

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

مذكرة التخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

تخصص تدريب رياضي نخبوي

العنوان

دراسة تأثير كرة القدم المصغرة على تعلم المهارات الأساسية
في كرة القدم لدى الناشئين (11-13) سنة ذكور

دراسة ميدانية للاعبين نادي شبيبة العالية وشبيبة الحاجة لكرة القدم - بسكرة -

تحت اشراف:

- أ. د بزيو سليم

من اعداد:

- كراع معاد - قسميه محمد يزيد

السنة الجامعية: 2020/2019

إهداء

إلى من كانا سببا في وجودي والدي حفظهما الله.

إلى كل أفراد العائلة.

إلى كل من ساندني بالقول والعمل.

شكر و عرفان

نشكر الله عز وجل الذي وفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع

أَوْ زَعْنِي لَقُلْ تَغْلِيحِي نِعْمَتِكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَوْلَىٰ إِلَدِي
الْحَا تَرْضَهَا وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ {19} "

سورة النمل الآية 19

ولإلى كل من ساعدنا على إنجاز هذا البحث سواء من قريب أو من بعيد،
كما يسعدني أن أتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى الأستاذ المشرف * بزيو سليم*
الذي اقتطع من وقته ليمنحني ومن جهده ليعينني، فكان نجما اهتدي به وقوة
على النضال أعتز به والذي لم يبخل عليا بتوجيهاته القيمة ونصائحه النيرة
والتي أفادتني كثيرا وساهمت في أعداد هذا البحث، زاده الله من فضله.

أتقدم بشكري وتقديري إلى كل من ساعدنا من قريب أو بعيد في إعداد هذا
البحث وإلى كل أساتذة قسم التربية البدنية والرياضية.

وإلى كل من علمني حرفا وأنار لي دريا

إلى كل هؤلاء ألف شكر

قائمة المحتويات

الصفحة	المحتويات
أ	الاهداء
ب	الشكر والعرفان
	قائمة المحتويات
ج	قائمة الجداول
د	قائمة الاشكال
هـ	مقدمة
	الجانب التمهيدي
13	1-الاشكالية
16	2-فرضيات الدراسة
16	3-أهمية الدراسة
17	4-اهداف الدراسة
18	5-تحديد المفاهيم والمصطلحات
19	6-الدراسات السابقة والمشابهة

24	7-التعليق على الدراسات
	الجانب النظري
	الفصل الأول: كرة القدم المصغرة
29	تمهيد
30	كرة القدم
30	1-تاريخ كرة القدم
31	2-تعريف كرة القدم
32	3-أهم أحداث لعبة كرة القدم
33	4-كرة القدم في الجزائر
34	5-مدارس كرة القدم
35	6-طرق اللعب في كرة القدم
36	7-المراحل العمرية
44	الألعاب المصغرة
44	1-تعريف الألعاب المصغرة
45	2-أهداف الألعاب المصغرة
45	3-خصائص الألعاب المصغرة
46	4-تنظيم تعليم الألعاب الصغيرة
46	5-كرة القدم المصغرة

50	خلاصة
الفصل الثاني: الأداء المهاري	
51	تمهيد
51	الأداء المهاري
51	1- مفهوم الأداء
52	2- أنواع الأداء
53	3- مفهوم الأداء المهاري
53	4- مراحل الأداء المهاري
54	5- أهمية الأداء المهاري
55	المهارة الرياضية
55	1- مفهوم المهارة الحركية
55	2- مفهوم المهارة الحركية الرياضية
57	3- خصائص المهارة الحركية الرياضية
57	4- تصنيف المهارات الحركية الرياضية
58	5- طرق تعليم المهارات الحركية
60	التعلم الحركي
60	1- تعريف التعلم الحركي
60	2- خصائص التعلم الحركي

62	3- الأسس القاعدية للتعلم الحركي
63	4-مراحل التعلم الحركي لماينل
66	5- طرق التعلم الحركي
71	6- نظريات التعلم الحركي
74	7-العوامل المؤثرة في التعلم الحركي
76	خلاصة
الفصل الثالث: الفئة العمرية 11-13 سنة	
78	تمهيد
79	1- التعريف بالمرحلة العمرية (11 - 13) سنة
80	2-خصائص ومميزات الطفل خلال مرحلة (11-13) سنة
80	1-2 - النمو العقلي
81	2-2- الخصائص المعرفية
82	2-3- الخصائص النفسية
83	2-4-النمو الحركي
84	3-احتياجات الطفل خلال مرحلة (11-13) سنة .
92	3-1-الاحتياجات المعرفية
93	3-2-الاحتياجات البدنية
94	3-3-الاحتياجات النفسية الحركية

95	3-4-الاحتياطات الاجتماعية
96	خلاصة
	الجانب التطبيقي
	الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية
98	تمهيد
99	1-الدراسة الاستطلاعية
100	2-منهج البحث
100	3-مجتمع البحث وعينة البحث
101	4-مجالات البحث
102	6-متغيرات البحث
103	6-أدوات البحث
104	7-الأسس العلمية للأداة المستخدمة
105	8-الأساليب الإحصائية
108	خلاصة
	قائمة المراجع
	قائمة الملاحق

قائمة الاشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	كرة القدم المصغرة	47
02	رسم تخطيطي لاختبار التمرير	103
03	رسم تخطيطي لاختبار التصويب	104
04	رسم تخطيطي لاختبار الجري بالكرة	104

مقدمة

درس الإنسان الرياضة وحلها وابتكر قواعدها واقتراح نظريات وطرق ممارستها، كما قام بعدة أبحاث وتجارب في مختلف اختصاصاتها ومستوياتها وذلك بالإلمام بجميع العلوم المتعلقة بها، ولذا فقد تعانقت كل الجهود العلمية الخبرات العملية نحو تطوير مستوى الأداء الرياضي.

ويعتبر لاعب كرة القدم المحور الأساسي للعبة التي حققت خلق الروح الرياضية بين شباب العالم متجاوزين بذلك حدود القوميات واللغات والعقائد في سبيل تحقيق التفاهم والتعاون والتعايش وخلق قيم التنافس والتضامن بينهم من جهة، والفرجة والمتعة والإثارة والتشويق في العرض من جهة أخرى، فهو الذي يمكنه تحقيق النتائج الإيجابية وصنع الأفراح حيث أن هذه اللعبة أصبحت اليوم تتصدر مقدمة الرياضات.

وأصبح الاهتمام بها ليس فقط على الذي يمارسها بل تعدى ذلك، فقد أصبحنا نتحدث على الجانب الاقتصادي والسياسي والثقافي لها وأصبحت لها جوانب عدة، هذا ما جعل الاتحاد الدولي لكرة القدم يسعى لبذل كل الجهود لإنجاح هذا المشروع خاصة بعد التحول إلى أنظمة الاحتراف، فوضع تشريعات ومواد خاصة تنص على أحدث الشروط المطلوبة لممارسة اللعبة بشكل رسمي ، مما وجب على اللاعبين الالتزام بها وهذا يرغمهم على أن يكونوا جاهزين من عدة جوانب خاصة الجانب المهاري والذي يعتبر من أهم المتطلبات الأساسية للاعب من أجل التحكم في زمام المقابلة وتطبيق خطط المدرب واتخاذ القرارات في الوقت والمكان المناسبين فالمهارات الحركية للاعب أصبحت تشكل أهمية قصوى وأولية تتقدم على الصفاء الذهني، فتطور كرة القدم هذه الأيام وخاصة من ناحية سرعة الأداء والحركة الدائبة للاعبين داخل الملعب وسرعة نقل الكرة بين اللاعبين.

في كرة القدم الحديثة الشيء المهم هو الأداء المهاري ، هذا ما يعني مهارة تقنية مكيفة مع اللعب وهي ظرفية لأننا لا نستعمل الحركة المناسبة إلا في الوقت المناسب ، مشترطة بمسار الخصم الزميل والظروف الجوية ففي الطفولة يجب وضع الأسس الرياضي المستقبلية ، لذا وجب على المربي عند إختياره لطرق تعليم الناشئين الأخذ بعين الاعتبار تعطش الطفل الشديد للعب كأساس تعامل معه ، وكرة القدم المصغرة كإحدى هذه الطرق التي يستعملها المربي في كرة القدم لما تشكله من إمكانية تحسين مستوى اللاعب ، هذا الأخير وحتى يصبح فردا لامعا في اللعبة وجب عليه أن يمتلك صفات مهارية عالية تؤهله إلى أن يكون في مصاف ممارسي هذه اللعبة التي أضحت تستقطب الملايين ، لذا وجب التفكير في تحسين وصقل هذه المهارات الأساسية القاعدية (كالتمرير ، التصويب ، المراوغة ...) قصد النهوض بمستوى مقنع للاعب الممارس لها ، وعلى ضوء هذا فإن كرة القدم المصغرة انتهجت كطريقة فعالة قد تساهم بشكل أو بآخر في إبراز هذا المستوى ما شد إلى محاولة معرفة مداها في إكساب الرياضي الفتى الممارس لكرة القدم هذه المهارات الأساسية التي لا يستغنى عنها لدى كل من يمارسها ، وعلى ضوء كل هذا فقد جاء بحثنا الذي سنحاول من خلاله دراسة مدى تأثير كرة القدم المصغرة كطريقة حديثة وفعالة في تحسين الأداء المهاري في كرة القدم ،ومن أجل معرفة ضعف لاعبيننا من الجانب المهاري ، هذا ما حفزنا ودفعنا إلى اختيار هذا الموضوع ، وقد قمنا بتقسيم بحثنا على النحو التالي:

تناولنا في الفصل التمهيدي مشكلة الدراسة، فرضيات الدراسة، أهمية الدراسة، أهداف الدراسة أسباب اختيار الموضوع، تحديد المفاهيم والمصطلحات، الدراسات السابقة والمرتبطة.

أما الجانب النظري فيتكون من ثلاث فصول كل فصل يبدأ بتمهيد وينتهي بخلاصة.

وقد جاء في الفصل الأول دراسة لكرة القدم المصغرة، حيث تطرقنا إلى تاريخ كرة القدم في العالم والجزائر وكذا متطلبات واتجاهات كرة القدم الحديثة، مع إعطاء لمحة تاريخية عن كرة القدم المصغرة وكذا أهدافها وأنواعها.

في حين كان الفصل الثاني يحتوي على مبحث في الأداء المهاري، حيث حاولنا الإلمام بالعناصر الهامة التي تخص الأداء بداية بتعريفه مع ذكر خصائصه وأساسه القاعدية، كما تطرقنا إلى مراحل وطرق تعلمه، كما قمنا بشرح الأداء المهاري وكذا تحديد العوامل المؤثرة في هذا الأخير.

وقد تم في الفصل الثالث التطرق إلى خصائص واحتياجات نمو الطفل في المرحلة (11 . 13) سنة حيث حاولنا قدر الإمكان الإلمام بالجوانب المهمة المتعلقة بنمو الطفل بداية بتعريف هذه المرحلة مع تحديد خصائص واحتياجات الطفل خلال هذه المرحلة .

أما الجانب التطبيقي فقد تضمن الفصل الأول الطرق المنهجية للبحث والتي اشتملت على الدراسة الاستطلاعية، المجال المكاني والزمني لهذه الدراسة مع تحديد الشروط العلمية للأداة وكذا ضبط متغيرات الدراسة مع تحديد عينة البحث وكيفية إختيارها مع ضبط المتغيرات لأفراد هذه العينة، كما تم تحديد المنهج المستخدم وأدوات الدراسة المتمثلة في الاختبارات والوسائل الإحصائية وكذا وضع حدود دراسة المتمثلة في المجال المكاني والزمني لعملية إجراء الاختبارات.

أما بخصوص فصل تحليل ومناقشة النتائج فلم نقم بإنجازه وذلك راجع لجائحة كورونا التي لم يسلم منها أي مجال فقد تسببت لنا في غلق القاعات والملاعب الرياضية وإيقاف البطولات الرياضية على مستوى جميع الرياضات وليس كرة القدم فقط إضافة الى هذا تجميد أي نشاط رياضي مما حال بيننا وبين تطبيق دراستنا على العينة وجمع البيانات.

1- الإشكالية:

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين فقل ما نجد بلدا في العالم لا يعرف أبناؤه كرة القدم أو على الأقل لم يسمعوا بها فهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة

وقد ذكر أن السيد "جول ريمي" الرئيس السابق للاتحاد الدولي لكرة القدم، (FIFA)، قال مازحا " إن الشمس لا تغرب مطلقا عن إمبراطوريتي " دلالة على أن رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب، أو الرياضات الأخرى، كما اكتسبت شعبية كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على المشاركة في منافساتها بالرغم من أنه في السنوات الأخيرة، ظهرت عدة ألعاب، نالت الكثير من الإعجاب والتشجيع فقد بقيت، لعبت كرة القدم أكثر الألعاب شعبية وانتشارا ولم يتأثر مركزها، بل بالعكس فإننا نجد أنها تزداد شعبية وانتشارا

لطالما كانت ومازالت لعبة كرة القدم اللعبة الأولى بالعالم من حيث عدد ممارسيها ومتابعيها، هذا حتما توجه الانظار إليها مما يعني أن تكون دائمة التطور والتجدد في شتى مجالاتها ولا سيما المجال المهاري منها. ولما كانت طرق وأساليب اللعب دائمة التغير عبر استخدام جمل تكتيكية جديدة مبنية على أسس علمية وكيفية التعامل مع الكرة بحرفية عالية كان لابد من إبراز دور ومكانة القياسات الجسمية لمعرفة مستوى اللاعبين في الجانب المهاري والكشف عن نقاط القوة والضعف. (المولى، 1999، ص9)

لقد انخفض مستوى كرة القدم الجزائرية كثيرا في العشرية الأخيرة مقارنة بأشقائنا وجيراننا في إفريقيا وأصبحت الفرق الجزائرية تدور في دوامة صعب الخروج منها، حيث لاحظنا في هذه الآونة غياب النتائج الايجابية والتمثيل السيئ في المحافل الدولية، إضافة إلى النقص الواضح للاعبين من الجانب المهاري الذي تقوم عليه أسس ومبادئ كرة القدم الحديثة.

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.

فالأعداد المهاري يعني كافة العمليات التي تبدأ بتعلم اللاعبين أسس تعلم المهارات الحركية وتهدف الى وصولهم فيها لأعلى درجة او رتبة بحيث تؤدي بأعلى مواصفات الالية والدقة والانسيابية الدافعية تسمح به قدراتهم خلال المنافسات الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد. كما يعتبر الاعداد المهاري من الأنظمة التي تستخدم لأداء حركات رياضية معينة في ان واحد او بالتدرج وهو بضع الحلول لواجبات حركية معين من اجل الحصول على نتائج رياضية عالية. وكما يهدف الاعداد المهاري الى تعلم واتقان المهارات الحركية الرياضية التي يستخدمها الرياضي (اللاعب) خلال المسابقات الرياضية المختلفة ومحاولة إتقانها وتثبيتها لإمكان تحقيق مستوى الجيد. كما ان الإتقان الكامل للحركات الرياضية يعتبر الهدف النهائي لعملية الاعداد والتدريب المهاري والأرقام والمستويات الرياضية العالية لا تتحقق الا إذا توفرت مواصفات بدنية وتشريحية معينة والتي تتناسب مع نوع النشاط الرياضي الممارس. (حسن، 1998، ص71)

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. (أبو عبيده، 2002، ص127)

وقد اختلفت طرق التدريب وفقا لاختلاف الهدف الذي يضعه المدرب، فقد أصبح التدريب الحديث يعتمد أساسا على استعمال الألعاب المصغرة، "وتعتبر كرة القدم المصغرة من بين الطرق التدريبية الحديثة والأكثر فعالية، فأغلبية المدربين يحضرون لاعبيهم في مربعات صغيرة وفي مساحات ضيقة". (أريك، 1981، ص28، Eric)

حيث تحتوي أساسا على الألعاب المصغرة في مساحات صغيرة تسمح لنا أثناء التدريب بالعمل على هدف محدد، مع المحافظة على العناصر الأساسية للعبة 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 اللعبة 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 التنشئة وبما يصنع جيلا من أصحاب المواهب والقدرات الخاصة، هذا ما جعلنا نطرح الأسئلة التالية:

- هل كرة القدم المصغرة طريقة تأثير على الأداء المهاري في كرة القدم لدى الناشئين؟

2-الفرضيات

الفرضية العامة:

- كرة القدم المصغرة تساهم بشكل فعال في تحسين الأداء المهاري في كرة القدم.

الفرضية الجزئية:

- كرة القدم المصغرة يمكن أن تكون طريقة حديثة وناجحة لتعلم مهارة التمرير في كرة القدم لدى الناشئين.

- كرة القدم المصغرة يمكن أن تكون طريقة حديثة وناجحة لتعلم مهارة دقة التصويب في كرة القدم لدى الناشئين.

- كرة القدم المصغرة يمكن أن تكون طريقة حديثة وناجحة لتعلم مهارة الجري بالكرة في كرة القدم لدى الناشئين.

- المساحات الصغيرة تساهم في التحكم على تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم التي تتطلب الدقة والمهارة في الأداء.

3-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 كرة القدم المصغرة كطريقة تدريبية حديثة لتعلم المهارات الأساسية في كرة القدم.

- التعرف على أنجع الطرق والأساليب التعليمية التي تساعد على رفع مستوى أداء المهارات الأساسية في كرة القدم.
- اكتشاف ومعرفة كرة القدم المصغرة كنشاط رياضي محبب لدى الناشئين.
- إثراء المكتبة العلمية والزيادة في الرصيد العلمي للمدربين بصفة خاصة.
- دراسة كرة القدم المصغرة كطريقة تعليمية حديثة تساعد في تنمية المهارات الأساسية خصوصا في هذا السن الحساس (11-13) سنة الذي يميز الطفل باستعدادات مهارية قابلة للنمو والتطور.
- معرفة كيفية الأخذ بعين الاعتبار الجانب المهاري لدى الناشئين.
- دراسة الممارسة الفعلية لطريقة كرة القدم المصغرة أثناء الحصص التدريبية.
- إعطاء اقتراحات ميدانية لتعميم استعمال كرة القدم المصغرة في الحصص التدريبية.
- جعل دراستنا مرجعا مساعدا للباحثين في الميدان الرياضي.

4- أهداف الدراسة

- كرة القدم المصغرة يمكن أن تكون طريقة حديثة وناجحة لتعلم مهارة التمرير في كرة القدم لدى الناشئين.
- كرة القدم المصغرة يمكن أن تكون طريقة حديثة وناجحة لتعلم مهارة دقة التصويب في كرة القدم لدى الناشئين.
- كرة القدم المصغرة يمكن أن تكون طريقة حديثة وناجحة لتعلم مهارة الجري بالكرة في كرة القدم لدى الناشئين.

- محاولة إبراز أهمية كرة القدم المصغرة كطريقة حديثة لتعلم المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الناشئين.
- معرفة الوسائل والطرق التي تساهم في تنمية المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الناشئين.
- إيجاد الحل المناسب لمشكلة ضعف الأداء المهاري في كرة القدم لدى الناشئين.
- التوصل إلى إنجاز حصص تدريبية باستعمال كرة القدم المصغرة لما لها من أهمية في تعلم المهارات الأساسية

5-تحديد المفاهيم والمصطلحات

كرة القدم فكرة القدم تعرف لى أنّها رياضة جماعية، يمارسها كل الناس على اختلاف مستوياتهم، وأعمارهم وحتى جنسهم، وتمارس في الأماكن العامة والواسعة كالملاعب والساحات، وتمتاز بكونها أكثر أنواع الرياضة شهرةً وجاذبيةً . (محمد، 1999، ص25)

كرة القدم المصغرة: كرة القدم المصغرة هي تلك اللعبة التي يحبها الأطفال والتي تجري في مساحات ضيقة وبعدهد معين من اللاعبين . (عبد الحميد وفهمي، 1978، ص332)

الأداء:

لغة :الإيصال، أداء الامانات الى أصحابها. (حسان، ب.س، ص47)

اصطلاحا: القدرة على انجاز سؤاءا كان بشكل فردي او داخل فريق او ضد خصم بأداة او دونه. (حسام. 1993، ص11)

اجرائيا :هو كيفية التي يؤدي فيها العمل والسلوك الحركي

المهارة:

لغة: هو الحذف في الشيء واحكامه (حسان، ب.س، ص1396)

اصطلاحا : مدى كفاءة الافراد في أداء واجب حركي معين. (سعيد، 2015، ص218)

وهي الحركات التي يتحتم أدائها في جميع المواقف التي تتطلبها للوصول إلى أفضل

النتائج مع الاقتصاد في الجهد. (حسني وحفيد، 1988، ص153)

اجرائيا :أداء حركي ضروري الذي يهدف الى تحقيق غرض معين مع اقتصاد في الجهد

الأداء المهاري:

التعريف الاصطلاحي: هو الصورة المثالية للأداء النفس والطريقة الفعالة لتنفيذ مهمة

حركية معينة حيث يتعدد اختيار الأداء الفني الملائم بالقوانين البيوميكانيكية والتنافسية وغيرها

من الشروط الطبيعية وبالتالي يحاول الرياضي من خلال الاداء المهاري تحسين حركاته الى

ان تشبه الى ح كبير الصورة المثالية للمهارة الفنية. (سعيد، 2015، ص211)

التعريف الاجرائي: هو كفاءة وفاعلية اللاعب في التحكم الشامل للبنية الحركية لمهارة

معينة دون تضييع لطاقته البنية وكذلك هو انجاز مهام وواجبات على شكل أنشطة وسلوكيات

ومهارات بنية وحركية ونفسية حيث تكون محة وقابلة للملاحظة والقياس على مستوى عالبي

من القة والوضوح.

6-الدراسات السابقة والمرتبطة

إن التطرق إلى الدراسات السابقة بالعرض هو عامل مساعد للباحث وهذا لمعرفة ما وفروه

من آراء ونظريات ومعارف ومعلومات، ولكيلا يكرر ما درسوا وينطلق من حيث توقفوا

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة والمثابفة 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:

حاجي عيسى وآخرون، تحت عنوان كرة القدم المصغرة كطريقة منهجية لتعلم التقنيات الأساسية لدى ناشئي كرة القدم (11-13) سنة، الطور الثاني، فريق مدرسي، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة قسنطينة شهادة ليسانس، 1997-1998.

مشكلة الدراسة:

- هل كرة القدم المصغرة طريقة منهجية ناجحة لتعلم تقنيات كرة القدم الأساسية؟
- ما مدى نجاعة كرة القدم المصغرة كطريقة منهجية لتعلم المبادئ التقنية الأساسية لكرة القدم لدى تلاميذ الطور الثاني (11-13) سنة؟

فرضية الدراسة:

- كرة القدم المصغرة يمكن أن تكون وسيلة منهجية حديثة لتعلم الحركات والأوجه التقنية القاعدية عند لاعبي كرة القدم للناشئين.

