث والتجريب لتفسيرها ، لأن التدريب الرياضى يتقدم بسرعة مذهلة عن طريق المعلومات التى يستمدتها من نتائج البحوث والدراسات الحديثة في المجالات المختلفة، الأمر الذى أحدث تطوراً كبيراً في الإنجازات الرياضية" (خريط.2014.3)

عرفت كرة القدم العالمية تطورا ملحوظا في السنوات الأخيرة و قفزة نوعية في مجال التدريب الرياضى النخبوي ، و أصبح من الضروري أن تتماشى البرامج و أساليب و الوسائل التدريبية مع مستوى الإرتفاع الأداء البدني و المهاري و الخططي و هذا ماتسعى إليه الدول المتقدمة من خلال تطوير طرق اللعب و السعي الحثيث للرفع من القدرات البدنية و المهارة للإستغلال الأمثل لإمكاناتهم و إستخراج الطاقات الكامنة للوصول للأداء الأفضل للكفاءة العالية طوال المباراة .

بالمقابل لاحظنا انخفاض مستوى كرة القدم الجزائرية كثيرا في السنوات الأخيرة مقارنة بأشقائنا وجيراننا في إفريقيا وأصبحت الكرة الجزائرية خاصة المحلية تدور في دوامة من غياب النتائج الايجابية والتمثيل السيئ في المحافل الدولية ، إضافة إلى النقص الواضح للاعبين من الجانب البدني و المهاري و الخططي ، و الإعتماد على اللاعبين المغتربين على مستوى الفريق الوطني .

ومن الضروري الإهتمام بالناشئة لكونها البذرة الأساسية لرياضة المستويات العليا ، وتعد المرحلة لتثبيت و إتقان المهارات الحركية الرياضية ، لذا يتم من خلالها تنمية و تطوير مختلف المكونات البدنية و المهاريات الفنية و النواحي الخططية بصورة تسمح لهم بتحقيق الأداء الأفضل و يري فاينك (1986) Weineck "إن الممارسة الرياضية أظهرت بوضوح أن النتائج العالية لا يمكن أن نحققها مالم يكن بناء قاعدي متين خلال مرحلة الطفولة و المراهقة هذا ما يحتم علينا تخطيطا منظما طويل المدى في مجال التدريب " (فاينك .1986.309)

وفي كرة القدم الحديثة يلعب الأداء المهاري دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق ويؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق، مما يؤدي إلى إرباك

الخصم وعدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب والأداء، وبالتالي يستطيع الفريق المهاجم ذو السيطرة الميدانية بفضل المهارات العالية لأعضاء الفريق أن يأخذ زمام المبادرة دائما بالتواجد في أماكن ومواقف جيدة تسهل له القدرة على الهجوم والوصول إلى مرمى الخصم وإحراز الأهداف.

ويرى حنفي محمود مختار(1994) أن "نجاح الأداء الحركي للاعب خلال المباراة يتوقف على درجة و مستوى و ثبات و إستقرار المهارات الحركية لديه و مدى إتقانه لها مهما تغيرت الظروف و مواقف اللعب أثناء المباراة" (مختار .1994.177)

إن عملية الإعداد المهاري في كرة القدم تهدف إلى تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتثبيتها لتحقيق أعلى المستويات.

وتعتبر المهارات الأساسية أحد الأركان الرئيسية في وحدة التدريب اليومية، إذ تعتبر

قاعدة أساسية للعبة وبدون إتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذ الخطط الملقاة على عاتقه من

خلال واجبات المركز الذي يشغله في خطوط اللعب المختلفة أثناء المباراة

"إن اللعب يمثل النشاط الرئيسي للأطفال، كما أن اللعب يعد حاجة أساسية وفطرية بالنسبة

لكل الأطفال و لهذا السبب ، فإن الأهداف الرئيسية لكرة القدم للبراعم تتمثل في تعريف

الأطفال بلعبة كرة القدم وتلقينهم مبادئ ممارسة كرة القدم من خلال اللعب.

إن ممارسة كرة القدم على شكل ألعاب مصغرة بعدد صغير من اللاعبين وفي ملاعب صغيرة

من شأنها أن تفي بمثل هذه الاحتياجات، لأن الملاعب الصغيرة تتلائم وتتناسب مع قدراتهم

الفسولوجية، وباستطاعة هؤلاء اللاعبين المبتدئين و المبتدئات ملامسة الكرة أكثر وتعلم

الاستعمال الجيد للكرة والسيطرة عليها" (15.15.fifa)

وذكر آدم و آخرون(2011) " بأن كثيرا من المدارس و الأكاديميات الأوروبية توظف الألعاب

المصغرة في تدريباتها لتطوير أساليب و خطط اللعب لدي مراحلها السنية ،وتعتبرها جزء

أساسي من الوحدة التدريبية وتعطيها أكثر زمن في الوحدة اليومية ، و يستخدم المدربون

الألعاب المصغرة لخلق مواقف مشابهة للمباراة لتطوير الجوانب الخطئية و المهارية لدى اللاعبين

الصغار" (الشبلي .2016. 9)

إن الألعاب المصغرة في مساحات صغيرة تسمح لنا أثناء التدريب بالعمل على هدف محدد، مع المحافظة على العناصر الأساسية للعب بوجود خصمين، والألعاب المصغرة يمكن قياس أهدافها بتوظيف قدرات اللاعب والحاجيات المسطرة كأهداف من تدريب اللاعبين في كل المستويات، ومن أجل الوصول بمستوى اللاعبين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديثة بعناصره المختلفة يستلزم تأسيس اللاعب منذ الصغر وفقا لبرامج مقننة بدنيا ومهاريا وفنيا وخططيا، بالإضافة إلى محتوى أكثر تطورا من التدريبات التي تتلاءم مع قدرات وإمكانيات الناشئين والتي تضع الأساس الصحيح لبناء القاعدة من النشأ وبما يصنع جيلا من أصحاب المواهب والقدرات الخاصة، وعلى ضوء ما تقدم من آراء الباحثين إضافة إلى خبرة الباحث الميدانية والنظرية كذلك رأي نلاحظ قلة استخدام الأسس العلمية في تدريب الناشئين ومنها استخدام الألعاب المصغرة ما جعلنا نطرح التساؤل التالي:

- مامدى تأثير إستخدام الألعاب المصغرة في تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الناشئين أقل من 13 سنة ؟.
- هل إستخدام الألعاب المصغرة يؤثر في تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الناشئين أقل من 13 سنة ؟.

2- التساؤلات:

يطرح الباحث التساؤلات التالية:

- 1- هل يؤثر إستخدام الألعاب المصغرة في تطوير مهارة التحكم و السيطرة على الكرة لدى لاعبي كرة القدم الناشئين أقل من 13 سنة ؟ .
- 2- هل يؤثر إستخدام الألعاب المصغرة في تطوير مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم الناشئين أقل من 13 سنة ؟ .
- 3- هل يؤثر إستخدام الألعاب المصغرة في تطوير مهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم الناشئين أقل من 13 سنة ؟ .
- 4- هل يؤثر إستخدام الألعاب المصغرة في تطوير مهارة دقة التمير لدى لاعبي كرة القدم الناشئين أقل من 13 سنة ؟ .

3 - الفرضيات

الفرضية العامة:

يؤثر إستخدام الألعاب المصغرة إيجابا في تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الناشئين أقل من 13 سنة

الفرضية الجزئية:

- إستخدام الألعاب المصغرة تؤثر إيجابا في تطوير مهارة التحكم و السيطرة على الكرة لدى لاعبي كرة القدم الناشئين أقل من 13 سنة.
 - إستخدام الألعاب المصغرة تؤثر إيجابا في تطوير مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم الناشئين أقل من 13 سنة.
 - إستخدام الألعاب المصغرة تؤثر إيجابا في تطوير مهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم الناشئين أقل من 13 سنة.
 - إستخدام الألعاب المصغرة تؤثر إيجابا في تطوير مهارة دقة التمرير لدى لاعبي كرة القدم الناشئين أقل من 13 سنة.
- 4- أهداف الدراسة :

➤ الهدف الرئيسي :

محاولة إبراز أهمية الألعاب المصغرة كطريقة حديثة في تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الناشئين.

➤ الأهداف الجزئية:

- ✓ معرفة الوسائل والطرق التي تساهم في تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الناشئين.
- ✓ إيجاد الحل المناسب لمشكلة ضعف الأداء المهاري في كرة القدم لدى الناشئين.
- ✓ التوصل إلى إنجاز حصص تدريبية باستخدام الألعاب المصغرة لما لها من أهمية في تعلم المهارات الأساسية
- ✓ معرفة كيفية الأخذ بعين الاعتبار طريقة تطوير الجانب المهاري لدى الناشئين.
- ✓ إعطاء اقتراحات ميدانية لتعميم استخدام الألعاب المصغرة في الحصص التدريبية.
- ✓ جعل دراستنا مرجعا مساعدا للباحثين في الميدان الرياضي .

5- أهمية الدراسة :

- موضوع البحث يحمل في أعماقه الكثير من الدلائل والمؤشرات التي تبرز أهميته وتسلط الضوء على واقع التدريب الرياضي لدى الناشئين.
- هذا البحث عبارة عن دراسة تطبيقية وتتجلى أهمية الدراسة فيما يلي:
- معرفة قيمة وأهمية الألعاب المصغرة كطريقة تدريبية حديثة لتطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم.
 - التعرف على أنجع الطرق والأساليب التعليمية التي تساعد على رفع مستوى أداء المهارات الأساسية في كرة القدم .
 - اكتشاف ومعرفة الألعاب المصغرة كنشاط رياضي محبب لدى الناشئين.
 - إثراء المكتبة العلمية والزيادة في الرصيد العلمي للمدرسين بصفة خاصة.

6- أسباب اختيار الموضوع :

- إن اختيارنا لهذا الموضوع راجع للأسباب التالية:
- فئة البراعم هي القاعدة الأساسية و مستقبل الكرة الجزائرية.
 - ضعف مستوى البطولة الجزائرية عند الأكابر وهذا راجع إلى الطرق التعليمية المستعملة لدى الناشئين.
 - إن الناشئين يكتسبون طبعاً خاصاً، فهم يختلفون عن اللاعبين البالغين مما يحتم علينا إيجاد أنسب الطرق التدريبية.
 - محاولة التعرف على الألعاب المصغرة كطريقة حديثة لتعلم المهارات الأساسية في كرة القدم.
 - عدم شمولية ودقة النتائج المحصل عليها من الدراسات السابقة.

7- تحديد المفاهيم والمصطلحات :

1.7: الألعاب المصغرة:

1.1.7- اصطلاحاً : "هي تلك اللعبة التي يجربها الأطفال والتي تجري في مساحات ضيقة

وبعد معين من اللاعبين" (كمال و زينب .1978.332)

2.1.7- إجرائياً: هي عبارة عن ألعاب بسيطة التنظيم و تتميز بالسهولة في أدائها تصاحبها

البهجة والسرور و تحمل بين طياتها روح التنافس، وتتميز قوانينها

بالبساطة و السهولة

2.7-التعلم الحركي:

التعلم الحركي في الرياضة " هو اكتساب ، تطوير ، تثبيت ، استخدام واحتفاظ بالمهارات الحركية ،الذي يرتبط بالتطوير مع اكتساب الخصائص السلوكية "(علاوي.1994.336).

3.7-المهارات الأساسية:

1.3.7- اصطلاحا : "المهارات الأساسية في كرة القدم هي عبارة عن نوع معين من العمل والأداء يستلزم استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق الأداء البدني الخاص"(أبوعبده.2002.128).

2.3.7-إجرائيا : هي حركة أو مجموعة من الأساسيات الحركية تؤدي بدرجة عالية من

الدقة في لعبة كرة القدم سواء كانت بالكرة أو بدونها التي يقوم بها اللاعب والتي تؤدي حسب قانون اللعبة حيث تكون هذه المهارة حركية.

4.7- كرة القدم :

1.4.7-إصطلاحا: Football " هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم وهي رياضة جماعية"(المولي.2000.342)

2.4.7-إجرائيا :هي أكثر لعبة جماعية شعبية في العالم يتم فيها التنافس بين 11 لاعب

في الملعب لكل الفريق ،يتم فيها ضرب الكرة بالرجل ولها مجموعة من القوانين التي تضبطها.

5.7-المرحلة العمرية أقل من 13 سنة :

1.5.7-إصطلاحا: هي المرحلة العمرية التي تفصل الإنسان عن مرحلة المراهقة، حيث تمتد من عمر ستة سنوات إلى ثلاثة عشر سنة وتشمل الطفولة مراحل نمو القدرات الجسدية، والعاطفية، والفكرية، والسلوكية، والإدراكية للإنسان.

2.5.7- إجرائيا: هي فئة سنوية في كرة القدم يصطلح علي تسميتها البراعم وهي متكونة

من لاعبي الفريق الهاوي النجم الرياضي زربية الوادي

8-الدراسات السابقة والمرتبطة :

إن التطرق إلى الدراسات السابقة بالعرض هو عامل مساعد للباحث وهذا المعرفة ما وفروه من آراء ونظريات ومعارف ومعلومات، ولكي لا يكرر ما درسوا وينطلق من حيث توقفوا.

بعد الإطلاع على الدراسات السابقة والمشاهدة لموضوع دراستنا وجدنا أن من بين المواضيع التي اهتمت بدراسة كرة القدم المصغرة وتأثيرها على تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم، والتي هي قريبة لموضوع دراستنا والتي تخدمه من قريب أو من بعيد وهذه المواضيع لخصناها كما يلي:

❖ الدراسة الأولى :

بوكرايم بلقاسم ، تمت عنوان تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة و بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى لاعبي الأواسط بحث تجريبي أجري على لاعبي أواسط عين الدفلى ، معهد التربية البدنية و الرياضية جامعة سيدي عبد الله الجزائر ، شهادة الماجستير 2007 - 2008

➤ أهداف الدراسة :

- الكشف عن أثر التدريب البليومتري في القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط .
- الكشف عن أثر التدريب البليومتري على القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.
- الكشف على اثر التدريب البليومتري في بعض المهارات الأساسية لدى لاعب كرة القدم.
- الكشف عن مدى أهمية القوة والسرعة في هذه المرحلة العمرية.
- الكشف عن المدة التي يمكن أن تتطور فيها الصفات البدنية والمهارية عن طريق التدريب البليومتري.

➤ فروض الدراسة :

- التدريب البليومتري يؤثر إيجابا على مستوى القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم
- التدريب البليومتري يؤثر إيجابا على المهارات الأساسية في كرة القدم صنف أواسط.
- توجد فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي في القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة القدم .

➤ المنهج المستخدم:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذي المجموعتين الضابطة و التجريبية باستخدام القياس القبلي والبعدي، و جرى البحث على لاعبي أواسط فريقي المخاطرية و عريب لسنة الدراسية 2007-2008

➤ عينة البحث:

تتكون عينة البحث من 28 لاعب، تم اختبارهم بصفة عشوائية من فريقي المخاطرية و عريب ، بحيث 14 لاعب كعينة ضابطة 14 لاعب اختبروا كعينة تجريبية ، والعينة كلها من جنس واحد وهم ذكور ، تتراوح أعمارهم من 16 إلى سنة 18 .

❖ الدراسة الثانية:

سنوسي عبد الكريم تحت عنوان تأثير التدريب بالألعاب المصغرة على تطوير بعض المهارات الأساسية عند ناشئي كرة القدم (أقل من 17 سنة) بحث تجريبي أجري على لاعبي النادي الرياضي الهاوي مولودية الحساسنة - القسم الوطني الثاني- ، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم ، شهادة الماجيستر 2011-2012.

➤ أهداف الدراسة:

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

➤ فروض الدراسة:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبليّة و البعدية للعينة التجريبية في المهارات الأساسية قيد البحث و لصالح الإختبار البعدي
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات البعدية ما بين العينة التجريبية و الضابطة لصالح العينة التجريبية.

➤ المنهج المستخدم:

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذي المجموعتين الضابطة و التجريبية باستخدام القياس القبلي والبعدي.

➤ عينة البحث:

العينة متكونة من مجموعتين ضابطة وتجريبية تمثلت الأولى في أشبال مولودية سعيدة بعدد 20 لاعب وتمثلت الثانية في أشبال مولودية لحسانة بنفس عدد اللاعبين.

❖ الدراسة الثالثة :

صهيب زيعم و آخرون تحت عنوان تأثير الألعاب الصغيرة على مهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم (أقل من 13 سنة) دراسة ميدانية لنادي الشرطة بالجلفة ، معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة زيان عاشور الجلفة شهادة ليسانس، 2016-2017.

➤ أهداف الدراسة:

- تحسين مهارة التسديد نحو المرمى من الناحية التقنية.
- باكتساب اللاعب المعلومات والمعارف الخاصة بمهارة التسديد نحو المرمى.
- تنمية القدرات الحركية للناشئ في التسديد نحو المرمى و زيادة إمكانية النجاح فيها.
- مساعدة الناشئ في رفع نسبة تسجيل الأهداف.
- تدريب الناشئ على التسديد نحو المرمى من أي وضعية.

➤ فروض الدراسة:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي لدقة التسديد لدى الناشئين تعزى لبرنامج الألعاب الصغيرة المقترح.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي لقوة التسديد لدي الناشئين في كرة القدم.
- تعزى لبرنامج الألعاب الصغيرة المقترح.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للتسديد بالرأس نحو المرمى لدى الناشئين.
- في كرة القدم تعزى لبرنامج الألعاب الصغيرة المقترح.

➤ المنهج المستخدم:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذي المجموعة الواحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي، و جرى البحث على لاعبي نادي الشرطة بالجلفة (أقل من 13 سنة) لسنة 2016-2017

➤ **عينة البحث:** العينة متكونة من 10 مهاجمين من أصل 30 لاعب في نادي الشرطة بالجلفة (أقل من 13 سنة) .

❖ الدراسة الرابعة :

تلي أكرم تحت عنوان تأثير برنامج تدريبي مقترح على تطوير بعض المهارات الأساسية لاعبي كرة القدم (من 9 إلى 12 سنة) دراسة ميدانية لفريق اتحاد بسكرة ، معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد خيضر بسكرة ،شهادة الماستر 2016-2017 .

➤ **أهداف الدراسة:**

- التعرف على البرنامج التدريبي المقترح لتطوير مهارة التمرير لدى لاعبي كرة القدم 9 إلى 12 سنة.

- التعرف على البرنامج التدريبي المقترح لتطوير مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم 9 إلى 12 سنة.

- التعرف على البرنامج التدريبي المقترح لتطوير مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم 9 إلى 12 سنة.

- التعرف على البرنامج التدريبي المقترح لتطوير مهارة الجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم 9 إلى 12 سنة.

- التعرف على البرنامج التدريبي المقترح لتطوير مهارة إستقبال الكرة لدى لاعبي كرة القدم 9 إلى 12 سنة.

➤ **فروض الدراسة:**

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية مابين الإختبار القبلي و البعدي في مهارة دقة التمرير لصالح الإختبار البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية مابين الإختبار القبلي و البعدي في مهارة دقة التصويب لصالح الإختبار البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية ما بين الإختبار القبلي و البعدي في مهارة المراوغة لصالح الإختبار البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية ما بين الإختبار القبلي و البعدي في مهارة الجري بالكرة لصالح الإختبار البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية ما بين الإختبار القبلي و البعدي في مهارة إستقبال الكرة لصالح الإختبار البعدي

➤ المنهج المستخدم:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذي المجموعة الواحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي

عينة البحث:

تتكون عينة البحث من 32 لاعب من فريق إتحاد بسكرة ، 16 لاعب كعينة تجريبية و 16 لاعب كعينة ضابطة ،العينة كلها من جنس واحد وهم ذكور ، تتراوح أعمارهم من 09 إلى سنة 12

❖ الدراسة الخامسة :

عاقلي حسين، تحت عنوان أثر استخدام الألعاب المصغرة (5 ضد 5) و (2 ضد 2) في تطوير بعض الصفات البدنية و المهارة لدى لاعبي كرة القدم -دراسة ميدانية لنادي إتحاد طولقة - (تحت 23 سنة) ،معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد خيضر بسكرة، شهادة الدكتوراه 2017 - 2018 .

➤ أهداف الدراسة :

- إعداد برنامج تدريبي خاص بتطوير الصفات البدنية و المهارة لدى لاعبي كرة القدم دون 23 سنة من خلال الألعاب المصغرة 5 ضد 5 و 2 ضد 2 .
- امكانية استخدام الاختبارات البدنية والاختبارات المهارة في عملية الكشف على تطوير الصفات البدنية و المهارة.
- محاولة حل مشكلة تدني مستوي اللياقة البدنية للاعب الجزائري وخاصة في القسم الهاوي.
- تحسيس المدربين بأهمية الألعاب المصغرة ودورها الفعال في المحافظة على اللياقة البدنية وتحسين

الجانب المهاري والخططى.

➤ **فروض الدراسة :**

- الألعاب المصغرة 5 ضد 5 والألعاب المصغرة 2 ضد 2 يؤثران إيجابيا في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم دون 23 سنة؟
- الألعاب المصغرة 5 ضد 5 والألعاب المصغرة 2 ضد 2 يؤثران إيجابيا في تطوير الصفات مهارية لدى لاعبي كرة القدم دون 23 سنة؟
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية مقارنة بين نتائج الاختبارات البعدية للألعاب المصغرة 5 ضد 5 و الألعاب المصغرة 2 ضد 2 في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم دون 23 سنة؟
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية مقارنة بين نتائج الاختبارات البعدية للألعاب المصغرة 5 ضد 5 و الألعاب المصغرة 2 ضد 2 في تطوير الصفات مهارية لدى لاعبي كرة القدم دون 23 سنة؟

➤ **المنهج المستخدم:**

استخدام التصميم التجريبي ذي المجموعة الواحدة باستخدام القياس القبلي والبعدى و جرى البحث على لاعبي أكابر فريق النادي الرياضي طولقة 2017-2018

➤ **عينة البحث:**

العينة متكونة من مجموعتين :

- الأولى من 10 لاعبين التدرّب على طريقة الألعاب المصغرة 5 ضد 5
 - الثانية من 12 لاعبين التدرّب على طريقة الألعاب المصغرة 2 ضد 2
- والعينة كلها من جنس واحد وهم ذكور دون 23 سنة.

9-التعليق على الدراسات السابقة و المشاهدة :

يتضح من الدراسات السابقة مدى مساهمتها في تقديم كثير من المعرفة والمعلومات التي أفادت الباحث من حيث خطة البحث ومنهجته وإجراءاتها ومن خلال ما تضمنته من معلومات نظرية وأدوات ونتائج علمية مما ساعد الباحث في تناول هذه الدراسات ومقارنة نتائجها وما توصلت إليه الدراسات السابقة إلى مدى مناسبة استخدام المنهج التجريبي لطبيعة

هذه الأنواع من البحوث العلمية كما أوضحت الدراسات السابقة وجود علاقة طردية بين البرامج التدريبية و تطوير المهارات الأساسية و الصفات البدنية كلما كانت البرامج التدريبية مبنية على أسس و مناهج علمية إرتفع مستوى التطور وأوصت بعض الدراسات بالاهتمام بتطوير البرامج التدريبية لما لها ارتباط كبير بتطوير الأداء المهاري و البدني .

وعليه فقد إستفادنا من الدراسات السابقة ما يلي:

- تحديد المنهج العلمي المناسب
- إختيار العينة للدراسة
- الوسائل والأدوات المستخدمة في الدراسة.
- الخطوات الواجب إتباعها في الدراسة .
- الأسلوب الإحصائي المستخدم في هذه الدراسات وتحديد ما يناسب الدراسة .
- طرق عرض الجداول الإحصائية و تفسيرها
- طريقة وضع البرنامج التدريبي خاص بالناشئين في لعبة كرة القدم باستخدام الألعاب المصغرة

تمهيد

إن للألعاب بمختلف تسمياتها تعمل على تنمية ورفع المستوى البدني والعقلي والنفسي والاجتماعي لدى الاطفال ولكلا الجنسين بصورة عامة لما لها من تأثير فعال في ذلك حيث تعمل على وضع الاطفال في جو من النشاط والحركة المستمرة وتؤدي الى زيادة مقاومتهم للأمراض والقدرة على التكيف للمجهود البدني والحركي ومقاومة التعب لما تتضمنه من حركات الجري والركض والقفز والتسلق والحجل والرمي والدفع والتسلق.

تمارس وفق قواعد لعب سهلة وغير ثابتة ويمكن تغييرها وتصعيبها تدريجيا، وهي لا تحتاج إلى تحضير كبير أو أدوات كثيرة أو مكان خاص، ومن هنا جاءت تسميتها بالصغيرة؛ كما أنها تؤدي فرديا أو زوجيا أو جماعيا، وهي تشتمل على عنصر المنافسة والمفاجأة وروح الإبداع .

