



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
معهد علوم والتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
جامعة محمد خيضر بسكرة
تخصص تدريب رياضي نخبوي



ملكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم والتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

~الموضوع~

تأثير برنامج تدريبي مقترح في تطوير بعض المهارات الأساسية
للاعبي كرة القدم 9-12 سنة .
دراسة ميدانية لفريق اتحاد بسكرة

تحت إشراف:

بزيو سليم

تحت إعداد:

• تلي أكرم

السنة الدراسية : 2017/2016

مقدمة :

تعد كرة القدم اللعبة الشعبية الأولى في العالم، إذ تطورت بشكل سريع وأصبحت الحاجة إلى تحسين الأداء المهاري أمراً جوهرياً للوصول بلاعب كرة القدم إلى الأداء بصورة آلية ومتقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة ، لذا أصبحت هناك ضرورة قصوى لأجراء البحوث العلمية التطبيقية في مجال كرة القدم وفقاً للظروف البيئية والاجتماعية المتاحة بالبلاد، وذلك بهدف الارتقاء بهذا المجال، وتعد الفئات العمرية الصغيرة الركيزة القوية التي يعتمد عليها في بناء مستوى متقدم بكرة القدم في المستقبل ويمثلون القاعدة الأساسية والعريضة فيما لو تم اختيارهم بشكل علمي ومدروس وإعدادهم إعداداً بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً وتربوياً وهذا لا يأتي إلا من خلال التخطيط الصحيح المبني من خلال البرامج التدريبية والمستند إلى نتائج الاختبارات والقياسات التي تعطي المؤشر الحقيقي للواقع المهاري الذي تتميز به هذه الفئة العمرية.

ولقد أصبح الاهتمام بفرق الفئات العمرية الصغيرة أمراً مألوفاً في كافة الرياضات وفي كل المؤسسات الرياضية المنظمة، ويرجع ذلك إلى إيمان المسؤولين عن تلك المؤسسات بأن الفئات العمرية الصغيرة هم القاعدة الأساسية التي تعتبر خزاناً لفريق الأكاير وبالتالي وجب العناية بها قصد الاستفادة منها مستقبلاً ولم يقف الأمر عند حد اهتمام المؤسسات الرياضية بما تحويه من أندية أو مراكز رياضية بل إن الأمر قد تعدى ذلك ، بتبني حكومات الدول لعدد من المشاريع تضمن لها رعاية هؤلاء كما تعد سياسة الاحتراف التي تتبناها حكومات الدول تعتبر فرصة مواتية لهذه الفئة لتشريف الألوان الوطنية والدولية، لقد انقضى الوقت الذي كان يتمكن فيه بعض المدربين للوصول بالرياضيين الموهوبين إلى المستوى العالي بالاعتماد على تجاربهم الميدانية وخبراتهم الفردية، فمن الصعب اليوم الوصول إلى المستوى العالي المرموق في المجال الرياضي عامة وكرة القدم خاصة ما لم يتم التخطيط الرياضي المبني على أسس علمية متينة في مجال التدريب الرياضي الحديث، وهذا بدأ من انتقاء واختيار الموهوبين وتبنيهم خلال مراحل التكوين والتدريب، وكذلك إعداد البرامج التدريبية حتى توفير الإمكانيات المادية والبشرية وتذليل كل العقبات التي تتعرض إلى مسيرة التقدم والوصول إلى المستويات الدولية.

إن الدوافع التي أدت بنا إلى القيام بهذا البحث هو أن الدراسات الجادة حول هذا الموضوع تكاد تكون قليلة خاصة في الجزائر، من خلال الاطلاع على الدراسات والأبحاث والرسائل والأطروحات السابقة في مجال البرامج التدريبية، فقد لاحظ الباحث أن الاهتمام الأكبر في هذه الدراسات كان منصب على اللاعبين الأكبر وممارسي الألعاب المختلفة، في حين هناك نقص في الدراسات التي تهتم بمدارس التكوين لكرة القدم دون 12 سنة إذ أصبحت البرامج التدريبية الوسيلة الفعالة في تأسيس فريقهم وإعدادها ورفع مستواهم مهارياً وفتحاً وإيماننا القوي بصحة الفرض القائل بأن الفئات العمرية الصغيرة هم القاعدة الأساسية التي تمد الفرق الأعلى سنّاً باللاعبين المعدين إعداداً تربوياً وفتحاً جيداً وان الاستثمار في النادي الرياضي ينطلق من خلال الفئات الشبانية التي تعد خزاناً لفريق المتقدمين، وبالتالي وجب العناية بها قصد الاستفادة منها مستقبلاً، وعليه جاءت فكرة القيام بهذا البحث لإبراز أهمية البرامج التدريبية وتأثيره في تطوير المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم 9-12 سنة.

ومن هذا المنطلق قمنا بهذه الدراسة لمعرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم 9-12 سنة حيث قمنا بتقسيم هذا البحث إلى :

1- الجانب التمهيدي: إستعرضنا فيه أهمية البحث و الإشكالية وكيفية صياغتها ثم قدمنا الفرضيات، إضافة إلى أهداف البحث ثم وضعنا دراسات سابقة وحددنا المفاهيم والمصطلحات التي تتعلق بالبحث .

2- الجانب النظري : وقمنا بتقسيمه إلى فصلين هما :

- المهارات الأساسية في كرة القدم وخصائص واحتياجات نمو الطفل في مرحلة (9-12) سنة.

- التعلم الحركي والبرنامج التدريبي .

3- الجانب التطبيقي: ويحتوي هذا الجانب على فصلين هما:

أ- الفصل المنهجي: وهو فصل خاص بمنهجية البحث المستعملة، وقد حددت فيه المنهج المتبع

والمغيرات، إضافة إلى تحديد عينة البحث وكيفية اختيارها وكذلك الأدوات والتقنيات المستخدمة.

ب- الفصل الخاص بعرض وتحليل ومناقشة النتائج : ويتم فيه تحليل النتائج المحصل عليها ووضع

خلاصة لكل محور، ثم خلاصة عامة إضافة إلى مجموعة من التوصيات وتليها خلاصة البحث في الأخير .

1- الإشكالية :

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 الإيجابية 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.

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

وتعتبر المهارات الأساسية أحد الأركان الرئيسية في وحدة التدريب اليومية، إذ تعتبر قاعدة أساسية للعبة وبدون إتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذ الخطط الملقاة على عاتقه من خلال واجبات المركز الذي يشغله في خطوط اللعب المختلفة أثناء المباراة.

إن التخطيط العلمي لبرامج التدريب الرياضي من الوسائل الفعالة التي تؤدي إلى التقدم بمستوى الناشئين والفرق في جميع الألعاب الرياضية وخاصة كرة القدم التي ما تزال في الجزائر ولكافة الأعمار تواجه كثيرا من المعوقات التي

تعوق مسيرة اللعبة وذلك يرجع لعدة أسباب منها عدم استعمال البرامج التدريبية المقتنة والمبنية على أسس علمية

فمن الصعب اليوم الوصول إلى المستوى العالي المرموق في المجال الرياضي عامة وكرة القدم خاصة ما لم يتم

التخطيط الرياضي المبني على أسس وبرامج علمية متينة في مجال كرة القدم وأن إتقان المهارات الأساسية للعبة

يعتبر من أهم العوامل التي تحقق للفريق الفوز والانتصار، وأن نجاح أي فريق يتوقف على مدى استطاعة لاعبيه

جميعا أداء المهارات الأساسية بأنواعها المختلفة بتفوق وبأقل قدر من الخطأ، إن مشكلة البحث قد تبلورت في ذهن

الباحث من خلال قيامه لسنوات عديدة في مجال التدريب على مستوى مدارس كرة القدم ، وكذلك من معاشته

ومتابعته لمختلف مراحل التدريب والكيفية التي بموجبها يتم بناء البرامج التدريبية، وعدم مراعاة طبيعة اللعبة

وخصائص ومميزات المراحل العمرية المدربة، ضف إلى ذلك فبالرغم مما وصلت إليه كرة القدم العالمية من إنجازات

وانتصارات، إلا أن المتأمل إلى مستوى كرة القدم الجزائرية يلاحظ منذ الوهلة الأولى ضعف النتائج على جميع الأصعدة ، وهذا راجع إلى عدم الاهتمام بالمدارس الرياضية وهي إحدى متطلبات الاحتراف الرياضي .

وعلى هذا الأساس جاءت هذه الدراسة والتي تجلت أهميتها في أن البرامج التدريبية لها دور كبير وحساس في مجال تكوين اللاعبين خاصة (المدارس الرياضية)، حيث أنها الوسيلة التي يمكن من خلالها إكتساب اللاعبين القدرات البدنية والمهارية وخطط اللعب المختلفة، والتي تساهم في الارتقاء بمستواهم إلى أقصى درجة ولا يتم هذا إلا من خلال إعداد برامج تدريبية مقننة وسليمة.

ومن هذا المنطلق يمكن طرح التساؤل التالي :

التساؤل العام :

- هل للبرنامج التدريبي المقترح تأثير في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم 9- 12 سنة ؟

التساؤلات الجزئية :

-هل توجد فروق ذات دلالة احصائية ما بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في مهارة الدقة في التمرير؟
-هل توجد فروق ذات دلالة احصائية ما بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في مهارة الدقة في التصويب؟

-هل توجد فروق ذات دلالة احصائية ما بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في مهارة المراوغة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية ما بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في مهارة الجري بالكرة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية ما بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في مهارة استقبال الكرة؟

2- الفرضيات

الفرضية العامة:

للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم 9-12 سنة.

الفرضية الجزئية:

-توجد فروق ذات دلالة احصائية ما بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في مهارة الدقة في التمرير ولصالح الإختبار البعدي.
-توجد فروق ذات دلالة احصائية ما بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في مهارة الدقة في التصويب ولصالح الإختبار البعدي.

-توجد فروق ذات دلالة احصائية ما بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في مهارة المراوغة ولصالح الإختبار البعدي.

-توجد فروق ذات دلالة احصائية ما بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في مهارة الجري بالكرة ولصالح الإختبار البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة احصائية ما بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في مهارة استقبال الكرة ولصالح الإختبار البعدي.

3- أهمية الدراسة

موضوع البحث يحمل في أعماقه الكثير من الدلائل والمؤشرات التي تبرز أهميته وتسלט الضوء على واقع التدريب الرياضي لدى الناشئين.

هذا البحث عبارة عن دراسة تطبيقية وتتجلى أهمية الدراسة فيما يلي:

- معرفة قيمة وأهمية تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم.
- التعرف على أجمع الطرق والأساليب التعليمية التي تساعد على رفع مستوى أداء المهارات الأساسية في كرة القدم .

- تطوير بعض المهارات الأساسية لدى الناشئين.

- إثراء المكتبة العلمية والزيادة في الرصيد العلمي للمدرين بصفة خاصة.

4- أهداف الدراسة

الهدف الرئيسي :

إعداد برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم 9- 12 سنة

الأهداف الجزئية:

- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تطوير مهارة التمير لدى لاعبي كرة القدم 9- 12 سنة.
- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تطوير مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم 9-12 سنة.
- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تطوير مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم 9-12 سنة .
- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تطوير مهارة الجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم 9-12 سنة.
- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تطوير مهارة استقبال الكرة لدى لاعبي كرة القدم 9-12 سنة .

5- أسباب اختيار الموضوع

إن اختيارنا لهذا الموضوع راجع للأسباب التالية:

- فئة الأصاغر هي مستقبل الكرة الجزائرية.
- ضعف مستوى البطولة الجزائرية عند الأكاير وهذا راجع إلى الطرق التعليمية المستعملة لدى الناشئين.
- إن الناشئين يكتسبون طبعاً خاصاً، فهم يختلفون عن اللاعبين البالغين مما يحتم علينا إيجاد أنسب الطرق التعليمية.
- محاولة إعداد برنامج تدريبي لتطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم .
- عدم شمولية ودقة النتائج المحصل عليها من الدراسات السابقة.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات

البرنامج التدريبي:

البرنامج بصورة عامة ، عبارة عن العمليات المطلوب تنفيذها بحيث يراعي ميعاد البدء وانتهاء هذه العمليات وفق زمن محدد وهدف واضح.¹، وهو عبارة عن عدة وحدات تدريبية منظمة تنظيماً مقنن وفق منهجية التدريب الرياضي يراعى فيه هدف واضح وزمن محدد.

الحصة التدريبية:

هي عبارة عن حصة تنقسم إلى ثلاث أجزاء أساسية: الجزء التحضيري الجزء الرئيسي والجزء الختامي، تقام طبقاً للأسس ومبادئ علمية وذلك من خلال عدد من التمرينات وفقاً لهدف مسطر وتوقيت محدد.

التعلم الحركي:

التعلم الحركي في الرياضة هو اكتساب ، تطوير ، تثبيت ، استخدام واحتفاظ بالمهارات الحركية ، الذي يرتبط بالتطوير مع اكتساب الخصائص السلوكية⁽²⁾.

المهارات الأساسية:

المهارات الأساسية في كرة القدم هي عبارة عن نوع معين من العمل والأداء يستلزم استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق الأداء البدني الخاص⁽³⁾.

مدارس كرة القدم:

هي منشأة تعليمية رياضية تضم مجموعة من اللاعبين المتميزين يتم اختيارهم بناء على اختبارات مهارية ويتم تدريبهم للوصول بهم لأعلى المستويات مع توفير كافة الإمكانيات المادية والبشرية والرعاية المتكاملة من جميع

1 - حسام عز الرجال إبراهيم الحملي : برنامج مقترح للتدريب العقلي والبدني لتطوير مستوى أداء مهارة استقبال الإرسال للاعبين الكرة الطائرة، رسالة ماجستير ، جامعة الرقازيق ، مصر ، 2002 م ، ص 62.

* تعريف إجرائي.

(2) - محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف ، القاهرة ، مصر ، 1994 ، ص 336.

(3) - حسن السيد أبو عبده: مرجع سابق ، ص 128.

النواحي وهي عبارة عن مدرسة متكونة من مجموعة من اللاعبين في إطار مقنن ومنظم مع توفر جميع الإمكانيات المادية والبشرية من أجل هدف محدد والوصول باللاعبين إلى المستويات العليا.

7- الدراسات السابقة والمرتبطة :

تكمن الدراسات المشابهة في معالجة مشكلة البحث ومعرفة الأبعاد التي تحيط بها مع الاستفادة منها في توجيهه، تخطيطه وضبط متغيرات البحث، ومن أجل استكمال مقومات البحث العلمي، فقد اطلع الباحث على مجموعة من البحوث التي وقعت تحت يده والتي فيها تشابه مع بحثه إذ أن الاستعراض العميق والناقد للدراسات السابقة يمكن أن يساعد الباحث على زيادة كفاية عمله ونوعه.²

* الدراسة الأولى: دراسة مسالتي لخضر(2008).³

موضوع الدراسة: "توظيف برنامج تدريبي مقترح للتدريب بالانتقال في تنمية القوة العضلية وأثرها على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم".

الهدف من الدراسة :

- 1- تصميم برنامج تدريبي بالانتقال للاعبين كرة القدم الأواسط (18-16 سنة) لتنمية القوة العضلية
- 2- معرفة مامدى تأثير برنامج التدريب بالانتقال على تحسين بعض المهارات الأساسية لكرة القدم
- 3- معرفة مامدى تأثير برنامج الانتقال مقترح في القياسات القوة لصالح المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة .

عينة الدراسة :

اختيرت بطريقة عمدية قدرت ب: 36 لاعبا تتراوح أعمارهم ما بين (16/18 سنة) وقسمت العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة.

المنهج المستخدم: استخدم المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين تجريبية وضابطة مع قياس قبلي وبعدي.

2 - سعدية محمد علي هادر: **بسيكولوجية المراهقة**، دار البحوث العلمية، ط1، الكويت، 1980م، ص25.

3 - مسالتي لخضر: **توظيف برنامج تدريبي مقترح للتدريب بالانتقال في تنمية القوة العضلية وأثرها على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم** رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة دالي ابراهيم، الجزائر، 2008م.

أدوات جمع المعلومات: المصادر والمراجع العربية والأجنبية ،بطارية اختبار روسية الاختبارات البدنية والمهارية.

نتائج الدراسة :

1- إن استخدام البرنامج التدريبي المقترح قد أثر ايجابيا في تنمية القوى عند لاعبين .

2- أدى البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسين وتطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم

(تمرير، الجري بالكرة و مراوغة).

* الدراسة الثانية: دراسة بلعروسي سليمان(2008)⁴

موضوع الدراسة: "توظيف الألعاب التمهيدية ضمن برنامج تدريبي لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات

الأساسية لناشئي كرة القدم" .

الهدف من الدراسة :

1- تصميم برنامج تجريبي مقترح باستخدام الالاعاب التمهيدية يهدف لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات

لناشئي كرة القدم ومعرفة تأثيرها على هذه الصفات وكذلك المهارات الأساسية .

2- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم.

عينة الدراسة: تمثلت عينة البحث في أصاغر الوفاق الرياضي لبلدية جديوية ولاية غليزان الذي ينشط ضمن

القسم الجهوي تتراوح أعمارهم بين 15/13 سنة ، حيث قام الباحث باختيار عينة متكونة من مجموعتين ضابطة

وتجريبية تمثلت في 30 لاعبا.

المنهج المستخدم: وقد استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي وذلك باستخدام القياس القبلي

والبعدي.

أدوات جمع المعلومات: المصادر والمراجع العربية والأجنبية ، المقابلات الشخصية ، الاستبيان.

4 - (1) بلعروسي سليمان: توظيف الألعاب التمهيدية ضمن برنامج تدريبي لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم

، رسالة ماجستير ،، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة دالي ابراهيم ، الجزائر ، 2008 م .

نتائج الدراسة :

1- إن توظيف الألعاب التمهيدية في البرامج التدريبية تؤثر إيجابيا في تنمية بعض الصفات البدنية اللاصقة السرعة والمهارات الأساسية الأساسية .

2- إن برمجة التدريب وفق الأسس والمبادئ العلمية بمحتوى التدريبات التقليدية لا يكفي للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات.

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

*الدراسة الثالثة:

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 الرابعة:

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

مشكلة الدراسة :

- هل طريقة الألعاب المصغرة تطبق فعليا أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية لدي تلاميذ الطور الثاني ؟ .
- هل استعمال طريقة الألعاب المصغرة أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية لدي تلاميذ الطور الثاني يلعب دورا إيجابيا في تنمية القدرات النفسية الحركية ؟ .

فرضيات الدراسة :

- طريقة الألعاب المصغرة تطبق فعليا أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية لدي تلاميذ الطور الثاني .
- استعمال طريقة الألعاب المصغرة أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية لدي تلاميذ الطور الثاني يلعب دورا إيجابيا في تنمية القدرات النفسية الحركية .

أهداف الدراسة :

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

نتائج الدراسة :

- الألعاب المصغرة موجودة في البرنامج التربوي للتربية البدنية و الرياضية .
- 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 لدي تلاميذ الطور الثاني .

تمهيد

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

و يمر الإنسان بعدة 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 وتدريب قائم على أسس وقواعد علمية.

1- مفهوم المهارة والمهارة الحركية الرياضية

1-1- مفهوم المهارة:

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

- مهارات معرفية cognitive skill مثل: الحساب، الجبر، الهندسة.

- مهارات إدراكية perceptual skill مثل: مهارات إدراك أشكال معينة.

- مهارات حركية motor skill مثل: المهارات الرياضية.

1-2- تعريف المهارة الحركية الرياضية:

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

- تعرف المهارة الحركية الرياضية أيضا أنها " مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء

واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن".

1-3- خصائص المهارة الحركية الرياضية:

1-3-1- المهارة تعلم:

المهارة تتطلب التدريب والتحسين بالخبرة.

* **التعلم يعرف عادة بأنه:** " التغيير الدائم في السلوك والأداء بمرور الوقت " ويجب أن يوضع ذلك في اعتبارنا ونحن نشاهد دلائل النجاح الأولى لأداء المهارة فقد يكون ذلك النجاح قد حدث بالصدفة.

1-3-2- المهارة لها نتيجة نهائية:

نعني بالنتيجة النهائية لأداء المهارة الهدف المطلوب تحقيقه من الأداء، وبالقطع فإن هذا الهدف معروف لدى الفرد المؤدي للمهارة قبل الشروع في تنفيذ الأداء من حيث طبيعة الهدف المطلوب تحقيقه " النتائج المحددة سالفًا للأداء".

1-3-3- المهارة تحقق النتائج بثبات:

نعني بذلك أن تنفيذ المهارة يتحقق خلاله الهدف من أدائها بصورة ثابتة من أداء إلى آخر من خلال المحاولات المتعددة المتتالية تقريبا⁽¹⁾.

(1) - مفتي إبراهيم حماد: المهارات الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط1، جامعة حلوان، مصر، 2002، ص 13-14.

1-3-4- المهارة تؤدي باقتصادية في الجهد وبفاعلية:

وهو ما يعني أن أداء المهارة يتم بتوافق وتجانس وانسيابية وتوقيت سليم، وبسرعة وببطء طبقا لمتطلبات الأداء الحركي خلالها، فالمبتدئين عادة ما يستهلكون طاقة كبيرة في الأداء دون تحقيق نجاح في الأداء الماهر لكن اللاعبين الذين يتميزون بالخبرة سوف يكونوا قادرين على الأداء بإنفاق الطاقة الضرورية فقط لانجازي الأداء الصحيح وبفاعلية.

1-3-5- مقدرة المؤدين للمهارة على تحليل متطلبات استخدامها:

اللاعبون واللاعبات المهرة يستطيعون تحليل متطلبات استخدام المهارة في مواقف التنافس المختلفة ويستطيعون اتخاذ قرارات وتنفيذها بفاعلية، فالمهارة ليست فقط مجرد أداء فني جيد للحركات ولكن تعني أيضا المقدرة على استخدام هذا الأداء بفاعلية في التوقيت المناسب.

2- تصنيف المهارات الحركية الرياضية

يجب على المدربين والمعلمين حتى الأفراد الرياضيين أنفسهم أن يتعرفوا على تصنيف المهارات المختلفة حتى يتمكن كل منهم 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 سينجر 1982 singer المهارات طبقا للمحددات الرئيسية التالية.

- أجزاء الجسم المشاركة في أداء المهارة.

- فترة دوام أداء المهارة.

- المعارف المشاركة في أداء المهارة.

- التغذية الراجعة المستخدمة في أداء المهارة⁽¹⁾.

3 مفهوم المهارات الأساسية

المهارات الأساسية في كرة القدم هي عبارة عن نوع معين من العمل والأداء. يستلزم استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق الأداء البدني الخاص. وهي بهذا الشكل تعتمد أساسا على الحركة وتتضمن التفاعل بين عمليات معرفية وعمليات إدراكية وجدانية لتحقيق التكامل في الأداء.

3-1- تقسيم المهارات الأساسية:

3-2- المهارات الأساسية بدون كرة:

(1) - مفتي إبراهيم حماد: المرجع السابق ، ص 15.

*** الجري وتغيير الاتجاه:**

كرة القدم لعبة جماعية سريعة الإقطاء وتمتاز بالتحول السريع من الدفاع إلى الهجوم والعكس طوال زمن المباراة وهذا الأمر يستدعي من اللاعبين إجادة الجري والتدريب عليه، والجري بدون كرة للاعب كرة القدم يكون بخطوات قصيرة لكي يحتفظ بتوازنه باستمرار والتحكم في الكرة مع القدرة على تغيير الاتجاه بسهولة، وتختلف المسافة التي يتحرك فيها اللاعب بالجري بدون كرة سواء الجري بأقصى سرعة أو بسرعة متوسطة لمسافات تتراوح ما بين 5- 30 م ويكون غالبا هذا التحرك لتلك المسافة بغرض اللحاق بالكرة والوصول إليها قبل أن تصبح في متناول الخصم.

ولما كانت المسافة التي يقطعها لاعب كرة القدم طوال زمن المباراة تتراوح ما بين (7-5 كلم) وقد تستغرق مدة الجري أحيانا حوالي 6 دقائق دون توقف فإن ذلك يستدعي من اللاعب أن ينظم نفسه على خطوات الجري وكيفية استنشاقه للأكسجين وتنظيم عملية التنفس، ويجب على اللاعب أيضا أن يراعي قصر وسرعة خطواته أثناء الجري مع انشاء خفيف في الركبة بدون تصلب وخفض مركز ثقل الجسم حتى يكون قريبا من الأرض إلى حد ما، مع تحرك الذراعين بجوار الجسم وبذلك يمكن للاعب أن يحافظ على اتزانه أثناء الجري مع القدرة على تغيير الاتجاه في أي لحظة يريدها اللاعب وبالسعة المطلوبة.

*** الوثب (الارتقاء):**

يعتبر اللاعب الذي يتمتع بالقدرة على الوثب عاليا أكثر من منافسه ذو ميزة تكتيكية وتكنيكية أفضل في الوصول إلى الكرة قبل المنافس وتتضح هذه القدرة في الوثب عاليا أمام المرمى بغرض إحراز هدف في مرمى الخصم أو محاولة المدافع منع المهاجم من إحراز هذا الهدف بالوثب عاليا مسافة أعلى منه واستخلاص الكرة بالرأس قبل أن تصل إلى المنافس.

وهذه المهارة تحتاج إلى توفر قوة الارتقاء للاعب كرة القدم مع التوقيت السليم، والهبوط المناسب ويكون ذلك الارتقاء إما برجل واحدة أو بالرجلين معا مع ملاحظة عدم رفع الرجل الحرة أثناء الارتقاء والوثب الأعلى حتى لا يقع اللاعب في خطأ قانوني خاصة إذا كان قريبا من اللاعب المنافس، ويلاحظ أن الوثب عاليا مع الاقتراب والجري أفضل للاعب الكرة من الوثب من الثبات وذلك للاستفادة من سرعة اللاعب الأفقية أثناء الجري وتحويلها إلى القدرة على الارتقاء والوثب عاليا، لذلك يجب على المدرب أن يهتم بتنمية هذه المهارة عن طريق تدريجات المرونة والإطالة والرشاقة.

* الخداع والتمويه بالجسم:

تعتبر هذه المهارة من المهارات التي يجب أن يجيدها اللاعب المدافع والمهاجم على حد سواء مع القدرة على أدائها باستخدام الجسم والجذع والرجلين والنظر، وهذا يتطلب من اللاعب قدرا كبيرا على الاحتفاظ بمركز الثقل بين القدمين والتمتع بقدر كبير من المرونة والرشاقة والتوافق العضلي العصبي وقدرة كبيرة على التوقع السليم والإحساس بالمسافة والزمن والمكان الذي يقوم به اللعب أثناء الخداع⁽¹⁾.

3-3- المهارات الأساسية القاعدية بالكرة:

3-3-1- التمير:

- تعريف التمير:

التمير وسيلة ربط أولية بين لاعبين أو أكثر، تسمح بتفادي لاعبي الخصم ووضع الزميل في الوضعية المفضلة من أجل أداء حركي محدد (التصويب)⁽¹⁾.

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

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

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

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

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

- التمير بعد إيقاف الكرة بوجود منافس سلبي.

- التمير تحت ضغط المنافس من خلال التقسيمات المصغرة.

وعند التدريب على مهارات التمير يراعى التركيز على متابعة الناشئ لمواقف اللعب المتغير والتحركات الخاصة بالزملاء والمنافسين وفي أماكن اللعب التي يتم منها الأداء الخططي وذلك قبل أن تأتي الكرة إليه. كما أنه

(1) - حنين السيد أبو عبود: الإعداد المهاري للاعب كرة القدم ، مكتبة الإشعاع الفنية ، ط 1 الإسكندرية، مصر، 2002، ص 27-28-41-43.

(1)- Bernard turpin : preparation et entrainement du foot balleur, edition amphora, paris ,France, 1990, p99.