هدف الدراسة:

- الهدف الرئيسي هو إبراز مدى تأثير كرة القدم المصغرة كطريقة منهجية لتعلم الحركات والأوجه التقنية عند لاعبي كرة القدم للناشئين.

نتائج الدراسة:

- التوصل إلى تأكيد فاعلية كرة القدم المصغرة كطريقة منهجية لتعلم المبادئ التقنية الأساسية للاعب كرة القدم الناشئ.

الدراسة الثانية:

قيري عبد الغاني، إبراهيم عيسى، تمت عنوان أهمية استعمال الألعاب المصغرة لتنمية القدرات النفسية والحركية لتلاميذ الطور الثاني (9-12) سنة، معهد التربية البدنية والرياضية بدالي إبراهيم جامعة الجزائر شهادة ليسانس 2003-2004.

مشكلة الدراسة:

- هل طريقة الألعاب المصغرة تطبق فعليا أثناء حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور الثاني؟

- هل استعمال طريقة الألعاب المصغرة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور الثاني يلعب دورا إيجابيا في تنمية القدرات النفسية الحركية؟

فرضيات الدراسة:

- طريقة الألعاب المصغرة تطبق فعليا أثناء حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور الثاني.

- استعمال طريقة الألعاب المصغرة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور الثاني يلعب دورا إيجابيا في تنمية القدرات النفسية الحركية.

أهداف الدراسة:

- دراسة الممارسة الفعلية لطريقة الألعاب المصغرة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور الثاني.
- دراسة تأثير طريقة الألعاب المصغرة كوسيلة تربوية وطريقة بيداغوجية تساعد في تنمية القدرات النفسية الحركية للتلاميذ خصوصا في هذا السن الحساس (9-11) سنة الذي يميز الطفل باستعدادات بدنية ونفسية حركية قابلة للنمو والتطور.
- التوصل إلى إنجاز حصة التربية البدنية والرياضية باستعمال طريقة الألعاب المصغرة لما لها من أهمية في تنمية القدرات النفسية الحركية.

نتائج الدراسة:

- الألعاب المصغرة موجودة في البرنامج التربوي للتربية البدنية والرياضية.
- طريقة الألعاب المصغرة تنمي القدرات النفسية الحركية لتلاميذ الطور الثاني.
- طريقة الألعاب المصغرة طريقة ناجحة بالنسبة لتلاميذ الطور الثاني (9-12).
- طريقة الألعاب المصغرة طريقة محببة جدا لدى تلاميذ الطور الثاني.

الدراسة الثالثة:

عاقلي حسين، أطروحة لنيل شهادة دكتورة في التدريب الرياضي بعنوان أثر استخدام الألعاب المصغرة (5 ضد 5) و (2 ضد 2) في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم دون 23 سنة، معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة محمد خيضر بسكرة لسنة 2018.

مشكلة الدراسة:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الألعاب المصغرة 5 ضد 5 والألعاب المصغرة 2 ضد 2 في تطور الصفات البدنية والمهارة لدى لاعبي كرة القدم دون 23 سنة؟

فرضيات الدراسة:

- الألعاب المصغرة 5 ضد 5 والألعاب المصغرة 2 ضد 2 يؤثران إيجابيا في تطور الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم دون 23 سنة
- الألعاب المصغرة 5 ضد 5 والألعاب المصغرة 2 ضد 2 يؤثران إيجابيا في تطور الصفات المهارة لدى لاعبي كرة القدم دون 23 سنة
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية مقارنة بين نتائج الاختبارات العدة للألعاب المصغرة 5 ضد 5 والألعاب المصغرة 2 ضد 2 في تطور الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم دون 23 سنة

أهداف الدراسة:

- إعداد برنامج تدريبي خاص بتطور الصفات البدنية والمهارة لدى لاعبي كرة القدم دون 23 سنة من خلال الألعاب المصغرة 5 ضد 5 و 2 ضد 2 .
- امانة استخدام الاختبارات البدنية والاختبارات المهارة في عملة الكشف على تطور الصفات البدنية والمهارة.
- محاولة حل مشكلة تدني مستو اللياقة البدنية للاعب الجزائر وخاصة في القسم الهأوي.

- تحسس المدربين لأهمية الألعاب المصغرة ودورها الفعال في المحافظة على اللياقة البدنية وتحسين الجانب المهار والخططي.

نتائج الدراسة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة لدى العينة التجربة الأولى التي تدرت بأسلوب 2 ضد 2 لصالح الاختبارات البعديّة في الاختبارات البدنية ما عدا اختار 30 متر سرعة .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة لدى العينة التجربة الأولى التي تدرت بأسلوب 2 ضد 2 لصالح الاختبارات البعديّة في الاختبارات المهارة ما عدا اختبارين رمية تماس وضربة ركنية رغم وجود تحسن مقبول عند هذه الأخيرة .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة لدى العينة التجربة الأولى التي تدرت بأسلوب 5 ضد 5 لصالح الاختبارات البعديّة في الاختبارات البدنية استثناء 10 متر سرعة والوثب العمود فتطورهما كان طفيف .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة لدى العينة التجربة الأولى التي تدرت بأسلوب 5 ضد 5 لصالح الاختبارات البعديّة في الاختبارات المهارة.

7-التعليق على الدراسات:

من خلال عرض هاته الدراسات والتي تنوعت ما بين دراسات ومجلات والتي نرى ان لها علاقة بدراستنا الحالية والتي بعنوان: "علاقة بعض الصفات البدنية بالمهارات الحركية في كرة

اليد " حيث تتمحور هذه الدراسات حول التعرف على العلاقة بين الصفات البدنية والمهارات الحركية .

أوجه التشابه والاختلاف:

من خلال اطلاع الباحث على الدراسات التي تم عرضها سابقا وتحليلها تم التوصل الى أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسات السابقة ودراستنا الحالية قمنا بتلخيصها في التالي:

المشكل العام:

تتشابه بعض الدراسات مع دراستنا في المتغير الأول وأخرى في المتغير الثاني الا ان جميع الدراسات تستخدم نفس طريقة الدراسة (تأثير المتغير الأول على الثاني)

هدف الدراسة:

تهدف الدراسات للكشف على تأثير المتغير المستقل (قدرة القدم المصغرة، الألعاب المصغرة) على المتغير التابعة والمتمثل في مؤشرات الأداء المهاري

المنهج المستخدم:

جميع الدراسات تستخدم المنهج التجريبي وذلك قصد دراسة تأثير المتغير الأولى على الثاني.

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

للدراسات السابقة أهمية كبيرة في عملية البحث العلمي وقد وضحناها سابقا في بداية عرض الدراسات وتتلخص اهم هذه الفوائد فيما يلي:

– ساهمت بدرجة كبيرة في ضبط الموضوع والمتغير الدراسة المستقل والتابع.

- ساهمت في إثراء دراستنا بمجموعة هائلة من المعلومات النظرية التي وظفناها في الجانب النظري.
- ساهمت في تحديد المنهج المتبع والإجراءات المنهجية للبحث.
- ساهمت في توضيح كيفية عرض البيانات وتحليلها ومناقشة النتائج التي تحصلنا عليها في الدراسة

الكتاب النظري

الفصل الأول

كرة القدم الصغيرة

تمهيد:

تعتبر رياضة كرة القدم اللعبة الأكثر انتشارا في العالم منذ القدم، وليس هناك ما يستدعي الحديث عنها، فأصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة، بفضل ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول، التي جعلتها في مقدمة الرياضات التي يجب تطويرها والنهوض بها للوصول إلى المستوى العالمي.

وهذا لا يتسنى إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة، والأکید أن أهم عضو في هذه الرياضة هو اللاعب، ولهذا يجب الاهتمام به ومعرفة الصفات والخصائص التي يجب أن تتوفر فيه، كي يكون دوره إيجابيا في هذه المعادلة،

1. كرة القدم:

1- تاريخ كرة القدم في العالم:

من المعروف أنه تم في بريطانيا المولد الحقيقي لكرة القدم الحديثة متمثلة في إنجلترا واسكتلندا في القرن الثامن، كانت لكرة القدم شعبية كبيرة في كل من إنجلترا واسكتلندا لكنها في ذلك الوقت كانت لعبة حربية ويعتبر طلبة المدارس الانجليزية أول من لعب كرة القدم فاستمرت هذه اللعبة في الانتشار حتى وصف صموئيل شوارع لندن عام 1665 بالشوارع المملوءة بكررة القدم. (المولى، 1999، ص9)

وفي اليونان قديما كانوا يسمونها إبيسكيروس، أما في الرومان فعرفت باسم هارياستوم. وهناك من يقول إن كرة القدم وجدت في القرنين الثالث والرابع قبل الميلاد كأسلوب تدريبي عسكري في الصين بالتحديد ما بين سنة 2006 ما قبل الميلاد وسنة 25 بعد الميلاد، كما وردت في أحد مصادر التاريخ الصيني أنها تذكر باسم صيني تيسوشو وكانت تتألف من قائمتين عظيمتين يزيد ارتفاعها عن ثلاثين قدم مكسوة بالحرائر مزركشة وشبكة من خيوط الحرير يتوسطها ثقب مستدير مقدار الثقب قدم واحدة ويوضع الثقب أمام الإمبراطور في الحفلات العامة. (علام، 1960، ص32)

ويتبارى الجنود في ضرب الكرة لكي تمر من هذا الثقب فالكرة كانت مصنوعة من الجلد مغطى بالشعر ولم تكن بالقوة والشدة التي عليها الآن ويكافئ بكمية من الفواكه والزهور والقبعات تقدم له من طرف الإمبراطور تشجيعا منه للفائز من أجل تحفيزهم على بذل جهد أكبر في المنافسات القادمة. وفي ايطاليا كانت لعبة كرة القدم تمارس في الملاعب مغطاة بالرمال وتميزت بالخشونة وعرفت باسم كالشيو فكانت بعيدة كل البعد عن هذه الممارسة الحالية. (www.angeffire.com)

لغياب القوانين ومن بعض مميزاتهما أن المرمى عبارة عن عرض الملعب حيث الكرة لم تملأ بعد بالهواء فتلعب كرة القدم في أحد مدن إيطاليا والتي هي فلورنسيا مرتين في العام الأولى في شهر مايو أما الثانية فتلعب في شهر يونيو وفي سنة 1815 أصدرت مدرسة إيتون الشهيرة مجموعة من القوانين تنظم كرة القدم والتي تبنتها فيما بعد معظم الجامعات والكليات عرفت بقوانين كامبريدج. (www.angefire.com)

2-تعريف لعبة كرة القدم:

لغة:

هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون يعتبرون كرة القدم ما يسمى عندهم بالرغبي أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم التي نعرفها فتسمى SOCCER.

اصطلاحا:

فتعرف على أنها رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس، فكرة القدم قبل كل شيء هي رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع، وقبل أن تصبح منظمة كانت تمارس بعشوائية في كل مكان وأصبحت اليوم تمارس في أماكن محددة، بملاعب خضراء ذات مقاييس ومعايير محددة وتلعب بين فريقين يتألف كل واحد منهما من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة فوق أرضية ملعب خضراء ذات مقاييس عالمية. (محمد، 1999، ص25)

المفهوم الإجرائي:

يتبارى الفريقان في رياضة كرة القدم على إحراز عدد من الأهداف يفوق عدد أهداف فريق الخصم، في حالة التساوي في عدد الأهداف تنتهي المباراة بالتعادل، مبدأ كرة القدم هو عدم لمس اللاعبين للكرة بأيديهم ما عدا حارس المرمى. أو في حالة لعب رمية التماس، يحاول كل فريق بالإضافة لمحاولته لتسجيل الأهداف أن يمنع لاعبي الفريق الخصم من تسجيل الأهداف

في مرماه ويشكل عام أغلب مباريات كرة القدم لا يسجل فيها الكثير من الأهداف (من هدفين إلى ثلاثة). (محمد، 1999، ص25)

3- أهم أحداث لعبة كرة القدم:

- 1830 شاركت جهود كبيرة في وضع بعض قوانين من بينها الرميات الجانبية وأسس نظام التسلسل "قانون هاور".
 - 1840 كتبت مجموعة من القوانين وأسس أول نادي لكرة القدم.
 - 1848 قانون كامبريدج التي اعتبرت كخطوة أولى لوضع قوانين كرة القدم كما هو الحال في قانون هاور فإن تسجيل الهدف يتم بضرب الكرة بين العمودين وتحت الحبل.
 - 1862 أنشأت عشر قواعد تحت عنوان " اللعبة الأسهل " وجاء فيها تحريم ضرب الكرة بكعب القدم.
 - 08 ديسمبر 1863 إنشاء اتحاد كرة القدم الانجليزي.
 - 1869 أضاف الاتحاد بندا للقوانين يمنع لمس الكرة باليد في تلك اللحظة بذات كرة القدم التي نعرفها الآن.
 - 1883 ظهور أول بطولة رسمية وسميت بكاس اتحاد الكرة وبدأت الدور بـ 12 فريقا وبذلك أنشأ الدوري الانجليزي.
 - أول مقابلة أقيمت في الدوري كانت في 08 سبتمبر 1888.
 - جاك غوردن الذي كان يلعب لبريستو نورث أحرز أول هدف في تاريخ الدوري الانجليزي.
- (المولى، 1999، ص9)

ورغم كل الاختلافات والمنافسات والمعطيات التاريخية حول ظهور كرة القدم إلا أنه تم الاتفاق عام 1830 على أنه تكون هذه الكرة على شكل لعبتين الأولى باسم "سكو" والثانية باسم "رجي" وبعدها أسس قانون كرة القدم

الانجليزية يوم 26 أكتوبر 1863 كما أكد أيضا موقف مجيد على هذا التاريخ وأضاف أنه تلك اللعبة لم تكن نفسها التي تلعب حاليا. (المولى، 1999، ص9)

4-كرة القدم في الجزائر:

عند صدور قرارات مؤتمر الصومام والتي من بينها إنشاء تنظيمات تابعة لجهة التحرير الوطني وبعد ميلاد الاتحاد العام للطلبة الجزائريين والاتحاد العام للعمال الجزائريين ورأت جبهة التحرير الوطني ضرورة إيجاد تنظيم رياضي يحمل اسمها ويكون سفيرا لها في المحافل الدولية كما للرياضة من شعبية على المستوى العالمي وخاصة كرة القدم فقررت تأسيس فريق لكرة القدم من اللاعبين الجزائريين المنتمين إلى البطولة الفرنسية ووجهت نداء هؤلاء اللاعبين للاتحاق بالثورة.

4-1-التحاق اللاعبين الجزائريين بالثورة:

بعد تأسيس فريق جبهة التحرير الوطني في ربيع سنة 1958 وبالضبط في شهر أفريل حين أعلن فجأة مغادرة اللاعبين الجزائريين الذين يلعبون في البطولة الفرنسية سرا إلى تونس عن طريق الدول المجاورة وكانت ضربة قاضية للشرطة الفرنسية التي لم تتمكن من اكتشاف الأمر وانتصار جبهة التحرير في فرنسا خاصة وأن هؤلاء اللاعبين كانوا من أبرز الرياضيين في مجال كرة القدم وكان بعضهم مؤهل للعب ضمن الفريق الفرنسي المتأهل لكأس العالم بالسويد 1958م. (www.tabsport.com)

4-2- تشكيل فريق جبهة التحرير الوطني:

بعد مغادرة اللاعبين الجزائريين لفرنسا والتحاقهم بتونس تم تشكل فريق جبهة التحرير الوطني لكرة القدم عقب النداء الذي وجهته الجبهة إلى كل اللاعبين الجزائريين في فرنسا والذي رافقه صدى إعلامي كبير على الصعيد العالمي، خاصة وأن العالم كله يراقب التحضيرات المكثفة للمشاركة في كأس العالم، كما أثر الحادث كثيرا على الشرطة الفرنسية التي لم تتمكن من التقطن للعملية.

بعد تشكيله بتونس تحت قيادة " بومرزاق " قام فريق جبهة التحرير بتمثيل القضية الجزائرية في المحافل الدولية فسافر عبر أقطار عديدة من تونس إلى بيكين وبلغراد وهانوي وطرابلس ولرباط وبراغ ودمشق وغيرها من العواصم التي نزل بها حاملا علم الجزائر وقد لعب فريق جبهة التحرير الوطني 62 مقابلة فاز في 47 مقابلة وتعادل في 11 منها وانهزم في 4 مقابلات فقط وواصلت تشكيلة فريق جبهة التحرير الوطني دورها الرياضي النضالي إلى غاية 1962 أين تشكلت النواة الأولى للفريق الوطني الجزائري. (www.tabsport.com)

5-مدارس كرة القدم:

كل مدرسة تتميز عن الأخرى بأنها تتأثر تأثيرا مباشرا باللاعبين الذين يمارسوها وكذلك الشروط الاجتماعية والاقتصادية والجغرافية التي نشأت فيها.

في كرة القدم نميز المدارس التالية:

1. مدرسة أوروبا الوسطى (النمسا، المجر، التشيك)

2. مدرسة أمريكا الجنوبية. (يعقوب وآخرين، 2009، ص28)

6- طرق اللعب في كرة القدم:

طريقة اللعب هي الإطار أو الهيكل أو الشكل الذي يتوزع فيه اللاعبين في الملعب والذي يبدأ به الفريق المباراة، ومنها أيضا يبدأ الفريق في رسم وتنفيذ الخطط الدفاعية والهجومية التي تقرر تطبيقاتها خلال اللعب، وطرق اللعب كثيرة ومتعددة ونذكر منها:

6-1 - طريقة الظهر الثالث (M W):

قام هيربرتشمبان الذي كان يعمل مدربا لفريق الأرسنال الانجليزي، بوضع طريقة جديدة تتناسب مع التعديل الذي دخل على مادة التسلل وقد بدأ التفكير من حيث انتهت إليه طرق اللعب وبصفة خاصة الطريقة الهرمية، فباعد بين الظهرين في خط الظهر وتحرك كل منهما نحو خط التماس، واسقط متوسط الدفاع للخلف ليلعب في منطقة أمام حارس المرمى ظهيرا ثالثا، وكان هذا هو أهم تعديل في الطريقة الجديدة ولذلك سميت اسم "الظهر الثالث" الذي كان يلعب دورا كبيرا في هذه الطريقة، وتبعاً لذلك انضم ساعدي الدفاع للداخل قليلا، كما قام هيربرتشمبان بتوزيع خماسي الهجوم إلى خطين بدلا من وقوفهم على خط واحد، فنزل كل من ساعدي الهجوم إلى الخلف، ليكونا مع ساعدي الدفاع مربعا وسط الملعب وهكذا أصبحت هذه الطريقة تضم ثلاثة لاعبين في خط الظهر هم: الظهر الأيمن رقم (2)، الظهر الأيسر رقم (3)، والظهر الثالث رقم (5).

كما يلعب في وسط الملعب 4 لاعبين على خطين، الخط الأول يضم ساعد الدفاع الأيمن رقم (4)، ساعد الدفاع الأيسر رقم (6)، وأمامهما في الخط التالي يلعب ساعد الهجوم الأيمن رقم (8)، ساعد الهجوم الأيسر رقم (10)، ثم أخيرا يلعب في خط الهجوم أيضا كل من الجناح الأيمن رقم (7)، متوسط الهجوم رقم (9) والجناح الأيسر رقم (11). (رضا، 2005،

6-2-2- طريقة قلب الهجوم المتأخر:

بعد أن ظل العالم يستخدم طريقة الظهير الثالث أكثر من 25 سنة، وبعد أن أجادت الكثير من الفرق والمنتخبات تطبيق هذه الطريقة، جاء عام 1953 لتخرج المجر على العالم بمفاجأة كبيرة، ففي إستاند ويمبلي هزمت المجر الفريق الانجليزي 3/6، وكانت المرة الأولى التي يهزم فيها الانجليز على ملعبهم ثم اتبع ذلك هزيمة أكثر قسوة عندما تكررت الهزيمة في بودابست عام 1954 بنتيجة 1/7، وكانت المجر قد قامت بتعديل مراكز بعض اللاعبين في طريقة الظهير الثالث، فتأخر متوسط الهجوم للخلف، ليهرب من رقابة الظهير الثالث الذي وجد نفسه أمام اثنين من المهاجمين هما ساعدي الهجوم (8، 10) حيث كانا ينطلقان من الخلف إلى المساحات الخالية مما أوقع الفريق الانجليزي في وضع لم توقعه في المرة الأولى وفي وضع لا يحسد عليه في المرة الثانية حيث كان الفريق المجري قد أجاد تطبيق طريقته الجديدة وتمكن منها.

6-3-3- طريقة 4-2-4:

لم تكن الطريقة المجرية (قلب الهجوم المتأخر) في الواقع إلا تعديلا لطريقة الظهير الثالث، تلاها تعديلات أخرى قام بها بعض مديري الفريق والمدربين بتأخير لاعب أو تقديم لاعب في مركز أو آخر، وذلك وفق إمكانات فريقه ولاعبيه، حتى جاءت البرازيل في نهائيات كأس العالم في ستوكهولم عام 1958، بطريقة جديدة فقامت بتأخير لاعب رابع إلى خطة الظهر بجانب الظهير الثالث ليساعده في ملء المنطقة أمام المرمى من جهة ومساعدة الظهير الثالث أيضا في فرض الرقابة على ساعدي الهجوم المنطلقان بحرية وفق الطريقة المجرية التي كانت تستخدم حينذاك وفي هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع، بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين (الدفاع والهجوم) واشتراك خط الوسط الذي يعمل على تحليل دفاع الخصم. (رضا، 2005، ص248)

6-4-4-3: طريقة

تمتاز هذه الطريقة بأنها طريقة دفاعية هجومية وتعتمد أساسا على تحرك اللاعبين، وخاصة لاعبي خط الوسط، ومن الممكن للظهير أن يشارك في عمليات الهجوم على الفريق الخصم كما أن هذه الطريقة سهلة الدراسات وسهلة التدريب.

6-5-6: الطريقة الدفاعية الإيطالية:

وهي طريقة دفاعية بحتة وضعها المدرب الإيطالي هيلينكوهيريزا بغرض سد المرمى أما المهاجمين.