1- اللعب:

1.1- تعريف اللعب:

يعرفه حسن علاوة (1983) بأنه "النشاط السائد في حياة الطفل ما قبل المدرسة كما يساهم بقدر كبير في المساعدة على النمو العقلي والخلقي والبدني والجمالي والاجتماعي، والمتتبع لنمو الأطفال يلاحظ تطور اللعب عندهم واختلافه باختلاف مراحل النمو" (علاوة.1983.09)

وتشير سلوى عبد الباقي " أن اللعب شيء طبيعي وبسيط للتعبير عن النفس عند الأطفال و الأطفال يعبرون ويسلكون حسبما يشعرون به و يقومون بتمثيله أو أدائه" (السيد.2003.18)

2.1- فوائد اللعب:

- اللعب فوائد كبيرة للأطفال والكبار على حد سواء ويمكن إجمال هذه الفوائد فيما يلي:
- ينفس على التوتر الجسمي والانفعالي عند اللاعب.
- يدخل الحصوبة والتنوع في حياة الطفل .
- يعلم الطفل أشياء جديدة عن نفسه وعن العالم المحيط به.
- يمكن الكبار من مساعدة الطفل على حل مشكلاته الشخصية، إذ يوجههم إلى مفاتيح هامة لمسلكتهم.
- يتيح للطفل الفرصة ليعبر عن حاجاته التي لا يستطيع التعبير عنها في حياته الواقعية .
- يعطي الطفل مجالا لتمارين عضلاته كما في العاب الحركة، والمجهود الجسمي.
- يجذب انتباه الطفل ويشوقه إلى التعليم ، فالتعليم باللعب يوفر للطفل جوا طليقا يندفع فيه إلى العمل من تلقاء نفسه .
- يعطي للطفل الفرصة لاستخدام حواسه وعقله وزيادة قدرته على الفهم .
- اللعب الجماعي تقويم للخلق ، إذ تخضع فيه عوامل مهمة كالمشاركة الوجدانية والتضامن مع الزملاء.
- اللعب يوفر فرصة التعبير، وهي حاجة أساسية عند الإنسان، فلا بد في الحياة من التعبير لكي لا تصبح الحياة مملة. (المصلح.1995.04)

3.1- وظائف اللعب :

اللعبة نشاط إنساني هادف يمارسه الأطفال بكثرة وهو نشاط تعليمي ضروري للطفل فمن خلاله يكسب الطفل

مهارات حركية وجسمية ومن خلاله يطور قدراته العقلية وهو مجال يكثر فيه الابتكار.

إن وظيفة اللعبة الأساسية وهدفها الأصلي هو توفير للصغار الميل إلى الألعاب، وإعدادهم للحياة المستقبلية من الناحية الجسمية والنفسية والاجتماعية والخلقية .

وله عدة وظائف منها :

أ- وظيفة تكوين الذكاء:

توجد علاقة طبيعية بين نشاط الجسم وتطوير الذكاء، الحركة تؤدي إلى الملاحظة والملاحظة

تترجم إلى كلام

والكلام يتطلب الفكر.

ب- الوظيفة البيولوجية:

تتمثل في تفريغ الطاقة البيولوجية الزائدة عن الحاجة؛ ومن ثم استعادة الاتزان البيولوجي و لذلك

أن الميل لدى

البعض من الأطفال في هذه المرحلة محددة ونموهم لا يستفيد من كل ما يتولد لديهم من طاقة

واللعبة وسيلة

مناسبة لتفريغ الطاقة الزائدة عن حاجة الجسم .

ج- الوظيفة النفسية:

- تأكيد الذات عن الرغبة في تجاوز المرحلة التي يعيشها أحيانا وذلك بممارسة ألعاب معينة أو

تقليد أنشطة الكبار وأدوارهم أثناء اللعب مما يساعده على تحديد مفهومه لذاته وإدراكه لها.

- التسلية والترويح عن النفس بما يمنحه اللعب من راحة ولذة وسعادة.

- إكتساب الطفل المزيد من المعارف والخبرات مما ينمي قدراته العقلية كالتفكير والتمثيل.

- التعبير عن الحاجات والرغبات حيث يمكن للطفل التعبير عن حاجاته ورغباته عن طريق

اللعبة

- يتمكن من تحقيق القيادة والزعامة في الواقع يستطيع ذلك من خلال دور القائد في زمرة

اللعبة. (البيلاوي.1997.95)

4.1- أهداف اللعب :

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

1.4.1- الأهداف النفسية الحركية :

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

وتنمية القدرات الإدراكية والتي تساعد المتعلم على تفسير المثير حتى يتمكن من التكيف مع البيئة ،وتتضمن أساسا التمييز الحركي والبصري والسمعي ،كما تساهم هذه الطريقة في تنمية القدرات البدنية حيث تعمل على تحسين أداء المهارات المتعددة والبسيطة منها والمعقدة، بالإضافة إلى تنمية المهارات الحركية . (فرج. 1994. 34)

2.4.1 الأهداف المعرفية :

ينبغي أن تهدف برامج اللعب إلى إعداد الفرد في المجال المعرفي بأقسامه المتعددة والتي تشمل المعرفة مثل: القدرة على تذكر المهارات السابق تعلمها إضافة إلى الفهم بحيث يكون المتعلم قادرا على الفهم الحركي ،المهارة التي يتعلمها وكذلك تطبيقها و تحليل تلك الحركات و تركيبها وصولا إلي تقويمها به.

مثال الأهداف المعرفية نذكر ما يلي : "أن يعرف المصطلحات الخاصة باللعب ويتعرف على أنواع المهارات الخاصة به ،ويختار طرق اللعب المناسبة للفريق ويحلل أنماط المهارات تحليلا دقيقا ويقارن بين المستويات الأداء الأولي والنهائي ويقوم أخطاء الأداء" (فرج. مرجع سابق 34)

3.4.1- الأهداف العاطفية :

لا شك أن لكل هدف معرفي جانب عاطفي وتلازمها أمر طبيعي ، وعلى المعلم أن يجذب اهتمامات المتعلمين لتعلم الألعاب حتى يتولد لديهم الرغبة في تعلمها، كما يتضمن الحال العاطفي عملية تطبيع الاجتماعي التي لما الأثر في نمو السلوك ،والتحكم فيه ويدخل في نطاق الأهداف العاطفية للألعاب

- غرس قيم مرغوب فيها كالروح الرياضية العالية مثل التفاهم والإحساس بمشاعر الآخرين .

- إحترام حقوق الآخرين نتيجة إحترام قواعد اللعب ، وإحترام الحكام والإداريين
-تقبل المسؤولية عن السلوك الشخصي الذي تتأثر به الجماعة والسلوك الاجتماعي الذي تقوم عليه الحياة.

-إدراك الفرد لذاته والشجاعة والمثابرة وبذل الجهد
- يكتسب اللاعب قيمة ثقافية بحيث تساعده على فهم ثقافة المجتمع وثقافة المجتمعات الأخرى

- اكتساب قيم جمالية وفنية من خلال التربية الحركية التي تعمل على تحقيق الرضي الجمالي والفني
(فرج.مرجع سابق. 36)

2- الألعاب المصغرة :

1. 2- تعريف الألعاب المصغرة:

هناك عدة تعريفات للألعاب المصغرة من أهمها:

يعرفها أمين أنور الخولي "هي عبارة عن ألعاب بسيطة التنظيم يشترك فيها أكثر من فرد ليتنافس وفق قواعد مسيرة ،لا تقتصر على سن أو جنس أو مستوى بدني معين ويغلب عليها طابع الترويح والتسلية ،وقد تستخدم بأدوات أو بأجهزة أو بدونها" (الخولي.1994.171)
ويعرفها حنفي محمود مختار "هي تلك التمارين المحببة إلى نفوس اللاعبين والتي تجري على مساحات ضيقة، وبعد معين من اللاعبين قد يكون هذا المعدل متساويا أو متفاوتا حسب الأهداف التي يسطرها المرابي" (مختار.1997.135)

من خلال هذه التعاريف الموجزة المدرجة يمكننا القول بان الألعاب المصغرة هي عبارة عن ألعاب غير محددة القوانين والشروط ، فهي مجالات مختلفة تساعد كل فرد سواء كان طفلا صغيرا أو راشدا على التعلم حسب قدراته الخاصة وإمكانياته وفقا لميوله ورغباته الذاتية من اجل الاكتساب والترويح والمتعة والسرور.

2.2- خصائصها:

-لا يشترط ممارستها طبقا لقواعد وقوانين دولية معترف بها اذ لا يرتبط فيها زمن اللعب وعدد اللاعبين أو مساحة وحجم ومكان اللعب أو مواصفات الأدوات المستخدمة بأية اشتراطات أو قواعد دولية.

- سهولة تغيير قواعد وقوانين اللعبة بما يتناسب مع الظروف والمناسبات أو بما يتلاءم ومحاولة تحقيق بعض الأهداف الترويحية المعينة ، وفي كثير من الأحيان يمكن قيام اللاعبين بتحديد أو اختيار القوانين التي يرغبون في تطبيقها أثناء اللعب.

- عدم وجود مهارات حركية أو خطط ثابتة لكل لعبة (خطاب .1983.171)

3.2-أهدافها :

- إدخال عامل السرور على اللاعبين.
- تحسين وتطوير الصفات البدنية للاعبين .
- تحسين الأداء المهاري للاعبين تحت ظروف أكثر صعوبة أو تشبه ما يحدث في المباريات.
- إكساب اللاعبين المهارات الخطئية الهجومية والدفاعية.
- تطوير الصفات الإرادية لدى اللاعبين مثل العزيمة والمثابرة والكفاح والثقة بالنفس
- إكساب اللاعبين الصفات الخلقية الحميدة مثل الإحساس بقية العمل الاجتماعي والتعاون والطاعة والنظام وتحمل المسؤوليات كأفراد وجماعات.
- أن يكون لديه أكبر حصيلة من هذه الألعاب الصغيرة.(مختار.مرجع سابق.148)

4.2-فوائدها:

إن للألعاب المصغرة فوائد عظيمة للأطفال وتؤكد الدراسات بأن الأطفال يتعلمون من خلال اللعب وفق قوانين ملائمة حيث ذكر ميتشل (MICHEAL ، 2011) بأن الألعاب المصغرة لها فوائد عديدة منها :

- تتيح المشاركة لجميع اللاعبين وتكسيبهم نجاحات متكررة .
- تحسين المهارات الفردية ومهارات أداء الفريق كالاستحواذ على الكرة .
- تخلق بيئة للمنافسة والتحدي والمتعة بين اللاعبين .
- إتاحة الفرص في اتخاذ القرار وحل المشكلات .
- إضافة شروط وقواعد تؤدي إلى تحقيق هدف التدريب بكفاءة وفعالية .
- قدرة اللاعب على الاتصال بالكرة مرارا وتكرارا .
- قدرة اللاعب على مواجهة المشاكل التكتيكية مرارا وتكرارا .
- الشعور بالمتعة والمرح عند ممارسة الألعاب المصغرة .
- تنمي الصفات البدنية والمهارات الأساسية المرتبطة بكرة القدم .

- تتيح فرص كثير للتعرض لمواقف الدفاع والهجوم .
- تحسن من الوعي المكاني و التكتيكي للاعب
- تعطي وقت أكثر للعب
- تحسن القدرات الفردية للاعب وتخلق مواقف لعب (1 ضد 1) .
- تتيح فرص كثيرة لإحراز الأهداف في الهجوم ومنع الأهداف في الدفاع.(الشبلي.2016.16)

5.2- تنظيم تعليم الألعاب المصغرة:

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

- تعليم ممارسة المهارات الأقل صعوبة أولاً.
 - أداء الألعاب الصغيرة التي تعمل على ممارسة المهارات في مواقف اللعب .
 - إعادة ممارسة النشاط والمهارات.
 - أداء اللعبة الأساسية في الفريق .
 - تمارينات على المهارات أو الصفات البدنية.
- ويبدأ تقديم مهارات الألعاب الجماعية غالباً من الصف الرابع أي سن التاسع، ولكن لا يمكن أداء اللعبة عادة قبل الصف الخامس أي السن العاشر، ولو أن ميول وحاجات واستعدادات أطفال مجموعة معينة، سوف تحدد متى تدرس لها، ويكون تقدم المجموعة في أداء المهارات محددًا بكمية الوقت المخصص للتدريس لهذه المراحل المتتالية السابقة

6.2- مبادئ اختيار الألعاب المصغرة:

- يمكن حصر هذه المبادئ في النقاط التالية :
- فهم الغرض من اللعبة ومراعاة الظروف التالية: السن، الجنس، النمو.
- أن يكون هناك توافق بين غرض المعلم من اللعبة ورغبة التلاميذ فيها وتهيئ الغرض لاكتشاف قابليتهم البدنية والحركية.

. مراعاة قانون التدرج التعليمي للواجبات الحركية المتعلمة حيث تنتقل بالمعلم تدريجيا من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد، و بصفة عامة نبدأ بالألعاب البسيطة لنصل إلى الألعاب المعقدة.

. مراعاة أن تكون الألعاب متنوعة ومشوقة واقتصادية وبما يتفق مع احتياجات الموقف التعليمي .
. عدم الانتقال من لعبة إلى أخرى إلا بعد تأكد المعلم من أن جل التلاميذ قد أنجزوها واستوعبوا قوانينها بشكل جيد.

. إعادة عرض اللعبة إذا كان الموقف التعليمي يتطلب ذلك مع مراعاة ألا تكون الإعادة مجرد التكرار فقط.

. العمل على تحقيق الراحة النفسية للتلاميذ وذلك بشرح اللعبة بالتفصيل قبل بدايتها⁽¹⁾ .

. مراعاة المشاركة لجميع التلاميذ. (المدلاوي و آخرون. 1990. 173-172)

3- خصائص مرحلة الطفولة المتأخرة :

تدخل هذه الفترة العمرية بين المرحلتين المصنفة علميا وهي مرحلة الطفولة ومرحلة المراهقة، وهي من أهم فترات تكوين الشخصية و ثراء المعلومات وتطور المستوى الرياضي، إذ ما وضعنا نصب أعيننا أثناء التدريب الحقائق الأساسية في كل الجوانب لهذه المرحلة السنية، واستطعنا أن نوظف كل المعلومات والحقائق في التعامل مع هؤلاء الصبية، كيف نستمتع لهم وكيف نكسب حبهم واحترامهم أو نعدل من سلوكهم ونرفع من قدراتهم .
حيث أن العلماء يعتبرون هذه المرحلة مناسبة في انتقاء الناشئين للممارسة الرياضية وانضمامهم للأنشطة المختلفة.

ويقول كورت منيل " انطلاقا من وجهة نظر التطور الحركي فإن هذا العمر هو أفضل عمر زمني يجب استثماره لتطوير القابلية الحركية المتنوعة الوجوه. (نصيف. 1987. 52)

ويكون النمو العقلي في هذا السن نموا سريعا وتكون رغبة الطفل في حب الاستطلاع كبيرة، إذ يسأل ويستفسر عن كل شيء يصادفه ويصر على الحصول على إجابات لأسئلته ويحصل بهذا الشكل على معلومات كثيرة نواحي متعددة، خاصة تلك التي تتصل به مباشرة وتجذب انتباهه ويلاحظها ويؤدي تعطش الطفل إلى المعرفة إلى حصوله على معلومات كثيرة وبسرعة فائقة، غير أنها كثيرا ما تكون متناقضة وتفتقر إلى الدقة مما يؤدي بالأطفال إلى استعمال ألفاظ كثيرة لا يعرفون معانيها الحقيقية، غير أنهم قادرون أيضا على التفكير المنطقي.

1.3- تعريف النمو:

النمو سلسلة متتابعة من التغيرات تهدف إلى غاية واحدة، هي اكتمال النضج ومدى استمراره وبدء انحداره، فالنمو بهذا المعنى لا يحدث فجأة، ولا يحدث عشوائياً، بل يتطور خطوة إثر أخرى ويسفر تطوره هذا عن صفات عامة. وللنمو مظهران رئيسي

أ-النمو التكويني: ونعني به نمو الفرد في الحجم والشكل والوزن والتكوين نتيجة لنمو طوله وعرضه وارتفاعه، فالفرد ينمو ككل في مظهره الخارجي العام، وينمو داخلياً تبعاً لنمو أعضائه الداخلية.

ب-النمو الوظيفي: ونعني به نمو الوظائف الجسمية والعقلية والاجتماعية لتساير تطور حياة الفرد واتساع نطاق بيئته. (أبو المجد وإسماعيل. 1997. 29)

كما يعرفه كل من محمد الحماحي وأمين الخولي بأنه: "تلك التغيرات التكوينية والوظيفية التي تطرأ على الكائن الحي منذ تكوين الخلية الملقحة، والتي تستمر طوال حياة الفرد وهذه التغيرات تحدث خلال مراحل متتابعة وبطريقة تدريجية". (الحماحي و الخولي. 1990. 54)

2.3- خصائص النمو للناشئين:

بعد الإطلاع على أهم الدراسات والمراجع العلمية المتخصصة يمكننا حصر أهم خصائص النمو المتعلقة بهذه المرحلة السنية و تحديد الجوانب المميزة لها كما يلي:

1.2.3- الخصائص المورفولوجية:

ويؤكد بسطويسي أحمد: أن نسب الجسم تأخذ شكلاً ثابتاً ومميزاً في تلك المرحلة، فالعظام أقوى عن المرحلة السابقة والأطراف أطول والقوة العضلية مميزة ، واكتمال نمو الرئتين والقلب تقريباً مما يسمح بالنشاط الرياضي الجيد في هذه المرحلة، ويقاوم الطفل المرض بدرجة ملحوظة ويتحمل التعب ويكون أكثر مثابرة.

2.2.3-الخصائص الفسيولوجية:

يستمر النمو الفسيولوجي في هذه المرحلة وخاصة في وظائف الجهاز العصبي وجهاز الغدد، كما يتميز الجسم في تلك المرحلة بتغير ظاهر في الغدد بصفة عامة والتناسلية الراحة وزيادته بعد المجهود القصوى ، كما يزداد ضغط الدم في تلك المرحلة(بسطويسي . 1996. 164)

كما يتميز الجسم في تلك المرحلة بتغير ظاهر في الغدد بصفة عامة والتناسلية بصفة خاصة للجنسين ، هذا بالإضافة إلى استمرار هبوط نسبي في معدل النبض عند الراحة وزيادته بعد

المجهود القصوى ، كما يزداد ضغط الدم في تلك المرحلة كما أن النمو السريع في هذه المرحلة يكون المسئول عنه هو إفرازات الجزء الداخلي من الغدة النخامية ، كما تزداد حجم عضلة القلب بشكل كبير ويزداد ضغط الدم ويقترب من الضغط لدى البالغين وتكون الصحة في هذا السن ممتازة

* توجد أساليب مختلفة لقياس التحمل الدوري التنفسي خلال مراحل العمر المختلفة (الطفولة-المراهقة) يمكن إجمال أهمها على النحو التالي : اختبار الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين أو اختبار الكفاءة البدنية واختبار الجري لمسافة محددة أو لزمان محدد واختبار قياس نبض القلب بعد أداء مجهود مقنن.

* يراعى عند استخدام اختبار الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين أو اختبار الكفاءة البدنية أن يتم ذلك وفقا للحمل الأقل من الأقصى وليس الحمل الأقصى.

* يوجد ارتباط مرتفع بين اختبارات الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين واختبارات الجري لمسافات طويلة نسبيا مثل اختبار الجري مسافة ميل، أو اختبار الجري لفترة زمنية 9 دقائق، كما أن هناك تقاربا إلى حد كبير في تطور نمو التحمل الدوري التنفسي، بالرغم من اختلاف أدوات القياس السابقة، لذلك قد يرجع استخدام اختبارات الجري لسهولة تنفيذها فضلا عن قلة تكلفتها.

* يستطيع الأطفال بذل مجهود مع ارتفاع معدلات النبض على نحو يزيد عما كان متوقعا عن ضعف قدراتهم في هذا الجانب.

* يراعى عند دراسة تطور نمو الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين خلال العمار المختلفة لمرحلتى الطفولة والمراهقة استخدام الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين النسبي وذلك بقسمة الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين على وزن الجسم. (أبو المجد. النمكي. مرجع سابق. 30)

3.2.3- الخصائص البدنية :

أولا- القوة العضلية:

* يفضل قياس تطور نمو القوة العضلية باختبارات القوة الثابتة، حيث إن هذا النوع من القياس أصدق تعبيرا وأكثر شيوعا بين دراسات النمو الحركي.

* يفضل استخدام القوة النسبية وعدم الاقتصار على القوة المطلقة عند المقارنة بين الأعمار المختلفة أو الجنس في تطور نمو القوة العضلية.

- * توجد علاقة خطية بين زيادة العمر وتحسن القوة العضلية خلال مرحلتى الطفولة والمراهقة.
- * يحتفظ الأولاد بالتفوق على البنات في القوة العضلية المطلقة أو النسبية خلال الأعمار المختلفة لمرحلة الطفولة والمراهقة وتصبح هذه الفروق أكثر وضوحاً بعد مرحلة البلوغ.
- * يختلف معدل نمو القوة العضلية وفقاً لطبيعة المجموعة العضلية المستهدفة قياسها خلال الأعمار المختلفة.
- * يصعب التنبؤ بالقوة العضلية المراهق من خلال معرفة درجة قوته العضلية في عمر مبكر، فإن الطفل الذي يحقق إنجازاً متميزاً في القوة العضلية في عمر 07 سنوات ليس من الضروري أن يحتفظ بذلك التفوق في عمر 17 سنة. ولكن ربما يمكن التنبؤ بقدر ملائم بالقوة العضلية خلال الفترة التدريبية التي لا تتجاوز حوالي سنتين.

ثانياً- التحمل العضلي:

- * يتقارب مستوى الأولاد في تحمل القوة العضلية خلال مرحلة الطفولة المبكرة .
- * تتفوق البنات على الأولاد في بعض قياسات تحمل القوة العضلية في غضون فترة ما قبل المراهقة.
- * يزداد معدل نمو التحمل العضلي للأولاد في غضون مرحلة المراهقة وخاصة لعضلات الذراعين والمنكبين.

ثالثاً- المرونة الحركية:

- * تتفوق البنات على البنين في معظم قياسات المرونة الحركية وخاصة مرونة الجذع والفخذ أثناء مرحلتى الطفولة والمراهقة.
- * يتأثر تطور نمو المرونة الحركية لمفاصل الجسم بمتغير التمرينات والنشاط الحركي على نحو أكثر تأثيراً من متغير العمر.
- * يوجد تعارض بين بعض النتائج المرتبطة بتطور نمو المرونة، وربما يرجع ذلك بسبب مبدأ الخصوصية لمفاصل الجسم، وإن تسجيل درجة مرتفعة لمرونة مفصل معين لا يلزم تحقيق ذلك لمفصل آخر.

رابعاً- السرعة:

* يمكن تتبع نمو السرعة الانتقالية من خلال المقارنة بين الأعمار المختلفة في زمن الجري لمسافات قصيرة محددة أو مسافات الجري لفترات زمنية قصيرة. كما يمكن المقارنة وفقا لتقدير السرعة بالمتر/الثانية.

خامسا- القدرة العضلية:

* يعتبر اختبار الوثب العريض من الثبات من أكثر الاختبارات استخداما وصلاحيه للمقارنة بين الأعمار المختلفة والجنس في تطور نمو القدرة العضلية.

* يحتفظ الأولاد بالتفوق على البنات في القدرة العضلية خلال الفترة العمرية 07 - 17 سنة ويزداد هذا التفوق بشكل خاص خلال الفترة العمرية 11 - 17 سنة.

* يبلغ معدل نمو القدرة العضلية للأولاد خلال الفترة العمرية 07 - 17 سنة حوالي 82% وهذه النسبة تمثل حوالي ضعف معدل تطور نمو القدرة العضلية للبنات خلال نفس الفترة العمرية.

* يوجد تداخل وفقا لمتغير العمر والجنس في تطور نمو القدرة العضلية خلال الفترة العمرية 11 - 13 سنة ويقل هذا التداخل بشكل واضح في عمر 17 سنة.

(الببيك .أبو زيد.2003.84)

سادسا- التوافق:

* يعتبر اختبار رمي الكرة لأبعد مسافة من الاختبارات الشائعة لتتبع نمو التوافق.

* يحتفظ الأولاد بالتفوق المستمر على البنات في هذه القدرة خلال الفترة العمرية 07-17 سنة.

* تتضاعف قدرة الأولاد بمقدار مرتين ونصف مقارنة بأداء البنات عند سن 17 سنة.

سابعا - الرشاقة:

* تشهد الفترة العمرية 09 - 17 سنة بشكل عام محدودا للرشاقة مقارنة بالعديد من القدرات البدنية الأخرى.

* يتوقف نمو الرشاقة لدى البنات عندما يبلغن سن 14 سنة بينما يستمر النمو بالنسبة للأولاد حتى عمر 17 سنة.