من الضروري تعود الناشئ على اختيار الزميل المناسب لتنفيذ الأداء الخططي عند التمير وأن يكون التمير من خلال موقف ملائم يضمن نجاحه، بمعنى أن لا يتعرض مسار الكرة الممررة للزميل أي منافس يغير من هذا المسار

فتصل بعيدة عن الزميل وفي مكان سهل فقد الكرة، وأيضا عند التدريب يراعي التنبيه باستمرار لدى الناشئين بأهمية استخدام نوع التمير المناسب للموقف أي ما يضمن الدقة والأمانة لوصول الكرة للزميل بالإضافة إلى اختيار الناشئ للحظة المناسبة لأداء التمير وقد يكون متأخرا فيضغط عليه المنافس مما يؤدي إلى صعوبة الأداء وإعطاء الفرص للمدافعين وتغطية مساحات كانت خالية وتصلح للتمير، كما لا بد أن لا يكون التمير أسرع من اللازم وقبل أن يكون الزميل مستعدا لاستقبال الكرة، وأيضا أن يستخدم الناشئ القوة⁽²⁾. اللازمة لوصول الكرة لمكان الزميل وبما يمكنه لاستحواذ عليها أو تصويبها أو تمريرها وأن تكون في المساحة الخالية دون أن تبعد عنها قبل وصول الزميل⁽¹⁾.

3-3-2- استقبال الكرة:

- تعريف:

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

- مبادئ عامة يجب أن تراعى أثناء السيطرة على الكرة:

- هناك مبادئ وأسس عامة يجب على اللاعب أن يتبعها أثناء قيامه بالسيطرة على الكرة وهي ضرورة سرعة التحرك للسيطرة على الكرة ولنجاح ذلك يجب أن يتبع التالي:
- أن يقوم اللاعب بوضع جسمه في الاتجاه المباشر لمكان استقبال الكرة.
- التحرك بسرعة في اتجاه الكرة وليس انتظار وصولها إليه خصوصا في المواقف التي يكون فيها الخصم قريبا من اللاعب.
- الإهتمام بتوازن الجسم أثناء السيطرة على الكرة مع شدة الانتباه والتركيز في مهام ابتعاد الكرة عن اللاعب بعد السيطرة عليها.
- أن يقرر بسرعة وفي وقت مبكر أي جزء من أجزاء الجسم سوف يستخدمه في السيطرة على الكرة.

(2) - إبراهيم شعلان - محمد عفيفي: كرة القدم للناشئين، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 2001، ص 57-58.

(1) - إبراهيم شعلان - محمد عفيفي: المرجع السابق، ص 58.

- ضرورة استخدام أكبر مسطح من الجسم للسيطرة على الكرة دون حدوث أي أخطاء فنية لحظة السيطرة على الكرة.

- يجب على اللاعب قبل استلامه للكرة والسيطرة عليها أن يكون قد اتخذ القرار السليم في حسن التصرف في الكرة حسب مقتضيات الظروف المحيطة بالوقت أثناء المباراة.

- يجب مراعاة استخدام جزء من الجسم الذي يقوم بالسيطرة على الكرة مع مراعاة سرعة تحرك الكرة أثناء السيطرة عليها.

- عدم ابتعاد الكرة من اللاعب الذي يقوم بالسيطرة عليها أكثر من اللازم خزا من حصول الخصم عليها⁽²⁾.
وغالبا ما يستخدم إيقاف الكرة بباطن القدم في السيطرة على الكرة المتدحرجة، إذ أن الجسم يكون في هذه الحالة آخذا وضع ضرب الكرة بباطن القدم في نفس الوقت مما يمكن اللاعب من ركل الكرة بباطن القدم بسرعة، وخاصة أن أسلوب اللعب الحديث يقتضي من اللاعب ذلك⁽¹⁾.

3-3-3- الجري بالكرة:

عندما يجري اللاعب بالكرة فإن هذا يعني أن الكرة تقع تحت سيطرته فيقوم بأداء كافة الحركات والمعارات التي يريد تنفيذها وقد اصطلح على تسمية هذه المهارة " بالجري بالكرة" حيث أن اللاعب غالبا ما يؤدي هذه المهارة بالجري، غير أنها في بعض الأحيان تؤدي بالمشي، وخاصة عندما يكون ذلك لأغراض تكتيكية " حططية". ولتنفيذ هذه المهارة فإن اللاعب غالبا ما يستخدم إحدى أجزاء القدم وأحيانا يجري بالكرة مستخدما الفخذ أو الفخذين معا، وقد يجري بالكرة مستخدما رأسه، غير أنه عندما يستخدم الفخذ أو الرأس فإننا نفضل التعبير عن ذلك بعبارة " تنطيط بالكرة" فلا يجري اللاعب بالكرة برأسه أو فخذة لمسافة كبيرة حيث لا يساعده ذلك على مجاراة سرعة وظروف اللعب أو اللاعبين، لذلك فإن اللعب غالبا ما يؤدي هذه المهارة بإحدى أجزاء القدم التالية:

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

(2) - حسن السيد أبو عبد: مرجع سابق، ص 115-116.

(1) - حنفي محمود مختار: كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1997، ص 54.

الجرى لأكبر مسافة بالسرعة المطلوبة و بسهولة ،غالباً أيضاً ما يجري اللاعب مستخدماً جزء القدم الأمامي الخارجي و الداخلي معاً، وإن كان ذلك قد يقلل من سرعة الجري بالكرة.

أما الجري بالكرة باستخدام الرأس (أو الجزء الأوسط من الجبهة) فإن ذلك نادراً ما يحدث ،وكما سبق القول فإن أداء هذه المهارة يكون لتنطيط الكرة وتعليم الجري بالكرة للمبتدئين يتطلب مراعاة الأوضاع التشريحية للقدم التي يستخدمها اللاعب في الجري فمن الضروري البدء بتعليم اللاعب (الناشئ) الجري بالكرة أولاً بجزء القدم الأمامي الخارجي حيث يضمن اللاعب بهذه الطريقة مرونة أكثر في الحركة بالإضافة إلى أن الجري بالكرة بجزء القدم الأمامي الخارجي يعتبر أكثر مناسبة لتحقيق السرعة المطلوبة في الجري(2).

ويرى البعض أن البدء في تعليم اللاعب الناشئ الجري بالكرة بجزء القدم الأمامي الداخلي والخارجي - بعد ذلك فقط - يمكن البدء في تعليمه الجري بوجه القدم وسن القدم.

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

- أداء المهارة من المشي باستخدام كرة طيبة ثم بكرة عادية.

- أداء المهارة من الجري الخفيف بكرة عادية .

- أداء المهارة مع زيادة سرعة الجري .

- أداء المهارة من الجري العادي والمرور بين كرات طيبة أو أرماع.

- أداء المهارة مع تغيير السرعات.

- أداء المهارة مع تعدية خصم أو حاجز(1).

3-3-4- المراوغة:

- تعريف المراوغة:

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

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

وفي كرة القدم الحديثة تعتبر مهارة المراوغة أقل أهمية من مهارات التمرير والسيطرة على الكرة لأنها غالباً أقل بطنياً، وتأثر في اكتساب مساحة خالية من مهارة التمرير التي تتصف بالسرعة والدقة، وبالرغم من ذلك فإنه يوجد كثير من المواقف اللعيبية التي تسمح للاعب المستحوذ على الكرة أن يؤدي مهارة التمرير بحرية نتيجة الدفاع

(2) - محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة ، ط1 ، مصر ، 2003، ص 171-173.

(1) - محمد رضا الوقاد: المرجع السابق، ص 174.

الضغوط من الخصم في مساحات صغيرة أو استخدام الفريق المنافس لمصيدة التسلل كخطة دفاعية ويصبح الحل الأمثل لاكتساب مساحة جديدة والتغلب على المواقف السابقة هو إجادة اللاعب للمراوغة.

وبالرغم من أهمية المراوغة للفريق فإنها سلاح ذو حدين، فإذا أجاد لاعبي الفريق في استخدام طرق المحاورة بنجاح فإن ذلك يعتبر مفيداً من الناحية الخططية للفريق لأنه ينقص من عدد المدافعين للفريق الأخر بالإضافة إلى اكتساب المهاجم الثقة بالنفس وعلى الجانب الآخر فإن سوء استخدام المراوغة وأدائها بصورة غير مجدية يؤدي إلى هدم خطط الفريق الهجومية وإهدار الفرص في امتلاك الكرة⁽²⁾.

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

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

المراوغة من الأمام.

المراوغة من الجانب.

المراوغة من الخلف⁽¹⁾.

وعلى ضوء ذلك يجب على الناشئ أن يفهم ما يلي:

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

(2) - حسن السيد أبو عبده: مرجع سابق ، ص 153.

(1) - حسن السيد أبو عبده: المرجع السابق ، ص 154.

- أن يدرك الناشئ ماذا سيفعل بعد المراوغة مثلا: التمرير للزميل أو التصويب(2).

3-3-5- التصويب:

- تعريف التصويب:

هو إحدى وسائل الهجوم الفردي، ويتطلب التصويب من اللاعب مقدرة على التركيز ومهارة فنية عالية في الأداء لمختلف أنواع ضرب الكرة بالقدم وتأتي فرصة التصويب دائما بعد المحاورة أو بعد اللعب الجماعي بين لاعبين، ويجب قبل التصويب أن يقرر اللاعب كيف يصوب، ويجب أن يدرك اللاعب نواحي الضعف في حارس مرمى الفريق المنافس(1).

إن التصويب في المباريات يعتبر عملية اتخاذ قرارات، فدواعي الفشل في التصويب أو فقدان الفريق للكرة إذا صوب اللاعب قد تكون حاجزا نفسيا أما الكثير من اللاعبين، وعلى هذا فالتصويب لا بد له من صفات نفسية خاصة يتطلب غرسها في اللاعب منذ بداية عهده في التدريب، كالثقة بالنفس مثلا، ولكي تكون عند اللاعب الثقة في النفس ليصوب لا بد وأن يكون وصل إلى مرحلة الإتقان في تكنيك التصويب تحت كل الظروف مثل:

- التدريب على التصويب في ظروف سهلة و بسيطة .

- الارتفاع التدريجي بسرعة الأداء.

- استخدام الوسائل المساعدة (الحوائط المقسمة - الأقماع والشواخص - الحواجز - المقاعد - المرمى متعدد المساحات).

- أن تؤدي تمرينات التصويب من اتجاهات متغيرة لمسار الكرة.

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

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

- الاهتمام والتركيز على دقة التصويب لتثبيت التكنيك الصحيح .

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

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

للتوجيه(2).

(2) - إبراهيم شعلان محمد عفيفي: مرجع سابق ، ص 43.

(1) - حنفي محمود مختار : مرجع سابق ، ص 106 .

(2) - إبراهيم شعلان محمد عفيفي: المرجع السابق ، ص 158.

4- تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم

4-1- المهارة هي عصب الأداء في كرة القدم:

المهارة تعني "كل الحركات الفردية الهادفة التي تستخدم في اللعبة في إطار قانون كرة القدم".
تتوقف نتائج المبادرات على إجادة اللاعبين للمهارات الأساسية المختلفة وقدرتهم على توظيفها لصالح الأداء الجماعي للفريق .

إجادة المهارات تحدد إمكانية تنفيذ خطط اللعب .

اللاعب المتميز في أداء المهارات لاعب ذو قيمة ويكتسب أهمية خاصة في الفريق.

4-2 - المهارات المتعددة لكرة القدم يكمل كل واحد منها الآخر

- مهارات متنوعة ومتعددة.

- تكمل مهارات كرة القدم بعضها بعضا. فاللاعب كمي يجري بالكرة أو يصوبها لا بد أن يكون قد سيطر عليها، وكذلك إذا راوغ لا بد أن يكون متحكما تماما فيها، وكذلك غالبا ما ترتبط المراوغة بالتصويب أو التمرير سواء كان قصيرا أو طويلا.

4-3- أفضل مرحلة عمرية لتعلم المهارات:

- تعلم المهارات غالبا ما يتم في مرحلة الناشئين.

- معظم اللاعبين خاصة الناشئين يجيدون أداء مهارات معينة ولا يجيدون أداء البعض الآخر.

- من الأهمية أن يتعلم الصغار أداء المهارات بصورة صحيحة ويتدرج صحيحة.

4-4- ميكانيزم (آلية) تعلم المهارات :

تكوين الصورة الذهنية للمهارة في ذهن اللاعب:

- من الأهمية أن يعرف المدرب ما يحدث في أذهان اللاعبين خلال تعلمهم للمهارات.

- إذا كانت المهارة سهلة الأداء ففي هذه الحالة يتم تعلم الأداء من خلال تطوير وتحسين الصورة الذهنية التي تنطبع فيه من خلال تكرار أدائها.

- إذا ما كانت المهارة صعبة ومعقدة مثل التصويب خلال الدوران فانه يتم تعلمها من خلال استجابات متعددة مختلفة ينتج عنها صورة تنطبع في المخ.

- الصورة الذهنية التي تنطبع في مخ اللاعب نتيجة تكرار أداء المهارة سوف يستفيد منها فقط في الحالة التي تنطلق عليها، ولكي يستفيد اللاعب من الصورة الذهنية في أدائه للمهارة خلال المباراة، لا بد أن تكون هناك

صورة ذهنية متعددة للمهارة قد تصل إلى الألوف، ليتم التوفيق بينها لاختيار الصورة المناسبة للموقف المتواجد به اللاعب⁽¹⁾.

- حتى في وجود الآلاف من الصور الذهنية للمهارة في ذهن اللاعب، فإنه يكون من الصعب الوصول إلى الاختيار السريع فيما بينها والذي يتوافق في سرعته مع المواقف المتلاحقة المتغيرة خلال المباراة إذا لم تكن هذه الصورة موجودة واضحة ومدعمة في مخ اللاعب.

* اللاعبون يتعلمون المهارات من خلال تلخيصها :

يتعلم اللاعبون مهارات كرة القدم من خلال تلخيصها في مفاتيح معلوماتية و أيضا يستنبطون قواعد معينة لتسهيل عملية تنفيذها مستقبلا، وكل ذلك يتم في الذهن طبعاً. وعمليات تلخيص المعلومات من المهارات والحركات الخاصة وتشديد قواعد للاسترشاد بها مستقبلاً هي طريقة الإنسان في تعلمه لكافة الأشياء والتي اختصه بها الله. إذا أدى اللاعب مهارة معقدة فإن ذهنه سوف يلخص أربع أنواع من المعلومات الخاصة بها بعد التنفيذ وهي كما يلي:

- متطلبات بدئ المهارة وهي القوة والسرعة والاتجاه.
- الظروف البيئية المحيطة ووضع البدء.
- النتائج التي يمكن إدراكها بالحواس خلال وبعد تنفيذ الأداء.
- مقارنة بين النتائج الحقيقي لأداء المهارة وبين النتائج المطلوب المبني على التغذية الراجعة المتاحة خلال وبعد التنفيذ.

* استخلاص البرنامج الحركي للمهارة:

خلال استمرار تدريب اللاعب على المهارة واستخدام التغذية الراجعة لضبطها فإن الأجزاء الصغيرة للمعلومات الملخصة تتكامل معاً وتكون قالباً بالقواعد العامة لها يسمى بالبرنامج الحركي للمهارة . ونعني بالبرنامج الحركي " تلك القواعد التي إذا ما استدعيت للاستخدام فإنها تسمح للاعب بإنتاج الحركة". بمجرد أن تبدأ الحركة فإن النموذج الأساسي لها ينفذ حتى ولو كان البرنامج الحركي يتضمن حركات خاطئة. يمكن ضبط البرنامج الحركي من خلال مراكز الإحساس المختلفة التي تقدم التغذية الراجعة وذلك بإدخال تصحيح بسيط متدرج عليه.

تطوير البرنامج لدى اللاعب يتأثر بعدد من المؤثرات منها خصائص اللاعب في كل من النضج والخبرة والقدرات الحركية الإدراكية والذكاء والانتباه والدوافع، هذا بالإضافة إلى التطبيق الصحيح من جانب المدرب للعملية التعليمية وتنظيم وحدة التدريب واختياره للتمرينات وتقديمه للتغذية الراجعة.

(1) - مفتي إبراهيم حماد: بناء فريق كرة القدم ، دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر ، 1999 ، ص 34-35.

تلعب التغذية الراجعة الذاتية من اللاعب لنفسه والناجحة من مراكز الإحساس بجسمه دورا هاما في تعريفه بأخطاء الأداء، وعلى المدرب أن يستفيد من ذلك بالتشجيع الإيجابي لمثل هذا النوع من التغذية الراجعة⁽¹⁾.

المدرب ليس في حاجة إلى أن يقدم التغذية الراجعة إلى الملاعب إذا ما كانت مراكز الإحساس بجسم الآخر تخبره أن هناك خطأ في الأداء، وفي المقابل يكون من المهم جدا أن يقدم المدرب تعزيزا إيجابيا، إذا ما كانت مراكز الإحساس الخاصة باللاعبين تخبرهم أنهم يؤدون بشكل صحيح. على المدرب ملاحظة أن مراكز إحساس التغذية الراجعة لا تقدم معلومات كافية لتحسين التعلم في المرحلة الأولى منه.

4-5- مراحل تعلم المهارات والتقدم بها حتى الآلية:

يتم تعلم المهارات من خلال ثلاث مراحل رئيسية كما يلي:

- المرحلة العقلية.

- المرحلة العملية (التطبيقية).

- المرحلة الآلية.

4-5-1- المرحلة العقلية:

أهدافها:

- تهدف هذه المرحلة إلى تقديم المهارة الحركية للاعب من خلال الشرح والنموذج.

- إدراك اللاعب للأداء الصحيح (النقاط الفنية) أمر هام جدا لعملية التعلم.

- على المدرب أن يدرس الأسلوب الذي سيقدم به المهارة.

- لا تنسى أن اللاعبين يختلفون في تحصيلهم للتعلم.

- يجب أن يركز المدرب خلال هذه المرحلة في مساعدة اللاعب على تحديد خطة لما يجب أن يفعلوه.

تقديم المهارة للاعبين:

- أدرس جيدا المهارة التي ستعلم.

- قدم المهارة بحماس واضح في الكلمات والحركات.

- استخدام مهارات اللغة والمحادثة.

- راعي السن واللغة واللهجة.

- التقديم يكون في حدود دقيقتين.

- أجدب انتباه اللاعبين بجعل البداية شيقة.

(1) - مفتي إبراهيم حماد: المرجع السابق، ص 36.

- تجنب مشتتات الانتباه.
- نظم اللاعبين بحيث يتمكنوا من الرؤية والسمع بوضوح.
- اجعل المساحة خلفك خالية من أي شيء يشتت انتباه اللاعبين.
- تأكد أن الشمس لا تواجه اللاعبين⁽¹⁾.
- سم المهارة وعلل أسباب تعلمها فهذا يزيد من دافعية التعلم.
- اجذب انتباه اللاعبين عند التحدث إليهم.
- استخدم المصطلحات التي يفهمها اللاعبون.
- احتفظ بالاتزان عند التعامل مع اللاعبين غير المتبهين.
- تحكم في مشاعرك وانفعالاتك.
- استخدم الاتصال الجيد بالنظر.

تقديم نموذج المهارة :

- النموذج والشرح أهم عناصر الخطة العقلية لتعلم اللاعب المهارة.
- النموذج إما أن يقدم من خلال المدرب أو بلاعب ماهر في المهارة ويتمتع باحترام باقي اللاعبين أو أن يستخدم الفيديو أو الصورة أو وسائل أخرى معينة.
- على المدرب أن يمهّد للنموذج بجذب الانتباه.
- يراعي أولاً تقديم النموذج كما تؤدي المهارة في المباراة فنياً.
- يؤدي النموذج عدة مرات ومن زوايا مختلفة.
- البدء بتقديم النموذج بسرعة مقبولة أولاً ثم بسرعة الأداء في المباراة ثانياً.
- إذا كانت المهارة معقدة فيجب تجزئتها أجزاء رئيسية.
- الأمر السهل هو تحويل الصورة (النموذج) إلى خطة عقلية في ذهن اللاعب لأداء المهارة والأمر الصعب هو تحويل الكلمات (الشرح) إلى خطة عقلية لتنفيذها.

الشرح:

- راع أن يتم الشرح أثناء الأداء.
- تأكد أن المعلومات المقدمة صحيحة.
- يجب أن تكون المعلومات المقدمة كافية.
- قدم المعلومات في صورة إيجابية، كأن يقول المدرب " افعل كذا" بدلا من أن يقول " لا تفعل كذا".
- استخدم المصطلحات المتعارف عليها قدر الإمكان.
- قدم المعلومات في تسلسل منطقي.

(1) - مفتي إبراهيم حماد: المرجع السابق، ص 37.

- ركز على جميع اللاعبين بصورة عادلة.

ربط المهارة بالمهارات السابقة

- أربط المهارة المعلمة بالمهارات السابقة تعليمها للاستفادة من مبدأ " التعميم " حيث يمكن توصيل بعض قواعد الأداء في مهارات سابقة للمهارة المعلمة⁽¹⁾.

مراجعة فهم المهارة:

- وجه الأسئلة لمراجعة المهارة.

- لخص المهارة.

- أعد سؤال اللاعب وأجب عليه إذا ما استفسر عن شيء.

- اختصر في إجابة السؤال.

4-5-2- المرحلة العملية:

أهدافها:

يتم التركيز خلالها على كفاءة التطبيق خاصة توقيت وتوافق كل وجه من أوجه تنالي المهارة بدلا من التركيز على تتابع الحركات.

باستمرار التطبيق وتقديم التغذية الراجعة سوف يقل معدل الأخطاء بالتدريج ويتحسن تجانس الأداء وكلها علامات تدل على أن التعلم أخذ في الحدوث وفي طريقه للاكتمال.

على المدرب التركيز خلال هذه المرحلة على تقديم التغذية الراجعة للاعبين، ومن جانبهم عليهم استيعاب نقاط المدرب والانتباه لمراكز الإحساس بأجسامهم (التغذية الراجعة الذاتية) فهي تمكنهم من ضبط الأداء بجانب تعليمات المدرب.

الوقت المستغرق في التطبيق ليس هو الفاصل في التعلم ولكن بجانب ذلك يكون لضبط الأداء دور هام.

راعي في هذه المرحلة ما يلي:

- اختر جيدا التمرينات التي تحقق تطبيقات المهارة التعليمية.

- حدد بدقة الزمن لكل تطبيق من تطبيقات المهارات.

- وضح كيفية تطبيق اللاعبين للتمرينات.

- نظم توقيت التقدم بحث يجارى مستوى اللاعبين.

- راع أن يكون الأداء مناسبا مع مستوى تعب اللاعبين ودافعيتهم.

تطبيق اللاعبين للمهارة:

بعد انتهاء اللاعبين من الاستماع لشرح المهارة ومشاهدة النموذج على المدرب أن يعمل على أن يطبقوها بأسرع ما يمكن.

(1) - مفتي إبراهيم حماد: المرجع السابق، ص 38.

تطبيق المهارة يتم من خلال أسلوب الأداء الكلي أو أسلوب الأداء الجزئي أو أسلوب الأداء الكلي الجزئي (1).

فيما يلي نذكر المبادئ السبعة التي يسترشد بها المدرب عند التطبيق:

- الاختيار الصحيح للتمرينات.
- تكرار التطبيق وتقصير زمنه حتى لا يتعب اللاعب.
- استخدام زمن التطبيق بفاعلية.
- التأكد من تحقيق اللاعبين لخبرات نجاح.
- استخدام الإمكانيات والأدوات لأقصى درجة ممكنة.
- اكتساب التطبيقات جوا مريحا.
- استخدام سلم التدريب على المهارات.

الملاحظة يجب أن تكون ناقدة:

- الملاحظة الناقدة إحدى مهارات قيادة المدرب للفريق.
- الملاحظة الناقدة ترتبط بمقدرة المدرب على التقليل والتفكير المنطقي.
- على المدرب أن يعمل على تطوير ملاحظته الناقدة حتى يمكنه تشخيص أوجه التقصير في أداء اللاعبين.

اعتبارات تحقيق الملاحظة الناقدة:

- اتخذ موقعا يمكن من الملاحظة الكافية.
- ركز على الأداء الفردي.
- ركز ذهنيا في أداء اللاعبين.
- خطة تحسين الملاحظة الناقدة: تتضمن ما يلي.

- مكان صحيح للملاحظة.
- اتجاهات تحرك صحيحة أثناء الملاحظة.
- عدد مرات فحص اللاعبين ككل.
- أن يشعر اللاعب بأن المدرب يهتم به شخصيا.

التعرف على أنواع أخطاء الأداء من طرف المدرب:

- أخطاء التعلم ناتجة عن عدم معرفة اللاعبين لكيفية أداء المهارة.
- على المدرب استخدام التعزيز في المحاولات الناجحة.
- يجب أن تتاح الفرصة للاعبين لمعرفة أدائهم ذاتيا من خلال سؤال أنفسهم هل نفذت ما نويت أن أؤديه؟ هل نجحت فيما هو مطلوب أداؤه؟ هل أغير من أسلوب أدائي؟ كيف؟.

(1) - مفتي إبراهيم حماد: المرجع السابق، ص 39.

- يفضل استخدام مشاركة الشرح للنموذج في إطار واحد للعمل على أن يكمل كل منها الآخر.
- يجب استخدام الكلمات ذات الدلالة⁽¹⁾.

نصائح عامة في تصحيح الأخطاء:

- لاحظ أن الأخطاء التي لم تكتشفها هي أخطاء لم تصحح.
- عليك توقع عدد كبير من الأخطاء في بداية الأداء.
- إذا رأيت أن اللاعبين لا يتقدمون بالدرجة المرجوة فإن عليك أن تتحكم في انفعالاتك ولا تجعل الإحباط يسيطر عليك ، إذ أن ذلك من سمات المدرب الناجح .
- بالرغم من عيوب الأخطاء إلا أنها تفيد المدرب في التعرف على ما يجزره اللاعبون من تقدم خلال عملية التعلم .
- من الطبيعي أن لا يبقى المدرب إيجابيا باستمرار وخاصة إذا ما كانت التغذية الراجعة صحيحة وتكرر الخطأ مرة أخرى .

4-5-3- المرحلة الآلية:

أهدافها :

- تهدف هذه المرحلة إلى التقدم التدريجي بالأداء حتى الوصول به إلى الأداء الآلي .
- الأهداف الفرعية لهذه المرحلة والتي تحقق مجتمعة الأداء الآلي يمكن تحديدها فيما يلي :
- أعلى درجة من الدقة .
- مستوى عال من انسيابية الأداء وعدم تقطعه .
- أداء ثابت المستوى وغير متذبذب في محاولات الأداء المتتالية .
- بذل أقل جهد ممكن أثناء تنفيذ المهارة .
- أعلى درجات استشارة للدافعية .
- درجة عالية من المرونة والتكيف مع ظروف الأداء المحيطة بالمباراة (فريق منافس ، جماهير ، ملاعب طقس ، نتائج سلبية... الخ) .

عوامل تطوير أداء المهارات :

يرتبط تطوير أداء المهارات ووصوله إلى درجة الآلية بعدة عوامل كما يلي :

عوامل وظيفية وتشريحية :

- معدلات القياسات الوظيفية والتشريحية النموذجية تساهم وتساعد على وصول اللاعب بسرعة لدرجة للأداء الآلي .

(1) - مفتي إبراهيم حماد: المرجع السابق، ص 40.

- تطوير كفاءة الأجهزة الوظيفية للجسم بأقصى درجة ممكنة أمر ضروري حتى يمكن الوصول لدرجة آلية الأداء⁽¹⁾ .

عوامل الصفات البدنية :

- دون مستوى مناسب للصفات البدنية (عناصر اللياقة البدنية) يكون من الصعب تحقيق أهداف تطوير كفاءة الأداء المهاري .

- كلما زاد معدل تناسق الانقباض والاسترخاء العضلي خلال الأداء زادت إمكانية تطوير أداء المهارات ووصوله للآلية .

عوامل نفسية :

- تطوير كفاءة العمليات العقلية مثل الانتباه والإدراك والتذكر وتكامل أدوارهم معا يساهم إيجابيا في تطوير كفاءة الأداء المهاري .

- يجب الوصول للاعب لأفضل درجة استثارة انفعالية ، حيث يساهم ذلك في الوصول للاعب إلى أفضل درجة من أداء المهارة .

- الوصول للاعب لدرجة دافعية عالية تسهم إيجابيا في الوصول إلى آلية الأداء⁽¹⁾ .

5- مراحل تعليم المهارات الأساسية

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

- مرحلة التوافق البدائي أو الأولي .

