

المركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي

-تيسمسيلت-

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: تدريب رياضي نجوي

الموضوع

دراسة مدى تأثير التدريب بطريقة اللعب على تنمية بعض الخصائص المهارية لدى لاعبي كرة القدم من 13 إلى 15 سنة

بحث تجريبي أجري على فريق كرة القدم الجمعية الرياضية لشباب خميستي -تيسمسيلت-

تحت إشراف:

* د. سعايدية الهواري

من إعداد الطلبة:

* كامل محمد

السنة الجامعية: 2016/2017

شكر و عرفان

الحمد والشكر لله الواحد الأحد كثيراً طيباً مباركاً ولك يارب على

ما أنعمت به علينا من قوة وصبر وتوفيقك لنا بقضاء وقدر بإنهاء هذا العمل المتواضع.

كما نتقدم بالشكر الخالص إلى الأستاذ المشرف "د. سعايدية الهواري" الذي أشرف على عملنا هذا وسهل لنا الطريق في إنجاز هذا البحث، والذي لم يبخل علينا بنصائحه القيمة، حيث وجهنا حين الخطأ وشجعنا حين الصواب، فكان بذلك نعم المشرف ونعم الأستاذ

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى السيد "جراح الحاج"

رئيس مدرسة كرة القدم الجمعية الرياضية لشباب خميستي، وكل اللاعبين إلى كل أستاذ تتلمذنا على يده طيلة مسيرة الدرب وكذا المشرفين والمدربين الذين قدموا لنا يد المساعدة

ولا ننسى فريق العمل وكل من قدم لنا يد المساعدة من الزملاء والأصدقاء من قريب أو من بعيد

فألف شكر لكم وجزاكم الله ألف خير

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
77	وصف بعض المتغيرات الخاصة بعينة الدراسة (الطول، الوزن، العمر الزمني، العمر التدريبي)	01
77	يبين مدى التجانس بين العينتين عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 30	02
84	يبين درجة صدق وثبات الاختبارات المستخدمة في البحث	03
90	مقارنة نتائج الاختبارات المهارية للعينتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي	04
92	مقارنة نتائج الاختبارات المهارية للعينة الضابطة في القياس القبلي بعدي	05
95	مقارنة نتائج الاختبارات المهارية للعينة التجريبية في القياس القبلي بعدي	06
97	مقارنة نتائج الاختبارات المهارية للعينتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي	07

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
90	مقارنة نتائج الاختبارات المهارية للعينتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي	01
92	يمثل مقارنة نتائج الاختبارات المهارية للعينة الضابطة في القياس القبلي بعدي	02
95	مقارنة نتائج الاختبارات المهارية للعينة التجريبية في القياس القبلي بعدي	03
97	مقارنة نتائج الاختبارات المهارية للعينتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي	04

قائمة الرسومات

الصفحة	العنوان	الرقم
80	اختبار قياس دقة التمرير	01
80	اختبار دقة التسديد نحو المرمى	02
81	اختبار استقبال الكرة (بباطن القدم)	03
81	اختبار الجري المتعرج بالكرة	04
82	اختبار الجري بالكرة	05

فهرس الموضوعات

تشكر

قائمة الجداول

قائمة الأشكال

التعريف بالبحث

ب	1- مقدمة
04	2- مشكلة البحث
05	3- فرضيات البحث
06	4- أهداف البحث
06	5- ماهية وأهمية البحث
07	6- أسباب اختيار الموضوع
07	7- مصطلحات البحث
08	8- الدراسات المشابهة
17	09- التعليق على الدراسات المشابهة

الجانب النظري:

الفصل الأول: التدريب الرياضي الحديث

20	تمهيد
21	1- التدريب الرياضي
21	1-1 مفهوم التدريب
22	1-2 خصائص التدريب الرياضي في كرة القدم
22	1-3 المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم
23	1-4 المتطلبات المهارية للاعب كرة القدم الحديثة

24 المتطلبات الخططية للاعب كرة القدم الحديثة
25 المتطلبات النفسية للاعب كرة القدم الحديثة
25 قواعد التدريب الرياضي
27 مبادئ التدريب الرياضي
31 2- خصائص المرحلة العمرية من (13 إلى 15 سنة)
31 1-2 الخصائص الفسيولوجية
31 2-2 الخصائص التشريحية
32 3-2 الخصائص المرفولوجية
33 4-2 الخصائص النفسية
34 خلاصة

الفصل الثاني: المهارات الأساسية في كرة القدم

36 تمهيد
37 1- مفهوم المهارة
37 2- مفهوم المهارات الأساسية في كرة القدم
38 3- أقسام المهارات الأساسية في كرة القدم
38 1-3 المهارات الأساسية بدون كرة
39 2-3 المهارات الأساسية بالكرة
48 4- طرق و مراحل تعلم الأداء المهاري
48 1-4 مفهوم التعلم
48 2-4 مراحل تعلم الأداء المهاري
50 3-4 طرق التعلم للأداء المهاري
52 5- أهمية الإعداد المهاري
54 خلاصة

الفصل الثالث: طريقة اللعب

56	تمهيد
57	1- اللعب
57	1-1 تعريف اللعب
58	2-1 فوائد اللعب
59	3-1 وظائف اللعب
59	4-1 العوامل المؤثرة في اللعب
60	2 المتطلبات الخططية للاعب كرة القدم (الإعداد الخطي)
60	1-2 مفهوم الإعداد الخططي
61	2-2 الإعداد الخططي
61	3- أنواع خطط اللعب
61	1-3 خطط اللعب الهجومية (خطط الهجوم)
64	2-3 خطط اللعب الدفاعية
65	4 الألعاب الصغيرة
65	1-4 تعريف الألعاب الصغيرة
66	2-4 أهداف الألعاب الصغيرة
67	3-4 خصائص الألعاب الصغيرة
67	4-4 علاقة الألعاب الصغيرة بالصفات البدنية
68	5-4 مبادئ اختيار الألعاب الصغيرة
69	6-4 تنظيم تعليم الألعاب الصغيرة
70	7-4 كيفية اختيار الألعاب الصغيرة
70	8-4 الأدوات المستعملة والعناية بها
71	خلاصة

الجانب التطبيقي:

الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية

74	تمهيد
75	1- منهج البحث
75	2- متغيرات البحث
76	3- مجتمع الدراسة
78	4- مجالات البحث
79	5- أدوات البحث
82	6- الدراسة الاستطلاعية
83	7- الأسس العلمية للاختبار
85	8- التجربة الأساسية
86	9- الأساليب الإحصائية المستعملة في تحليل النتائج
86	10- صعوبات البحث
87	خلاصة

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

89	تمهيد
90	1- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى
92	2- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية
95	3- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة
97	4- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة
99	خلاصة
100	5- مقابلة النتائج بالفرضيات
102	6- الاستنتاجات
103	7- التوصيات

المصادر والمراجع

ملخص الدراسة

الملاحق



التعريف بالبحث

مقدمة:

تعد رياضة كرة القدم من الرياضات التي تتطلب قدرات ومواصفات بدنية وفنية وذهنية ونفسية عالية وإلى مقاييس جسمية متميزة، وعلى اعتبار أنها اللعبة الشعبية الأولى في العالم فقد نالت هذه الرياضة اهتمام العديد من الدراسات والأبحاث على مستوى العالم، وخلصت الدراسات إلى أن علم النفس الرياضي من العلوم الهامة التي تساعد اللاعب على تفهم المواقف المختلفة داخل الملعب وتؤثر في عطائه. ويغفل العديد من المدربين جانب العامل النفسي والتدريب العقلي على الرغم من أنهما من المتطلبات الأساسية للاعب فيما تؤكد الدراسات والأبحاث أن علم النفس الرياضي استفادت منه العديد من المنتخبات والأندية العالمية ذات الصبغة الإدارية والفنية الواعية.

وإن هذه النجاحات لم تكن وليدة الصدفة وإنما نتيجة للتخطيط العلمي السليم واستعمال مختلف العلوم والمعارف وخاصة ما توصل إليه العلماء والباحثون والمختصون في مجال كرة القدم من نتائج في إرساء قواعد البناء الرياضي وتقدمه.

فضلا عن حالة الإبداع والابتكار والتطور في أساليب ووسائل التدريب الرياضي من خلال استخدام أسس ومبادئ التدريب الرياضي وما تتطلبه من التخطيط العلمي لأعداد مناهج تدريبية شاملة. ويشير كل من حنفي محمود مختار أنه على المدرب أن يعمل على تثبيت المهارات الأساسية في كرة القدم بحيث تؤدي بدقة وإتقان أثناء المباراة وأن تؤدي في ظروف مشابهة لظروف المباراة مثل التدريبات المركبة مع زميل أو أكثر (التدريبات الخطئية) وكذلك فإن المباريات في مجموعات صغيرة 3 ضد 3 أو 4 ضد 4 باستخدام اللاعبين المصغرة ترفع من قدرة اللاعب على الأداء ودقته، خاصة وأن هذه التقسيمات تتطلب من اللاعب أداءً صحيحاً وسريعاً للمهارات تحت ضغط اللاعبين المضادين في حيز ضيق من الملعب هذا بالإضافة إلى أن هذه التدريبات تعطي للاعب الخبرات التي تجعله يقتصد في مجهوده أثناء الأداء مع القدرة مع القدرة على حسن التصرف وهدوء الأعصاب أثناء اللعب.

وأصبح تحقيق الفوز نتيجة لجهد مدرب كفاء يعتمد استعمال مختلف الأساليب والطرق العلمية واختيار أفضلها من أجل الارتقاء بمستويات لاعبيه الفنية والخطئية والعقلية والبدنية.

إن الأنشطة الرياضية ومنها لعبة كرة القدم والتي تعتمد على المهارات الأساسية كقاعدة هامة للتقدم، إضافة إلى اعتمادها وبشكل كبير على الأداء الخططي، فكل خطة تتطلب مهارة أساسية أو أكثر لتنفيذها، لذلك فإن إتقان المهارات الأساسية ضرورة ملحة لنجاح الخطط، ويرى كثير من المدربين أن هناك علاقة وطيدة بين الأداء المهاري والخططي خاصة في مجال خطط اللعب الفردية.

وهذا ما يعني مهارة تقنية مكيفة مع اللعب وهي ظرفية لأننا لا نستعمل الحركة المناسبة إلا في الوقت المناسب، مشترطة بمسار الخصم والزميل وعدة ظروف أخرى.

حيث يستوجب على اللاعب أن يمتلك صفات مهارية عالية تؤهله إلى أن يكون في مصاف ممارسي هذه اللعبة التي أضحت تستقطب الملايين، لذا وجب التفكير في تحسين وصقل هذه المهارات الأساسية القاعدية (كالتمرير، المراوغة، التصويب...) قصد النهوض بمستوى مفتح للاعب الممارس لكرة القدم.

ومحاولة منا لمعرفة تأثير بعض المناهج والطرق التدريبية وعلاقتها بتطوير الأداء المهاري، ارتئ الباحث تسليط الضوء على ما يسمى بطريقة اللعب باعتبارها واحدة من أهم الطرق التدريبية في إكساب اللاعب عدة مهارات فنية وخططية، وهو الأمر الذي دعا الباحث إلى محاولة معرفة ما مدى تأثير التدريب بطريقة اللعب على تنمية بعض الخصائص المهارية لدى لاعبي كرة القدم من 13 إلى 15 سنة؟.

2- مشكلة البحث:

لم يأتي هذا التقدم الحاصل في لعبة كرة القدم من فراغ بل جاء نتيجة التطور الحاصل في العملية التدريبية، والتي تعتمد على المهارات الأساسية كقاعدة هامة للتقدم وهذا ما يعني مهارة تقنية مكيفة مع اللعب وهي ظرفية لأننا لا نستعمل الحركة المناسبة إلا في الوقت المناسب، مشترطة بمسار الخصم والزميل وعدة ظروف أخرى.

نظرا لتطلب تنفيذ خطط اللعب الجماعية وحب إتقان المهارات الأساسية في كرة القدم بصورة جيدة لأن كل خطة تعتمد على مهارة أساسية أو أكثر في تنفيذها لما لها من أهمية بالغة في نجاح خطط اللعب المختلفة نظرا لأن التركيز في طريقة أداء المهارة يقلل من التركيز على الواجبات الخطئية أثناء اللعب، لذا أصبح من الواجب التدرب على المهارات الأساسية في إطار تحرك خططي. أي يتحرك اللاعب في الملعب وفقا لخطة فردية أو جماعية مع تنفيذ الأداء المهاري بدقة وحسن تصرف ومن خلال مواقف مشابهة لما يحدث في المباراة.

وعموما جماعية الأداء تعتمد على عوامل أساسية لأداء اللاعب فرديا ويمكن حصرها في المهارة الفردية وأساليب اللعب، اللياقة البدنية، والقدرات الخطئية، وهذه الأخيرة لا تتم إلا عن طريق عاملي الفهم والذكاء. لأن اللاعب قد يكون على درجة عالية من المهارة ولكنه يفشل في تنمية قدراته الخطئية وفهمه وبذلك يصبح لاعبا عاديا لا يؤثر في مجريات الأمور أثناء المباراة.¹

ومن هنا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال استعمال طريقة اللعب كوسيلة مساعدة مصاحبة للتعليم المهاري، وذلك من خلال منهج أعد لهذا الغرض.

ومن خلال محاولة التعرف على مستوى الأداء المهاري وإمكانية تطوير هذا الجانب المهم وذلك من خلال تطبيق برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض الخصائص المهارية، طرح بعض التساؤلات والتي كانت على النحو التالي:

¹ طه إسماعيل، إبراهيم شعلان، عمرو أبو الجند: جماعية اللعب في كرة القدم موسوعة الإعداد الخططي، 1993، ص19.

التساؤل العام:

- هل يؤثر التدريب بطريقة اللعب على تنمية بعض الخصائص المهارية لدى لاعبي كرة القدم من 13 إلى 15 سنة؟

التساؤلات الفرعية:

1. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات المهارية بين العينتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي؟
2. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات المهارية بين القياس القبلي والبعدي للعينه الضابطة؟
3. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات المهارية بين القياس القبلي والبعدي للعينه التجريبية؟
4. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات المهارية بين العينتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي؟

3- فرضيات البحث:

تتضمن فرضيات البحث ما يلي:

3-1 الفرضية الرئيسية:

1. للتدريب بطريقة اللعب أثر على تنمية بعض الخصائص المهارية لدى لاعبي كرة القدم من 13 إلى 15 سنة.

3-2 الفرضيات الفرعية:

- 1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات المهارية بين العينتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي.

2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات المهارية بين القياس القبلي والبعدي للعينة الضابطة.

3- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات المهارية بين القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

4- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات المهارية بين العيتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي ولصالح العينة التجريبية.

4- أهداف البحث:

- يهدف البحث إلى التعرف على مدى تأثير التدريب بطريقة اللعب في تنمية بعض الخصائص المهارية لدى لاعبي كرة القدم من 13 إلى 15 سنة.

- التعرف على نسبة المعرفة المهارية والفنية لدى لاعبي كرة القدم وخاصة في هذا السن المبكر والذي يعتبره البعض نقطة تحول مهمة في البناء المثالي للاعب الغد ومحاولة تطوير تلك المهارات والتي تسهم وبشكل كبير في تمثيل الصورة العامة أثناء تنفيذ الخطط الجماعية للفريق وخاصة الجانب الهجومي منها.

- تصميم وحدات تدريبية لبعض المهارات الأساسية مصحوبة بطريقة اللعب وذلك لوضع اللاعب في ظروف مشابهة للمنافسة وذلك لتطوير الجانب المهاري عند لاعبي كرة القدم من 13 إلى 15 سنة.

5- ماهية وأهمية البحث:

يمكن لهذا البحث أن يكتسي أهمية بالغة وذلك من الجانبين العلمي والعملي، فمن الجانب العلمي يمكن اعتباره كمساهمة في إثراء وتثمين المكتبة الجامعية قصد مساعدة المدربين والباحثين، أما من الجانب العملي ربما يمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في تعديل الصورة التدريبية لهذه الفئة العمرية، وإتباع الطرق العلمية المناسبة في بناء برامج تدريبية مركزة على تطوير الأداء المهاري، من أجل إعدادهم جيدا لمرحلة أخرى من مشوارهم الرياضي وبطريقة شاملة ومتزنة بدنيا ومهاريا وخططيا وذلك حسب خصائص ومتطلبات النمو لهذه الفئة العمرية والتكيفات الفسيولوجية والعقلية المتعلقة بها.