* يتراوح معدل التقدم السنوي للأولاد بين 0.2 ثانية و0.3 ثانية بينما يتراوح بين 0.1 ثانية و0.3 ثانية بالنسبة للبنات.

- * تلعب الوراثة دورا هاما في تطور نمو الرشاقة وبالرغم من ذلك يمكن تنميتها ولكن تحتاج إلى درجة كبيرة من التدريب لتطور نموها والحفاظ عليها.
- * يمكن تنمية الرشاقة من خلال تنمية القدرات البدنية المرتبطة بها خاصة القوة العضلية والسرعة والتوافق والتوازن الحركي.

ثامنا- التوازن:

- * تتميز هذه القدرة البدنية (التوازن) بالنمو في عمر مبكر مقارنة بالقدرات البدنية الأخرى.
- * يتحسن التوازن الحركي بشكل عام مع زيادة العمر.
- * يتطور نمو التوازن بشكل غير منتظم عبر مراحل العمر المختلفة.
- * يتأثر التوازن بطبيعة البناء الجسماني خاصة ما يتعلق بالقياسات الجسمية للأعراض والمحيطات، على نحو يفضل القياسات الجسمية الأخرى مثل قياسات الأطوال.
- * يؤثر عامل الوراثة تأثيرا كبيرا في تطور التوازن وبالرغم من ذلك يمكن تطويره بالتدريب والممارسة. (أبو المجد. النمكي. مرجع سابق. 43.36)

4.2.3- الخصائص الحركية:

تضفي لعبة كرة القدم على ممارسيها البهجة والسرور والمتعة ويرجع ذلك لمهارتها الفنية وحرية الجري والحركة والمناورات ، وهذا ما يجعل الصغار يقبلون عليها بشغف ويمارسونها في أي مكان كلما سمحت لهم الفرصة لذلك ، ويدرك الخبراء أن تنمية الموهبة الحركية تتأثر خلال مرحلة الطفولة حتى سن الثانية عشرة عن طريق اللعب والنشاط البدني الحر ، والنمو في هذا السن يتطلب إثارة حركية وكلما سنحت الفرصة للطفل للعب أكثر كلما زادت قدراته الحركية. فإذا أضفنا إلى ذلك عالم السرور والبهجة التي يبعثها اللعب في نفوس الأطفال تجد أن هذين السببين يجعلان كل طفل يحاول إجادة المهارة الفنية للعبة كرة القدم حتى تزداد قدراته الحركية وتزداد متعته وسروره.

وبشير حنفي محمود مختار(1997) يستطيع الناشئ في هذه المرحلة أن يتحكم في حركاته وأن يوجهها نحو الهدف سواء في نشاطه اليومي أو نشاطه الرياضي، ولذلك فهذه هي الفترة المثلى للتعليم الحركي ويرجع ذلك إلى :

- التحمل: فيه تحسن ظاهر.

- **القوة:** تتحسن ولكن يبقى الناشئ ضعيفا بشكل ملفت للنظر وخاصة في أطرافه العليا وذلك بسبب عملية النمو السريعة التي تعرض لها.

- **التوافق:** يستطيع الناشئ أن يؤدي عددا كبيرا من المهارات بشكل آلي لا يحتاج فيه إلى تشغيل للمراكز العليا بالمخ، بل ويمكنه التحكم في مدى واتجاه الحركات، ويفل التوافق في أواخر هذه المرحلة ويكون أقصى تطور في سن 12 سنة. (مختار. مرجع سابق. 09)

5.2.3- الخصائص الاجتماعية:

تتميز هذه المرحلة بالولاء الشديد لجماعة الأصدقاء أو رفاق الملعب لدرجة تصبح عندها معايير جماعة الأصدقاء أهم من معايير الأسرة ، و بالتالي يصبح تأثير الجماعة على الطفل أكثر من تأثير الأسرة عليه ، و لهذا يطلق على هذه المرحلة من النمو مرحلة تكوين العصابات . ينضم الطفل في هذه المرحلة بمنتهى السرعة و السهولة إلى الجماعات التي تتكون تلقائيا ، و في نفس الوقت يسعى إلى الجماعات المنظمة التي يستطيع من خلالها إشباع هواياته كجماعات الفنون ، الرحلات ، الكشافة ، المعسكرات و الفرق الرياضية ، فيخضع الطفل تماما إلى القيادة و يسعى إلى معاونتها و الالتزام بتنفيذ تعليماتها.

يتعصب كل جنس في هذه المرحلة للجنس الذي ينتمي إليه ، و قد يصل الأمر إلى مستوى العداء ضد الجنس الآخر. (فوزي. 2003. 60)

"يبحث طفل هذه المرحلة عن تشجيع الكبار و المعاملة المرضية لهم ، و إظهار قدراته و صفاته الاجتماعية احتشام ، نظافة ، نجاح في الدراسة ، اخذ ادوار " (علاوي. 1983. 405)

6.2.3- الخصائص النفسية :

يذكر محمد حسن علاوي (1994) أن هذه المرحلة تحت (14 سنة) تتميز باعتبارها فترة انتقال ما بين الطفولة والفتوة والشباب ، إذ يمر الفرد فيها بالمرحلة التي يطلق عليها المراهقة والتي تتميز بالعديد من التغيرات الفسيولوجية والنفسية ، والتي تؤثر بصورة بالغة على حياة الفرد في المراحل التالية من عمره :

ويقول كارل لودين "أن أطفال هذه المرحلة تكون لهم الشجاعة والإرادة الكبيرة للتعلم، كما أنه يكون في هذه المرحلة شديد الغضب حساس لجميع المحيط به والناشئ ينشد التوازن بينه وبين الآخرين ، ولكنه كثير الطلبات يرفع صوته عند الغضب أو التعب .

وفي هذه المرحلة يبدأ في تحمل المسؤولية ويرغب في النجاح ويظهر ميله الشديد للانتماء للنوادي الرياضية ، كم أن الطفل في هذه المرحلة يكون ميله إلى الاستطلاع وكشف الحقيقة. وبالتالي فهو يحاول التحدث عن الأسرة واستقلاله من الكبار إلا أنه لا يصل إلى حد الخروج عن الأسرة وإرادة الكبار ،وتكون راحة الطفل في هذه المرحلة بتحقيق الهدف المرجوة، ويتسع مجال الميول والقدرات الحركية والاجتماعية بدرجة ملموسة ويرتاحون عند اكتسابهم مهارة أو لنجاحهم في عمل ما.

7.2.3- الخصائص العقلية :

في هذه المرحلة نلاحظ أن الطفل يستطيع أن يفكر ويستعمل التحليل للظواهر الاجتماعية والمواقف التي يمر بها ،ويزداد نضج العمليات العقلية كالتذكر والتفكير إذ ينتقل الطفل من طور تفكير الخيال إلى طور الواقعية ، كما تزداد قدرته على الانتباه والتركيز من حيث المدى والمدة، ويرى سعيد حسنى العزة (2000) أن " الأطفال الموهوبين يتمتعون بذكاء فوق المتوسط قد يكون 130 درجة أو 140 درجة فأكثر ، كما إنهم قادرين على فهم السبب والنتيجة وإدراك الارتباط والعلائق بين الأشياء ،ولديهم القدرة على الإدراك والفهم والاستيعاب والتعمق في العلوم التجريدية ،ويتميزون بالتفكير الإبداعي والابتكار وإنهم شديدي الملاحظة ولديهم قدرة عالية التركيز وتعلم المهارات ".(العزة.2000.41)

خاتمة:

الألعاب الصغيرة تؤدي في أي زمان ومكان وليس هدفها تحقيق النشاط البدني والمحافظة على الصحة العامة والقوام السليم فحسب، بل هو أيضا تطوير مستويات اللاعبين الموهوبين والمتفوقين في مختلف الألعاب الرياضية. و قد زاد انتشار الألعاب الصغيرة في العالم مع النصف الثاني من القرن العشرين لما تحققت من فوائد ولأهميتها التربوية والصحية ، ولسهولة تعلمها وتنظيمها وتنفيذها وكثيرا ما ينظر إلى الألعاب الصغيرة على أنها صورة للمجتمع الذي تسود فيه .

وتعتبر هذه المرحلة حساسة وهامة في حياة الطفل فهي تحدد مستقبل الطفل الرياضي وأثناءها تحدث تغيرات في أجهزة الجسم المختلفة، وهذه التغيرات تتوافق مع نمو الجسم وترتبط فيما بينها بصفة متكاملة لتشكل وحدة كاملة.

تمهيد

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

1- المهارات الأساسية في كرة القدم :**1.1- مفهوم المهارة:**

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

ويرى إبراهيم حماد أن المهارة تدل على: "مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان، مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن" (حماد.2001.104)

2.1- مفهوم المهارة في كرة القدم:

يرى حنفي مختار على أن المهارات الأساسية في كرة القدم تعني "كل التحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدون كرة" (مختار.1994.71)

3.1- مفهوم المهارات الأساسية:

تعد المهارات الأساسية (الفنية) بكرة القدم من العناصر المهمة و الأساسية، التي يجب أن يمتلكها لاعبين كرة القدم و أحيانا تكون الفيصل لحسم نتيجة المباراة، و خاصة بعد التطور الكبير في طرق اللعب المختلفة و الحديثة في الدفاع و الهجوم، و كذلك الارتقاء المباري الكبير في أداء لاعبي كرة القدم

على ضوء ذلك فالمهارات الأساسية بكرة القدم هي بمثابة تكتيك اللاعب و أدائه الكروي وإنسجامها، مع مهاراته الحركية و حسن استخدامها في المباراة بشكل مناسب وفقا لحالات اللاعب المختلفة في إطار قانون كرة القدم.

"إن الهدف من التعلم المهارات الأساسية هو جعل اللاعب قادرا على التصرف بالكرة بأي جزء من جسمه، حسب قانون اللعبة في أي وقت من أوقات اللعبة، الأمر الذي يجعله قادر على تنفيذ الخطط الدفاعية و هجومية بكفاءة و ايجابية، و عندما يصل اللاعب إلى مرحلة أداء جميع المهارات الأساسية للعبة بدقة و إتقان، يمكن أن يعتمد عليه في التعاون مع أعضاء الفريق في تنفيذ الواجبات و تطبيق الخطة المعتمدة" (Bernard.1990.91)

ويرى حسن السيد أبوعبده أنها "عبارة عن نوع معين من العمل والأداء يستلزم إستخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق الأداء البدني الخاص" (أبوعبده.2002.128) ومما سبق فإننا نعتبر المهارات الأساسية هي تلك الحركات التي يؤديها اللاعب، سواء كانت بالكرة أو دونها بهدف مزاولتها و تعلمها حتى يتوصل اللاعب إلى إتقان المهارة بشكلها الصحيح والسليم، و الذي يساعد اللاعب على تنفيذ خطط اللعب المختلفة الهجومية والدفاعية بإيجابية وفعالية، و التعاون مع أعضاء الفريق لتحقيق الفوز في المباراة، وهي بهذا الشكل تعتمد أساسا على الحركة وتتضمن التفاعل بين عمليات معرفية وعمليات إدراكية وجدانية لتحقيق التكامل في الأداء.

4.1- أهمية المهارات في كرة القدم:

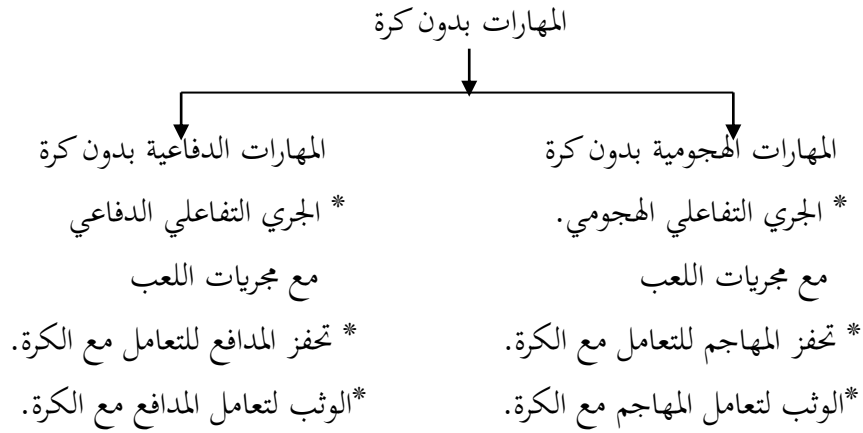
تتوقف نتائج أي فريق في كرة القدم على مدى إجادة لاعبيه للمهارات المختلفة لهذه الرياضة وتوظيفها لصالح جهود الفريق لتحقيق هدفه في الفوز بالمباراة. إن درجة أو مستوى إجادة لاعبي الفريق تحدد بدرجة كبيرة مستوى تعامل كل لاعب مع الكرة، وكيفية التحكم فيها أو توصيلها أو أسلوب الاستحواذ عليها من المهاجم، وكذلك كيفية تصويبها إلى المرمى والتحرك بدون الكرة وينطبق ذلك كله على حارس المرمى. إن ممارسي رياضة كرة القدم كثيرون جدا ولكن كلما ارتفع مستوى إجادة اللاعب للمهارات، كلما زادت قيمته في الفريق، إذ ذلك ينطبق على أي مستوى من مستويات ممارسة كرة القدم في العالم، ففي فرق الصغار البراعم أو الناشئين أو الشباب أو الدرجة الأولى أو الفرق القومية، كلما ارتفع مستوى اللاعب في مستوى أدائه للمهارات كلما زادت أهميته في الفريق، شريطة أن يكون متمتعا بقدر مناسب من باقي العناصر الأخرى كاللياقة البدنية، حتى اللاعب الذي يكون يتميز بأداء مهارة واحدة أعلى من مستوى زملائه، فإنه يصبح مميزا في الكثير من المواقف فاللاعب الذي يتميز بارتفاع في مستوى أدائه في المراوغة أو الذي يمتاز في نوع معين من أنواع ضربات الكرة عن باقي زملائه يكون سلاحا مميزا داخل هذا الفريق. وكرة القدم رياضة تربوية جماعية يتطلب أن يكمل أداء كل لاعب فيها أداء باقي زملائه في الفريق، إذ ذلك ينطبق أيضا على المهارات الأساسية حتى يصبح دلي كل فريق تنوعا وتكاملا في مستويات أداء لاعبيه وبذلك يصبح مستوى أداء الفريق جيدا.

5.1- تقسيم المهارات الأساسية:

1.5.1- المهارات الأساسية بدون كرة:

حيث قسمها السيد أبو عبده إلى :

الشكل رقم (1) يوضح المهارات الأساسية بدون كرة وأقسامها



يتحرك لاعب كرة القدم في أغلب أوقات المباراة بدون كرة نظرا لاتساع مساحة الملعب وكثرة عدد اللاعبين، فماذا يفعل اللاعب خلال باقي الوقت؟ إنه يؤدي المهارات بدون كرة أو قد يكون يلتقط أنفاسه.

أ – المهارات الهجومية بدون كرة:

* الجري التفاعلي للمهاجم مع مجريات اللعب :

يرتبط جري مهاجم كرة القدم خلال تفاعله مع مجريات اللعب بعدة مظاهر حيث يكون خلاله مستعدا لاستقبال الكرة للتعامل معها بالدقة والقوة المناسبة للموقف ومن هذه المظاهر ما يلي:

- الجري المتنوع السرعات مع التحفز للتعامل مع الكرة هجوميا.
- الجري مع تنفيذ أنواع متعددة من الخداع.
- الجري بالخطوات القصيرة عند اقترابه أو توقعه للتعامل مع الكرة.

* تحفز المهاجم للتعامل مع الكرة:

يعني التحفز "اتخاذ وضع يكون فيه اللاعب في أقصى درجات الاستعداد للقيام بالأداء بأفضل كفاءة". ولاعب كرة القدم يتخذ دائما وضع للتحفز للتعامل مع الكرة القادمة إليه.

إن هذا الوضع يراعى فيه الانتباه وبسرعة للعديد من المعطيات المحيطة مثل موقف اللاعبين المدافعين والزملاء والمرمى وغيره حتى يتسنى له أن يتعامل مع الكرة أفضل تعامل ممكن.

*الوثب لتعامل المهاجم مع الكرة:

كثيرا ما يلعب المهاجم الكرة برأسه خلال المباراة أو من الوضع طائرا وغالبا ما يستخدم المهاجم الوثب ، كي يتمكن من الوصول للكرة في وضع يؤهله من لعبها بأفضل كفاءة ممكنة. إن وثب المهاجم للتعامل مع الكرة يرتبط بعدة مظاهر منها ما يلي:

- الوثب للوصول إلى وضع يمكنه من التعامل مع الكرة.
- الوثب للوصول إلى وضع يمكنه من التعامل مع الكرة ثم الهبوط لمتابعتها.
- الوثب للوصول إلى وضع يمكنه من التعامل مع الكرة في الوقت المناسب.

ب - المهارات الدفاعية بدون كرة:

* الجري التفاعلي الدفاعي مع مجريات اللعب.

يرتبط جري مدافع كرة القدم خلال تفاعله مع مجريات اللعب بعدة مظاهر حيث يكون خلاله مستعدا لمهاجمة الكرة التي في حوزة لاعبي الفريق المنافس، وهذه المظاهر تتشابه مع تلك الموجودة في الجري التفاعلي للمهاجم ولكن يكون الهدف منها هدفا دفاعيا.

* تحفز المدافع للتعامل مع الكرة:

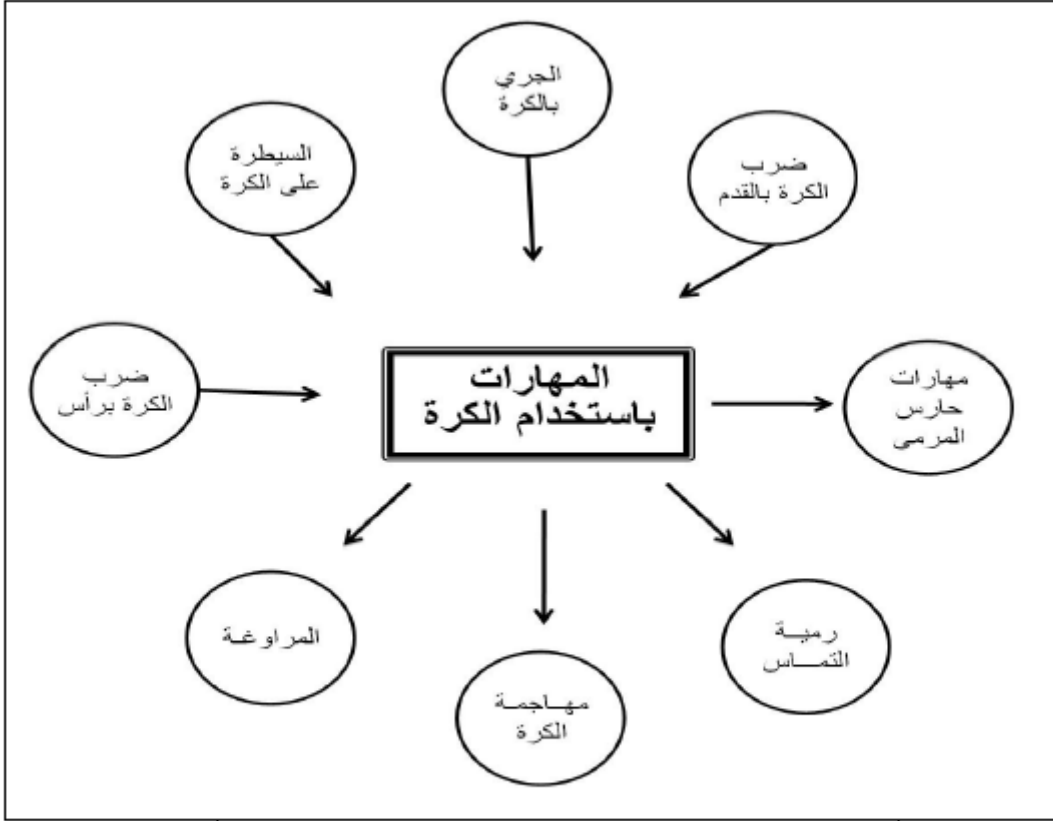
على المدافع قبل أن يتعامل مع الكرة التي في حوزة أحد لاعبي الفريق المنافس أو إذا ما كانت في طريقها إليه ، أن يتخذ وضعا يمكنه من تنفيذ ذلك بأفضل درجة ممكنة من الكفاءة. وغالبا ما تكون القدمان متباعداً بدرجة تمكنه من سهولة التحرك وسرعته ، كما يثنى الجذع للأمام بقدر مناسب وتباعد الذراعان عن الجسم للاحتفاظ بالاتزان ويوزع النظر ما بين الكرة والموقف المحيط بها.

* الوثب لتعامل المدافع مع الكرة:

يحتاج المدافع للوثب عاليا للتعامل مع الكرات العالية سواء برأسه أو بقدمه بهدف تشتيت الكرة، فالوصول إلى الكرات العالية أولا قبل المهاجم المنافس مطلبا حيويا خاصة داخل منطقة الجزاء وإلا تمكن المهاجم من لعبها أولا وهو ما يهدد المرمى، ووثب المدافع يرتبط أساسا بالقوة المميزة بالسرعة والالتحام القوي.(أبو عبده.مرجع سابق.136)

2.5.1- المهارات الأساسية القاعدية بالكرة:

قسمها خليفة الشبلي إلي :



الشكل 2 : المهارات الأساسية في كرة القدم بالكرة

(الشبلي.2001.14)

1.2.5.1-التمرير:

- تعريفه:

التمرير وسيلة ربط أولية بين لاعبين أو أكثر، تسمح بتفادي لاعبي الخصم ووضع الزميل في الوضعية المفضلة من أجل أداء حركي محدد (التصويب). (Bernard.1999.99)

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

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

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

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

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

- التمرير بعد إيقاف الكرة بوجود منافس سلبي.

- التمرير تحت ضغط المنافس من خلال التقسيمات المصغرة.

وعند التدريب على مهارات التمرير يراعى التركيز على متابعة الناشئ لمواقف اللعب المتغير والتحركات الخاصة بالزملاء والمنافسين، وفي أماكن اللعب التي يتم منها الأداء الخططي وذلك قبل أن تأتي الكرة إليه، كما أنه من الضروري تعود الناشئ على اختيار الزميل المناسب لتنفيذ الأداء الخططي عند التمرير، وأن يكون التمرير من خلال موقف ملائم يضمن نجاحه، بمعنى أن لا يتعرض مسار الكرة الممررة للزميل أي منافس يغير من هذا المسار فتصل بعيدة عن الزميل وفي مكان سهل فقد الكرة، وأيضاً عند التدريب يراعى التنبيه باستمرار لدى الناشئين بأهمية استخدام نوع التمرير المناسب للموقف، أي ما يضمن الدقة والأمانة لوصول الكرة للزميل بالإضافة إلى اختيار الناشئ للحظة المناسبة لأداء التمرير، وقد يكون متأخراً فيضغط عليه المنافس، مما يؤدي إلى صعوبة الأداء وإعطاء الفرص للمدافعين وتغطية مساحات كانت خالية وتصلح للتمرير، كما لا بد أن لا يكون التمرير أسرع من اللازم وقبل أن يكون الزميل مستعداً لاستقبال الكرة، وأيضاً أن يستخدم الناشئ القوة اللازمة لوصول الكرة لمكان الزميل وبما يمكنه

لاستحواذ عليها أو تصويبها أو تمريرها وأن تكون في المساحة الخالية دون أن تتعد عنها قبل وصول الزميل. (شعلان و عفيفي. 2001. 57-58)

2.2.5.1- استقبال الكرة:

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

- مبادئ عامة يجب أن تراعى أثناء السيطرة على الكرة:

- هناك مبادئ وأسس عامة يجب على اللاعب أن يتبعها أثناء قيامه بالسيطرة على الكرة وهي ضرورة سرعة التحرك للسيطرة على الكرة ولنجاح ذلك يجب أن يتبع التالي:
- أن يقوم اللاعب بوضع جسمه في الاتجاه المباشر لمكان استقبال الكرة.
- التحرك بسرعة في اتجاه الكرة وليس انتظار وصولها إليه خصوصا في المواقف التي يكون فيها الخصم قريبا من اللاعب.
- الإهتمام بتوازن الجسم أثناء السيطرة على الكرة مع شدة الانتباه والتركيز في مهام ابتعاد الكرة عن اللاعب بعد السيطرة عليها.
- أن يقرر بسرعة وفي وقت مبكر أي جزء من أجزاء الجسم سوف يستخدمه في السيطرة على الكرة.
- ضرورة استخدام أكبر مسطح من الجسم للسيطرة على الكرة دون حدوث أي أخطاء فنية لحظة السيطرة على الكرة.
- يجب على اللاعب قبل استلامه للكرة والسيطرة عليها أن يكون قد اتخذ القرار السليم في حسن التصرف في الكرة حسب مقتضيات الظروف المحيطة بالوقت أثناء المباراة.