- مرحلة التوافق الجيد .

- مرحلة تثبيت واتفاق المهارات .

5-1- مرحلة التوافق الأولي :

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

- عمل نموذج للحركة وإن أمكن استخدام الصور والأفلام السينمائية.

(1) - مفتي إبراهيم حماد: المرجع السابق، ص 41.

(1) - مفتي إبراهيم حماد: المرجع السابق، ص 42.

- الشرح باللفظ بطريقة سهلة مبسطة وشاملة للمهارة، بحيث يستوعب اللاعبون الشرح وذلك خلال عمل النموذج للحركة⁽²⁾.

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

5-2- مرحلة التوافق الجيد:

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

5-3- مرحلة تثبيت المهارة:

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

6- خطوات التدريب على المهارات الأساسية

ذكرنا أن هدف التدريب على المهارات الأساسية في كرة القدم هو:

- الوصول إلى الكمال ودقة الأداء

- العمل على تثبيت هذا الكمال وهذه الدقة حتى تؤدي المهارة بطريقة آلية سلمية أثناء المباريات تحت كل الظروف، فالمباريات وما يصاحبها من منافسة وكفاح وما يترتب على ذلك من تأثيرا وانفعالات عصبية بسبب المواقف والظروف المحيطة باللاعب (لاعب مضاد، جمهور، الملعب....) تجعل من الصعب على اللاعب الناشئ أن يتغلب دائما على هذه الظروف، فكل التغيرات غير معتادة بالنسبة له في المحيط الداخلي أو الخارجي تشيره انفعاليا، وتجعله عصبيا وهكذا يؤثر بدوره على صحة ودقة أدائه، لهذا يجب أن يكون تعليم المهارات الحركية في ظروف تشابه ظروف المباريات أو قريبة منها حتى يمكن للناشئ أن يعتاد مثل هذه المواقف ويصبح أداؤه أثناءها آليا.

ومن واجب المدرب عند التدريب على المهارات الأساسية أن يحدد الطريقة التي سيتبعها، ويدقق في اختيار التمرينات التي توصله لتحقيق أهدافه من التدريب، ويمكن تلخيص خطوات التدريب على المهارات الأساسية بغرض وصول اللاعب إلى الأداء الآلي المتقن فيما يلي: ⁽¹⁾.

(2) - حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مدينة نصر، مصر، (د - ت)، ص 98.

(1) - حنفي محمود مختار: المرجع السابق، ص

6-1- التدريب على المهارات الأساسية للوصول إلى الأداء الدقيق تحت ظروف بسيطة وثابتة :

يصل اللعب بسرعة إلى تعلم المهارة الأساسية إذا بقيت ظروف التمرين ثابتة ، وبشرط أن يقتضي التمرين من الناشئ قوة صغيرة أو متوسطة أثناء التدريب ويمكن أن يكرر التمرين أو جزءا منه عدة مرات إذا اقتضى الأمر، على شرط أن يكون الحمل ملائما لقدرة اللاعب، وهناك خطأ أو خطورة وذلك إذا طلب المدرب من اللاعب أن يبذل جهدا كبيرا مع تكرار التمرين أكثر من اللازم، بل إن الواجب على المدرب أن يوقف التمرين قبل ظهور الإجهاد على اللاعب وأن يتحول التدريب إلى تمرين آخر، وأثناء أداء اللاعب للتمرينات لتعلم المهارات الأساسية يجب أيضا أن يصاحب ذلك التعود على بعض القواعد الخططية الفردية مثل الجري نحو الكرة وعدم انتظارها، والجري بمجرد تمرير الكرة.....

وفي هذه المرحلة تعطى طرق التدريب الآتية:

تمرينات الإحساس - تمرينات فنية إجبارية - تمرينات بالأجهزة.

6-2- تطوير المهارات الأساسية عن طريق الارتفاع التدريجي بسرعة الأداء وازدياد استخدام القوة

أثناء التمرين:

وفي هذه المرحلة تعطى التمرينات المرتبطة باللياقة البدنية، والألعاب الصغيرة والتمرينات بأكثر من كرة، والتمرينات الفنية الإجبارية المتقدمة.

* تثبيت المهارات الأساسية عن طريق تغيير الظروف الخارجية:

يؤثر تغيير المحيط الخارجي في نوعية ودقة الأداء الحركي للاعب ، فمثلا اختلاف وزن ومرونة الكرة يؤثر في مهارة الناشئ وفي التوافق العضلي العصبي له، وتغيير اللاعب المضاد أثناء التدريب له قيمته، وكذلك فإن زيادة ضغط اللاعب المضاد أثناء التدريب يصعب من الأداء الحركي للاعب، ويمكن أن يكون المدافع سلبيا في أول التدريب ثم إيجابيا، هذه الأمثلة توضح لنا أهمية وظروف تغيير الظروف الخارجية أثناء التدريب للوصول اللاعب إلى مهارة أكمل وأدق تحت ظروف متغيرة وتعطى في هذه المرحلة الألعاب الصغيرة والتمرينات المركبة.

* تثبيت المهارات الأساسية تحت ظروف أكثر صعوبة:

لكي يعمل المدرب على تثبيت المهارات الأساسية بحيث تؤدي بدقة وإتقان أثناء المباراة، يكون من واجبه أن يعمل مع تقدم التدريب على المهارات على أنه تؤدي هذه المهارات في ظروف تشبه ظروف المباريات مثل التدريبات المركبة مع زميل أو أكثر (التدريبات الخططية)، وكذلك فإن المباريات في مجموعات صغيرة في مساحات صغيرة من الملعب ترفع قدرة اللاعب على الأداء ودقته، خاصة وأن هذه التقسيمات تتطلب من اللاعب أداءا صحيحا وسريعا للمهارات تحت ضغط اللاعبين المضادين في حيز ضيق من الأرض، هذا بالإضافة إلى أن هذه التدريبات تعطى اللاعب الخبرات التي تجعله يقتصد في مجهوده أثناء الأداء مع القدرة على حسن⁽¹⁾. التصرف

(1) - حنفي محمود مختار: المرجع السابق، ص

وهده الأعباب أثناء اللعب، يضاف إلى ذلك عامل مهم جدا له تأثير كبير على أداء اللاعب، وهو الثقة بالنفس، وفي هذه المرحلة تعطى التمرينات المركبة والتمرينات التي تشبه ما يحدث في الملعب

* مراجعة وتثبيت المهارات الأساسية في المباريات التجريبية:

لا يتوقف وصول اللاعب إلى التكامل الفني والدقة والإتقان في الأداء للمهارات الأساسية، على عدد مرات تكرار التمرين فقط، ولكن أيضا على فهم اللاعب لطريقة أداء المهارة من الناحية الفنية، ومحاولته الذاتية في طريقة أدائه، وإدراك أسباب صحة أدائه أو خطئه، هذا النقد والتفكير الإيجابي من اللاعب في محاولة إصلاح طريقة أدائه يسرع من إتقانه للمهارة، لذلك كان من واجب المدرب أن يعلم اللاعب منذ البداية الطريقة الصحيحة لأداء المهارات الأساسية حتى يستطيع اللاعب أن يقوم بالتدرب عليها بفهم واضح، ويكون في إمكانية إصلاح أخطائه ذاتيا بدون مساعدة المدرب .

ومن الواضح أن اللاعب الذي يستطيع أن يدرك أسباب أخطائه في الأداء ويصلحها أثناء التدريب يكون أقدر على النجاح في إصلاح أخطائه الفنية أثناء المباراة من اللاعب الأخر الذي لم يتعلم كيف يصلح من أخطائه ذاتيا وطبعي أن أداء المهارة تحت ظروف المباراة يكون أكثر صعوبة من أدائها أثناء التمرين، لذلك كانت المباريات التجريبية وسيلة فعالة لتثبيت وإتقان المهارات تحت الظروف الصعبة أثناء المباراة، ومع ارتفاع مستوى أداء اللاعب للمهارات يقل تركيزه في محاولة لعب الكرة بالإتقان المطلوب، وفي نفس الوقت يزداد تركيزه وانتباهه لتنفيذ الخطط الفردية والجماعية بكفاءة أكبر .

* تدريب المهارات الأساسية خلال الخطة السنوية :

نظرا للصعوبة التدريب على المهارات الأساسية في محاولة الوصول إلى إتقان اللاعب لها، يجب أن يضع المدرب خطته السنوية للتدريب بحيث تشمل على مجموعة كبيرة ومتنوعة من التمرينات ومن المستحسن أن يكون لدى كل لاعب كرة أثناء التدريب على المهارات، وقد أظهرت الخبرات والتجارب أن ربط التمرين على اللياقة البدنية بالتدريب على المهارات الأساسية يكون محببا للاعبين ويزيد من قدرتهم ومجهودهم وتستخدم هذه الطريقة خلال فترة الإعداد .

وفترة الإعداد هي الفترة الأساسية في تعليم اللاعب المهارات، وخلالها يصل اللاعب إلى التكامل والدقة في أدائها، وخاصة في مرحلة الأولى والثانية من فترة الإعداد، أما في المرحلة الثالثة وكذلك أثناء فترة المباريات فيكون التدريب على المهارات الأساسية خلال التمرينات التي تكون على شكل تقسيمات ومباريات (3:3، 6:6).

وأثناء مرحلة المباريات يكون التدريب أيضا على المهارات الأساسية من خلال التمرينات المركبة ويجب أن يربط التدريب على المهارات بالتدريب على واجبات كل لاعب في مركزه ومع التحركات الخططية⁽¹⁾.

(1) - حنفي محمود مختار: المرجع السابق، ص

أما في نهاية فترة المباريات وفي فترة الراحة الإيجابية (المرحلة الانتقالية) فيكون التدريب على المهارات الأساسية على شكل مباريات مرحة .

ومن الواجب على المدرب أن يحرص على إصلاح أخطاء اللاعب أثناء تعلم المهارات الأساسية، وخاصة عندما تكون هذه المهارات تستخدم في التحركات الخطئية .

7- أساليب التدريب على المهارات الأساسية

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

7-1- تدريبات الإحساس بالكرة:

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

7-2- تدريبات فنية إجبارية:

وتوضح هذه التدريبات مستوى دقة اللاعب في أداء المهارات الأساسية وتوضع في البرنامج التدريبي من خلال واجبات معينة للاعب سواء من الوقوف أو من الحركة ،وتعطي هذه التدريبات أثناء الإحماء أو بعده وعلى المدرب أن يلاحظ صحة أداء اللاعب لهذه التدريبات بدقة مع تصحيح الأخطاء بصورة مستمرة . 7-7-3-
تدريبات باستخدام أكثر من كرة :

هذا الأسلوب له طابع خاص يساعد اللاعب على سرعة الأداء للمهارة الأساسية بدقة كاملة ويرفع من قدرة اللاعب على الملاحظة أثناء اللعب ويزيد كفاءته الخطئية وتعطي هذه التدريبات في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية⁽¹⁾ .

(1) - حنفي محمود مختار: المرجع السابق،ص

7-4- تدريبات لتنمية المهارة مع ربطها بالقدرات البدنية:

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

7-5- تدريبات الأداءات المهارية المركبة:

يعتبر هذا النوع من التدريبات الأساسية في بناء الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية اليومية ويستخدم هذا الأسلوب من التدريبات لتثبيت دقة الأداء المهاري للعب وتؤدي هذه التدريبات مع وجود مدافع سلمي أو إيجابي ويمكن تحديد مساحة وزمن أداء هذه التدريبات ومن ثم يمكن الحكم على قدرة اللاعب ومهارته .

7-6- تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الأجهزة :

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

7-7- تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الألعاب الصغيرة :

تستخدم الألعاب الصغيرة لتنمية المهارات الأساسية وحسن تطبيق خطط وطرق اللعب المختلفة وينظر إليها كأحد الوسائل الهامة التي تصبح الوحدة التعليمية والوحدة التدريبية بطابع الإثارة والتشويق، كما أنها تعد من الوسائل التربوية والهامة في إعداد اللاعب للممارسة كرة القدم، والألعاب الصغيرة والتمهيدية تعد من أنجح وسائل التدريب الحديث حيث تعد اللاعب لأداء المهارات الأساسية في مواقف مشابهة للمواقف التي تقابل بل اللاعب أثناء المباراة حتى تكسبه حسن التصرف أمام المواقف المختلفة⁽¹⁾.

(1) - حنفي محمود مختار: المرجع السابق،ص

2- خصائص واحتياجات نمو الطفل في مرحلة (9- 12) سنة :

1-1- التعريف بالمرحلة العمرية (9- 12) سنة:

* **التعريف اللغوي:** إن كلمة المراهقة مشتقة من كلمة راهق أو دني فهي تفيد الاقتراب والدنو من الحلم فالمرهق بماذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج⁽¹⁾.

كما جاء في معجم الوسيط ما يلي: " الغلام الذي قارب الحلم والمراهقة هي الفترة الممتدة من بلوغ الحلم إلى سن الرشد⁽²⁾

* **التعريف الاصطلاحي:** يطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي يحدث فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي⁽³⁾.

أو هي لفظة وصفية تطلق على الفرد الغير ناضج انفعاليا وجسميا وعقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة⁽⁴⁾.

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 مرهقا 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⁽⁵⁾.

- يقول لديسلاف " la dislav.H " أن هذه المرحلة تتطلب تطوير التوافق وتعلم الحركات السهلة والصبغة من خلال التمرينات المطبقة⁽⁶⁾.

- ويقول أيضا كورت "korte" انطلاقا من وجهة نظر التطور الحركي فإن هذا العمر هو أفضل عمر زميني يجب استثماره لتطوير القابلية الحركية المتنوعة الوجوه⁽⁷⁾.

2- خصائص ومميزات الطفل خلال مرحلة (9- 12) سنة

1-2 - النمو العقلي:

(1) - فؤاد يحي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر ، ص 257.

(2) - إبراهيم أنيس وآخرون : المعجم الوسيط ، 1972 ، ص 275.

(3) - عبد الرحمان العيساوي: دراسات في تفسير السلوك الإنساني، دار الراتب الجامعية، بيروت ، لبنان ، 1999 ، ص 100.

(4) - تركي رابح: أصول التربية والتعليم ، ديوان المطبوعات الجامعية، ط1 ، 1989 ، ص 241.

(5) - <http://www.ISPam web . net/ Family . /adulance /adupance/adupance2.. le 05 -05->

2007a20: 00 h.

(6) - La dislave .H: entraînement de foot balle ، édition groupe ESC ، Lyon ، France ، 1984 ، p

(7) - Korte : sport de compétition ، édition vigot ، paris, France, 1997, p

لا يقتصر النمو في المراهقة على التغيرات الجسمية والفيزيولوجية إنما تتميز فترة المراهقة من الناحية النفسية بأنها فترة نضج في القدرات والنمو العقلي عموماً، 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 نمواً كبيراً وتظهر فيه الفروق الفردية حيث يمكن كشف شيء من الدقة عن قدرات أفراد هذه المرحلة وبالتالي يمكننا توجيههم تعليمياً حسب استعداداتهم العقلية. * **الانتباه:** تزداد قدرة البالغ على الانتباه سواء في مدته أو مداه.

* **التذكر:** يبني تذكر المراهق على أسس الفهم والميل، فتعمد عملية التذكر على القدرة في استنتاج العلاقات الجديدة، فلا يتذكرون موضوعاً إلا إذا فهموه وربطوه بغيره من المواضيع⁽¹⁾.

2-2- الخصائص المعرفية:

يوضح بير أوليرون (1988) أن المقصود باستعمال كلمة معرفة أو معرفي يفهم ضمناً، إلا أن بعض المراقبين أمثال (1987 Hayes) 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⁽²⁾.

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⁽³⁾.

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⁽¹⁾.

(1) - نور حافظ: المراهق، دار الفارس للنشر، ط2، بيروت، لبنان 1990، ص 48.

(2) - أمين الخولي - محمود عدنان: المعرفة الرياضية، دار الفكر العربي، مصر 1988، ص 18.

(3) - فوج حسين بيومي: بناء اختبارات معرفية في كرة القدم، دار الفكر، عمان، الأردن، 1986، ص 71.

(1) - حمدي عبد المنعم: بناء اختبار معرفي، دار الفكر، عمان، الأردن، 1983، ص 20.

والذكاء الرياضي للطفل والقدرة على التعلم يتمثل فيما تتضمنه العمليات العقلية المعرفية من كفاية ومدى فحسب 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.

فعالية 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⁽²⁾.

2-3- الخصائص النفسية:

في هذه يجب الأطفال اللعب بشدة لذا يجب على المربي أن يأخذ بعين الاعتبار تعطشهم الشديد للعب وميلهم الطبيعي لهم ، فالطفل يحتاج إلى المربي كي يسطر له أهداف النشاط . الأطفال هذه المرحلة العمرية يميلون إلى أفكار وإنجازات 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 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 نظره 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 نحوي تعلم المهارات الجديدة واضحا، ويحتفظ الأطفال برغبة شديدة للألعاب والأنشطة الأكثر عنفا وقوة⁽¹⁾.

(2) - قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي ، دار الفكر، عمان، الأردن، 1988 ، ص 19.

(1) - وديع فرج البين : خبرات في الألعاب للصغار والكبار ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، مصر 1996، ص 101- 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 وتمتزع عنده الحقيقة بالخيال ويتم بالقوة والجنوح"⁽²⁾.

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⁽³⁾.

ويقول أيضا جيرجان : عند بداية هذه المرحلة نستطيع وبعمل مكيف تعلم التحكم في الحركات التي تكون بعض الأحيان ذات مستوى عال جدا في الصعوبة⁽⁴⁾.

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 التفكير للمهارة الحركية كما هو الحال غالبا بالنسبة للبالغين، إذن الأطفال لا يقومون بالتأمل والتفكير لفترة طويلة في جزئيات المهارة الحركية⁽⁵⁾.

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⁽⁶⁾.

* 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.

(2) - عيسوي عبد الرحمن : معالم علم النفس ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، بيروت ، لبنان 1984 ، ص 82.

(3)-J.M. Balau : science Biologiques et Engnement sportif édition doin, Paris, France 1985 P 215.

(4) -Weinek Jurgen: Biologie du sports, édition amphora, 2eme édition, Paris, France, 1985, P120.

(5)-Taill Tomas – R et Caja:"Manuelle du l'indication sportif" préparation au brevet a l'état, édition Vigot Paris, France, 1987, P304

(6)-Jean Pierre Bonnet et Vers: Une pédagogie de l'arte moleur, Edition vigot, Paris, France, 1986, P64.

- **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⁽¹⁾.

* 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⁽²⁾.

* 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 يعينان شيئا واحدا 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

(1) - (2) - حنفي محمود مختار: مرجع سابق ، ص 09.

بذلك العملية التي يصبح فيها الفرد عضوا 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 شيئا فشيئا وتحل محل هذا الشعور اتجاه آخر يقوم أساسا على تأكيد الذات والرغبة في الاعتراف به كفرد يعمل وسط جماعة وذلك نظرا للنضجة العقلية والإجتماعي 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، عالة الاتجاهات الجديدة، الاستقلال، فإذا تطلع لكل هؤلاء يجد والديه، المدرسة والمجتمع عقبة في سبيل تحقيق أمانيه، فتأخذ السلطة أشكالا عديدة كالغضب، العصيان، الهروب، التهديد، والسلطة تمتد إلى المدرسة لأن هذه الأخيرة امتداد للأسرة ورمز لخدمة حرته(1).

* 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(2) .

لقد أثبتت دراسات أجريت حول المراهقين أن مظاهر الجسم تنالها 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 مضطربا حتى سن الخامسة عشر عند البنين(1).

في هذه المرحلة تصبح لدى الطفل القدرة على التحكم في العضلات الدقيقة ويستطيع القيام بنشاط يتطلب استخدام هذه العضلات، وتظهر أيضا زيادة في القدرة على التوازن الديناميكي، ونلاحظ أيضا النمو السريع

(1) - مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، مكتبة مصر، ط1، مصر، 1974، ص 233، 234.

(2)- A.P.Laptev: "Etude des caractéristiques des exercices spécifiques gardian de but différent ni veau, édition Vigot, Paris, France,P115.

(1) - محمد سليم آدم - توفيق حداد: علم النفس الطفل ، المديرية الفرعية للتكوين ، ط 1 ، الجزائر ، 1973 ، ص 107 .

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 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 وضوحاً 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 اتساعاً في عرض الفخضين لدى البنات بينما يتميز الأولاد بزيادة في عرض الكتفين. في هذه الفترة يكون التطور منظم لكل الأنظمة العضوية حيث يزداد الطول بـ: 4 - 5 سم أما الوزن فيزداد بـ: 1.5 - 3 كغ سنوياً، في هذا السن يفقد الطفل شكله المكور حيث يظهر نحيفاً لكنه في الحقيقة يزداد طولاً⁽²⁾.

* 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 يظهرون 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 الولادة حتى البلوغ".

كذلك تأثير التدريب على الأطفال من هذه الناحية بالغ الأهمية حيث يساعد على تقوية العضلات أثناء النشاط، ونتيجة لذلك يزداد حجم العضلات، وتزداد قوتها تبعاً لكبر حجمها، فأثناء البلوغ الكتلة العضلية تزداد حوالي 41.8% عند الأطفال الذكور و 35.8% عند الإناث من كتلة الجسم الكلية.

وكذلك تزداد 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 طولياً 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 د/ في سن 8 سنوات و 78 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

(2) - وديع فرج البين : خبرات في الألعاب للصغار والكبار ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، مصر 1996، ص 109.

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(1).

* 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 التغير 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(2).

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، ويتناسب هذا مع نمو العضلات والغضاريف وكذلك يؤثر على النمو العظامي خاصة إذا كان المجهود أكبر من المتعود عليه(1).

* العوامل الفيزيولوجية:

- الاستهلاك الأقصى للأكسوجين:

(1)Jurgen Weineck. : Biolgie du Sport , édition vigot , paris France, 1997, P314

(2) - محمد سلمي آدم - توفيق حداد : المرجع السابق، ص 119.

(1) - علي نصيف - قاسم حسن حسين : مبادئ التعلم الرياضي، دار المعرفة ، بغداد ، العراق ، ط1، 1980، ص 85.

إن ارتفاع الأكسوجين O_2 يتم تدريجياً حسب السن الذي يتراوح 6 – 12 سنة لدى الأطفال، وأثنا سن البلوغ نلاحظ استقرار وحتى انخفاض في كمية الأكسوجين O_2 ، يتم قياس قدرة العمل بالدرجة الأرقومترية ذات ذبذبة 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 للأكسوجين 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 تتميز هذه المرحلة، والقدرة الضعيفة المتعلقة بالجليكوليك اللاهوائي لدى الأطفال يتم تعويضها بأكبر قدر على استعمال الأكسوجين، هذا ما يفسر بالكمية المتعلقة بالأنزيمات السكرية وتزداد هذه القدرة تدريجياً أثناء البلوغ وهذا بسبب الجلب المعتبر للأكسوجين خلال هذه المرحلة والقدرات الخاصة والتحويلات الغذائية لنمو الكتلة العضلية.

- القدرة اللاهوائية:

إن كافة استطاعات العمل بين 50 و 100 % للحد الأقصى من كمية الأكسوجين (VO_2 MAX) التركيز على اللاكتات البلازما تيكية 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 والفوسفو فركتوكيناز 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 الجليكوكان(2).

3- احتياجات الطفل خلال مرحلة (9-12) 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 جوهرين 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 التحريبي ولا يمكن إعادته مثل تقنية الموهوب الرياضي الصغير ويتم بناء هذه النظرية على الأدلة التي تجمعت من الدراسات المختلفة كعلم التشريح، الوراثة، القياسات البدنية (1).

ويرى البعض أن تكون القدرات العقلية وتشكيل الوظائف المعرفية لدى الطفل يتطلب أن يتوفر لديه العمليات العقلية الملائمة فإن ذلك يتحقق بأن تبني لديه هذه العمليات العقلية بطريقة فعالة (2).

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(3).

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 تدرت 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(4).

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 والإجتماعي والخلقي ومنحه الثقة بالنفس .

(1) - قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي ، دار الفكر للطباعة ، مصر - 1998 ، ص 19 .

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

(3) - قاسم حسن حسين : المرجع نفسه ، ص 19 .

(4) - حنفي محمود مختار : التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، ط1، القاهرة ، مصر 1990، ص 98 .

وكما يحتاج أيضا إلى استغلال ذاتي نفسي بدني لكي يكون الطفل قادر على الإحساس بحريته وعلى مواصلة أهدافه وتطور وتحقيق أهدافه (2) .

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

فطبيعتها بشكل صحيح وسهل يؤثر إيجابيا على الاحتياجات الأخرى للطفل ، كاللعب والمرح والتفكير... إلخ و يستطيع الطفل خلال الحركة أن يلتزم و يشعر 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) (3) .

3-4- الاحتياجات الاجتماعية :

إن الطفل يحتاج إلى ماهو 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(1).

(2) - تأليف جوليا بانتوني - ترجمة عبد الفتاح حسين : التربية النفسية الحركية والبدنية والصحية في رياض الأطفال ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1991 ، ص 114 .

(3) - أحمد ممر سليمان روبي: الأهداف التربوية في المجال النفسي الحركي ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1996 ، ص 54 .

(1) - لميريلا كيران: التربية الاجتماعية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1993، ص 09 .

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⁽²⁾.

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⁽³⁾.

Alexink Eles: "Social structure and Child socialisation" by Jhon Chausen edition al-Bostion-little brown- (2) 1968,P94.

⁽¹⁾George Mead: "Genesis of the self and social" in scort the sociological perspective, edition Little brown –co, Postonm, USA 1997. P131.

خلاصة :

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

تمهيد

لقد عرفت كرة القدم الحديثة عدة طرق للتعلم والتدريب، فالتعلم عملية انتقال المعلومات من المدرب إلى اللاعب وهي عملية يتأسس عليها التدريب الرياضي، فهو يتطلب تدريباً وممارسة فعلية وملاحظة خاصة ويتوقف إلى حد ما على النضج الذي بلغه الفرد. والتعلم الحركي يخضع لأسس ومبادئ ينبغي معرفتها من أجل تعلم صحيح وفعال.

ويولي تحديد الحاجة إلى التدريب تصميم برنامج تدريبي الذي يفني هذه الحاجة فعملية تصميم البرنامج التدريبي تعتبر عملية إنتاج وصياغة وتحديد للمواد التعليمية والتدريبية اللازمة على ضوء الهدف من التدريب.

1- تعريف التعلم الحركي:

يرى (DE MONTPELLIER) " أن التعلم عبارة عن تعديل نظامي للسلوك في حالة تكرار لنفس الوضعية"⁽¹⁾.

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"⁽²⁾.

"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) "⁽³⁾.

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:

⁽¹⁾- Simonet .P: apprentissage moteur et processus et procédé d'acquisition, édition vigot ,paris, France, 1990, P47.

⁽²⁾- Chazzaud.P: scionces humaines, édition vigot ,paris,France,1994,P108-109.

⁽³⁾- Dornhoff. HM :l'éducation physique, un élément de base pour le développement de la culture physique, édition OPU , Alger , 1993, p 98.

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 فتنظيم 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 وتقومها والاستفادة منها عن طريق المعلومات الواردة للمتعلم نتيجة سلوك حركي جديد، وقد تكون تلك النتائج من مصادر خارجية أو تستشار من مصادر داخلية⁽¹⁾.

3- الأسس القاعدية للتعلم الحركي

3-1- 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- 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 تدرج 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⁽²⁾.

(1) - بسطويس أحمد: أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1996، ص 69-71.

(2) - جابر عبد الحميد جابر: سيكولوجية التعلم ونظريات التعليم، دار الكتاب الحديث، الكويت، 1982، ص 11.

3-2- الميكانيزمات الفيزيولوجية:

في مجال التعلم الحركي تتداخل ميكانيزمات فيزيولوجية تجعل تأدية 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 مشيرات أخرى ويتفرغ 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 (1).

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 الختام للحركة. وعلى ذلك تهدف تلك المرحلة إلى اكتساب المتعلم وإدراكه التوافق الحركي الأول للمهارة، والذي يسمى "بالشكل الختام" 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 الختام عن طريق أسلوبين مختلفين

هما:

- الاكتساب الغير متعلم.
- الاكتساب المتعلم.