6- أسباب اختيار الموضوع:

نظرا لأهمية الجانب المهاري في تطبيق خطط اللعب وتحقيق أحسن النتائج والوصول إلى أفضل المستويات، نجد من بين الأسباب التي دفعتنا لاختيار هذا الموضوع ما يلي:

- الأهمية الكبيرة لهذا الموضوع .

- يعد تكملة وإثراء لبحوث سابقة اهتمت بهذا الجانب المهم.

- الحاجة الماسة إلى البحوث العلمية التي تتناول هذا الموضوع، حيث كثر الحديث عنه في تحقيق النتائج الإيجابية للفريق، خاصة وأن التدريب على المهارات الفنية له دور إيجابي في تحسين مستوى الأداء.

7- مصطلحات البحث:

1-الألعاب المصغرة:

هي مجموعة من التدريبات أو التمرينات المماثلة لمواقف الأداء الفعلي أثناء المباريات وتقام بين أعداد قليلة من اللاعبين 2 ضد 2 ، 3 ضد 3 ، 3 ضد 2 ، 5 ضد 3 داخل مساحات صغيرة من الملعب تتراوح أطوالها ما بين 20 و 40 متر

2- المهارات الأساسية:

تعرف على أنها جميع الحركات الضرورية التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدون كرة (الخشاب وآخرون . 1999 . 142)

8- الدراسات المشاهدة:

إن إنجاز أي بحث من البحوث العلمية يتطلب من الباحث اللجوء والاستعانة بالدراسات المشاهدة، كون هذه الأخيرة تعتبر بمثابة دعم ومساندة للباحث بوقوفه على أهم النتائج التي توصلت إليها البحوث المنجزة في نفس ميدان موضوع البحث قيد الدراسة.

8-1 دراسة مرسلتي العربي (2011) تحت عنوان:

" فعاليات تمارين المنافسة في تنمية بعض المهارات الأساسية و بعض الصفات البدنية لناشئي كرة القدم تحت 13 سنة"

عينة ومنهجية البحث:

عينة من لاعبي حراس المرمى الأشبال بعمر (13 سنة) بكرة القدم و قد اعتمد الباحث في بحثه هذا على المنهج التجريبي

الفروض:

- يؤثر البرنامج التدريبي المقترح لتمرين شبه المنافسة إيجابا في تطوير بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم تحت 13 سنة
- يؤثر البرنامج التدريبي المقترح لتمرين شبه المنافسة إيجابا في تطوير بعض الصفات البدنية لناشئي كرة القدم تحت 13 سنة

الاستنتاجات:

- هناك فروق غير معنوية لنتائج الاختبارات القبليّة بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة في الاختبارات التي تمّ تقويمها، و هذا يدلّ على تجانس المستوى قبل البدء في تنفيذ المنهج التدريبي المقترح لعينة البحث
- حقق البرنامج التدريبي المقترح لتمرين شبه المنافسة تطورا إيجابيا بين الاختبارين القبلي و البعدي و لصالح المجموعة التجريبيّة

8-2 دراسة قحطان جليل خليل العزاوي (2009) بعنوان:

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

عينة ومنهجية البحث:

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

الفروض:

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

الاستنتاجات:

- هناك فروق غير معنوية لنتائج الاختبارات القبالية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات التي تم تقويمها، و هذا يدل على تجانس المستوى قبل البدء في تنفيذ المنهج التدريبي المقترح لعينة البحث
- حقق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة تطورا ايجابيا بين الاختبارين القبلي و البعدي و لصالح المجموعة التجريبية

التوصيات:

- ضرورة استخدام الألعاب الصغيرة ضمن المنهج التدريبي لما له من اثر ايجابي على تطوير مستوى القدرات البدنية لدى حراس المرمى بكرة القدم
- ضرورة اهتمام المدربين بالربط بين النواحي البدنية و المهارية ضمن مفردات المنهج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة بكرة القدم.
- التأكيد على الأسس العلمية عند وضع المنهج التدريبي من حيث اختيار اللعبة و تمارين الألعاب الصغيرة و التكرار و الوقت و الراحة بينها و الأدوات المستخدمة لما لها من تأثير في تطور المستوى البدني.
- إجراء بحوث مشابهة لفترات عمرية أخرى.

3-8 دراسة محمد حجار خرفان (2005) تحت عنوان:

"أثر برنامج تدريبي مقترح على ملاعب مصغرة في تطوير بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم"

عينة و منهج البحث:

تمثل مجتمع البحث في أصاغر البطولة الجهوية لرابطة وهران لكرة القدم - المستوى الثاني و الذي بلغ عددهم 350 لاعب , حيث استخدم الباحث مجموعتين ضابطة و تجريبية تمثل الأول في أصاغر اتحاد مستغانم بعدد 25 لاعب و تمثلت الثانية في أصاغر وفاق مزهران بنفس عدد اللاعبين

و قد اعتمد الباحث في بحثه هذا على المنهج التجريبي

الفروض:

- مستوى أفراد الناشئين عينة البحث دون المستوى المطلوب
- وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة و البعدية و هي لصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية
- البرنامج التدريبي المقترح على الملاعب المصغرة يسمح بتطوير الصفات البدنية و المهارات الأساسية في الدراسة لدى الناشئين في كرة القدم عينة البحث.

الاستنتاجات:

- إن تدريبات الملاعب المصغرة تؤثر ايجابيا في تنمية الصفات البدنية و المهارات الأساسية إذ تبين أن تلك التدريبات تسمح باستعمال مجموعة من المهارات العديدة مما يخلق تكرارات مؤثرة تساعد على ثبات واستقرار المهارات الحركية لدى الناشئين في كرة القدم
- إن برمجة التدريب وفق الأسس و المبادئ العلمية بمحتوى التدريبات التقليدية لا يكفي باللاعب إلى الوصول باللاعب إلى أعلى المستويات
- هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة و الاختبارات البعدية لعينة البحث و هي لصالح الاختبارات البعدية عند درجة الحدية 24 و بمستوى دلالة 0.01 للاختبارات البدنية (جري 30

متر - القفز العمودي للأعلى - اختبار كوبر - ثني الجذع للأسفل من الوقوف - الجري التعرج بين الحواجز)

- بين الاختبارات القبليّة و الاختبارات البعدية لعينة البحث و هي لصالح الاختبارات البعدية عند درجة الحدية 24 و بمستوى دلالة 0.01 للاختبارات المهارية (السيطرة على الكرة في مساحة محددة - الجري بالكرة بين القوائم - الاستلام و التمير و التحكم - التصويب على الهدف)

التوصيات:

- ضرورة استخدام تدريبات الملاعب المصغرة في برامج تدريب الناشئين لما لها من تأثير إيجابي في تنمية وتطوير الصفات البدنية و المهارية في الدراسة
 - ضرورة اختبار محتوى تمارين التدريبات المقدمة على الملاعب الصغيرة بما يتلاءم و طبيعة مساحة تلك الملاعب
 - استخدام التدريبات التي تتماشى مع طبيعة و اتجاه الأداء كما يحدث أثناء المقابلة
 - تحليل أداء اللاعبين في المنافسات الدولية المستوى قصد استخراج مواقف لعب جديدة
 - القيام بدراسة أخرى مشابهة على مرحلة شبيهة لم تتناولها الدراسات الحالية
- 8-4 دراسة بن قصد على الحاج محمد (2005) تحت عنوان:

"تقوم برامج إعداد لاعبي كرة القدم الفئات الصغرى على مستوى بعض مدارس كرة القدم الجزائرية"

عينة و منهج البحث

استخدم الباحث المنهج المسحي على عينة من المدربين تمثلت في 86 مدرب و المنهج التجريبي على عينة من ناشئي كرة القدم شملت 108 لاعب (أصاغر , أشبال , أواسط) ينشطون في بعض مدارس كرة القدم الجزائرية

فروض البحث

- البرامج التدريبية المطبقة على مستوى بعض مدارس كرة القدم الجزائرية لمدربي عينة البحث قصد الدراسة تفتقد إلى الأسس العلمية في مجال التدريب الرياضي الحديث و هذا راجع

- الأدوات والكرات والأهداف وقواعد اللعب وعدد المشاركين ومساحات اللعب بدخل المتعة والإقبال والحماس لدى الناشئين بما يعكس على درجة التحسين في دقة سرعة الأداء المهاري و زيادة الانتباه والتركيز والتعاون مع الزملاء
- إن استخدام الألعاب التمهيديّة بأسلوب متدرج و ملائم لمستوى النضج لدى الناشئين يؤدي إلى تحسين بعض عناصر الأداء المهاري والخططي والبدني.
- أن التركيز على استمرارية و تكرار الألعاب التمهيديّة ضمن الوحدات التدريبيّة اليومية والأسبوعية والفتريّة يعد أحد العوامل الهامة في الارتقاء بمستوى الناشئين عينة البحث لعناصر الأداء المحددة.

الاستنتاجات

أسفرت الدراسات المسحية على النتائج التالية:

بالنسبة لتقويم المدربين:

- ضعف الإعداد المهني للمدربين
- عدم اهتمام المدربين بالاشتراك في دراسات تدريبيّة مرتبطة بالتدريب الرياضي
- عدم اهتمام المدربين بالاطلاع على كل ما هو جديد في مجال كرة القدم
- نقص في معرفة المدربين بالعلوم المرتبطة بعلم التدريب
- عدم وجود معايير خاصة باختيار مدربي الناشئين
- نقص في الثقافة التدريبيّة للمدربين في تحديد أهم الصفات البدنية -المهارية -الخططية-النفسية للاعب كرة القدم وطرق تنميتها

بالنسبة لتقويم البرامج

- عدم وجود أهداف واضحة لبرامج التدريبيّة لناشئين
- عدم وجود خطط واضحة لبرامج التدريبيّة لناشئين
- عدد الوحدات لا تكفي ولا تتماشى مع تحقيق الأهداف
- يقوم بتخطيط وتنفيذ البرامج كل مدرب على حدة
- عدم وجود فترات للتقويم خلال المواسم الرياضيّة لجميع الفئات
- عدم ملائمة التمارين البدنية -المهارية-الخططية-مع مختلف المراحل العمرية

- عدم وجود معايير موضوعية في اختيار المسيرين، وكذا لجان علمية تشريف على متابعة مدى تحقيق أهداف البرامج التدريبية.

التوصيات : وقد خرج الباحث بالتوصيات التالية

- ضرورة استخدام الألعاب التمهيديّة ضمن برامج إعداد الناشئين
- مراعاة إعداد الألعاب التمهيديّة وفق شروط منظمة و محددة و هادفة بما يتواءم مع متطلبات الأداء
لا بد من استخدام المبادئ الأساسية لتدريب الناشئين عند وضع البرامج الخاصة بالألعاب التمهيديّة والتخطيط لها كعنصر التدرج و ملائمة المحتوى لمستوى النضج وخصائص مرحلة النمو للناشئين.

8-5 دراسة ماهر أحمد حسن البياني - فارس سامي يوسف (2004) تحت عنوان:

" تأثير برامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية و بعض المهارات الأساسية لكرة القدم".

عينة و منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة من ناشئي كرة القدم تحت 17 سنة حيث بلغ مجمل البحث 40 لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية و عددها 18 لاعبا و ضابطة و عددها 18 لاعبا بعد استبعاد حراس المرمى و عددهم 04

الفروض :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية
لمتغيرات البحث

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية لمتغيرات البحث

الاستنتاجات :

- ظهور تطور في مستوى أداء اللاعبين في المهارات الأساسية التالية (الدحرجة- التهديف- الإخماد- السيطرة -المنافسة المتوسطة) لدى المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي و البعدي و لصالح الاختبار البعدي.

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

- ظهور تطور في مستوى إذا اللاعبين في عناصر القدرة البدنية التالية (المرونة - السرعة الانتقالية - الرشاقة - المطاولة الخاصة - القوة - الميزة بالسرعة) لدى المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي و لصالح الاختبار البعدي.

التوصيات:

- الاهتمام بتطوير المهارات الأساسية و عدم إهمالها حتى بعد إتقانها و خاصة في تدريب الناشئين

- ضرورة الاهتمام بالقدرات البدنية للناشئين من خلال وضع برامج تدريبية متطورة تتضمن اختبارات تقويمية و دورية

ضرورة الاهتمام بالاختبارات المهارية و البدنية قبل و أثناء و بعد تنفيذ أي برنامج تدريبي.

6-8 دراسة وليد عبد المنعم شمس الدين (2001) تحت عنوان:

" أثر التدريب بالكرة الأصغر حجم على رفع مستوى بعض المهارات الأساسية و الصفات البدنية لناشئي كرة القدم من 12 - 14 سنة "

العينة و منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة تكونت من 30 لاعب أقل من 14 سنة من ناشئي كرة القدم بنادي الميدان الرياضي

الأهداف:

التعرف على تأثير التدريب بالكرة الأصغر حجم على المستوى المهاري و البدني لناشئي كرة القدم من 12 - 14 سنة

نتائج الدراسة :

أسفرت الدراسة على أنه هناك فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة لصالح المجموعة التجريبية في تنمية الجانب البدني و المهاري التي استخدمت التمارين بالكرات الأصغر حجما

7-8 دراسة إبراهيم حنفي شعلان (2000) تحت عنوان:

" تأثير الألعاب التمهيديّة في مستوى عناصر الأداء لناشئي كرة القدم "

عينة و منهج البحث:

اختار الباحث عينة عشوائية قوامها 50 ناشئاً في كرة القدم للمرحلة السنوية (10 - 12 سنة) بمراكز التدريب لمنطقة دبي التعليمية بدولة الإمارات العربية المتحدة و قد اعتمد الباحث في بحثه على المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين متكافئتين إحداهما ضابطة و الأخرى تجريبية من حيث الطول و السن و الوزن

الفروض:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبين تأثير التدريب المحتوي على الألعاب التمهيديّة و برامج التدريب المعتاد وذلك على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة لكرة القدم لدى ناشئي كرة القدم عينة البحث ولصالح الألعاب التحضيرية
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبين تأثير التدريب المحتوي على الألعاب التمهيديّة و برامج التدريب المعتاد و ذلك على مستوى الأداء المهاري و الفني لدى ناشئي كرة القدم عينة البحث و لصالح الألعاب التمهيديّة

الاستنتاجات

- إدخال الألعاب التمهيديّة التي تتضمن الأداء الجماعي بأشكاله المتعددة و بما يتلاءم مع المتغيرات و الموافق المتباينة في كرة القدم.
- إن إعداد التدريبات في صورة ألعاب تمهيديّة وفق شروط الأعداد المتنوعة و المختلف كالتغييرات في التشكيلات .

8-8 دراسة أشرف علي جابر 1990 تحت عنوان:

" برنامج تدريبي مقترح لتطوير الجانب البدني و المهاري لناشئي كرة القدم "

العينة ومنهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي والبعدي لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية على عينة تعدادها 51 ناشئ اختيرت بالطريقة العمدية العشوائية مثلت جميع الناشئين الذين اختيروا لممارسة لعبة كرة القدم بنادي الشارقة الرياضي.

الأهداف:

- تحيد أثر البرنامج المقترح في تطوير الجانب البدني و المهاري للاعبي كرة القدم تحت 13 سنة
- تحيد أثر البرنامج التقليدي في تطوير الجانب البدني و المهاري للاعبي كرة القدم لفئة 13 سنة
- تحيد أثر البرنامج أكثر تأثيراً في تطوير الجانب البدني و المهاري للاعبي كرة القدم فئة 13 سنة
- تحديد العلاقة بين الجانب المهاري و البدني نتيجة تطبيق البرنامج

الفروض:

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في الجانب المهاري والبدني لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .
- لا توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي في الجانب المهاري و البدني للمجموعة الضابطة
- توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين لضابطة و التجريبية القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية
- يوجد ارتباط دالا إحصائيا بين الجانب المهاري و البدني نتيجة تطبيق البرامج

توصيات: و قد خرج الباحث بالتوصيات التالية:

- وضع برامج تدريبية مقننة وفق أسس علمية
- تطبيق البرنامج المقترح على مراحل سنة أخرى
- ضرورة إتباع خطوات التدريب على المهارات الأساسية عند وضع البرنامج التدريبي

- ضرورة إتباع طرق تدريب مختلفة في تنمية المهارات الأساسية أثناء الوحدة التدريسية بشرط مناسبتها للمراحل السنوية
- ضرورة الكشف الطبي خلال تضيق البرنامج
- ضرورة استخدام بطاريات الاختبار كوسيلة موضوعية لتحديد المستوى البدني المهاري.