6-6-6-2: طريقة اللعب

لجأت الكثير من الفرق إلى الدفاع لتأمين السلامة أولا، وخاصة تلك الفرق متوسطة المستوى أو غير مكتملة الإعداد، ولقد وجدت هذه الطريقة 2-4-4 ضالتها، اعتقادا منها في سهولة الانتشار في الملعب وسهولة التنفيذ

بالإضافة إلى نجاحها، فهي طريقة دفاعية يدافع فيها الفريق بثمانية لاعبين هم رباعي خط الظهر، ورباعي خط الوسط وكذلك في حالة الهجوم يهاجم الفريق بلاعبي خط الهجوم ويشارك في الهجوم رباعي خط الوسط، وفق الخطط المعدة لذلك، وطبقا لظروف كل مباراة وإمكانات اللاعبين.

6-7-6-3: طريقة

يميل البعض إلى اعتبار طريقة اللعب 2-5-3 شكلا من أشكال طريقة 2-4-4 وذلك بتقديم لاعب من خط الظهر لينظم إلى خط الوسط ويكون أكثر قريبا من زملائه في خط الهجوم، وكما هو ملاحظ فإن توزيع اللاعبين في هذه الطريقة يكون أيضا على ثلاثة خطوط ولكن

خط الوسط الذي يلعب به خمسة لاعبين، لا يتواجدون في أي وقت من الأوقات على خط واحد، وإنما ينتشرون بأشكال مختلفة. (رضا، 2005، ص248)

6-8- الطريقة الهرمية:

ظهرت في إنجلترا سنة 1989، وقد سميت هرمية لأن تشكيل اللاعبين الأساسيين في أرض الملعب يشبه هرمًا قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم (حارس المرمى، اثنان دفاع، ثلاثة خط وسط، خمسة مهاجمين).

7- المراحل العمرية:

7-1- عناصر التدريب المهارية والخطية في حالة الهجوم:

المرحلة الأولى: من 5 إلى 8 سنوات (مرحلة التمتع): وتتضمن هذه المرحلة المستوى الأول وتتضمن عناصر التدريب الآتية:

_ التعامل مع الكرة بحرية، واللعب الغير مشروط (المقيد).

_ إطلاق حرية السيطرة والتحكم فيها طبقاً لاختياراته لأي جزء من الجسم دون استخدام اليدين.

_ التركيز على حسن استخدام التوقيت الجيد عند أداء أي مهارة في كرة القدم (الجري) - التمير - السيطرة - الخداع... الخ). (كشك والبساطي، 2000، ص212)

_ التركيز على أداء المهارات الحركية الأساسية (من خلال التمرينات الجبازية) والعمل على دمجها لأداء النماذج الحركية الخاصة (المركبة).

المرحلة الثانية: من 9 إلى 12 سنة (مرحلة الأداء الفني) وتتضمن هذه المرحلة المستويين الثاني والثالث وتشمل على:

الفصل الأول

أ_المستوى الثاني: ويتضمن

_اكتساب اللاعب (الناشئ القدرة) على التحرك والجري بالكرة وبدونها لخلق مساحات لنفسه وللزميل

_ تدعيم المستوى الأول للمرحلة السابقة.

_ تدعيم أداء اللاعب (الناشئ) بتمارين أولية لإدراك العلاقة بين أجزاء الجسم عند أداء المهارات بالكرة وبدونها.

ب_المستوى الثالث: من 11 الى 12 سنة: ويتضمن

_ زيادة قدرة الناشئ على التحرك والجري بالكرة وبدونها لتحقيق مساحات لنفسه وللزميل.

ادخال بعض الشروط الخاصة أثناء أداء المهارات مثل السيطرة والتمرير (لمستين بحد أقصى).

_ مسافات مختلفة للجري بالكرة.

_ التركيز على محتوى مضمون تدريبات المستويات السابقة وتدعيمها باعتبارها أساس العمل.

_ الهجوم والقدرة على الاختراق بالكرة وبدونها، مع حث اللاعب دائما على التسجيل والتهديف وسرعة اتخاذ القرار.

المرحلة الثالثة: من 13 الى 17 سنة: فأكثر (مرحلة الأداء الخططي) وتتضمن هذه المرحلة

ثلاث مستويات وهما الرابع والخامس والسادس: (كشك والبساطي، 2000، ص213)

أ_المستوى الرابع من 13 الى 14 سنة: وتشمل الآتي:

_ اكتساب الناشئ القدرة على التحرك بالكرة وبدونها لتحقيق مساحات لنفسه وللزملاء وتدعيمه.

_ ادخال بعض الشروط الخاصة أثناء أداء المهارات كما في المستوى الثالث والتدرج في صعوبتها.

_ الاكثار من التقسيمات المشروطة.

_ التركيز على سرعة اتخاذ القرار أداء المهارات الخاصة والتصرف السريع في الكرة بمجرد السيطرة عليها.

_ التحرك السريع للسيطرة على الكرة بالجري السريع للمكان الخالي بمجرد التصرف فيها.

_ زيادة القدرة على الهجوم والاختراق بالكرة وبدونها وسرعة انهاء الهجمات.

_ تدريب اللاعب على خلق المساحات العرضية والطولية (الاتساع والعمق) في خطوط المنافسين باستخدام الجري السريع بدون كرة في التوقيت المناسب مع الزميل (لاعبان ثلاثة لاعبين... الخ).

_ تدعيم المستويات السابقة جميعها.

ب_ المستوى الخامس من 15 الى 16 سنة:

_ تدعيم القدرة على التحرك بالكرة وبدونها لخلق مساحات في الملعب.

_ تدعيم المستوى من الأول حتى الرابع.

_ زيادة القدرة على الهجوم والاختراق بالكرة وبدون كرة مع أداء أعمق وأوسع للهجوم.

_ تنفيذ التدريب على المدافعين مع التدرج في زيادة عدد المدافعين وايجابيتهم.

التدريب على تغير اللعب (نقل الملعب). (كشك والبساطي، 2000، ص214)

جـ. المستوى السادس من 17 سنة فأكثر: ويشتمل هذا المستوى على

_ التركيز على سرعة التحرك بالكرة وبدونها (الانتشار السريع).

_ التقسيمات والتمرينات ذات الشروط الخاصة.

_ اللعب من لمسة واحدة.

_ التركيز على سرعة التحرك نحو الكرة والأداء المهاري السريع.

_ التركيز على سرعة تبادل المراكز.

_ التركيز على أداء عمق واتساع نطاق الهجوم مع ربط خطوط اللعب معا في شكل تحرك جماعي.

_ التدريب على سرعة تغير اللعب من منطقة لأخرى مع سرعة تحرك اللاعبين الغير مستحويين على الكرة.

_ التأكيد على سرعة انهاء الهجوم ومتابعة الهجمة.

_ تدعيم جميع محتويات المستويات السابقة.

7-2- عناصر التدريب مهارية والخطية في حالة الدفاع:

المرحلة الأولى: من 5 الى 8 سنوات: وتتضمن هذه المرحلة المستوى الأول وتشتمل على العناصر التالية:

_ كما في حالة الهجوم حيث التعامل مع الكرة بحرية واللعب الغير مقيد.

_ التركيز على أداء الحركات الجمازية المتنوعة (الحركات الأساسية).

_ التوجيه الدائم لحسن استخدام التوقيت المناسب للتعامل مع الكرة ومتابعة زملاء.

المرحلة الثانية: من 9 الى 12 سنة وتتضمن المستويين الثاني والثالث: (كشك والبساطي، 2000،

ص215)

أ _ المستوى الثاني:

_ تعزيز وتدعيم المستوى المستوي الأول.

_ التدريب على التمرير من أوضاع مختلفة.

_ التدريب على حسن توقيت التمرير في المساحات الخالية.

_ التدريب على الاختراق وخلق المساحة.

_ متابعة حركة الخصم المستحوذ على الكرة أو بدون كرة.

ب _ المستوى الثالث:

_ تعزيز المستوى السابق وزيادة القدرة على خلق مساحات لنفسه وللزميل.

_ الاختراق للأمام في الأماكن الخالية لمسافة محدودة.

_ الضغط على الخصم بدون كرة (المراقبة).

المرحلة الثالثة: من 13 الى 17 سنة فأكثر: -وتتضمن ثلاث مستويات هي:

أ _ المستوى الرابع:

_ تدعيم جميع المستويات السابقة باختبار التدريبات المناسبة مع زيادة صعوبتها.

_ زيادة قدرة التدريبات الموجهة لتطوير اللاعب في الضغط على الخصم بدون كرة في أماكن

ومساحات مختلفة.

_ الضغط على الكرة من خلال تقليل زمن مساحة اللعب للخصم المستحوذ على الكرة عند استلامه الكرة. (كشك والبساطي، 2000، ص216)

ب_ المستوى الخامس:

_ تدعيم وتعزيز المستويات من 1 حتى 4 لزيادة القدرة الدفاعية.

_ التركيز على المستوى الثالث والرابع.

_ زيادة قدرة اللاعب على سرعة وحسن توقيته للضغط على الكرة في أقل زمن ومساحة عند استلام الخصم للكرة.

_ التدريب على دفاع المنطقة.

_ التدريب على دفاع المنطقة المركب (المنطقة ورجل للرجل) زيادة القدرة على خلق المساحات في نطاق محدد.

_ زيادة القدة على الاختراق في نطاق محدد.

ج_ المستوى السادس:

_ تدعيم وتعزيز المستوى من الأول الى الخامس.

_ التركيز على زيادة القدرة على خلق مساحات والاختراق لمساحات محدودة بالتعاون مع الزملاء.

_ التدعيم والتركيز على المستوى الثالث والرابع والخامس.

_ التركيز على دفاع المنطقة المركب (المنطقة ورجل للرجل).

_ اختيار زوايا التمرير (الأماكن الخالية). (كشك والبساطي، 2000، ص217)

II. الألعاب المصغرة:

1. تعريف الألعاب المصغرة:

هناك عدة تعريفات للألعاب المصغرة من أهمها:

- " هي عبارة عن ألعاب بسيطة التنظيم يشترك فيها أكثر من فرد ليتنافس وفق قواعد ميسره لا تقتصر على سن أو جنس أو مستوى بدني معين ويغلب عليها طابع الترويح والتسلية وقد تستخدم بأدوات بسيطة وقوانينمكيفة . "
 - " مجموعة متعددة من ألعاب الجري و ألعاب الكرات أو التي تمارس باستخدام الأدوات الصغيرة. "
 - "وألعاب الرشاقة وما إلى ذلك من مختلف الألعاب التي تتميز بطابع المرح والسرور والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها وسهولة ممارستها، وتكرارها عقب بعض الإيضاحات البسيطة" (روحي، 1986، ص55)
 - وسيلة تربوية فعالة في إثارة دوافع المتعلمين نحو تحقيق الهدف كما أنها تشبع حاجات الفرد إلى الشعور بالاعتبار والتقدير من الآخرين.
 - "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 المربي".
- من خلال هذه التعاريف الموجزة المدرجة يمكننا القول بان الألعاب الصغيرة هي عبارة عنألعاب غير محددة القوانين والشروط، فهي مجالات مختلفة تساعد كل فرد سواء كان طفلا صغيرا أو راشدا على التعلم حسب قدراته الخاصة وامكانياته وفقا لميوله ورغباته الذاتية من اجل الاكتساب والترويح والمتعة والسرور . (بير، 2004، ص98، Pier)

2- أهداف الألعاب المصغرة :

لطريقة الألعاب الصغيرة أهمية كبيرة في بلوغ أهداف مجتمعه لتطوير الصفات البدنية وفي نفس الوقت تطوير المهارات الفنية للطفل من اجل تكوين ذاكرة حركية للطفل في المستقبل ومن بين تلك الأهداف 1:

- تطوير وتحسين الصفات البدنية.
 - تحسين الأداء المهاري والتقني للأطفال.
 - تطوير الصفات النفسي لدى الأطفال مثل العزيمة، المثابرة، الثقة في النفس... الخ.
- وتعتبر الألعاب الصغيرة من بين الطرق التدريبية الحديثة والأكثر فعالية، فالوضعيات والتركيبات الحالية موجودة بصفة جلية في مختلف أشكالها وذلك حسب خصائص الأهداف المسطرة لذا فالأغلبية من المربين يحضرون لاعبيهم في مربعات صغيرة ومساحات صغيرة.

3- خصائص الألعاب المصغرة:

- لا يشترط ممارستها طبقا لقواعد وقوانين دولية معترف بها إذ لا يرتبط فيها زمن اللعب وعدد اللاعبين أو مساحة وحجم ومكان اللعب أو مواصفات الأدوات المستخدمة بأية اشتراطات أو قواعد دولية.
- سهولة تغيير قواعد وقوانين اللعبة بما يتناسب مع الظروف والمناسبات أو بما يتلاءم ومحاولة تحقيق بعض الأهداف الترويحية المعينة، وفي كثير من الأحيان يمكن قيام اللاعبين بتحديد أو اختيار القوانين التي يرغبون في تطبيقها أثناء اللعب. (قاسم، 1990،

ص65)

4-تنظيم تعليم الألعاب الصغيرة:

إن أهمية التطور في تعليم المهارات يكون مبني على علاقة بالأنشطة الحركية الأخرى وتحمل هنا معنى التكرار، ويعتبر بناء الأساس المتين ضرورة للنجاح في العاب الفرق ولتأكيد التقدم المهاري في العاب الفرق فان التعليم في الفصل عادة ينظم عند استخدام طريقة التدريس المباشرة بهذا التوالي: (جيزل، ب س، ص12، Gisel)

- تعليم ممارسة المهارات الأقل صعوبة أولا.

• أداء الألعاب الصغيرة التي تعمل على ممارسة المهارات في مواقف اللعب.

• إعادة ممارسة النشاط والمهارات.

• أداء اللعبة الأساسية في الفريق

- تمرينات على المهارات أو الصفات البدنية.

ويبدأ تقديم مهارات الألعاب الجماعية غالبا 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 محددا بكمية الوقت المخصص للتدريس لهذه المراحل المتتالية السابقة، وتبعاً لذلك فان مستوى الصف الدراسي الذي يمكن تعليم هذه المراحل مختلف من مدرسة لأخرى

5-كرة القدم المصغرة:

5-1-مميزات كرة القدم المصغرة

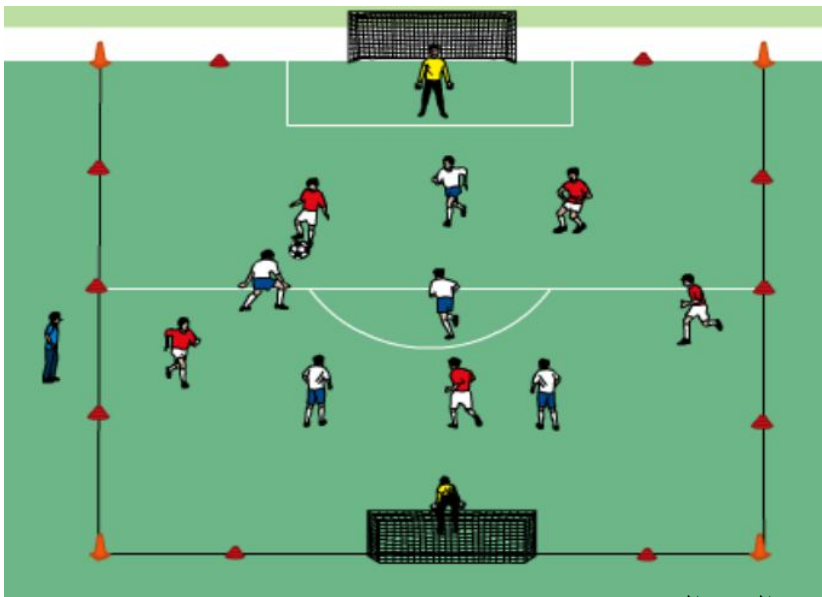
يلمس اللاعبون الكرة 5 مرات أكثر عند خوضهم مباراة في كرة القدم الرباعية ويزيادة تصل إلى 50 بالمائة أكثر من كرة القدم السباعية (7 لاعبين).

الفصل الأول

يتواجد في اللاعبين وضعية التحدي الثنائي ثلاث مرات أكثر في كرة القدم الرباعية، ومرتين أكثر من كرة القدم السباعية. في منافسات كرة القدم المصغرة، يتمكن كل لاعب من:

(بير، 2004، ص98، Pier)

اللعب طول الوقت ويجعل هذا النظام أيضا الطفل منخرطاً بشكل أقوى في الألعاب (زيادة الحركة والتمارين)، إضافة إلى أن الأطفال يستمتعون أكثر من اللعب على ملاعب كبيرة وبالعدد التقليدي المتعارف عليه. إن تواجد عدد قليل من اللاعبين على أرضية الملعب وداخل تشكيلة الفريق يرفع درجة التركيز الفردي لدى المشاركين، ويزيد من فرص تسجيلهم للأهداف (وهو ما يبتغيه كل طفل)، كما أن حراس المرمى (باستثناء كرة القدم الرباعية) يبقون في حركة دائمة طيلة المباريات. ويشارك الأطفال بكثافة في العمليات الهجومية والدفاعية في الوقت نفسه، وبالتالي يتعاملون مع مختلف الوضعيات التي تفرضها ممارسة كرة القدم، فيشعرون بمتعة أكبر وافادة أشمل من الناحية التكتيكية، نتحدث هنا عن التبصر والهجوم والدفاع، فينبغي أن تتضمن كل حصة تدريبية لكرة القدم للنشء تمريناً للعب الحر. حيث يتوارى المدرب ويتنحى جانباً تاركاً الأطفال يلعبون بحرية وبدون قيود حتى يمنحهم فرصة تطبيق المهارات التي تدربوا عليها.



شكل رقم (1) يبين كرة القدم المصغرة

5-2-المهارات الفنية في اللعب:

اللعب يعتمد على المهارات الفنية مثل الاستحواذ على الكرة والتسديد بقوة والتمرير في والترويض والتقدم بالكرة ولعب الكرات الهوائية. ويمكن تلقين هذه المهارات وتحسين فعاليتها بفضل الضغط الذي يمارسه الخصم. فخلال التدريبات يجب التأكد من التطرق لكل جوانب اللعب، فمثلاً إذا تم التركيز على المراوغات خلال حصة تدريبية خاصة، ينبغي خلق جو تدريبي يلائم هذا المبتغى لتحسين ملكة المراوغة عند الطفل. (سدريك، 2002، ص67، Cedric)

5-3-التمارين وأشكال اللعب بعدد مصغر من اللاعبين:

تتشكل قاعدة كرة القدم من فكرتين اثنتين: تسجيل الأهداف ومنع الخصم من التهديفوأنجع وسيلة لتحقيق هذه الأهداف المسطرة هي استخدام أشكال لعب ملائمة وتطبيقها في مختلف التمارين.

- أبسط شكل للعب هو المواجهة الثنائية ندا للندا.
- يجب التركيز في هذا التمرين على الجانب الفني في المراوغة وأيضا حماية الكرة.
- يجب على الطفل أن يتعلم كيفية إبراز قوة شخصيته وكذا الاستخدام الأمثل لجسمه.
- وهنا أيضا تبرز ثنائية "أنا والكرة". (فابريس، 2005، ص59، Fabrice)

يتغير الوضع بمجرد أن يتم إدخال لاعب آخر في التمرين (9 ضد 5). حيث يمتلك الطفلفي هذه الحالة إمكانية تمرير الكرة واتخاذ قراره بنفسه أي: هل من الأفضل الاستحواذ على الكرة أم تمريرها إلى اللاعب الآخر؟

ويتطلب المستوى الأعلى، الذي يركز على إشراك عدد أكبر من الخصوم والزملاء، تصوراأكبر للعب وفهماً أعمق للعب الجماعي والإبداع. فكلما زاد عدد اللاعبين كلما أصبح

اللعب أكثر تعقيداً . وعليه، من المهم أخذ السن بعين الاعتبار والسماح للأطفال بالتطور عبر اللعب بعدد مصغر من اللاعبين ثم الزيادة التدريجية في عدد المشاركين. ففي الألعاب ذات عدد مصغر من اللاعبين، يكون بمقدور الأطفال لمس الكرة بصورة مكثفة ويستحيل عليهم التهرب والاختباء، وهذا بالضبط ما يكسب هذا النوع من الألعاب قوة وتنافسية أكبر. وهنا يجب إبلء الأهمية لكل الجوانب حتى البسيطة منها، كما لا يجب اللعب لمدة طويلة جداً؛ فمن الضروري استخدام لاعبي دكة البدلاء مما يمكن من الحفاظ على إيقاع اللعب وقوة التمرين. (اليكسندر، 2008، ص38، Alexander)

وتلخيصاً لما سبق، نستنتج أن اللاعبين يتمكنون من لمس الكرة أكثر ضمن فريق مصغر. كما يقومون بتمريرات ويتواجدون باستمرار في وضعية الند للند. ويسمح تكرار المواقف التي ينبغي على الأطفال خلالها اتخاذ قرارات سريعة لهؤلاء من التعلم واكتساب مهارات إيجابية. كما يزداد إحساسهم بالمتعة من خلال مشاركتهم الفعالة في اللعب. وهذا يدل على أن اللعب يصبح أسهل، لاسيما أن الأطفال يحسون بمتعة كبيرة ويشعرون بحرية التعبير من خلال امتلاكهم للكرة.

خلاصة:

وقد نظرنا في هذه الفصل إلى تاريخ كرة القدم في العالم وذكرنا تعريف لعبة كرة القدم وأهم الأحداث للعبة كرة القدم وكذلك كرة القدم في الجزائر ومدارسها وقوانينها وطرق اللعب في كرة القدم ومواصفات وواجبات لاعبي كرة القدم على حسب الخطوط المتمثلة في لاعبو خط الظهر ولاعبو خط الوسط ولاعبو خط الهجوم، وكذا المراحل العمرية للاعبين كرة القدم، إضافة على كرة القدم المصغرة وطريقة ممارستها.

الفصل الثاني

الأداء المهاري

تمهيد:

لقد عرف كرة القدم عدة جوانب في عملية التدريب ولعل من اهم هاتي الجوانب هو الجانب المهاري ولعل تطوير هذا الجانب يعد امر أساسي في التدريب الحديث فهو يزيد من فاعلية الأداء الرياضي عامة والأداء الخططي خاصة ويقتصد من جهد اللاعب (الجانب البدني) ويعزز من ثقة اللاعب من الجانب النفسي.

تعد الممارسة الرياضية في مرحلة الطفولة (11-13) سنة تتطلب نظاما أكاديميا يضمن نجاح هذه الممارسة لذا فمن المهم أن يعرف المدرب خصائص واحتياجات الطفل والجوانب الملموسة لنموه وتطوره، كي يستطيع برمجة نظام تعليمي وتدريبى قائم على أسس وقواعد علمية.

1. الأداء المهاري:

1. مفهوم الأداء:

هو كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه، ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة، وبناء على هذا المعنى فإن كفاءة الفرد تركز على اثنين هما:

أولاً: مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله: أي واجبات ومسؤولياته.