(1) - جابر عبد الحميد جابر: المرجع السابق، ص 11.

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⁽¹⁾.

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 تبدأ 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 مبدول زائد ولا لزوم له، حيث يحل التعب ويصعب الأداء، وبذلك يتمكن اللاعب من أداء حركة خالية نسبياً من الأخطاء الفنية الكثيرة، وحتى يتمكن من توجيه أعضاء جسمه بدقة وانسيابية ويظهر إيقاع الحركة ويظهر إيقاع الحركة جميلاً وموزوناً.

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⁽²⁾.

(1)، (2) - بسطويسى أحمد: مرجع سابق، ص 78-90.

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.
- تقليل 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 بالمتدئين 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 الترويح.

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 إدراكاً كلياً ثم يستطيع تقسيم ما يدركه إلى تفاصيل وأجزاء مختلفة⁽¹⁾.

(1) - علي بشير فاندي - إبراهيم رحومة زايد - فؤاد عبد الوهاب : المرشد الرياضي التربوي، المنشآت العامة للنشر والتوزيع والإعلام ، ط 1 ، طرابلس، ليبيا ، 1983 ، ص 189-192.

مميزاتها:

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

عيوبها:

- لا تتماشى 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 .

مميزاتها:

- 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 لوحدة صغيرة وسليمة .
- تحتاج إلى أدوات وإمكانيات 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 والإمكانيات المتوفرة في المدرسة وبذلك يقلل من الخطورة على التلميذ وعدم الوقوع في الأخطاء مستعينا بالمميزات كل طريقة (1) .

(1) - علي بشير الفائدة - إبراهيم رحومة زايد - فؤاد عبد الوهاب المرجع السابق، ص 189-192.

2-5- طرق التعلم الحديثة :

1-2-5- الوسائل السمعية البصرية :

خصائصها :

إن الأخصائيين في مجال التربية البدنية من مدرسين 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 تحليلاً 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 (1).

أ- إدراك الصورة:

إن العصر الحديث ظهر بتقنياته المتطورة ووسائله الإعلامية ذات التكنولوجيا العالية وتعتبر الوسائل السمعية البصرية من هذه الوسائل التي شهدت تطوراً ملحوظاً 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 " ميلاري " 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 (2).

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 تتضح 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

(1) - رسالة ماجستير غير منشورة ، إعداد ماهر رزاق ، كاظم الحقاقي .ص

(2) - رسالة ماجستير غير منشورة ، إعداد داود عبد الحق ، ص 121 .

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⁽¹⁾.

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⁽²⁾.

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 نوعا معينا 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 رضيعا 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.

(1) - بوداود عبد اليامين: أثر الوسائل السمعية البصرية في تعلم المهارات التكتيكية في كرة القدم ، رسالة ماجستير ، معهد التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر، رسالة غير منشورة، 1989، ص 196.

(2) - Norbert . S: dictionnaire de psychologie, édition K. bordas , 1983, p15.

7-1- النقل من أحد أطراف الجسم إلى الطرف الآخر:

لقد أثبتت العديد من البحوث أن المهارة التي نتعلمها بالرجل اليمنى يمكن نقلها بسهولة إلى الرجل اليسرى بعد شيء من التدريب.

7-2- النقل من مهارة إلى أخرى:

يتم نقل بعض العناصر المتشابهة بين عدد من الألعاب.

7-3- النقل من السهل إلى الصعب:

إن التدرج في تعلم المهارات السهلة ثم الانتقال إلى الأصعب مستمد من ملاحظتنا، لأن عملية النقل ستكون أسهل إذا تدرجنا من ناحية الصعوبة.

7-4- النقل بالاستناد إلى فهم الأسس العامة للحركة:

إن فهم اللاعب للأسس العامة التي تؤثر على سير الحركة (الكرة)، وارتدادها يساعد في تعلم المهارات التي تتطلب ارتداد الكرة، وكذلك فإن من المهم فهم اللاعب للقوانين الفيزيائية التي تؤثر على الحركة، وكذلك إذا استطاع اللاعب فهم المبادئ العامة فإنه يستطيع استخدامها لصالح تعلم مهارة جيدة⁽³⁾.

8- منحى التعلم الحركي

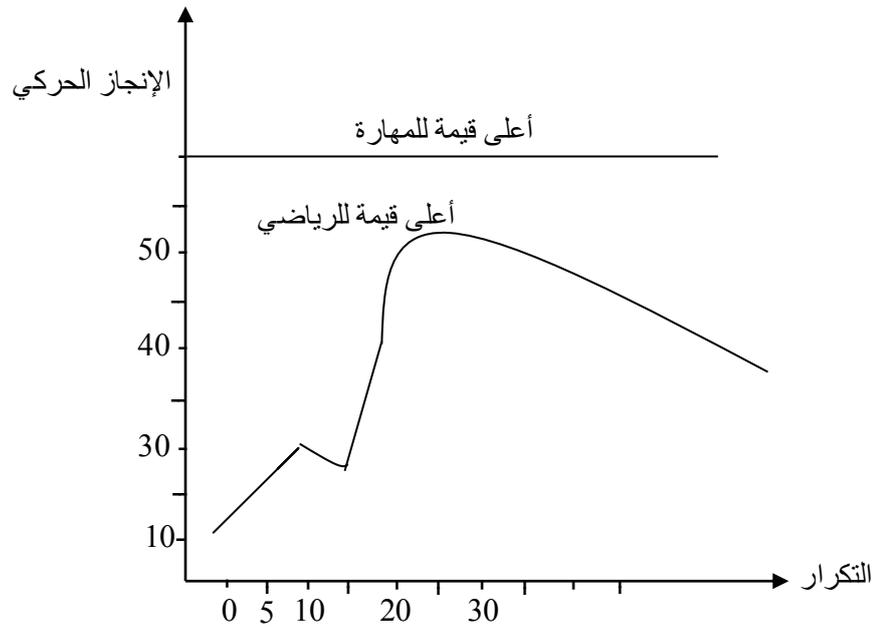
إن مراقبة الانجاز الرياضي وتطوره في مراحل التعلم الحركي للمهارات يتطلب معرفة عمليات التعلم وربطها مع بعضها، إن التوافق والتنظيم الحركي هو جزء جوهري من الإنجاز الحركي للمهارة ويعتبر كل إنجاز حركي نوعي يساهم في تحديد المضمون، ويجب أن يكون هناك دليل أو برهان لذلك. إن العمليات الحركية المعروفة لدينا تفرض علينا وجود إنجاز حركي لإثبات صحة النظرية على أساس منحى التعلم.

إن توافق وتنظيم الحركة سهل الوصول إليه ولكنه أمر غير مرئي، فمثلا تحديد مرحلة المهارة الجزئية أو الكلية في علم الحركة نطلق عليه انتشار السمات الحركية، إن الأسس في تكوين العمليات الحركية لتنظيم وقيادة المهارة والتي أساسها التأثيرات الداخلية والخارجية.

عندما يتعلم الإنسان ويتقن ما تعلم فإن تغييرات كمية وكيفية تحدث أثناء التدريب فالكفاءة ليست الإسراع في عمل يكرر بصورته التي كان عليها في البداية، على أن التغييرات الكمية التي تحدث في التعلم يمكن رؤيتها عن طريق الملاحظة بمنحى التعلم والذي نعبر عنه بالإحصاء الخطي البياني الذي يمثل كمية التحسن وحدوده⁽¹⁾.

(3) - محمد عوض بسيوني - فيصل ياسين الشاطيء: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية ، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر ، 1987 ، ص 81-62.

(1) - مروان عبد المجيد إبراهيم: النمو البدني والتعلم الحركي، الدار العلمية الدولية ودار الثقافة، ط1 ، عمان، الأردن، 2002، ص 116-118.



شكل رقم (01): يوضح منحنى التعلم الحركي

من الباحثين والمهتمين في مجال التعلم الحركي من يرون أن مستوى الفرد يتناوله التحسن في كل وقت بشرط استخدام الطرق والوسائل الملائمة، وعليه فهم يفكرون بالحد الفسيولوجي كمقياس حقيقي ثابت والبعض الآخر يتخذ موقفا وسطا ويرون أن الفرد قلما يصل في تعلم نشاط ما إلى الحد الفسيولوجي الأقصى غير أن التعلم يصبح عسير كلما زاد اقتراب الفرد من هذا الحد.

هناك فرق بين الهضاب و"الذبذبات القصيرة" في منحنيات التعلم والتي يمكن ملاحظتها في الهبوط و الارتفاع للسط المثالي، الذي يحدث لفترة وجيزة بين فترة تدريجية وأخرى، وهذه الظاهرة أيضا "الذبذبات" تكاد تكون ظاهرة عامة في كثير من منحنيات التعلم، وعلى المدرب الرياضي ملاحظة المتعلم للوقوف على الأسباب الحقيقية وراء حدوث ظاهرة الهضاب مع مراعاة الروح المعنوية للمتعم، خاصة في اللحظات الحرجة، ويمكن أن يلعب الثناء والتشجيع دورا هاما في خلق خبرات النجاح لدى المتعلم.

إن جميع منحنيات التعلم الفردية أو الجماعية قد تصل إلى قيمة عليا تعتبر حدا أقصى للمنحنى، وعادة ما يخضع هذا الحد لطبيعة المادة المتعلمة أو العمل الحركي المتعلم. إن التعلم الحركي عن طريق رؤيته بالمنحنى يمثل منحنى بياني لكمية التحسن الناتج عن التمرين الواحد أو الوحدة التدريبية وسرعتها ويبين مقدار النجاح الحاصل لدى الرياضي في الصعود والنزول، كذلك يمكن حساب الوقت اللازم للإدراك وكذلك الانجازات.

1-8- هضبة التعلم الحركي:

تبدوا كخط أفقي في منحنى التعلم، ويطلق عليها الهضبة plateau وتتمثل في وجود بعض الفترات التي لا يحق فيها المتعلم أي تقدم في الموقف التعليمي على الرغم من مواصلته للتعلم.

وتعد هذه الفترة من الفترات التي تشكل حساسية معينة إضافة إلى الرغبة والدافع للتعلم، مما يؤثر تأثيراً خطيراً في مستوى الفرد الرياضي، وبالرغم من أن الهضبة في التعلم قد تشكل ظاهرة عامة بالنسبة لبعض الأفراد ذلك فقد يكون تعلم الفرد راجع لخطأ في الطريقة التي يتعلم بها أو قد يكتسب بعض العادات السلبية والتي تعوق تقدمه، أو أن هناك زيادة سريعة غير مناسبة في عملية التدرج بالنسبة للموقف التعليمي وقد تكون هناك أسباب سيكولوجية مرتبطة بالحياة الانفعالية للفرد بسبب بعض العوامل كالفشل أو التعب أو عدم الثقة بالنفس وقد يعود حدوث الهضبة إلى عدم إكمال الإعداد البدني أو افتقار الفرد لبعض الصفات البدنية والنفسية والتي تعد من العوامل الهامة لتقدم الفرد المتعلم، ويفسر العلماء ظاهرة الهضاب بأن الفرد قد وصل إلى الحد الأقصى لقدرة مستواه وهو ما يعرف " بالحد الفسيولوجي " للفرد، إذ لا يستطيع الفرد تخطي هذا الحد برغم مواصلته للتدريب، ويدلون على ذلك بوجود حدود مطلقة موروثة لقدرات الفرد الحركية والعقلية، كما يرى مؤيدو هذا الرأي إلى أن الفرد يصل إلى الحد الأقصى لقدرة مستواه " الحد الفسيولوجي " في وجود الهضبة الثانية حتى الرابعة أي أن الفرد يمر في حياته بمحبتين أو ثلاث أو أربع على الأكثر ثم يقف مستواه عند هذا الحد، ولا يمكن تخطيه⁽¹⁾.

9- العوامل المؤثرة في التعلم الحركي

9-1- 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 صغيراً 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.

9-2- 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 بالالتزان ويستطيع الفرد الرياضي تعلم حركات جديدة كلما كثرت عنده التجارب الحركية (الخبرة الحركية).

(1) - مروان عبد المجيد إبراهيم: المرجع السابق ، ص 119.

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 تعلمها 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⁽¹⁾.

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

9-3- 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 أن 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.

يرى العالم "John" أن وجود أداة لكل تمرين أو تدريب أو وجود شيء يمكن للفرد الرياضي التغلب عليه يجعل الموقف التعليمي أكثر فاعلية⁽¹⁾.

(1) - مروان عبد المجيد إبراهيم: المرجع السابق ، ص 92-93.

(1) - مروان عبد المجيد إبراهيم: المرجع السابق ، ص 94.

2- البرنامج التدريبي :**2-1- مفهوم البرامج أو ماهية البرنامج :**

يعد بناء البرنامج من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التربية البدنية والرياضية لأن البرامج العلمية المقننة هي الضمان الوحيد لإحداث النمو المطلوب.¹، ويعرفه مفتي إبراهيم " بأنه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف لذلك نجد أن البرنامج هو احد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقص".²

2-2- أسس بناء البرامج التدريبية :

يتفق كل من محمد الحماحي وأمين الخولي، وكذلك كل من عمرو ابو الجمد وجمال النمكي بأن الأسس المهمة لتخطيط البرامج التدريبية الفئات العمرية الصغيرة وخاصة في كرة القدم هي:^{3،4}

1- أن يخطط البرنامج بحيث يسمح بالتقدم بأقل تكرار ممكن.

2- تنظيم البرامج بحيث يتاح وقت ملائم للتعلم.

3- أن تكون البرامج من الأنشطة المشوقة والتي تتميز بالقيم وتؤدي إلى النمو المتوازن.

4- أن تبنى البرامج في ضوء الإمكانيات المتاحة، والأهداف الاجتماعية، وفلسفة المجتمع والشخصية الفئات العمرية الصغيرة .

5- اختيار المحتوى الذي سيتم التركيز على تنفيذه خلال الموسم وهي الأهداف (اللياقة البدنية - لمهارات المعلومات الرياضية - المعلومات الشخصية والاجتماعية) بما تتناسب مع كل مرحلة سنية.

1 - (حسام عز الرجال إبراهيم الحملي : برنامج مقترح للتدريب العقلي والبدني لتطوير مستوى أداء مهارة الاستقبال الإرسال للاعبين الكرة الطائرة رسالة ماجستير ، جامعة الزقازيق ، مصر ، 2002م ، ص 26.

2 - مفتي إبراهيم حماد : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، الجزء الاول ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، مصر ، 1997م ، ص 260

3 - محمد الحماحي و أمين الخولي : أسس بناء البرامج التربية الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1990 ، ص 44

4 - عمرو ابو الجود وجمال النمكي : تخطيط برامج تربية وتدريب البرامج والناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب وللنشر ، القاهرة ، مصر ، 1997م ، ص 167.

6- يقدم البرنامج أنشطة القابلة لاستخدام طرق التدريب غير الشكلية أو التقليدية، ويجب إدخال التكامل كعملية تربوية وكمفهوم في التربية الرياضية من خلال مداخل منطقية.

2-3- أسس نجاح البرنامج التدريبي:

يشير عمرو أبو المجد وجمال النمكي ومفتي إبراهيم حماده ، انه لكي يتم النجاح للبرنامج التدريبي للناشئين يجب أن يراعي المدرب ما يأتي:-^{5,6}

1- يجب أن ينمي لدى لاعبي الفئات العمرية الصغيرة الاستجابة (الدافع والرغبة) للبرنامج التدريبي وأن يكون لديهم الثقة فيما يبذلونه من جهد خلال التعلم والتدريب وأن يقتنع كل لاعب بأن ذلك سوف يصل به إلى درجة عالية من الأداء.

2- يجب أن يتعود الناشئ على التركيز الكامل في الأداء أثناء التدريب

3- يجب أن يتضمن البرنامج التدريبي التمرينات والألعاب التي تجدد من نشاط اللاعبين وتزيد من إقبالهم على الأداء وتبعد عامل الملل والسأم لديهم، أي يجب خلط بين البرنامج المشوق الترفيهي والبرنامج الجد والذي يتطلب التصميم والعطاء.

4- لا بد أن يحتوي البرنامج على وسائل القياس التي توضح وتبين نتائج التدريب لدى اللاعبين فهناك اختلاف في تفاعل اللاعبين في أهداف البرنامج وخلال فتراته ومراحله ومقياس النجاح أن يشعر اللاعبون بمدى ما حققوه من تقدم ولا يقتصر التدريب على ما يجب أن يفعلوه فقط.

5- يجب أن تحدد المهرجانات والمباريات، وأماكن التدريب، وعدد اللاعبين والأدوات ووسائل القياس، والسجلات الخاصة بالكشف الطبي الدوري والإصابات، وذلك ضمانا لسير التدريب وتنظيمه وفقا للبرامج الموضوعية في إطار خطة التدريب السنوية.

⁵ - عمرو ابو الجود وجمال النمكي : امصدر سبق ذكره ، 1997 م، ص185-186

⁶ - مفتي إبراهيم حماد : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، الجزء الأول ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1997 م، ص263.

6- يجب أن يتسم البرنامج الخاص بالفئات العمرية الصغيرة بالمرونة وقابليته للتعديل وفقاً للظروف الطارئة التي تقابل المدرب ووفقاً لما تظهره عملية التقويم بعد كل فترة.

7- يجب أن يراعى عند التخطيط للبرامج، الإعداد المتكامل للناشئين لكل من الجوانب البدنية والمهارية والخطوية والنفسية والذهنية.

8- يجب أن يتناسب البرنامج مع الإمكانيات والأدوات والملاعب المتاحة في كل نادي.

9- يجب ألا تقل عدد مرات التكرار عن ثلاث مرات أسبوعياً.

10- يجب أن تتصف وحدة التدريب بالشمولية وأن تضيف عليها عامل البهجة والسرور والمتعة.

11- يجب أن يزيد حجم الألعاب الصغيرة في محتوى البرنامج.

12- يجب أن يتم الاهتمام بالمهارات الحركية الأساسية في بداية تدريب الفئات العمرية الصغيرة والتركيز عليها قبل البدء في تعلم مهارات كرة القدم.

2-4-أسس وضع البرامج التدريبية : ⁷

1- المعرفة المسبقة بمواعيد المباريات الرسمية أو الودية (الداخلية ، الخارجية) حتى يتم وضع خطة التدريب على هذا الأساس.

2- مستوى اللاعبين والفريق من حيث المهارات وقدرة الأداء الرياضي.

3- الإمكانيات التي في متناول يد المدرب.

3- القواعد التي يجب أن تراعى عند تصميم وبناء البرامج:

يرى مفتي ابراهيم وحنفي محمود مختار ومحمد رضا الوقاد، انه كي يتم تصميم البرامج التدريبية لتنفيذ خطة في إطار تخطيط متكامل لكرة القدم فإن من الأهمية أن يشمل على العناصر التالية بدرجة عالية من التفصيل:-

8،9،10

⁷ -محمود حنفي مختار : أسس تخطيط برنامج التدريب الرياضي ، دار الزهران ، القاهرة ، مصر ، 1988م ، ص224.

*أولاً : المبادئ العلمية التي يقوم عليها البرنامج:

إنَّ برنامج كرة القدم يجب أن يبنى على الأسس والمبادئ العلمية بالدرجة الأولى مثل علم وظائف الأعضاء، علم النفس الرياضي، علم الحركة... الخ .

*ثانياً:الهدف العام والأهداف الفرعية للبرنامج التدريبي:

يستمد هدف البرنامج من هدف الخطة، كما أن من الأهمية أن يكون هدف البرنامج قابلاً للتحقيق، وأن لا يفصل هدفه عن محتواه وتحديد الأهداف بدقة يسهم بدرجة كبيرة في اختيار الأنشطة المناسبة وتحديد أفضل بدائل التدريب والتعلم كما يساعد بفعالية في القيام بعملية التقويم.

*ثالثاً:

تحديد الأنشطة داخل البرنامج التدريبي ، مثل الإحماء والتهدئة وكذا الإعداد بمختلف أنواعه (بدني - مهاري- خططي - نفسي)

*رابعاً :

تنظيم الأنشطة داخل البرنامج التدريبي، ويعتمد تنظيم الأنشطة داخل البرنامج على عدة عناصر منها تنظيم حمل التدريب بكل مكوناته ودرجته وكذلك توزيع أزمته التدريب.

*خامساً:الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبي:

- يمكن تلخيص هذه الخطوات كالتالي:

1- لقاء المدرب مع اللاعبين لشرح محتويات التدريب.

2- إعداد المدرب لمكان التدريب من ملعب أو قاعة أو خارجه.

8 -مفتي إبراهيم حماد .: مصدر سبق ذكره ، ص186.

9 - حنفي محمود مختار: برنامج التدريب السنوي في كرة القدم، دار الفكر العربي،(د.ط) ، القاهرة ، مصر ، 1992م، ص10-16.

10 - محمد رضا الرقاد : التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة للفكر العربي ، القاهرة ، مصر، 2003 م، ص203-309.

- 3- إعداد الأجهزة والأدوات التي قد يتطلبها تنفيذ الوحدة التدريبية.
- 4- بدء الوحدة التدريبية بشكل نظامي.
- 5- إجراء تمارينات الإحماء.
- 6- إجراء تمارينات تحقق أهداف الوحدة في تسلسل علمي.
- 7- إجراء تمارينات التهدئة.
- 8- مقابلة اللاعبين للاطمئنان عليهم للتعرف على مدى تأثير الحمل عليهم واستكمال الإعداد النفسي.

* سادسا : تقويم البرنامج التدريبي: 11، 12

يجب على المدرب تحديد مواعيد تقويم كافة جوانب البرنامج التدريبي (بدني -مهاري -خططي -ذهني -نفسى) وعلى المدرب استخدام نتائج في تعديل جزء أو أكثر من البرنامج التدريبي.

* سابعا :

تطوير البرنامج التدريبي:

- يتم التطوير من خلال عدد من الخطوات نلخصها فيما يلي:

- 1- التحديد الدقيق لهدف عملية تطوير البرنامج.
- 2- التحديد الدقيق لأهداف الفرعية لهدف البرنامج.
- 3- التحديد الدقيق للظروف النفسية والاجتماعية لكل من المستفيدين والمشاركين في البرنامج.
- 4- التحديد الدقيق لأفضل أنشطة تحقق أهداف البرنامج.
- 5- التحديد الدقيق لأفضل طرق وأساليب تحقق أنشطة البرنامج.
- 6- التحديد الدقيق لأفضل أساليب التقويم لكل نشاط من أنشطة البرنامج.

11 - مفتي إبراهيم حماد : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر، الجزء الأول ، القاهرة ، مصر ، 1997م ، ص186.

12 - حنفي محمود مختار: برنامج التدريب السنوي في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر ، 1992م، ص10-16.

4- تصنيفات المهارات الأساسية للاعب كرة القدم:

تصنيف حنفي محمود: قسم هذا الباحث المهارات في كرة القدم على النحو التالي:-¹³

1 - مهارات حارس المرمى. 2- السيطرة على الكرة. 3- المهاجمة. 4- ضرب الكرة بالرأس.

5- ضرب الكرة بالقدم 6 - الجري بالكرة. 7- رمية التماس. 8- المراوغة

ويصنيفها بطرس رزق الله 1981 الى ثلاث مجموعات كبرى هي:

أ - مهارات دفاعية: مهارات حارس المرمى - المهاجمة

ب - مهارات هجومية: الجري بالكرة - المراوغة - السيطرة - ضرب الكرة بالقدم - ضرب الكرة بالرأس.

ج - مهارات بدون كرة: الجري بأنواعه - الوثب من الحركة - الوثب على قدم واحدة الوثب على قدمين معا

- التوقف والدوران.

¹³ -مفتي إبراهيم حماد : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر، الجزء الأول ، القاهرة ، مصر ، 1997 م ، ص186.

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 يراها ويصونها.

ويعد بناء البرنامج من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التربية البدنية والرياضية لأن البرامج العلمية المقننة هي الضمان الوحيد لإحداث النمو المطلوب

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 فصلين ، الفصل الأول ويمثل الطرق المنهجية للبحث والتي تشتمل على الدراسة الإستطلاعية والمجال المكاني والزمني وكذا الشروط العلمية للأداة وهي الصدق والثبات والموضوعية مع ضبط متغيرات الدراسة كما إشتمل على عينة البحث وكيفية إختيارها والمنهج المستخدم وأدوات الدراسة وكذلك إجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة.

أما الفصل الثاني فيحتوي على عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها في ضوء الفرضيات مع الخلاصة العامة للبحث.

1- الدراسة الإستطلاعية:

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

1-1- مجالات البحث :

المجال البشري : لاعبو الفئات العمرية بكرة القدم الذين تتراوح اعمارهم ما بين (9-12 سنة).

المجال الزمني : المدة من 2017/2/1م لغاية 2017/4/1م .

المجال المكاني : ملعب الشهيد مناني نور الدين ببسكرة المعشوب اصطناعيا.

1-2- الشروط العلمية للأداة:

أ- الصدق: تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو يتعلق أساسا بنتائج الاختبار⁽¹⁾. كما يشير "تايلر" أن الصدق يعتبر أهم اعتبار يجب توافره في الاختبار⁽²⁾ ، يحدد "كيورتن" الصدق باعتباره تقدير للارتباط بين الدرجات الخام للاختبار والحقيقة الثابتة ثباتا تاما⁽³⁾.

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⁽⁴⁾.

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 كأرائه وأهوائه الذاتية وميوله الشخصي وحتى تحيزه أو تعصبه، فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون⁽⁵⁾.

(1) - محمد حسن علاوي: محمد نصر الدين غضبن : القياس في التربية الرياضية وعلم القياس الرياضي ، 3ط ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1996 ، ص 321.

(2) - محمد صبحي: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج1، 3ط، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، ص 183.

(3) - مروان عبد المجيد إبراهيم: الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، عمان ، الأردن ، 1999 ، ص 68.

(4) - مروان عبد المجيد إبراهيم: نفس المرجع ، ص 75.

(5) - مروان عبد المجيد إبراهيم: نفس المرجع ، ص 145.

* نتائج الدراسة الإستطلاعية:

بعد إجراء الاختبار المقترحة لقياس دقة التمرير ودقة التصويب، وكذا المراوغة والجري بالكرة واستقبال الكرة، قمنا باستعمال الوسائل الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط لسبيرمان ، وهذا المعرفة مدى صدق وثبات الاختبارات المستخدمة ، والجدول التالي يوضح ذلك:

الإختبارات	عدد أفراد العينة	معامل الثبات	معامل الصدق	الدلالة الإحصائية
إختبار دقة التمرير	16	1.27	1.12	0.05
إختبار دقة التصويب	16	1.35	1.16	0.05
إختبار المراوغة	16	1.17	1.08	0.05
إختبار الجري بالكرة	16	1.32	1.14	0.05
إختبار استقبال الكرة	16	1.17	1.08	0.05

جدول رقم (01): يوضح نتائج الدراسة الإستطلاعية

1-3- ضبط 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 البرنامج التدريبي المقترح .

ب- المتغير التابع: ويتمثل في المهارات الأساسية في كرة القدم.

1-4- عينة البحث وكيفية إختيارها:**1-4-1 - مجتمع وعينة البحث:**

مجتمع البحث مكون من فريق إتحاد بسكرة (براعم) والبالغ عددهم 32 لاعبا ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة القصدية ، وتم تقسيم المجتمع إلى عينة ضابطة مقدرة ب 16 لاعبا وعينة تجريبية مقدرة ب 16 لاعبا من فريق إتحاد بسكرة (براعم) تم تطبيق البرنامج التدريبي عليهم بواقع 3 حصص أسبوعيا. وقد إختيرت هذه العينة بصفتها عينة متجانسة من حيث المرحلة السنوية والمرفولوجية، وهم ينتمون إلى صنف براعم (9- 12) سنة .

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

* العينة الشاهدة: نتركها تتدرب بصفة عادية.

1-5- ضبط المتغيرات لأفراد العينة:

أ- الزمن: هو الوقت المخصص لأداء الحصة التدريبية داخل الملعب المخصص للتدريبات، حيث أن وقت إجراء التدريبات يكون كالتالي:

- يوم السبت من 08:30 ← 09:30 .

- يوم الثلاثاء من 15:30 ← 16:30 .

- يوم الجمعة من 08:30 ← 09:30 .