9- التعليق على الدراسات السابقة:

بعد قيام الباحث بقراءات واستطلاعات لنتائج وتقارير الأبحاث السابقة والمرتبطة بموضوع الدراسة تمكن من استخلاص أهم الدراسات، والاستعانة بها وقد راعى الطالب الباحث اختيار ما هو متاح من إصدارات.

الدراسات السابقة التي استعان بها الطالب امتد تاريخ صدورها من سنة 1990 إلى 2011 وهذا ما يدل على حداثة حيث كانت معظمها ترتبط بأثر برامج تدريبية موجهة لتنمية الصفات البدني والمهارات الأساسية وقد استفاد الباحث من الدراسات المشابهة في عدة أوجه من أهمها المنهج والمنهجية المتبعة في إخراج البحث، وكيفية اختيار العينة والطرق التي تمت بها إجراء التجربة سواء الاستطلاعية أو الرئيسية للبحث، زيادة على معرفة الوسائل والأدوات التي استعملت خلال البحث، وأهم الصعوبات التي واجهتها حتى إخراج البحث في شكله النهائي.



الجانب النظري

الفصل الأول: التدريب الرياضي الحديث

تمهيد:

يعتبر علم التدريب الرياضي من العلوم التطبيقية التي تعتمد على العلم ومستحدثاته، والذي يهدف إلى إمداد المدرب بالعلوم و المعارف والتطبيقات التي تساعد على تحقيق أفضل النتائج مع لاعبين من خلال استخدام أفضل الطرق والأساليب والوسائل المتاحة بشكل علمي، ويشير مفهوم التدريب إلى عملية التكميل الرياضي المدارة وفق المبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثير المبرمج والمنظم على كل من قدرة اللاعب وجاهزيته للأداء الرياضي.

كما أن عملية التدريب لها متطلبات وواجبات متعددة ومعقدة، يجب على المدرب أن يجد لها الحلول الملائمة فمثلا الأداء الرياضي للاعب كرة القدم لا يتوقف أداءه على اللياقة البدنية من حيث القوة والسرعة والرشاقة والتحمل والمرونة فحسب، بل يعتمد على مقدرته في أداء المهارات الأساسية وارتباطها بالخطط الصعبة داخل الفريق كالمجموعة بالإضافة إلى الخطط الفردية، وأخيرا على الناحية التربوية النفسية كالعزيمة وروح الكفاح.

إن هذه النقاط الرئيسية المتعددة في التدريب والتعليم تستدعي أن تكون هناك خطة تدريب واضحة ومدروسة من طرف المدرب وفق أسس علمية حديثة وسليمة، فعملية التخطيط في مجال التدريب هي عملية معقدة خاصة ونحن في عصر ثورة المعلومات.

1- التدريب الرياضي:

1-1 مفهوم التدريب:

يرى محمد حسن علاوي أن التدريب الرياضي هو عملية تربوية تخضع لأسس ومبادئ علمية تهدف أساساً لإعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية.¹

"التدريب الرياضي الحديث هو عبارة عن جميع العمليات التي تشمل بناء و تطوير عناصر اللياقة البدنية وتعلم التكتيك (المهارات الأساسية) والتكتيك (المهارات الخططية) وتطوير الإمكانية العقلية ضمن عمل مبرمج وهادف، خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية ممكنة".²

يشير هذا المفهوم إلى التكميل الرياضي وفق المبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى المسابقات والألعاب عن طريق التأثير المبرمج والمنظم في كل قدرة اللاعب وجاهزيته.³

ويعرف "Matveiv": التدريب الرياضي على أنه ذلك التحضير البدني المهاري الخططي الفكري والنفسي للرياضي للمساعدة قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة.⁴

في حين يرى طه إسماعيل أن: "التدريب الرياضي يهتم بإعداد الرياضي إعداداً فسيولوجياً بتكيف أجهزته الحيوية مع الجهد المبذول والإعداد المطلوب خلال المباراة وكذلك إعداداً مهارياً وخططياً بحمل مناسب سواء من حيث الشدة أو الحجم أي من خلال زمن أداء التمارين أو عدد تكراره".⁵

ويتطرق حسن السيد أبو عبده للتدريب الرياضي في كرة القدم بقوله أن الهدف العام منه يتحقق من خلال التدريب المستمر والمنظم، والعمل الهادئ للمدرب مع لاعبيه لتحقيق أعلى إنجاز واستخدام الخبرات

¹ محمد حسن علاوي: "علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية"، القاهرة، دار الفكر العربي، 2002، ص 18.

² عبد العالي نصيف، قاسم حسن حسين: "مبادئ علم التدريب"، مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1988، ص 14 - 15.

³ وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي، دار الهدى للنشر، ط 1، 2002، المينا، مصر، ص 14.

⁴ - Jurgon weineck : "manuel d'entrainement"، Edition vigot، 1986، p01.

⁵ - طه إسماعيل وآخرون: "كرة القدم بين النظرية والتطبيق"، القاهرة، دار الفكر العربي، 1989، ص 17.

الناجحة في تحقيق ذلك، مع العمل على استكمال وتطوير الصفات البدنية مما ينعكس ايجابيا على تنمية الصفات المعنوية ، والإرادية لأعضاء الفريق، مع اختيار أنسب طرق التدريب، وأساليب التقويم.¹

ومن خلال هذه التعاريف يمكننا تعريف التدريب الرياضي بأنه عبارة عن عملية تربوية مخططة مبنية على أسس عملية هدفها الوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية من خلال الارتقاء بمقدرة اللاعب البدنية، المهارية، والخططية، الوظيفية و النفسية .

1-2 خصائص التدريب الرياضي في كرة القدم:

أصبح التدريب الرياضي في كرة القدم عملية معقدة تستهدف الوصول باللاعب إلى أعلى المستويات من خلال الإعداد المتكامل من جميع النواحي الفسيولوجية، والمهارية، والخططية والنفسية لذا وجب على كل مدرب أن يكون على دراية تامة بخصائص ومميزات التدريب، والتي حددها مفتي إبراهيم حماد في النقاط التالية:

- تأثير شخصية وقيم وفلسفة المدرب.
- الاعتماد على الأسس التربوية، كما يخضع كافة عملياته للأسس والمبادئ العلمية.
- تواصل عملية التدريب الرياضي وعدم انقطاعها، وتكامل عملياته.
- عدم إهمال دور الخبرة فيه، وإتباع نمط الحياة الرياضية مع نبذ المنشطات.²

1-3 المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم:

1-3-1 الإعداد البدني في كرة القدم:

يعني الإعداد البدني للاعب كرة القدم في أبسط صورة تلك التمرينات التي تعطى للاعبين بهدف إكسابهم أعلى مستوى ممكن من عناصر اللياقة البدنية والأساسية في اللعبة.

1-3-2 أنواع الإعداد البدني:

ينقسم الإعداد البدني للاعب كرة القدم إلى فرعين رئيسيين هما:

¹ - حسن السيد أبو عبده: "الإعداد المهاري للاعب كرة القدم"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، مصر، 2002، ص 21-22.

² - مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق"، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص 26.

1-2-3-1 الإعداد البدني العام:

ويقصد به إكساب اللاعب الصفات أو العناصر البدنية بصورة عامة وشاملة ومتزنة ومن أهمها القوة العضلية أو السرعة والتحمل والرشاقة والمرونة والدقة وهو القاعدة الأساسية التي يبني عليها الإعداد البدني الخاص.

1-2-3-2 الإعداد البدني الخاص:

ويقصد به إكساب اللاعب الصفات (العناصر) البدنية الأساسية والضرورية للعبة كرة القدم، وقد أجمع خبراء كرة القدم على أنها خمس وهي "القوة العضلية، التحمل، السرعة، الرشاقة، المرونة".¹

1-4-1 المتطلبات المهارية للاعب كرة القدم الحديثة:

1-4-1 مفهوم المهارات الأساسية:

المهارات الأساسية في كرة القدم هي كل الحركات التي تؤدي بهدف محدد في قانون اللعبة، وهي جوهر الإنجاز خلال المباريات، ويهدف الإعداد المهاري إلى تعليم المهارات الحركية أو الأساسية ومحاولة إتقانها و تنبيتها بغرض الوصول إلى أفضل مستوى ممكن في كرة القدم.

1-4-2 المهارات الأساسية القاعدية بالكرة:

➤ التمرير:

التمرير وسيلة ربط أولوية بين لاعبين أو أكثر، تسمح بتفادي لاعبي الخصم ووضع الزميل في الوضعية المفضلة من أجل أداء حركي محدد (التصويب).²

➤ استقبال الكرة:

استقبال الكرة هو إخضاع الكرة تحت تصرف اللاعب والهيمنة عليها وجعلها بعيدة عن متناول الخصم وذلك للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسب ظروف المباراة والسيطرة على الكرة تتم في جميع الارتفاعات والمستويات سواء كانت الكرات الأرضية أو المنخفضة الارتفاع أو المرتفعة.³

¹ - محمد عبده صالح الوحش، مفتي إبراهيم محمد: "أساسيات كرة القدم"، دار عالم المعرفة، مؤسسة مختار للنشر والتوزيع، القاهرة، 1994، ص 91.

² - Bernard turpin : " préparation et entrainement du footballeur", édition amphora, paris ,France, 1996, p 99.

³ - حنفي محمود مختار: "كرة القدم للناشئين"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1997، ص 54.

➤ الجري بالكرة:

الجري بالكرة هو التدريب على الجري في خط مستقيم، متعرج، منحني، مستعملا في ذلك وجه القدم الداخلي والخارجي والأمامي.

بحيث نبحت خلال الجري بالكرة عن:

- 1- توازن الجسم بالنسبة للرجل التي تقوم بالخطوة.
- 2- الجمع بين الرجل والعين (النظر): اللاعب الذي يحسن الجري بالكرة هو الذي يجري بالكرة ورأسه مرفوعة للأمام.¹

➤ المراوغة:

هي الحفاظ على التحكم في الكرة بالرغم من وجود المدافع وحماية الكرة أو التخلص من المدافع ونقسم المراوغة إلى:

- 1- مراوغة للحماية أين يقوم اللاعب بحماية كرتة بالرغم من مضايقة الخصم.
- 2- مراوغة من أجل الهجوم أين يقوم اللاعب بالتخلص من المدافع وتغليظه لبناء هجوم.

➤ 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 المحاولة أو بعد اللعب الجماعي بين، ويجب قبل التصويب أن يقرر اللاعب كيف يصوب، ويجب أن يدرك اللاعب نواحي الضعف في حارس مرمى الفريق المنافس.²

1-5 المتطلبات الخططية للاعب كرة القدم الحديثة:

1-5-1 الإعداد الخططي:

يعني الإعداد الخططي إكساب اللاعب المعلومات والمعارف والقدرات الخططية وإتقانها عمليا بالقدر الكافي الذي يمكنه من حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة خلال المباراة.

¹ - Bernard turpin : " préparation et entraînement du footballeur", édition amphora, paris ,France, 1996, p85.

² - حنفي محمود مختار: مرجع سبق ذكره، ص106.

2-5-1 تقسيم الخطط: تنقسم الخطط إلى نوعين هما:

1-2-5-1 الخطط الهجومية:

وتنقسم إلى جزئين رئيسيين هما: "الخطط الهجومية الأساسية (مبادئ اللعب الهجومية الأساسية)، والخطط الهجومية العامة".

2-2-5-1 الخطط الدفاعية:

وتنقسم إلى جزئين رئيسيين هما: "الخطط الدفاعية الأساسية (مبادئ اللعب الدفاعي الأساسية)، والخطط الدفاعية العامة"¹.

6-1 المتطلبات النفسية للاعب كرة القدم الحديثة:

1-6-1 الإعداد النفسي:

يقول الدكتور محمد حسن علاوي أن التحضير النفسي والسيكولوجي يعني مستوى تطوير القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضي وبعض المناصب الشخصية للرياضي التي تشترط للإلهاء الجيد والمناسب للرياضة في شرط المنافسة والتدريب. فالتحضير النفسي هو سيرورة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة ومحدودة وموجهة نحو التكوين النفسي للرياضي.

كما هو ذلك الإعداد الذي يخلق وينمي الدوافع والاتجاهات الإيجابية التي تركز على تكوين الاقتناعات الحقيقية والمعارف العلمية، كما يعمل على تطوير السمات الإدارية العامة والخاصة لدى الفرد الرياضي بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي.²

7-1 قواعد التدريب الرياضي :

1-7-1 قاعدة الوضوح :

ونقصد بها المعرفة العلمية لأن الإدراك والقدرة والمهارة الحركية لها مراكز في أجهزة الحواس وإن الانتباه المباشر يخلق الإحساس والشعور والأفكار والتصورات ومن ثم تكوين الفكرة الصحيحة عن الشيء

¹ - محمد عبده صالح الوحش، مفتي إبراهيم محمد: "أساسيات كرة القدم"، دار عالم المعرفة، مؤسسة مختار للنشر والتوزيع، القاهرة، 1994، ص 91.

² - أحمد بسطوسي: "سباقات المضمار ومسابقات الميدان"، دار نشر المعارف، الإسكندرية، 1998، ص 273.

أو الظاهرة وارتقاء جميع ما مضى من الأفكار, هذا الارتقاء كلما كان صادقا كلما زاد دقة وأكثر ارتفاع في إدراك الرياضي للحركات والتمرينات والألعاب الجديدة وما يتعلق بها نظريا (قوة الملاحظة والانتباه لأجهزة الحواس).

إن قاعدة الوضوح تعني أن يتعلم الرياضي كيفية تطوير قدرة الملاحظة والمتابعة سواء خلال مشاهدته للنموذج الحركي أو الفعالية أو خلال محاولة التطبيق مع المقارنة بين الأداء الصحيح والخطأ, فيقود ذلك إلى خلق فكرة واضحة ودقيقة عن الحركة أو اللعبة الجديدة.¹

2-7-1 قاعدة التنظيم :

لا فائدة في التدريب إذا لم يتعود الرياضي على الالتزام والدوام المنتظم في ممارسة برامج التدريب على وفق الخطة المرسومة له من المدرب, وفي عمليات التدريب الرياضي فإن قاعدة الانتظام تطبق بالتدرج والارتفاع بالصعوبة بالنسبة لمراحل التعلم أو التدريب, إن هذه العملية المنتظمة والتدرج فيها تساعد على تكيف الوظائف للأجهزة الداخلية, وتأقلم هذه الأجهزة وهذا ناتج من تأثير الزيادة في حمل التدريب.²

3-7-1 قاعدة التدرج:

لقد أصبح التدرج في الحمل للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء قاعدة هامة في التدريب الحديث, و التدرج يعني سير خطة التدريب من السهل إلى الصعب و من البسيط إلى المعقد.³

4-7-1 قاعدة الاستيعاب والاستمرار:

إن عملية التدريب يجب أن تكون مستمرة ودائمة ومتواصلة للوصول إلى الهدف والارتقاء بالرياضي, وتحتاج هذه القاعدة إلى التركيز على تعليم حركات جديدة بمدة قصيرة وتعتمد قاعدة الاستمرارية على عملية تكرار كل تمرين أو لعبة لكي تتكون في المراكز الحركية في الجهاز العصبي لإظهار

¹ - عامر فاخر شغاتي: "علم التدريب الرياضي - نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا-", مكتبة المجتمع العربي, ط1, عمان, 2014, ص46.

² - عامر فاخر شغاتي: المرجع نفسه, ص44.

³ - محمد صبحي حسنين, أحمد الكسري: "موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي", مركز الكتاب للنشر, القاهرة, 1998, ص195.