ثانياً: يتمثل في صفات الفرد الشخصية، ومدى ارتباطها وأثارها على مستوى أداءه لعمله <THomas>1989 أن علماء النفس العاملين في الحقل الرياضي، وجدوا ارتباطات بين مفاهيم عديدة كالأداء، الاستعداد، الدافعية... وأغلبها تشكل مفهوم الأداء، مضيفاً أن الأداء هو الاستعداد بالإضافة إلى المهارات المكتسبة. (معسر وعروسي، 2004، ص40)

ويستخدم مصطلح الأداء بنفس المعنى والمفهوم حيث يطلق عليه مصطلح الأداء الأقصى ويستعمل بشكل واسع لتعبير عن المهارات التي يمكن رؤيتها وملاحظتها في جميع المجالات منها المجال النفسي الحركي والتي تتطلب تذكر المعلومات وإظهار القدرات والمهارات. (حسنين، 1998، ص41)

2. أنواع الأداء :

1.2- الأداء والمواجهة :

أسلوب مناسب لأداء جميع التلاميذ واللاعبين لنوع الأداء نفسه في وقت واحد.

2.2- الأداء الدائري :

طريقة هادفة لتدريب تؤدي إلى تنمية الصفات البدنية وخاصة القوة العضلية والمطاولة.

3.2 - الأداء في محطات :

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين مع تغير في محطات أو أداء الصف كله في محطات مختلفة (حسنين، 1998، ص42)

3 - مفهوم الأداء المهاري:

نظام خاص لحركات تؤدي في نفس الوقت وحركات تؤدي بالتوالي، و يقوم هذا النظام بالتنظيم الفعلي للتأثيرات المتبادلة للقوة الداخلية و الخارجية و المؤثرة في الفرد الرياضي بهدف استغلالها بالكامل و بفعالية لتحقيق أحسن النتائج الرياضية، و هو مستوى اللاعبين و مدى إتقانهم للمهارات التي تتضمنها اللعبة (مصطفى، 1996، ص374)

كما انه يشير إلى الصورة المثالية للأداء الفني والطريقة الفعالة لتنفيذ مهمة حركية معينة. (مصطفى، 1996، ص374).

4-مراحل الأداء المهاري:

تمر عملية اكتساب الأداء المهاري بثلاث مراحل أساسية لكل منها خصائص مميزة وتدرجات مختلفة وهي:

4-1-مرحلة التوافق الأولي للمهارة:

تهدف هذه المرحلة إلى تكوين التشكيل الأساسي الأولي لتعلم المهارة الحركية وإتقانها، وتبدأ بإدراك اللاعب للمهمة الحركية ثم تأديتها بشكل مقبول من حيث مكوناتها الأساسية دون وضع أية اعتبارات بالنسبة لجودة و مستوى أداء المهارة الأساسية، و تتميز هذه المرحلة بالزيادة المفرطة في بذل الجهد مع ارتباط بقلّة و كفاءة الأداء المهاري.

4-2-مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة:

تهدف هذه المرحلة إلى تطوير الشكل البدائي للمهارة الأساسية و التي سبق للاعب أن اكتسبها من خلال الأداء في مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الأساسية مع التخلص من أداء الزوائد الغير لازمة لأداء الحركة، و مع البعد عن وجود فوائض أثناء سير الحركة مع تجنب التصلب العضلي و قلة حدوث الأخطاء (البساطي، 1998، ص26-27)

4-3-مرحلة إتقان وتثبيت أداء المهارة:

إن الهدف الأساسي لهذه المرحلة هو الوصول باللاعب إلى أداء المهارة الأساسية بصورة آلية، وخلال هذه المرحلة يمكن تثبيت أداء الحركة وتصبح المهارة الأساسية أكثر دقة وانسيابية واستقرار من حيث شكل الأداء وذلك من خلال تطوير التوافق الجيد لأداء المهارة الأساسية وهذا يؤدي إلى إتقان الأداء الحركي للمهارة بصورة ناجحة وثابتة حتى لو تم أداء الحركة في ظل ظروف تتميز بالصعوبة كوجود منافس أو أكثر أثناء الأداء المهاري أو من خلال أداء المباريات التجريبية. (البساطي، 1998، ص28-29)

5.أهمية الأداء المهاري:

الإتقان التام للمهارات الحركية من حيث انه الهدف النهائي لعملية الأداء المهاري، وينتأسس عليه الوصول إلى اعلى المستويات الرياضية فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي، ومهما اتصف به من سمات خلقية إرادية فانه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الذي يتخصص فيه.

فالمهارات الأساسية هي وسائل تنفيذ الخطط وبدون مهارات أساسية لدى لاعبي المنافسات الرياضية لا تنفذ الخطط وبالتالي يصعب تحقيق نتائج ممتازة.

. إن تطوير وتحسين الصفات البدنية العامة والخاصة يربطها مع المهارات الحركية والقدرات الخطئية هو الاتجاه الحديث في التدريب الرياضي، وذلك بتكرار المهارة من خلال التمرينات التطبيقية وتمرينات المنافسة مما يؤدي إلى اكتساب الفرد الرياضي صفة الآلية عند الأداء المهاري في مواقف المنافسة المختلفة

ولما كانت المهارات هي القاعدة الأساسية لأي نشاط رياضي سواء كانت مهارات بأداة أو بدون أداة إذا وجب الاهتمام بالمهارات الأساسية للفرد الرياضي، فالمهارة هي وسيلة تنفيذ الخطة (أبو عبيده، 2002، ص33-34)

II. المهارة الرياضية:

1_ مفهوم المهارة الرياضية :

-عرفها محمد خير الله ممدوح بأنها: "تلك النشاطات التي تستلزم استخدام العضلات الكبيرة والصغيرة بنوع من التآزر يؤدي إلى الكفاية والجودة في الأداء".

-وعرفها أحمد خاطر وآخرون بأنها: "جوهر الأداء الذي يتميز بإنجاز كبير من العمل مع بذل مقدار من الجهد البسيط". (عادل، 1999، ص79)

-وتعني أيضا: "القدرة على استخدام الفرد لمعلوماته بكفاية واستعداد للإنجاز". (بسطويسي، 1999، ص110)

2_ مفهوم المهارة الحركية الرياضية:

-هي ذلك الأداء الحركي الضروري الذي يهدف إلى تحقيق غرض معين في الرياضة التخصصية وفقا لقواعد التنافس فيها". (حماد، 2002، ص207)

-ويرى كل من غوثري وكناب بأنها: "المقدرة المكتسبة لتحقيق أهدافه محددة سلفا بأقصى درجة ممكنة من الثقة وبحد أدنى من الإنفاق في الزمن والطاقة". (عادل، 1999، ص79)

-هي عصب الأداء وجوهره في أي رياضة وإنجازها يعتمد على الإعداد البدني ويبنى عليها الإعداد الخططي والنفسي والذهني". (حماد، 2002، ص207)

-وعرفها نجاح مهدي شلش وأكرم محمد صبحي: "بأنها عمل وظيفي لها هدف أو غرض يستوجب الوصول إليه ويتطلب حركة طوعية للجسم أو أحد أعضائه لكي يؤدي الحركة أداء سليما"

3_خصائص المهارة الحركية الرياضية:

- 1) المهارة تعلم: المهارة تتطلب التدريب.
- 2) المهارة لها نتيجة نهائية: ويعني ذلك الهدف المطلوب تحقيقه من الأداء.
- 3) المهارة تحقق النتائج بثبات: تنفيذ المهارة يتحقق خلاله الهدف من أدائها بصورة ثابتة من أداء لأخر من خلال المحاولات المتتالية والمتعددة.
- 4) المهارة تؤدي باقتصادية في الجهد وبفاعلية: أداء المهارة يتم بتوافق وتجانس وانسيابية وتوقيت سليم وبسرعة أو ببطء طبقا لمتطلبات الأداء الحركي خلالها.
- 5) مقدرة المؤدي للمهارة على تحليل متطلبات استخدامها: اللاعب الماهر يستطيع تحليل متطلبات استخدام المهارة في مواقف التنافس المختلفة ويستطيع اتخاذ قرارات بتنفيذها بفاعلية؛ فالمهارة ليست مجرد أداء فني جيد للحركات ولكن تعني أيضا المقدرة على استخدام هذا الأداء بفاعلية في التوقيت المناسب.

4_تصنيف المهارات الحركية الرياضية:

إن هناك أنواع متعددة للمهارة على مدى أنواع الرياضات المختلفة وهي بذلك تختلف بعضها عن بعض ويكون المهم للمدربين والمعلمين حتى للأفراد الرياضيين أنفسهم أن يتعرفوا على تصنيفاتها المختلفة ، حتى يتمكن كل منهم تحليل من تحليل الخصائص المختلفة التي يجب أن توضع في الاعتبار عند تعلمها والتدريب عليها ، وكذلك تحديد الأهمية النسبية للأساليب المؤثرة في إتقانها ،ومن ثم تحديد طرق التدريب عليها .

-صنف ستيلينجر 1982م المهارات طبقا للمحددات الرئيسية التالية: (حماد، 2002، ص15)

◆ مهارات مستمرة:وهي تلك المهارات التي لا يكون لها لابدائية ولا نهاية واضحة والتي يمكن أن تستمر طبقا لرغبة الفرد الرياضي.

◆ مهارات منفصلة:وهي تلك المهارات التي تكون لها بداية ونهاية واضحة.

◆ مهارات متسلسلة:وهي تلك المهارات التي تتركب من عدة مهارات منفصلة تشكل معا حركة متماسكة.

◆ مهارات مفتوحة:وهي تلك المهارات التي يتأثر أداؤها بالمنافسين أو الأداة المستخدمة فيها خلال التنافس.

-تصنيف بوب دافيز وآخرون 1994م :وهو تصنيف يعتمد على سرعة سير الأداء والتي تتحدد فيها سرعة أداء المهارة طبقا لمدا سيطرة اللاعب على توقيت أدائها وهي تقسم كمايلي:

◆ حركات ذات سرعة عالية:يسيطر فيها اللاعب على معدل سرعة أداء الحركة مثل بعض حركات الجمباز الأرضي للرجال حيث يمكن تنفيذ ذلك بسرعة عالية أو ببطء طبقا لما هو مطلوب.

- ◆ حركات ذات سرعة ذاتية خارجية وفيها يتم السيطرة على سرعة أداء المهارة في البداية ثم لا يكون هناك سيطرة على السرعة بعد ذلك.
- ◆ حركات ذات سرعة خارجية: وفيها يتم التحكم في سرعة الأداء من خلال مؤثر خارجي مثل الظروف الطبيعية.
- تصنيف بولتون 1957م: وهو تصنيف يعتمد على طبيعة تدخل العوامل المتعلقة بالبيئة التنافسية أثناء أداء المهارة حيث تقسم المهارات إلى:
 - ◆ مهارات مغلقة وهي تلك المهارات التي تؤدي دون تدخل أي عنصر من عناصر البيئة التنافسية مثل عدم تدخل المنافس أو تغيير موقع أداة التنافس.
 - ◆ مهارات مفتوحة: وهي تلك المهارات التي يتأثر أداؤها بالمنافسين أو الأداة المستخدمة في التنافس.

5_ طرق تعليم المهارات الحركية:

5-1- الطريقة الكلية: وهي الطريقة البسيطة لأداء المهارة الحركية، دون أي تمهيد وتعتمد على الاستعدادات الجسمانية والعضلية للاعب، كما أن نجاحها أو فشلها يتوقف على الفروق الفردية بين اللاعبين، حيث يركز المدرب على اللعبة أو الفاعلية أو على مجموعة من مهارات اللعبة في وقت واحد.

"إن هذه الطريقة تستعمل في تدريب المهارات البسيطة إلا أن معظم البحوث العلمية تحبذ استخدام هذه الطريقة في التعلم إذا كان بوسع اللاعب استيعاب المهارة بأجمعها". (ابراهيم، 2002، ص189)

كما أن من مزايا هذه الطريقة هي أنها تهتم بدرجة كبيرة بالعمل على خلق أسس التذكر الحركي للمهارة وذلك لأن الفرد يقوم باستدعاء واسترجاع المهارة الحركية كوحدة واحدة،

أي ارتباطها بأجزائها المختلفة دون تجزئة، إلا أن هذه الطريقة من الصوية استخدامها عند تعلم المهارات الحركية المركبة التي تتميز بالصعوبة.

5-2- الطريقة الجزئية : وهي الطريقة المتدرجة لتعليم المهارة مع تقسيمها إلى أجزاء متتالية على أن يؤدي كل جزء على حدى حتى يتم إتقانها، بحيث يقوم اللاعب بربط هذه الأجزاء مع بعضها البعض حتى يصل في النهاية إلى الحركة إلى السليمة ككل.

وبالرغم من مناسبة هذه الطريقة لبعض المهارات الحركية التي تتميز بالصعوبة والتعقيد إلا أنها لا تتناسب مع المهارات الحركية السهلة البسيطة أو الحركات التي لا يمكن تجزئتها.

ومن أهم عيوب هذه الطريقة أنه في كثير من الأحيان تفقد بعض أجزاء المهارة الحركية الارتباط الصحيح بالأجزاء الأخرى، مما يعمل على تأخير إتقان التوافق المنشود للمهارة الحركية وظهور بعض العادات الحركية الخاطئة كنتيجة لربط الأجزاء المنفصلة بعضها ببعض الآخر.

إن لكل من الطريقة الكلية والجزئية محاسنها ومساوئها كما أن هناك عوامل كثيرة تؤثر على اختيار الطريقة الصحيحة في التعلم ومن هذه العوامل نوعية اللاعب ونوعية المهارات المنفصلة، فإذا كانت المهارة معقدة وطويلة يحبذ استخدام الطريقة الجزئية، كما أن نوعية المدرب ومستواه يؤثران على طريقة التعلم.

5-3- الطريقة المختلطة (الكلية الجزئية): في كثير من الأحيان يفضل استخدام الطريقتين معا لكي تتحقق الاستفادة من مزايا كل منهما وفي نفس الوقت تلافي عيوب كل طريقة .

"وقد دلت التجارب والخبرات على أن التعلم بالطريقة الكلية الجزئية تحقق أحسن النتائج بالنسبة لمعظم المهارات الحركية " . (إبراهيم، 2002، ص189)

ويجب على المدرب أن يقوم بتعليم المهارة ككل بصورة مبسطة وأن يكون تعليم الأجزاء الصعبة بصورة منفصلة مع ارتباط ذلك بالأداء الكلي للمهارة الحركية مع مراعاة تقسيم أجزائها إلى وحدات متكاملة ومترابطة عند التدريب عليها كأجزاء.

III. التعلم الحركي

1- تعريف التعلم الحركي:

يرى (DE MONTPELLIER) " أن التعلم عبارة عن تعديل نظامي للسلوك في حالة تكرار لنفس الوضعية". (سيمون، 1990، ص47، Simonet)

ويشير (Chazzoud.P) " أن عملية التعلم الحركي معقدة جدا، تنبعث منها عدة متغيرات منها المتعلقة بالوسط الذي يجري فيه التعلم، مستوى التفاهم بين المعلم و المتعلم ، شخصية المعلم ودوره في العملية التعليمية وكذلك مستوى التعليم للتلميذ، والوقت الكلي الذي يبدي فيه المتعلم أداءه الحركي، وهذا كله يؤثر على نجاح التعلم الحركي". (شازود، 1994، ص108، Chazzaud)

"فمن خلال التعريفات التعلم الحركي على أنه يحمل إشكالا مختلفة منها الجانب التنظيمي الموجه، استعمال وسائل وطرق بيداغوجية غير مباشرة وكذلك الممارسة المستمرة عن طريق المحاولة والخطأ لاكتساب التجربة وهذا كله يوافق ما أدلى به (Dornhoff. H.) (M) ". (دورنهوف، 1993، ص98، Dornhoff)

2- خصائص التعلم الحركي:

للتعلم الحركي أربع خصائص يمكن عرضها فيما يلي:

- الاتصال الإدراكي - الحركي - .

- تسلسل الاستجابات.

- تنظيم الاستجابات.

- التغذية الراجعة.

2-1 - الاتصال الإدراكي الحركي:

يعتبر الخطوة النهائية من مهام التعلم الحركي، هذا يعني ضرورة وجود علاقة بين المثيرات القادمة (المستقبلية) كمصدر للتزود بالمعلومات وبين تتابع حدوث الحركة لإنجاز المهمة الحركية.

2-2 - تسلسل الاستجابات:

تتكون الأنماط السلوكية الحركية من تتابع متسلسل للحركات والتي يعتمد فيها على كل استجابة بصورة جزئية على الأقل على الاستجابات التي تظهر قبل تلك التي لم تصدر بعد.

2-3 - تنظيم الاستجابات:

إن تنظيم الاستجابات الحركية يعتبر خاصية مهمة لنجاح عملية التعلم الحركي، فيمكن أن يحدث السلوك الحركي لأي مهارة إذا لم ينظم تسلسل الاستجابات المختلفة المكونة للمهارة، وبذلك فتتطلب الاستجابات يعمل على نجاح عملية التعلم الحركي.

2-4 - التغذية الرجعية:

يمثل علم "السيرناتيك" أهمية كبيرة في مجال التعلم الحركي، وهو نظام تحكم في التغذية الرجعية، ويمكن تعريفها في هذا المجال بأنها معرفة النتائج وتقويمها والاستفادة منها عن طريق المعلومات الواردة للمتعلم نتيجة سلوك حركي جديد، وقد تكون تلك النتائج من مصادر خارجية أو تستشار من مصادر داخلية. (سبوتيس، 1996، ص 69-71)

3- الأسس القاعدية للتعلم الحركي

3-1-1- ميكانيزمات التعلم الحركي:

سبق وأن ذكرنا أن التعلم الحركي يعرف بأنه تغير في الأداء الحركي أو تعديل في السلوك ناتج عن الممارسة والتدريب وهناك ميكانيزمات نفسية وفيزيولوجية تؤثر على الجهاز الحركي ونظم التحكم لإحداث هذا التغيير.

3-1-1-1- الميكانيزمات النفسية:

إن التعلم يحدث في حدود الإطار التكويني الفطري، أي أن التكوين البيولوجي الذي حددته الوراثة هو بمثابة نقطة البداية للسلوك الإنساني وأن التعلم يحدث تعديل وتغيير في هذا السلوك.

تساهم الحركات الفطرية الانعكاسية في المجال الحركي لتكوين أنماط سلوكية بسيطة تخزن على مستوى الذاكرة، ويؤثر عامل النضج لتشكيل حركات أولية تتدرج ضمن الفعل الإرادي أو الحركة اللاإرادية، من خلال هذه الحركات الأولية البسيطة المخزنة في الذاكرة يبدأ تكوين مخططات حركية أو برامج حركية عامة.

وتوضح النماذج التي تقدم بها الباحثون عن الأداء الحركي وعملية التحكم في مختلف الحركات أن الحركة تنطلق بفضل تنشيط نظام مبرمج في الذاكرة ألا وهو البرنامج الحركي الذي تكون منذ المراحل الأولى في حياة الطفل من خلال معرفة النتائج لمختلف الأفعال الأولية التي تم بفضلها إنشاء أنماط أساسية للسلوك الحركي.

بينما التحكم في مختلف الحركات يتم من خلال التغذية الرجعية ومقارنة المعلومات العائدة من مختلف أعضاء الحس مع النموذج المرجعي بفضل التعلم من خلال الممارسة والتمرن، نسجل في الذاكرة معلومات عن الأداء للتكوين كما سماه "أدامس" التعلم الإدراكي،

فإذا كانت المحاولات الأولى صحيحة فإن ذلك من حسن الصدف ويتمكن الفرد من تكوين نموذج صحيح وبالتالي التعلم يكون إيجابي حتى ولو لم يكن مدرس بجانبه أما إذا كانت المحاولات الأولى خاطئة ولم يطرأ عليها تصحيح في الوقت المناسب فإنها تسجل بتلك الصفة في الذاكرة حيث يتم هذا التوجيه بفضل أعضاء الحس والانتباه إلى المعلومات المناسبة لموقف التعلم وخاصة المعلومات العائدة من أعضاء الاستجابة. (جابر، 1982، ص11)

3-2- الميكانيزمات الفيزيولوجية:

في مجال التعلم الحركي تتداخل ميكانيزمات فيزيولوجية تجعل تادية الأداء الحركي بطريقة آلية بعدما كانت المراقبة بطريقة إرادية في بداية التعلم في المحاولات الأولى لتعلم مهارة معينة يتم الأداء بنوع من التركيز في الانتباه ومستوى عال من الوعي، يسير المخ الكبير كل المعلومات المنقولة سواء بفضل الأعصاب النازلة أو الأعصاب الصاعدة.

بعد عدة محاولات تصبح مراقبة الحركة بطريقة لا إرادية تؤدي بمستوى منخفض من الوعي، يتحكم في سيرها المخيخ والنخاع الشوكي وبالتالي تصبح العمليات الذهنية ومنها الانتباه والتركيز موجه إلى مثيرات أخرى ويفترغ المخ الكبير لتسيير عمليات أخرى.

بفضل التمرن والتكرار تتكون عدة وحدات حركية على مستوى الألياف العضلية التي تعمل أكثر أثناء التعلم وذلك هام جدا خاصة إذا تميزت الحركات بنوع من الدقة في الأداء، تتكون هذه الوحدات من خلال ازدياد تفرعات الخلية العصبية. (بسطويس، 1996، ص69-71)

4-مراحل التعلم الحركي لماينل:

قسم "ماينل" التعلم الحركي إلى ثلاث مراحل:

- مرحلة التوافق الأولى للحركة.

- مرحلة التوافق الجيد للحركة.

- مرحلة ثبات الحركة (المرحلة الآلية للحركة).

4-1- مرحلة التوافق الأولى للحركة:

لقد سمي "ماينل" تلك المرحلة بالإضافة إلى مرحلة التوافق الأولى للحركة بمرحلة الاكتساب الأولى أو مرحلة الإدراك الأولى، أو المرحلة الخام للحركة.

وعلى ذلك تهدف تلك المرحلة إلى اكتساب المتعلم وإدراكه التوافق الحركي الأول للمهارة، والذي يسمى "بالشكل الخام" ومجال تلك المرحلة درس التربية البدنية في المدرسة أو أول مرحلة من مراحل تعلم الناشئين في الأندية الرياضية.

يمكن الوصول إلى "اللحظة الحاسمة" والتي يصفها بلحظة التوافق الأولى أو الخام عن طريق أسلوبين مختلفين هما:

- الاكتساب الغير متعلم. - الاكتساب المتعلم. (جابر، 1982، ص11).