ب- الجنس: لقد تم إجراء هذه الاختبارات على الذكور وهذا في كلتا العينتين.

ج- السن: ينحصر سن اللاعبين بالنسبة للمجموعتين الشاهدة والتجريبية بين (9-12) سنة.

2- المنهج المستخدم:

تختلف المناهج المتبعة تبعا 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 المهج التجريبي وهذا للتأكد من صحة فرضياتنا ، ويعتبر هذا المنهج من أفضل وأدق المناهج في التدريب الرياضي نظرا لأنه أقرب إلى الموضوعية ويستطيع فيه الباحث السيطرة على العوامل المختلفة

التي تؤثر على ظاهرة مدروسة ، وتم إختيار تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة بحيث يكون هناك إختبار قبلي وبعدي للمجموعتين.

2-1- أدوات الدراسة:

2-1-1- الوسائل الإحصائية:

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: \bar{X} : المتوسط الحسابي $\sum X$

$\sum X$: هي مجموع القيم

N: عدد القيم. (1)

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.

\bar{X} : المتوسط الحسابي.

S: قيمة عددية (نتيجة الاختبار .

N: عدد العينة. (2)

ج- إختيار توزيع ستودنت :

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

(1) - عبد القادر حللمي : مدخل الإحصاء ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1992 ، ص 45 .

(2) - عبد القادر حللمي : نفس المرجع ، ص 53 .

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

حيث T : معيار ستودنت .

س1: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى .

س2: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.

ن: عدد أفراد العينة.

ع1: الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

ع2: الانحراف المعياري للمجموعة الثانية⁽¹⁾.

د- معامل الارتباط لسبيرمان:

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

$$r = 1 - \frac{6 \sum F^2}{n(n^2 - 1)}$$

حيث:

ر: معامل الارتباط البسيط.

ف2: مربع الفروق بين النتائج الأولى والثانية.

ن: عدد العينة.

هـ- صدق الإختبار:

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

$$v = \sqrt{\text{الثبات}}$$

حيث : ص: صدق الإختبار⁽²⁾.

2-2- الإختبارات :

(1) - نزار مجيد الطالب . محمد السمرائي : مبادئ الإختفاء والإختبارات البدنية والرياضية ، دار الكتاب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، بغداد ، العراق ، 1980 ، ص 76.

(2) - نزار مجيد الطالب . محمد السمرائي : نفس المرجع ، ص 89 .

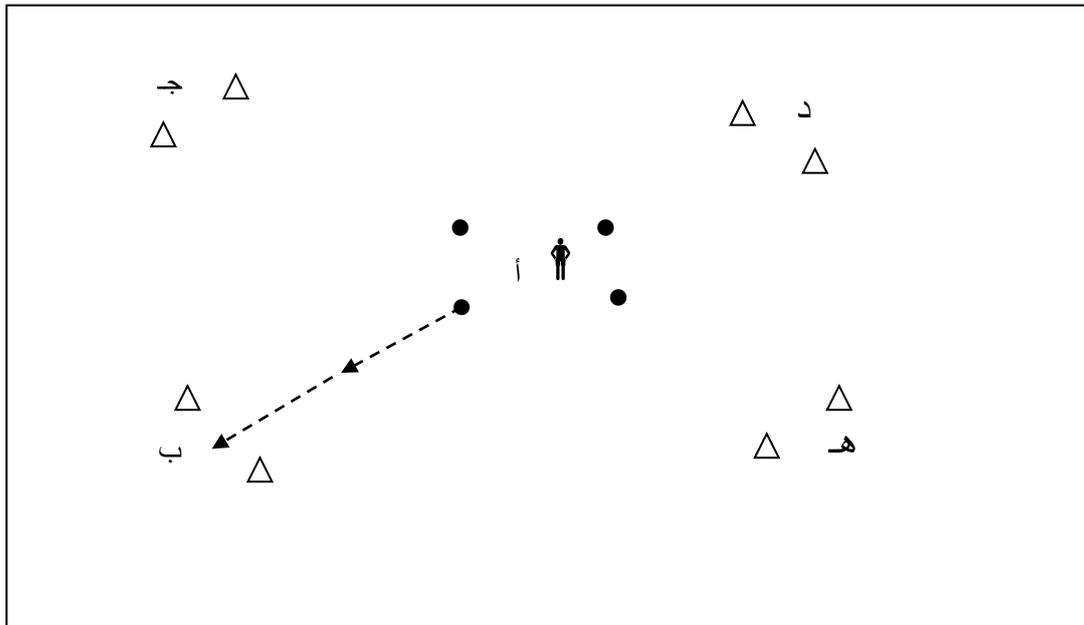
أ- إختبار دقة التمرير:

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

الأدوات المستعملة: كرات ، أقماع.

طريقة أداء الإختبار :

من على بعد 15 مترا حول نقطة (أ) تحدد أربعة أهداف (ب ، ج ، د ، هـ) اتساع كل هدف من 100-70 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 (1).



(1) - حنفي محمود مختار : مرجع سابق ، ص 322 .

ب- إختبار دقة التصويب على المرمى:

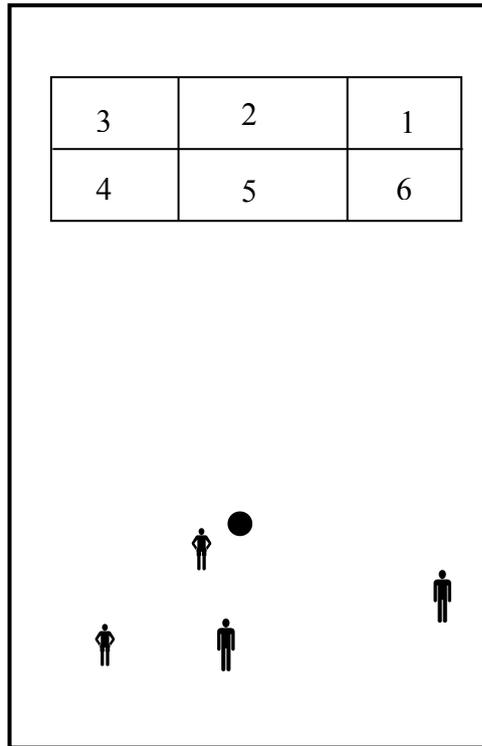
هدف الإختبار: قياس دقة تصويب اللاعب على نقاط مختلفة من المرمى .

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

طريقة أداء الإختبار : توضع الكرة فوق نقطة 12 م يقوم المدرب بتحديد إحدى المناطق الست، يتقدم

اللاعب ويصوب الكرة نحو المنطقة يعطي اللاعب 6 محاولات على مناطق مختلفة ، ويركل اللاعب الكرة بأي جزء من القدم .

*التسجيل : يعطي اللاعب نقطة لكل كرة تصل إلى المنطقة المطلوبة⁽¹⁾ .



(1) - حنفي محمود مختار: الاختبارات والقياسات للاعبين كرة القدم، دار الفكر العربي ، مدينة نصر ، مصر 1997 ، ص 46.

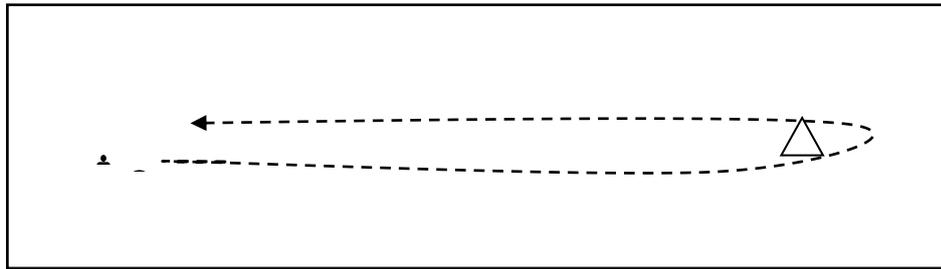
ج- إختبار الجري بالكرة :

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

الأدوات المستعملة : كرات ، أقماع ، ميقاتي .

طريقة أداء الإختبار:

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⁽¹⁾ .



د- إختبار المراوغة :

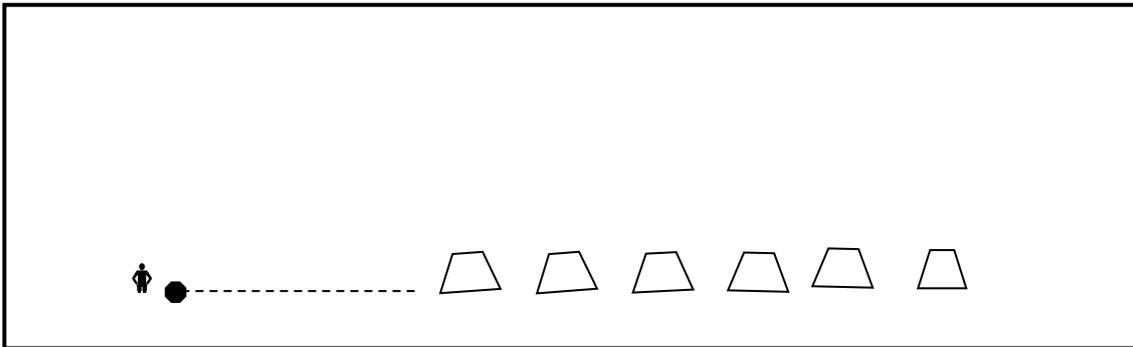
هدف الإختبار : يهدف هذا الإختبار إلى قياس القدرة على المراوغة عند لاعبي كرة القدم الناشئين .

الأدوات المستعملة: كرات ، أقماع ، ميقاتي .

طريقة أداء الإختبار :

يقف اللاعب ومعه الكرة وعلى بعد 05 أمتار يوجد 06 أقماع بلاستيكي والمسافة بين كل قمع والآخر حوالي 1 متر ، يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب بالكرة مسافة 05 أمتار ، ثم يقوم بالجري بين الأقماع مستخدماً الأجزاء المختلفة من القدم في المرور بين الأقماع، مع السيطرة على الكرة ودون أن تبتعد عنه الكرة مع احتساب الوقت المستغرق ذهاباً وإياباً .

- إذا أسقط اللاعب أحد الأقماع تضاف له 2 ثا⁽²⁾.



(1) - حسن السيد أبو عبده :مرجع سابق، ص 49.

(2) - حسن السيد أبو عبده: نفس المرجع ، ص 168.

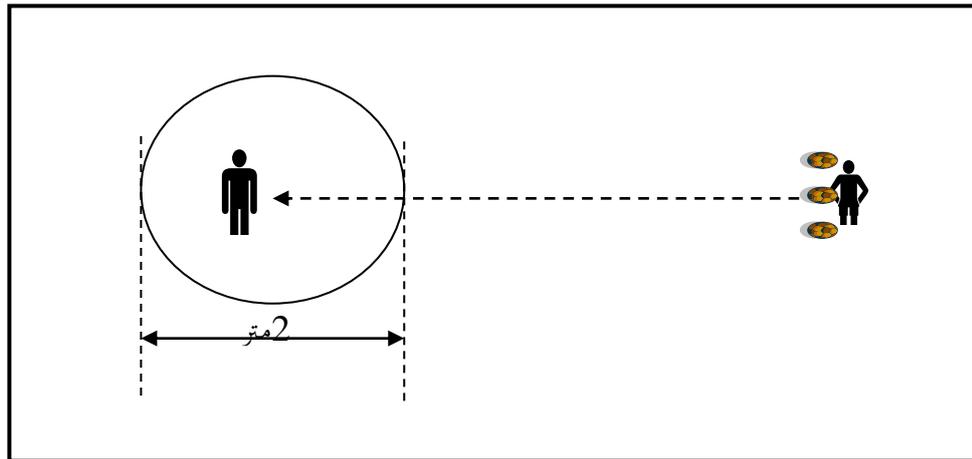
هـ - إختبار إستقبال الكرة (باطن القدم).

هدف الإختبار : يهدف هذا الإختبار إلى قياس مقدرة اللاعب في السيطرة على الكرة داخل مساحة محددة عند لاعبي كرة القدم للناشئين .

الأدوات المستعملة : كرات ، أقماع ، حبل .

طريقة أداء الإختبار :

- يقف اللاعب داخل دائرة قطرها 2 م، يركل زميله ثلاث مرات (03) كرات أرضية إلى داخل الدائرة حيث يقوم اللاعب باستقبال الكرة دون أن تخرج عن حيز الدائرة.
- إذ لم تخرج الكرة عن حيز الدائرة عند استقبالها من طرف اللاعب تحسب له نقطة⁽¹⁾.



(1) - حنفي محمود مختار: مرجع سابق ، ص 63.

3- إجراءات التطبيق الميداني:

بعد إجراء الاختبارات القبليّة ، تمّ إدماج الوحدات التدريبيّة المقترحة لتطوير المهارات الأساسيّة في كرة القدم، وهذا بعد الاتفاق مع المدرب على أوقات تدريب الفريق حيث يسمح لنا باستغلال 60 دقيقة من كل حصّة تدريبيّة، بحيث تجرى ثلاث تمارين في كل حصّة مدة التمرين 15 دقائق مع إعطاء دقيقتين راحة بين التمرين والآخر، وفي نهاية الحصّة تعطى 10 دقائق للعودة إلى الحالة الطبيعيّة أو العودة إلى الهدوء، وقد جرت العمليّة طوال فترة التدريب التي كانت بمجموع ثلاث حصص في الأسبوع، في حين بدأ العمل بهذه الوحدات مع المجموعة التجريبيّة ابتداءً من 1 فيفري 2017 وهذا على النحو التالي:

- يوم السبت صباحاً من 08:30 إلى 09:30 .
- يوم الثلاثاء مساءً من 15:30 إلى 16:30 .
- يوم الجمعة صباحاً من 08:30 إلى 09:30 .

4- حدود الدراسة:**4-1- المجال المكاني:**

تم إجراء الدراسة الميدانيّة في الملعب الشهيد مناني بسكرة المعشوشب اصطناعياً.

4-2- المجال الزمني:

- تم إجراء الدراسة الاستطلاعيّة على النحو التالي:

الإختبار القبلي: 2017/01/26.

الإختبار البعدي: 2017/02/10.

- أم الاختبارات بالنسبة للعينة الأصليّة (الشاهدة والتجريبية) فكان كالآتي:

الإختبار القبلي 2017/02/1.

الإختبار البعدي 2017/04/1.

- وقد تمّ الشروع في إدماج الوحدات التدريبيّة مع المجموعة التجريبية ابتداءً من 2017/02/1.

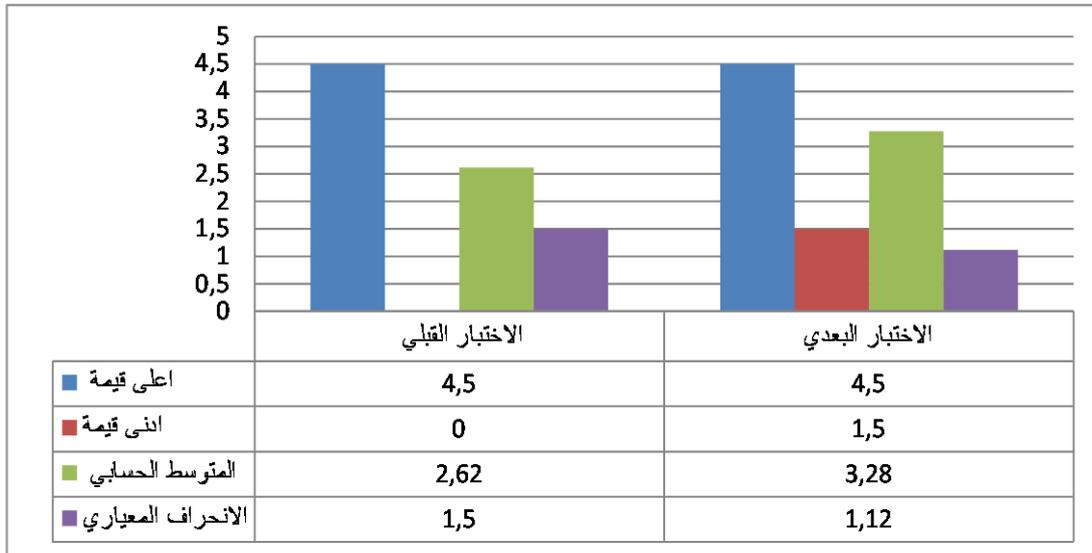
1- عرض وتحليل نتائج المجموعة الشاهدة :

- جدول رقم (02): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار التمرير.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	ت. المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية عند 005
2.62	1.5	4.5	00	2.05	2.61	غير دالة
3.28	1.12	4.5	1.5			

من خلال نتائج الجدول رقم (02) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة في الاختبار القبلي يقدر بـ 2.62 نقطة، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 1.5 نقطة، كما حققت المجموعة في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا يساوي 3.28 نقطة ، وانحراف معياري يقدر بـ 1.12 نقطة، هذا ما يدل على تقارب وتجانس نتائج عناصر المجموعة.

في حين سجلنا قيمة 2.05 لـ (ت) بالمحسوبة في اختبار " ت إستودنت " التي لا تفوق (ت) الجدولية والتي تقدر بـ 2.61، وبالتالي فهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي رغم وجود فرق طفيف بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي.



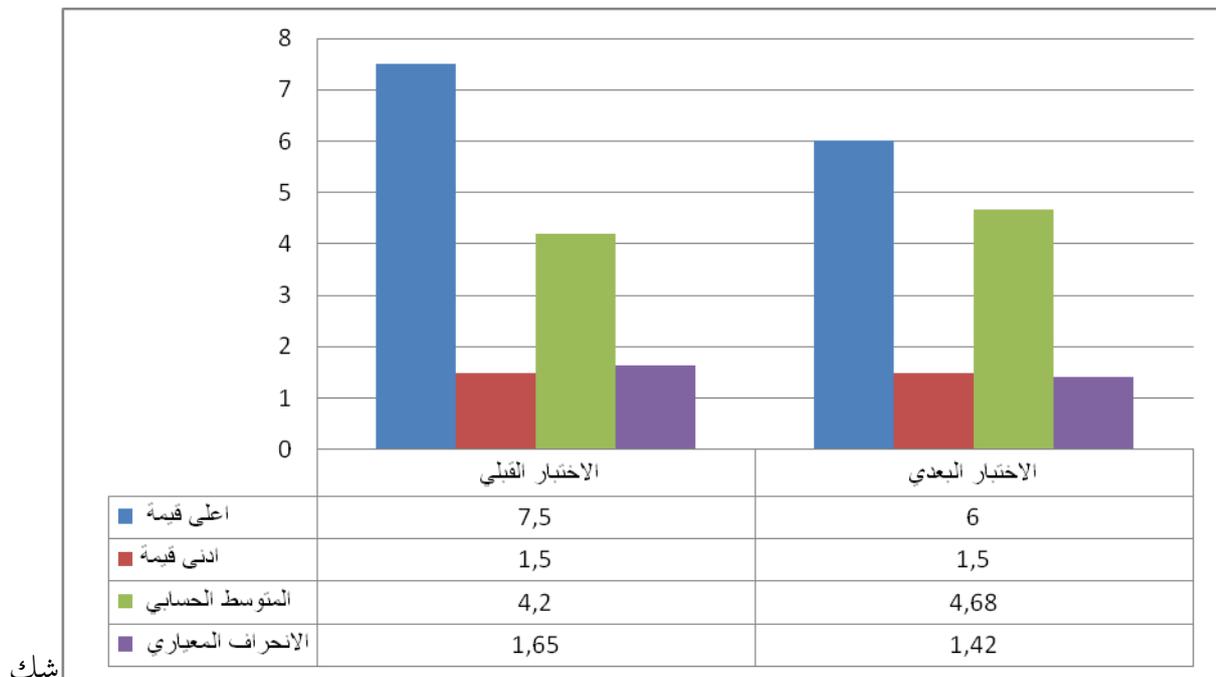
شكل رقم (01) يوضح نتائج الاجتبار القبلي و البعدي لمهارة التمرير

- جدول رقم (03) : يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار التصويب.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	ت. المحسوبة	ت. الجدولية	الدلالة الإحصائية عند 0.05
4.21	1.65	7.5	1.5	1.24	2.61	غير دالة
4.68	1.42	6	1.5			

من خلال نتائج الجدول رقم (03)، فإن المجموعة حققت متوسطاً حسابياً في الاختبار القبلي مقدراً بـ 4.21 نقطة، وانحراف معياري يقدر بـ 1.65 نقطة، كما حققت المجموعة في الاختبار البعدي متوسطاً حسابياً يساوي 4.68 نقطة، وانحراف معياري يقدر بـ 1.42 نقطة، هذه النتائج توضح تجانس وتقارب نتائج عناصر المجموعة.

في حين تحصلت المجموعة على قيمة لـ "ت" المحسوبة مقدرة بـ 1.24 في اختبار "ت" إستودنت وهي أصغر من قيمة "ت" الجدولية والمقدرة بـ 2.61 وعليه يمكن القول أنه لا توجد فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي.

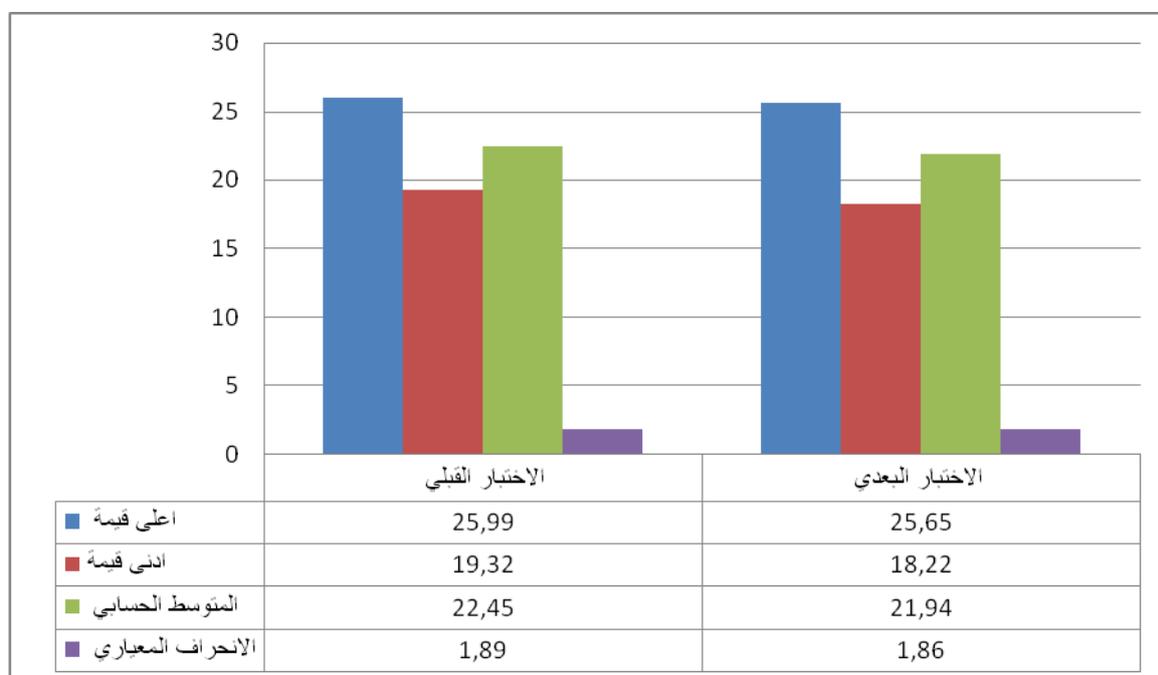


شكل رقم (02) يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لمهارة التصويب.

- جدول رقم (04): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار المراوغة.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	ت. المحسوبة	ت. الجدولية	الدلالة الإحصائية عند 0.05
22.54	1.89	25.99	19.32	1.32	2.61	غير دالة
21.94	1.86	25.65	18.22			

من خلال نتائج الجدول رقم (04) نلاحظ أن المجموعة سجلت قيما للمتوسط الحسابي في الاختبار القبلي مقدرة بـ 22.54 ثانية، وانحراف معياري يقدر بـ 1.89، وفي الاختبار البعدي مقدر بـ 21.94 ثانية، وانحراف معياري يقدر بـ 1.86 ثانية هذه النتائج توضح تقارب وتجانس نتائج عناصر المجموعة. في حين تحصلت المجموعة على قيمة بـ "ت" إستودنت وهي أصغر من قيمة "ت" الجدولية المقدرة بـ 2.61، وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي.



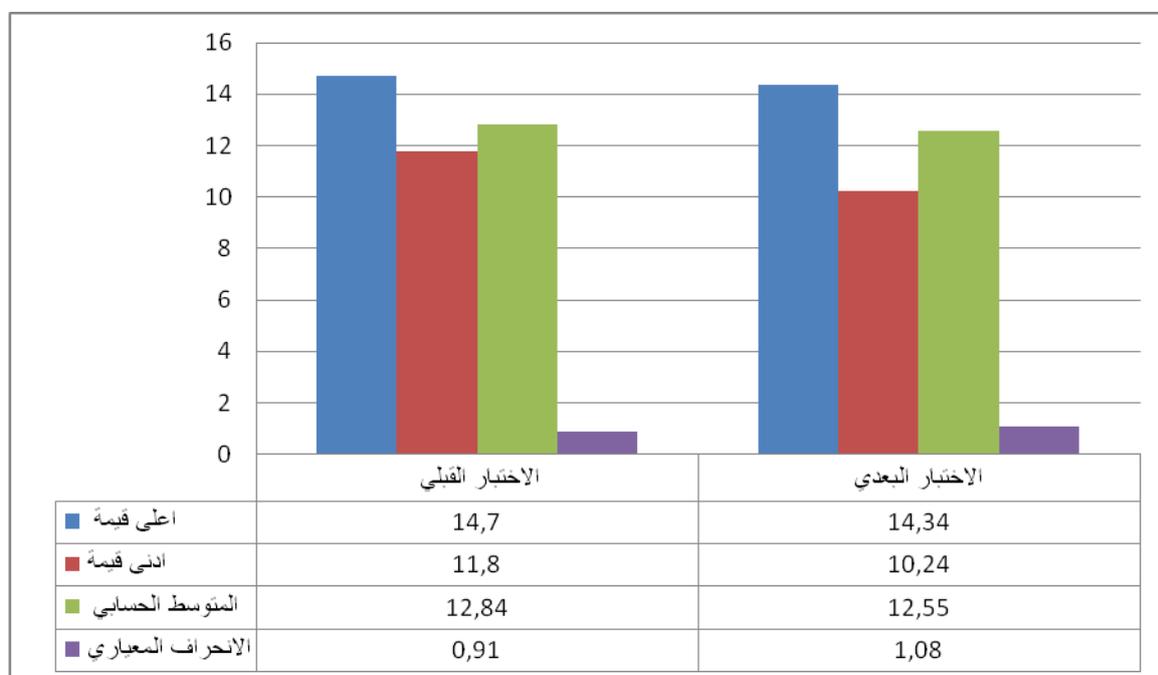
شكل رقم (03) يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لمهارة المراوغة

- جدول رقم (05): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار الجري بالكرة

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	ت. المحسوبة	ت. الجدولية	الدلالة الإحصائية عند 0.05
12.84	0.91	14.7	11.80	1.18	2.61	غير دالة
12.55	1.08	14.34	10.24			

من خلال نتائج الجدول رقم (05) نلاحظ أن المجموعة تحصلت على متوسط حسابي يقدر بـ 12.84 ثانية، وانحراف معياري مقدر بـ 0.91 ثانية وفي الاختبار القبلي، أما الاختبار البعدي فقد تحصلت على متوسط حسابي مقدر بـ 12.55 ثانية، وانحراف معياري يقدر بـ 1.08، هذه النتائج تدل على تقارب وتجانس نتائج عناصر المجموعة.

كما سجلنا قيمة 1.18 لـ "ت" المحسوبة في اختبار "ت" إستودنت والتي لا تفوق قيمة "ت" الجدولية التي تقدر بـ 2.61، وعليه لا توجد هناك فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي.