- يجب مراعاة استخدام جزء من الجسم الذي يقوم بالسيطرة على الكرة مع مراعاة سرعة تحرك الكرة أثناء السيطرة عليها.
- عدم ابتعاد الكرة من اللاعب الذي يقوم بالسيطرة عليها أكثر من اللازم خزفا من حصول الخصم عليها (أبو عبده .مرجع سابق.115. 116)

3.2.5.1- الجري بالكرة:

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

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

جزء القدم الأمامي الداخلي، جزء القدم الأمامي الخارجي، و من الأجزاء التي قد يستخدمها اللاعب أحيانا سن القدم بالإضافة إلى الفخذ والرأس، والجري بالكرة هو عبارة عن خليط من الجري، وركل الكرة بإحدى أجزاء القدم المعروفة، ويتوقف تحديد سرعة الجري بالكرة، وكذلك الجزء المستخدم في ضربها وقوة الضربة أثناء الجري بها على المسافة التي يتحرك فيها اللاعب وبعد الخصم عنه، و أيضا الهدف من الجري بالكرة ومهما كانت الظروف فإن الجري بالكرة يستدعي من اللاعب استمرار السيطرة عليها، وذلك بأن لا يطلقها بعيدا عن متناول قدميه، و ألا تزيد المسافة بينه وبين الكرة عن متر أو مترين، وتقل هذه المسافة كلما قرب الخصم من اللاعب، ومن الطرق لأكثر شيوعا للجري بالكرة، الجري باستخدام جزء القدم الأمامي الداخلي حيث يتمكن خلالها اللاعب من الجري لأكثر مسافة بالسرعة المطلوبة و بسهولة، غالبا أيضا ما يجري اللاعب مستخدما جزء القدم الأمامي الخارجي و الداخلي معا، وإن كان ذلك قد يقلل من سرعة الجري بالكرة.

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

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

- أداء المهارة من المشي باستخدام كرة طيبة ثم بكرة عادية.
- أداء المهارة من الجري الخفيف بكرة عادية .
- أداء المهارة مع زيادة سرعة الجري .
- أداء المهارة من الجري العادي والمروار بين كرات طيبة أو أرماع.
- أداء المهارة مع تغيير السرعات.
- أداء المهارة مع تعدية خصم أو حاجز .(الوقاد. 2003. 171.174)

4.2.5.1- المراوغة:

- تعريفها:

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

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

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

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

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

ومن أهم صفات وشروط المراوغة الناجحة ما يلي:

- اختيار الطريقة المناسبة للموقف اللعبي والتي غالبا لا يتوقعها المنافس.
 - قدرة اللاعب المهاجم على إقناع الخصم المدافع بتحرك خادع.
 - أن تتصف المراوغة بعنصر المفاجأة.
 - قدرة اللاعب المهاجم على تغيير أوضاع جسمه بسرعة ورشاقة.
 - قدرة اللاعب المهاجم على استخدام أكثر من نوع وطريقة للمراوغة حتى لا ينجح خصمه المدافع في توقع نوع المراوغة التي يقوم بتنفيذها المهاجم.
 - قدرة اللاعب المهاجم على تغيير سرعة ريثم الأداء.
 - تمتع اللاعب بحسن استخدام التوقيت السليم للقيام بعملية المراوغة أمام الخصم.
- وهناك عدة طرق للمراوغة هي:

المراوغة من الأمام.

المراوغة من الجانب.

المراوغة من الخلف (أبو عبده. مرجع سابق. 153.154)

وعلى ضوء ذلك يجب على الناشئ أن يفهم ما يلي:

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

- أن يتعلم الناشئ كيفية حماية الكرة من المنافس.

- أن يدرك الناشئ ماذا سيفعل بعد المراوغة مثلاً: التمير للزميل أو التصويب

(شعلان .عفيفي.مرجع سابق. 43)

5.2.5.1- التصويب:

- **تعريفه:** هو إحدى وسائل الهجوم الفردي، ويتطلب التصويب من اللاعب مقدرة على التركيز ومهارة فنية عالية في الأداء لمختلف أنواع ضرب الكرة بالقدم وتأتي فرصة التصويب دائماً بعد المحاورة أو بعد اللعب الجماعي بين لاعبين، ويجب قبل التصويب أن يقرر اللاعب كيف يصوب، ويجب أن يدرك اللاعب نواحي الضعف في حارس مرمى الفريق المنافس. إن التصويب في المباريات يعتبر عملية اتخاذ قرارات، فدواعي الفشل في التصويب أو فقدان الفريق للكرة إذا صوب اللاعب قد تكون حاجزا نفسيا أما الكثير من اللاعبين، وعلى هذا فالتصويب لا بد له من صفات نفسية خاصة يتطلب غرسها في اللاعب منذ بداية عهده في التدريب، كالثقة بالنفس مثلاً، ولكي تكون عند اللاعب الثقة في النفس ليصوب لا بد وأن يكون وصل إلى مرحلة الإتقان في تكنيك التصويب تحت كل الظروف مثل:

- التدريب على التصويب في ظروف سهلة و بسيطة .

- الارتفاع التدريجي بسرعة الأداء.

- استخدام الوسائل المساعدة (الحوائط المقسمة - الأقماع والشواخص - الحواجز - المقاعد

- المرمى متعدد المساحات).

- أن تؤدي ترمينات التصويب من اتجاهات متغيرة لمسار الكرة.

- تثبت مهارة التصويب عن طريق تغيير الظروف الخارجية مثل استخدام مدافع سلبي ولكن بفاعلية.

- التدريب على المهارة نحن ظروف أكثر صعوبة مثل وضع مدافع إيجابي

- الاهتمام والتركيز على دقة التصويب لتثبيت التكنيك الصحيح .

- الاهتمام بتنمية خطط الهجوم الفردية والجماعية لإيجاد المزيد من المواقف المناسبة للتصويب .

- يجب على مدرب الناشئين إعطاء الحرية لهم للإظهار قدرتهم على التصويب مع استخدام

الأسلوب الأمثل للتوجيه (شعلان . عفيفي . مرجع سابق. 158)

6.1- مراحل تعليم المهارات الأساسية :

لما كان تعليم المهارة الأساسية لا يتم بين يوم وليلة وإنما تستمر عملية التدريب على المهارات زمنا طويلا قد يصل إلى سنتين ،حتى يصل اللاعب إلى الإتقان الكامل المطلوب لذلك يجب على مدرس التربية الرياضية والمدرّب أن يعلم أن تعلم المهارات الحركية يمر بثلاث مراحل متداخلة قبل أن تصل مهارة اللاعب إلى الدقة والكمال في الأداء .

قسم "ماينل" التعلم الحركي إلى ثلاث مراحل

- مرحلة التوافق البدائي أو الأولي .

- مرحلة التوافق الجيد .

- مرحلة تثبيت واتفاق المهارات .

1.6.1- مرحلة التوافق الأولي :

عند تعلم اللاعب مهارة حركية جديدة نجد أن حركته ليست سليمة الأداء تماما، إذ أنه يدخل عليها حركات بأجزاء مختلفة من جسمه لا ضرورة لها، ويعني هذا أن تكون الحركة غير اقتصادية في المجهود كما هو مطلوب، كما أن انسياب الحركة لا يكون سلسا، بل بها تشنجات عضلية، وتكون الحركة متقطعة، لذلك يكون واجب المدرّب في هذه المرحلة القيام بالخطوات التالية:

- عمل نموذج للحركة وإن أمكن استخدام الصور والأفلام السينمائية.

- الشرح باللفظ بطريقة سهلة مبسطة وشاملة للمهارة، بحيث يستوعب اللاعبون الشرح

وذلك خلال عمل النموذج للحركة.

يقوم اللاعب بأداء المهارة، ومن خلال تكرار الأداء يبدأ اللاعب في الإحساس بالحركة ويزداد توافقه العضلي العصبي، وأثناء أداء اللاعبين للمهارة يقوم المدرب بإصلاح الخطأ وشرح الطريقة الصحيحة في أداء المهارة.

2.6.1- مرحلة التوافق الجيد:

مع تكرار أداء اللاعب للمهارة والربط بين طريقتي الفهم والمحاولة وحذف الخطأ في التعليم، يقوم اللاعب بالارتقاء بمستوى أدائه حتى يصل إلى اكتساب المقدرة والدقة في أداء الحركة، وهنا يجب على المدرب أن يوجه اللاعب دائماً إلى الطريقة الصحيحة لأداء المهارة وشرح دقائقها وإصلاح الأخطاء باستمرار.

3.6.1- مرحلة تثبيت المهارة:

لا يكفي أن يصل اللاعب إلى التوافق الجيد فيستطيع أن يؤدي المهارة بدقة، ولكن لا بد له أن يصل بهذه الدقة إلى الدرجة التي يصبح فيها قادراً على أداء المهارة بدقة في أي لحظة من المباراة وتحت أي ظرف من ظروفها، أي يصل إلى أن يصبح هذا الأداء آلياً متقناً بدون تفكير، وعندئذ ينحصر تفكيره فقط في أن تكون المهارة وسيلة لتنفيذها ناحية خطئية معينة، ولكي يصل اللاعب إلى هذه المرحلة يتمرن على المهارة تحت ظروف تقرب من ظروف المباراة وبذلك تثبت المهارة ويصل اللاعب إلى مستوى من الأداء الدقيق المتقن

(بسطيوسي، 1996. 78-90)

7.1 - أساليب التدريب على المهارات الأساسية :

إن التدريب على المهارات الأساسية يجب أن يكون بعد الجزء الإعداد في مباشرة (الإحماء) لأن تعليم وتطوير الأداءات مهارية يتطلب مقدرة عالية من التركيز ولا يمكن أن يتم هذا التركيز عندما يكون اللاعب مجهداً، وكذلك يجب أن يراعى أن تعلم المهارات الفنية لا يجب أن يعزل عن تعلم النقاط الأخرى الهامة المطلوبة في اللعب، بل لا بد وأن يرتبط بها، فالتمرير مثلاً لا يجب أن يعلم مجرداً كحركة رياضية أو كمرحلة لتعليم مهارة ركل الكرة، ولكن يجب أن يعلم كخطة من خطط اللعب الجماعي، كذلك لا بد يراعى المدرب تدريب الناشئ على المهارات الأساسية تحت ضغط المنافس في تدريبات تشبه مواقف اللعب الحقيقية .

ومن أساليب وطرق التدريب على المهارات الأساسية :

1.7.1- تدريبات الإحساس بالكرة:

وهي سهلة وأساسية لتعليم المهارات حيث تساعد على خلق صداقة وألفة بين الناشئ والكرة، وتكون تحت سيطرته سواء عالية أو أرضية ومن جميع الاتجاهات، وهذا التحكم في السيطرة على كرة يكون من خلال تدريبات يؤديها اللاعب بنفسه دون تدخل مباشرة من المدرب مثل درجة الكرة والجري بها في اتجاهات ومسافات مختلفة، وكذلك تنطيط الكرة والسيطرة عليها بأجزاء القدم والجسم المختلفة، وهذه التدريبات تعطى في بداية الوحدة التدريبية، أما بالنسبة للاعبين البراعم والأشبال فتأخذ مكانا من الوحدة التدريبية الأساسية .

2.7.1- تدريبات فنية إجبارية:

وتوضح هذه التدريبات مستوى دقة اللاعب في أداء المهارات الأساسية، وتوضع في البرنامج التدريبي من خلال واجبات معينة للاعب سواء من الوقوف أو من الحركة، وتعطي هذه التدريبات أثناء الإحماء أو بعده وعلى المدرب أن يلاحظ صحة أداء اللاعب لهذه التدريبات بدقة مع تصحيح الأخطاء بصورة مستمرة .

3.7.1- تدريبات باستخدام أكثر من كرة :

هذا الأسلوب له طابع خاص يساعد اللاعب على سرعة الأداء للمهارة الأساسية بدقة كاملة، ويرفع من قدرة اللاعب على الملاحظة أثناء اللعب ويزيد كفاءته الخطئية وتعطي هذه التدريبات في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية.

4.7.1- تدريبات لتنمية المهارة مع ربطها بالقدرات البدنية:

يعتبر هذا الأسلوب مدخلا للتدريبات المركبة وتعطي هذه التدريبات في بداية ونهاية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية، فعند التدريب على أداء المهارات المرتبطة بتطوير عنصر السرعة، مثلا يجب أن تؤدي هذه التدريبات في بداية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية مع مراعاة طول فترة الراحة النسبية، أما تدريبات التحمل فتعطى في الجزء الثاني من الوحدة التدريبية مع مراعاة طول فترة دوام المثير وفترات راحة قصيرة حتى تحقق التدريبات الهدف منها .

5.7.1- تدريبات الأداءات المهارة المركبة:

يعتبر هذا النوع من التدريبات الأساسية في بناء الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية اليومية ويستخدم هذا الأسلوب من التدريبات لتثبيت دقة الأداء المهاري للعب وتؤدي هذه التدريبات

مع وجود مدافع سلمي أو إيجابي ويمكن تحديد مساحة وزمن أداء هذه التدريبات ومن ثم يمكن الحكم على قدرة اللاعب ومهارته .

6.7.1- تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الأجهزة :

وتستخدم فيها بعض الأدوات والأجهزة المساعدة وعن طريقها يمكن للمدرب أن يعطي التدريبات السهلة أو الصعبة أو يتدرج من سهل إلى الصعب ، وذلك حسب إمكانيات وقدرات لاعبيه ، بالإضافة إلى أن المدرب يمكن أن يعلم اللاعب بعض النواحي الخطئية وينمي القدرات البدنية جنباً إلى جنب مع النواحي الفنية المهارية ، ومن هذه الأجهزة حائط التدريب والمقاعد السويدية والحواجز وجهاز ضرب الكرة بالرأس .

7.7.1- تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الألعاب الصغيرة :

تستخدم الألعاب الصغيرة لتنمية المهارات الأساسية وحسن تطبيق خطط وطرق اللعب المختلفة، وينظر إليها كأحد الوسائل الهامة التي تصبح الوحدة التعليمية والوحدة التدريبية بطابع الإثارة والتشويق ، كما أنها تعد من الوسائل التربوية والهامة في إعداد اللاعب للممارسة كرة القدم ، والألعاب الصغيرة والتمهيدية تعد من أنجح وسائل التدريب الحديث حيث تعد اللاعب لأداء المهارات الأساسية في مواقف مشابهة للمواقف التي تقابل بل اللاعب أثناء المباراة حتى تكسبه حسن التصرف أمام المواقف المختلفة (مختار. 1980. 121. 123)

كما يشير البساطي أمر الله (1995) "إن الألعاب الصغيرة تخدم تنمية قدرات ومهارات وصفات اللاعب الضرورية لمباراة كرة القدم بصورة مركزة ، كما تستخدم كوسيلة تربوية للاعبين وتعودهم على الالتزام والانضباط والوعي والإخلاص واللعب النظيف ، كما يجب أن تكون أشكال الألعاب المستخدمة مشابهة للعبة كرة القدم من حيث قواعد اللعب وطبيعته وسيره بشكل عام" (البساطي. مرجع سابق. 1995. 09)

2- الأسس العلمية لتدريب الناشئين:

يمكن توضيح الأسس العلمية والمبادئ الأساسية لتدريب الناشئين من الجنسين في عدة نقاط هي:

1.2- الاستجابة الفردية للتدريب (الفروق الفردية):

الاستجابة الفردية هي وحدة اللاعب المنفردة في الاستجابة للتدريب.

يشير (واين ويستكوت 2008) إلى أن الاستجابة الفردية للتدريب ترجع لعدة أسباب منها الاختلاف في كل من النضج والوراثة وتأثير البيئة والتغذية والنوم والراحة ومستوى اللياقة البدنية والإصابة بالأمراض والدوافع.

من الطبيعي أن يكون الناشئون غير متشابهين في القدرات حتى وإن كانوا في المراحل السنية الواحدة ويرجع ذلك إلى العديد من الأسباب منها:

- 1- النضج
- 2- تأثير البيئة
- 3 - التغذية
- 4- الراحة والنوم
- 5- الوراثة
- 6- مستوى اللياقة البدنية
- 7- المرض والإصابة
- 8 - الدوافع

2.2- التدرج والتحكم في درجة الحمل المقدمة للناشئين:

يؤدي التدريب الرياضي المنتظم إلى التكيف وتحسين الاستجابات الفسيولوجية للجسم. ويذكر عبد العزيز النمر وأن التدرج بالحمل التدريبي أحد العوامل الأساسية عند تصميم أي برنامج تدريبي، ويؤكد ذلك مفتي إبراهيم في أن درجة الحمل يجب ألا تكون ثابتة ولكن يجب أن تزداد بمرور الوقت وطبقا للقدرات والتكيف. والتدرج يعني سير خطة التدريب وفقا لما يأتي:

- من السهل إلى الصعب.
- من البسيط إلى المركب.
- من القريب إلى البعيد.
- من المعلوم إلى المجهول.

3.2- التكيف:

يعرف عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب التكيف أنه الإجهاد المنتظم الناتج عن التدريب، يؤدي إلى حدوث تغيرات في الجسم، الجسم يتكيف مع المتطلبات الزائدة المفروضة عليه تدريجيا بالتدريب وأهم الإرشادات الخاصة بمبادئ التكيف لدى الناشئين من الجنسين هي:

- أن تؤدي التمرينات إلى تقدم ملحوظ بالنسبة للمبتدئين الناشئين المتقدمين في المستوى.
- المدة المناسبة لحدوث التكيف لدى الناشئين ما بين (10 إلى 15 يوم)
- تناسب حمل التدريب لكل لاعب حتى يمكن التقدم بالمستوى بالسرعة المثالية المطلوبة.
- عند تقنين حمل التدريب للناشئين في المراحل الأولى يجب أن يميل الحجم إلى الكبر والشدة إلى التوسط حتى يتناسب ذلك مع مراحل نموهم.

- أن يتناسب عدد وحدات التدريب مع سن الناشئ بحيث لا يقل عن 3 وحدات ولا يزيد عن (06) وحدات في الأسبوع حتى تحدث عملية التكيف بدرجة مناسبة.
- عدم إعطاء الناشئين فترات راحة طويلة بين وحدات التدريب المختلفة حتى لا تفقد أجسامهم التكيف السابق اكتسابه.

4.2- الموازنة بين خصوصية التدريب وشموليته:

المقصود بخصوصية التدريب التركيز على مهارات حركية خاصة خلال تدريب الناشئين أو التركيز على عناصر بدنية بعينها أكثر من غيرها، وشمولية التدريب تعني عدم التركيز في التدريب على عنصر من عناصر اللياقة البدنية بعينها أو التركيز على مهارات حركية بعينها لفترة طويلة الموازنة بين خصوصية التدريب وشموليته واحدة من أهم أساسيات تدريب الناشئين إذ أن خصوصية التدريب أمر وارد في المراحل السنوية التالية بعد تخطي المرحلة الأولى.

كما أن الأداء يتحسن بصورة أفضل إذا كان التدريب خاصاً بنوع النشاط الممارس وهناك ثلاثة عناصر أساسية للخصوصية يجب أن توضع في الاعتبار وهي:

- خصوصية نظم إنتاج الطاقة.

- خصوصية النشاط الرياضي.

- خصوصية العضلات العاملة واتجاهات العمل العضلي.

5.2- برمجة تدريب الناشئين:

يذكر مفتي إبراهيم حماد أن برمجة تدريب الناشئين هي أن تبتثق عملية تدريبهم من خلال برامج عملية منظمة تنطلق من خطط طويلة ومتوسطة وقصيرة كما يقسم الموسم التدريبي إلى فترات؛ وتقسم الفترات إلى مراحل والمراحل إلى أسابيع والأسابيع إلى وحدات تدريبية لأن العمل بالأسلوب المنظم العلمي يضمن الارتقاء بمستوى الناشئين والوصول بهم إلى أفضل مستوى ممكن ويجب أن تصمم البرامج التدريبية للناشئين بطريقة تحاكي تصميم البرامج التدريبية للمستويات العليا ولكنها تختلف عنها في درجة التقويم وذلك من خلال المسار الحركي للأداء ويقصد به اختيار التمرينات التي يتشابه فيها المسار الزمني للقوة خلال الأداء مع المسار الزمني للقوة خلال التمرين وكذلك المجموعات العضلية العاملة أثناء الأداء.

6.2- الإحماء والتهدئة:

يجب على المدرب مراعاة أن يتضمن البرنامج التدريبي تدريبات للإحماء تعطى في بداية كل جرة تدريبية بالإضافة إلى تدريبات للتهدئة تعطى في نهاية كل جرة تدريبية. فالمجهود الواقع على عضلات اللاعب أو اللاعب عند القيام بالجهد البدني يتطلب استخدام كميات إضافية كبيرة من الأكسجين، وذلك من خلال تنظيم عملية التنفس وزيادة سرعته وأيضا زيادة سرعة الدورة الدموية..

ويؤكد أسامة كامل راتب (1997م) على أنه يجب الالتزام في كل جرة تدريب بتخصيص وقت للتسخين والإحماء في بداية جرة التدريب وترجع أهمية الإحماء إلى:

-إعداد اللاعب للمجهود العنيف من خلال رفع درجة حرارة الجسم.

-زيادة معدل التنفس.

-زيادة معدل ضربات القلب.

-الوقاية من تمزق العضلات بتمرنات الإطالة.

ينبغي أن يتضمن الإحماء تمرينات الإطالة «تمرينات الجمباز» أنشطة الرياضة التخصصية مع زيادة الشدة تدريجيا.

7.2- التقدم المناسب بدرجات الحمل:

يشير أبو العلا عبد الفتاح إلى أن حمل التدريب يمثل القاعدة الأساسية للتدريب الرياضي ومفهوم حمل التدريب هو: جميع الأنشطة التي يمارسها الرياضي في التدريب والمنافسة.

-مقدار تأثير هذه الأنشطة على جسم الرياضي.

إن الوصول إلى التكيف لجسم الناشئين يمكن تحقيقه بأفضل صورة ممكنة إذا ما تم اتباع مبادئ

التقدم المناسب بدرجات حمل التدريب لذا كان لزاما على الباحث أن يتطرق إلى جانب

مكونات ودرجات حمل التدريب.

* أولا :مكونات حمل التدريب

يتكون حمل التدريب من: شدة الحمل، حجم الحمل، فترات الراحة البينية.

*درجات حمل التدريب عند الناشئين:

أ- الحمل الأقصى:

وتقدر درجة الحمل الأقصى بنسبة مئوية قدرها من (90-100)% من أقصى ما يستطيع الناشئون أداءه وعدد التكرارات المناسبة لهذا الحمل في حالة التمرينات تتراوح ما بين 1-5 مرات ولفترات أداء قصيرة.

ب- الحمل الأقل من الأقصى:

هذه الدرجة من الحمل تقل بنسبة بسيطة عن درجة الحمل الأقصى وبالتالي فإنها تحتاج إلى متطلبات أقل منه؛ وتقدر درجة الحمل الأقل من الأقصى بحوالي (75-90)% من أقصى ما يستطيع الناشئون تحمله أما عدد التكرارات المناسبة فإنها تتراوح ما بين 6-10 مرات.

ج- الحمل المتوسط:

تتميز هذه الدرجة من الحمل بالمتوسط من حيث العبء الواقع على مختلف أجهزة وأعضاء الجسم؛ ويشعر الناشئون بعد الأداء بدرجة متوسطة من التعب. وتقدر درجة الحمل المتوسط بحوالي من (50-75)% من أقصى ما يستطيع الناشئون تحمله التكرارات المناسبة في حالة التمرينات تكون كبيرة نسبياً وتتراوح ما بين 10-15 مرة.

د- الحمل الخفيف

يقول العب البدني الواقع على الأجهزة الفسيولوجية للناشئين في درجة الحمل هذه عن المتوسط وهو لا يتطلب درجة كبيرة من التركيز ويكاد الناشئ لا يشعر بتعب بعد الأداء. وتقدر درجة الحمل الخفيف بحوالي من (35-50)% من أقصى ما يستطيع الناشئون تحمله؛ والتكرارات المناسبة في حالة التمرينات هي ما بين 15-20 مرة.

هـ- الراحة الإيجابية:

فيها يكون العبء البدني الوظيفي ضئيلاً جداً ومعظم تمريناته من المشي أو الجري الخفيف أو المرجحات وغيرها.

وتقدر درجة الحمل فيه بأقل من 35% ما يتحمله الناشئون والتكرارات المناسبة له تتراوح ما بين 20-30 مرة.