الاكتساب الغير متعلم:

يسميه مانيل بالتعلم الحر حيث أنها طريقة غير موجهة وتتم بالطريقة الذاتية للمتعلم والاكتشاف الشخصي المبني على المحاولة والخطأ، حتى تتقارب أجزاء الحركة ويحدث التوافق الأول لها.

الاكتساب المتعلم:

يتم عن طريق المعلم حيث يتبع طريقة خاصة وأسلوب معين، فتعلم المهارات الرياضية المختلفة يكون بواسطة المعلم في الدرس أو في خارجه بالمدرسة، ويذكر " شابل" بأن تعلم الشكل الأول للحركة يكون مناسباً في سن الطفولة، حيث يتعلم الأطفال تلك المهارات ويقبلون عليها بشغف. (بسطويس، 1996، ص78)

4-2-مرحلة التوافق الجيد للحركة:

لقد سميت تلك المرحلة بالإضافة إلى مرحلة التوافق الجيد بمرحلة الاكتساب الجيد للحركة أو التوافق أو الأداء الجيد للحركة.

وتهدف هذه المرحلة إلى التخلص من معظم الأخطاء الفنية الكثيرة والتي تميزت بها المرحلة التعليمية السابقة حتى تبدوا الحركة نظيفة خالية من الزوايا الحادة والحركات الغريبة في مسار الحركة.

ويقول "شابل" في هذه المرحلة، إن من أهم أهدافها التخلص من الحركات المصاحبة والزائدة والتي تسبب النشوز الحركي وحتى لا يكون جهد مبذول زائد ولا لزوم له، حيث يحل التعب ويصعب الأداء، وبذلك يتمكن اللاعب من أداء حركة خالية نسبيا من الأخطاء الفنية الكثيرة، وحتى يتمكن من توجيه أعضاء جسمه بدقة وانسيابية ويظهر إيقاع الحركة ويظهر إيقاع الحركة جميلا وموزونا.

4-3-مرحلة ثبات الحركة:

تعتبر المرحلة الثالثة من مراحل التعلم الحركي المرحلة الحاسمة للحركة، يمكن تقويم المستوى الحركي بمستوى أداء الأبطال الدوليين والأولمبيين حيث يتميز شكل حركاتهم وأدائها بالإيقاع الموزون والانسياب والدقة التي تعطيها صفة الثبات والاستقرار والآلية الحركية وبذلك يمكن أن تصل الحركة إلى درجة المهارة حيث تسمى بالمهارة الحركية، ويكون ذلك هو الاكتمال الحركي.

فهدف هذه المرحلة هو الوصول بالحركة إلى أقصى وأدق توافق حركي ممكن، حتى تثبت وتستقر الحركة وتظهر بشكلها الآلي وبذلك يمكن للاعب التغلب على كل المؤثرات الخارجية والداخلية دون الشعور بالتعب ودون بذل جهد زائد. (بسطويس، 1996، ص90)

5- طرق التعلم الحركي

5-1- طريقة التعلم الكلاسيكية:

بعدما عرفنا التعلم ونظرياته ومسار التعلم الحركي، سنحاول دراسة الطرق التعليمية للوصول إلى التحكم الدقيق في المهارة الحركية.

5-1-1- طريقة التجزئة:

تعتبر من أكثر الطرق شيوعاً في التربية الرياضية ومن خلال اسمها يتضح أنها تجزئة تتم عن طريق الحركة إلى أجزاء وتقريب التلاميذ على كل جزء على حدى ثم يبدأ المدرب بربط هذه الأجزاء ببعضها.

ميزاتها:

- سهولة فهم كل جزء من الحركة
- إتقان كل جزء على حدى.
- تقلل الأخطاء والإصابات.
- سهولة الإخراج بالنسبة للمدرب والمتعلم.
- تساعد التلاميذ على التقدم حسب قدراتهم.
- تساعد المدرب على إكتشاف الأخطاء.
- تساعد في تقسيم العمل إلى مجموعات مختلفة القدرات وبهذا يصبح المدرب يتقدم بالمبتدئين والارتقاء بالمتأخرين.

عيوبها:

- تحتاج إلى وقت طويل في التعلم.
- ليس فيها عامل التشويق.
- عدم وضوح الهدف في التعلم
- لا تتناسب مع ميول بعض التلاميذ في سن معينة.
- كثرة الشرح مما يجعلها أقرب إلى المحاضرة.
- ليست فيها ميزة الترويج.

5-1-2- طريقة الإدراك الكلي:

هذه الطريقة تتماشى مع الطرق الحديثة للتعليم حيث يتم تعلم الحركة كوحدة واحدة غير مجزئة، هذه الطريقة تعتمد على مبدأ وهو أن الإنسان باستطاعته أن يتصور الشيء وأن يدركه إدراكا كلياً ثم يستطيع تقسيم ما يدركه إلى تفاصيل وأجزاء مختلفة. (فاندي وزايد، 1983،

ص189-192)

ميزاتها:

- مشوقة وتساعد التلميذ في إشباع ميوله .
- واضحة الغرض.
- لا تأخذ وقت طويل في الشرح.
- تتماشى هذه الطريقة مع روح الألعاب الجماعية .

عيوبها:

- لا تماشى مع قدرات اللاعبين جميعهم لاختلافهم في القدرات الحركية .
- يصعب على التلاميذ الصغار استيعاب تفاصيل الحركة.
- يصعب التعليم في الحركات الصعبة .
- يصعب فيها تصحيح الأخطاء .
- تحتاج إلى رعاية كبيرة حيث تحدث أخطاء كثيرة تسبب إصابات نتيجة تهور ، الحماس واندفاع التلميذ في الأداء .

5-1-3- طريقة الوحدات التعليمية :

هذه الطريقة تجمع بين الطريقتين الجزئية والكلية حيث تقسم الحركة إلى وحدات كبيرة وكل وحدة تشتمل على جزء هام من الحركة ولإتباع هذه الطريقة ينتقل المدرب إلى تعليم الحركة ككل في النهاية .

ميزاتها:

- تعطي الفرصة للتلميذ ولو لفترة قصيرة للتعلم حسب قدرته .
- الأهداف والأغراض فيها محددة .
- لا تستغرق وقت طويل في تعلمها .

عيوبها :

- عدم وضوح الغرض العام وضوحا تاما .
- تستلزم من المدرس دقة فائقة في تقسيم اللعبة أو الحركة لوحدات صغيرة وسليمة .

-تحتاج إلى أدوات وإمكانات كثيرة .

ومن الطرق الثلاثة السابقة للتعلم نلاحظ أن لكل منها مميزات وعيوب لذلك فالمدرّب الناجح هو الذي يختار أنسب الطرق لتعلم الحركة، وذلك حسب قدرات التلميذ والإمكانات المتوفرة في المدرسة وبذلك يقلل من الخطورة على التلميذ وعدم الوقوع في الأخطاء مستعينا بالمميزات كل طريقة. (فاندي وزايد، 1983، ص189-192)

2-5- طرق التعلم الحديثة :

1-2-5- الوسائل السمعية البصرية :

خصائصها :

إن الأخصائيين في مجال التربية البدنية من مدرّبين ومعلمين يؤيدون فكرة استخدام الوسائل السمعية البصرية في درس التربية البدنية والرياضية وحتى في التدريب كالفديو حيث تساعد هذه الأجهزة في كثير من الحالات مثل :

- شرح وتوضيح حركة أو عدة حركات لمهارة حركية ما .
- تساهم في تحليل الحركة المراد شرحها أو تعلمها تحليلا حتى يسهل فهمها واستيعابها .
- يساهم في تطوير الإحساس والشعور الحركي عند الأداء الخاص بالتعلم .
- تساعد على الإدراك الحسي .
- تثير الرغبة والتشويق في التعلم وإبعاد الملل .
- تعود المتدرب أو المتعلم على التركيز والتصميم والتصوير الحركي .

- تعمل على تقوية الذاكرة الحركية وقوة استعادة المعلومات والتقليل من النسيان .(رزاق، ب س، ص120)

أ - إدراك الصورة:

إن العصر الحديث ظهر بتقنياته المتطورة ووسائله الإعلامية ذات التكنولوجيا العالية وتعتبر الوسائل السمعية البصرية من هذه الوسائل التي شهدت تطورا ملحوظا حيث انتشرت الصورة في جميع الميادين وبشكل مذهل، الأمر الذي أدى إلى طرح التساؤل التالي:

- كيف يمكن للمشاهد إدراك الصورة؟.

- هل عملية الإدراك للصورة تختلف باختلاف الأعمار؟.

وقد قامت عدة دراسات تجريبية حيث جرى معظمها على أشخاص بالغين بينما دار القليل منها حول مشكل الإدراك عند الأطفال، وقد أعطت هذه الدراسات خاصة التي قام بها " ميالاري" والتي كان موضوعها قوة إدراك الطفل للغة السينماتوغرافية، معلومات هامة حيث أن الرسالة الإعلامية الدقيقة تسهل عملية الإدراك عند الطفل كما تكون عند البالغين أسهل. (رزاق، ب س، ص121)

ب - الصورة، التعليم والذاكرة:

إن اختزان المعلومات لفترة قصيرة يختلف عن عملية اختزانها لفترة طويلة، فالعملية الأولى تتطلب ذاكرة قصيرة المدى والثانية طويلة المدى، من هنا نتضح لنا أهمية الصورة وعلاقتها بالناحية الإدراكية والذاكرة وتأثيرها على عملية التعلم حيث حاول علماء النفس في هذا القرن تجنب التأكيد على دور الصورة في التعلم اللفظي لاعتقادهم بأن الصورة مشوهة بعدة عوامل ذاتية الأمر الذي جعل البحث فيها يخرج عن إطاره الموضوعي لكن بعد حدوث

بعض التطورات لجأ الباحثون إلى دراسة الصورة وأثرها على التعلم اللفظي وأتبعوا في سبيل ذلك طريقتين:

* **الطريقة الأولى:** تقوم على إجراء تغييرات في قيمة الصورة وذلك باختبار كلمات معيارية صورية مختلفة وتوضح أثر قيمة الصورة في التعلم.

* **الطريقة الثانية:** تقوم على وضع تعليمات يوجهها المدرب إلى المتعلمين ويطلب منهم استخدام الصورة في أداء مهامهم التعليمية المطلوبة ثم يقاس أداء الأفراد الذين استخدموا الصورة مع أداء الأفراد الذين لم يستخدموا الصورة (كمجموعة ضابطة) لتوضيح استعمال الصورة للتعلم، حيث توصلوا إلى أن النتائج إيجابية. (بوداود، 1989، ص196)

ج- الرؤية:

إن العين هي العضو الرئيسي المسؤول عن الإبصار ورؤية الأشياء المحيطة بها، وهذا يعود إلى تكوينها الفيزيولوجي، وتعتبر الشبكة الجهاز الحساس في العين المسؤول عن رؤية الأشياء بوضوح.

العين يمكن أن ترى أي شيء بوضوح موجود على بعد 6 ملم بينما تكون الرؤية غير واضحة عند مشاهدة الأشياء على بعد أقل من 6 ملم حيث تتطلب العملية تكيف النظر.

(نوربرت، 1983، ص15، Norbert)

لذا كان من الواجب معرفة بعض خصائص ومميزات الرؤية أو العين والظروف التي جعلتها أكثر فعالية في الإدراك والتعرف على الأشياء ونقل صورة واضحة ذات معالم مبنية وبالتالي تسهل عملية التعلم خاصة باستعمال الوسائل السمعية البصرية.

6- نظريات التعلم الحركي

هناك عدة نظريات تطرقت إلى موضوع التعلم الحركي واختلفت في تفسيره وأشهر هذه النظريات:

- التعلم الشرطي - التعلم بالمحاولة والخطأ - التعلم بالاستبصار.

وكما هو معروف فإن عملية التعلم ليست بالبسيطة بل هي عملية معقدة وفي الواقع أن كل نظرية من هذه النظريات تفسر نوعاً معيناً من التعلم بالنظر إلى النظريات المختلفة نجد أنها ليست متناقضة فيما بينها ولكنها متكاملة.

فلاعب كرة القدم يستطيع الوصول إلى الأداء الجيد عن طريق تحكمه الجيد في مختلف المواقف وهذا سر نجاح اللاعبين وتفوقهم من خلال استعمالهم واستخدامهم الاستعداد الذهني في تفسير مختلف المثيرات المحيطة بهم وطريقة تعلم الطفل منذ رضاعته تختلف باختلاف سنه، حيث أنه يبدأ رضيعاً فيكسب عادات وحركات بواسطة خبرات جديدة ومع التقدم أكثر في السن والاقتراب من مستوى النضج العقلي فإنه يتعلم خبرات جديدة عن طريق الاستبصار وإدراك العلاقات.

6-1- نظرية التعلم الشرطي:

ترى أن التعلم يحدث على المستوى الفيزيولوجي وهذا من خلال ربط المثير (م) بالاستجابة (س) ونستطيع أن نمثل عملية الاشتراك كما يلي:

استجابة غير شرطية

مثير غير شرطي

سيلان لعاب

طعام

مثير معد للاشتراط

جرس ← بدون إفراز لعاب

وبعد قرن المثير الشرطي الطبيعي (الطعام) عددا من المرات فإن عملية الاشتراط أصبحت كما يلي:

مثير غير شرطي ← استجابة غير شرطية

طعام ← سيلان لعاب

مثير شرطي

جرس ← سيلان لعاب. (علاوي، 1987، ص346)

6-2- نظرية المحاولة والخطأ:

تحتاج إلى تفكير الاستفادة من الخبرات السابقة وتعتبر نظرية التعلم بالاستبصار من أحسن الطرق الأخرى لأنها تتطلب النضج العقلي للكائن الحي لمعرفة العلاقات والمرافق المحيطة بالمشكلة.

وعملية إدراك المواقف تكون بصورة كبيرة في البداية ثم تبدأ في الاختصار إلى أن تتكون الاستجابة الصحيحة وكلما كان المجال كبير كانت المهارة كبيرة، وقد تمكنت المدرسة الجشتالية من خلال التجارب التي قامت بها إثبات النظرية المعرفية المجالية ودورها في الرياضات الجماعية وهذا بعد تنبيهها إلى أهمية التعلم والإدراك المعرفي.

إن نظرية الإدراك المعرفي في الرياضات الجماعية، هي النظرية الأساسية التي يجب على المدربين والمدرسين والمربين والرياضيين أخذها بعين الاعتبار.

6-3- نظرية التعلم بالاستبصار:

لها مجالات تطبيق واسعة، خاصة منها في تعلم المهارات أو التقنيات الأساسية في بعض الرياضات الجماعية، حيث يلعب الاستبصار بالمشهد أو النموذج دورا هاما للوصول إلى أداء صحيح خال من أدنى الأخطاء. (علاوي، 1987، ص346)

في حين أن نظرية الارتباط والاستجابة الشرطية تبدوا أكثر فائدة في الألعاب الفردية كالسباحة والجهاز وألعاب القوى. (بركات، 1975، ص283)

7- العوامل المؤثرة في التعلم الحركي

7-1- التصميم على الهدف:

إن تعلم حركة جديدة عمل إيجابي من جانب الفرد الرياضي، يرتبط بإدراك الفرد للحركة أو المهارة الجديدة مع إيمان اللاعب بهدف الحركة أو المهارة، وطالما أن ذلك عمل إيجابي فهناك نشاط يقوم به الفرد في مختلف الظروف والعوامل بتصميم معين وهدف محدد وهو دافع الحركة، هذا الدافع الحركي الذي يظهر بوضوح عندما نلاحظ أن الأطفال الأصحاء يكونون في حركة دائمة خلال مراحل نموهم المختلفة، وتناسب ذلك مع مستوى التطور الحادث في الجهاز العصبي لهؤلاء الأطفال الأصحاء، ويقوى هذا الدافع كلما كان الطفل مازال صغيرا وبعد ذلك يظهر واقع الحركة عند الطفل في مراحل.

ولقد أطلق "pawlow" على دافع الحركة والميران التصميم على تحقيق الهدف، فالحياة تعمل من أجل هدف ما، وهي المحافظة على الحياة ذاتها، ويسعى الإنسان ويعمل بكل من أجل تحقيق ذلك الهدف ويسمى هذا الهدف بغريزة الحياة، إن هذا الدافع يتكون من عدة دوافع ويشكل القسم الأكبر منها الدوافع الحركية الإيجابية التي تتم في ظل عوامل وشروط تتناسب والحياة، والتي يمكن ملاحظتها من خلال حركات الذراعين.

7-2-المخزن الحركي والتجارب الحركية:

يرتبط تعلم الحركات الجديدة دون شك على نمو الأجهزة الداخلية المختلفة وخاصة الجهاز العصبي فلا يستطيع الطفل المشي دون أن تنمو ساقاه، بحيث تستطعان تحمل وزن الجسم، ولكن يتمكن الطفل من الشعور بالإنزنان ويستطيع الفرد الرياضي تعلم حركات جديدة كلما كثرت عنده التجارب الحركية (الخبرة الحركية).

إن التجارب الحركية التي يمر بها الإنسان أو الفرد الرياضي يحتفظ بها في المخزن الحركي بالمخ، ذلك أن المخ ينمو وينضج من خلال العمل الدائم، وهذا يفسر لنا كيف يتم انتقال أثر التدريب من مهارة معينة.

من المعروف أن الفرد الرياضي لا بد أن يتعلم المهارات الحركية والسلوك الرياضي من درجة الصفر فلقد ذكرنا أن الفرد منذ ولادته يبدأ في تعلم المهارات الحركية، إذن ففي المجال الرياضي نجد أن الفرد قد مر بتجارب حركية وسلوكية كثيرة تؤثر في الخبرات يحاول تعلمها واكتشافها، وقد يكون تأثير هذه الخبرات إيجابيا أو سلبيا، وهذا يتوقف بالطبع على الخبرات السابقة التي يحتفظ بها في المخزن الحركي، لذلك فهناك انتقال إيجابي لأثر التدريب والميران، وهو عبارة عن إسهام مهارة معينة سبق تعليمها واكتسابها في تكوين أو تطوير مهارة أو مهارات جديدة مما يساعد في سرعة تعلمها وإتقانها والتي تركز على خبرة حركية سابقة للفرد الرياضي، وهذه الخبرة الحركية تتميز بالإتقان والتثبيت الصحيح للمهارة الحركية السابقة والتي تتشابه في مكوناتها أو بعض منها مع تلك المهارة الجديدة. (إبراهيم، 2002، ص92-93)

كما أن الفرد الرياضي عندما يعرف مدى التشابه بين مكونات الحركة الجديدة (الخبرات الحركية) يبحث عن عامل آخر وهو اكتشاف العلاقات الأساسية بين المهارة الجديدة والخبرة الحركية لديه، لإمكانية التعميم بينهما ففي كثير من المواقف يمكن تعميم ما تعلمه الفرد

الرياضي في المواقف المتشابهة، فالخدع مثلا في الألعاب الصغيرة يمكن استخدامها في الألعاب الكبيرة

7-3- عرض الحركة وأهدافها:

لكل حركة واجب يحدد هدف وغرض الحركة، وكل حركة رياضية يتعلمها الفرد تخدم أو تحقق واجبا حركيا سبق أن تعلمه أو معرفته، وعليه كان من الأهمية استطاعة الفرد الرياضي استيعاب الواجب الحركي مضبوطا وواضحا، حتى تكون هناك قاعدة تعلم أفضل.

ونستطيع أن نقول إن التعلم الحركي المقصود يرتبط باستيعاب وتفهم واجب الحركة الجديدة مع معرفة غرض تلك المرحلة، وكلما توضح هدف وواجب الحركة فإن ذلك يبحث في نفسية الرياضي الحماس والإقدام على أداء تلك الحركة، ويصبح التعلم الحركي ذا فعالية عندما يتعامل الفرد الرياضي مع أداة أو يحاول التغلب على شيء يواجهه، ويرى العالم "John" أن وجود أداة لكل تمرين أو تدريب أو وجود شيء يمكن للفرد الرياضي التغلب عليه يجعل الموقف التعليمي أكثر فاعلية. (براهيم، 2002، ص94).

خلاصة

إن موضوع التعلم الحركي يعتبر الشغل الشاغل للمدرب الرياضي والمحور الأساسي الذي يدور حوله التدريب والتعليم.

وبما أن الحركة في طبيعتها تعتبر نشاط حسي حركي أساسي لنمو الطفل، ينبغي معرفة الجوانب العلمية للحركة لإنجاح عملية التعلم وإيجاد أنسب الطرق التعليمية لأن الطفل هو أمانة في عنق كل مربي فيجب أن يربها ويصونها.

الفصل الثالث

الفئة العمرية

11-13 سنة

تمهيد

يمر الإنسان بعبء مراحل في عمره، تحدد على غرارها مميزات الطرق والحملات أثناء التعلم والتدريب وهذا ما جعل الاختصاصيين يحددون كل صنف من خلال عدة جوانب مختلفة.

الممارسة الرياضية في هذه المرحلة تتطلب نظاما أكاديميا يضمن نجاح هذه الممارسة لذا فمن المهم أن يعرف المدرب خصائص واحتياجات الطفل والجوانب الملموسة لنموه وتطوره، كي يستطيع برمجة نظام تعليمي وتدريبى قائم على أسس وقواعد علمية.

1- التعريف بالمرحلة العمرية (11 - 13) سنة

* **التعريف اللغوي:** إن كلمة المراهقة مشتقة من كلمة راهق أو دنى فهي تفيد الاقتراب والدنو من اللحم فالمرهق بهاذ المعنى هو الفرد الذي يدنو من اللحم واكتمال النضج. (فؤاد، ب س، ص257)

كما جاء في معجم الوسيط ما يلي: " الغلام الذي قارب اللحم والمراهقة هي الفترة الممتدة من بلوغ اللحم إلى سن الرشد. (إبراهيم، 1972، ص275)

* **التعريف الاصطلاحي:** يطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي يحدث فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي ". (العيسوي، 1999، ص100)

أو هي لفظة وصفية تطلق على الفرد الغير ناضج انفعاليا وجسميا وعقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة. (ربيع، 1989، ص241)

أما الأصل اللاتيني فيرجع إلى كلمة " ADODESCERE " تعني التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي والعاطفي أو الوجداني أو الانفعالي ويشير ذلك إلى حقيقة مهمة وهي أن النمو ينتقل من مرحلة إلى مرحلة فجأة ، ولكنه تدريجي ومستمر ومتصل ، فالمرهق لا يترك عالم الطفولة ويصبح مراهقا بين عشية وضحاها ولكنه ينتقل انتقالا تدريجيا ويتخذ هذا الانتقال شكل نمو وتغير في جسمه وعقله ووجدانه فالمرهقة تعد امتدادا لمرحلة الطفولة وإن كان هذا لا يمنع من امتيازها بخصائص معينة تميزها عن مرحلة الطفولة ولهذا فهي مرحلة حساسة ومهمة جدا مما يستوجب معرفة خصائصها وحاجاتها كي تجنب انحرافها. (www.ISPam.net)

- يقول لديسلاف " la dislav.H " أن هذه المرحلة تتطلب تطوير التوافق وتعلم الحركات السهلة والصبغة من خلال التمرينات المطبقة. (ديسلاف، 1984، ص19، La dislave)

- ويقول أيضا كورت "korte" انطلاقا من وجهة نظر التطور الحركي فإن هذا العمر هو أفضل عمر زمني يجب استثماره لتطوير القابلية الحركية المتنوعة الوجوه. (كورت، 1997، ص84،

(Korte

2- خصائص ومميزات الطفل خلال مرحلة (11-13) سنة

2-1 - النمو العقلي:

لا يقتصر النمو في المراهقة على التغيرات الجسمية والفيزيولوجية إنما تتميز فترة المراهقة من الناحية النفسية بأنها فترة نضج في القدرات والنمو العقلي عموما، وهنا يجب أن تيسر إشارة خاصة إلى ظهور الفروق الفردية في مرحلة المراهقة بشكل واضح، ويقصد بهذه الفروق أن توزيع الذكاء يختلف من شخص إلى آخر.