شكل رقم (04) يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لمهارة الجري بالكرة

- جدول رقم (06): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاستقبال الكرة بباطن القدم.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	ت. المحسوبة	ت. الجدولية	الدلالة الإحصائية عند 0.05
1.87	1.5	4.5	00	1.62	2.61	غير دالة
2.43	1.32	4.5	00			

من خلال نتائج الجدول رقم (06)، نلاحظ المجموعة حققت في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا مقدرا بـ 1.87 نقطة، وانحراف معياري يقدر بـ 1.5 نقطة، أما الاختبار البعدي فقد سجلت المجموعة في متوسطا حسابيا يساوي 2.43 نقطة، وانحراف معياري يقدر بـ 1.32 نقطة، وهذه النتائج تبين تقارب وتجانس نتائج عناصر المجموعة.

في حين سجلنا قيمة 1.62 لـ "ت" المحسوبة في اختبار "ت" إستودنت وهي أصغر من قيمة "ت" الجدولية والمقدرة بـ 2.61 و بالتالي فهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية دالة بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي.



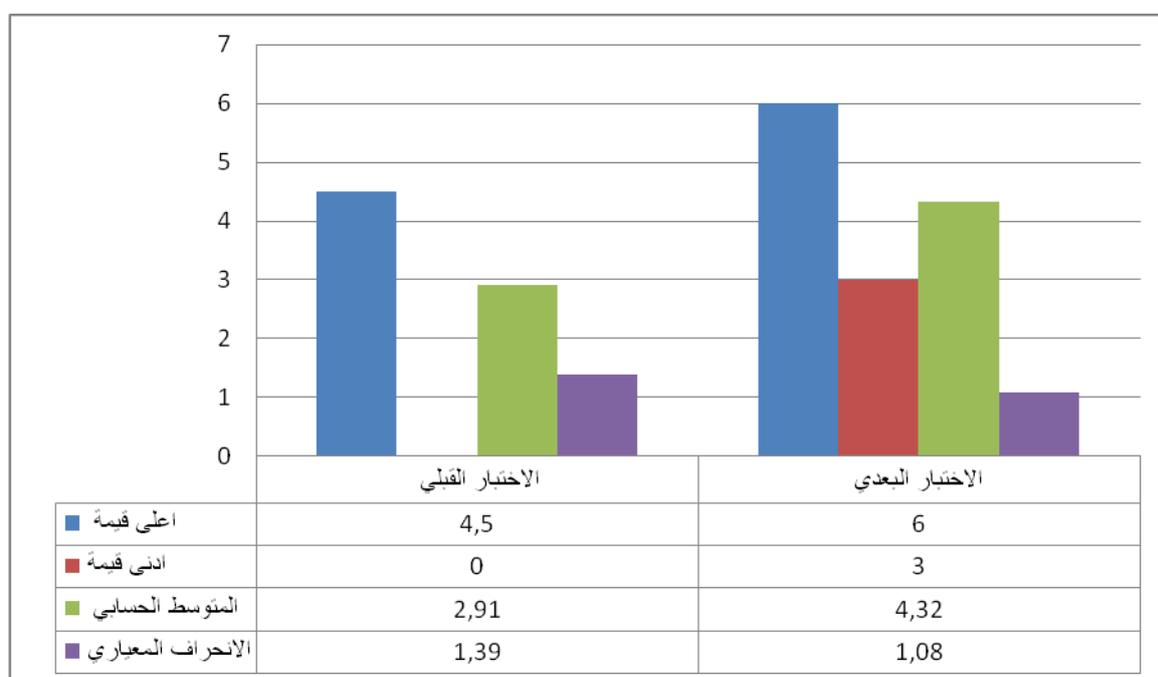
شكل رقم (05) يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لمهارة الاستقبال الكرة بباطن القدم

عرض وتحليل نتائج المجموعة التجريبية

- جدول رقم (07): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدى لاختبار التمير

الدالة الإحصائية عند 0.05	ت الجدولية	ت. المحسوبة	أدنى قيمة	أعلى قيمة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة	2.61	4.69	00	4.5	1.39	2.91	الاختبار القبلي
			03	06	1.08	4.32	الاختبار البعدى

من خلال نتائج الجدول رقم(07)، نلاحظ أن المجموعة حصلت على متوسط حسابي في الاختبار القبلي مقدر بـ 2.91 نقطة، وانحراف معياري يقدر بـ 1.39 نقطة، أما الاختبار البعدى فقد حصلت المجموعة على متوسط حسابي يقدر بـ 4.32 نقطة، وانحراف معياري يقدر بـ 1.08 نقطة، أما في الاختبار "ت" استودنت فقد سجلنا نتيجة 4.69 لقيمة "ت" المحسوبة والتي تفوق قيمة "ت" الجدولية والمقدرة بـ 2.61 وبالتالي فالمجموعة حققت نتائجها فوفا معنوية دالة بين الاختبارين القبلي والبعدى وعليه نقول أن المجموعة حققت تحسنا دالا في نتائجها وأثبتت القدرة على أداء الاختبار .



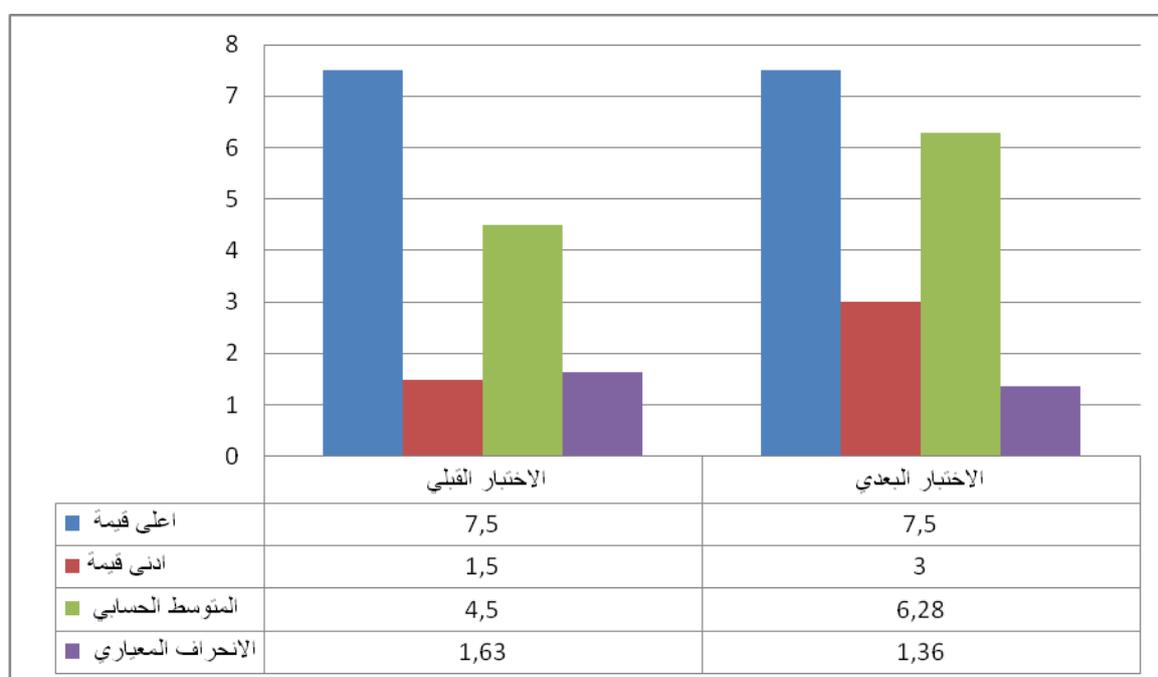
شكل رقم (06) يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدى لمهارة التمير

- جدول رقم (08): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار التصويب .

الدالة الإحصائية عند 0.05	ت الجدولية	ت. المحسوبة	أدنى قيمة	أعلى قيمة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
			1.5	7.5	1.63	4.5	الاختبار القبلي
	2.61	4.95	03	7.5	1.36	6.28	الاختبار البعدي

من خلال نتائج الجدول رقم (08)، نلاحظ أن المجموعة التجريبية حققت متوسطا حسابيا في الاختبار القبلي يقدر بـ 4.5 نقاط، وانحراف معياري يقدر بـ 1.63 أما في الاختبار البعدي فقد حققت المجموعة متوسطا حسابيا قدر بـ 6.28 وانحراف معياري يقدر بـ 1.36 نقطة.

في حين سجلنا نتيجة 4.95 كقيمة لـ "ت" المحسوبة في اختبار "ت" إستودنت والتي تفوق "ت" الجدولية والمقدرة بـ 2.61 وبالتالي فالمجموعة أحدثت فروقا دالة معنويا بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي، وعليه نقول أن المجموعة أبدت عناصرها تحسنا دالا في أداء الاختبار وهذا بإحداث فروقا دالة في نتائج اختبارها .

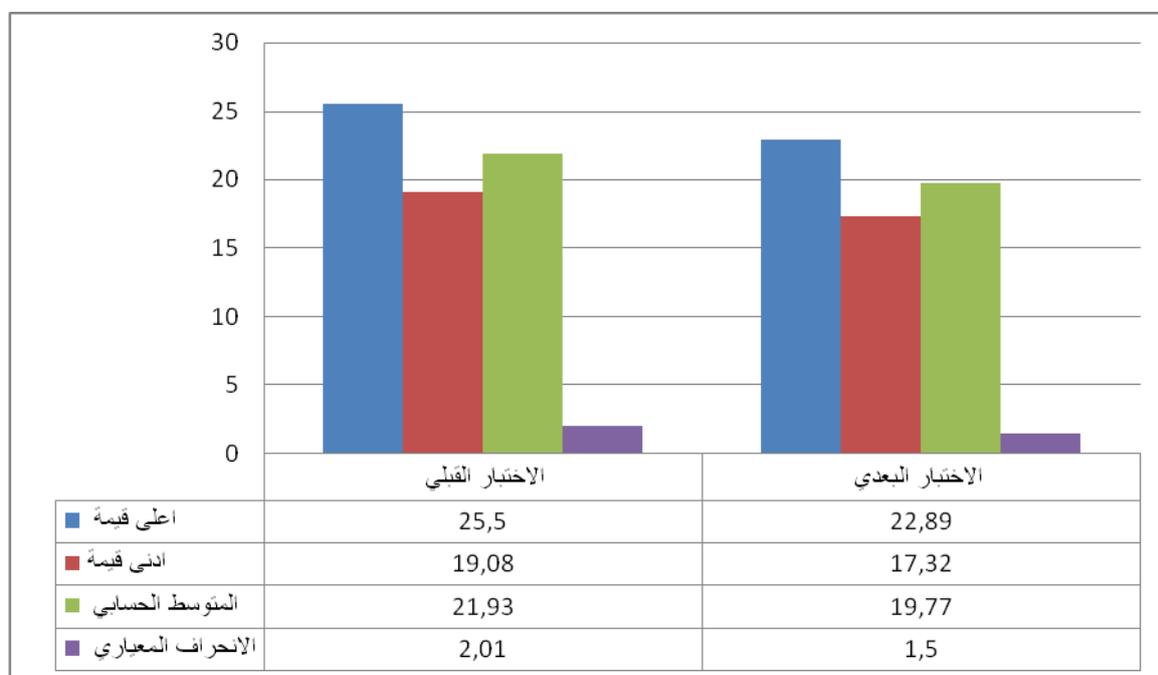


شكل رقم (07) يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لمهارة التصويب

- جدول رقم (09) : يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار المراوغة.

الدالة الإحصائية عند 0.05	ت الجدولية	ت. المحسوبة	أدنى قيمة	أعلى قيمة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة	2.61	5.01	19.08	25.5	2.01	21.93	الاختبار القبلي
			17.32	22.89	1.5	19.77	الاختبار البعدي

من خلال نتائج الجدول رقم (09)، نلاحظ أن المجموعة حصلت على متوسط حسابي في الاختبار القبلي مقدرا بـ 21.93 "ت" وانحراف معياري يساوي بـ 2.01 ثانية، وقد حصلت المجموعة على متوسط حسابي في الاختبار البعدي يقدر بـ 19.77 ثانيا، وانحراف معياري يساوي بـ 1.5 ثانية، هذه . في حين أحرزت المجموعة على قيمة 5.01 لـ "ت" المحسوبة في اختبار "ت" إستودنت وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية والمقدرة بـ 2.61 وعليه فالمجموعة أحدثت نتائجها فروقا معنوية دالة بين الاختيارين القبلي والبعدي، وما هذا إلا دلالة على قدرة المجموعة على تحسين نتائج الاختبار .

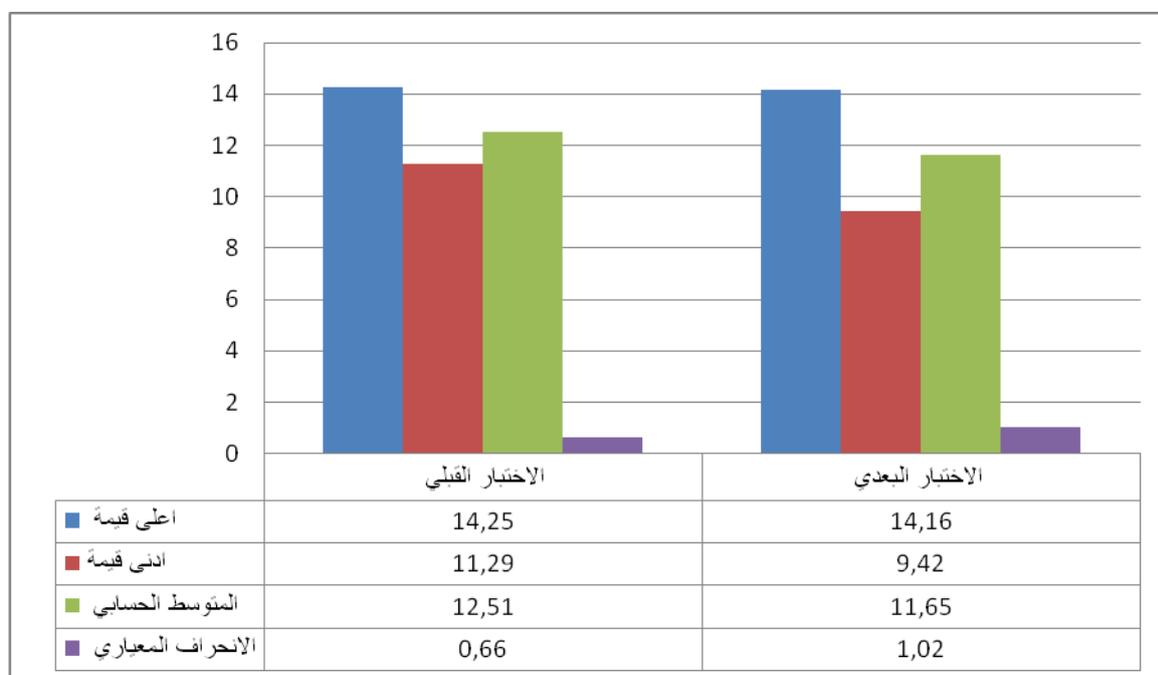


شكل رقم (08) يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لمهارة المراوغة

- جدول رقم (10): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار الجري بالكرة.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	ت. المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية عند 0.05
12.51	0.66	14.25	11.29	4.27	2.61	دالة
11.65	1.02	14.16	9.42			

من خلال نتائج الجدول رقم (10)، نلاحظ أن المجموعة أحرزت على متوسط حسابي يقدر بـ 12.51 ثانية وانحراف معياري يساوي بـ 0.66 ثانية، في حين أحرزت في الاختبار البعدي على المتوسط حسابي مقدر بـ 11.65 ثانية، وانحراف معياري يساوي 1.02 ثانية .
في حين كانت نتيجة "ت" المحسوبة في اختبار "ت" إستودنت تساوي 4.27 وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية، وعليه فالمجموعة أحدثت فروقا معنوية دالة بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي، وبالتالي فالمجموعة أبدت تحسنا دالا في نتائجها وأثبت القدرة على أداء الاختبار .



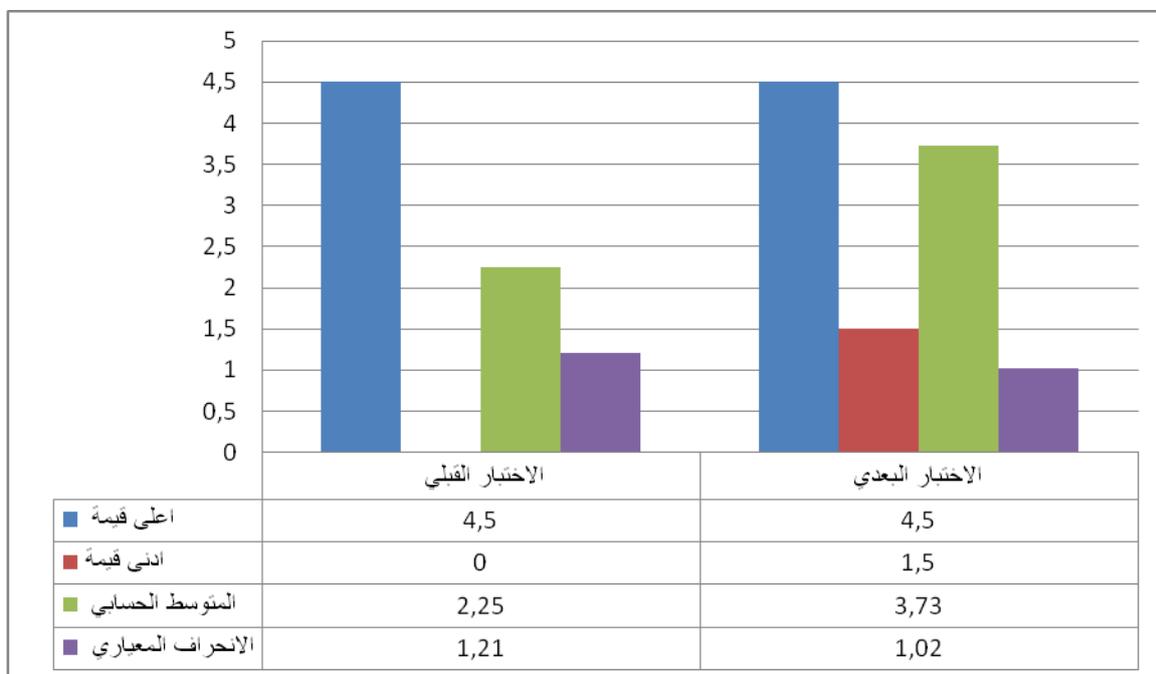
شكل رقم (09) يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لمهارة الجري بالكرة

- جدول رقم (11): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار استقبال الكرة بباطن القدم .

الدالة الإحصائية عند 0.05	ت الجدولية	ت. المحسوبة	أدنى قيمة	أعلى قيمة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة	2.61	4.15	00	4.5	1.21	2.25	الاختبار القبلي
			1.5	4.5	1.02	3.37	الاختبار البعدي

من خلال نتائج الجدول رقم(11)، نلاحظ أن المجموعة حققت متوسطا حسابيا مقدرا بـ 2.25 نقطة، وانحراف معياري يساوي 1.21 نقطة ، أما في الاختبار البعدي فقد حققت متوسط حسابي مقدر بـ 3.37 نقطة، وانحراف معياري يساوي 1.02 نقطة .

كما سجلنا في اختبار "ت" إستودنت نتيجة 4.15 لقيمة "ت" المحسوبة والتي تفوق قيمة "ت" الجدولية التي تساوي 2.61 وبالتالي فالمجموعة أحدثت نتائجها فارقا معنوية دالة بين الاختبار القبلي والبعدي وعليه فالمجموعة أثبتت قدرتها على أداء الاختبار وذلك بإحراز فروق معنوية دالة في نتائج الاختبارين .



شكل رقم (10) يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لمهارة استقبال الكرة بباطن القدم

- عرض نتائج المجموعتين :

- جدول رقم (12): يبين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الشاهدة والتجريبية .

إختبار "ت" إستيوذنت		المجموعة التجريبية				المجموعة الشاهدة				الإختبار
"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	أدنى قيمة	أعلى قيمة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أدنى قيمة	أعلى قيمة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
2.61	3.37	03	06	1.08	4.32	1.5	4.5	1.12	3.28	التمرير
2.61	3.09	03	7.5	1.36	6.28	1.5	06	1.42	4.68	التصويب
2.61	3.16	17.32	22.89	1.5	19.77	18.22	25.65	1.86	21.94	المراوغة
2.61	2.72	9.42	14.16	1.02	11.65	10.24	14.34	1.08	12.55	الجرى بالكرة
2.61	2.88	1.5	4.5	1.02	3.73	00	4.5	1.32	2.43	استقبال الكرة

- تحليل نتائج المجموعتين :

الاختبارات البعدية

1- اختبار التمرير :

من خلال نتائج الجدول رقم (12) ، نلاحظ أن كل من المجموعتين التجريبية والشاهدة حققت قيم متقاربة ، حيث كانت أعلى قيمة وأدنى قيمة على التوالي غير متساوية بين المجموعتين (6نقاط ، 1.5 نقطة) هذا ما يدل على اختلاف مبدئي بين عناصر المجموعتين في هذا الإختبار .

في حين نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية أكبر منه في المجموعة الشاهدة ، وهذا بفرق طفيف (0.76 نقطة كفارق بين المجموعتين) كذلك نلاحظ أن المجموعة الشاهدة كانت غير متجانسا في النتائج عن المجموعة التجريبية ، وهذا ما توضحه نتيجة الانحراف المعياري الموضحة في الجدول رقم (12) إلا أن قيمة الانحراف المعياري للمجموعة التجريبية ينفي تجانس نتائج عناصر هذه المجموعة ولكن بدرجة أقل عن نظيرتها الشاهدة بينما نجد أن قيمة " ت " المحسوبة تساوي (3.77) في إختبار " ت " إستيوذنت وهي أكبر من قيمة " ت " الجدولية المقدرة ب (2.61) وعليه توجد هناك فروق معنوية بين نتائج المجموعتين الشاهدة والتجريبية والفرق البسيط بين المتوسطين الحسابيين يكون دال إحصائيا وعليه فنتائج المجموعتين تعتبر غير متقاربة و غير متجانسة .

2- اختبار التصويب :

من خلال نتائج الجدول رقم (12) نلاحظ أن كلا المجموعتين كان لهما نفس القيم ، حيث كانت أعلى قيمة تساوي (7.5 نقاط) وأدنى قيمة تساوي (1.5 نقطة) وهذا لكلا المجموعتين ، وهذا إن دل على شيء ، إنما يدل على عدم وجود تقارب مبدئي بين نتائج عناصر المجموعتين .

في حين كان المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية أكبر من المجموعة الشاهدة ، وهذا لكلا المجموعتين وهذا إن دل على شيء إنما يدل على وجود تقارب مبدئي بين نتائج عناصر المجموعتين .

في حين كان المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية أكبر من المجموعة الشاهدة وهذا بفرق طفيف يساوي (0.48 نقطة) في حين نلاحظ تجانس بين عناصر المجموعة الشاهدة أحسن منه بقليل عند نظيرتها التجريبية ، وهذا ما توضحه نتيجة الانحراف المعياري في الجدول رقم (12) .

وما نتيجة " ت " المحسوبة في إختبار " ت " إستودنت التي كانت أكبر من نتيجة " ت " الجدولية ، إلا دليل على وجود توافق بين المجموعتين ، وهذا دليل على وجود فروق معنوية دالة بين نتائج المجموعتين الشاهدة والتجريبية .

3- إختبار المراوغة :

نلاحظ من خلال الجدول رقم (12) توافقا ملحوظا بين نتائج المجموعتين الشاهدة والتجريبية حيث كان تقارب ملحوظ بين أعلى قيمة وأدنى قيمة لكلا المجموعتين ، كما كان الفرق بسيطا في نتيجتي المتوسط الحسابي للمجموعتين (2.17 ثانية) وكذلك قيمة الانحراف المعياري لدى المجموعتين التي كانت متقاربة حيث كانت قيمة المجموعة التجريبية تفوق قيمة المجموعة الشاهدة وهذا بفارق (0.36) وهذا ما يدل على تجانس وتكافؤ عناصر المجموعتين ، كما تبين نتائج إختبار " ت " إستودنت أن " ت " المحسوبة كانت أقل من نتيجة " ت " الجدولية وعليه فالمجموعتين لم تبد نتائجهما فروقا معنوية دالة بينها ، لذلك فالمجموعتين أحدثت نتائجهما توافقا وتجانسا في النتائج .

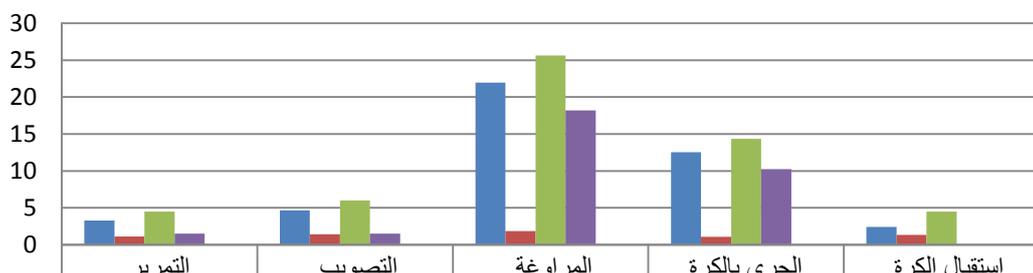
4- اختبار الجري بالكرة :

من خلال الجدول رقم (12) نلاحظ أن المجموعتين متقاربتين في إحراز أعلى قيمة لها في الإختبار وكذا أدنى قيمة ، بحيث تبدو المجموعة التجريبية أحسن من المجموعة الشاهدة إذا كانت نتائجها في أعلى قيمة وأدناها أقل منه عند المجموعة الشاهدة كما كانت نتائج المجموعتين تبدي تجانسا فيما بينها ، في حين كان المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة أكبر منه في المجموعة التجريبية وهذا بشكل طفيف يساوي (0.9) وعند حساب " ت " في إختبار " ت " إستودنت وجدناها أكبر من " ت " الجدولية ، وعليه فالنتائج تظهر فروقا معنوية دالة وبالتالي فالمجموعتين في هذا الإختبار تبدو غير متوافقتين وغير متجانستين فيما بينهما .

5- اختبار استقبال الكرة بباطن القدم :

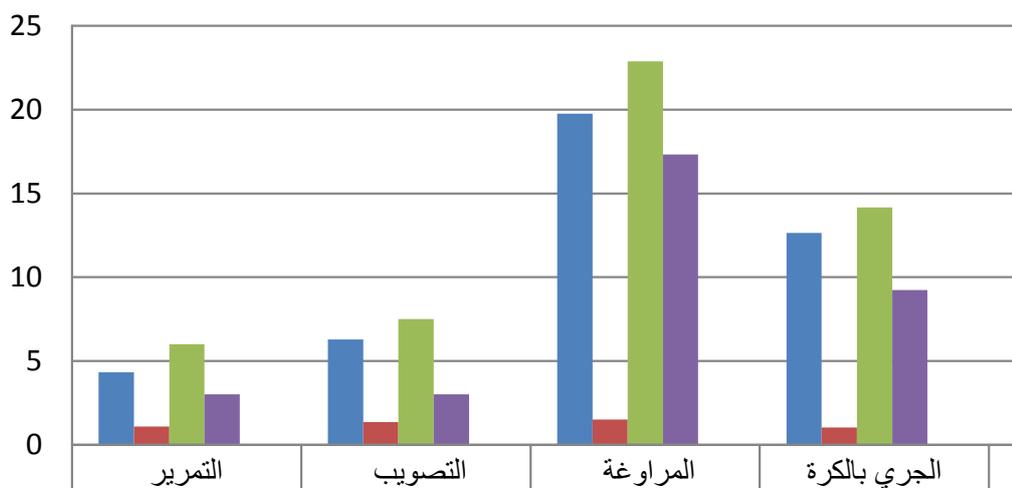
من خلال الجدول رقم (12) نلاحظ أن المجموعتين حققت كل واحدة منهما أعلى قيمة متساوية (4.5 نقاط) وكذا أدنى قيمة (00) ، هذا ما يدل على تجانس نتائج عناصر المجموعتين .
في حين كان الفرق طفيف بين المتوسط الحسابي لكلا المجموعتين حيث كان يساوي (1.3) رغم المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة اصغر منه على المجموعة التجريبية .
بينما نجد أن " ت " الجدولية اصغر من " ت " المحسوبة في إختبار " ت " إستيودنت والتي تساوي (2.88)
وعليه فتائج المجموعتين ابدت فروق معنوية بينها ، إذن فالمجموعتين كذلك في هذا الإختبار تعتبران قد أظهرتا توافقا وتجانسا بين نتائجها .