إثارة قوية و منتظمة وسريعة لعملية التعاون والترابط الكامل بين الأجهزة الداخلية وأجهزة الحواس والجهاز الحركي.¹

8-1 مبادئ التدريب الرياضي:

تبني العمليات التطبيقية للتدريب الرياضي على عدد من المبادئ التي هي مستمدة في الأصل من مبادئ وظائف أعضاء الجسم البشري, وعلى مدرب الفريق وضع هذه المبادئ في مقدمة اعتباراته وإتباعها خلال قيادته للبرنامج التدريبي للفريق ضمانا لحدوث تقدم في مستوى اللاعبين ومن هذا المبادئ ما يلي:

1-8-1 مبدأ المعرفة:

إن فهم ومعرفة الفكرة الأساسية للتدريب وتأثير كل نوع من أنواع التمارين المستخدمة يؤدي باللاعب إلى اكتساب القدرة على الأداء المتقن بأقصر زمن ممكن وتكيف أجزاء الجسم على ذلك وبهذا يكون اللاعب قد وصل إلى هدفه الأساسي المتمثل في ضبط الأداء الفني الصحيح ويصبح اللاعب أيضا قادرا على اكتشاف نقاط الضعف ومن النقاط الهامة في مبدأ المعرفة هي:

أ- معرفة اللاعبين بأهمية عملية التدريب ليس فقط بشكل عام, بل فهم ومعرفة أداء كل تمرين على انفراد

ب- معرفة اللاعبين بالمبادئ الأساسية عند أداء كل تمرين على انفراد ومعرفة الوضع المناسب لكل تمرين

ج- يجري الأولمبيون تحليلا لأدائهم ومدى التطوير الذي حصل خلال التدريب دون مساعدة المدرب وأن ينظر و إلى كل تمرين فرده بدقة متناهية.²

2-8-1 مبدأ التصنيف و الاستمرارية:

لا توجد فورمه ثانية, أي أن الفورمة لا تدوم, فكل تداخل في عملية التدريب يؤدي إلى تراجع نسبي في فورمه اللاعب فإذا أردنا أن نحافظ على التغيرات المورفولوجية والوظيفية يتطلب هذا استمرارية التدريب وعملية التدريب يجب أن تصنف بمعنى أن يكون لها هدف أو مجموعة أهداف, ويجب أن تكون

¹ - عامر فاخر شغاتي: "علم, مرجع سبق ذكره, ص44.

² - كمال جمال الرضي: "الجديد في ألعاب القوى", دار وائل, الأردن, 2005, ص122.

هذه الأهداف دقيقة ومحكمة, وأن يكون مخطط لها تبعاً لنتائج مجموعة اختبارات موضوعية, كذلك إضافة مواد ومحتويات ومواد قد تم التدريب عليها مسبقاً.¹

1-8-3 مبدأ التدرج:

إن عملية التدرج في التدريب الرياضي تحتاج إلى دراسة عامة وشاملة لما تتطلبه من مراعاة لمراحل العمل و خاصة بالنسبة للأطفال والناشئين لدى إعطاء الحمل في هذه المرحلة يجب أن يكون مناسباً للمدرب مع الأخذ بصفة التدرج, فتدرج التدريب يجب أن يكون تأثيره منظم على جهاز القلب والدوران الحركي, ويضمن حالة التعود على التدريب ويلاحظ أن أسس التدرج في التدريب لتطوير القوة والسرعة "وتتعلق بربطها بأسس طرق الإعادة والتكرار لذلك هناك وسائل تربوية لا بد من الأخذ بها أثناء بناء المهارات الحركية منها من البسيط إلى المعقد ومن السهل إلى الصعب ومن الحركة المعروفة إلى الحركة غير المعروفة".²

"فاللاعب يحتاج إلى وقت لتستطيع أجهزته التكيف مع الاستثارة القوية والمختلفة, وهذا التكيف ربما يتضمن تغيرات مورفولوجية و فسيولوجية و نفسية, وإذا لم يتم زيادة حمل التدريب كأن يصل الحمل عند مستوى معين أو ثابت تكون النتيجة أن المستوى الذي يصل إليه اللاعب باستخدام هذا الحمل يكون مستقرًا فإنه يتحسن مبدئياً ثم يسوء تدريجياً".³

"إن معدل سرعة زيادة أحمال التدريب يجب أن يكون له ارتباط بمعدل سرعة تكيف اللاعب, فأجهزة اللاعب تتكيف مع كل حمل جديد مع وجود بعض التأخير أو هذا التأخير يعتمد على حجم وشدة الحمل وعلى القدرة الفردية نعتمد على العمر, الجنس, الصحة... الخ".⁴

¹ - وجيه محبوب: "علم الحركة", مطابع دار الكتاب للطباعة والنشر, العراق, 1989, ص 87.

² - قاسم حسن حسين: "أسس التدريب الرياضي", دار الفكر العربي, القاهرة, 1998, ص 26-27.

³ - حسن السيد أبو عبده: "الإعداد المهاري للاعب كرة القدم, مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية, مصر, 2002, ص 36.

⁴ - أمر الله البساطي: "التدريب و الإعداد البدني", مطبعة الإسكندرية, مصر, 1980, ص 11.

ومما سبق ذكره فإن "الزيادة العشوائية لحمل التدريب يمكن أن تحتاز قدرة اللاعب على التكيف مما ينتج عن ذلك فقدان التوازن الفسيولوجي والنفسي مما يؤدي بظهور الإصابات والتعب بالإضافة إلى ظهور ظاهرة التدريب الزائد"¹.

1-8-4 مبدأ التنوع:

إن سير التدريب على وتيرة واحدة يؤدي إلى الملل والسأم لأن عامل التغير والتنوع في التدريب يؤدي إلى إثارة حماس اللاعبين , حيث أن الإهمال في التغير يؤدي إلى الضجر والخمول وهما طريقتان يؤديان إلى الأداء السيئ، حيث يمكن تخفيف تنوع وتغيير في التدريب من خلال النقاط التالية

- التنوع في زمن الدوام وحدة (جرعة) التدريب.

- تغيير رتبة التدريب والتمرينات التي يحتويها.

- التنوع في الأجزاء المكونة لوحدة (جرعة) التدريب.

- التنوع في شدة حمل الوحدات (الجرعة) التدريبية.

- التنوع في سرعات أداء التمرينات.

- التنوع في المسافة المقطوعة.

- استخدام الألعاب الصغيرة.²

1-8-5 مبدأ الاسترجاع:

لتجنب الإفراط في التدريبات التي يمكن أن تؤدي إلى الإرهاق وإلى التشبع النفسي، فإنه من الضروري احترام مبدأ التناوب في النوعية والشدة ومدة العمل والراحة.

● **النوعية:** إن كل حصة أو كل تمرين يجب أن يكون الحادث الذي يحافظ على مستوى عالي

من النشاط، وهذا يجب أن يكون متميا إلى المتاع التقني لكل مدرب ناجح.

● **الشدة:** إن المرحلة أو الحصص التدريبية يجب أن تكون متناوبة بحرص تدريجية محققة أو يجب

على الكل احترام مبدأ التناوب والتدرج في إعطاء الحمل.

¹- Jurgon weineck : " manuel d'entrainement", Edition vigot, 1986, p143.

²- مفتي إبراهيم حماد: " التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق", دار الفكر العربي, القاهرة, 2001, ص 02.

- الحجم: الحصص الطويلة يجب أن تكون أيضا متناوبة بخصص قصيرة، وتكون على العموم جادة جدا بحيث أن الشدة والحجم يتطوران بشكل متبادل.

1-8-6 مبدأ التخصص:

من الضروري لصنع لاعب جيد يجب أن يكون تركيز منصبا على لعبة واحدة فاليوم المنافسة في أكثر لعبة تحول دون الأداء الناجح حتى على مستوى أقل من المستوى المحلي".¹

حيث أن أداء أنشطة حركية معينة يؤدي إلى إحداث تغييرات في أنسجة وأعضاء الجسم المشاركة في هذه الأنشطة، ولا تؤدي إلى إحداث تغييرات في أنسجة وأعضاء أخرى فمثلا إذا زاول اللاعب تمرين الجري فإن نفس الألياف العضلية المستخدمة في الجري هي التي تعمل وبالتالي هي التي تكون أكثر تأثر من غيرها كما أن نظام الطاقة المستخدمة يظل يعمل دون غيره والتكيف بحيث في ذات الألياف العضلية المشاركة أمثال التدريب لتحسن كفاءة التحمل يطور التحمل ولا يطور القوة العضلية".²

وهذا ما يلاحظ كذلك في الرياضات الجماعية حيث أن يكون التمرينات مماثلة وتتطابق مع نوع اللعبة من الناحية البدنية والمهارية وكذلك الخططية وهو ما يظهر في مراحل التكوين للاعبين فبعد مرحلة التعلم يتجه اللاعب إلى مرحلة التخصص.

¹ -بطرس رزق الله: "متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية"، مطبعة الإسكندرية، مصر، 1992، ص12.

² مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق"، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص53.

2 - خصائص المرحلة العمرية من (13 إلى 15 سنة):

التدريب بمعناه البسيط هو العمل على قسمين الأداء الرياضي من الناحية البدنية، ومهمة المدرب هنا من إثارة حماس الناشئ حتى يقبل على التدريب ويجب هنا أن يدرك المدرب الرياضي أن المواظبة على التدريب السليم هو السبيل الوحيد لتحقيق النتائج المطلوبة وتطوير وتنمية الصفات البدنية والفنية والخططية.

2-1 الخصائص الفسيولوجية:

من بين خصوصيات الطفل من حيث هذا الجانب يمكن أن نستنتج نوعين من القدرات (العصبية والعضلية) في التنسيق، وقدرات طاقوية (اللياقة البدنية)، وإن اللياقة البدنية هي التي تتطور بسرعة، ثم يأتي تدريجياً التنسيق وهذا بالنسبة للأطفال والمراهقين هذا من جهة، ومن جهة أخرى إذا تكلمنا عن الجانب التركيبي للطفل فإنه بنسبة 20% إلى 30% عالية مقارنة بالبالغ، فعليه فالطفل من حيث التغذية في هذه المرحلة هو بحاجة كبيرة لتلبية حاجيات الجسم من العناصر الغذائية والتي لها دور كبير في تطور التركيب مما يحتاجه الرياضي البالغ الممارس للرياضات التي يغلب عليها طابع القوة وأيضا من جهة أخرى الجانب الطاقوي، فإن جانب القدرات الهوائية يكون عالي جدا عند الصغير. وفي هذه المرحلة من التطور (النمو) يكون تكوين حامض اللبن محدود ويصل إلى أقصاه، وهذا في سن 20 إلى 30 سنة.

عند الأطفال نلاحظ نقص في كمية الغلوكوز اللاهوائية، وهو معرض إلى عملية الأكسدة وذلك بواسطة عدد كبير من الإنزيمات وهذا ما يسمح للخلية العضلية للطفل استعمال الحموض الدسمة الحرة.¹

2-2 الخصائص التشريحية:

إن النمو السريع للنتائج عند الأطفال مرتبط غالبا إلى مدلول أو مفهوم العمر البيولوجي، نحو عمر معين، على سبيل المثال 14 سنة مختلف مستويات التطور المورفولوجي والوظيفي للجسم، يمكن أن يصاب عند كبير من الأطفال وخلال التعيين البيولوجي ندرس عملية تشكل العظام وتحويلها لبعض أجزاء الهيكل

¹ - أسامة كامل راتب "النمو الحركي"، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2، 1994، ص57.

العظمي وتطور العلامات الحسية الثانوية وكذلك إن الزيادة في الطول والوزن الجسمي عند الشباب, تحدث من خلال العام الأول من الحياة وخلال مرحلة نضج الجسم.¹

2-3 الخصائص المرفولوجية:

قدوم مرحلة ما قبل المراهقة حوالي عامين والتي تتميز بشدة الزيادة في الطول والتي تمس خاصة الأطراف السفلية, بينما الوزن يزداد قليلا نسبيا وينتج بذلك نقص بعض التنافس بين أجزاء الجسم فلا جذع يبقى قصيرا والهيئة أو القوام البنيوي غير مستقيم في فترة المراهقة نسجل دوما تغيرات من الناحية المرفولوجية فنمو الطول ينقص, وهذا النمو يصبح يخص الجذع و القفص الصدري, القوام البدني العضلي يتطور, الأكتاف تبدأ بالزيادة في العرض وتزداد كذلك.²

2-3-1 خصائص مرحلة النمو والتطور الحركي للناشئ (13-15 سنة):

- تزداد كتلة العضلات لديهم و تتحسن قوتهم العضلية.
- يتحسن التحمل الدوري التنفسي في هذه المرحلة العمرية.
- تزداد كتلة الشحوم، خاصة لدى البنات.
- يحدث فقدان للمرونة، وانخفاض مؤقت في التوافق والاتزان.
- يلاحظ اختلاف فترة النضج (البلوغ) فيما بينهم.
- أكثر الرياضات الملائمة لتلك المرحلة (بالإضافة إلى عدة رياضات أخرى مثل: كرة القدم، كرة السلة، السباحة، الجري، التنس، الجمباز) هي: الهوكي، ألعاب القوى.

¹ - عماد الدين إسماعيل: "النمو في مرحلة المراهقة", دار القومية للطباعة والنشر الكويت, 1997, ص112.

² - أبو العلاء عبد الفتاح: "بيولوجيا الرياضة والصحة الرياضية", دار الفكر العربي, القاهرة, 1998, ص115.

2-4 الخصائص النفسية:

ما يميز هذه الفترة هو القلق والخوف والغضب, كما يظهر لديهم ظاهرة المدح والثناء وقد يصل الأمر أحيانا إلى البكاء والانفعالات النفسية التي تحدث في الفترة بشكل واضح لاسيما حالات وحوادث مختلفة فضلا عن ارتفاع نمو القوى العقلية كالحلم والتعلم والفهم والذاكرة في الأشياء والإدراك واستقبال الذات وقدرة الاتفاق السريع لتمرينات مدة أطول كما تزداد الحواس دقة كاللمس والذوق والسمع, كذلك تتطور في هذه المرحلة قدرة الإبداع في الحركات وتزداد وظائف الحواس كما أن سلوكه يتميز بعدم الاستقرار الحركي, حيث يصعب عليه البقاء والجلوس فترة على وضعية واحدة.

إن التغيرات البيولوجية والشروط الاجتماعية الجديدة يؤديان في هذه المرحلة إلى عدم تنظيم شعور الفتى.¹

¹ - أبو العلاء عبد الفتاح: "بيولوجيا الرياضة والصحة الرياضية", دار الفكر العربي, القاهرة, 1998, ص 119.

خلاصة:

وعليه فقد أصبح التدريب الرياضي عملية تربوية مبنية على أسس علمية تعمل على الوصول باللاعبين إلى التكامل في الأداء الرياضي في كرة القدم وبالتالي تحقيق الهدف الأول من التدريب وهو الفوز في المباريات وتحقيق نتائج إيجابية ويتجلى ذلك من خلال وضع برامج وخطط سليمة لتطوير قدرات اللاعبين البدنية والمهارية والذهنية وشفاهم الخلقية والنفسية والإرادية .

وقد اختلف علماء الثقافة الرياضية والمهتمين بشؤون الرياضة في تحديد معنى ومفهوم التدريب الرياضي معتمدين في ذلك على خبراتهم وتجاربهم.

الفصل الثاني: المهارات الأساسية في كرة القدم

تمهيد:

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

1- مفهوم المهارة:

لكل رياضة مهاراتها الخاصة التي تميزها عن أي رياضة أخرى، فكرة القدم، وكرة السلة، وكرة اليد، والسباحة، والعدو، والجمباز كلها تختلف عن بعضها البعض في المهارات تبعا لطبيعة ونوع الرياضة.

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

ويعرفها موفق أسعد على أنها: " السلوك الحركي الناتج عن عملية التعليم والتدريب بأقل مجهود للحصول على النتائج الرياضية العالية"²

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

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

2- مفهوم المهارات الأساسية في كرة القدم:

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

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

¹ - مفتي إبراهيم حماد. التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق. القاهرة: دار الفكر العربي، 2001، ص104.

² - موفق أسعد محمود الهيني. التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم. دار دجلة ناشرون وموزعون، (2009) ، ص65.

³ - حنفي محمود مختار. (1980). الأسس العلمية في كرة القدم. القاهرة : دار الفكر العربي، 1980 ص94.

ومما سبق فإننا نعتبر المهارات الأساسية هي تلك الحركات التي يؤديها اللاعب بالكرة أو بدون كرة حسب الغرض الذي تؤدي لأجله وفقا لقانون اللعبة حيث يتم التدريب عليها لفترات طويلة حتى درجة إتقانها مما يساعد اللاعب على تنفيذ خطط اللعب المختلفة بفعالية وإيجابية لتحقيق الفوز في المباراة.