وفي هذه المرحلة نستطيع أن نقول أن الطفل يفكر ويستعمل التحليل للظواهر الاجتماعية والمواقف التي بها يقول محمد حسين علاوي : "يزداد 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".

* **الذكاء:** هو القدرة العقلية الفطرية والمعرفية العامة يلاحظ عنه نموا كبيرا وتظهر فيه الفروق الفردية حيث يمكن كشف شيء من الدقة عن قدرات أفراد هذه المرحلة وبالتالي يمكننا توجيههم تعليميا حسب استعداداتهم العقلية.

***الانتباه:** تزداد قدرة البالغ على الانتباه سواء في مدته أو مداه.

* **التذكر:** يبني تذكر المراهق على أسس الفهم والميل، فتعتمد عملية التذكر على القدرة في استنتاج العلاقات الجديدة، فلا يتذكرون موضوعا إلا إذا فهموه وربطوه بغيره من المواضيع.

(حافظ، 1990، ص48)

2-2- الخصائص المعرفية:

يوضح بيرأوليرون (1988) أن المقصود باستعمال كلمة معرفة أو معرفي يفهم ضمناً، إلا أن بعض المراقبين أمثال (1987Hayes) قد فرق بين أن يكون الهدف التعليمي سلوكياً وأن يكون معرفياً باعتبار أن التعبير يشمل على الاعتبارات الخاصة بميكانيزمات العملية التابعة للسلوك، وهناك قدر من الاختلاف في وجهات النظر حول المعنى الحقيقي للمصطلح فقد طرحت عدة تفسيرات في المعنى.

فبعض المؤلفين يفسرونه كاعتبارات خاصة بتكوين المعلومات بينما يرى الآخرون أنه المقصود بوصف تتابع العمليات التي يمكن التعبير عنها بنتائج أو مخططات. (الخولي وعدنان، 1988، ص18)

ويقترحه Guilford في المجال الرياضي: " المعرفة تسهل الوعي بالمعلومات أو اكتشافها مباشرة أو إعادة اكتشافها أو التعرف عليها". إذن هنا الإدراك والتعرف على المعلومات واكتشافها بالتذكر والتعلم والتفكير وبما يتحصل الرياضي على الشعور والإدراك الذي يتم بالتمارين والانجاز الرياضي.

- ففي هذه المرحلة يحكم نشاط الطفل النشاط العقلي وهو مبدأ هام ويعقد تقدم الطفل في العمل ويتأثر من حيث المستوى بظروف المواقف التي يتعرض لها. (قرج، 1986، ص71)

فالذكاء الذي يعتبر كحالة التوازن تستهدفها تراكيب أخرى تبدأ بالإدراك الحسي والعمليات الحركية الأولية وبذلك فهو مصطلح نوعي يشير إلى الصور العليا من التنظيم أو التوازن في التراكيب المعرفية للطفل. (حمودي، 1983، ص20)

والذكاء الرياضي للطفل والقدرة على التعلم يتمثل فيما تتضمنه العمليات العقلية المعرفية من كفاية ومدى فجسم الرياضي في هذه المرحلة مزود بأنظمة متخصصة في جميع

المعلومات تسمى بالحواس أو الأجهزة الحسية التي يمكن بواسطتها التقاط المعطيات، بحيث يتمكن الرياضي من التخطيط في سلوكه والتحرك بموجبه، ويتم تجهيز المعلومات بواسطة الحواس من مواضيع كثيرة من الجهاز الحسي والعصبي، وتعد تلك المستلزمات مشاريع خطية دائمة في كرة القدم أو الألعاب الجماعية وفي إطار كشف بعض الأفلام والأشكال والرسوم والمصادر العلمية ذات الأهمية الخاصة.

ففعالية التعلم والتدريب الكامل والإنجاز الرياضي يزداد بواسطة المعلومات التي تعرف عليها الطفل حيث تعد التمارين الرياضية مستلزمات أو معارف أساسية للنجاح أثناء بناء شكل مضمون ومعروف فجميع مراحل التصرف ومكوناته يتم أداؤها بالشعور والإدراك خاصة في هذه المرحلة وتعلم الإدراك والشعور يتم بالتمارين والتطبيق الرياضي. (قاسم، 1988، ص19)

3-2- الخصائص النفسية:

في هذه يحب الأطفال اللعب بشدة لذا يجب على المربي أن يأخذ بعين الاعتبار تعاطسهم الشديد للعب وميلهم الطبيعي لهم ، فالطفل يحتاج إلى المربي كي يسطر له أهداف النشاط .

الأطفال هذه المرحلة العمرية يميلون إلى أفكار وانجازات الآخرين في المهارات الحركية ، وكذا إلى المخاطرة في أنشطتهم وإلى إظهار الرغبة في المزيد من الإستقلالية ويزيد الاعتماد عليهم في تحمل المسؤولية، هناك رغبة شديدة لممارسة ألعاب الفرق خاصة التي تتطلب أنشطة عنيفة ويؤثر الطفل على ما يطلبه منه الكبار، إذ يشعر بأنه موضع استحقاق الآخرين، هذا ما يدفعه إلى تقدم أسرته عامة والشك في حكمة أبيه وأمه.

ويميل إلى التعاون مع الآخرين عمليا حتى يتسنى له معرفة شيء من قدراته وبما أنه يسعى للحصول على مكانة له ويصبح بحاجة إلى أن يفهم أعضاء هذه الجماعة فيساعده على ممارسة قدراته ومهاراته والتعرف عليها، هذا يؤدي إلى زيادة الثقة بالنفس، وتزداد الرغبة

الفصل الثالث

في هذه المرحلة إلى اللعب الجماعي والاستجابة الجيدة للألعاب المنظمة، ويكون لدى الأطفال من كلا الجنسين العزيمة والإرادة للتمرن على المهارات الحركية بغرض تحسين قدراتهم في اللعب.

في هذه المرحلة يبدأ الميل إلى الجنس الآخر ومحاولة لفت نظرتة وإثارة انتباهه، كما يظهر الأطفال اهتمامهم بالمظهر الجسماني والمشكلات المتصلة بالجنس والإنجاب، وعموما يرغب أطفال هذا السن إلى إيجاد الزميل الذي يشتركون معه في اللعب، ويكون الوعي الذاتي نحوى تعلم المهارات الجديدة واضحا، ويحتفظ الأطفال برغبة شديدة للألعاب والأنشطة الأكثر عنفا وقوة. (وبيع، 1996، ص101-108)

ويميل الطفل إلى حب الاستطلاع واكتساب المعرفة ولذلك يكثر من التساؤل عن كثير من الأمور التي تحيط به.

في مرحلة الطفولة هذه "خيال الطفل يصبح قويا جدا وقد تفوق قوته الواقع نفسه وتمتج عنده الحقيقة بالخيال ويتم بالقوة والجنوح". (عيسوي، 1984، ص82)

2-4- النمو الحركي:

حسب J.M PALAU "هي مرحلة نسبية لا بد منها"، نفس المؤلف يدعم الشكل الجسمي الذي هو نسبيا منظم في نهاية الطفولة ويتأثر بالتزايد المتسارع نتيجة التجارب اليومية التي يتعرض لها الطفل. (بالو، 1985، ص215، Balau)

وفي هذه المرحلة يتزايد التطور الحركي في صورة ملحوظة إذ نجد أن الطفل يتمكن بدرجة كبيرة من توجيه الهدف لحركاته ومن القدرة على التحكم، كما يذكر "ماينل" أن التعلم الحركي لهذه المرحلة لا يحدث عن طريق التحليل الإدراكي التفكيرى للمهارة الحركية

كما هو الحال غالبا بالنسبة للبالغين، إذن الأطفال لا يقومون بالتأمل والتفكير لفترة طويلة في جزئيات المهارة الحركية. (توماس، 1987، ص304، Tomas)

وفي هذه المرحلة بالذات يجب على المربي أن يأخذ بعين الاعتبار تعليم اللعب باليدين والرجلين لأنها تلعب دورا كبيرا في مستقبل الرياضي، ونشير إلى أنه في هذه الفترة يكسب الطفل حوالي 90% من حجم المهارات الحركية خلال كل حياته، إذن الاكتساب الجيد والمتطور للتحكم في التقنيات الرياضية المختارة تستلزم حجم الحركة التي يتعلمها الطفل خلال هذه الفترة. (فيرس، 1986، ص64، Vers)

* الخصائص الحركية:

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.

- السرعة: تزداد سرعة الناشئ ولكن بالرغم من ذلك يحتاج إلى كثير من القوة لتحريك أطرافه الطويلة. (حنفي، 1990، ص09)

* الخصائص البدنية:

الشكل العام: مرحلة انتقال من النمو المستقر في مبدؤها إلى النمو السريع ويدخل البعض في مرحلة تفجير المراهقة.

الهيكل العظمي: العظام مازالت لينة ولكن يوجد تقدم في مرحلة التعظم.

الطول والوزن: درجة النمو تتعلق بالفرد نفسه ولكن الزيادة ثابتة بشكل عام، وقد يتعرض البعض لزيادة في الوزن إلا أنه في أواخر المرحلة (12 - 14) نرى الأولاد نحافا طويلا، ويضعف هذا النمو قوى اللاعب نوعا ما ويعرضه للتعب.

القلب والرئتان: تتناسب أولا مع الطول والوزن ولكن في أواخر المرحلة يزداد نمو القلب بشكل كبير، لذا كان من اللازم تجنب اللاعب للنشاط التنافسي العنيف، إذن إن نسبة القلب إلى الشرايين لا تكون متعادلة.

ضغط الدم: يقترب من ضغط البالغين.

الصحة: ممتازة ومقاومة الألم عالية.

هذا وتبدأ المظاهر الجنسية في الظهور في أواخر هذه المرحلة، وهنا ترتبط درجة النمو البدني بالنمو الجنسي فنلاحظ مثلا أن القوة العضلية للناشئ تتساوى مع النمو، لذلك فالناشئ في هذه المرحلة يجب أن يعامل وفقا للفروق الفردية. (حنفي، 1990، ص09)

* النمو الاجتماعي:

عندما نتحدث عن النمو أو الواقع الاجتماعي للطفل فإنما نتحدث عنه وهو يتم في بيئة، فالمدرّب بيئة اجتماعية للطفل مما يكون تفاعل بين الطفل من جهة وبين سائر المدرّبين

أو المعلمين وجميع الأطفال من جهة أخرى فالواقع الاجتماعي في هذه الحالة وبالأخص هذه المرحلة ينشئ نتيجة العلاقة الإنسانية.

والنشأة الاجتماعية والنمو الاجتماعي يعنيان شيئاً واحداً وإن الجانبين عملية تعلم اجتماعي فالطفل يكتب صفاته الاجتماعية عن طريق التعلم والتدريب المتواصل وذلك باستخلاص العادات الاجتماعية المقبولة وبهذا يتحول الشاب من مجرد فرد إلى شخصية اجتماعية، إذن التكون الاجتماعي لدى الطفل هو مجرد فرد وجود فهو بذلك العملية التي يصبح فيها الفرد عضواً في مجتمع الكبار يشاركونهم نشاطاتهم ويمارس معهم حقوقه وواجباته فهو شخصية متكاملة لكن يتطلب البناء ويستدعي من يتعده بالرعاية والإرشاد.

* الخصائص الاجتماعية:

يميل المراهق إلى إظهار مظهره ، ويتميز بالصراحة التامة والخلاص فمسايرة الجماعة تقل شيئاً فشيئاً وتحل محل هذا الشعور اتجاه آخر يقوم أساساً على تأكيد الذات والرغبة في الاعتراف به كفرد يعمل وسط جماعة وذلك نظراً للنضجة العقلي والاجتماعي السبب الذي يدعوه للإنسجام في الجماعة في أول مرحلة المراهقة هو تجنب سلوك الرغبة في تأكيد الذات إذ أنه يسعى لأن يكون له مركز بين الجماعة وتعترف هذه الأخيرة بشخصيته ، حيث أنه يميل إلى القيام بالأعمال التي تجلب الانتباه كما يحاول التصنع في طريقة كلامه ويشعر المراهق كذلك أنه عليه مسؤوليات نحو الجماعة أو الجماعات التي ينتمي إليها إذ أنه يحاول القيام بأرائه فيعتقد أنها تريد تحطيم عبقريته.

كما أن سلوك المراهق يمتاز بالرغبة في مقاومة السلطة سواء كانت أسرية أو مدرسية اجتماعية، فهو يتشوق لأن يجد نفسه في عالم آخر خارج البيئة المنزلية، عالية الاتجاهات الجديدة، الاستقلال، فإذا تطلع لكل هؤلاء يجد والديه، المدرسة والمجتمع عقبة في سبيل

تحقيق أمانيه، فتأخذ السلطة أشكالاً عديدة كالغضب، العصيان، الهروب، التهديد، والسلطة تمتد إلى المدرسة لأن هذه الأخيرة امتداد للأسرة ورمز لخدمة حرّيته. (فهي، 1974، ص233)

* الخصائص المرفولوجية:

تتميز مرحلة ما قبل المراهقة بالنمو السريع في الطول والوزن وتمس خاصة الأطراف السفلية، وفي فترة المراهقة يبدأ النمو البدني والعضلي وكذلك تزداد القوة أكثر. (لابتيف، ب س، ص115، Laptev)

لقد أثبتت دراسات أجريت حول المراهقين أن مظاهر الجسم تتألف من طفرة نمو قوية في فترة ما بين العاشرة والرابعة عشر، وأن هذه الفترة تكون مبكرة عند الإناث ومتأخرة عند الذكور، ومن الأمور التي يمكن ملاحظتها في فترة المراهقة هي درجة النمو السريعة والمتغيرات الجسمية الظاهرة التي تحدث في فترة ما بعد البلوغ مباشرة وتستمر بدرجة أقل بعد الخامسة عشر، فنلاحظ أن البالغ تقدم بدرجة ملحوظة في الطول وظهرت عليه معالم النضج الجنسي ففي المسح العام الذي أجرته الإدارة العامة للصحة المدرسية في مصر ونشرته في عام 1991 م تبين لنا أن نمو الطفل يسير سيرا مضطرباً حتى سن الخامسة عشر عند البنين. (آدم وحداد، 1973، ص107)

في هذه المرحلة تصبح لدى الطفل القدرة على التحكم في العضلات الدقيقة ويستطيع القيام بنشاط يتطلب استخدام هذه العضلات، وتظهر أيضاً زيادة في القدرة على التوازن الديناميكي، ونلاحظ أيضاً النمو السريع للبنات من الناحية الجسمية وكذا نمو طولي في الرجلين وفي أنسجة العضلات مما يساعد على الزيادة الكبيرة في القوة.

ونلاحظ أن قوة الأولاد أكثر من البنات وكذا أكثر منهن طولاً ووزناً ويزداد الصدر عرضاً ويتغير شكل الأضلاع من الوضع الأفقي إلى الوضع المائل لدى الجنسين أثناء هذه الفترة، إذ

الفصل الثالث

لم تكن العظام قوية بالدرجة التي تمكنها من مقاومة الضغوط فإنه تحدث تشوهات في الصدر، وبالرغم من أن العظام تميل إلى أن تكون أقل مرونة عن الفترة السابقة إلا أن مرونة الجسم مازالت مستمرة أثناء هذه المرحلة.

تظهر الفروق الفردية في معدل نمو الأطفال في هذه السن ثم تصبح أكثر وضوحا في سن الثانية عشر.

وهناك اختلاف في النسب الجسمية بين الأطراف وتكون البنات بين 11 - 14 سنة أطول من الأولاد الذين في نفس السن عامة.

ويدخل أولاد 11 سنة فترة الاقتراب نحو النضج والمراهقة التي يسبقها نمو انفجاري مختصر في طول الرجلين، ويصاحب ذلك اتساعا في عرض الفخزين لدى البنات بينما يتميز الأولاد بزيادة في عرض الكتفين.

في هذه الفترة يكون التطور منظم لكل الأنظمة العضوية حيث يزداد الطول ب: 4 - 5 سم أما الوزن فيزداد ب: 1.5 - 3 كغ سنويا، في هذا السن يفقد الطفل شكله المكور حيث يظهر نحيفا لكنه في الحقيقة يزداد طولاً. (وديع، 1996، ص109)

* الخصائص التشريحية:

تظهر مع كل سنة مجموعة من الخصائص المشتركة التي تبدو متشابهة، لزمن معين في النمو، وتوجد توابع قوانين النمو من النشأة حتى النضج فحسب جون ميشال بلان 1985: " إذا كان الأطفال يظهر اختلافات في هيأتهم البدنية والوظيفية والنفسية إلا أنهم يظهرون لكل فئة أو سن خصائص عامة تظهر في آن واحد خلال فترات النمو نتيجة القوانين التي تميز التنمية من الولاة حتى البلوغ".

كذلك تأثير التدريب على الأطفال من هذه الناحية بالغ الأهمية حيث يساعد على تقوية العضلات أثناء النشاط، ونتيجة لذلك يزيد حجم العضلات، وتزداد قوتها تبعاً لكبر حجمها، فأتثناء البلوغ الكتلة العضلية تزداد حوالي 41.8 % عند الأطفال الذكور و35.8% عند الإناث من كتلة الجسم الكلية.

وكذلك تزيد سرعة ورود الدم كما تساعد على التخلص من الدم الفاسد الموجود في العضلات، ونلاحظ في هذه المرحلة أن الضيق في القفص الصدري لا يسمح للقلب بالنمو المنسجم، والمتناسق، ولكن النمو يكون متدرج.

حسب Aplateve فإن وزن القلب لدى الأطفال والمراهقين من 8 - 14 سنة يكون من 96 - 200 غ ومن هنا نستنتج أن قلب الأطفال والمراهقين صغير ويبدأ نموه طويلاً في المراحل الأولى من الطفولة، وعند بداية سن المراهقة ينمو عرضياً وكذلك من ناحية السمك، ومن هنا نستنتج تباطؤ النبضات القلبية في الحالة العادية كلما تقدم في السن حيث تكون 90 ن/د في سن 8 سنوات و 78 ن/د في سن 14 سنة لهذا نلاحظ تغيير سريع أثناء بذل مجهود بدني كبير، وتبعاً لذلك يزداد حجم القلب وجدرانه، حيث يكون حجم قلب الأطفال ذكور 180 سم³ وحجم الدم في سن 10 سنوات 29.5 ملل في النبضة القلبية الواحدة وفي سن 14 سنة 38.5 ملل في النبضة الواحدة وقدرة التهوية الرئوية تكون ما بين 1500 - 1600 سم³. (جورجان، 1997، ص314، Jurgen)

* النمو الفيزيولوجي:

لعل من أبرز التغييرات الفيزيولوجية في هذه الفترة من حياة الطفل النضوج الجنسي لكل من الذكر والأنثى على حد سواء إلى جانب التغييرات الأخرى التي تلازم وتصاحب هذه المرحلة ويمكن تقسيمه إلى:

- النمو الجنسي:

تعرف هذه العملية باسم البلوغ وهي تخضع لعدة عوامل داخلية تتمثل في الجنس وطبيعة الفرد نفسه، وخارجية متمثلة في البيئة، ودلت الأبحاث التي قام بها "كيو باشك" أن حوالي 50% من الإناث ينضجن جنسيا ما بين 12 - 15 سنة، معنى هذا أن الاختلاف في الجنس قبل الولادة بعام تقريبا، إلا أنه لا يجب إهمال أكثر العوامل البيئية كالتغذية، الجو والأمراض في عملية النضج الجنسي لهذه المرحلة التي تتميز بتغيير في الحجم والقدرة، كذا أعضاء التناسل تبدأ في إنتاج البويضة، أما عند الذكور فهي تنتج الحيوان المنوي، ويمكن ملاحظة تغييرا آخر عند الأنثى كبروز الثديين ، أما عند الذكور فيقابل هذا التغيير ظهور الشعر عند الذقن.

- تغييرات في الغدد الصماء:

التي تؤدي "الهرمونات" إلى استشارة النمو بوجه عام وتنظيم الشكل الخارجي للإنسان، وأهم هذه الغدد تأثيرا في هذه المرحلة هي الغدة النخامية الفص الأمامي منها، ثم الغدة الكظرية وخاصة قشرتها، أما الغدتين الصنبريتين والسعترية فتظهران في المراهقة.

- تغييرات في الأجهزة الداخلية:

فالقلب ينمو والشرايين تتسع ويزداد ضغط الدم من 8 سم³ للطفل في السادسة من عمره إلى 12 سم³ عند البنات في أوائل المراهقة ثم يعود إلى 10.5 سم³ في التاسعة عشر، وعند البنين يصل إلى 12 سم³ في أوائل المراهقة. (دم وحداد، 1973، 119)

تنمو الأجهزة الداخلية للطفل بالتوافق مع استجابتها الوظيفية فكلما تقدم الطفل في العمر كبر حجم قلبه واتسعت أوعيته الدموية بحيث يتضاعف حجم القلب من (10 إلى 12 مرة) من مرحلة ما بعد الولادة إلى إكمال النمو، بينما يكون ازدياد محيط الشرايين 3 مرات،

الفصل الثالث

ويتناسب هذا مع نمو العضلات والغضاريف وكذلك يؤثر على النمو العظامي خاصة إذا كان المجهود أكبر من المتعود عليه. (صيف وحسن، 1980، ص85)

* العوامل الفيزيولوجية:

- الاستهلاك الأقصى للأكسجين:

إن ارتفاع الأكسجين O_2 يتم تدريجياً حسب السن الذي يتراوح 6 - 12 سنة لدى الأطفال، وأثناء سن البلوغ نلاحظ استقرار وحتى انخفاض في كمية الأكسجين O_2 ، يتم قياس قدرة العمل بالدرجة الأرقومترية ذات نبذبة قلبية F.C تقدر 170 / د.