* ثانياً: درجات الحمل المقدمة لفئة الناشئين:

يمكن التحكم في درجة الحمل المقدمة للناشئين من خلال التغيير في المكونات الثلاثة لرئيسية للحمل كما يلي:

أ- التحكم في درجة حمل التدريب المقدم للناشئين من خلال التحكم في شدته كما يلي:

- التغيير في سرعة الأداء.
- التغيير في صعوبة الأداء البدني.
- التغيير في مقدار المقاومة التي تواجه عضلات الناشئين.
- التغيير في عدد مسارات الجري والعوائق.
- ب- التحكم في درجة حمل التدريب المقدم للناشئين من خلال التحكم في حجمه: يمكن التحكم في درجة حمل التدريب المقدم للناشئين من خلال التحكم في حجمه كما يلي
- التغيير في فترة دوام التمرين الواحد أو عدد مرات أداء الحركات فيه.
- التغيير في مجموع فترات دوام التمرين الواحد أو عدد مرات تكرار التمرين الواحد.
- ج- التحكم في درجات حمل التدريب من خلال فترات الراحة البنينية:
- يمكن التحكم في درجات حمل التدريب من خلال التحكم في فترات الراحة البنينية كما يلي:
- التحكم في الفترة الزمنية التي تقضي في راحة سلبية أو إيجابية بين كل تمرين والتمرين التالي.
- التحكم في الفترة الزمنية التي تقضي في راحة سلبية أو إيجابية بين عدد التمرينات؛ فكلما قلت هذه الفترة الزمنية التي تقضي في راحة سلبية أو إيجابية بين عدد التمرينات كلما زادت شدة الحمل.

8.2- التنوع :

ظهرت عدة نظريات في هذا الاتجاه تناولت الكيفية التي يتم على أساسها عمليات التغيير ومن أهمها:

- الجدولة الفردية المتموجة: تعتمد هذه النظرية على التنوع بين أحمال حقيقية تؤدي لأكبر عدد من التكرارات وتعرف بتدريبات الحجم والأحمال العالية التي تؤدي بتكرارات منخفضة وتعرف بتدريبات الشدة ويتم التغيير كل أسبوعين أو ثلاثة أسابيع.
- الجدولة الفردية الخطية: حيث يمكن التدرج باستخدام أوزان أو أحمال قليلة بحجم كبير للوصول إلى أحمال ثقيلة فالتنوع يحدد نشاط اللاعب والدافعية لاستمرارية الأداء.

9.2- مراعاة الأمن والسلامة:

إن اكتساب خبرات الألم والإصابة تؤدي إلى تسرب العديد من الناشئين من ممارسة الرياضة: بالإضافة إلى أنها قد تسبب إصابات مستديمة تستمر معهم طوال حياتهم. وقد تؤثر على ممارسة

الحياة العادية مستقبلا وعلى هذا فإن مراعاة الأمن والسلامة تعتبر مبدأ هام لأقصى درجة خلال التخطيط والتنفيذ للتدريب الرياضي في قطاعات الناشئين بشكل عام.

10.2- الإعداد التربوي للنشء:

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي مختلف القدرات والسمات والخصائص والمهارات وتنميتها وإتقانها ، وكذلك توجيه وإرشاده ورعايته بصورة تسهم في إظهار كل طاقاته وقدراته واستعداداته في المنافسات الرياضية ، بالإضافة إلى مساعدة اللاعب الرياضي في تشكيل وتنمية شخصيته بصورة متزنة وشاملة لكي يكتسب الصحة النفسية والبدنية الجيدة. ويشير 'عصام عبد الخالق' إلى أن هناك واجبات تربوية للنشء يسعى التدريب الرياضي إلى تحقيقها بطريقة غير مباشرة من وخلال وأثناء إنجاز الواجب التعليمي للوصول إلى المستويات العليا من أهمها:

- تدعيم الولاء بالانتماء إلى المجتمع والتطلع إلى حسن تمثيله.
 - التربية الأخلاقية للاعب بالافتناع بالمفاهيم وثقافة المجتمع.
 - تطوير مفاهيم العلاقات الإنسانية مع أفراد المجتمع.
 - اقتناع اللاعب بالقيم التربوية للأداء البدني والحركي.
 - تطوير سمات الرياضي الشخصية وتشكيل عوامل الإرادة القوية لديه خلال عمليات التدريب والمواضبة مثل تطوير سمات المثابرة والشجاعة والثقة بالنفس والجرأة وتحمل.
- (بن يوسف. 2017. 89-94)

3- نموذج هيكل وحدة تدريبية للناشئين أقل من 12 سنة :

جدول رقم (01) نموذج هيكل وحدة تدريبية للناشئين أقل من 12 سنة



هيكل الوحدة التدريبية تحت 12 سنوات

المرحلة 1	المرحلة 2		المرحلة 3
الإحماء	التنسيق/السرعة – الأساسيات- الألعاب		الإستشفاء
بداية الإحماء	سرعة / نوافق	الاساسيات امهارات كرة القدم (أو ألعاب مصغرة)	مباريات مصغرة
10 دقائق	20-15 دقيقة	25-20 دقيقة	5 دقائق
تمارين فنية ألعاب مصغرة	تسابق بالكرة محطات بالكرة و بدون كرة ورش	تمارين جري وحركة بالكرة، ورش مهارة	كرة قدم 7 ضد 7
القدرات الحركية	القدرات العصبية الحركية	المحطات الفنية ، السيطرة والركض بالكرة، التسديد . تسلسل المهارات	لعب حر
التوافق العضلي العصلي	الجانب الترفيهي	3x3 ، 2x2 5x5 ، 4x4 ألعاب أخرى حالات من المباراة	الجانب الترفيهي
استشفاء	استرخاء بدني و ذهني		

(مالوش.2015.18)

خاتمة

تعتبر المهارات الأساسية أحد الأركان الرئيسية في وحدة التدريب اليومية ، حيث يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ويحاول إتقانها وتثبيتها حتى يتمكن من تحقيق أعلى المستويات ، ويتخذ المدرب لتحقيق ذلك الهدف كل الإجراءات الضرورية الهادفة للوصول باللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة، بحيث يستطيع تأديتها بصورة آلية متقنة تحت ظروف المباراة وفي ظل إطار قانون لعبة كرة القدم .

إن المهارات الأساسية في كرة القدم تعني كل التحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدون كرة، ومن هنا جاء هذا الفصل ليبين مختلف أنواع المهارات الأساسية في كرة القدم، وذلك حتى يتسنى للقائمين على تدريب الناشئين بالوقوف على أهم النواحي الفنية عند تعليمهم أداء تلك المهارات سواء كانت بالكرة أو بدونها.

وتعتبر هذه المرحلة حساسة وهامة في حياة الطفل فهي تحدد مستقبل الطفل الرياضي وأثناءها تحدث تغيرات في أجهزة الجسم المختلفة، وهذه التغيرات تتوافق مع نمو الجسم وترتبط فيما بينها بصفة متكاملة لتشكل وحدة كاملة.

تمهيد :

إن كل باحث من خلال بحثه يسعى إلى التحقق من صحة الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي باستخدام مجموعة من المواد العلمية، وذلك بإتباع منهج يتلاءم وطبيعة الدراسة، وكذا القيام بدراسة ميدانية عن طريق تطبيق الاختبارات . وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح منهجية البحث و أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في الدراسة، و التي تشتمل على الدراسة الاستطلاعية ومنهج البحث و المجتمع و عينة البحث وكذلك مجالات الدراسة(البشري، الزماني، المكاني) بالإضافة إلى متغيرات البحث (المستقل، التابع ، المشوشة)وكذا الشروط العلمية للأداة وهي الصدق والثبات والموضوعية مع ضبط متغيرات الدراسة و الأسس العلمية للأداة المستخدمة.

1- الدراسة الاستطلاعية:

- **المرحلة الأولى:** تم خلالها مراجعة المصادر الخاصة بكرة القدم وكذلك الدراسات السابقة و المشامة، قام الباحث بتحديد مجموعة من الاختبارات مهارية ثم بعد ذلك تم عرضها على مجموعة من الدكاترة المختصين و ذلك من أجل اختيار أنسب الاختبارات التي تقيس بعض المهارات الأساسية

- **المرحلة الثانية:** القيام بخطوات تمهيدية و كان الهدف منها:

- التعرف على النظام الداخلي للنادي وخاصة فرع كرة القدم والتعرف على الصنف المعني بالدراسة.
- التعرف على أفراد العينة قيد الدراسة من خلال الاحتكاك الميداني والاطلاع على الملفات الإدارية.
- الاتصال بمدرّب صنف براعم واطلاعه على موضوع الدراسة.
- تفقد الوسائل المستعملة ومعرفة أوقات تدريب الفريق.
- التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهنا خلال العمل الميداني .
- مقابلة الطاقم المسؤول وكذا مدرّب الفريق وتم الاتفاق على الوقت المخصص لإجراء الاختبارات.
- الاحتكاك الفعلي بأفراد الفريق .
- إعداد الوثائق الإدارية من أجل السماح لنا بإجراء الاختبارات على العينة التي تم اختيارها للدراسة.

- **المرحلة الثالثة:** تم القيام بالتجربة الاستطلاعية على عينة تشمل (10) لاعبين من الفريق و كانت العينة المأخوذة تطابق الشروط العمرية لعينة البحث حيث تم إجراء الاختبار و إعادة الاختبار في نفس الوقت و نفس الظروف و كان الهدف من هذه التجربة الاستطلاعية هو دراسة كفاءة الاختبارات المقترحة أي من حيث الثبات والصدق و الموضوعية

الوقت المخصص لأداء الحصص التدريبية داخل الملعب المخصص للتدريبات، حيث أن وقت إجراء التجربة الاستطلاعية الأولى و الثانية كالتالي:

- يوم السبت 2019/03/02 من 16:30 ← 18:00 .
- يوم الثلاثاء 2019/03/05 من 16:30 ← 18:00.

2- منهج البحث:

إن اختيار المنهج السليم والصحيح في مجال البحث العلمي، يعتمد بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها إن المنهج التجريبي هو المنهج الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر، كما أن هذا المنهج يمثل الاقتراب الأكثر صدقا لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة علمية ونظرية بالإضافة إلى إسهامه في تقدم البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية ومن بينها علم الرياضة.

وقد استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي وذلك باستخدام القياس القبلي والبعدي، ويعتبر المنهج التجريبي من أكثر المناهج العلمية استعمالا في البحوث العلمية، ولكونه أنسب المناهج للوصول إلى أهداف البحث، وبذلك يتناسب وطبيعة المشكلة التي نحن بصدد دراستها، وصولا بنا إلى إبراز الأثر الإيجابي وأهمية الألعاب المصغرة كطريقة حديثة لتطوير المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الناشئين .

3- المجتمع وعينة البحث:

تمثل مجتمع البحث في براعم البطولة الشرفية لرابطة بسكرة لكرة القدم للموسم الرياضي 2018 - 2019، والذين بلغ عددهم 190 لاعب، حيث قام الباحث باختيار عينة مكونة من مجموعة وتجريبية تمثلت في براعم النادي الهاوي نجم زربية الوادي (20 لاعبا)

جدول رقم(2) يبين نسبة عينة البحث من مجتمع البحث:

النسبة المئوية	العدد	
100%	190	المجتمع الأصلي
10.5%	20	عينة البحث

4- مجالات البحث:**1.4 - المجال البشري:**

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية والتي تمثلت في براعم فريقي نجم الرياضي زريبة الوادي الذين بلغ عددهم 20 لاعبا.

2.4- المجال الزمني:

تمت الدراسة التجريبية الرئيسية في الفترة الممتدة من 2019.03.09 إلى غاية 2019.04.13 وفيها تم إجراء الاختبارات المهارية القبليّة و البعدية وكذا تطبيق البرنامج التدريبي المقترح.

الوقت المخصص لأداء الحصص التدريبية داخل الملعب المخصص للتدريبات كالتالي:

- يوم السبت من 16:30 ← 17:45 .
- يوم الثلاثاء من 16:30 ← 17:45 .
- يوم الخميس من 16:30 ← 17:45 .

3.4-المجال المكاني:

أجريت الاختبارات المهارية القبليّة والبعدية بالإضافة إلى الوحدات التدريبية المقترحة في الملعب 18 فبراير بلدية زريبة الوادي..

5- متغيرات الدراسة:

يعتبر ضبط المتغيرات عنصرا أساسيا في أي دراسة ميدانية، وقد جاء ضبط متغيرات الموضوع الذي نحن بصدد دراسته كما يلي:

1.5-المتغير المستقل: تمارين بالألعاب المصغرة .**2.5- المتغير التابع: المهارات الأساسية في كرة القدم****3.5-العلاقة : تأثير****6-ضبط متغيرات البحث :**

وهي متعددة وتم ضبطها كما يلي:

* وقت إجراء الاختبارات القبليّة و البعدية يتم في نفس وقت إجراء الحصص التدريبية وفي ظروف مناخية متقاربة.

- * تم إعداد كل لاعب انقطع عن التدريب بالإضافة إلى حراس المرمى وهذا من أجل احترام مبدأ الاستمرارية والتطور بالنسبة لجميع النواحي سواء كانت بدنية أو مهارية .
- * تم أخذ أفراد العينات من نفس الأعمار 11-13 سنة.
- * بالنسبة للفروق المرفولوجية فإن المقارنات تتم بين الاختبارات القبليّة والبعدية لنفس العينة أي قياس مقدار التحسن وبالتالي فإن الفروق بين أفراد العينة ليس عاملاً مؤثراً على النتائج المحصل عليها . وبالرغم من هذا فإن كانت متقاربة من حيث القياسات .

7- البرنامج التدريبي:

1.7- الأسس العلمية في وضع البرنامج التدريبي المقترح:

- لقد اعتمد الباحث على البرامج العلمية و الدراسات السابقة و أحدث الدراسات على شبكة الأنترنت المتخصصة في تدريب البراعم بغية تحديد أفضل و أنسب الطرق و المبادئ للتخطيط و إعداد البرنامج التدريبي بالألعاب الصغيرة و انطلاقاً من هذا أمكن التوصل لوضع أسس للبرنامج التدريبي باستعمال الألعاب الصغيرة و التي يمكن تلخيصها فيما يلي:
- مراعاة البرنامج لخصائص و مميزات المرحلة العمرية قيد البحث.
- الاهتمام بالإحماء الجيد قبل تطبيق الوحدة التدريبية.
- مراعاة البرنامج لطبيعة التشكيلات و مساحة الملاعب.
- مراعاة البرنامج للمبادئ العامة في تطبيق عمل التدريب من التدرج في الحمل و الفروق الفردية، و استمرارية التدريب و تبادل العمل بين الراحة و الجهد . إلخ.
- تم استخدام طريقة التدريب باستخدام أسلوب المنافسة و التدريب التكراري، التدريب المنخفض و المرتفع الشدة.
- مراعاة مدى الترابط بين عناصر مكونات الحالة التدريبية للاعب (الصفات البدنية و المهارات الأساسية و الخططية؛ المهارات النفسية).
- مراعاة عنصر المرونة و التكيف مع الظروف من خلال وضع العديد من البدائل.
- الحرص على التنوع و استخدام أحدث التمرينات و التشكيلات في تنفيذ البرنامج و ذلك بالاعتماد على تسجيلات الفيديو و المراجع المختصة بالإضافة إلى شبكة الأنترنت.
- مراعاة الاستمرارية في تنفيذ البرنامج دون انقطاع.

- الاهتمام بالمرحلة الختامية الخاصة بتهدئة الجسم و الرجوع به إلى الحالة الطبيعية بالاعتماد على الحري الخفيف و حركات التمدد العضلي.

2.7- بناء البرنامج التدريبي:

أولاً- تحديد الأهداف:

➤ الهدف العام:

يهدف البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب الصغيرة إلى تطوير المهارات الأساسية عند لاعبي كرة القدم صنف براعم.

➤ الأهداف الخاصة:

- تطوير مهارة السيطرة و التحكم بالكرة لدى لاعبي كرة القدم
- تطوير المراوغة لدى لاعبي كرة القدم.
- تطوير التسديد لدى لاعبي كرة القدم.
- تطوير دقة التمرير لدى لاعبي كرة القدم.

ثانياً: تحديد محتوى البرنامج:

تم تحديد محتوى البرنامج التدريبي الرياضي المقترح بناء على الأهداف كما يلي:

- مدة تطبيق البرنامج التدريبي الرياضي (06 أسبوع).
- العدد الكلي للوحدات التدريبية (18) وحدة تدريبية» حيث تتدرب المجموعة بواقع (03) وحدات تدريبية في الأسبوع.
- زمن الوحدة التدريبية (60-75) دقيقة بما فيها المرحلة التحضيرية و الختامية.
- الشدة المستخدمة خلال الوحدات التدريبية من (64-100) من أقصى مقدرة اللاعب ، حيث حددت الشدة من خلال زمن التمرين و درحة الصعوبة و المساحة المستخدمة- عدد اللاعبين - و الفترة التي يعود فيها اللاعب إلى حالته الطبيعية و هو زمن الراحة للوصول إلى المستوى الذي يسمح للاعب تكرار التمارين خلال الوحدة التدريبية بكفاءة عالية.
- تحديد الحجم التدريبي على أساس عدد مرات تكرار التمرين و لكل مجموعة مع مراعاة الشدة المستخدمة للوحدة التدريبية.
- توفير أفضل الأدوات و المستلزمات لأداء التمارين.

- تم إجراء التدريبات في ظروف مشابهة للأداء في المباريات من نوعيات مختلفة (الفردية و المزدوجة: المركبة و الجماعية) حيث قننت هذه التدريبات أو التمارين حسب صعوبة الأداء و الغرض منها و المساحة التي يؤدي فيها و زمن و عدد مرات التكرار للتمرين الواحد.

ثالثا: تقنين حمل التدريب:

درجة الحمل يجب أن لا تكون ثابتة و لكن يجب أن تزداد بمرور الوقت و طبقا للقدرات و التكيف، تم تقسيم درجات حمل التدريب في البرنامج المقترح إلى:

- الحمل الأقصى: من (90-100) % من مقدرة اللاعب (نبضات القلب أكثر من 190 نبضة في الدقيقة) التكرار من 01 إلى 05

- الحمل أقل من الأقصى: (العالى): (75 - 90) % من مقدرة اللاعب (نبضات القلب من 170 إلى 190 نبضة في الدقيقة). التكرار من 06 إلى 10

- الحمل المتوسط: (50- 75) % من مقدرة اللاعب (نبضات القلب أقل من 170 نبضة في الدقيقة). التكرار من 10 إلى 15

رابعا: وسائل تنفيذ البرنامج:

قمنا بتحديد الوسائل المساعدة على تنفيذ البرنامج في أحسن الظروف وتمثلت الوسائل في:

- تحديد اللاعبين عينة البحث.
- تحديد الأماكن و ساعات التدريب.
- تحديد الوسائل و العتاد المستعمل في الدراسة.
- إخراج الاختبارات في صورتها النهائية.
- تحديد المبادئ و طرق التدريب المتبعة في البرنامج.
- ضبط الزمن، الكلي لمختلف الفترات التدريبية.

8-أدوات البحث:

1.8- إختبار السيطرة على الكرة لمدة 30 ثانية :

*هدف الاختبار : قياس قدرة اللاعب في السيطرة على الكرة و التحكم فيها (التنطيط)

*الأدوات المستعملة: كرة قدم ، ميقاتى ، صافرة ، إستمارة تسجيل

*طريقة أداء الإختبار: عند الإشارة يقوم اللاعب برمي الكرة بيده ثم السيطرة عليها بالقدم محاولا عدم إسقاطها وعدم الخروج من الدائرة المحددة وتنظيفها بالقدمين أو الفخذ أو الرأس لمدة 30 ثانية وتحسب عدد مرات ضرب الكرة .

الشكل رقم (03) يوضح إختبار السيطرة على الكرة لمدة 30 ثانية



(علاوي.1987.257)

2.8- إختبار الجري بالكرة في خط متعرج بين الأقماع (الثانية):

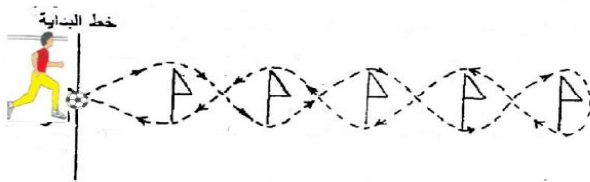
هدف الإختبار : يهدف هذا الإختبار إلى قياس القدرة على المراوغة عند لاعبي كرة القدم الناشئين .

الأدوات المستعملة: كرات ، أقماع ، ميقاتي ، إستمارة تسجيل

طريقة أداء الاختبار :

يقف اللاعب ومعه الكرة وعلى بعد 4.5 م يوجد 06 أقماع بلاستيكي والمسافة بين كل قمع والآخر حوالي 2 متر ، يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب بالكرة مسافة 4.5 م ، ثم يقوم بالجري بين الأقماع مستخدما الأجزاء المختلفة من القدم في المرور بين الأقماع، مع السيطرة على الكرة ودون أن تبتعد عنه الكرة مع احتساب الوقت المستغرق ذهابا وإيابا .

الشكل رقم(04) يوضح إختبار الجري بالكرة في خط متعرج بين الأقماع



(طه.1989.259)

3.8- إختبار ضرب الكرة بالقدم لأبعد مسافة ممكنة :

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

* الأدوات المستعملة: كرة قدم، شريط القياس، إستمارة تسجيل.

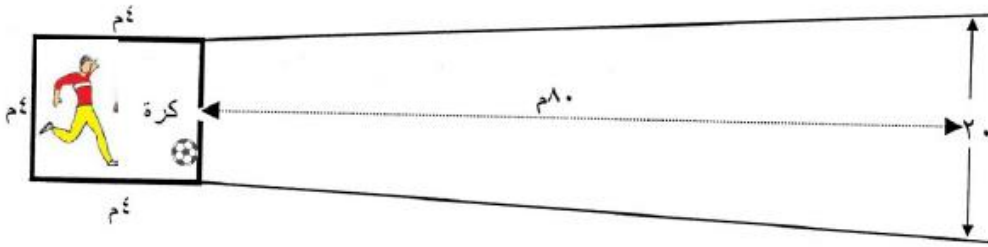
* طريقة أداء الاختبار: يقف اللاعب على بعد 4م ثم يتقدم لضرب الكرة بالقدم

المفضلة لأبعد

مسافة ممكنة وتسجل هذه المسافة من مكان الكرة حتى نقطة سقوطها

ملاحظة: يمنح كل لاعب محاولتين وتسجل أبعاد مسافة .

الشكل رقم (05) يوضح إختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة ممكنة



(شعلان.1988.213) .

4.8- إختبار دقة التمرير:

* هدف الاختبار: يهدف هذا الاختبار إلى قياس دقة التمرير عند لاعبي كرة القدم

للمنتسبين.

* الأدوات المستعملة: كرات ، أقماع. إستمارة تسجيل

* طريقة أداء الإختبار : من على بعد 15 مترا حول نقطة (أ) تحدد أربعة أهداف

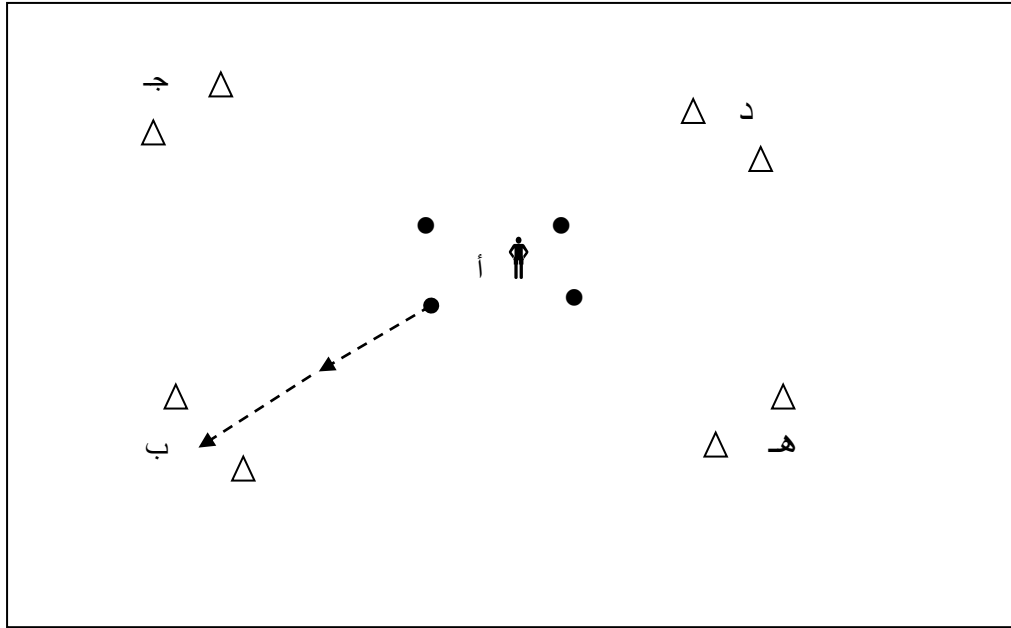
(ب ، ج ، د ، هـ) اتساع كل هدف من 70-100 سم، يوضع على بعد 2 متر من (أ)

كرة تقابل كل مرمى ، يقف اللاعب عند النقطة (أ) وعند إشارة البدء يجري اللاعب باتجاه

الكرة ليقوم بركلها باتجاه الهدف المحدد

*التسجيل : يعطي 02 نقطة للكرة داخل المرمى و نقطة 01 للكرة في العارضة

الشكل رقم (06) يوضح إختبار دقة التمرير



(مختار. 1997. 32)

9- الأسس العلمية للأداة المستخدمة :

1.9- ثبات الاختبار:

لإعطاء الاختبارات ثابتاً قام الباحث بتطبيق الاختبارات بإعادة تطبيق الاختبار على نفس تلك العينة بعد فاصل زمني قدرت بثلاثة أيام.