3- أقسام المهارات الأساسية في كرة القدم:

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

3-1 المهارات الأساسية بدون كرة:

هي جميع الحركات التي يقوم بها اللاعب أثناء المباراة في إطار اللعبة دون استعمال الكرة ، ومن أهم هذه الحركات التي يمكن ملاحظتها مهارة الجري وتغيير الاتجاه سواء كان الجري أمامي أو خلفي زيادة على مهارة الوثب ، ومهارة الخداع بالنظر أو بالخدع ، كما يصطلح على تسمية المهارات الأساسية بدون كرة بالمهارات البدنية.¹

3-1-1 مهارة الجري وتغيير الاتجاه:

يمتاز جري لاعب كرة القدم بخصائص معينة، فهو يقوم باستمرار بعمل بدايات كثيرة طوال المنافسة، كما يجري دائما بدون كرة أثناء المباراة.

ويقول بطرس رزق الله فيما يخص هذه المهارة "يتميز لاعب الكرة بأن اللاعب يغير من سرعته كثيرا أثناء جريه فهو لا يجري بإيقاع منتظم ، ودائما يغير من سرعته وفقا لمقتضيات تحركه في الملعب ، وأخذه الأماكن، يضاف إلى ذلك أن تغير توقيت سرعة اللاعب هو خداع الخصم."²

وعليه ما يمكن استنتاجه أن كرة القدم لعبة ذات متغيرات عديدة تتطلب من اللاعب أن يتأقلم مع هذه المتغيرات ، وهذا طبقا لطريقة اللعب ، ومركز اللعب ، وتحركات الكرة والخصم.

¹ - بن قاصد علي حاج محمد اثر برنامج تدريبي مقترح للفترة الإعدادية في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعب كرة القدم 16-18 سنة رسالة ماجستير . مستغانم (1997) ، ص167.

² - بطرس رزق الله. متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية. مصر : مطبعة الإسكندرية، 1992، ص119.

3-1-2 مهارة الوثب:

أصبح ضرب الكرة بالرأس في كرة القدم عاملاً مهماً جداً كمهارة مؤثرة في نتائج المباريات، ويتطلب ذلك حسن ومقدرة اللاعب على أداء هذه المهارة بالإتقان والكمال المطلوب إلى قدرته على الوثب بالطريقة السليمة للوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن، وقد يكون الوثب من الوقوف، أو بعد الاقتراب جرياً، أو بعد الجري جانباً أو خلفاً.

بالإضافة إلى الجري فإن الوثب يحتل مكانة هامة خاصة قلب الدفاع وقلب الهجوم حيث يبلغ عدد وثبات كل منهما من 20 - 25 وثبة تقريباً خلال المباراة، بينما حارس المرمى من 15-30 وثبة في حين باقي المدافعين، وخط الوسط من 10-15 وثبة، و يكون الوثب من الوقوف، أو بعد الاقتراب جرياً، أو بعد الجري جانباً أو خلفاً.

3-1-3 مهارة الخداع والتمويه:

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

3-2 المهارات الأساسية بالكرة:

3-2-1 ضرب الكرة بالقدم:

يعتبر ضرب الكرة بالقدم أكثر المهارات استخداماً على الإطلاق خلال مباريات كرة القدم، ويهدف استخدام هذه المهارة إلى التمرير، أو التصويب، أو التشتيت غير أن استخدامها بغرض التمرير هو الأكثر

¹ - حسن السيد أبو عبده. الإعداد المهاري للاعب كرة القدم النظرية والتطبيق. الإسكندرية: كلية التربية للبنين. (2008)، ص83.

3-2-2 الجري بالكرة:

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

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

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

3-2-3 السيطرة على الكرة :

يقول حنفي محمود مختار"تشمل السيطرة على الكرة تحكم اللاعب في الكرة القادمة إليه، سواء كانت الكرة القادمة أرضية أو عالية أو نصف عالية في إطار قانون اللعبة".

ويرى حسن السيد أبو عبده " السيطرة على الكرة هي إخضاع الكرة تحت تصرف اللاعب والهيمنة عليها وجعلها بعيدا عن متناول الخصم. وذلك للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسب ظروف المباراة والسيطرة على الكرة تتم في جميع المستويات و الارتفاعات ، 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 المدافع والمهاجم بدرجة كبيرة من الإتقان والتحكم لما لها من أهمية بالغة في إخضاع الكرة لسيطرة اللاعب.²

¹ - حسن السيد أبو عبده. الإعداد المهاري للاعب كرة القدم النظرية والتطبيق. الإسكندرية : كلية التربية للبنين. (2008)، ص83.

² - حسن السيد أبو عبده. نفس المرجع، ص15.

4-2-3 استلام الكرة:

- طرق ومناطق استلام الكرة:

- أ- استلام الكرة بباطن القدم.
- ب- استلام الكرة بوجه القدم الأمامي.
- ت- استلام الكرة بوجه القدم الخارجي.

أ- استلام الكرة بباطن القدم:

تعتبر منطقة باطن القدم الأكثر استخداما لدى اللاعبين نظرا لكير حجم ومساحة المنطقة المستخدمة في استلام الكرة.

طريقة الأداء:

يقرب اللاعب من الكرة وهو مواجه لها.

توضع القدم الثابتة على الأرض ويشير سنها إلى الاتجاه الذي تأتي منه الكرة.

يقوم اللاعب بسحب قدمه للخلف قليلا لحظة ملامسة الكرة لباطن القدم حتى تصبح الكرة في زاوية قائمة بين القدمين مع ارتخاء عضلات الجزء المستلم للكرة.

الذراعان بجوار الجسم لحفظ التوازن مع ميلان الجذع إلى الأمام أثناء الاستلام مع تثبيت الرأس والعينان تنظران إلى الكرة.

ب- استلام الكرة بوجه القدم الأمامي:

يستخدم وجه القدم الأمامي لاستلام الكرة المنخفضة التي تكون في مستوى أعلى من الأرض وتحت مستوى الركبة، ولكنها لا تستخدم لاستلام الكرة الأرضية نظرا للوضع التشريحي للقدم أثناء استلام الكرة.

طريقة الأداء:

تمتد الرجل المستلمة للكرة مع فرد مشط القدم إلى الأمام بدون تصلب في مفصل القدم.

يقوم اللاعب بسحب قدمه لأسفل وللخلف قليلا لحظة ملامسة الكرة لوجه القدم الأمامي وذلك للحد من سرعة اندفاع الكرة.

الذراعان بجوار الجسم لحفظ التوازن، مع النظر إلى الكرة.

ت - استلام الكرة بوجه القدم الخارجي:

طريقة الأداء:

يقترّب اللاعب من الكرة وهو مواجه للمكان الذي تأتي منه الكرة بحيث تكون الكتف مواجهةً لمكان الكرة ، توضع القدم الثابتة على الأرض بحيث تشير سن القدم إلى الاتجاه الذي تأتي منه الكرة مع ثني الركبة قليلا.

ثني الرجل المستلمة للكرة من مفصلي الفخذ والركبة وتتم استدارة وجه القدم للداخل قليلا حتى يواجه وجه القدم الخارجي الكرة.

يتم سحب الكرة بوجه القدم الخارجي مع مراعاة ارتخاء مفصل القدم لامتناس قوة اندفاع الكرة. يميل الجذع قليلا في اتجاه الرجل الثابتة ثم يميل في اتجاه الرجل المستلمة للكرة لحظة الاستلام، مع وضع الذراعان في الجانب لحفظ التوازن مع النظر للكرة.¹

3-2-5 امتصاص الكرة:

ينقسم هذا النوع من السيطرة على الكرة إلى :

أ - امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي:

تتم السيطرة على الكرات الساقطة من الأعلى بوجه القدم الأمامي و ذلك باستقبال الكرة بالرجل المنفذة مع سحبها إلى الأسفل بتوقيت مناسب للسيطرة عليها².

¹ - حسن السيد أبو عبده. الإعداد المهاري للاعب كرة القدم النظرية والتطبيق الإسكندرية : كلية التربية للبنين. (2008)، ص161.

² - موفق أسعد محمود الهيتي.. التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم. دار دجلة ناشرون وموزعون (2009) ، ص135.

طريقة الأداء:

يقترّب اللاعب بالجري إلى المكان المتوقع سقوط الكرة فيه، يرتكز اللاعب على الرجل غير الممتصة للكرة بحيث ينتقل عليها مركز ثقل جسمه و يكون الارتكاز على مشط القدم على أن تثني من الركبة.

ترفع الرجل الممتصة للكرة لأعلى و ذلك بثني مفصل الفخذ وجه القدم الأمامي مسار الكرة و هو مرتخي و في اللحظة التي تسبق ملامسة الكرة لوجه القدم تنخفض القدم للأسفل لامتناس اندفاعها و تقل سرعتها بالتدريج لوضعها على الأرض أمام اللاعب.

يميل الجزء العلوي من الجسم إلى الأمام قليلا أثناء رفع الرجل الممتصة للكرة كما تعمل الذراعان على حفظ اتزان الجسم و تثبيت الرأس و بتركيز النظر على الكرة.¹

ب- امتصاص الكرة بباطن القدم:

نظرا للوضع التشريحي لرجل اللاعب فانه لا يستطيع أن يرفع رجله على الأرض أكثر من اللازم لاضطراره للرف الرجل للخارج من مفصل الفخذ حتى يواجه باطن القدم الممتصة للكرة , و ذلك فان هذه الطريقة للسيطرة على الكرة تستخدم أثناء امتصاص الكرة الآتية من ارتفاع بسيط

طريقة الأداء:

يقترّب اللاعب بالجري من مكان الكرة ثم يضع القدم في اتجاه يشير إلى اتجاه الكرة مع ثني مفصل ركبة القدم الثانية، ترفع الرجل الممتصة للكرة بما يتناسب مع مستوى ارتفاع الكرة و تثني ركبة الرجل الممتصة و يدور مشط قدمها للخارج ليقابل باطن القدم الكرة و تسحب للخلف قليلا لحظة لمس الكرة مما يساعد على امتصاص قوتها أيضا

يميل الجذع قليلا فوق رجل الارتكاز و تركز العينين على الكرة و تعمل الذراعان على حفظ التوازن و تثبيت الرأس لحظة ملامسة باطن القدم للكرة.²

¹ - محمد عبده الصالح الوحش، مفتي إبراهيم حماد. الإعداد المتكامل للاعب كرة القدم . القاهرة: دار الفكر العربي(1984)، ص42.

² - حسن السيد أبو عبده. الإعداد المهاري للاعب كرة القدم. مصر: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية. (2002). ص166.

ج- امتصاص الكرة بأعلى الفخذ:

كلما كان الجزء الذي يستقبل الكرة كبيراً كلما سعاد على استقبال الكرة وإخمادها و السيطرة عليها بشكل صحيح و ذلك لعدم ارتداد الكرة بقوة و ثم التأكيد على عدم تصلب الجسم عند استقبال الكرة¹.

طريقة الأداء

يقترّب اللاعب بالجري إلى مكان هبوط الكرة من الأعلى ويقوم بوضع القدم الثانية في اتجاه الذي تأتي منه الكرة مع ثني ركبته قليلاً من المفصل و ينتقل عليها مركز ثقل اللاعب، ترفع الرجل الممتصة للكرة في اتجاه الكرة الهابطة من الأعلى و تثني من ركبته مع تشكيل زاوية قائمة بين الفخذ و الجذع ، ويقوم اللاعب باستخدام أعلى الفخذ في امتصاص الكرة من أسفلها و لحظة لمسها تسحب الرجل الممتصة للكرة إلى الخلف و لأسفل بصورة سريعة فتكون الكرة أمام اللاعب

تركز العينين على الكرة و يأخذ الجذع وضعه الطبيعي و يميل الرأس إلى الأمام قليلاً و تكون الذراعان بجوار الجسم لحظة اتزان اللاعب².

د- امتصاص الكرة بالصدر

يستخدم اللاعب الإخماد بالصدر عند استقبال الكرات الطويلة العالية أو التي تأتي بمستوى الصدر فيتحرك اللاعب لاستقبالها و ذلك لكبر مساحة الصدر مما يجعل السيطرة عليها بشكل أفضل و يجعلها تحت سيطرته³.

¹ - موفق أسعد محمود الهيبي. التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم. دار دجلة ناشرون وموزعون، (2009)، ص136.

² - حسن السيد أبو عبده. الإعداد المهاري للاعب كرة القدم النظرية والتطبيق. الإسكندرية : كلية التربية للبنين. (2008)، ص167.

³ - موفق أسعد محمود الهيبي. مرجع سابق ، ص138.

طريقة الأداء:

يتحرك اللاعب باتجاه الكرة القادمة إليه، ويرتكز على القدمين بحيث يوزع جسمه عليها و هي مثنية من مفصل الركبتين و المسافة بين القدمين تكون مناسبة بالوضع الذي يرتاح به اللاعب و قد يعمل اللاعب على تقديم رجل على أخرى مع الاحتفاظ بتوزيع الجسم عليها أيضا

يميل الجسم إلى الخلف و ذلك برجوع الرأس للخلف و هذا يؤدي إلى تقوس الظهر و بروز الصدر للإمام و في اللحظة التي تلامس الكرة بالصدر يقوم اللاعب بدفع الحوض إلى الخلف و بهذا يميل الجسم للإمام لمقابلة الكرة بالصدر لبقائها قريبا منه و في حالة المحافظة على الكرة في الأعلى يقوم اللاعب بدفع الحوض للإمام و ذلك بدفع الجذع للخلف ليقابل الصدر الكرة

يحافظ اللاعب على إبقاء الذراعين للجانب لحفظ التوازن يكون الرأس مرفوعا للاعب مع تركيز النظر على الكرة

هـ - امتصاص الكرة بالرأس

طريقة الأداء

يقرب اللاعب باتجاه الكرة مع مراعاة تقدير مكان هبوطها ثم يقف اللاعب مواجه للكرة مع تباعد القدمين (الوضع فتحا) أو قدم أمام الأخرى (الوضع الأمامي) و تثني الركبتين قليلا مع توزيع ثقل الجسم على الرجلين بالتساوي

يبدأ اللاعب في تحريك الرأس للأمام استعدادا لامتصاص الكرة مع مراعاة ارتخاء عضلات الرقبة و في لحظة لمس الكرة للجهة يسحب اللاعب رأسه للخلف مع زيادة ثني الركبتين لتهدئ الكرة أمام اللاعب ويتم السيطرة عليها، على أن تكونا العينين تنظران للكرة و الذراعان في الجانب لحفاظ التوازن.¹

¹ - حسن السيد أبو عبده. الإعداد المهاري للاعب كرة القدم النظرية والتطبيق. الإسكندرية : كلية التربية للبنين. (2008)،

3-2-6 ضرب الكرة بالرأس:

تعتبر مهارة ضرب الكرة بالرأس من أهم المهارات التي يحتاجها لاعب كرة القدم و ذلك لتصويب أو لاستقبال و لإبعاد الكرة حيث تحتاج هذه المهارة إلى درجة عالية من التوافق الحركي

3-2-6-1 طرق ضرب الكرة بالرأس :

أولاً : ضرب الكرة بالرأس و اللاعب متصل بالأرض

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

أ- الوقوف فتحاح (القدمين متباعدتين)

ب- وقوف الوضع الأمامي (القدم أمام الأخرى)

و هنا يفضل وقوف الوضع الأمامي و ذلك لانتقال مركز ثقل الجسم من الرجل الخلفية إلى الرجل الأمامية فأن هذا الوضع يعطي توازن أكثر و مدى أكبر لحركة اللاعب أثناء تأديته المهارة.¹

و تنقسم مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات إلى:

- ضرب الكرة بالرأس من الثبات للأمام

- ضرب الكرة بالرأس من الثبات للجانب

- ضرب الكرة بالرأس من الثبات للخلف

طريقة الأداء: ضرب الكرة بالرأس من الثبات

- يقوم اللاعب بالمشي أو الجري في اتجاه الكرة

- يميل اللاعب بجذعه إلى الخلف قليلاً أثناء الخطوة الأخيرة قبل ضرب الكرة بالرأس

- يدفع اللاعب جذعه للأمام و بسرعة لضرب الكرة بجهة الرأس

- يقوم اللاعب بأداء المتابعة بعد ضرب الكرة بالرأس

ثانياً : ضرب الكرة بالرأس و اللاعب في الهواء

¹ - حسن السيد أبو عبده. الإعداد المهاري للاعب كرة القدم. مصر: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية. (2002). ص44.