في إطار القيمة المطلقة تزداد هذه القدرة تدريجياً مع السن وفي إطار وحدة الوزن البدني تطراً عليه تغييرات مماثلة لتلك التي تحدث في الحجم الأقصى للأكسجين VO_2 MAX (ملم / كلغ.ثا) في السن الذي يتراوح بين 11 - 14 سنة لدى الأطفال نلاحظ انخفاضاً في القدرة على العمل وهذا راجع إلى التغييرات البدنية التي تميز هذه المرحلة، والقدرة الضعيفة المتعلقة بالجليكوليك اللاهوائي لدى الأطفال يتم تعويضها بأكبر قدر على استعمال الأكسجين، هذا ما يفسر بالكمية المتعلقة بالأنزيمات السكرية وتزداد هذه القدرة تدريجياً أثناء البلوغ وهذا بسبب الجلب المعتبر للأكسجين خلال هذه المرحلة والقدرات الخاصة والتحويلات الغذائية لنمو الكتلة العضلية.

- القدرة اللاهوائية:

إن كافة استطاعات العمل بين 50 و 100 % للحد الأقصى من كمية الأكسجين (VO_2 MAX) التركيز على اللاكتات البلازماتيكية أقل لدى الطفل بالنسبة للمراهق وهذا الفرق ينخفض ليتوقف عند السادسة عشر سنة وتفسر هذه القدرة الضعيفة على إنتاج الطاقة اللاهوائية من خلال النشاط الضعيف لواحد من أنزيمات الجليكوليز اللاهوائي

والفوسفوفركتوكيناز تتسبب في إنتاج الحمض اللاكتيكي، ولا يستطيع الأطفال مواصلة التمارين ذو PH عضلي ودموي منخفض وهذا ما يحفظ الطفل من زيادة الحموضة ويبني على الكميات المخزنة من الغليكوجان. (وينيك، ب س، ص266، Weineck)

3- احتياجات الطفل خلال مرحلة (11-13) سنة .

3-1- الاحتياجات المعرفية:

يحتاج الطفل في هذه المرحلة أولاً إلى المعرفة العلمية وهي المعرفة التي يتحصل عليها عن طريق الحواس أولاً ثم التحليل العقلي المجرد، وهي خاضعة للاختبارات الحسية أو العقلية.

ويحتاج إلى المعرفة الرياضية وذلك باكتسابها، بحيث تتألف من معرفة حسية تتأثر بها الحواس مباشرة فتزداد المؤثرات الحسية إلى العقل يتولى تنظيمها والربط بين الحركات الرياضية فيما بينها، ليصوغ منها المعرفة العلمية، أما الأجهزة الحديثة التي تستخدم في التدريب الرياضي فقد وفرت للعقل الرياضي كثيراً من الجهد والوقت، ويؤلف الرياضي جوهرياً أولهما حسي وثانيهما مجرد .

فالمعرفة التي يتوصل إليها في هذه المرحلة حسب حسن حسين هي:

- النوع الذي يمكن الجزم معه بما يحدث بعد فترة قصيرة أو طويلة من التعلم والتدريب.
- امتداده من الماضي البعيد فهو خارج من النطاق التجريبي ولا يمكن إعادته مثل تقنية الموهوب الرياضي الصغير ويتم بناء هذه النظرية على الأدلة التي تجمعت من الدراسات المختلفة كعلم التشريع، الوراثة، القياسات البدنية. (حسن، 1998، ص19)

ويرى البعض أن تكون القدرات العقلية وتشكيل الوظائف المعرفية لدى الطفل يتطلب أن يتوفر لديه العمليات العقلية الملائمة فإن ذلك يتحقق بأن تبنى لديه هذه العمليات العقلية بطريقة فعالة. (منصور، 1989، ص45)

3-2- الاحتياجات البدنية:

تتميز هذه المرحلة بالمرحلة الابتدائية حيث تحصل فيها تغيرات على الأجهزة العضوية الداخلية وتنعكس على القوة الحركية، فهناك آراء مختلفة حول تأثير مرحلة المراهقة على التطور للحركة حيث تشير المصادر العلمية لعدم التأثير على التطور الحركي بينما يرى الآخرون انسجام حركات الطفل في عمر 12-15 سنة وتأثيرها على تطور المراهقة. (حسن، 1998، ص19)

إذن يعد عمر المراهق الزمن الأفضل في تعلم الأداء الحركي وتطور القوة البدنية والبيئة الجسمانية حيث يظهر تحسن القوة البدنية ومحيط التوجيه ويؤكد WEINECH (1980) أن هذه المرحلة تزداد فيها السرعة والمرونة أكثر بينما HARRE (1979) أكد على زيادة نمو قيام قابلية مستوى القوة العضلية والبدنية في هذه الفترة.

احتياجات الطفل البدنية في هذه المرحلة كلاعب تعتبر القاعدة الصلبة القوية التي تتركز عليها صحة الأداء الفني للاعب فالمهارة لكي تؤدي بطريقة سليمة يجب أن يكون هناك سريان إنساني في مسار القوة التي تؤدي بها الحركة، ولا يأتي هذا إلا إذا ساعدت العضلات المقابلة في ذلك وإن تدريب هذه العضلات يحقق هذا العمل المساعد، ولذا يحتاج إلى القوة العامة والسرعة والتحمل العام والمرونة لجميع مفاصل الجسم ثم اكتساب اللاعب درجة عالية من التوافق بحيث تصل به إلى تحقيق جسم رياضي متناسق خال من العيوب الجسمانية مما يكون له أحسن الأثر في أداء المهارات. (مختار، 1990، ص98)

3-3- الاحتياجات النفسية الحركية:

إن علم النفس النمو على سبيل المثال يهتم بالعلاقة بين المظاهر البيولوجية والنفسية لنمو الفرد.

فالطفل الناشئ في هذه المرحلة يحتاج إلى وسائل التدخل المناسبة للتقويم ولهذا فالتربية البدنية تكسبه قيمة بارزة في النمو الحيوي النفسي، والنمو المتناسق بين نفسية وحركية الطفل وتساعد على سرعة التكوين الذهني والاجتماعي والخلقي ومنحه الثقة بالنفس.

وكما يحتاج أيضا إلى استغلال ذاتي نفسي بدني لكي يكون الطفل قادر على الإحساس بحريته وعلى مواصلة أهدافه وتطور وتحقيق أهدافه. (جوبا، 1991، ص114))

إذن الرياضة هي تربية للبدن التي يحتاجها الطفل لإزالة أسباب الأمراض الطارئة، وأنها كل ما يلزم لجعل نمو الفرد حركيا وهرمونيا.

فتطبيقها بشكل صحيح وسهل يؤثر إيجابيا على الاحتياجات الأخرى للطفل، كاللعب والمرح والتفكير... إلخ ويستطيع الطفل خلال الحركة أن يلتزم ويشعر بنفسه بدنيا نفسيا وروحيا.

كما يحتاج أيضا إلى الأهمية التربوية للمجال النفسي الحركي من النظر إلى التربية كعملية شاملة تستهدف النمو المتكامل للشخصية بكافة جوانبها والحركية المعرفية والانفعالية والاجتماعية، ويحتل الجانب الحركي والبدني مكانة هامة وأساسية في إطار مفهوم التربية الشاملة، حيث أن هذه التربية الشاملة تؤكد على وحدة الفرد الكاملة وتنظر إلى السلوك بمختلف مظاهره والجوانب الحركية والمعرفية الحركية.

كما تبين أيضا أهمية النشاط الحركي والمهارات النفسية الحركية في مجالات متنوعة من التعليم، لذا يحتاج الطفل لعملية التعليم والتعلم فيها على إتقان مهارات نفسية حركية مثل التعلم الفني (التربية الفنية). (روبي، 1996، ص54)

3-4- الاحتياطات الاجتماعية:

إن الطفل يحتاج إلى ما هو المعنى الذي يتضمنه " التكوين الاجتماعي " بحيث تضم عند فروبل " FROBEL " "استمرارية" النمو الاجتماعي والتكوين، وبالتالي أهمية وخصوصية كل لحظة من اللحظات النمو التي تتطلب اهتماما تربويا لشكل إنسانية الطفل " فالطمأنينة والفرح والابتسامة تظهر ما بداخل الطفل "

وكما أن البحث الأنثروبولوجي يصف احتياج الطفل للتكيف الثقافي بالتدفق المحترم للقوى الاجتماعية على المؤسسات التربوية التي تنظم سلوك الطفل، فعن طريق وساطة الكبار يدخل الشأن بهذا الشكل في علاقة مع " خطوط القوة " للمجموعة الاجتماعية التي تحتاج إلى فهم قيمتها لكي تواصل مسيرتها في الحياة والرياضة والتقدم عامة. (ميران، 1993، ص9)

وهنا نوضح بأن هذه الوساطة من جانب الكبار بالإضافة إلى الأبعاد الدقيقة للتكيف الثقافي في المجتمع وفيما يحتاج إلى الإحساس والتصرف من خلال الخبرات الاجتماعية.

إن عملية التربية عنصر هام وأساسي في حياة الطفل بحيث تهدف إلى تشكيل شخصية الفرد واكتساب الصفة الاجتماعية والنفسية عن طريق التعلم، فمن هذه المرحلة الحساسة يبدأ تعلم الاستجابات الصحيحة لمطالب المجتمع وتوقعات الآخرين في المواقف المختلفة. (اليس، 1968، ص94، Eles)

كما يحتاج إلى اكتساب التوقعات السلوكية المرتبطة بالدور الاجتماعي، ويؤكد GEORGE MEAD على أهمية اللعب في اكتساب الدور والمهارات المرتبطة بالرياضة مما يساعد على عملية النشأة الاجتماعية. (جورج، 1997، ص131، George)

خلاصة

هذه المرحلة حساسة وهامة في حياة الطفل كونها أسمى المراحل فهي تحدد مستقبل الطفل الرياضي.

النشاط البدني الرياضي له مكانة هامة في حياة الطفل ونموه وهذا لدوره الهام في تنمية مختلف الأنظمة من أجل نمو متناسق مما يحتم الأخذ بعين الاعتبار معرفة مختلف التحولات أثناء ممارسة هذا النشاط.

أثناء هذه المرحلة تحدث تغيرات في أجهزة الجسم المختلفة، وهذه التغيرات تتوافق مع نمو الجسم وترتبط فيما بينها بصفة متكاملة لتشكل وحدة كاملة.

فالطفل أو اللاعب الناشئ يحتاج إلى تنمية وتوفير احتياجاته المختلفة كي يستطيع التأقلم مع نظام محدد من المعارف والمكتسبات لمعرفة التصرف كفرد في المجتمع وكلاعب في الفريق، أملا في مستقبل أرقى.

الجانب الثاني

الإجراءات الميدانية والطرق المنهجية البحث

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 على العينة الاستطلاعية والعينة الأصلية ويشتمل الجانب التطبيقي لبحثنا هذا على الطرق المنهجية للبحث والتي تشتمل على الدراسة الاستطلاعية والمجال المكاني والزمني وكذا الشروط العلمية للأداة وهي الصدق والثبات والموضوعية مع ضبط متغيرات الدراسة كما اشتمل على عينة البحث وكيفية اختيارها والمنهج المستخدم وأدوات الدراسة وكذلك وحدود الدراسة.

1. الدراسة الاستطلاعية:

قبل البدء في إجراء التجربة الاستطلاعية قمنا بزيارة ميدانية لتفقد الوسائل المستعملة ومعرفة أوقات تدريب الفريقين وبعد ذلك قمنا بدراسة الإمكانيات المتوفرة ومستوى الفريقين، وهذا من أجل التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهنا خلال العمل الميداني، حيث قابلنا الطاقم المسؤول وكذا المدربين لكلا الفريقين وتم الاتفاق على الوقت المخصص لإجراء الاختبارات.

نلخص هذه الخطوات في:

- 1- البحث على النادي الأنسب لإجراء الدراسة عليه.
- 2- الحصول على الموافقة من إدارة النادي للقيام بهذه الدراسة.
- 3- تحديد الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحث
- 4- معرفة مدى ملائمة الاختبار لمستوى العينة
- 5- تحديد مكان ووقت القيام بالدراسة

وبعد الانتهاء من جمع كل المعلومات والمعطيات التي نحتاجها تم اختيار عينة عشوائية مقدرة بـ 11% من عدد العينة الأصلية قصد إخضاعها للتجربة الاستطلاعية وقد كان ذلك على النحو التالي:

فريق شبيبة العالية (أصاغر) كمجموعة تجريبية، وفريق شبيبة الحاجب (أصاغر) كمجموعة شاهدة.

2. المنهج المستخدم:

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

3. مجتمع الدراسة:

1.3. المجتمع الأصلي:

وهم جميع أفراد التي تنطبق عليهم موضوع البحث أو الدراسة، يتمثل المجتمع الأصلي في دراستنا هذه بجميع الرياضيين الممارسين رياضة الكرة القدم لفئة الاصاغر

2.3. المجتمع المتاح:

النوادي المنخرطة في الرابطة الولائية لكرة القدم للموسم الحالي 2020/2019 بولاية بسكرة وعددها 18 نادي رياضي.

3.3. عينة البحث:

قمنا بتحديد عينة بحثنا هذا عن طريق اختيار فريقين في كرة القدم، ينشطان على مستوى ولاية بسكرة.

* الفريق الأول: فريق شبيبة العالية والذي يلعب في القسم الشرفي.

* الفريق الثاني: فريق شبيبة الحاجب والذي يلعب في القسم الشرفي.

وقد اختيرت هذه العينة بصفقتها عينة متجانسة من حيث المرحلة السنية والمرفولوجية، وهم ينتمون إلى صنف الأصاغر (11-13) سنة، ولهما نفس الإمكانيات ويلعبان بنفس القسم.

وقد تم إجراء الاختبارات على (16) لاعب لكل فريق.

* العينة التجريبية: يطبق عليها برنامج تدريبي خاص لتطوير المهارات الأساسية في كرة القدم.

* العينة الشاهدة: نتركها تتدرب بصفة عادية.

4.3. كيفية اختيار العينة:

لقد قمنا باختيار العينة بشكل عشوائي وذلك لأنها أبسط طرق اختيار العينة ولأنها تعطي فرص متكافئة وهي تتكون من مجموعتين

* المجموعة الشاهدة: تحتوي على (16) لاعب من فريق شبيبة الحاجب (القسم الشرفي).

* المجموعة التجريبية: تحتوي على (16) لاعب من فريق شبيبة العالية (القسم الشرفي).

4. المجال المكاني والزمني للدراسة:

- المجال المكاني: لقد تمت البداية بهاته الدراسة نظريا وذلك بجمع المعلومات من المصادر العلمية بجامعة محمد خيضر بعدها انتقلنا على الدراسة الميدانية والاستطلاعية بملعب الشهيد مناني العالية -بسكرة-

- المجال الزمني:

- تم الاتفاق على إجراء الدراسة الاستطلاعية على النحو التالي:

* الاختبار القبلي: 2020/3/00.

* الاختبار البعدي: 2020/3/10.

- أم الاختبارات بالنسبة للعينة الأصلية (الشاهدة والتجريبية) فكان من المفروض اجراءها كالاتي:

* الاختبار القبلي 2020/03/17.

الاختبار البعدي 2020/05/18.

- وقد تم الاتفاق على بدء إدماج الوحدات التدريبية مع المجموعة التجريبية ابتداء من 2020/03/20.

- المجال البشري: تمت هاته الدراسة على ناديين وهما شبيبة العالية وشبيبة الحاجب لفئة الاصاغر ذكور في كرة القدم.

5. متغيرات الدراسة:

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

أ- المتغير المستقل: ويتمثل في كرة القدم المصغرة.

ب- المتغير التابع: ويتمثل في الأداء المهاري في كرة القدم.

6. ادوات البحث والأجهزة المساعدة:

1- الاختبارات.

اختبار دقة التمرير:

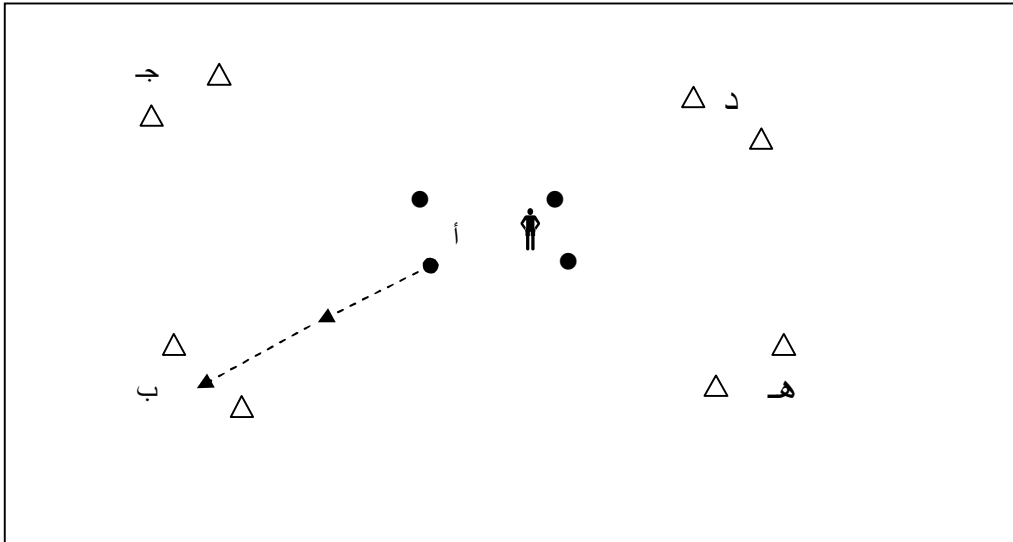
هدف الاختبار: يهدف هذا الاختبار إلى قياس دقة التمرير عند لاعبي كرة القدم للناشئين.

الأدوات المستعملة: كرات، أقماع.

طريقة أداء الاختبار:

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.

(مختار، 1997، ص322)



شكل رقم (2) يمثل رسم تخطيطي لاختبار التمرير

اختبار دقة التصويب على المرمى:

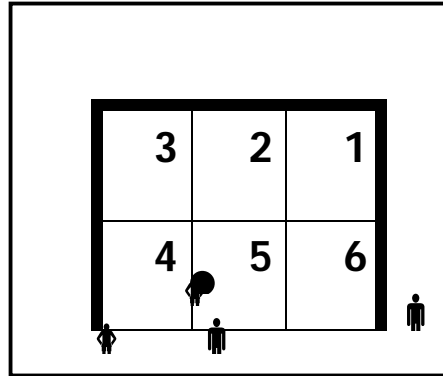
هدف الاختبار: قياس دقة تصويب اللاعب على نقاط مختلفة من المرمى.

الأدوات المستعملة: حائط في اتساع وارتفاع المرمى يقسم إلى 6 أقسام، عدد من

الكرات.

الفصل الرابع

طريقة أداء الاختبار: توضع الكرة فوق نقطة 12 م يقوم المدرب بتحديد إحدى المناطق الست، يتقدم اللاعب ويصوب الكرة نحو المنطقة يعطي اللاعب كمحاولات على مناطق مختلفة، ويركل اللاعب الكرة بأي جزء من القدم .
*التسجيل: يعطي اللاعب نقطة لكل كرة تصل إلى المنطقة المطلوبة. (مختار، 1997، ص46)



شكل رقم(3) يمثل رسم تخطيطي لاختبار التصويب

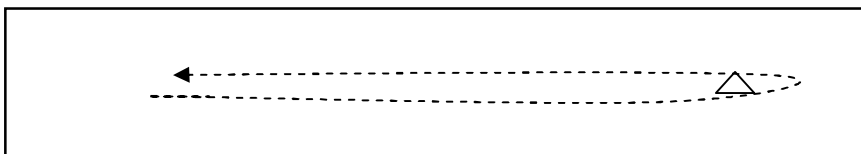
اختبار الجري بالكرة :

هدف الاختبار: يهدف هذا الاختبار إلى قياس القدرة على التحكم في الكرة مع الجري لدى لاعبي كرة القدم الناشئين .

الأدوات المستعملة: بكرات ، أقماع ، ميقاتي .

طريقة أداء الاختبار :

يقف اللاعب والكرة معه على بعد 10-15 متر من قمع بلاستيكي ، يجري اللاعب بالكرة في اتجاه القمع ويدور حوله ويعود في اتجاه نقطة البداية ، وذلك باستخدام كلتا القدمين ، مع احتساب الوقت المستغرق. (مختار، 1997، ص49)



شكل رقم(4) يمثل رسم تخطيطي لاختبار الجري بالكرة

7. الشروط العلمية للأداة:

أ- الصدق: تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو يتعلق أساسا بنتائج الاختبار. (علاوي، 1996، ص321)

كما يشير "تابلر": أن الصدق يعتبر أهم اعتبار يجب توافره في الاختبار. (صبيح، 1994، ص183)
يحدد "كيورتن" الصدق باعتباره تقدير للارتباط بين الدرجات الخام للاختبار والحقيقة الثابتة ثباتا تاما. (مروان، 1999، ص68)

ب- الثبات: إذا أجري اختبار ما على مجموعة من الأفراد ورصدت درجات كل فرد في هذا الاختبار ثم أعيد إجراء هذا الاختبار على نفس هذه المجموعة ، ورصدت أيضا درجات كل فرد ودلت النتائج على أن الدرجات التي حصل عليها الطالب في المرة الأولى لتطبيق الاختبار هي نفس الدرجات التي حصل عليها هؤلاء الطلبة في المرة الثانية، استنتجنا من ذلك أن نتائج الاختبار ثابتة تماما لأن نتائج القياس لم تتغير في المرة الثانية بل ظلت كما كانت قائمة في المرة الثانية. (مروان، 1999، ص75)

ج- الموضوعية: من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد شرط الموضوعية والذي يعني التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كآرائه وأهوائه الذاتية وميوله الشخصي وحتى تحيزه أو تعصبه، فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون. (مروان، 1999، ص145)

8. الوسائل الإحصائية المستخدمة:

أ- المتوسط الحسابي:

وهو الطريقة الأكثر استعمالا ، حيث يعتبر الحاصل لقسمة مجموعة المفردات أو القيم في المجموعة التي أجري عليها القياس، س1، س 2 ، س 3 ، س 4

..... س ن. على عدد القيم (n) وصيغة المتوسط الحسابي تكتب

على الشكل التالي:

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

حيث:

المتوسط الحسابي

\sum : هي مجموع القيم

ن: عدد القيم. (عبد القادر، 1992، ص45)

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:

$$s = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n - 1}}$$

حيث ع: الانحراف المعياري.