كما تم استخدام معامل الارتباط بيرسون وبعد كشف جدول الدلالة عند درجة حرية 09 (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجد أن القيمة المحسوبة لكل اختبار أكبر من القيمة الجدولية والمقدرة بـ: 0.4 مما يؤكد أن الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية كما يوضحه الجدول (03)

2.9- صدق الاختبار:

ومن أجل التأكد من صدق الاختبارات استخدم الباحث معامل الصدق الذاتي باعتباره أصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار. وقد تبين أن الاختبارات تتمتع بدرجة صدق ذاتي عال كما هو مبين في الجدول رقم (03).

3.9- الموضوعية:

الجدول رقم (03) يوضح معامل الصدق و الثبات للعينة الاستطلاعية

الاختبارات	عدد أفراد العينة	معامل الثبات	معامل الصدق	الدلالة الإحصائية
اختبار الجري بالكرة	10	0.85	0.93	0.05
اختبار المراوغة	10	0.90	0.96	0.05
اختبار التصويب	10	0.78	0.88	0.05
اختبار دقة التمرير	10	0.88	0.93	0.05

10- الأساليب الإحصائية:

بعد مرحلة التطبيق تم تفرغ البيانات المتحصل عليها من الإختبارات لعينة الدراسة في الحاسب الآلي بغرض تحليلها ومعالجتها عن طريق برنامج الرزمة الإحصائية للعلوم الإنسانية (spss) وهذا من أجل مناقشة الفرضيات في ضوء أهداف البحث وقد إستخدمنا الأساليب الإحصائية التالية:

أ- المتوسط الحسابي:

وهو الطريقة الأكثر استعمالاً ، حيث يعتبر الحاصل لقسمة مجموعة المفردات أو القيم في المجموعة التي أجري عليها القياس، س1، س2 ، س3 ، س4.....
س ن. على عدد القيم (ن) وصيغة المتوسط الحسابي تكتب على الشكل التالي:

$$\bar{س} = \frac{\text{مج س}}{ن} \quad \text{بحيث:}$$

$\bar{س}$: المتوسط الحسابي.

مج س : مجموع القيم .

ن : عدد القيم . (حليمي.1992.45)

ب- الانحراف المعياري:

هو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها ، حيث يدخل استعماله في كثير من قضايا التحليل الإحصائي ويرمز له بالرمز (ع)، فإذا كان الانحراف المعياري قليل فإن ذلك يدل على أن القيم متقاربة والعكس صحيح ويكتب على الصيغة التالية:

$$\text{بحيث: } \sigma = \frac{\text{مجم } (س - \bar{س})^2}{ن}$$

ع: الانحراف المعياري.

س: المتوسط الحسابي.

س: قيمة عددية (نتيجة الاختبار .

ن: عدد العينة.

(حليمي . مرجع سابق. 53)

ج- اختبار توزيع ت ستودنت لعينتين مرتبطتين :

يستخدم لقياس مدى دلالة الفرق بين مجموعتين من الدرجات لكنهما ناتجتان عن مجموعة واحدة من الأفراد لكل فرد درجتين على الأقل مثل:

- إجراء قياس قبلي وقياس بعدي لمتغير ما لدى عينة واحدة من الأفراد.

$$ت = \frac{م ف}{\sqrt{\frac{\text{مجم } ح^2}{ن(ن-1)}}}$$

م ف : متوسط الفروق ويحسب من العلاقة:

$$م ف = \frac{\text{مجم } ف}{ن}$$

ح ف = ف - م ف

ف = س₁ - س₂

س₁ : درجات الاختبار الأول

س₂ : درجات الاختبار الثاني

ن : عدد الأفراد في أي من الاختبارين

د- معامل الارتباط لسبيرمان:

نستعمل عامل الارتباط البسيط وهذا لمعرفة مدى ارتباط الاختبار وصياغته على الشكل التالي:

$$\text{مج } (س_1 - 1) (س_2 - 2)$$

$$= \frac{\text{مج } (س_1 - 1)^2 + \text{مج } (س_2 - 2)^2}{\text{مج } (س_1 - 1) \text{ مج } (س_2 - 2)}$$

بحيث:

ر : معامل الارتباط بيرسون.

س₁ : قيم الاختبار الأول

س₁: المتوسط الحسابي للاختبار الأول

س₂ : قيم الاختبار الثاني

س₂: المتوسط الحسابي للاختبار الثاني

ن: عدد العينة.

هـ- صدق الاختبار:

يستعمل لمعرفة مدى صدق الاختبار وهو عبارة عن معامل جذر معامل الارتباط.

$$ص = \sqrt{ر}$$

حيث : ص: صدق الاختبار

(عبد الجبار. 53.1988)

تمهيد :

تهدف الدراسة للتعرف على تأثير إستخدام الألعاب المصغرة في تطوير بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم فئة 11-13 سنة.

ولتحقيق ذلك أجرى الباحث مجموعة من الاختبارات القبليّة والبعدية وكانت كالتالي:
(تنطيط الكرة 30 ثانية ، الجري بالكرة في خط متعرج بين الأقماع، ضرب الكرة بالقدم لأبعد مسافة ، دقة التمرير) وقد قام الباحث بشرح الإجراءات التنفيذية للاختبارات في فصل إجراءات البحث الميدانية.

وفي الأخير سيتم عرض وتحليل نتائج هذه الاختبارات المهاريّة القبليّة والبعدية، وذلك بالاعتماد على الوسائل الضرورية والملائمة لطبيعة الدراسة والتي أفرزت نتائجها

1- عرض وتحليل نتائج اختبار تنطيط الكرة 30 ثانية:

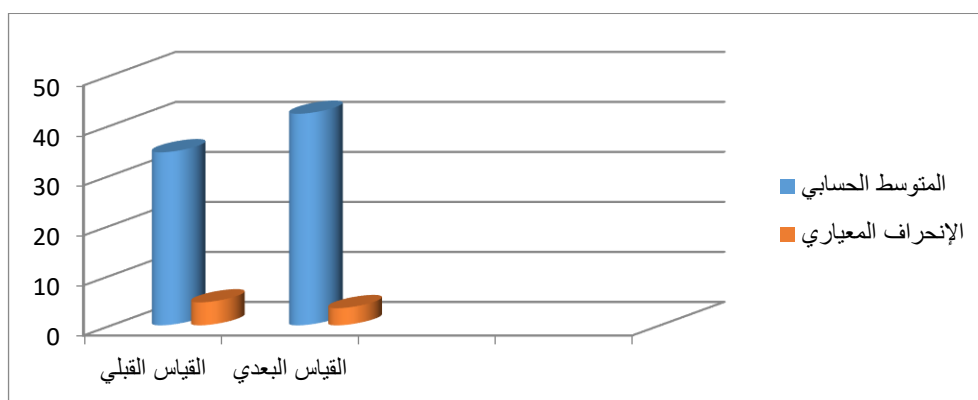
الجدول رقم (04) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار تنطيط الكرة 30 ثانية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 19.

القياسين	وحدة القياس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت. المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية عند 005
الاختبار القبلي	الدرجة	20	34.6	4.59	11.37	1.72	دالة
			42.3	3.43			
الاختبار البعدي							

من خلال الجدول (04) الذي يبين أن:

- المجموعة حققت في القياس القبلي متوسطا حسابيا قدره: 34.6 وانحرافا معياريا قدره: 4.59 أما في القياس البعدي فقد حققت متوسطا حسابيا قدره: 42.3 وانحراف معياري 3.43، كما أن قيمة ت المحسوبة بلغت 11.37 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 19 وهي أكبر من قيمة ت الجدولية والتي قدرت بـ: 1.72 وهذا يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي.

الشكل رقم (07) يوضح أعمدة بيانية تمثل القيم بين المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري في إختبار تنطيط الكرة 30 ثانية



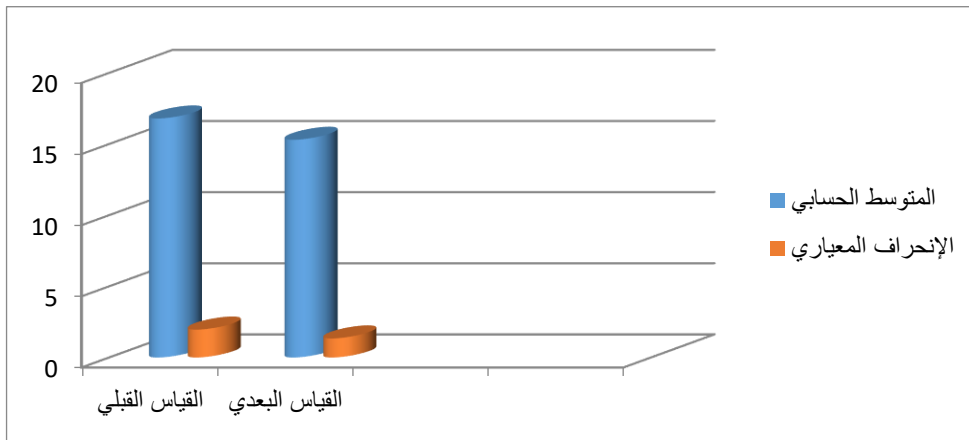
2- عرض وتحليل نتائج اختبار الجري بالكرة في خط متعرج بين الأقماع:
الجدول رقم (05) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار الجري بالكرة بين خط متعرج بين الأقماع عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 19.

القياسين	وحدة القياس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت. المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية عند 005
الاختبار القبلي	الدرجة	20	16.8	1.96	5.42	1.72	دالة
			15.3	1.34			

من خلال الجدول (05) الذي يبين أن:

- المجموعة حققت في القياس القبلي متوسطا حسابيا قدره: 16.8 وانحرافا معياريا قدره: 1.96 أما في القياس البعدي فقد حققت متوسطا حسابيا قدره: 15.3 وانحراف معياري 1.34، كما أن قيمة ت المحسوبة بلغت 5.42 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 19 وهي أكبر من قيمة ت الجدولية والتي قدرت بـ: 1.72. وهذا يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي.

الشكل رقم (08) يوضح أعمدة بيانية تمثل القيم بين المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري في اختبار الجري بالكرة بين خط متعرج بين الأقماع



3- عرض وتحليل نتائج اختبار ضرب الكرة بالقدم لأبعد مسافة:

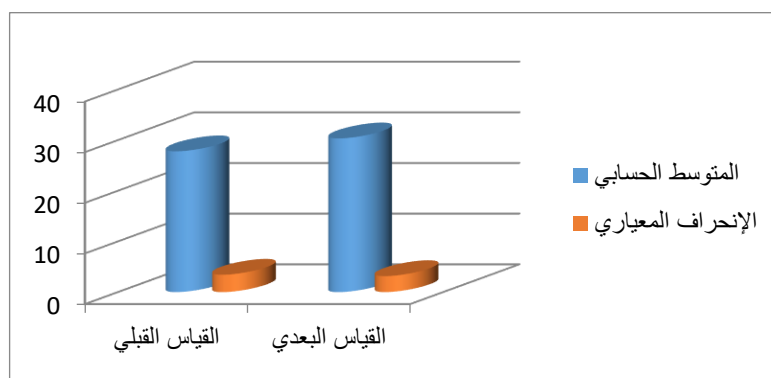
الجدول رقم (06) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدى لعينة البحث في اختبار ضرب الكرة بالقدم لأبعد مسافة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 19.

القياسين	وحدة القياس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت. المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية عند 005
الاختبار القبلي	الدرجة	20	25.6	3.43	7.31	1.72	دالة
			28.35	3.16			
الاختبار البعدى							

من خلال الجدول (06) الذي يبين أن:

- المجموعة حققت في القياس القبلي متوسطا حسابيا قدره: 25.6 وانحرافا معياريا قدره: 3.43 أما في القياس البعدى فقد حققت متوسطا حسابيا قدره: 28.35 وانحراف معياري 3.16، كما أن قيمة ت المحسوبة بلغت 7.31 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 19 وهي أكبر من قيمة ت الجدولية والتي قدرت بـ: 1.72 وهذا يدل على وجود فرق دال إحصائيا بين القياس القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى.

الشكل رقم (09) يوضح أعمدة بيانية تمثل القيم بين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في اختبار ضرب الكرة بالقدم لأبعد مسافة



4- عرض وتحليل نتائج اختبار دقة التمرير:

الجدول رقم (07) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في إختبار دقة التمرير عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 19.

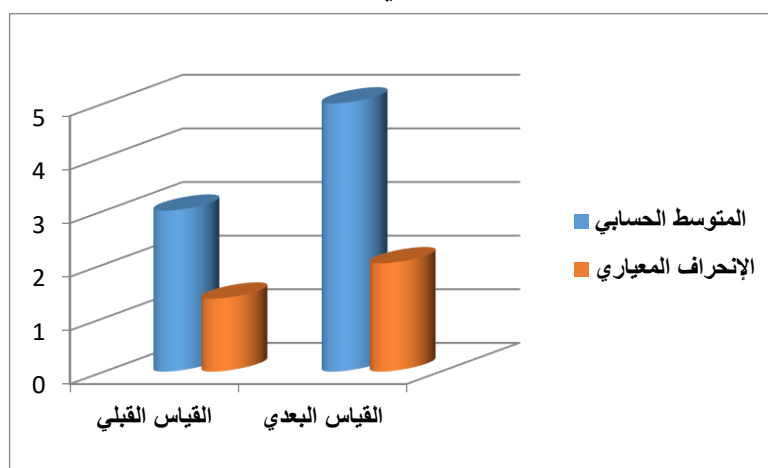
القياسين	وحدة القياس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت. المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية عند 005
الاختبار القبلي	الدرجة	20	2.75	1.06	9.23	1.72	دالة
			4.7	0.85			

من خلال الجدول (07) الذي يبين أن:

- المجموعة حققت في القياس القبلي متوسطا حسابيا قدره: 2.75 وانحرافا معياريا قدره: 1.06 أما في القياس البعدي فقد حققت متوسطا حسابيا قدره: 4.7 وانحراف معياري 0.85، كما أن قيمة ت المحسوبة بلغت 9.23 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 19 وهي أكبر من قيمة ت الجدولية والتي قدرت بـ: 1.72 وهذا يدل على وجود فرق دال إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

الشكل رقم (10) يوضح أعمدة بيانية تمثل القيم بين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

في إختبار دقة التمرير



بعد إجراء الاختبارات المهارية البعدية، قام الباحث بمعالجة النتائج المتحصل عليها إحصائياً، وذلك باستخدام اختبارات وهذا عن طريق استخراج قيم ت المحسوبة ومقارنتها بقيم ت الجدولية والتي بلغت 1.72 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 19 كما هي موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (08) يبين قيمة " ت " المحسوبة في الاختبارات المهارية لعينة البحث

عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 19.

الدلالة الإحصائية	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	الدراسة الإحصائية الاختبارات
دال إحصائياً	11.34	1.72	1- اختبار تنطيط الكرة 30 ثانية.
دال إحصائياً	5.42		2- اختبار الجري بالكرة بين خط متعرج بين الأقماع.
دال إحصائياً	7.31		3- اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة ممكنة
دال إحصائياً	9.23		4- اختبار دقة التمرير.

من خلال الجدول رقم (08) الذي يبين قيمة ت المحسوبة للاختبارات المهارية لعينة البحث يتبين ما يلي:

(1) أن قيمة ت المحسوبة في الاختبارات المهارية: تنطيط الكرة بأجزاء الجسم ، الجري بالكرة بين خط متعرج بين الأقماع ، اختبار ضرب الكرة بالقدم لأبعد مسافة ، دقة التمرير ، بلغت على التوالي: 11.34، 9.23، 7.31، 5.42 وهي أكبر من قيمة ت الجدولية و المقدره ب : 1.72 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 19.

- مما سبق نستنتج أن كل قيم ت المحسوبة للاختبارات المهارية كانت أكبر من قيمة ت الجدولية.

خاتمة :

اعتمادا على البيانات التي جمعها الباحث مستعينا في ذلك بوسائل جمع البيانات المستعملة في هذه الدراسة، وانطلاقا من عرض وتحليل نتائج البحث المستخلصة من التحليل الإحصائي لنتائج عينة البحث، وفي إطار حدود الدراسة تبين لنا من خلال ملاحظة أهم النتائج أن عينة البحث حققت فروقا ذات دلالة إحصائية في المتوسطات الحسابية للاختبارات القبليّة والبعديّة، حيث كانت هذه الفروق لصالح القياسات البعدية في جميع الاختبارات وهذا ما تؤكده الجداول والأشكال البيانية التالية:

* الجداول: 08.07.06.05.04

الأشكال البيانية: 06.05.04.03

من هنا يفسر الباحث التطور الذي عرفته عينة البحث بفاعلية وتأثير إستخدام الألعاب المصغرة تساهم إيجابا في تطوير المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم، وهذا من خلال تأكيد الباحث على مختلف التمارين الموجودة في البرنامج لتطوير المهارات الأساسية كالسيطرة على الكرة و المراوغة تسديد الكرة و دقة التمرير

1- مناقشة الفرضية الأولى:

إستخدام الألعاب المصغرة تؤثر إيجاباً في تطوير مهارة التحكم و السيطرة على الكرة لدى لاعبي كرة القدم الناشئين أقل من 13 سنة.

من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج الدراسة الميدانية بين القياس القبلي و القياس البعدي ،لوحظ وجود فروق دالة إحصائياً بين نتائج القياس القبلي و البعدي في اختبار تنطيط الكرة 30 ثانية ، و هذا ما نلاحظه في الجدول رقم (04) و هي كلها لصالح القياس البعدي. و يرجع الباحث ذلك إلى فاعلية إستخدام تمارين بالألعاب المصغرة المقترحة و التي تعمل على إكساب الفرد التوافق العضلي العصبي و القدرة على استيعاب الحركي ودرجة عالية من الإحساس بالكرة ،ومرد ذلك لتأثير وفعالية تمارين بالألعاب المصغرة و هذا ما اتفق مع دراسة سنوسي عبد الكريم (2011) حيث تكونت العينة من مجموعتين ضابطة و تجريبية تمثلت الأولى في أشبال مولودية سعيدة بعدد 20 لاعب، و تمثلت الثانية في أشبال مولودية لحسانة بنفس عدد اللاعبين حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي ذي المجموعتين الضابطة و التجريبية باستخدام القياس القبلي و البعدي ، و أكدت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دلالة إحصائية بين الإختبارات القبليّة و البعدية للعينة التجريبية في المهارات الأساسية قيد البحث و لصالح الإختبار البعدي ، و أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات البعدية ما بين العينة التجريبية و الضابطة لصالح العينة التجريبية ، وهذا يؤكد عليه حنفي محمود مختار (1978) في قوله "الإحساس بالكرة ينمو مع التمرين ويكون نوعاً خاصاً من الملاحظة العالية التي تجعله يستطيع أن يتعامل مع الكرة بخبرته وينشأ من ذلك أن يدرك اللاعب بدقة خواص الكرة" (مختار 1978. 114).

لهذا يمكن القول بأن إستخدام الألعاب المصغرة تؤثر إيجاباً في تطوير مهارة التحكم و السيطرة على الكرة لدى لاعبي كرة القدم الناشئين أقل من 13 سنة ، و بالتالي فالفرضية الأولى محققة

2- مناقشة الفرضية الثانية:

إستخدام الألعاب المصغرة تؤثر إيجابا في تطوير مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم الناشئين أقل من 13 سنة.

من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج الدراسة الميدانية بين القياس القبلي و القياس البعدي ، لوحظ وجود فروق دالة إحصائيا بين نتائج القياس القبلي و القياس البعدي في اختبار الجري بالكرة في خط المتعرج بين الأقماع ، وهذا ما نلاحظه في الجدول رقم (05) و هي كلها لصالح القياس البعدي.

و يرجع الباحث ذلك نتيجة إلى فاعلية التدريب بإستخدام تمارين بالألعاب المصغرة و أثره في تطوير الجوانب المهارية لدى لاعبي كرة القدم ، من خلال ما توفره تلك التمارين النوعية من أداء حركي و مواقف تشبه ما يحدث في المباريات مثل التحرك السريع و التغيير المفاجئ في الاتجاه والانطلاقات السريعة ، و هذا اتفق مع دراسة تلي أكرم (2016) حيث تكونت عينة البحث من 32 لاعب من فريق إتحاد بسكرة ، 16 لاعب كعينة تجريبية و 16 لاعب كعينة ضابطة ، العينة كلها من جنس واحد وهم ذكور، تتراوح أعمارهم من 09 إلى سنة 12 حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذي المجموعة الواحدة باستخدام القياس القبلي ، و أكد نتائج الدراسة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية ما بين الإختبار القبلي و البعدي في مهارة المراوغة لصالح الإختبار البعدي وكذلك دراسة عاقلي حسين (2017) العينة متكونة من مجموعتين الأولى من 10 لاعبين التدرّب على طريقة الألعاب المصغرة 5 ضد 5 و الثانية من 12 لاعبين التدرّب على طريقة الألعاب المصغرة 2 ضد 2 والعينة كلها من جنس واحد وهم ذكور دون 23 سنة ، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذي المجموعة الواحدة باستخدام القياس القبلي، و أكد نتائج الدراسة أن الألعاب المصغرة 5 ضد 5 والألعاب المصغرة 2 ضد 2 يؤثران إيجابيا في تطوير الصفات المهارية لدى لاعبي كرة القدم دون 23 سنة هذا ، وهذا يؤكد عليه حجاب عصام، و آخرون (2017): عمر أبو المجد و جمال إسماعيل (2001) " إذ يرى أن الألعاب المصغرة تتميز بالثراء الواضح بالنسبة لنواحي التعلم الحركي: و تتطلب ممارستها تعلم الكثير من الأوضاع الأصلية و المشتقة"

لهذا يمكن القول بأن استخدام الألعاب المصغرة تؤثر إيجابا في تطوير مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم الناشئين أقل من 13 سنة ، و بالتالي فالفرضية الثانية محققة

3- مناقشة الفرضية الثالثة:

إستخدام الألعاب المصغرة تؤثر إيجابا في تطوير التسديد لدى لاعبي كرة القدم الناشئين أقل من 13 سنة.

من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج الدراسة الميدانية بين القياس القبلي و القياس البعدي ، لوحظ وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي و البعدي في اختبار تنطيط الكرة 30 ثانية ، و هذا ما نلاحظه في الجدول رقم (06) و هي كلها لصالح القياس البعدي. و يرجع الباحث ذلك إلى تأثير تدريبات بإستخدام تمارين الألعاب المصغرة ، و التي أدت الى التطور في القوة الانفجارية لعضلات الرجلين نتيجة أداء التمريرات الطويلة و القصيرة نحو الزميل أو التصويب نحو المرمى تتم في مساحات ضيقة تشابه وما يحدث في المباريات فطبيعة الألعاب المقترحة من جري لضرب الكرة أو استقبالها و التحرك السريع مع التغيير المفاجئ و الانطلاقات السريعة و التوقف، الاحتكاك المستمر مع الخصم للاحتفاظ بالكرة و القفز المتكرر للأعلى و التهديف في مرمى الخصم ، ساهمت في تنمية القوة المميزة بالسرعة ، وهذا ما توافق مع دراسة صهيب زيغم و آخرون (2016) حيث تكونت عينة البحث من 10 مهاجمين من أصل 30 لاعب في نادي الشرطة بالجلفة (أقل من 13 سنة) و استخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي ذي المجموعة الواحدة بإستخدام القياس القبلي و البعدي، و جرى البحث على لاعبي نادي الشرطة بالجلفة (أقل من 13 سنة) لسنة 2016-2017 ، و أكدت نتائج الدراسة هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي لدقة التسديد لدى الناشئين تعزى لبرنامج الألعاب الصغيرة المقترح و أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي لقوة التسديد لدى الناشئين في كرة القدم تعزى لبرنامج الألعاب الصغيرة المقترح . ، وهذا يؤكد عليه حجاب عصام، و آخرون (2017) " إن أهمية الألعاب المصغرة حسب كل من (Disvalo. al، 2007) تكمن في إمكانية تطوير القدرات البدنية و المهارية و النفسية للاعبين و تنمية روح اللعب في الفريق وهذا ما يعرف بالتدريب الرياضي الشامل و المدمج حيث يقول (Jone.al، 2007) أن الألعاب المصغرة تدمج كل من

التحضير البدني من خلال الحركات القصيرة و المكثفة و تغيير الاتجاهات و الثنائيات وكذلك العمل التقني و التكتيكي و الفكري". (حجاب عصام، و آخرون .2017.13)

لهذا يمكن القول بأن إستخدام الألعاب المصغرة تؤثر إيجابا في تطوير مهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم الناشئين أقل من 13 سنة و بالتالي فالفرضية الثالثة محققة.