أ- ضرب الكرة بالرأس مع الوثب عاليا (الارتقاء الفردي)

ب- ضرب الكرة بالرأس مع الوثب عاليا (الارتقاء الزوجي)

حيث يقوم اللاعب بالجري في اتجاه الكرة مند وجودها في مستوى ارتفاع منخفض

ثم يقوم اللاعب بدفع الأرض برجل واحدة أو بالقدمين معا ليطيح في اتجاه الكرة بحيث يكون في وضع موازي للأرض أو مائلا عاليا قليلا

يقوم اللاعب بضرب الكرة بالجبهة في الاتجاه الذي يريده ثم يهبط على الأرض مستخدما يديه التي يثبتها قليلا لامتصاص صدمة الأرض

3-2-7 المراوغة :

المراوغة و الخداع هي حركات التمويه و الخداع بالكرة التي يؤديها اللاعب بهدف التخلص من الخصم عندما لا يكون هناك فرصة للمناولة أو التصويب على الهدف.

و يرى محمد عبده صالح الحسن و مغني إبراهيم محمد "تعرف المراوغة على أنها حركة التمويه و الخداع بالكرة التي يقوم بها اللاعب بهدف التخلص من المدافع بالضغط عليه، حيث أن المراوغة ضرورية في بعض المواقف في لعبة كرة القدم".¹

و تعرف أيضا بأنها فن التخلص من الخصم و خداعه مع قدرته على تغير اتجاهه و هو يحتفظ بالكرة بسرعة مستخدما بعض حركات الخداع التي يؤديها بجسمه أو بقدمه.²

ومما سبق يرى الباحث بأن المراوغة مهارة يستعملها اللاعب لتغليب الخصم بجعله يتوقع حركته توقعًا خاطئًا باستعمال حركات التمويه و المخادعة

¹ - محمد عبده الصالح الوحش، مفتي إبراهيم حماد. الإعداد المتكامل للاعب كرة القدم . القاهرة: دار الفكر العربي 1984، ص165.

² - حسن السيد أبو عبده. الإعداد المهاري للاعب كرة القدم. مصر: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية. (2002). ص153.

4- طرق و مراحل تعلم الأداء المهاري :

4-1 مفهوم التعلم :

يعتبر موضوع التعلم محور الاهتمام الرئيسي في العملية التربوية حيث عرفه "جيتكس" بأنه تغيير السلوك له صفة الاستمرار و صفة بذل الجهد متكرر حتى يصل الفرد إلى استجابة ترضي دوافعه وتحقق غايته.

و يعرفه محمد حسن علاوي¹ بأنه عملية معقدة و مركبة و لا يكاد أن يخلو أي نوع من النشاط البشري من التعم بصفة عامة أساسي في حياة الفرد و في تطوير الشخصية الإنسانية.¹

و يضيف أحمد زكي صالح في هذا المجال أن التعلم تغيير في الأداء تحت شروط الممارسة و أن التعلم تغيير ثابت نسبيا لا يكون ناتج عن عملية النمو و التعب لذا فإنه يتوقف على نمو الأجهزة الجسمية و الوظائف العقلية التي تعتبر مسؤولية عن أداء الفرد في تعلمه و من هنا يعتبر النضج شرط التعلم كما أنه غير كاف وحده بحدوث التعلم بل لا بد من توفر شرط الممارسة و الخبرة.²

و يعتبره محمد صبحي حسين هو التغيير في تبني سلوك أثناء نشاط الرياضي يغلب عليه طابع التكرار أي تعديل السلوك عن طريق الممارسة.³

4-2 مراحل تعلم الأداء المهاري :

يرى 1991 MAINELE أنه للوصول إلى المستوى الأمثل للأداء بدرجة الكامل و الإتقان يمر تعلم المهارات بثلاث مراحل أساسية متداخلة لا يمكن الفصل بينها.

المرحلة الأولى : مرحلة التعلم الخام للحركة .

المرحلة الثانية: مرحلة التوافق الجيد للحركة .

¹ - محمد حسن علاوي علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة(1992)، ص333.

² - محمد عبده الصالح الوحش، مفتي إبراهيم حماد. الإعداد المتكامل للاعب كرة القدم . القاهرة: دار الفكر العربي، (1984)، ص20.

³ - محمد صبحي حسنين القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، (1995) ص65.

مرحلة الثالثة : مرحلة التوافق الآلي للحركة .

4-2-1 مرحلة التعلم الخام للحركة (التوافق البدائي) :

عند تعلم اللاعب مهارة جديدة نجد حركاته ليست سليمة الأداء تماما إذ أنه يدخل عليها حركات مختلفة من جسمه لا ضرورة لها، و يعني هذا أن تكون الحركة غير اقتصادية في المجهود كما هو مطلوب¹.

إن التعرف الجيد من اللاعب على مهارة جديدة يعتمد على الشرح أو مشاهدة الأفلام التعليمية أو الصور أو النماذج حيث أنه كل ما توفرت الخبرة السابقة ارتبطت المهارة الحديثة بذهن اللاعب وكان التصور لها و استيعابها أسرع، و يجب على المدرب ملاحظة تبسيط المواقف التعليمية حتى يتمكن اللاعبون من استيعاب المهارات².

عند تعليم اللاعب مهارة حركية جديدة، نجد إن الحركة ليست سليمة الأداء تماما، إذ أنه يدخل عليها حركات بأجزاء مختلفة من جسمه ضرورة لها و من هذا لا بد على المدرب في هذه المرحلة مراعاة الخطوات التالية:

-عمل نموذج الحركة و إن أمكن استخدام الصور و الأفلام.

-الشرح بالفظ بطريقة سهلة مبسطة و شاملة للمهارة بحيث يستوعب اللاعبون الشرح و ذلك من خلال عمل نموذج الحركة.

4-2-2 مرحلة التعلم الجيد للحركة (التوافق الجيد) :

إن مع تكرار أداء اللاعب للمهارة و الربط بين طريقتي الفهم و المحاولة، و حذف الخطأ في التعلم يقوم اللاعب بالارتفاع بمستوى أدائه حتى يصل إلى اكتساب المقدرة و الدقة في أداء الحركة، هنا يجب على

¹ - حنفي محمود مختار. الأسس العلمية في كرة القدم. القاهرة : دار الفكر العربي، (1980) ص108.

² - عصام عبد الخالق. التدريب الرياضي نظريا وتطبيقيا. الإسكندرية: دار الفكر المعارف، (1992)، ص178.

المدرّب إن يوجه اللاعب دائماً إلى الطريقة الصحيحة لأداء المهارة، و شرح دقائقها وإصلاح الخطأ باستمرار. و إن المطلب الأساسي و الرئيسي في هذه المرحلة هو محاولة الوصول بالأداء دون الوقوع في خطأ، حيث تدرج في التقدم بالأداء المهاري الذي يجب أن يكون مناسباً لإمكانية اللاعبين ومستواهم الفني و يمكن التركيز على أداء المهارة في مسارين متوازيين هما:

-تنمية المهارة من خلال التمرينات.

-تنمية المهارات من خلال اللعب ذاته في التقسيمات الصغيرة و المتوسطة و الكبيرة.

4-2-3 مرحلة التعلم الآلي للحركة (التوافق الآلي) :

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

4-3 طرق التعلم للأداء المهاري:

هناك عدة طرق لتعلم المهارات الحركية المختلفة و لكل واحدة منها الأساليب التي يمكن استخدامها، و يحدد مفتي إبراهيم حمادة و بصورة عامة ثلاث طرق رئيسية و هي:

-الطريقة الجزئية لتعلم المهارات.

-الطريقة الكلية لتعلم المهارات.

-الطريقة الكلية الجزئية لتعلم المهارات (طريقة مختلطة)¹

¹ - محمود مختار. الأسس العلمية في كرة القدم. القاهرة : دار الفكر العربي، (1980) ص23.

4-3-1 الطريقة الجزئية :

و هي الأكثر شيوعا في تعلم المهارات الصعبة المركبة من بعض الأجزاء المعقدة، و تناسب المهارة التي يمكن تقسيمها إلى أجزاء. بينما يضيف مفتي إبراهيم حمادة بأن في هذه الطريقة تقسم المهارة الحركية المطلوب تعلمها إلى عدة أجزاء حيث يقوم المدرب بتعليم الناشئين الجزء الأول و بعد إتقانهم له ينتقل الى الجزء الثاني ليقوم بتعليمه و بعد إتقانهم للجزء الثاني ينتقل إلى الجزء الثالث، و هكذا حتى يتعلم الناشئين كل أجزاء المهارة، و بعد ذلك يقوم الناشئين بأداء المهارة كوحدة واحدة. و إن استخدام الطريقة الجزئية في تعلم المهارات الحركية، يتم بمراعاة الشروط التالية

- ❖ عندما تكون المهارة طويلة و صعبة الأداء.
- ❖ عندما تكون أجهزة المهارة معقدة.
- ❖ عندما يكون الوقت كافيا لتجزئة المهارة و السيطرة على تلك الأجزاء ثم أداء المهارة ككل.
- ❖ عندما توفر وسائل الإيضاح المناسبة.
- ❖ عندما يكون المتعلمون صغار في السن.

4-3-2 الطريقة الكلية:

يقول عصام عبد الحق في هذه الطريقة أنها لا تتجزأ فيها المهارة بل تعرض و يدركها المتعلم كوحدة غير مجزأة ثم يتدرب عليها كذلك دون تقسيم، و من مميزات هذه الطريقة أنها تساعد المتعلم على إدراك العلاقات بين عناصر المهارة الحركية و بخصوص علاقة نوع المهارة الحركية و ما يناسبها من الطرق¹ و يذكر "عفاف عبد الكريم" على أن يجب أن تعلم المهارات المختلفة بشكل كلي قدر الإمكان لأن إيقاع الحركة التي تؤدي في الأجزاء لا يتماثل مع إيقاع الحركة الكلية فكل جزء من الحركة هو الحقيقة تمهيد للجزء الموالي وهكذا.²

و بخصوص المفاضلة بين استخدام طرق تعلم المهارة الحركية يوضح "مفتي إبراهيم حمادة حيث يذكر على المدرس أن يقيم اختبارا للطرق من جانبين أساسيين هما:

¹ - عصام عبد الخالق. التدريب الرياضي نظريا وتطبيقا. الإسكندرية: دار الفكر المعارف، (1992)، ص178.

² - عفاف عبد الكريم، طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية. دار المعارف. القاهرة، 1989 ص280.

أولا: درجة تعقيد المهارة الحركية.

ثانيا: درجة تكامل و ترابط أجزاء المهارة.

4-3-3 الطريقة الكلية-الجزئية (المختلطة) :

يقول إبراهيم حمادة من الطبيعي أن الطريقتين الجزئية و الكلية مميزاتها و عيوبها، لذلك هناك بعض المهارات التي يفضل استخدام الطريقتين معا، حتى يمكن الاستفادة من مزايا كل منهما، و في نفس الوقت نتفادى عيوب كل طريقة.

و بهذا يمكن أن نعتبر الطريقة الكلية الجزئية حلا و سيطا للطريقتين حيث توضح عفاف عبد

الكريم ذلك بقولها " يوصي الكثير من أصحاب الفكر في التعلم بأنه يجب أن يتاح للمتعلم فرصة العمل

بالحركة الكلية قبل العمل بالأجزاء و يكون التقدم هنا (كلي - جزئي - كلي).

و عند استخدام الطريقة الجزئية الكلية لتعلم المهارات الحركية لا بد من مراعاة الشروط التالية:

- تعلم المهارات الحركية ككل مبسطة في أول الأمر.

- تعليم الأجزاء الصعبة بصورة مفصلة مع ربط ذلك بالأداء الكلي بالمهارة الحركية.

- مراعاة تقسيم أجزاء المهارة الحركية إلى وحدات متكاملة و مترابطة عند تدريب عليها كأجزاء.

5- أهمية الإعداد المهاري :

إن من أهم أهداف الفريق في كرة القدم تحقيق الفوز على الخصم و هكذا الهدف لا يمكن أن نحققه إلا إذا أتقن تطبيق الخطط الدفاعية و الهجومية بكفاءة و ايجابية. هذه الخطط التي تعتمد على المهارات الأساسية و تعتبرها الأساس الذي تركز عليه ، و من هنا يتضح و يتجلى أهمية التدريب على المهارات الأساسية بالنسبة للاعب كرة القدم و هذا ما يؤكدته ثامر محسن 1992 حين يقول إن مجهودات الفريق الهجومية تتركز في فعالية واحدة هي إدخال الكرة في الهدف الخصم، من هنا تظهر أهمية الفعاليات التكتيكية لمؤدي هذه الفعالية.

إن المهارات الأساسية لا يتم في مدة زمنية قصيرة، بل تتم عملية التدريب عليها زمنا طويلا قد يصل إلى سنتين حتى يصل اللاعب إلى إتقان الكامل المطلوب، لذا أصبح اليوم التدريب على المهارات متزامنا مع تطوير الصفات البدنية، و إن تعلم اللاعب للمهارات الأساسية يسمح له بمخلق ظروف جيدة للعب و بالتالي خلق فرص للتسجيل تكون هي أساسا في الحصول على نتائج الجيدة.

و عليه ما ذكرناه سابقا فان المهارات الأساسية تلعب دورا هام في عملية الإعداد الشامل والمتكامل للاعب كرة القدم الناشئ، و لا يأتي هذا إلا من خلال البرامج التدريبية المبنية على الأسس العلمية في مجال التدريب الرياضي الحديث و كذا متابعة المدرب الطرق الحديثة في عملية تعلم و إتقان المهارات الأساسية.

خلاصة:

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



الفصل الثالث: طريقة اللعب

تمهيد:

إن الملاحظ لكرة القدم الحديثة يكتشف مدى التطور الملحوظ في الجهد المبذول من قبل اللاعب الذي يجب عليه أن يتميز بالقدرة الكبيرة على السرعة وسرعة التنفيذ، إضافة إلى إيجاد الحلول السريعة لتنفيذ الخطط الهجومية، فالضغط على المنافس والانطلاق في الهجمات المعاكسة أصبحت أكثر من ضرورة، وأصبحت فترات الراحة قليلة، لذا فكرة القدم أصبحت تخضع لمؤشرات ومتطلبات دقيقة لتحقيق أعلى المستويات.

إن مستوى الإنجاز في كرة القدم ما هو إلا نتيجة لتظافر مجموعة من العوامل والتي يمكن تلخيصها في العوامل الفسيولوجية والبدنية (القوة، السرعة، المداومة، الرشاقة.. الخ) والجوانب التقنية والتكتيكية المتمثلة في الصفات المهارية والخططية الفردية للاعب ومدى توظيفها في اللعب الجماعي.

1 اللعب:

1-1 تعريف اللعب:

هناك تعريفات مختلفة للعب وأخرى معقدة يمكن إيجاز بعضها فيما يلي:

حسب عماد الدين إسماعيل "هو الوسيلة التي تسمح باكتشاف الأشياء والعلاقات الموجودة بينها"¹

أما حسن علاوة فيعرفه " بأنه النشاط السائد في حياة الطفل ما قبل المدرسة كما يساهم بقدر كبير في المساعدة على النمو العقلي والخلقي والبدني والجمالي والاجتماعي، والمتبع لنمو الأطفال يلاحظ تطور اللعب عندهم واختلافه باختلاف مراحل النمو"²

أما التعريفان اللذان يدلان على مدى تعقيد مفهوم اللعب يتمثلان في "ريدر reider" حيث يقول نستطيع أن نرى احد الأطفال يقول لنا انه يلعب لان هذا يسره و يفرحه، لكن لا نستطيع الادعاء أن هذا يشرح ظاهرة اللعب.³ أما " اوليفر كاميل" يقول مما لاشك فيه انه لا احد يستطيع أن ينكر دور اللعب بالنسبة للطفل، فهو يحتاج إليه مثل حاجته إلى الهواء الذي يتنفسه كما انه يساعده على اكتشاف المحيط الذي يعيش فيه وبالتالي يؤهله إلى الاندماج والتكيف، أما رغبة الطفل في اللعب فإذا لم يتم تحقيقها في الطفولة بصورة كاملة فإنها تؤثر في شخصيته مستقبلا كمراهق وراشد.⁴

¹ عماد الدين إسماعيل، الأطفال ميراث المجتمع، سلسلة ثقافية دار العلم الكويت، 1986، ص:09

² محمد حسن علاوة، علم النفس الرياضي، ط 5، دار المعارف القاهرة مصر، 1983، ص:09

³ B .R .ALbermons, manuel de psychologie de sport, vigot, 1981, p43

⁴ Oliver camulle, votre enfant et ses loisirs paris, 1973, p31

1-2 فوائد اللعب:

للعب فوائد كبيرة للأطفال والكبار على حد سواء ويمكن إجمال هذه الفوائد فيما يلي:

- ينفس على التوتر الجسمي والانفعالي عند اللاعب.
- يدخل الخصوبة والتنوع في حياة الطفل .
- يعلم الطفل أشياء جديدة عن نفسه وعن العالم المحيط به.
- يمكن الكبار من مساعدة الطفل على حل مشكلاته الشخصية، إذ يوجههم إلى مفاتيح هامة لمسلكتهم.
- يتيح للطفل الفرصة ليعبر عن حاجاته التي لا يستطيع التعبير عنها في حياته الواقعية .
- يعطي الطفل مجالاً لتمارين عضلاته كما في ألعاب الحركة، والمجهود الجسمي.
- يجذب انتباه الطفل ويشوقه إلى التعليم ، فالتعليم باللعب يوفر للطفل جواً طليقاً يندفع فيه إلى العمل من تلقاء نفسه .
- يعطي للطفل الفرصة لاستخدام حواسه وعقله وزيادة قدرته على الفهم .
- اللعب الجماعي تقويم للخلق ، إذ تخضع فيه عوامل مهمة كالمشاركة الوجدانية والتضامن مع الزملاء.
- اللعب يوفر فرصة التعبير، وهي حاجة أساسية عند الإنسان، فالابد في الحياة من التعبير لكي لا تصبح الحياة مملة.¹

¹ عدنان عرفان مصلح، التربية في رياض الطفل، دار الفكر للنشر والتوزيع، 1995، ص4.