المجموعة الشاهدة



	التمرير	التصويب	المراوغة	الجري بالكرة	استقبال الكرة
المتوسط الحسابي	3,28	4,68	21,94	12,55	2,43
التصويب	1,12	1,42	1,86	1,08	1,32
اعلى قيمة	4,5	6	25,65	14,34	4,5
ادنى قيمة	1,5	1,5	18,22	10,24	0

المجموعة التجريبية



	التمرير	التصويب	المراوغة	الجري بالكرة	استقبال الكرة
المتوسط الحسابي	4,32	6,28	19,77	12,65	3,43
التصويب	1,08	1,36	1,5	1,02	1,32
اعلى قيمة	6	7,5	22,89	14,16	4,5
ادنى قيمة	1,5	1,5	18,22	10,24	0

شكل رقم (11) يوضح الاختبارات البعدية للعينتين (الشاهدة والتجريبية)

2- مناقشة نتائج :

يتضح من عرض نتائج الجداول والتي تناولت الفروق الإحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الشاهدة في الإختبارات المهارية قيد الدراسة بين الإختبارات القبليّة والإختبارات البعدية. وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوي 0.05 بين القياسات القبليّة والبعدية للإختبارات المهارية ولصالح العينة التجريبية، إذ بلغت (t) الجدولية 2.61 لكل الإختبارات البعدية ، بينما انحصرت (t) المحسوبة ما بين (4.15-5.01) بالنسبة للمجموعة التجريبية ، وهي أكبر من (t) الجدولية. مما يؤكد وجود دلالة إحصائية للمجموعة التجريبية، حيث بلغت (t) المحسوبة بالنسبة لمهارة التمير (4.69) وكانت (t) المحسوبة لمهارة التصويب (4.95) وفي إختبار مهارة المراوغة بلغت (t) المحسوبة (5.01) و في إختبار مهارة الجري بالكرة بلغت (t) المحسوبة (4.27)، وكانت (t) المحسوبة لمهارة استقبال الكرة بباطن القدم (4.15) ، ويبرهن هذا مدى فاعلية البرنامج المطبق على العينة التجريبية. بينما إنحصرت (t) المحسوبة بالنسبة للمجموعة الشاهدة ما بين (1.18 - 2.05) ، وقد ظهر أن الفروق كانت غير معنوية ، مما يؤكد عدم وجود دلالة إحصائية ، في جميع الإختبارات. أما بالنسبة لوجود فروق ذات دلالة إحصائية للعينة الشاهدة ولكنها غير معنوية مقارنة بالنسبة للعينة التجريبية حيث بلغت (t) المحسوبة بالنسبة لمهارة التمير (2.05)، وكانت (t) المحسوبة لمهارة التصويب (1.24) و (t) المحسوبة لمهارة المراوغة (1.32) و (t) المحسوبة لمهارة الجري بالكرة (1.18) و t المحسوبة لمهارة استقبال الكرة (1.62) ، ونرجع هذا أن العينة الشاهدة تتدرب وفق برنامج تقليدي عشوائي. كما يتضح من نتائج الجداول من (2- 11) السابقة عن عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين الإختبارات القبليّة والبعدية لصالح القياس البعدي ولصالح العينة التجريبية في المهارات الأساسية لكرة القدم، والتي تتكون من (مهارة التمير ، مهارة التصويب ، مهارة المراوغة ، مهارة الجري بالكرة ، مهارة استقبال الكرة) وهي مكونات الحصص التدريبية للبرنامج التدريبي المقترح قيد الدراسة. ونرجع هذه النتائج التي تم التوصل إليها إلى تعرض المجموعة التجريبية دون الشاهدة إلى التدريبات المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح والتي هدفت إلى تعليم بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم وفق

برنامج تدريبي مراعياً الأسس والمبادئ العلمية في تخطيط حيث يشير مفتي حماد إبراهيم " إلى أن البرامج التدريبية أصبحت الوسيلة الفعالة في تأسيس وإعداد النشء ورفع مستواهم مهارياً وفتياً لإنجاز متطلبات اللعبة تحت كافة ظروف الآداء المختلفة"¹. وتتفق هذه الدراسة مع ما أشارت إليه الدراسات كلاً من دراسة بوداود عبد اليمين 1997 دراسة ممدوح إبراهيم على حسين 1993 ، دراسة حنفي شعلان 1994 ، دراسة بن قوة على 1997 ، دراسة بن قاصد علي حاج محمد 2005 ، أن للبرامج التدريبية المقننة تأثير على المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم للناشئين. ويرجع الباحث نتائج العينة الشاهدة في الاختبارين التمرير وكذلك التصويب نحو المرمى إلى نتائج عشوائية غير منظمة لا تتركز على أسس علمية مدروسة وبحكم كذلك أن هذه العينة تتدرب وفق برنامج تقليدي عشوائي حيث يشير مفتي إبراهيم أن " الفارق بين التدريب الرياضي العلمي والأنشطة الأخرى المشابهة أن هناك العديد من الأنشطة التي تمارس تحت مسمى الممارسة الرياضية والتي لا تستخدم الأسس العلمية للتدريب الرياضي حيث تعتمد تلك الأنشطة على تنفيذ وحدات تدريبية مرتجلة عفوية غير نابعة من مخطط تدريبي علمي"² ويرجع الباحث ذلك إلى استخدام البرنامج التدريبي المقترح وما اشتملته من تمارين هادفة ومركزة تراعي تحديد الهدف من كل حصة مدى مناسبة الحصص لهذه الفئة، وفترة الحصص الزمنية، وعدد مرات الممارسة أسبوعياً، وزمن الحصة، وتكرار التمرين و زمن أداء التمرين وشدته حيث يشير حنفي محمود مختار "إن تنمية مهارة أساسية ، أو التدريب على خطة معينة أو صفة بدنية لا يأتي دفعة واحدة بل يتحتم على المدرب تكرار التدريب ، وتنظيم وحداته بشكل يسمح للاعبين التعلم الصحيح ، وتطوير مستواهم ، وأن يربط هدف وحدة التدريب السابقة بهدف وحدة التدريب اللاحقة"³. ومن هذا كله ساهمت وحدات البرنامج التدريبي في تحسين نوعية وكم الأداء وبالتالي تحسن المهارات قيد الدراسة، حيث يرى إبراهيم حنفي " أن التقدم في مستوى أداء المهارات التي تتطلب السرعة والدقة

¹ مفتي إبراهيم حماد : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، ج 1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، مصر ، 1997م ، ص 287 .

² مفتي إبراهيم : التدريب الرياضي الحديث ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 2001 م ، ص 21.

³ حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، ط2 ، القاهرة، مصر ، 1988م، ص 47.

وتغيير الاتجاه، تحتاج لفترة زمنية أطول من المهارات التي تتطلب القدرة لتحقيق المسافة، والتوافق والتوازن والإحساس والتحكم"⁴.

⁴ إبراهيم حنفي شعلان وعمرو أبو المجد:، إستراتيجية الدفاع في كرة القدم، دار الكتاب، القاهرة، مصر، 1996م، ص (7، 38).

خاتمة :

إن التقدم الذي عرفته كرة القدم الحديثة راجع بالأساس إلى إعداد و تطوير المدرب واللاعب، و لا يتسنى هذا إلا من خلال توفير و بناء البرامج التدريبية بأسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث ، و يكون فيها المدرب هو الحجر الأساس في نجاح العملية التدريبية فهو الذي يوصل العلم و المعرفة إلى اللاعبين من خلال البرنامج، و عليه وجب أن يساير التطور الهائل و التقدم العلمي الكبير الذي وصلت إليه اللعبة من طرف التدريب و إعداد اللاعبين و الذي أشاد إلى الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم، فالبرامج التدريبية المقننة والمبنية على أسس سليمة تحترم القوانين ونظريات التدريب الرياضي الحديث هي الكفيلة الوحيدة بوصول اللاعب خاصة الناشئين إلى المستوى العالي، و من هنا تطرح فكرة و أهمية إعداد البرامج التدريبية حتى نستطيع الوقوف على نقاط القوة والضعف فيها وبالتالي نضمن الاستمرارية في العمل أو تعديل ،ومن هذا المنطلق جاء موضوع بحثنا الذي يهدف إلى تأثير برنامج تدريبي مقترح على تعليم بعض المهارات الأساسية للاعب كرة القدم من 9-12 سنة و إيجاد الحلول لها من خلال الخروج بصياغة نموذج برنامج تدريبي مقترح يسمح بتعليم وتحسين الفعالية التقنية للمهارات الأساسية للاعب كرة القدم في مختلف مدارس التكوين لكرة القدم الجزائرية . لقد حاولت مقارنتي الوقوف على طبيعة مكونات البرامج التدريبية والكيفية الصحيحة في بنائها وتقييمها تقويماً علمياً موضوعياً مراعيماً الأسس والمبادئ العلمية مثل تحديد الهدف من كل حصة ، مدى مناسبة الحصص لهذه الفئة وعدد الممارسات أسبوعياً و زمن الحصة وتكرار التمرين إلى غير ذلك... ويبقى أن نشير إلى بعض الملاحظات الهامة والتي أسفرت عنها هذه الدراسة المتواضعة دون أن استعرض ملاحظات كثيرة تم الإشارة إليها في مناقشة وتحليل النتائج تجنباً لتكرار لأعتقادي بضرورة الوصول في نهاية البحث إلى أعداد برنامج تدريبي مقترح يركز على الجانب المهاري حيث أصبحت البرامج التدريبية الوسيلة الفعالة في تأسيس وإعداد النشء ورفع مستواهم مهارياً و فنياً. لأن الاستثمار على مستوى المؤسسات الرياضية المنظمة ينطلق من خلال الفئات الشبانية التي تعتبر خزاناً لفريق

الأكابر ، وبالتالي وجب العناية بها قصد الاستفادة منها مستقبلا . هذا ما أهديتُ إليه ثم ترك الباقي للقارئ

الذي هو جدير بأن يصل إلى أحسن مما توصلت إليه .

الاقتراحات :

إن هذه الدراسة ماهي إلا محاولة بسيطة محصورة في الإمكانيات المتوفرة ورغم ذلك نود أن نعطي نقطة بداية لبحوث أخرى في هذا المجال ، لذا كان من الضروري إلى طرح مجموعة من الاقتراحات حتى يتسنى لمدربي كرة القدم اكتساب التأهيل اللازم من اجل التأطير واستعمال برنامج تدريبي لدى الناشئين لما لها من أهمية في تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم ، ومن أراء الإختصاصيين فيما يتعلق بالطرق العلمية لإعداد الفئات الصغرى ومن أجل الوصول بهذه الفئات إلى المستوى العالي قمنا باقتراح الخطوات التالية :

- تسيير برنامج سنوي خاص بتعليم المهارات الأساسية في كرة القدم ، يأخذ بعين الإعتبار خصائص ومميزات الطفل في هذه المرحلة .

- يجب تعليم أهم المهارات الأساسية خلال هذه الفترة لأن الطفل في هذا السن تكون لديه القابلية والفهم السريع وحب الإطلاع والميل إلى الجماعة .

- إدراج برنامج تدريبي كطريقة جد هامة لإنجاز الحصة التدريبية .

- يجب الإلتزام بمبدأ التنويع والتغيير في طرق التدريب والتحديد والابتكار المستمر في طريقة إعداد مواد التدريب .

- إتباع مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب ، حيث أن هذه الطريقة تستجيب لمتطلبات الفئات الصغرى المهارية ، وتشبع رغبتهم في المنافسة مما يجعلها تحظى بإقبال كبير من طرف الناشئين .

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

- ضرورة الإهتمام بفئة الناشئين من خلال تحسين ظروف ووسائل تكوينها (توفير المساحة الكافية للتدريب الوسائل الضرورية ، الكرات ، الأحذية ...) .

- الإعتقاد على التكوين القاعدي والاستمرارية في التكوين مع ضرورة التخطيط على المدى البعيد .

- إدخال طرق ومناهج حديثة أثناء التدريب مع الأخذ بعين الإعتبار مميزات وخصائص الفئة المدروسة .

- إقامة تربصات وطنية ودولية للمدربين قصد كسب خبرات ومعارف جديدة والاستفادة من طرق التدريب

الحديثة ومواكبة التطور الرياضي العلمي .

المراجع باللغة العربية

- أحمد ممر سليمان روي: الأهداف التربوية في المجال النفسي الحركي ، ط1 ، دار الفكر العربي القاهرة مصر ، 1996.
- أيمن فاروق: اللياقة البدنية ، مكتبة الإشعاع ، الإسكندرية ، مصر ط1، 2002 .
- أمين الخولي - محمود عدنان : المعرفة الرياضية ، دار الفكر العربي ، مصر 1988.
- إبراهيم آنيس وآخرون : المعجم الوسيط ، 1972.
- إبراهيم علام: كأس العالم لكرة القدم ، دار العلم ، بيروت ، لبنان ، 1984.
- إبراهيم شعلان - محمد عفيفي: كرة القدم للناشئين، مركز الكتاب للنشر ، ط1 ، القاهرة مصر، 2001.
- بسطويسى أحمد: أسس ونظريات الحركة ، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة مصر، 1996.
- جابر عبد الحميد جابر: سيكولوجية التعلم ونظريات التعليم ، دار الكتاب الحديث، الكويت 1982.
- جوليا بانتوني - ترجمة عبد الفتاح حسين : التربية النفسية الحركية والبدنية والصحية قي رياض الأطفال دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر ، 1991.
- حسام عز الرجال إبراهيم الحلمي : برنامج مقترح للتدريب العقلي والبدني لتطوير مستوى أداء مهارة استقبال الإرسال للاعبين الكرة الطائرة، رسالة ماجستير ، جامعة الزقازيق ، مصر ، 2002 م ، ص 62.
- * تعريف إجرائي .
- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف ، القاهرة ، مصر ، 1994 ، ص 336.
- حسن السيد أبو عبده: مرجع سلبق ، ص 128.
- سعدية محمد علي هادر :بسيكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية ،ط1 ، الكويت، 1980 م، ص 25 .
- مساليتي لخضر : توظيف برنامج تدريبي مقترح للتدريب بالانتقال في تنمية القوة العضلية وأثرها على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم رسالة ماجستير ،معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة دالي ابراهيم ، الجزائر ، 2008م
- بلعروسي سليمان: توظيف الألعاب التمهيدية ضمن برنامج تدريبي لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير ،، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة دالي ابراهيم ، الجزائر ، 2008 م .
- وديع فرج البين : خيرات في الألعاب للصغار والكبار ، منشأة المعارف ، الإسكندرية،مصر، 1996.
- حمدي عبد المنعم : بناء اختبار معرفي ، دار الفكر ، عمان، الأردن ، 1983 .
- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، مدينة نصر مصر (د - ت).

- حنفي محمود مختار: الاختبارات والقياسات للاعبين كرة القدم، دار الفكر العربي، مدينة نصر مصر 1997 .
- حنفي محمود مختار: التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة مصر 1990.
- حنفي محمود مختار: كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1997.
- حسن السيد أبو عبده: الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية مصر، 2002 .
- حسن السيد أبو عبده: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية الإسكندرية، مصر، 2002.
- حسن عبد الجواد: كرة القدم، بيروت، لبنان، ط 6، 1984.
- لميريلا كيران: التربية الاجتماعية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1993.
- موفق مجيد المولى: الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ط1 عمان، الأردن، 2000 .
- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة، مصر، 1987.
- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة، مصر، 1994.
- محمد حسن علاوي - محمد نصر الدين غضبن: القياس في التربية الرياضية وعلم القياس الرياضي، ط3 دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1996 .
- محمد سلمى آدم - توفيق حداد: علم النفس الطفل، المديرية الفرعية للتكوين، ط1، الجزائر 1973.
- محمد عوض بسيوني - فيصل ياسين الشاطيء: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1987.
- محمد خليفة بركات: علم النفس التعليمي، ج1، دار التعلّم، بيروت، لبنان، 1975.
- محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة، ط1، مصر، 2003.
- محمد صبحي: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة مصر، (د-ت).
- محسن رمضان علي: التدريس المصغر في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة مصر، ط1، 1998.
- مفتي إبراهيم حماد: المهارات الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط1، جامعة حلوان، مصر، 2002.
- مفتي إبراهيم حماد: بناء فريق كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999.
- مفتي إبراهيم حماد: الجديد في الإعداد المهاري والخططية للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة مصر، 1994.

- مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، مكتبة مصر، ط1، مصر، 1974.
- مروان عبد المجيد إبراهيم: النمو البدني والتعلم الحركي، الدار العلمية الدولية ودار الثقافة، ط1، عمان الأردن، 2002.
- مروان عبد المجيد إبراهيم: الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، عمان الأردن، 1999.
- مختار سالم: كرة القدم لعبة الملايين، مكتبة المعارف، بيروت، لبنان، ط3، 1988.
- مختار سالم: كرة القدم لعبة الملايين، مكتبة المعارف، بيروت، لبنان، ط2، (د-ت).
- نور حافظ: المراهق، دار الفارس للنشر، ط2، بيروت، لبنان 1990.
- نزار مجيد الطالب. محمد السمراي: مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية، دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، بغداد، العراق، 1980.
- عبد الحميد كمال - فهمي زينب: كرة القدم للناشئين وتلاميذ المدارس، دار الفكر العربي القاهرة مصر، 1978.
- عبد القادر حليمي: مدخل الإحصاء، ديوان المطبوعات الجامعية، 1992.
- عبد الرحمان العيساوي: دراسات في تفسير السلوك الإنساني، دار الراتب الجامعية، بيروت لبنان، 1999.
- عيسوي عبد الرحمن: معالم علم النفس، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت لبنان 1984.
- علي بشير فاندي- إبراهيم رحومة زايد - فؤاد عبد الوهاب: المرشد الرياضي التربوي المنشآت العامة للنشر والتوزيع والإعلام، ط1، طرابلس، ليبيا، 1983.
- علي نصيف - قاسم حسن حسين: مبادئ التعلم الرياضي، دار المعرفة، بغداد العراق، ط1، 1980.
- فؤاد بهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة مصر (د-ت).
- فرج حسين بيومي: بناء اختبارات معرفية في كرة القدم، دار الفكر، عمان الأردن، 1986.
- قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي، دار الفكر، عمان، الأردن، 1988.
- تركي رايح: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، ط1، 1989.
- ثامر محسن إسماعيل - موفق مجيد المولى: التمارين التطويرية بكرة القدم، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، عمان، الأردن، 1999.

- مفتي إبراهيم حماد : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، ج 1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، مصر ، 1997م ، ص 287 .
- مفتي ابراهيم : التدريب الرياضي الحديث ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 2001 م ، ص 21.1 حنفي
- محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، ط2 ، القاهرة، مصر ، 1988م، ص 47.
- إبراهيم حنفي شعلان وعمرو أبو الجمد: إستراتيجية الدفاع في كرة القدم، دار الكتاب، القاهرة، مصر ، 1996م، ص (7، 38).

المراجع باللغة الفرنسية

- A.P.Laptev:"Etude des caractéristiques des exercices spécifiques gardian de but différent niveau, édition Vigot, Paris, France.
- Bernard turpin : préparation et entraînement du foot bal leur, édition amphora, paris ,France, 1990.
- Cazorla . G et Coll. : de l'évasion en activité physique et sportive , in travaux en EPS ,N° 07 1994.
- Chazaud.P: scionces humaines, édition vigot ,paris,France,1994
- Dornhoff. HM :l'éducation physique, un élément de base pour le développement de la culture physique, édition OPU , Alger , 1993..
- Eric Batty:entraînement a l'europeenne ,édition vigot , paris , France , 1981.
- Janos Paflait : Méthode d'entraînement moderne en foot ball , édition brood coores brakel , paris, France, 1989.
- Jean Pierre Bonnet et Vers: Une pédagogie de l'arte moleur, Edition vigot, Paris, France, 1986.
- J.M. Belau : science Biologiques et Engmement sportif édition doin, Paris, France 1985
- Joel Carbeau: foot ball , édition revue E.P.S, 1^{er} édition , paris, France , 1988.
- Jurgen Weineck. : Biologie du Sport , édition vigot , paris France, 1997.
- Jurgen Weinek: Biologie du sports, édition amphora, 2eme édition, Paris, France, 1985.
- Korte : sport de compétition , édition vigot , paris, France, 1997.
- R. A kramov : sélection et préparation des jeux foot baleurs , OP Algérie, 1981 ,
- Ladislav .H: entraînement de foot balle, édition groupe ESC lion, France 1984
- Norbert . S: dictionnaire de psychologie, édition K. bordas , 1983.
- Palfai .G : Nouvelles techniques d'entraider , édition Chiron , paris, France, 1989.
- Simonet .P: apprentissage moteur et processus et procédé d'acquisition, édition vigot ,paris, France, 1990.
- Studner et Coll.: Entraînement de foot ball , édition brood , Belgique , 1993.
- Taill Tomas – R et Caja:"Manuelle du l'indication sportif" préparation au brevet a l'état, édition Vigot Paris, France, 1987.
- Wilhem Busch : le foot ball a l'école, édition vigot , paris , France , 1989.

المراجع باللغة الإنجليزية

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

المجلات

- طلعت منصور : تنشيط نمو الطفل ، مجلة علم الفكر ، الكويت – المجلد العاشر ، عدد 8 ، 1989 .
- مجلة الوحدة الرياضي ، عدد خاص ، 1982/06/18 ، الجزائر .

الرسائل العلمية باللغة العربية

- بوداود عبد اليامين: أثر الوسائل السمعية البصرية في تعلم المهارات التكتيكية في كرة القدم ، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، رسالة ماجستير غير منشورة، 1989.
- حاجي عيسى وآخرون : كرة القدم المصغرة كطريقة منهجية لتعلم التقنيات الأساسية لدى ناشئ كرة القدم (11-13) سنة ، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة قسنطينة ، غير منشورة 1997 – 1998.

الرسائل العلمية باللغة الفرنسية

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

مواقع الانترنت

- [http: /www.ISPam web . net/ Familly ./adulance /adupance/adupance](http://www.ISPamweb.net/Familly./adulance/adupance/adupance).
- [htt/ www. Forum. Kooora. Com](http://www.Forum.Kooora.Com).

نتائج الاختبارات التقييمية للعينات التجريبية (اتحاد بسكرة)

اختبار استقبال الكرة		اختبار الجري بالكرة		اختبار المراوغة		اختبار دقة التصويب		اختبار دقة التمرير		الاختبارات الاسم و اللقب
عدد النقاط المسجلة		الوقت المستغرق(ثا)		الوقت المستغرق(ثا)		عدد النقاط المسجلة		عدد النقاط المسجلة		
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
4.5	03	9.42	11.29	19.8	21.45	7.5	4.5	4.5	03	خالدي طاهر
03	1.5	12.19	12.22	18.99	21.40	06	06	4.5	03	مفتاح سيفاكس
03	1.5	11.07	12.36	19.87	21.66	06	4.5	4.5	03	لكحل عصام
1.5	00	10.95	12.40	21.19	23.65	06	4.5	06	4.5	بن عبد الله يونس
03	1.5	11.20	12.84	18.49	19.59	06	06	06	03	قاضي زهير
4.5	03	11.86	12.36	19.5	20.14	7.5	4.5	03	4.5	مهية اسلام
03	1.5	12.12	12.69	21.25	24.31	06	1.5	03	00	بن ساعد حسام الدين
4.5	03	10.48	13.36	19.51	19.57	4.5	1.5	4.5	03	بلحي السعيد
03	1.5	11.82	12.52	21.10	25.5	7.5	03	4.5	4.5	مستاري ايمن
1.5	1.5	12.15	12.31	17.32	20.91	06	4.5	03	03	سالم وائل
03	1.5	11.25	12.07	18.40	22.36	7.5	4.5	06	1.5	بجري كمال
03	1.5	12.03	12.75	18.01	19.08	7.5	7.5	4.5	1.5	خلاف علي
4.5	03	11.25	11.55	22.89	25.15	7.5	06	03	1.5	بن زاف عقبة
4.5	4.5	12.15	12.63	18.22	21.40	4.5	03	03	1.5	لعجال صلاح الدين
4.5	03	12.45	12.54	21.15	22.8	7.5	4.5	4.5	4.5	خضراوي نور الاسلام
03	4.5	14.16	14.25	20.65	24.97	06	06	4.5	4.5	قنيدي مصعب
3.73	2.25	11.65	12.51	19.77	21.93	6.28	4.5	4.32	2.91	المتوسط الحسابي
1.02	1.21	1.02	0.66	1.5	2.01	1.36	1.63	1.08	1.39	الانحراف المعياري

نتائج الاختبارات التقييمية للعبة الشاهدة (اتحاد بسكرة)

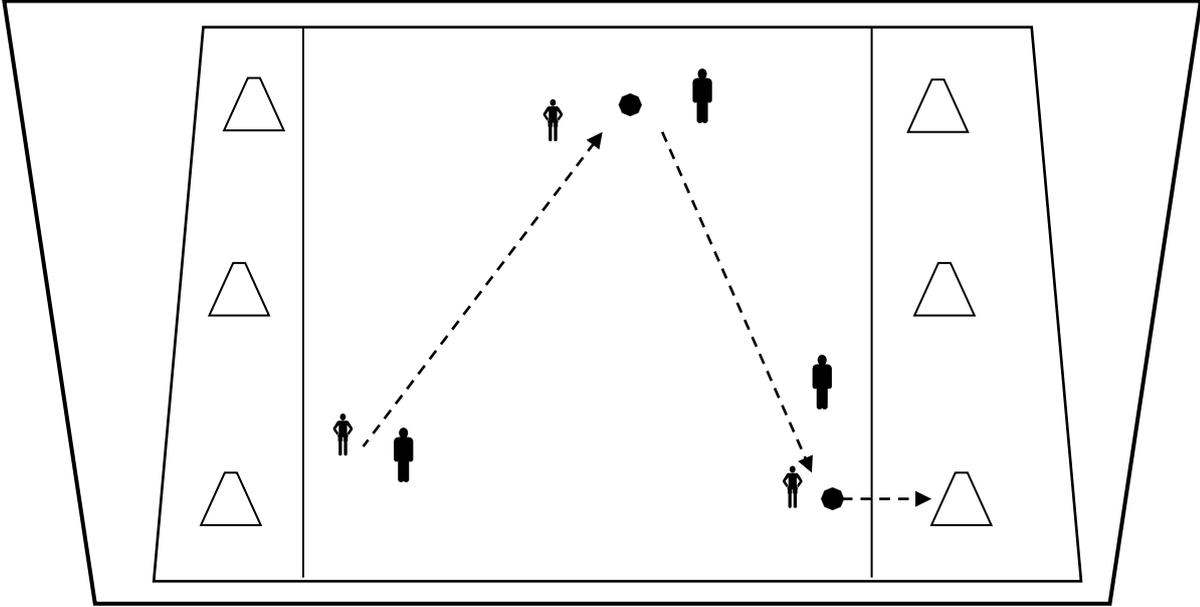
اختبار استقبال الكرة		اختبار الجري بالكرة		اختبار المراوغة		اختبار دقة التصويب		اختبار دقة التمرير		الاختبارات الاسم و اللقب
عدد النقاط المسجلة		الوقت المستغرق(ثا)		الوقت المستغرق(ثا)		عدد النقاط المسجلة		عدد النقاط المسجلة		
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
03	03	10.24	11.98	21.19	21.3	4.5	03	4.5	4.5	بشار رامي
1.5	1.5	12.78	12.94	20.98	21.22	06	4.5	4.5	03	سالم عقبة
1.5	1.5	12.18	12.39	21.33	21.40	4.5	4.5	03	03	دريالي عمار
1.5	00	13.21	13.33	25.5	25.59	06	7.5	1.5	03	طيبار بلال
1.5	00	13.59	13.15	25.65	25.99	06	06	03	1.5	تونسي عبد الرحمان
03	1.5	11.83	12.48	18.22	19.32	7.5	06	03	4.5	خشعي رضا زين الدين
4.5	03	13.32	13.32	22.51	22.65	1.5	1.5	03	4.5	قريرة محمد فؤاد
1.5	03	13.21	13.51	20.82	21.34	4.5	1.5	4.5	03	علوي علاء الدين
00	1.5	12.28	12.64	23.32	24.84	4.5	06	4.5	03	بلعيدي نور الدين
1.5	1.5	14.04	14.7	20.14	20.65	03	1.5	1.5	1.5	قاسمي ميلود
03	00	12.28	12.45	21.04	21.45	4.5	4.5	03	1.5	بركاتي محمد نزار
4.5	4.5	11.97	12.09	21.33	22.47	4.5	4.5	1.5	00	صولي عقبة
03	4.5	10.78	10.90	22.56	22.74	4.5	03	03	00	كيحلي بن يمين
4.5	03	14.34	14.46	22.81	22.84	06	4.5	4.5	1.5	حسان صالح
1.5	00	12.66	12.69	22.69	24.97	03	03	03	03	بوجنة اسامة
1.5	1.5	12.34	12.49	21.13	21.94	4.5	4.5	4.5	4.5	رايس الحسن
2.43	1.87	12.55	12.84	21.94	22.54	4.68	4.2	3.28	2.62	المتوسط الحسابي
1.32	1.5	1.08	0.91	1.86	1.89	1.42	1.65	1.12	1.5	الانحراف المعياري

وقد جاء تقسيم الوحدات التدريبية كما يلي :

الحصّة الأولى :

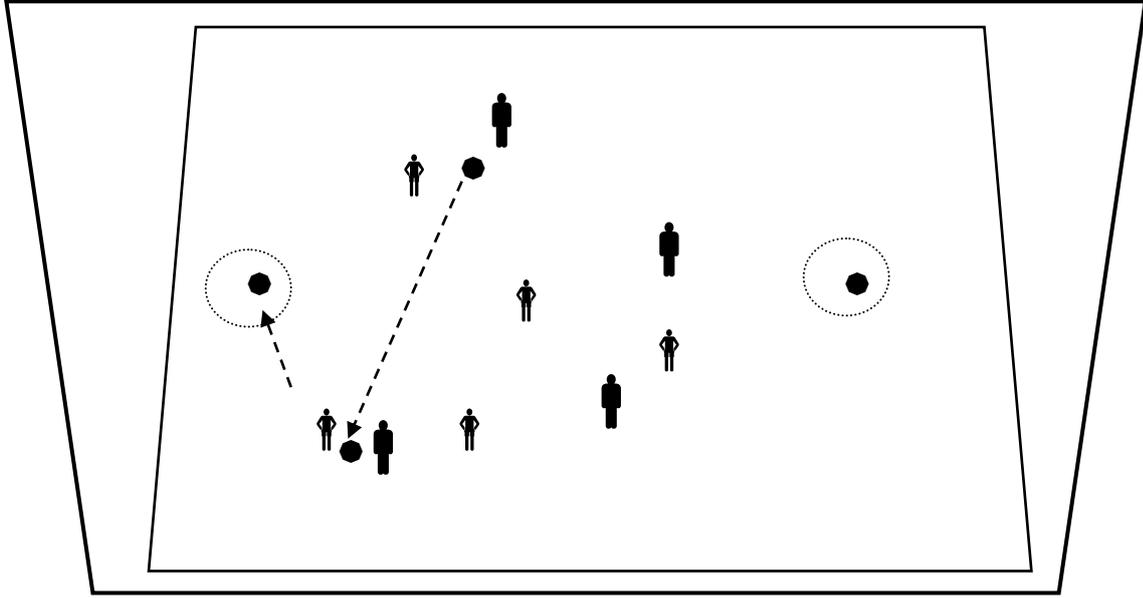
1- التصويب على الأقماع :

فريقان يتكون كل منهما من 3 إلى 4 لاعبين ملعب مساحته من 20 × 40 م على بعد 3 م من خطي العرض يرسم خطان متوازيان لهما وتوضع في المنطقة المحصورة بينهما 3 أقماع يحاول كل فريق أن يدافع عن أقماعه والتصويب نحو أقماع الفريق المنافس لإيقاعها، تحسب نقطة للفريق الذي يوقع قمعا للفريق الآخر تعطى الكرة للفريق المنافس عندما يخرجها الفريق من الملعب، لا يسمح بدخول المنطقة التي بها الأقماع يبقى القمع الذي يقع على الأرض.