4- مناقشة الفرضية الرابعة:

إستخدام الألعاب المصغرة تؤثر إيجابا في تطوير مهارة دقة التمرير لدى لاعبي كرة القدم الناشئين أقل من 13 سنة.

من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج الدراسة الميدانية بين القياس القبلي و القياس البعدي لوحظ وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي و البعدي في اختبار دقة التمرير و هذا ما نلاحظه في الجدول رقم (07) و هي كلها لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث ذلك نتيجة إلى تأثير تدريبات بإستخدام تمارين الألعاب الصغيرة في تطوير دقة التمرير لدى لاعبي كرة القدم من خلال ما توفره تلك تمارين الجماعية المدججة من خلال الأداء الجماعي المتشابهة للأداء خلال المباريات ، حيث يؤدي ذلك إلى دقة الأداء و ترقية و تحسين كفاءة المهارات و تحقيق الثبات و الاستقرار لمراحل الأداء الفني للمهارة في المواقف المتغيرة داخل المباراة ، و هذا ما اتفق مع دراسة بلقاسم (2007) حيث تكونت عينة البحث من 28 لاعب، تم اختبارهم بصفة عشوائية من فريقي المخاطرية و عريب ، بحيث 14 لاعب كعينة ضابطة ، 14 لاعب كعينة تجريبية ، والعينة كلها من جنس واحد وهم ذكور ، تتراوح أعمارهم من 16 إلى سنة 18 ، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي ذي المجموعتين الضابطة و التجريبية بإستخدام القياس القبلي و البعدي و أكدت نتائج الدراسة أن و التدريب البليومتري يؤثر إيجابا على المهارات الأساسية في كرة القدم صنف أواسط. يؤكد عليه خريط (1988) "أن التمرينات الخاصة ليست وسيلة بديلة من وسائل التدريب ، وإنما هي وسيلة لا يمكن الاستغناء عنها ولها دور فعال أثناء فترة الإعداد الخاص، كما أن الاختيار الجيد لنوعية هامة جدا العالية والتشويق مع أجواء التدريب من خلال الروح التمرينات المطبقة في البرنامج

المقترح أعطت تفاعلاً أثناء فترة تطبيق البرنامج. كما أن التكرارات المستخدمة في إعادة التمرينات عوامل ساهمت في تطوير صفة الدقة ."

لهذا يمكن القول بأن استخدام الألعاب المصغرة تؤثر إيجاباً في تطوير مهارة دقة التمرير لدى لاعبي كرة القدم الناشئين أقل من 13 سنة و بالتالي الفرضية الرابعة محققة.

5-الإستنتاجات

و مما تقدم يمكننا تلخيص أهم الإستنتاجات في :

- ✓ استخدام الألعاب الصغيرة لها أثر إيجابي في تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الناشئين أقل من 13 سنة.
- ✓ استخدام الألعاب المصغرة تؤثر إيجاباً في تطوير مهارة التحكم و السيطرة على الكرة لدى لاعبي كرة القدم الناشئين أقل من 13 سنة.
- ✓ استخدام الألعاب المصغرة تؤثر إيجاباً في تطوير مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم الناشئين أقل من 13 سنة.
- ✓ استخدام الألعاب المصغرة تؤثر إيجاباً في تطوير مهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم الناشئين أقل من 13 سنة.
- ✓ استخدام الألعاب المصغرة تؤثر إيجاباً في تطوير مهارة دقة التمرير لدى لاعبي كرة القدم الناشئين أقل من 13 سنة.

6- الخلاصة عامة .:

إن الهدف المراد الوصول إليه هو معرفة تأثير إستخدام الألعاب المصغرة في تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الناشئين ، وإنطلاقا من بحثنا هذا والنتائج التي ألت إليه وبعد تطرقنا لمختلف الدارسات ذات الصلة بالموضوع ،من الخلفية النظرية التي جمعناها والتي أحاطت بمختلف جوانب البحث، وعلى ضوء هدف البحث وفي حدود العينة والمعالجة الإحصائية لبيانات الدراسة ،أمكن التوصل إلى أن إستخدام الألعاب المصغرة له تأثير ايجابي في تطوير المهارات الأساسية قي كرة القدم للاعبين الناشئين، و هي من أهم الطرق الحديثة المنتهجة نظرا للدور الكبير الذي تلعبه في بلوغ أهداف مجتمعة لتطوير وتنمية قدرات ومهارات اللاعب الناشئ ، و لأن الطفل في هذه المرحلة يمتاز بالنشاط والحيوية والميول إلى اللعب ، لذلك فإنها تستهوي الأطفال وتتيح لهم الفرصة لتطوير وتنمية قدراتهم مهارية ، لذلك فإن العناية بتنشئتهم تنشئة سليمة،وهذا يعني الاطمئنان على مستقبل كرة القدم الجزائرية .

7- الإقتراحات :

- ضرورة استخدام تمارين الألعاب المصغرة في برامج تدريب الناشئين لما لها من تأثير إيجابي في تنمية وتطوير المهارات الأساسية
- ضرورة إختيار محتوى تمارين الألعاب المصغرة بما يتلاءم وطبيعة مساحة تلك الملاعب.
- ضرورة استخدام الألعاب المصغرة وربطها بالجانب البدني و المهاري في تقديم الحصص التدريبية الخاصة بالناشئين لتحقيق أداء مهاري نوعي.
- وضع هذه الدراسة أمام العاملين في مجال تدريب كرة القدم للاستعانة بها لتطوير الجانب المهاري .
- ضرورة الإهتمام بفترة الناشئين من خلال تحسين ظروف ووسائل تكوينها (توفير المساحة الكافية للتدريب الوسائل الضرورية ، الكرات ، الأحذية ...) .
- الإعتناء على التكوين القاعدي والاستمرارية في التكوين مع ضرورة التخطيط على المدى البعيد .
- القيام بدراسة أخرى مشابهة على مرحلة سنية لم تتناولها الدراسة الحالية.

قائمة المراجع

أولا-المراجع العربية

1-الكتب

- 1- أبو عبده ، حسن السيد. (2002/أ) . الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم . مصر : مكتبة الإشعاع الفنية .
- 2- أبو عبده ، حسن السيد. (2002/ب). الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم . ط1. مصر: مكتبة الإشعاع الفنية
- 3- أبو المجد ، عمرو وإسماعيل ،جمال.(1997).تخطيط برامج تربية وتدريب الناشئين في كرة القدم. ط1. مصر : مركز الكتاب للنشر
- 4- البساطي ،أمر الله.(1995).التدريب والاعداد في كرة القدم. مصر: منشأة المعارف
- 5- بسطويسي ، أحمد .(1996) .أسس نظريات الحركة.ط2.القاهرة: دار الفكر
- 6-الببيك ، علي فهمي و أبو زيد ، عماد الدين (2003).المدرّب الرياضي في الألعاب الجماعية.الاسكندرية : منشأة المعارف
- 7- الحماحي ، محمد و الخولي ، أمين.(1990).أسس بناء برامج التربية الرياضية .مصر:دار الفكر العربي
- 8- حلّيمي ، عبد القادر. (1992). مدخل الإحصاء .الجزائر:ديوان المطبوعات الجامعية
- 9- حماد، مفتي إبراهيم.(2001). التدريب الرياضي الحديث. ط 2 .القاهرة : دار الفكر العربي
- 10- خريبط ، ريسان.(1989). موسوعة القياسات و الاختبارات. العراق: جامعة البصرة
- 11- خريبط ، ريسان. (2014). المجموعة المختارة للتدريب وفيسيولوجيا.القاهرة : مركز الكتاب للنشر
- 12- خطاب ، عطيات محمد. 1990. أوقات الفراغ والترويح. الطبعة الأولى: دار المعارف
- 13- الشبلي ، خليفة. (2001).الألية في المهارات الاساسية في كرة القدم. ط1. القاهرة

- 14- الشبلي ، خليفة. (2016). الألعاب المصغرة لبناء هرم الأستحواذ في كرة القدم . ط 1 الأردن .
- 15- شعلان ، إبراهيم.(1988). فيزيولوجيا التدريب في كرة القدم. القاهرة: دار العربي
- 16- شعلان ، إبراهيم و عفيفي ، محمد.(2001). كرة القدم للناشئين .ط1. مصر : مركز الكتاب للنشر.
- 17- طه ، إسماعيل و آخرون .(1989). كرة القدم بين النظري و التطبيقي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 18- عبد الجبار، قيس ناجي و محمد .، شامل كامل (1988). مبادئ الإحصاء في التربية البدنية. بغداد.
- 19- العزة ، سعيد حسنى (2000). تربية الموهوبين والمتفوقين . ط1.مصر: دار الثقافة للنشر
- 20- علاوي ، محمد حسن. (1987). الاختبارات النفسية و المهارية في كرة القدم .مصر: دار الفكر العربي.
- 21- علاوي ،محمد حسن. (1992). علم النفس الرياضي. مصر : دار المعارف
- 22- علاوي ، محمد حسن.(1998). علم النفس التربوي الرياضي.القاهرة : دار المعارف
- 23- فرج ، الين وديع. (2002). خبرات في الألعاب للصغار والكبار. ط 2 .الإسكندرية : المعارف .
- 24- فوزي ، احمد أمين.(2003). مبادئ علم النفس الرياضي.القاهرة: دار الفكر العربي
- 25- كمال ،عبد الحميد و زينب ، فهمي. (1978). كرة القدم للناشئين وتلاميذ المدارس.مصر : دار الفكر العربي
- 26- كورت ،ماينيل(1987).التعلم الحركي.ترجمة عبد علي نصيف . بغداد :دار الكتب للطباعة والنشر
- 27- مختار ، حنفي.(1980).المدرّب كرة القدم.القاهرة : دار الفكر العربي
- 28- مختار، حنفي. (1994). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم .القاهرة : دار الفكر

29- مختار، حنفي. (1997). الاختبارات والقياسات للاعبين كرة القدم. مصر : دار الفكر العربي.

30- مختار ، حنفي محمود. (1997). كرة القدم للناشئين .مصر: دار الفكر العربي

31- مشرف ، عبد الحميد. (2001). التربية الرياضية للطفل. طبعة 1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر

32 - مصلح ، عدنان عرفان. (1995). التربية في رياض الطفل. القاهرة :دار الفكر للنشر والتوزيع.

33- المندلاوي ، قاسم . (1990). دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية. الموصل

34- المولى ، موفق مجيد. (2000). الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم ط 1. الموصل: دار الفكر للطباعة والنشر

35- النقيب ، يحي كاظم. (1990). علم النفس الرياضية. القاهرة :معهد إعداد القادة

36- الوقاد ، محمد رضا. (2003). التخطيط الحديث في كرة القدم. ط 1. مصر : دار السعادة

2- الرسائل الأكاديمية

1- بوكرايم ، بلقاسم . (2007). تأثير التدريب البيومترى على القوة المميزة بالسرعة و بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى لاعبي الأواسط. شهادة الماجيستر .معهد التربية البدنية و الرياضية . جامعة سيدي عبد الله :الجزائر

2- تلي، أكرم . (2016). تأثير برنامج تدريبي مقترح على تطوير بعض المهارات الأساسية لاعبي كرة القدم (من 9 إلى 12 سنة). شهادة الماستر . معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية. جامعة محمد خيضر : بسكرة

- 3- سنوسي ، عبد الكريم .(2011). تأثير التدريب بالألعاب المصغرة على تطوير بعض المهارات الأساسية عند ناشئي كرة القدم (أقل من 17 سنة). شهادة الماجستير . معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة عبد الحميد بن باديس : مستغانم
- 4- صهيب ، زيغم و آخرون .(2016). تأثير الألعاب الصغيرة على مهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم (أقل من 13 سنة).شهادة ليسانس . معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة زيان عاشور : الجلفة
- 5 - عاقللي ، حسين .(2018). أثر استخدام الألعاب المصغرة (5 ضد 5) و (2 ضد2) في تطوير بعض الصفات البدنية و المهاربة لدى لاعبي كرة القدم(تحت 23 سنة). شهادة الدكتوراه. معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية. جامعة محمد خيضر :بسكرة
- 3-المجلات العلمية:

1. بن يوسف ،وليد.أسس و مبادئ التدريب الرياضي للناشئين.مجلة التميز لعلوم الرياضة بسكرة.عدد1. 2015. ص89-94

2. عصام ، حجاب و العزوتي ،علاء الدين و بن يوب ،عبد العالي (2017) تأثير استخدام تدريبات الالعاب المصغرة خلال برنامج تدريبي في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم (17-19) سنة .مجلة علوم و ممارسات الأنشطة الرياضية البدنية و الفنية .الاصدار7. عدد2. ص 129-143

3. إدارة التعليم و تطوير الفني الاتحاد الدولي لكرة القدم.(2015).كرة القدم للبراعم.زيوريج. الاتحاد الدولي لكرة القدم

4 - المراجع الأجنبية

1. bernard ، tupin. (1990) . **préparation et entraînement du footballeur** .paris: edition amphora.
2. Jurgon weineck.(1986). **manuel d'entraînement** .paris: edition vigot

الملاحق

النتائج الخام للعينات الاستطلاعية

تنطيط الكرة 30 ثانية (العدد)		الجري بالكرة في خط متعرج بين الأقماع (الثانية)		ضرب الكرة لأبعد مسافة ممكنة (المتر)		دقة التمرير (الدرجة)		الإختبارات الرقم
إعادة الإختبار	الإختبار الأول	إعادة الإختبار	الإختبار الأول	إعادة الإختبار	الإختبار الأول	إعادة الإختبار	الإختبار الأول	
33	32	20	20	27	28	3	2	01
32	35	18	17	28	27	4	4	02
35	34	16	16	23	22	2	2	03
34	35	15	15	30	31	4	3	04
30	32	18	18	27	28	4	3	05
39	38	14	14	24	26	3	4	06
37	38	16	15	26	26	2	2	07
45	46	20	19	29	28	2	1	08
37	35	19	20	19	18	2	2	09
36	34	17	17	26	27	3	4	10

النتائج الخام للقياس القبلي و البعدي

تنطيط الكرة 30 ثانية (العدد)		الجري بالكرة في خط متعرج بين الأقماع (ثا)		ضرب الكرة لأبعد مسافة ممكنة(المتر)		دقة التمرير (الدرجة)		الإختبارات الرقم
الإختبار البعدي	الإختبار القبلي	الإختبار البعدي	الإختبار القبلي	الإختبار البعدي	الإختبار القبلي	الإختبار البعدي	الإختبار القبلي	
45	32	18	20	31	28	5	2	01
43	35	15	17	32	27	6	4	02
41	34	15	16	26	22	3	2	03
42	35	15	15	35	31	4	3	04
42	32	16	18	30	28	4	3	05
45	38	14	14	25	26	5	4	06
44	38	16	15	28	26	4	2	07
51	46	18	19	28	28	5	1	08
39	35	17	20	22	18	4	2	09
41	34	16	17	30	27	5	4	10
43	35	15	16	25	22	5	3	11
49	42	13	15	25	20	7	5	12
41	29	15	19	26	21	5	2	13
39	32	15	17	26	25	5	3	14
42	37	15	16	27	24	6	3	15
38	35	15	16	31	30	4	4	16
43	38	13	13	29	26	4	2	17
37	30	15	18	28	27	4	2	18
39	27	14	16	31	27	5	3	19
42	28	16	19	32	29	4	1	20

معالجة الجداول الإحصائية

الجرى بالكرة في خط متعرج بين الأقسام (الثانية)	
الإختبار البعدي	الإختبار القبلي
18	20
15	17
15	16
15	15
16	18
14	14
16	15
18	19
17	20
16	17
15	16
13	15
15	19
15	17
15	16
15	16
13	13
15	18
14	16
16	19

t-Test: Paired Two Sample for Means

إختبارت لعينتين مرتبطتين

	Variable 1	Variable 2
Mean	15.3	16.8
Variance	1.8	3.852632
Observati	20	20
Pearson C	0.783461	
Hypothesi	0	
df	19	
t Stat	-5.4298	
P(T<=t) on	1.54E-05	
t Critical o	1.729133	
P(T<=t) tw	3.07E-05	
t Critical t	2.093024	

المتوسط الحسابي

الانحراف المعياري

عدد العينة

معامل بيرسون

درجة الحرية

ت المحسوبة

ت الجدولية

معالجة الجداول الاحصائية

تنطيط الكرة بأجزاء الجسم (العدد)	
الإختبار البدني	الإختبار القلبي
45	32
43	35
41	34
42	35
42	32
45	38
44	38
51	46
39	35
41	34
43	35
49	42
41	29
39	32
42	37
38	35
43	38
37	30
39	27
42	28

t-Test: Paired Two Sample for Means

إختبارت لعينتين مرتبطتين

	Variable 1	Variable 2
Mean	42.3	34.6
Varnc	11.8	21.09474
Observati	20	20
Pearson C	0.751921	
Hypothesi	0	
df	19	
t Stat	11.37257	
P(T<=t) on	3.19E-10	
t Critical o	1.729133	
P(T<=t) tw	6.38E-10	
t Critical t	2.093024	

المتوسط الحسابي

الانحراف المعياري

عدد العينة

ترابط بيرسون

درجة الحرية

ت المحسوبة

ت الجدولية

معالجة الجداول الإحصائية

ضرب الكرة لأبعد مسافة ممكنة (المتر)	
الإختبار البعدي	الإختبار القبلي
31	28
32	27
26	22
35	31
30	28
25	26
28	26
28	28
22	18
30	27
25	22
25	20
26	21
26	25
27	24
31	30
29	26
28	27
31	27
32	29

t-Test: Paired Two Sample for Means

إختبارات لعينتين مرتبطتين

Variable 1 Variable 2

Mean 28.35 25.6

المتوسط الحسابي

Variance 10.02895 11.83158

الانحراف المعياري

Observati 20 20

عدد العينة

Pearson C 0.873566

معامل بيرسون

Hypothesi 0

df 19

درجة الحرية

t Stat 7.311984

ت المحسوبة

P(T<=t) on 3.1E-07

t Critical o 1.729133

P(T<=t) tw 6.2E-07

t Critical tw 2.093024

ت الجدولية

معالجة الجداول الاحصائية

نقطة التمييز (الدرجة)		t-Test: Paired Two Sample for Means		إختبارات لعينتين مرتبطتين
الإختبار البعدي	الإختبار القبلي	Variable 1	Variable 2	
5	2	Mean	4.7 2.75	المتوسط الحسابي
6	4	Variance	0.852632 1.144737	الانحراف المعياري
3	2	Observati	20 20	عدد العينة
4	3	Pearson C	0.559374	معامل بيرسون
4	2	Hypothesi	0	
5	1	df	19	درجة الحرية
4	2	t Stat	9.232973	ت المحسوبة
5	4	P(T<=t) on	9.37E-09	
5	3	t Critical o	1.729133	
7	5	P(T<=t) tw	1.87E-08	
5	2	t Critical t	2.093024	ت الجدولية
5	3			
6	3			
4	4			
4	2			
4	2			
5	3			
4	1			

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

إستمارة لتكليم الإختبارات المهارية المقترحة

بحث مقدم لتحضير رسالة الماجستير في التدريب الرياضي النخبوي بعنوان:

تأثير تمارين بالألعاب المصغرة في تطوير بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم تحت 13 سنة

المشرف: أ،د : رواب عمار

الطالب: بسكري رابح

حضرة السادة الدكاترة والأساتذة

السادة المدربين الأفاضل:

نظرا لمستواكم العلمي وخبرتكم الميدانية في مجال التدريب الرياضي والتربية البدنية والرياضية خاصة في نشاط كرة القدم، يرجى من سيادتكم مساعدتنا في إنجاز هذا البحث وذلك من خلال تحديد أولوية الاختبارات المهارية المقترحة.

وللتوضيح أكثر، فإن بحثنا يتمثل في دراسة تأثير تمارين بالألعاب المصغرة في تطوير بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم تحت 13 سنة

يدوم تطبيق البحث حوالي (06) أسابيع ..

ونرجو من سيادتكم المحترمة التكرم بترتيب الاختبارات المقترحة حسب ملائمتها لقياس المهارة الأساسية المقترحة لها.

❖ الاسم واللقب: ..

❖ الدرجة العلمية (الشهادة المتحصل عليها): ..

❖ عدد سنوات الخبرة: ..

الاختبارات المهارية.

1. التمرير:

- اختبار قذف الكرة لأبعد مسافة.
- اختبار دقة ركلة الركنية على مربعات.
- اختبار التمرير على القوائم.

2. السيطرة على الكرة:

- تنطيط الكرة خلال 30 ثانية.
- تنطيط الكرة مع الانتقال من مسافة إلى أخرى.
- السيطرة على الكرة في مساحة محددة.



















3. الجري بالكرة:

- اختبار الجري بالكرة حول دائرة المنتصف.
- اختبار الجري بالكرة 25 متر.
- اختبار الجري المتعرج بالكرة بين القوائم.

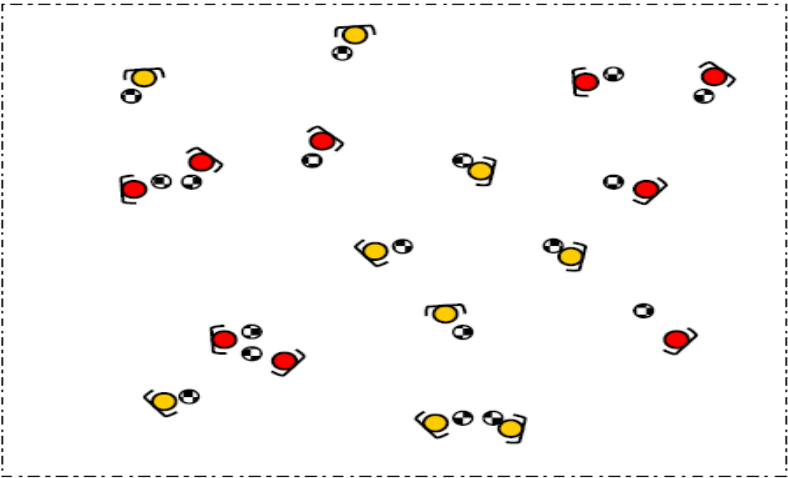
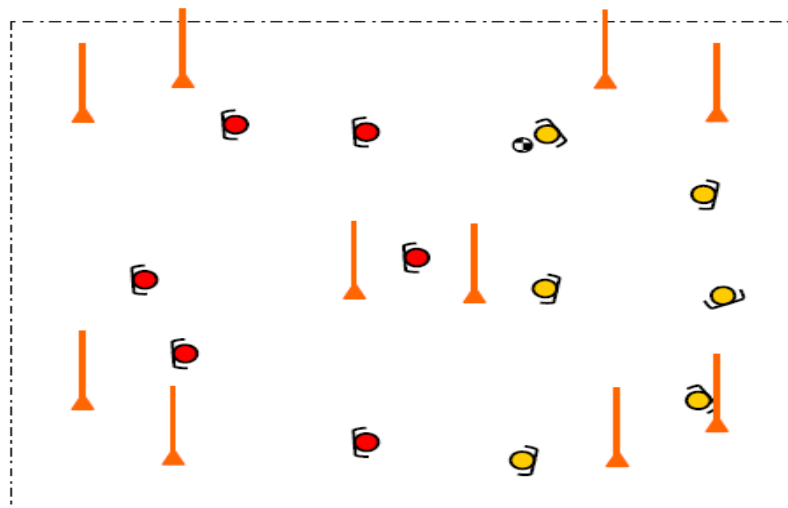
4. التصويب:

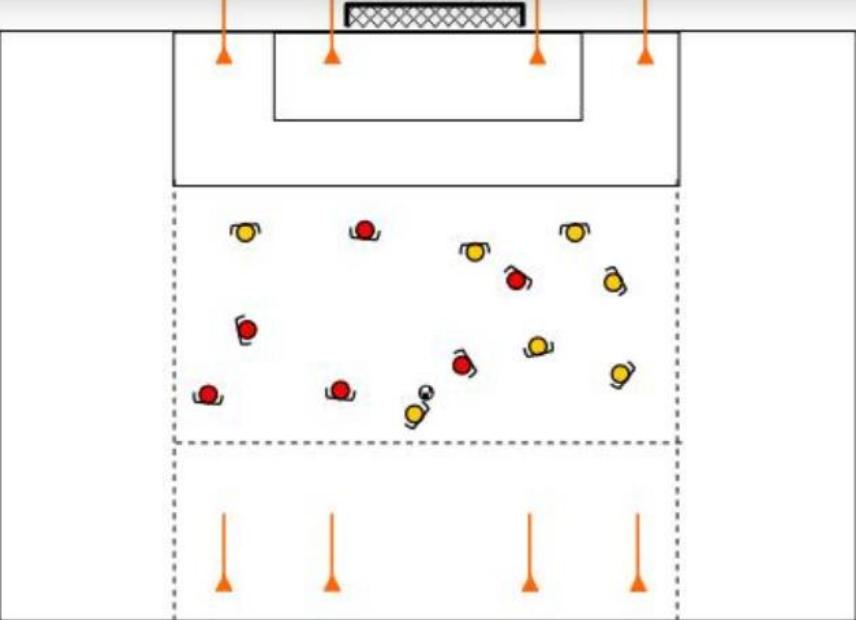
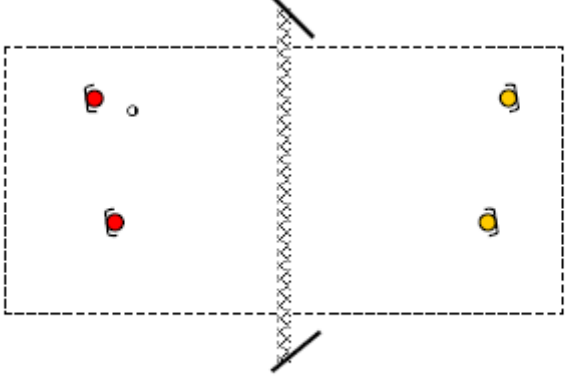
- اختبار التصويب على المرمى.
- اختبار ضربة الجزاء.
- اختبار التمرير على حلقة دائرية مرسومة على حائط.