1-3 وظائف اللعب :

إن وظيفة اللعب الأساسية وهدفها الأصلي هو توفير للصغار الميل إلى الألعاب، وإعدادهم للحياة المستقبلية من الناحية الجسمية والنفسية والاجتماعية والخلقية كما أن هناك وظائف ثانوية للعب والتي هي عبارة عن فوائد تكميلية والتي تشمل أمور أخرى نذكر منها ما يلي:

- اللعب يبعد الإنسان من الملل والضجر والقلق وما إلى ذلك من الإحساسات الأليمة.

- اللعب يهدئ الغرائز الفردية ويقلل من حدتها.

- اللعب يجعل الفرد يندمج في الجماعة ويخضع للقانون.

- اللعب يصون العادات والتقاليد الاجتماعية ويحييها.¹

ومن خلال طرح هذه الآراء عن اللعب نستطيع القول بان اللعب هو ذلك النشاط الذي يخرج الطفل من وجدانيته إلى العالم الخارجي، حيث يستطيع الطفل أن يخرج ما يجول في خاطره إلى أن يصل إلى مرحلة الإبداع ، فاللعب ضروري لكل شخص ولكل طفل وذلك لكونه أداة للنمو الجسدي والعقلي ، الاجتماعي والنفسي.

1-4 العوامل المؤثرة في اللعب :

يوجد اختلاف كبير بين الأطفال أثناء اللعب بالرغم من تشابه رغبتهم في السنوات المتقاربة ويرجع

هذا الاختلاف إلى احد العوامل التالية :

¹ علي عبد الواحد واقفي، عوامل التربية ، بحوث في علم الاجتماع التربوي والأخلاقي، دار النهضة للطبع والنشر بدون سنة، ص119-

أ- الصحة: من الأكيد أن الأطفال الأصحاء يلعبون أكثر من الأطفال المرضى، وان الصحة تعطي

طاقة للطفل ونشاطا وقوة وحرارة يستطيع استغلالها في اللعب، فكل الدراسات تجمع على أن

الأطفال الضعفاء المرهقين لا يشتركون في اللعب ولا يتمتعون بأدوات اللعب على عكس التلاميذ الأصحاء.

ب - الذكاء: إن الأطفال النبهاء يظهرون نشاطا أكثر ويلعبون بنسبة أكبر من الخاملين، كما أن لعبهم يظهر فيه نوع من التجديد، الطفل الذكي يتقدم من اللعب الحسي إلى اللعب الخيالي، وتظهر هذه الفروق مع مرور الزمن.

ج - البيئة: تلعب البيئة دورا هاما في عملية اللعب وتؤثر بذلك تأثيرا مباشرا على الطفل، فنجد أن الطفل الذي يتوفر لديه المساحات الشاسعة يلعب أكثر من الذي لا يتوفر لديه هذا العامل¹.

2 المتطلبات الخططية للاعب كرة القدم (الإعداد الخطي):

1-2 مفهوم الإعداد الخططي:

الإعداد الخططي هو حلقة في سلسلة إعداد فريق كرة القدم، كما أنه جزء من البناء التكامل للمراحل الحالة التدريبية، حيث يرفع من مستوى أداء اللاعبين للمهارات الأساسية ويزيد من لياقتهم البدنية بالإضافة إلى الأثر التربوي والنفسي على الفريق. ويعني الإعداد الخططي حسب مفتي إبراهيم حمادة اكتساب اللاعبين

¹ نوار رشيد رويح، كمال عثمان عبد القادر، دراسة مدى تأثير اللعب الموجه في رياضة الأطفال على تلاميذ السنة الأولى أساسي (الطول الأول) أثناء حصص التربية البدنية والرياضية، مذكرة ليسانس جامعة الجزائر، مؤسسة التربية البدنية والرياضية دالي إبراهيم، جوان 1992، ص12-113.

القدرة على أداء خطط اللعب المختلفة, وكذلك المعلومات والمعارف المتصلة بها بالقدرة الكافيين والذي يمكنهم من حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة خلال المباراة.

وعليه نفهم من الإعداد الخطي أنه التصرف العقلاني المحكم والمسيطر لقدرة الرياضي الحقيقي في التغلب على الخصم, وكذلك العوامل الخارجية. بمعنى آخر هي مهارة إدارة المنافسة ومواجهة الخصم بغير الفوز.

2-2- الإعداد الخطي :

يعني الإعداد الخطي ((إكساب اللاعبين القدرة على أداء خطط اللعب المختلفة وكذلك

المعلومات والمعارف المتصلة بها بالقدر الكافي والذي يمكنهم من التصرف في مختلف المواقف المتعددة

والمتغيرة خلال المباريات))¹, ويمكن عد الخطط بأنها المحاولة الجادة لاستغلال إمكانيات اللاعبين البدنية

ومهاراتهم الحركية والنفسية ضمن تحركات معينة وحسب ظروف المباراة للحد من قدرات الخصم

واستغلال نقاط الضعف لديه والتفوق عليه بغية كسب المباراة لصالحه.

3- أنواع خطط اللعب :

تقسم خطط اللعب إلى نوعين رئيسيين :-

- خطط اللعب الهجومية .

- خطط اللعب الدفاعية .

3-1 خطط اللعب الهجومية (خطط الهجوم) :

يعد الفريق في موقف هجومي عندما يكون احد لاعبيه مستحوذا على الكرة حيث يتم التصرف حسب

الموقف الخططي الهجومي المرسوم منذ لحظة السيطرة على الكرة وحتى انتهائها بالتهديف أو فقدان الكرة "

¹احمد مفتي إبراهيم: مرجع سبق ذكره، 1994، ص29.

ويقصد بالخطط الهجومية في الألعاب الرياضية ككرة القدم أو كرة السلة هي كل التحركات التي يقوم بها الفريق عندما تكون الكرة في حيازته.¹

وتنقسم خطط اللعب الهجومية (خطط الهجوم) إلى ما يأتي :-

- خطط اللعب الهجومية الفردية .

- خطط اللعب الهجومية الجماعية .

- 1-1-3 خطط اللعب الهجومية الفردية :

وهي تلك الحركات والمهارات التي يقوم بها اللاعب بمفرده للاشتراك في الخطة الجماعية ، وقوة اللاعب في الخطط تؤدي بالتالي إلى تقوية الخطط الجماعية إذ تعتمد على كفاءة اللاعب في أداء الواجبات الفنية والخططية خلال المباراة.² ويطلق العمل الفردي على ما يؤديه اللاعب من مهارات اللعب بمفرده مستقلا عن أعضاء الفريق والتي غالبا ما تكون جزءا من الخطط الجماعية والفرقية.³

- مما سبق يتضح أن اللعب الهجومى الفردي يلعب دورا كبيرا في نجاح اللعب الجماعي ، فعلى الرغم من أن خطط لعب كرة القدم الحديثة تؤكد على اللعب الجماعي إلا أن قدرات ومهارات اللاعب الفردية والتصرف الخططي السليم في مواقف اللعب هو الأساس في اللعب الهجومى الجماعي والذي بدوره يفسح المجال للاعبين للوصول إلى مرمى المنافس بنجاح وإحراز هدف في مرامهم ، " إن اللاعب المهاجم المستحوذ على الكرة هو أهم لاعب في الملعب ولا يمكن تسجيل هدف إلا إذا كان المهاجم

¹ محمد حسن علاوي: مرجع سبق ذكره، 1992، ص274 .

² الحشاش زهير قاسم وآخرون: مرجع سبق ذكره، 1999، ص152

³ إسماعيل، طه وآخرون: مرجع سبق ذكره، 1989، ص 92.

مستحوذا على الكرة ، وعلى ذلك يجب الاستفادة القصوى من الكرة عند الاستحواذ عليها مع محاولة عدم فقدها حتى يتمكن اللاعب أو زميل له من الفريق من التسديد على مرمى المنافس.¹

- 3-1-2 خطط اللعب الهجومية الجماعية :

- وتعرف بأنها عبارة عن جزئيات عمل فردي تختلف باختلاف واجبات مراكز اللعب داخل الملعب حيث تتكامل هذه الواجبات لتحقيق هدف وهو الوصول للمرمى للتصويب بحرية.²
- ويجب أن يوضع في الاعتبار أن اللعب المشترك من الوسائل الهامة الفعالة من اجل احتفاظ الفريق بالكرة والقيام بالهجوم وتناسب الفكر الأساسي الجماعي للعب كرة القدم حيث لا وجود لكيان اللعب بدون تكوينات وبذلك كان اللعب المشترك احد العوامل الهامة للعب³
- إن الترابط والانسجام بين اللاعبين فضلا عن تمتع اللاعب المهاجم بالكفاح والمثابرة والإرادة القوية في محاولة التحرر والإفلات من ضغط المنافسين وأداء الواجبات الخططية الهجومية مع باقي زملاء وما تقتضيه هذه الخطط من تفكير خططي بمواقف اللعب المتغيرة وتقدير سليم لقوة دفاع المنافسين تعد من العوامل الأساسية التي تلعب دورا كبيرا في نجاح الخطة الجماعية " ان العوامل الأساسية التي تلعب دورا كبيرا في نجاح الخطة الجماعية هي المهارات الفردية للاعبين والذكاء الميداني النابع من الخبرة المتراكمة خلال المشاركة في المباريات والتدريب.⁴

¹ مختار، حنفي محمود: مدرب الفريق بكرة القدم ، دار الفكر العربي، القاهرة. 1980، ص 130.

² الخشاب، زهير قاسم: كرة القدم، ط 2، محدثة، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1999، ص 87.

³ كوزنة الفريد: كرة القدم، (ترجمة) ماهر البياتي وسليمان علي حسن، دار الكتب للطباعة والنشر 1981، ص 109.

⁴ عبد الجواد، حسن: كرة القدم المبادئ الأساسية-الألعاب الإعدادية-القانون الدولي، دار العلم للملايين، بيروت، 1977، ص 105.

3-2- خطط اللعب الدفاعية:

من المؤكد قطعاً أن أهمية واضحة في هجوم الفريق المضاد تسجيل أهداف في مرمى الفريق، و ان الدفاع المنظم المتين يبعث الثقة في هجوم الفريق، بل انه كلما كانت وسائل الدفاع تؤدي بطريقة سليمة استطاع الدفاع بمفرده الاستحواذ على الكرة، و أن يبدأ في بناء الخطط الهجومية المضاد بطريقة سليمة و منظمة ، ويمكن تقسيم خطط اللعب الدفاعية الى

3-2-1 خطط اللعب الدفاعية الفردية

يجب على لاعب الدفاع أن يدرك و يتوقع سير اللعب وتحرك الكرة بين لاعبي الفريق المنافس حتى يتمكن من التصرف بطريقة سليمة سواء في أخذ المكان المناسب في الدفاع أو تغطية الزميل أو المهاجمة في الوقت المناسب ويرى حنفي محمود مختار أن من أهم وسائل تنفيذ خطط اللعب الدفاعية الفردية نجد

-اختيار الموقع المناسب.

-المراقبة و التغطية .

-تحركات لمضايقة المنافس

3-2-2 خطط اللعب الدفاعية الجماعية

أما خطط اللعب الدفاعية الجماعية فهي التي تعتمد على مقدرة كل لاعب التحرك على أداء واجباته و العمل الجماعي و العمل الجماعي على تغطية المنطقة لتفادي الأهداف ، نجد اليوم المهاجمين، و يقتضي تعلم الدفاع الجماعي تفهما دائما من تعلم الدفاع لطرق الدفاع نظريا من خلال الشرح على السبورة ،وعمليا في مكان الملعب وكيف يتحرك الدفاع كمجموعة

4 الألعاب الصغيرة:

4-1 تعريف الألعاب الصغيرة:

هناك عدة تعريفات للألعاب الصغيرة من أهمها:

"هي عبارة عن ألعاب بسيطة التنظيم يشترك فيها أكثر من فرد ليتنافس وفق قواعد مسيرة لا تقتصر على

سن أو جنس أو مستوى بدني معين ويغلب عليها طابع الترويح والتسلية وقد تستخدم

بأدوات أو بأجهزة أو بدونها"¹

"مجموعة متعددة من ألعاب الجري وألعاب الكرات أو التي تمارس باستخدام الأدوات الصغيرة

والألعاب الرشاقة وما إلى ذلك من مختلف الألعاب التي تتميز بطابع المرح والسرور والتنافس مع مرونة

قواعدها وقلة أدواتها وسهولة ممارستها ، وتكرارها عقب بعض الاضاحات البسيطة"²

— وسيلة تربوية فعالة في إثارة دوافع المتعلمين نحو تحقيق الهدف كما أنها تشبع حاجات الفرد إلى

الشعور بالاعتبار والتقدير من الآخرين."³

— "هي تلك التمارين المحببة إلى نفوس اللاعبين والتي تجري على مساحات ضيقة وبعد معين من اللاعبين قد

يكون هذا المعدل متساويا أو متفاوتا حسب الأهداف التي يسطرها المربي"⁴

¹ أمين أنور الحولي، التربية الرياضية المدرسية، الطبعة الثالثة، 1994، ص171

² عطيات محمد خطاب، أوقات الفراغ والترويح، الطبعة الأولى، 1990، ص63

³ وديع فرج الين، خبرات في الألعاب للصغار والكبار، مرجع سبق ذكره، ص293، 294

⁴ حنفي محمود مختار، كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، ص:135

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

4-2 أهداف الألعاب الصغيرة:

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

- تطوير وتحسين الصفات البدنية .
- تحسين الأداء المهاري للأطفال .
- تطوير الصفات الإرادية لدى الأطفال مثل العزيمة، المثابرة، الثقة في النفس... الخ
- إدخال عامل المرح والسرور إلى نفوس الأطفال .
- اكتساب الأطفال الصفات الخلقية الحميدة مثل: الإحساس بقيمة العمل الجماعي، التعاون، الطاعة وتحمل المسؤولية... الخ. وتعتبر الألعاب الصغيرة من بين الطرق التدريبية الحديثة والأكثر فعالية ، فالوضعيات والتركيبات الحالية موجودة بصفة جلية في مختلف أشكالها وذلك حسب خصائص الأهداف المسطرة لذا فالأغلبية من المربين يحضرون لابعيهم في مربعات صغيرة ومساحات صغيرة¹

¹ Eric bottym , entraînement a l' européenne, édition vigot , paris , 1981 , p28:

3-4 خصائص الألعاب الصغيرة:

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

- عدم وجود مهارات حركية أو خطط ثابتة لكل لعبة¹

4-4 علاقة الألعاب الصغيرة بالصفات البدنية:

إن المهمة الرئيسية للألعاب الصغيرة تكمن في تطوير وتنمية القدرات الحركية للطفل وخاصة مرحلة (9-12) سنة، وهذه المرحلة تعتبر خصبتة للمهتمين بتربية الطفل حركيا حيث يمتاز الطفل بالنشاط والحيوية والميول إلى أنشطة رياضية يغلب عليها طابع الألعاب كذلك يمتاز الطفل بالابتهاج والرضي والزيادة في نمو مقدرتهم على تحقيق النشاط الرياضي.