2- التصويب على الكرة:

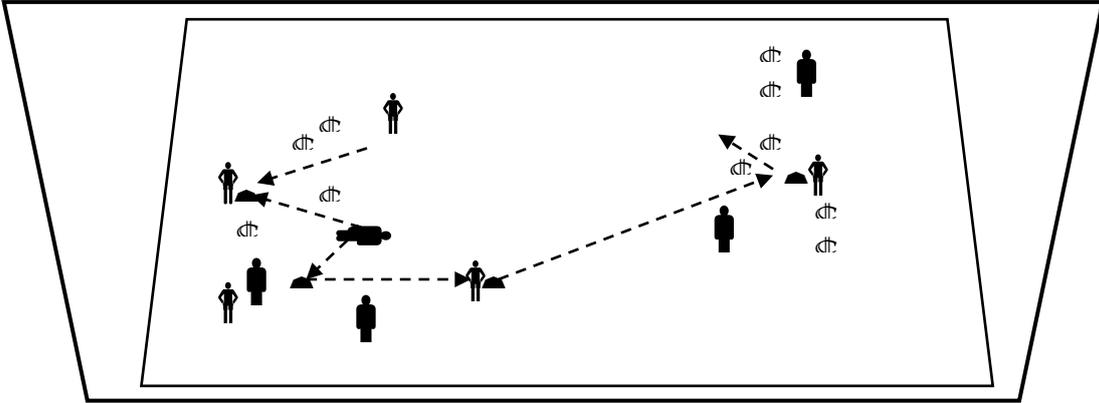
فريقان يتكون كل منهما من 4 لاعبين، حدود الملعب منطقة الجزاء دائرتان قطر كل منهما 3 م وعلى بعد 2 م من خط عرض الملعب، توضع داخل كل دائرة كرة طيبة كهدف للفريق يحاول كل فريق التصويب نحو كرة الفريق الآخر والدفاع عن كرتة، تحتسب نقطة للفريق الذي يستطيع أن يعجل الكرة تلمس الكرة الطيبة للفريق الآخر، عندما يحرز فريق نقطة أو يفقد الكرة يبدأ الفريق الآخر اللعب، لا يسمح بدخول أي لاعب الدائرتين وإلا احتسب عليه ضربة حرة من مكان دخول اللاعب.



الحصة الثانية

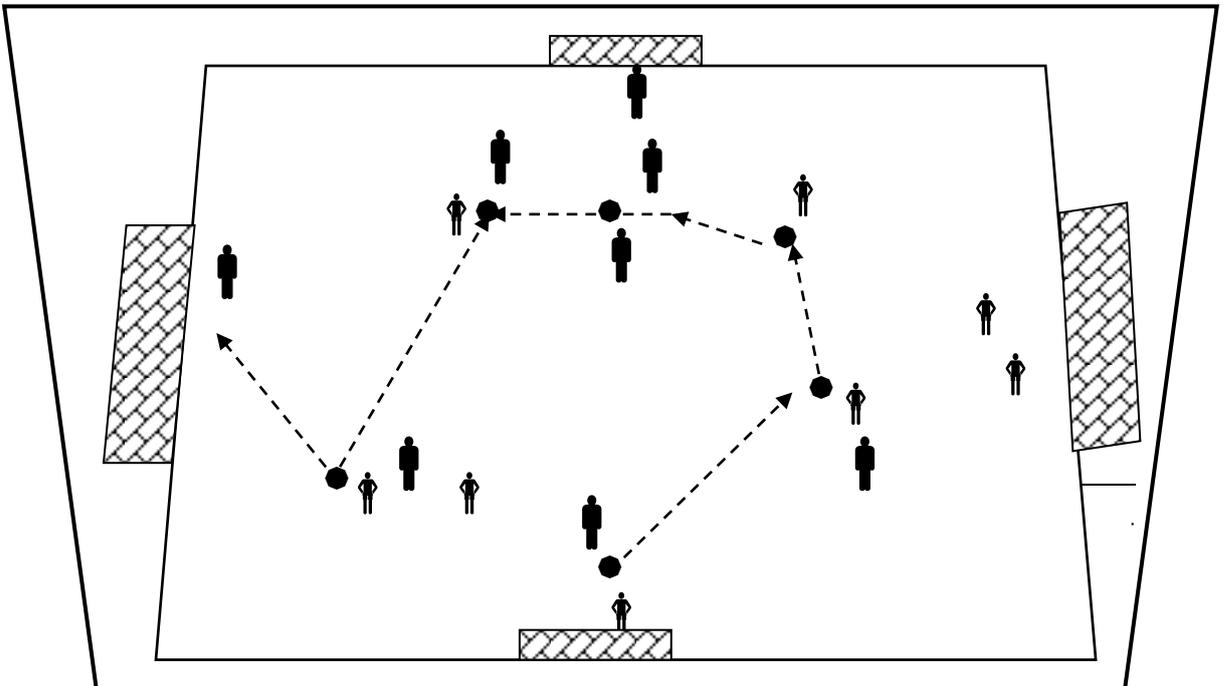
4- اللعب على 6 أهداف:

فريقان يتكون كل منهما على 5 لاعبين، الملعب نصف ملعب كرة القدم عدد 6 مرمى يتكون المرمى من علمين يبعد أحدهما عن الآخر 1 م ، يحاول كل فريق تسجيل هدف في أي مرمى، يحتسب الهدف إذا مرت الكرة بين العلمين وأستقبلها أحد زملاء اللاعب الذي سجل الهدف، لا يسمح بتسجيل هدفين متتاليين في مرمى واحد، لا يحتسب هدفا إذا مرت الكرة أعلى من ارتفاع العلم (2).



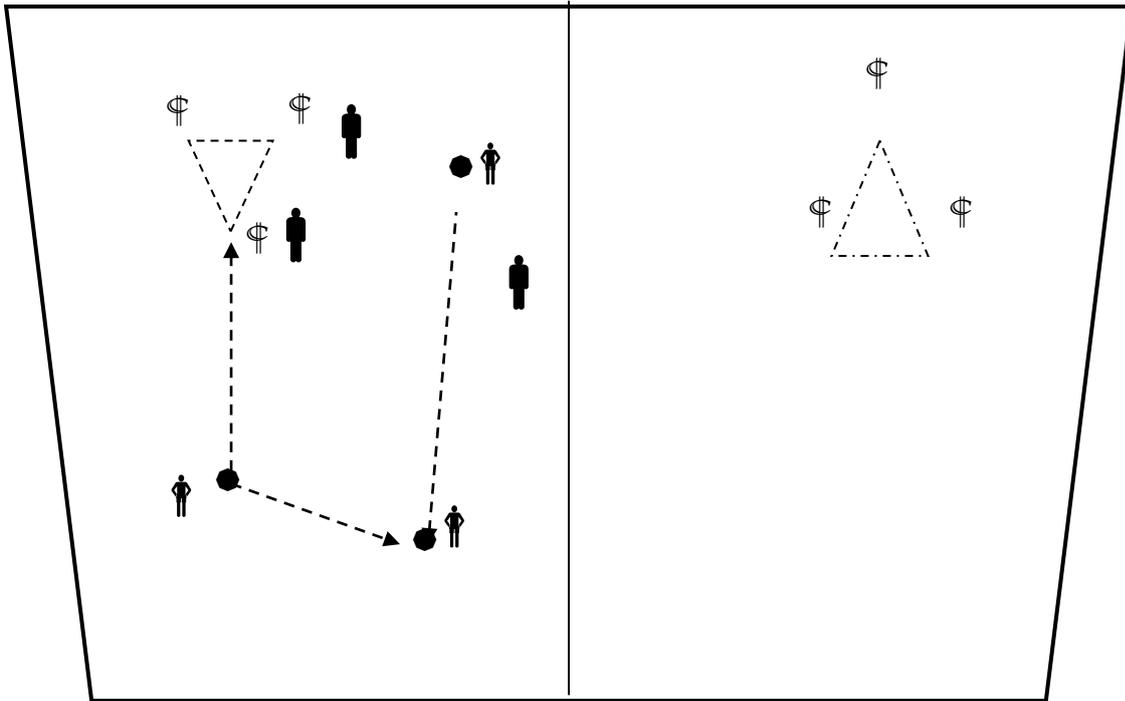
5- اللعب على أربعة أهداف:

فريقان يتكون كل منهما من 6 إلى 10 لاعبين و ملعب مربع 30×30م ويوضع هدف صغير في وسط كل خط من خطوط حدود الملعب ، يكون لكل فريق هدفان يدافع عنهما، يحاول كل فريق تسجيل هدف في أي مرمى من مرمى الفريق المنافس.



6- المرمى المثلث :

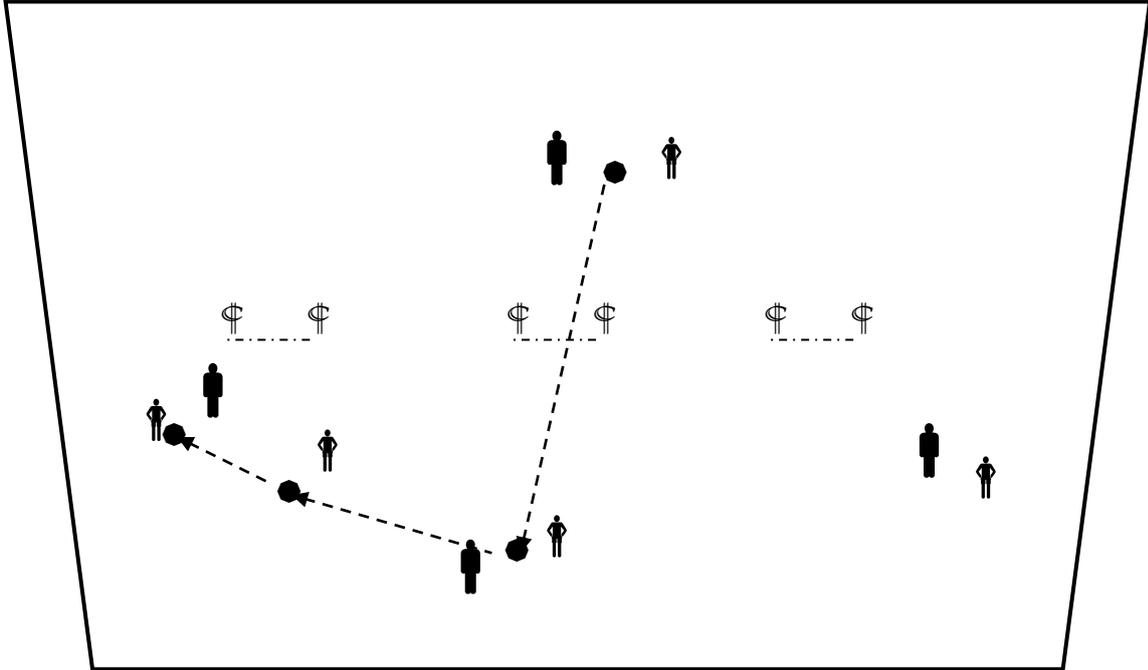
نصف ملعب الكرة ، يقسم الملعب إلى قسمين ، توضع في كل قسم ثلاث أعلام على شكل مثلث طول ضلعه 2م ، يتكون المثلث من ثلاثة أهداف ، فريقان يتكون كل فريق من ثلاثة لاعبين تمرر الكرة بين لاعبي الفريق الحائز عليها حتى يتمكنوا من تسجيل هدف في واحد من الأهداف الثلاثة الخاصة بالفريق المنافس، غير مسموح للاعبين المدافعين بالدخول داخل المثلث بغرض منع الكرة من دخول المرمى عند استحواذ الفريق المدافع على الكرة يصبح مهاجما ويصبح الفريق الآخر مدافعا.



الحصة الثالثة :

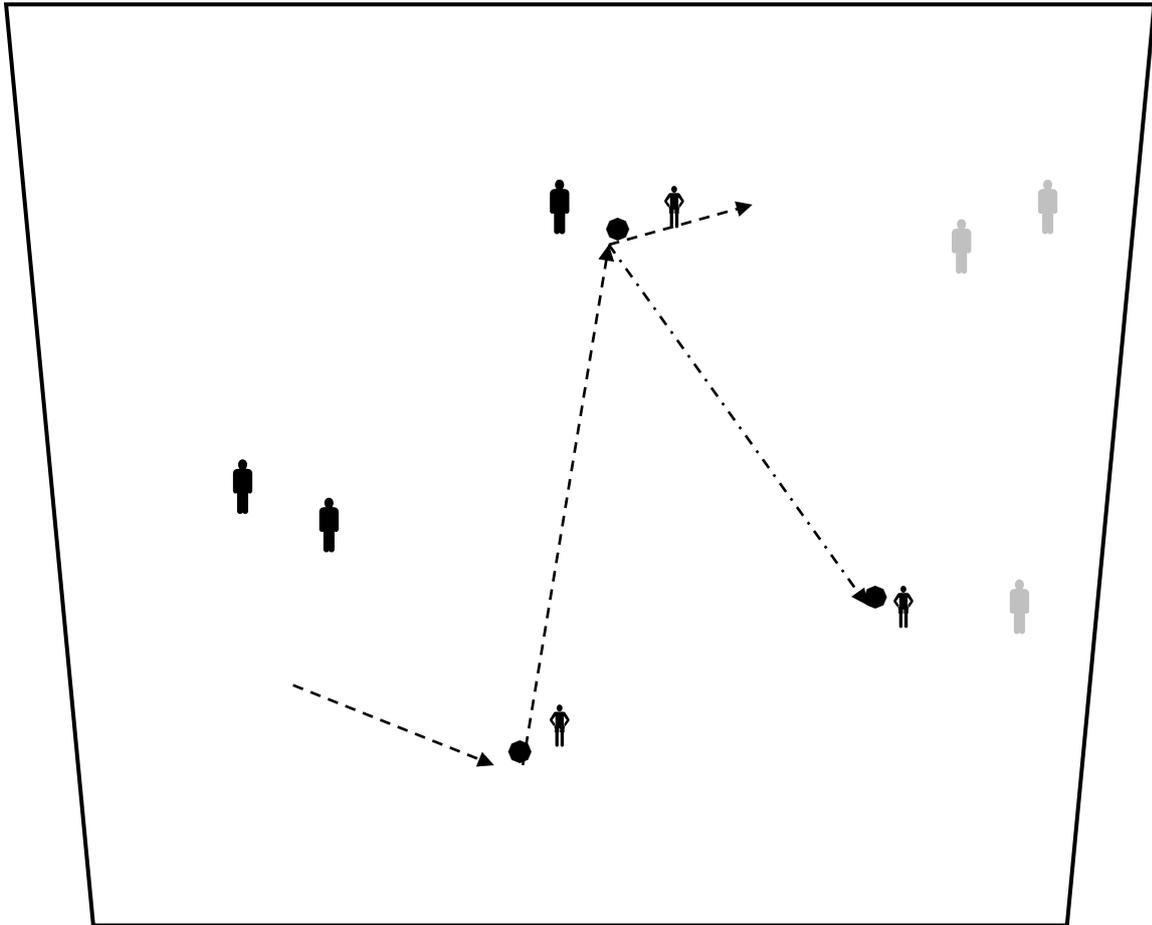
7- ثلاث أهداف على خط واحد:

نصف ملعب، ثلاث أهداف على خط واحد في منتصف الملعب، يحدد كل هدف علماً أن المسافة بينهما 1م، المسافة بين كل هدف وآخر 5م، حارس مرمى محايد، فريقان يتكون كل فريق من 4-6 لاعبين يحاول كل فريق تسجيل هدف في أحد الأهداف الثلاثة، تبدأ اللعبة بأن يركل حارس المرمى المحايد الكرة عالياً، يمكن تسجيل هدف من أي جانب من جانبي المرمى، لا يسمح بتسجيل هدفين متتاليين من مرمى واحد، تطبيق قوانين كرة القدم، محاولة منع تسجيل هدف تعطى ضربة جزاء عن بعد 5-8 م من المرمى.



8- واحد ضد اثنان:

ثلاثة فرق يتكون كل منهم من 3 لاعبين، حدود الملعب منطقة الجزاء وهدفان صغيران تقوم إحدى الفرق بمهاجمة أحد المهدفين بينما يقوم كل فريق من الفريقين الآخرين بالدفاع عن هدف من المهدفين، مدة اللعب لكل فريق من 5-7 دقائق، يغير بعدها مع أحد الفريقين الآخرين، يفوز الفريق الذي يحرز أكبر عدد من الأهداف.



الخصبة رقم: 01

المكان: الملعب الشهيد مناني

الوسائل: كرات، أقماع، ميقاني، صافرة

المدة: 1 سا

الهدف العام: تنمية وتطوير مهارة التصويب

المراحل	الأهداف	التمارين	المدة	الشكل التخطيطي للتدريبات
المرحلة التحضيرية	تحضير اللاعبين نفسيا وبدنيا	شرح هدف الخصبة 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 نحوى 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 درجة الكرة على بعد 10م من خط 18م ثم يقوم بتمديدها نحوى 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 نحوى أقماع المنافس. تمرين 05: التصويب على الكرة الطبيعية: 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 طبيعية كهدف للفريق يحاول كل فريق التصويب نحوى كرة الآخر والدفاع عن كرتة. تمرين 06: مباراة على هدفين مفتوحين: فريقان يتكون كل منهما من 04 لاعبين، هدفان محدد كل منهما بقلمين بعرض 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

الحصة رقم: 02

المكان: الملعب الشهيد مناني

الوسائل: كرات، أقماع، ميقاتي، صافرة

المدة: 1 سا

الهدف العام: تعلم مهارة المراوغة وتطويرها

المراحل	الأهداف	التمارين	المدة	الشكل التخطيطي للتدريبات
المرحلة التحضيرية	تحضير اللاعبين نفسيا وبدنيا	شرح هدف الحصة تسخين بدني عام وخاص .	20د	
المرحلة الرئيسية	تعلم تقنية المراوغة تطوير وتنمية المهارات الأساسية في كرة القدم	<p>تمرين 01: الجري المتعرج بين الأقماع ثم التسديد نحو المرمى.</p> <p>تمرين 02: توضع أقماع على جانبي منطقة 18 م، يقوم اللاعب (أ) بدحرجة الكرة بين الأقماع ثم يمررها إلى (ب) الذي يقوم بالتسديد نحو المرمى، نفس العمل بالنسبة لباقي اللاعبين.</p> <p>تمرين 03: يبدأ اللاعب (أ) بالدحرجة ومراوغة باجتياز المدافع (ب) وبعد أن يصل (أ) قرب خط الهدف يحول الكرة إلى (ج) الذي يقوم بعملية التسديد</p> <p>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.</p> <p>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</p> <p>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.</p>	<p>10د</p> <p>10د</p> <p>10د</p> <p>لكل تمرين 2د</p> <p>مدة الراحة بين التمرين والآخر</p>	<p>أ</p> <p>ب</p> <p>ج</p> <p>أ</p> <p>ب</p>
المرحلة الختامية	العودة إلى الحالة الطبيعية	جري خفيف حول الملعب مع القيام تمارين التمديد والاسترخاء	5د	وحدات تدريبية مدمجة

الحصة رقم: 03

المكان: الملعب الشهيد مناني

الوسائل: كرات، أقماع، ميقاتي، صافرة

المدة: 1 سا

الهدف العام: تطوير وتحسين تقنيي التمرير والاستقبال

المراحل	الأهداف	التمارين	المدة	الشكل التخطيطي للتدريبات
المرحلة التحضيرية	تحضير اللاعبين نفسيا وبدنيا	شرح هدف الحصة تسخين بدني عام وخاص .	20د	
المرحلة الرئيسية	تحسين تقنية التمرير تحسين تقنية الاستقبال تطوير وتنمية المهارات الأساسية في كرة القدم	<p>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 نحو المرمى والعمل يكون مثنى مثنى مع تغيير دور كل فوج ، نفس العمل للفوج 03 و04 .</p> <p>تمرين 02: نفس التقسيم في التمرين الأول ، حيث يتقدم اللاعب (أ) بالدرجة ثم يمر الكرة إلى اللاعب (ب) الذي يستقبلها ويجري بها على خط 18م ثم يقوم بتمريرها ثانية إلى (أ) الذي يستقبلها ويحاول التسديد نحو المرمى.</p> <p>تمرين 03: 3 أهداف على خط واحد : يحدد كل هدف علمان المسافة بينهما 1م ، منطقة اللعب نصف ملعب كرة قدم ، المسافة بين الهدف والآخر 5م ، حارس مرمى محاييد ، 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.</p> <p>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</p> <p>تمرين 05: الأهداف الثلاثة : نصف ملعب كرة القدم يوضع مرميان صغيران في منتصف كل من خطي الجانبين يقف حارس مرمى محاييد في المرمى الأصلي ويترك الهدفان الصغيران بدون حراس يقوم الفريق الحائز على الكرة بمحاولة تسجيل هدف في أي مرمى.</p>	<p>15د</p> <p>15د</p> <p>10د لكل تمرين مدة الراحة بين التمرين والآخر 2د</p>	
المرحلة الختامية	العودة إلى الحالة الطبيعية	جري خفيف حول الملعب مع القيام بتمارين التمديد والاسترخاء	5د	وحدات تدريبية مدمجة

ملخص البحث

● عنوان الدراسة: تأثير برنامج تدريبي المقترح في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم من 9-12 سنة.

● مشكلة الدراسة:

- هل للبرنامج التدريبي المقترح تأثير ايجابي في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم 9-12 سنة ؟
التساؤلات الجزئية :

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية ما بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي في مهارة الدقة في التمرير؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية ما بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي في مهارة الدقة في التصويب؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية ما بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي في مهارة المراوغة؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية ما بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي في مهارة الجري بالكرة؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية ما بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي في مهارة استقبال الكرة؟

● فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

- للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم 9-12 سنة

الفرضية الجزئية:

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية ما بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي في مهارة الدقة في التمرير ولصالح الإختبار البعدي.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية ما بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي في مهارة الدقة في التصويب ولصالح الإختبار البعدي.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية ما بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي في مهارة المراوغة ولصالح الإختبار البعدي.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية ما بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي في مهارة الجري بالكرة ولصالح الإختبار البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية ما بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي في مهارة استقبال الكرة ولصالح الإختبار البعدي.

● أهداف الدراسة:

▲ إعداد برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم 9-12 سنة.

▲ الأهداف الجزئية:

▲ - التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تطوير مهارة التمرير لدى لاعبي كرة القدم 9-12 سنة.

▲ - التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تطوير مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم 9-12 سنة.

- ▲ - التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تطوير مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم 9-12 سنة .
- ▲ - التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تطوير مهارة الجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم 9-12 سنة.
- ▲ - التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تطوير مهارة إستقبال الكرة لدى لاعبي كرة القدم 9-12 سنة .

● إجراءات الدراسة الميدانية:

- العينة : قمنا بإختيار عينة قصدية (فريق اتحاد بسكرة).
 - المجال الزمني: قمنا بإجراء دراستنا بداية من شهر فيفري إلى شهر أفريل.
 - المجال المكاني: الملعب الشهيد مناني نور الدين المعشوشب إصطناعيا.
 - المنهج المتبع: تم إستخدام المنهج التجريبي.
 - الأدوات المستعملة: الوسائل الإحصائية، الإختبارات.
 - النتائج المتوصل إليها: البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي حيث ساهم في تطوير المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم 9-12 سنة.
- إستخلاصات وإقتراحات:
- تسطير برامج تدريبية متعلقة بتحسين وتطوير مختلف المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم والوصول بها إلى المستوى العالي.
 - ضرورة عمل اختبارات للمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم تتوافق مع البيئة التي يعيش فيها اللاعب.
 - يجب تعليم المهارات الأساسية خلال هذه الفترة، لأن الطفل في هذه المرحلة تكون له القابلية والفهم السريع
 - الاعتماد على التكوين القاعدي والإستمرارية في التكوين مع ضرورة التخطيط على المدى البعيد.
 - إدخال طرق ومناهج حديثة أثناء التدريب.
 - ضرورة الإهتمام بفترة الناشئين.