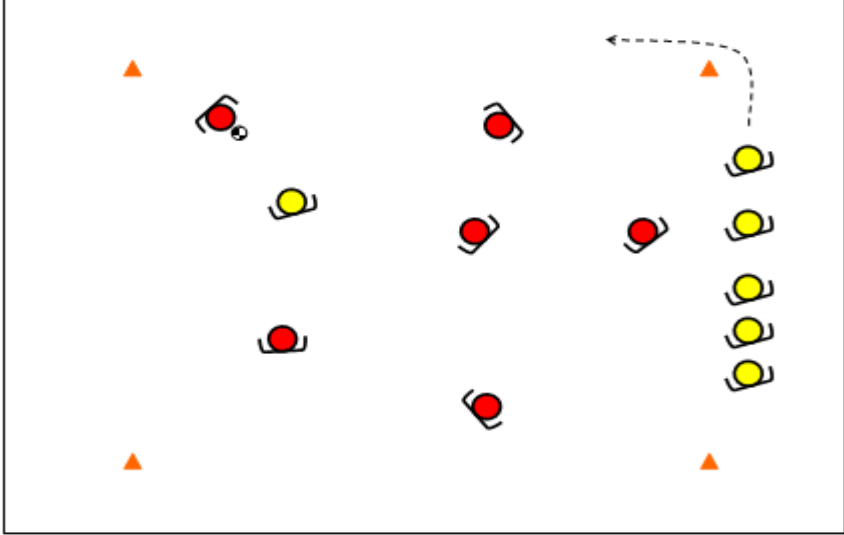
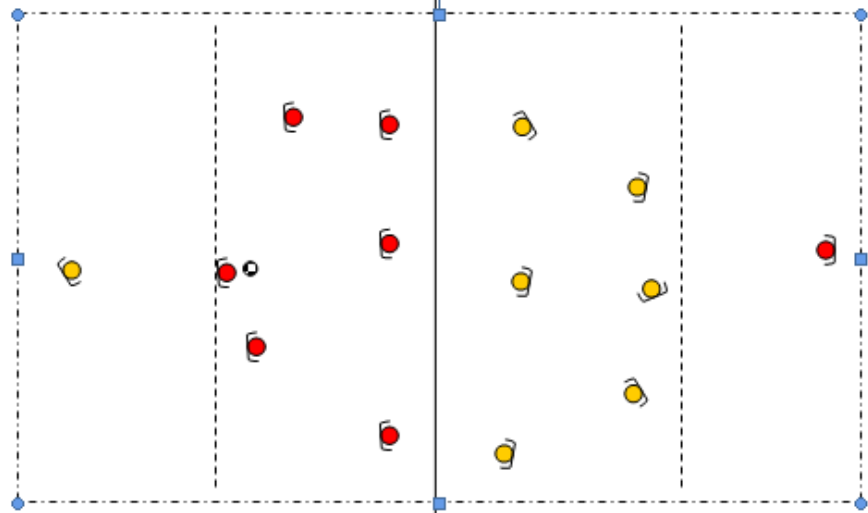
الصف براعم		الفترة : قبل المنافسة			التاريخ: 2019/03/09	المدرّب : بسكري رابح
الحجم:		عدد اللاعبين: 20			الحصة رقم: 01	الهدف : تطوير التمرير و المراوغة
الشدة:		المدة : 75د				
الملاحظات	التشكيلات	المحتوى			الأهداف	المرحلة
<p>- في مساحة 30×20</p> <p>-20 صدرية رياضية</p> <p>بلونين مختلفين</p> <p>-09 كرات قدم</p> <p>-المدة 15د</p>		<p>1-تحضير اللاعبين و شرح هدف الحصة</p> <p>2- يقف اللاعبون في صف واحد وكل منهم معه كرة. ويقف لاعب آخر بدون كرة أمامهم. يلعب دور الصقر. وعند تلقي إشارة البدء يحاول اللاعبون الذهاب للجانب الأخر من الملعب والتحكم في الكرة بأقدامهم. ويحاول الصقر الإمساك بأكبر قدر ممكن من اللاعبين عن طريق ضربة خفيفة على الأكتاف، ويتم احتساب النقاط، ثم يقوم كل لاعب بدور الصقر لتناوب.</p> <p>3-تمديدات عضلية</p>			<p>- التحضير البدني والنفسي لبدء العمل</p>	المرحلة التحضيرية
<p>- بالقدم اليمنى ثم بالقدم اليسرى.</p> <p>- عدد اللاعبين من 4 إلى 6 لاعبين</p> <p>المدة : 25 د</p>		<p>-تشكيل أربعة مربعات 5×5 م</p> <p>-الجري بالكرة داخل حدود المربع عند سماع رقم المربع التوجه إلى المربع المطلوب</p> <p>-يعتبر اللاعب الذي يصل الأخير خاسر</p> <p>- اللاعب الذي يفقد الكرة خارج حدود الملعب خاسر</p>			<p>-الجري بالكرة</p> <p>-تغيير الاتجاه</p> <p>-التحكم بالكرة</p>	المرحلة الرئيسية
<p>- يحتسب الهدف عند مرور اللاعب بين القوائم و بحوزته الكرة</p> <p>-يلغى المرمى الذي سجل فيه الهدف</p> <p>-المدة : 25 د</p>		<p>- داخل حدود ملعب 30×20</p> <p>-كلا الفريقين في حالة دفاع و هجوم على كل الأهداف</p> <p>-تسجل نقطة عند مرور الكرة بين القوائم من الجهتين</p> <p>-يمنع لمس القوائم و الوقوف بينها</p> <p>-الفريق الفائز هو الذي يسجل أكبر عدد من النقاط</p>			<p>- تطوير الدقة في التمرير</p> <p>-التحكم في الكرة</p> <p>-المراوغة</p>	المرحلة الرئيسية

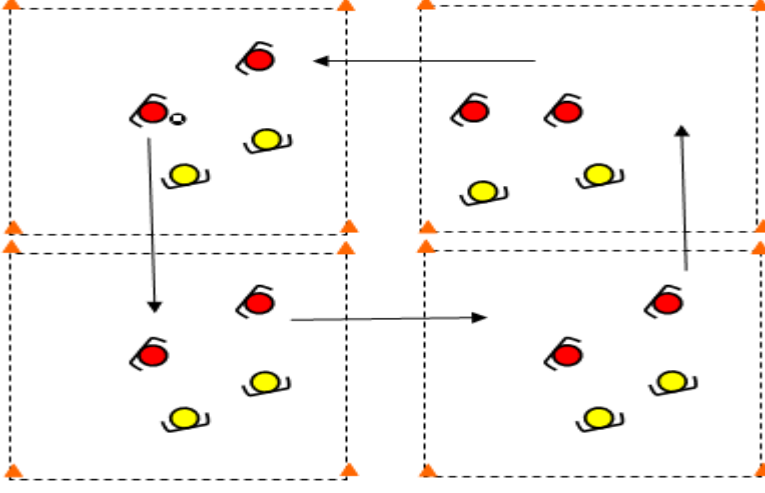
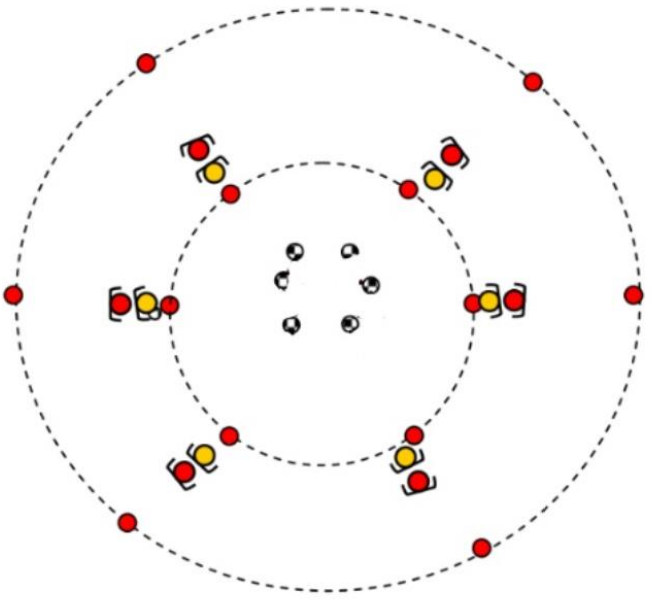
<p>- شرب الماء</p> <p>- مراقبة نبضات القلب</p> <p>- المدة 10 د</p>	<p style="text-align: center;">Etirements (2x 30sec par exercices)</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Quadriceps</td> <td>Ischios</td> <td>Pectoraux</td> <td>Dos</td> <td>Epaules</td> <td>Epaules / bras</td> </tr> </table>							Quadriceps	Ischios	Pectoraux	Dos	Epaules	Epaules / bras	<p>-الجرى الخفيف حول الملعب</p> <p>-تمديدات عضلية</p>	<p>-العودة للحالة الطبيعية</p>	<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: mixed;">المرحلة الختامية</p>
																
Quadriceps	Ischios	Pectoraux	Dos	Epaules	Epaules / bras											

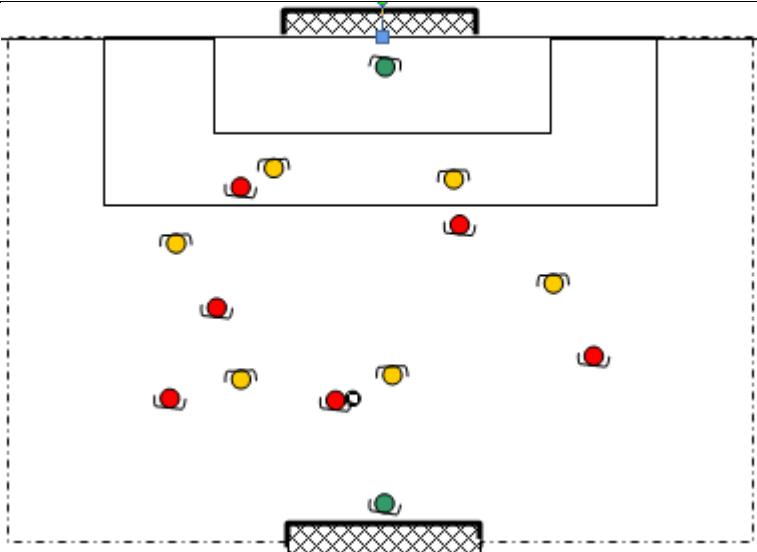
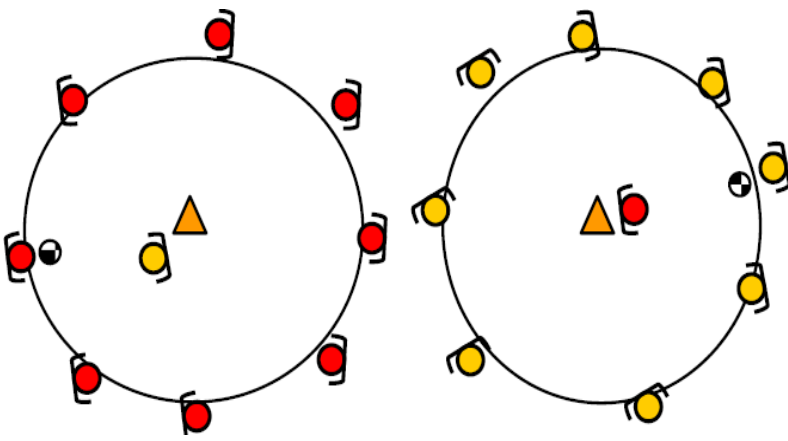
المتغيرات	الاهداف	التشكيلات	اللعبة	الرقم
<ul style="list-style-type: none"> - بالقدم اليمنى - بالقدم اليسرى - عدد اللاعبين من 4 إلى 6 لاعبين 	<ul style="list-style-type: none"> -الجري بالكرة -تغيير الاتجاه -التحكم بالكرة 		<p>الجري بالكرة داخل حدود المربع مساحته 8×8 عند سماع رقم المربع التوجه إلى رقم المربع المطلوب</p> <p>-يعتبر اللاعب الذي يصل الأخير خاسر</p> <p>- اللاعب الذي يفقد الكرة خارج حدود الملعب خاسر</p>	01
<ul style="list-style-type: none"> -تحديد مربعين في نفس الاتجاه للفريقين -تحديد مربعين متقابلين لكل فريق - عدد اللاعبين في كل فريق من 05 إلى 07 لاعبين 	<ul style="list-style-type: none"> -الانتشار في الملعب -تطوير التمريزة الطويلة -التمركز الجيد 		<p>-تشكيل أربعة مربعات في زوايا الملعب 20×40 مساحتها 4×4م</p> <p>-كل فريق يهاجم و يدافع على جميع المربعات</p> <p>-يسجل هدف إذا تم التحكم في الكرة داخل المربع قبل سقوطها على الأرض (تمريزة طويلة)</p> <p>-يتم وضع علامة على المربع المحتل</p> <p>-الفريق الفائز هو الذي يحتل أكبر عدد من المربعات</p>	02

<p>-تحديد منطقة إخراج الكرة لكل فريق -عدد اللاعبين لكل فريق من 05 إلى 09 لاعبين</p>	<p>-التحكم في الكرة -المراوغة وحماية الكرة</p>		<p>-داخل حدود ملعب 20×20 يحاول كل لاعب الاحتفاظ بالكرة و في نفس الوقت إبعاد كرة الفريق الخصم من الملعب -اللاعب الذي يخسر الكرة يخرج من الملعب -الفريق الفائز هو الذي يبقى عنده لاعب على الأقل داخل حدود الملعب بحوزته الكرة</p>	<p>03</p>
<p>-يحتسب الهدف عند مرور اللاعب بين القوائم و بحوزته الكرة -يلغى المرمى الذي سجل فيه الهدف -عدد اللاعبين من 06 إلى 08 لاعبين</p>	<p>تطوير الدقة في التمرير -التحكم في الكرة -المراوغة</p>		<p>- داخل حدود ملعب 30×20 - كلا الفريقين في حالة دفاع و هجوم على كل الأهداف -تسجل نقطة عند مرور الكرة بين القوائم من الجهتين -يمنع لمس القوائم و الوقوف بينها -الفريق الفائز هو الذي يسجل أكبر عدد من النقاط</p>	<p>04</p>

<p>-تحديد مرميين في نفس الاتجاه لكل فريق -تحديد مرميين متقابلين لكل فريق</p>	<p>-التسديد على المرمى -المراوغة و حماية الكرة -التمرير</p>		<p>-تشكيل ثلاث مناطق يتم اللعب في المنطقة الأولى و الثالثة 20×10 المنطقة الوسطى 20×20 -الفريقين في حالة دفاع و هجوم يتم إحراز الهدف عند مرور الكرة بين القوائم بشرط أن يكون الفريق قام بأربعة تمريرات متتالية على أقل -يتم تسديد على المرمى من حدود المنطقة الوسطى</p>	<p>05</p>
<p>-القيام بثلاثة تمريرات قبل إرسالها للفريق الخصم - الفريق يتكون من 02 إلى 04 لاعب</p>	<p>-التحكم و السيطرة على الكرة -التمرير</p>		<p>-تشكيل ملعب للتنس 15×10 -يتم استقبال الكرة و ضربها بجميع أجزاء الجسم ماعدى اليدين -تحتسب نقطة في سقوط الكرة و لمس الارض مرتين متتاليتين . -تحتسب نقطة في حالة سقوط الكرة خارج حدود الملعب -</p>	<p>06</p>

<p>-التمريرات تتم من لمسة واحدة -يجري لاعبين الخصم في الملعب دون لمس الكرة -عدد اللاعبين من 05 إلى 07</p>	<p>-التمرير -الجري بالكرة</p>		<p>-تشكيل ملعب مساحته 20×20 -يحاول الفريق القيام ب 10 تمريرات متتالية قبل قيام اللاعب الخصم الجري دورة كاملة حول الملعب - الفريق الذي يحرز أكبر عدد من النقاط هو الفائز</p>	<p>07</p>
<p>- تغيير اللاعب القائد -عدد لاعبي الفريق من 06 إلى 08 لاعبين</p>	<p>-التسديد -التمريرة الطويلة</p>		<p>-تشكيل ملعب من أربعة مستطيلات 30×15 -يتم احتساب نقطة في حالة مرور كرة أرضية للقائد الموجود في المنطقة الخلفية للفريق الخصم -في حالة خروج الكرة خارج حدود الملعب تحتسب نقطة للفريق الخصم</p>	<p>08</p>

<p>-تغيير اللاعبين الخصم عند كل نقطة 3-3 ضد -اللاعبون من 02 إلى 03</p>	<p>-المراوغة -الاحتفاظ بالكرة - التمرير دقة - توقيت الصحيح - التمرير</p>		<p>-تشكيل ملعب من أربعة مربعات 20×15 -2 ضد 2 القيام بأربعة تمريرات ثم تمرير الكرة للمنطقة الموالية ثم الموالية و هكذا - تحتسب نقطة عند قيام الفريق بدورة كاملة دون قطع الكرة من الخصم</p>	<p>09</p>
<p>-بالقدم اليمنى -بالقدم اليسرى -بكلتي الرجلين -اللاعبون من 05 ألى 10 لاعبين</p>	<p>-المراوغة -الجرى بالكرة و التحكم فيها</p>		<p>-رسم دائرة كبيرة قطرها 15م -رسم دائرة صغيرة قطرها 07 م -ترقيم اللاعبين من 1 إلى 10 -عند سماع الرقم يقوم اللاعب من الجرى بالكرة بين اللاعبين حول الدائرة الصغيرة و اللاعب الخصم القيام بالجرى حول الدائرة الكبيرة -اللاعب الفائز هو الذي يصل أولا إلى مكانه .</p>	<p>10</p>

<p>-التسجيل يكون بتسديد الكرة على الطائر - تسديد بالرأس - مرمى صغير بدون حارس -اللاعبون من 07 إلى 09</p>	<p>-التحكم بالكرة -التمرير القصير -التمرير الطويل -التسديد -الانتشار في الملعب</p>		<p>-تشكيل ملعب 40×20 -يكون اللعب بالقدمين و يمنع سقوط الكرة على الارض -انتقال الكرة بالتمرير أو التنطيط -يسمح بإستعمال البدن في حالة إستقبال الكرة. -الفريق الفاشز هو الذي يحرز أكبر عدد من الأهداف</p>	<p>11</p>
<p>-التمرير من لمسة واحدة - تغيير اللاعب بالحارس -لزيادة في القطر - الزيادة في عدد الحراس</p>	<p>- دقة التمرير - التوقيت التسديد</p>		<p>- رسم دائرة قطرها 15م . -محاولة ضرب الشاخص المحمي من الحارس . - الفريق الفائز هو الذي يحقق أكبر عدد من النقاط</p>	<p>12</p>

تأثير إستخدام الألعاب المصغرة في تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الناشئين

أقل من 13 سنة

✓ الهدف من الدراسة: تهدف إلى معرفة مدى تأثير إستخدام الألعاب المصغرة في تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الناشئين أقل من 13 سنة.

✓ الفرضية العامة: يؤثر إستخدام الألعاب المصغرة إيجابا في تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الناشئين أقل من 13 سنة.

✓ مجتمع وعينة الدراسة: تمثل مجتمع البحث في براعم البطولة الشرفية لرابطة بسكرة لكرة القدم للموسم الرياضي 2018 – 2019، والذين بلغ عددهم 190 لاعب، حيث قام الباحث باختيار عينة قصدية تمثلت في 20 لاعبا من براعم النادي الهاوي نجم زربية الوادي .

✓ منهج الدراسة: إستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذي المجموعة الواحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي .

✓ الأدوات المستخدمة: إختبار التنطيط 30 ثا ، إختبار الجري في خط متعرج بالكرة بين الأقماع ، إختبار تسديد الكرة لأبعد مسافة ، إختبار دقة التمرير

✓ أهم النتائج: إستخدام الألعاب الصغيرة لها أثر إيجابي في تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الناشئين أقل من 13 سنة

✓ الإقتراحات: - ضرورة استخدام تمارين الألعاب المصغرة في برامج تدريب الناشئين لما لها من تأثير إيجابي في تنمية وتطوير المهارات الأساسية - ضرورة إختيار محتوى تمارين الألعاب المصغرة بما يتلاءم وطبيعة مساحة تلك الملاعب - ضرورة استخدام الألعاب المصغرة وربطها بالجانب البدني و المهاري في تقديم الحصة التدريبية الخاصة بالناشئين لتحقيق أداء مهاري نوعي .

الكلمات المفتاحية:

- الألعاب المصغرة .

- المهارات الأساسية .



The effect of using mini-games in the development of some basic skills in football for young people under the age of 13

- **The objective of the study:** it aims to determine the extent to which the use of mini-games in the development of some basic skills in football for young people under 13 years old.
- **General Hypothesis:** The use of mini-games positively affects the development of some basic football skills for youngsters under 13 years .
- **Community and sample of the study:** The research community is represented in the youngsters of the Biskra football championship for the 2018-2019 sports season, which numbered 190 players. The researcher chose a target sample of 20 players from the amateur club, star of Zeribet El Oued .
- **Study Methodology:** The researcher used the experimental method using the one-group experimental design - Using tribal and remote measurement
- **Tools used:** 30-second tantit test, running test in curvilinear line between cones, ball correction test for farthest distance, scroll accuracy test
- **Main results:** The use of small games has a positive effect in the development of some basic skills in football for young people under 13 years old
- **Suggestions:** - The need to use mini- games in the training programs for young people because of their positive impact in the development of basic skills
 - the need to choose the content of mini-games in accordance with the nature of the space of these playgrounds
 - the need to use mini-games and linking them to the physical and skill in the provision of training courses for qualitative performance.
- **key words :**
 - Mini Games.
 - basic skills .



تأثير استخدام الألعاب المصغرة في تطوير بعض المهارات الأساسية

في كرة القدم لدى الناشئين أقل من 13 سنة

يهدف هذا البحث إلى معرفة تأثير استخدام الألعاب المصغرة في تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الناشئين أقل من 13 سنة ، لفريق براعم النادي الهاوي نجم زربية الوادي الذي ينشط في البطولة الشرفية لرابطة بسكرة لكرة القدم ، قد تمثلت فرضية البحث الدراسة يؤثر استخدام الألعاب المصغرة إيجابا في تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الناشئين أقل من 13 سنة ، ونظرا لطبيعة البحث استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذي المجموعة الواحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي ، و تم اختيار العينة بطريقة عمدية حيث تمثلت في 20 لاعبا معدل أعمارهم من 11 إلى 13 سنة ، ولقد جرت خلال المدة من 09 مارس إلى 13 أبريل 2019 الدراسة الأساسية في ظروف جيدة ، و تم خلالها إجراء القياس القبلي و البعدي في اختبار التنظيط الكرة 30 ثا ، اختبار الجري في خط متعرج بالكرة بين الأقماع ، اختبار تسديد الكرة لأبعد مسافة ممكنة ، اختبار دقة التمرير، ومن خلال النتائج و المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى الإستنتاج التالي أن استخدام الألعاب الصغيرة لها أثر إيجابي في تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الناشئين أقل من 13 سنة هذا يدل على أهمية الألعاب المصغرة بصفة عامة .

و في الأخير يوصي الباحث بضرورة استخدام تمارين الألعاب المصغرة في برامج تدريب الناشئين لما لها من تأثير إيجابي في تنمية وتطوير المهارات الأساسية ، إختيار محتوى تمارين الألعاب المصغرة بما يتلاءم وطبيعة مساحة تلك الملاعب ، ضرورة استخدام الألعاب المصغرة وربطها بالجانب البدني و المهاري في تقديم الحصص التدريبية الخاصة بالناشئين لتحقيق أداء مهاري نوعي .

الكلمات المفتاحية:

الألعاب المصغرة – المهارات الأساسية