س: المتوسط الحسابي.

س: قيمة عددية (نتيجة الاختبار).

ن: عدد العينة. (عبد القادر، 1992، ص53)

ج- اختبار توزيع ستودنت :

يستخدم قياس ستوزدنت للدلالة الإحصائية ، وكذا قياس مدى دلالة الفرق بين متوسطي المجموعتين ومن أجل ذلك يستعمل القانون التالي:

$$T = \frac{|s_1 - s_2|}{\sqrt{\frac{(e_1)^2 + (e_2)^2}{n - 1}}}$$

حيث T: معيار ستودنت .

s1: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى.

s2: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.

n: عدد أفراد العينة.

e1: الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

e2: الانحراف المعياري للمجموعة الثانية. (السمرائي، 1980، ص76)

د- معامل الارتباط لسبيرمان:

نستعمل عامل الارتباط البسيط وهذا لمعرفة مدى ارتباط الاختبار وصياغته على

الشكل التالي:
$$r = \frac{f^2}{n(1 - r^2)}$$

$$r = 1 -$$

حيث:

r: معامل الارتباط البسيط.

f²: مربع الفروق بين النتائج الأولى والثانية.

n: عدد العينة.

خلاصة:

من خلال هذا الفصل بينا مختلف الخطوات والطرق التي اعتمدنا عليها في معالجة نتائج الدراسة الميدانية، فمن خلال هذه الأخيرة تمكنا من تحديد مجالات الدراسة، وكذا الإطار العام الذي تمت فيه الدراسة الميدانية، انطلاقا من المنهج المستعمل للدراسة، وتحديد مجتمع الدراسة والعينة الخاصة بذلك، كما قمنا بتحديد الأدوات المستغلة لجمع المعلومات، والكيفية العلمية التي تمت من خلالها المعالجة الإحصائية لهذه النتائج، كل هذه الأمور تدخل تحت إطار الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية، التي تعتبر الأساس العلمي الذي يرتكز عليه الباحث لإعطاء بحثه مصداقية و منهجية، ويكون عمله منظما بطريقة مقنعة.

قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية

- أحمد ممر سليمان روبي (1996) الأهداف التربوية في المجال النفسي الحركي، ط1، دار الفكر العربي القاهرة مصر.
- أيمن فاروق (2002) اللياقة البدنية، مكتبة الإشعاع، الإسكندرية، مصر ط1.
- أمين الخولي - محمود عدنان (1988) المعرفة الرياضية، دار الفكر العربي، مصر.
- إبراهيم أنيس وآخرون (1972) المعجم الوسيط.
- إبراهيم علام (1984) كأس العالم لكرة القدم، دار العلم، بيروت، لبنان.
- إبراهيم شعلان - محمد عفيفي (2001) كرة القدم للناشئين، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة مصر.
- بسطويسى أحمد (1996) أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة مصر.
- جابر عبد الحميد جابر (1982) سيكولوجية التعلم ونظريات التعليم، دار الكتاب الحديث، الكويت.
- جوليا بانتوني - ترجمة عبد الفتاح حسين (1991) التربية النفسية الحركية والبدنية والصحية في رياض الأطفال دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

المراجع

- وديع فرج الين (1996) خبرات في الألعاب للصغار والكبار، منشأة المعارف، الإسكندرية مصر.
- حمدي عبد المنعم (1983) بناء اختبار معرفي، دار الفكر، عمان، الأردن.
- حنفي محمود مختار (ب س) الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مدينة نصر مصر.
- حنفي محمود مختار (1997) الاختبارات والقياسات للاعبين كرة القدم، دار الفكر العربي، مدينة نصر مصر.
- حنفي محمود مختار (1990) التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة مصر.
- حنفي محمود مختار (1997) كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- حسن السيد أبو عبده (2002) الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية مصر.
- حسن السيد أبو عبده (2002) الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية الإسكندرية، مصر.
- حسن عبد الجواد (1984) كرة القدم، بيروت، لبنان، ط 6.
- لميريل كيران (1993) التربية الاجتماعية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- موفق مجيد المولى (2000) الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ط1 عمان، الأردن.
- محمد حسن علاوي (1987) علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة، مصر.

المراجع

- محمد حسن علاوي (1994) علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة، مصر.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين غضبن (1996) القياس في التربية الرياضية وعلم القياس الرياضي، ط3 دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- محمد سلمي آدم وتوفيق حداد (1973) علم النفس الطفل، المديرية الفرعية للتكوين، ط1، الجزائر.
- محمد عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي (1987) نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- محمد خليفة بركات (1975) علم النفس التعليمي، ج1، دار التعلم، بيروت، لبنان.
- محمد رضا الوقاد (2003) التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة، ط1، مصر.
- محمد صبحي (ب س) القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة مصر.
- محسن رمضان علي (1998) التدريس المصغر في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة مصر، ط1.
- مفتي إبراهيم حماد (2002) المهارات الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط1، جامعة حلوان، مصر.
- مفتي إبراهيم حماد (1999) بناء فريق كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- مفتي إبراهيم حماد (1994) الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة مصر.
- مصطفى فهمي (1974) سيكولوجية الطفولة والمراهقة، مكتبة مصر، ط1، مصر.

المراجع

- مروان عبد المجيد إبراهيم (2002) النمو البدني والتعلم الحركي، الدار العلمية الدولية ودار الثقافة، ط1، عمان الأردن.
- مروان عبد المجيد إبراهيم (1999) الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، عمان الأردن.
- مختار سالم (1988) كرة القدم لعبة الملايين، مكتبة المعارف، بيروت، لبنان، ط3.
- مختار سالم (ب س) كرة القدم لعبة الملايين، مكتبة المعارف، بيروت، لبنان، ط2.
- نور حافظ (1990) المراهق، دار الفارس للنشر، ط2، بيروت، لبنان.
- نزار مجيد الطالب ومحمد السمراي (1980) مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية، دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، بغداد، العراق.
- عبد الحميد كمال وفهمي زينب (1978) كرة القدم للناشئين وتلاميذ المدارس، دار الفكر العربي القاهرة مصر.
- عبد القادر حليمي (1992) مدخل الإحصاء، ديوان المطبوعات الجامعية.
- عبد الرحمان العيساوي (1999) دراسات في تفسير السلوك الإنساني، دار الراتب الجامعية، بيروت لبنان.
- عيسوي عبد الرحمن (1984) معالم علم النفس، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت لبنان.
- علي بشير فاندي وإبراهيم رحومة زايد وفؤاد عبد الوهاب (1983) المرشد الرياضي التربوي المنشآت العامة للنشر والتوزيع والإعلام، ط1، طرابلس، ليبيا.

المراجع

- علي نصيف وقاسم حسن حسين (1980) مبادئ التعلم الرياضي، دار المعرفة، بغداد العراق، ط1.
- فؤاد بهي السيد (ب س) الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة مصر.
- فرج حسين بيومي (1986) بناء اختبارات معرفية في كرة القدم، دار الفكر، عمان الأردن.
- قاسم حسن حسين (1988) علم التدريب الرياضي، دار الفكر، عمان، الأردن.
- تركي رابح (1989) أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، ط1.
- ثامر محسن إسماعيل وموفق مجيد المولى (1999) التمارين التطويرية لكرة القدم، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، عمان، الأردن.

المراجع باللغة الفرنسية

- A.P.Laptev : "Etude des caractéristiques des exercices spécifiques gardian de but différent niveau, édition Vigot, Paris, France.
- Bernard turpin (1990) préparation et entraînement du foot bal leur, édition amphora, paris, France.
- Cazorla. G et Coll. (1994) de l'évasion en activité physique et sportive, in travaux en EPS, N° 07.

المراجع

- Chazzaud.P (1994) sciences humaines, édition vigot,
-paris,France.
- Dornhoff. HM (1993) l'éducation physique, un élément de base
pour le développement de la culture physique, édition OPU,
Alger.
- Eric Batty (1981) entraînement à l'européenne, édition vigot,
paris, France.
- Janos Paflait (1989) Méthode d'entraînement moderne en foot
ball, édition brood coores brakel, paris, France.
- Jean Pierre Bonnet et Vers (1986) Une pédagogie de l'arte
moleur, Edition vigot, Paris, France.
- J.M. Belau (1985) science Biologiques et Engmement sportif
édition doin, Paris, France.
- ، édition revue E.P.S, 1^{er} édition. Joel Carbeau (1988) foot ball-
France.، paris
- Jurgen Weineck (1997) Biologie du Sport, édition vigot, paris
France.
- Jurgen Weinek (1985) Biologie du sports, édition amphora,
2eme édition, Paris, France.

المراجع

- Korte (1997) sport de compétition, édition vigot, paris, France.
- R. A kramov (1981) sélection et préparation des jeux foot baleurs, OP Algérie.
- Ladislav .H (1984) entraînement de foot balle, édition groupe ESC lion, France.
- Norbert . S (1983) dictionnaire de psychologie, édition K. bordas.
- Palfai .G (1989) Nouvelles techniques d'entraider , édition Chiron , paris, France.
- Simonet .P (1990) apprentissage moteur et processus et procédé d'acquisition, édition vigot ,paris, France.
- Studner et Coll (1993) Entraînement de foot ball , édition brood , Belgique.
- Taill Tomas – R et Caja (1987) "Manuelle du l'indication sportif" préparation au brevet a l'état, édition Vigot Paris, France.
- Wilhem Busch (1989) le foot ball a l'école, édition vigot , paris , France.

المراجع باللغة الإنجليزية

المراجع

- Alexink Eles (1968) "Social structure and Child socialisation" by Jhon Chausen edition - little brown , Boston , USA.
- George Mead (1997) "Genesis of the self and social" in scort the sociological perspective, edition Little brown -co , Boston, USA.

المجلات

- طلعت منصور (1989) تنشيط نمو الطفل، مجلة علم الفكر، الكويت - المجلد العاشر، عدد 8.

- مجلة الوحدة الرياضي (1982) عدد خاص، الجزائر.

الرسائل العلمية باللغة العربية

- بوداود عبد اليامين (1989) أثر الوسائل السمعية البصرية في تعلم المهارات التكتيكية في كرة القدم، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، رسالة ماجستير غير منشورة.

- حاجي عيسى وآخرون (1998) كرة القدم المصغرة كطريقة منهجية لتعلم التقنيات الأساسية لدى ناشئ كرة القدم (11-13) سنة، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة قسنطينة، غير منشورة.

المراجع

الرسائل العلمية باللغة الفرنسية

- S. Abd elmalek – Y. Lotfi (1993) L'activité du jeu et lefficacite des actions techno – tactique du milieu terrain performant, I.N.F.S – STS, Alger.

مواقع الانترنت

- [http : /www.ISPam web. Net/ Amilly. /adjuvance /adjuvance/adjuvance.](http://www.ISPam.web.Net/Amilly./adjuvance/adjuvance/adjuvance/)
- [http/ www. Forum. Kooora. Com.](http://www.Forum.Kooora.Com)

الملاحق

الحصة رقم: 01

المكان: الملعب الشهيد مناني العالية - بسكرة-

الوسائل: كرات، أقماع، ميقاتي، صافرة

المدة: 1 ساعة و30د

الهدف العام: تنمية وتطوير مهارة التصويب

المراحل	الأهداف	التمارين	المدة	الشكل التخطيطي للتدريبات
المرحلة التحضيرية	تحضير اللاعبين نفسيا وبدنيا	شرح هدف الحصة تسخين بدني عام وخاص مع التركيز على الأطراف السفلية	20د	
المرحلة الرئيسية	تعلم تقنية التصويب مع الكرة التصويب من الثبات تطوير وتنمية المهارات الأساسية في كرة القدم	تمرين 01: في خط مستقيم محدد بشاهدين المسافة بينهما 10م، ينطلق اللاعب من الشاهد الأول بسرعة باتجاه الثاني ثم العودة إلى الشاهد الأول، حيث يجد أمامه الكرة فيصوبها نحو المرمى (3 تكرارات). تمرين 02: قذف الكرة من وضعية الثبات وهذا من مناطق مختلفة من خط 18م. تمرين 03: نفس التقسيم السابق للتصويب، وهذا بعد دحرجة الكرة على بعد 10م من خط 18م ثم يقوم بتمديدها نحو المرمى. تمرين 04: التصويب على الأقماع: يقسم اللاعبون إلى أفواج كل فوج يتكون من 04 لاعبين داخل مربع (10×10)م يوضع خطان متوازيان توضع في المنطقة المحصورة بينهما 3 أقماع يحاول كل فريق أن يدافع عن أقماعه والتصويب نحو أقماع المنافس. تمرين 05: التصويب على الكرة الطيبة: فريقان يتكون كل واحد منهما من 04 لاعبين، حدود الملعب منطقة الجزاء، دائرتان قطر كل واحدة منهما 3م وعلى بعد 2م من خط منطقة الجزاء، توضع كرة طيبة كهدف للفريق يحاول كل فريق التصويب نحو كرة الآخر والدفاع عن كرتة. تمرين 06: مباراة على هدفين مفتوحين: فريقان يتكون كل منهما من 04 لاعبين، هدفان محدد كل منهما بقلمين يعرض 2م للمرمى، المسافة بين المرمى والأخرى 20م، يحاول الفريق الحائز على الكرة تسجيل هدف في أي مرمى من الأمام أو من الخلف في حالة استحواذ الفريق الآخر على الكرة يصبح مهاجما والفريق الآخر مدافعا.	10د 10د 10د 10د لكل تمرين مدة الراحة بين التمرين والآخر 2د	
المرحلة الختامية	العودة إلى الحالة الطبيعية	جري خفيف مع تمارين التمديد والاسترخاء	5د	وحدات تدريبية مدمجة

الحصّة رقم: 02

المكان: الملعب الشهيد مناني العالية - بسكرة-

الوسائل: كرات، أقماع، ميقاتي، صافرة

المدة: 1 ساعة و30د

الهدف العام: تعلم مهارة المراوغة وتطويرها

المراحل	الأهداف	التمارين	المدة	الشكل التخطيطي للتدريبات	
المرحلة التحضيرية	تحضير اللاعبين نفسيا وبدنيا	شرح هدف الحصّة تسخين بدني عام وخاص .	20د		
المرحلة الرئيسية	تعلم تقنية المراوغة	تمرين 01: الجري المتعرج بين الأقماع ثم التسديد نحوى المرمى . تمرين 02: توضع أقماع على جانبي منطقة 18 م ، يقوم اللاعب (أ) بدرجّة الكرة بين الأقماع ثم يمررها إلى (ب) الذي يقوم بالتسديد نحوى المرمى، نفس العمل بالنسبة لباقي اللاعبين. تمرين 03: يبدأ اللاعب (أ) بالدرجّة ومراوغة باجتياز المدافع (ب) وبعد أن يصل (أ) قرب خط الهدف يحول الكرة إلى (ج) الذي يقوم بعملية التسديد	10د 10د 10د 10د لكل تمرين 2د مدة الراحة بين التمرين والآخر		
	تطوير وتنمية المهارات الأساسية في كرة القدم	تمرين 04: اللعب على 6 أهداف : فريقان يتكون كل منهما من 05 لاعبين، نصف ملعب كرة القدم عدد 06 مرمى عرض المرمى 1م، يحاول كل فريق تسجيل هدف في أي مرمى على أن يحسب الهدف إذا استقبل الكرة أحد زملاء اللاعب الذي سجل الهدف. تمرين 05: اللعب على 04 أهداف: فريقان يتكون كل منهما من 06 إلى 10 لاعبين ، ملعب مربع (30×30م) توضع مرمى في وسط كل خط من خطوط حدود الملعب كل فريق يدافع عن 2 مرمى ويحاول التسجيل في أي مرمى من مرمى الفريق الخصم الفريق الخصم			
		تمرين 06: المرمى المثلث: نصف ملعب كرة القدم يقسم إلى قسمين ، في كل قسم ثلاثة أعلام تشكل مثلث طول ضلعه 2م حيث يكون ثلاثة أهداف، فريقان يتكون كل فريق من ثلاثة لاعبين ، كل فريق يحاول أن يسجل هدف في مرمى الخصم ، غير مسموح للاعبين المدافعين بالدخول داخل المثلث بغرض منع الكرة من دخول المرمى.			
		تمرين 07: اللعب على 6 أهداف : فريقان يتكون كل منهما من 05 لاعبين، نصف ملعب كرة القدم عدد 06 مرمى عرض المرمى 1م، يحاول كل فريق تسجيل هدف في أي مرمى على أن يحسب الهدف إذا استقبل الكرة أحد زملاء اللاعب الذي سجل الهدف.			
		تمرين 08: اللعب على 4 أهداف: فريقان يتكون كل منهما من 6 إلى 10 لاعبين ، ملعب مربع (30×30م) توضع مرمى في وسط كل خط من خطوط حدود الملعب كل فريق يدافع عن 2 مرمى ويحاول التسجيل في أي مرمى من مرمى الفريق الخصم الفريق الخصم			
		تمرين 09: المرمى المثلث: نصف ملعب كرة القدم يقسم إلى قسمين ، في كل قسم ثلاثة أعلام تشكل مثلث طول ضلعه 2م حيث يكون ثلاثة أهداف، فريقان يتكون كل فريق من ثلاثة لاعبين ، كل فريق يحاول أن يسجل هدف في مرمى الخصم ، غير مسموح للاعبين المدافعين بالدخول داخل المثلث بغرض منع الكرة من دخول المرمى.			
المرحلة الختامية	العودة إلى الحالة الطبيعية	جري خفيف حول الملعب مع القيام تمارين التمديد والاسترخاء	5د		

وحدات تدريبية مدمجة

الحصّة رقم: 03

المكان: الملعب الشهيد مناني العالية - بسكرة-

الوسائل: كرات، أقماع، ميقاتي، صافرة

المدة: 1 سا و30د

الهدف العام: تطوير وتحسين تقنيتي التمرير والاستقبال

المراحل	الأهداف	التمارين	المدة	الشكل التخطيطي للتدريبات
المرحلة التحضيرية	تحضير اللاعبين نفسيا وبدنيا	شرح هدف الحصّة تسخين بدني عام وخاص .	20د	
المرحلة الرئيسية	تحسين تقنية التمرير تحسين تقنية الاستقبال	تمرين 01: نقسم الفريق إلى 04 أفواج كل فوجين يعملان في نصف الملعب بحيث يبدأ العمل بأن يقوم أفراد الفوج الأول بتمرير جانبية هذه الأخيرة يستقبلها أفراد الفوج الثاني ويحاولون التسديد نحوى المرمى والعمل يكون مثنى مثنى مع تغيير دور كل فوج ، نفس العمل للفوج 03 و04 . تمرين 02: نفس التقسيم في التمرين الأول ، حيث يتقدم اللاعب (أ) بالدحرجة ثم يمرر الكرة إلى اللاعب (ب) الذي يستقبلها ويجري بها على خط 18م ثم يقوم بتمريرها ثانية إلى (أ) الذي يستقبلها ويحاول التسديد نحو المرمى. تمرين 03: 3 أهداف على خط واحد : يحدد كل هدف علما المسافة بينهما 1م ، منطقة اللعب نصف ملعب كرة قدم ، المسافة بين الهدف والآخر 5م ، حارس مرمى محايد ، فريقان كل فريق يتكون من 4 إلى 6 لاعبين حيث يحاول كل فريق تسجيل هدف في أحد الأهداف الثلاثة، يمكن تسجيل الهدف من أي جانبيين من جوانب المرمى، تطبيق قوانين كرة القدم. تمرين 04: واحد ضد إثنان: ثلاثة فرق يتكون كل منهم من ثلاثة لاعبين ، حدود الملعب منطقة الجزاء، هدفان صغيران، تقوم إحدى الفرق بمهاجمة أحد الهدفين بينما يقوم كل فريق من الفريقين بالدفاع عن هدف من الهدفين مدة اللعب لكل فريق من 5 إلى 7 دقائق يغير بعدها مع أحد الفريقين تمرين 05: الأهداف الثلاثة : نصف ملعب كرة القدم يوضع مرميان صغيران في منتصف كل من خطي الجانبين يقف حارس مرمى محايد في المرمى الأصلي ويترك الهدفان الصغيران بدون حراس يقوم الفريق الحائز على الكرة بمحاولة تسجيل هدف في أي مرمى.	15د 15د 10د لكل تمرين مدة الراحة بين التمرين والآخر 2د	 
المرحلة الختامية	العودة إلى الحالة الطبيعية	جري خفيف حول الملعب مع القيام تمارين التمديد والاسترخاء	5د	وحدات تدريبية مدمجة

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة:

- دراسة تأثير كرة القدم المصغرة على الأداء المهاري في كرة القدم لدى الناشئين من (11 - 13) سنة.

الهدف من هذه الدراسة:

- كرة القدم المصغرة يمكن أن تكون طريقة حديثة وناجحة لتعلم مهارة التمرير في كرة القدم لدى الناشئين.
- كرة القدم المصغرة يمكن أن تكون طريقة حديثة وناجحة لتعلم مهارة دقة التصويب في كرة القدم لدى الناشئين.
- كرة القدم المصغرة يمكن أن تكون طريقة حديثة وناجحة لتعلم مهارة الجري بالكرة في كرة القدم لدى الناشئين.
- محاولة إبراز أهمية كرة القدم المصغرة كطريقة حديثة لتعلم المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الناشئين.
- معرفة الوسائل والطرق التي تساهم في تنمية المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الناشئين.

الفرض من الدراسة:

- كرة القدم المصغرة تساهم بشكل فعال في تحسين الأداء المهاري في كرة القدم

إجراءات الدراسة الميدانية:

العينة:

- قمنا باختيار عينة عشوائية: فريق شبيبة العالية (عينة تجريبية) وفريق شبيبة الحاجب (عينة شاهدة).

المجال الزمني:

إجراء الدراسة الاستطلاعية:

* الاختبار القبلي: 2020/3/00.

* الاختبار البعدي: 2020/3/10.

اجراء الاختبارات:

* الاختبار القبلي 2020/03/17.

الاختبار البعدي 2020/05/18.

بدء إدماج الوحدات التدريبية مع المجموعة التجريبية ابتداء من 2020/03/20.

المجال المكاني: الملعب الشهيد منانى العالية - بسكرة.

المنهج المتبع: تم استخدام المنهج التجريبي.

الأدوات المستعملة:

الاختبارات المهارية. (تمرير، تصويب، جري بالكرة)

الوسائل الإحصائية. (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار T ستودنت، معامل ارتباط

سبيرمان)