وهنا تظهر أهمية الألعاب الصغيرة في إتاحة الفرص للأطفال لتطوير قدراتهم الحركية كما يجب في هذه المرحلة زيادة الاهتمام والتركيز على الأداء من حيث شكل المهارة والدقة. كما أن هذه المرحلة ملائمة لكسب وصقل المزيد من المهارات المركبة واستخدامها في الألعاب الصغيرة لأنشطة رياضية معينة، كما أن تنمية وتطوير القدرات الحركية تنجز من خلال الحصص

¹ عطيات محمد خطاب ، أوقات الفراغ و الترويح ، مرجع سبق ذكره ، ص 171.

التي تتضمن تمارين والعباب ونشاطات رياضية وهذا ما توفره الألعاب الصغيرة أثناء الظروف المعقدة كضيق المساحة وتحديد عدد الممارسين.. الخ¹ كذلك الألعاب الصغيرة تعتمد بشكل أساسي على الصفات البحثة (قوة، سرعة، مرونة، رشاقة.. الخ)، والحركات الأصلية وأنماطها الشائعة فان ممارستها تتيح للمشاركين اكتساب المهارات والقدرات الحركية خلال هذه الممارسة²

4-5 مبادئ اختيار الألعاب الصغيرة:

يمكن حصر هذه المبادئ في النقاط التالية :

- فهم الغرض من اللعبة ومراعاة الظروف التالية: السن، الجنس، النمو.
- أن يكون هناك توافق بين غرض المعلم من اللعبة ورغبة التلاميذ فيها وتهيئ الغرض لاكتشاف قابليتهم البدنية والحركية.
- مراعاة قانون التدرج التعليمي للواجبات الحركية المتعلمة حيث تنتقل بالمتعلم تدريجياً من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد، و بصفة عامة نبدأ بالألعاب البسيطة لنصل إلى الألعاب المعقدة.
- مراعاة أن تكون الألعاب متنوعة ومشوقة واقتصادية وبما يتفق مع احتياجات الموقف التعليمي.
- عدم الانتقال من لعبة إلى أخرى إلا بعد تأكد المعلم من أن جل التلاميذ قد أنجزوها واستوعبوا قوانينها بشكل جيد.

¹ قري عبد الغني وآخرون، أهمية استعمال الألعاب المصغرة لتنمية القدرات الحركية والنفسية لتلاميذ الطور الثاني (9-12) سنة مذكرة ليسانس، ص 41 (2004).

² رهموني الجليلي وآخرون، مكانة الألعاب الصغيرة في دروس التربية البدنية والرياضية ، مذكرة ليسانس، 1997، ص31.

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

— العمل على تحقيق الراحة النفسية للتلاميذ وذلك بشرح اللعبة بالتفصيل قبل بدايتها¹.

— مراعاة المشاركة لجميع التلاميذ.

4-6 تنظيم تعليم الألعاب الصغيرة:

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

- تعليم ممارسة المهارات الأقل صعوبة أولاً.

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

- إعادة ممارسة النشاط والمهارات.

- أداء اللعبة الأساسية في الفريق .

— تمارين على المهارات أو الصفات البدنية.

ويبدأ تقديم مهارات الألعاب الجماعية غالباً من الصف الرابع أي سن التاسع، ولكن لا يمكن أداء اللعبة عادة قبل الصف الخامس أي السن العاشر ولو أن ميول وحاجات واستعدادات أطفال مجموعة معينة سوف تحدد

¹ قاسم المنلاوي وآخرون، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، دار الفكر العربي سنة 1990، ص172-173.

متى تدرس لها، ويكون تقدم المجموعة في أداء المهارات محددًا بكمية الوقت المخصص للتدريس لهذه المراحل المتتالية السابقة، وتبعًا لذلك فإن مستوى الصف الدراسي الذي يمكن تعليم هذه المراحل مختلف من مدرسة لأخرى¹.

4-7 كيفية اختيار الألعاب الصغيرة:

إن اختيار مهارات معينة أو ألعاب تمهيدية أو ألعاب الفرق يتوقف أولاً على تطور المهارات لدى التلاميذ ويجب على المعلم أو المربي أن يضع في الاعتبار الخبرات الرياضية المكتسبة خارج المدرسة وداخلها على حد سواء.

4-8 الأدوات المستعملة والعناية بها:

يجب أن تكون الأدوات الخاصة بالألعاب الصغيرة كافية لتجنب وقوف التلاميذ حول الملعب في انتظار دورهم، ويمكن زيادة عدد من الأدوات (الكرات، الملعب، الوسائل البيداغوجية... الخ) إذا ما أعطي المعلم العناية الصحيحة التي تطيل من عمر الأدوات القديمة بحيث يمكن صرف الميزانية في إضافة قطع جديدة.²

¹ قاسم المنلاوي وآخرون، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية البدنية، مرجع سبق ذكره ص 180.

² قري عبد الغاني وآخرون، مرجع سبق ذكره، ص: 42

خلاصة

من خلال العرض التحليلي المقدم في هذا الفصل يتضح جليا أن رياضة كرة القدم كنشاط بدني تنافسي تشمل على بعض القدرات البدنية و المهارة والخططية والنفسية والعقلية تنصهر فيمنا بينها لتكون شخصية رياضية ذات مستوى عالي .

ولكي تحافظ كرة القدم كأحد الألعاب الجماعية ذات الطبيعة الخاصة على المكانة التي تبوأها كان لزاما على ممارسيها أن يودوا جميع المهارات الأساسية و الخططية و متطلب في اللعبة كلها بمسوى كافي من المقدرة حتى يمكن لكل ممارس مقابلة احتياجات موقفه في اللعب حيث كلما زادت قدرة اللاعب المهارية الخططية زادت بالتالي قدراتهم على تنفيذ الأداء و الواجب المنوط بهم خلال المنافسة



الجانب التطبيقي

الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد:

يتوجب على الباحث وضع وصف منهجي دقيق لكافة الخطوات التي يشمل عليها البحث وذلك باعتبار أن البحث العلمي ذو طبيعة متماسكة تتصل فيه المقدمات بالتائج، حيث يتطلب هذا التصميم بلورة المشكلة وصياغتها صياغة دقيقة، وتحديد نوع الدراسة ومناهج البحث والأدوات اللازمة لجمع البيانات، والطريقة التي تعالج بها البيانات من حيث التعليل والتفسير مع مراعاة الزمن المناسب لإجراء هذا البحث، واستبعاد العوامل والظروف الغير مرغوب فيها والتي قد تؤثر على سير البحث.

1- منهج البحث:

في مجال البحث العلمي اختيار المنهج الصحيح لحل المشكلة يختلف باختلاف المواضيع والمشكلات المطروحة، خاصة أنه لا يمكن حل المشكلات بنفس الطريقة، وقد تبين لنا بعد دراسة المشكلة المراد حلها، أن المنهج التجريبي هو أقرب المناهج لحل مشكلة بحثنا، وهذا طبقا لطبيعة المشكلة المطروحة الرامية إلى قياس مدى تأثير التدريب بطريقة اللعب على تنمية بعض الخصائص المهارية لدى لاعبي كرة القدم.

ويعرف المنهج التجريبي بأنه محاولة للتحكم في جميع المتغيرات والعوامل الأساسية باستثناء متغير واحد، حيث يقوم الباحث بتطويعه أو تغييره، بهدف تحديد قياس تأثيره في العملية، وتجربة المعمل هي أقوى الطرق التقليدية التي نستطيع بواسطتها اكتشاف وتطوير معارفنا على التنبؤ والتحكم في الأحداث.¹

وكان انتهاج هذا المنهج في دراستنا سعيًا منا لمحاولة معرفة مدى تأثير التدريب بطريقة اللعب على تنمية بعض الخصائص المهارية لدى لاعبي كرة القدم من 13 إلى 15 سنة.

2- متغيرات البحث:

من أجل الحصول على نتائج موثوق بها يشترط على كل باحث أن يضبط متغيرات بحثه، حتى يقوم بعزل باقي المتغيرات العشوائية والتي قد تعرقل سير البحث وتقدمه والمتغيرات في الإحصاء هي البيانات التي تتغير من قيمة إلى أخرى ويهتم الباحث بقياسها وإيجاد العلاقة بينها.²

وكانت متغيرات الدراسة كالآتي:

¹ بخوش عمار، الدنبيات محمد، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2001، ص 117.

² محمد زيان عمر، البحث العلمي مناهجه وتقنياته، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1996، ص 54.

1-2 المتغير المستقل:

هو العامل الذي يفترض الباحث أن يؤثر في المتغير التابع وهو يعرف أيضا باسم المتغير التجريبي.¹ في دراستنا هذه المتغير المستقل هو "التدريب بطريقة اللعب".

2-2 المتغير التابع:

وهو عبارة عن النتيجة الحاصلة عن وجود المتغير المستقل.² وفي دراستنا هذه المتغير التابع هو "بعض الخصائص المهارية".

3- مجتمع الدراسة:

يقول "عبد العزيز فهمي هيكل" العينة هي المعلومات من عدد من الوحدات التي تسحب من المجتمع الإحصائي موضوع الدراسة، بحيث تكون ممثلة تمثيلا صادقا لصفات المجتمع، ولدراسة أي مشكلة عملية تحتاج إلى جمع كل ما يتعلق بتلك المشكلة من معلومات.³

تمثل مجتمع البحث في ناشئي مدرسة كرة القدم للجمعية الرياضية لشباب خميستي لولاية تيسمسيلت من 09 إلى 15 سنة للموسم الرياضي 2017/2016، والتي بلغ عددها 85 لاعبا.

1-3 عينة الدراسة:

هي جزء من المجتمع الأصلي يحتوي على بعض العناصر التي يتم اختيارها منه بطريقة معينة قصد دراسة خصائص المجتمع الأصلي. وقد شملت 32 لاعبا من فئة 13 إلى 15 سنة موزعين على الشكل التالي:

- العينة التجريبية: والتي تضم 16 لاعبا من فريق الجمعية الرياضية لشباب بلدية خميستي.

- العينة الضابطة: والتي تضم 16 لاعبا ينتمون إلى نفس المدرسة (شباب بلدية خميستي).

¹ محمد زيان عمر، مرجع سبق ذكره، 1996، ص 54.

² محمد زيان عمر، نفس المرجع، 1996، ص 54.

³ بن قوة علي: تحديد مستويات معيارية لاختيار الموهوبين لممارسة كرة القدم 11-12 سنة رسالة ماجستير. مستغانم، 1997، ص 58.

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

2-3 وصف عينة الدراسة:

يوضح الجدول رقم (01) وصف بعض المتغيرات الخاصة بعينة الدراسة (الطول، الوزن، العمر الزمني، العمر التدريبي)

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	القياس المتغيرات
0,81	14	السنوات	العمر الزمني
0,18	1,19	السنوات	العمر التدريبي
8,12	144,38	السنتمتر	الطول
5,13	36,62	الكيلوغرام	الوزن

3-3 تكافؤ المجموعتين:

قام الباحث بإجراء التكافؤ بين العينتين التجريبية والضابطة، وذلك بدراسة بعض المتغيرات التي من شأنها التأثير على المتغير التجريبي المتمثل في تنمية بعض الخصائص المهارية، حيث راعى مدى التجانس بين العينتين في متغيرات الوزن والطول وبعض المتغيرات الأخرى كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (02) يبين مدى التجانس بين العينتين عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 30.

المتغيرات	وحدة القياس	العينة التجريبية		العينة الضابطة		ت المحسوبة	ت الجدولية	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
الطول	السنتمتر	8,12	144,37	8,5	143,62	0,26	2,04	غير دال
الوزن	الكيلوغرام	5,13	36,62	5,48	35,62	0,53		غير دال
العمر الزمني	السنة	0,82	14,00	1,00	14,06	0,19		غير دال
العمر التدريبي	السنة	0,18	1,19	0,19	1,16	0,48		غير دال

من خلال الجدول رقم (02) يتبين لنا أن العينتين متجانستين في متغيرات الطول والوزن والعمر التدريبي والزميني، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة من 0,19 إلى 0,53، وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية التي تساوي 2,04، عند مستوى دلالة 0,05، ودرجة حرية 30.

4- مجالات البحث:

4-1 المجال البشري:

شملت عينة البحث 32 لاعبا موزعين كما يلي:

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

16 لاعبا تمثل العينة الضابطة التي تركزت لتتدرب تحت إشراف مدربيها.

4-2 المجال المكاني:

يشتمل هذا المجال على ملاعب ومقرات الفريق والمتواجدة ببلدية خميسية (ملعب سامي أحمد).

4-3 المجال الزمني:

أجريت التجربة وفق التسلسل الزمني التالي:

- تمت التجربة الاستطلاعية يوم 27 جانفي 2017 على الساعة الخامسة مساء لتعاد بعد خمسة أيام أي يوم 01 فيفري 2017 في نفس التوقيت.

- الاختبارات القبليّة أجريت يوم: 07 فيفري 2017 على العينة التجريبية ويوم: 08 فيفري 2017 على العينة الضابطة.

ثم طبق البرنامج التدريبي المقترح ابتداء من 14 فيفري 2017 إلى غاية 14 ماي 2017. أما العينة الضابطة فتركت لتتدرب تحت إشراف مدربيها، وكانت فترات تدريبها في نفس فترات تدريب العينة التجريبية.

- الاختبار البعدي أجري يومي 14 و15 ماي 2017 حيث طبق العمل نفسه الذي قمنا به في الاختبار القبلي.

5- أدوات البحث:

لكل دراسة أو بحث علمي مجموعة من الأدوات والوسائل التي يستخدمها الباحث ويكيفها للمنهج الذي يستخدمه ويحاول أن يلجأ إلى الأدوات التي توصله إلى الحقائق التي يسعى إليها وليحصل على القدر الكافي من المعلومات والمعطيات التي تفيده في بحثه، وتعتبر الأدوات التي يستخدمها الباحث في جمع البيانات المرتبطة بموضوع البحث من أهم الخطوات وتعتبر أيضا المحور الأساسي والضروري في الدراسة.¹

ولإجراء هذه الدراسة قمنا باستعمال اختبارات قياس بعض الخصائص المهارية واعتماد مختلف المصادر والمراجع من أجل وضع برنامج تدريبي نستخدمه في تنمية هذه الصفات لدى لاعبي كرة القدم، والاعتماد على القياسات الأنتروبومترية.

كما قام الباحث بتحكيم الاختبارات على يد أساتذة وخبراء في التدريب الرياضي، حيث تم بناء كل هذا تبعا لعدة مراحل وصولا إلى الشكل النهائي، حيث أصبحوا قابلين للتطبيق وذلك لتوفرهم على مواصفات الأداة التي تسمح بجمع البيانات التي يمكن على أساسها المعالجة الإحصائية.

5-1 القياسات الجسمية:

5-1-1 قياس الطول والوزن:

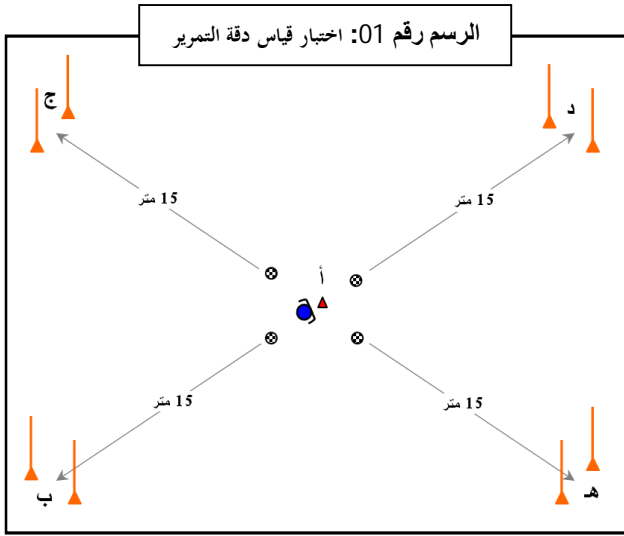
استخدم الباحث جهاز الرستاميتير لقياس الطول، حيث يقف اللاعب على القاعدة الخشبية ويجرك المؤشر على القوائم الرأسية إلى أن يلامس الرأس ويأخذ القراءة وتسجيل الطول لأقرب سم.

أما الوزن، فقد تم استخدام الميزان الطبي، حيث يقف اللاعب في منتصف الميزان ويتم تسجيل القراءة.

¹ عطاء الله أحمد: أساليب وطرائق التدريس في التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2009، ص 75.

2-5 الاختبارات المهارية:

1-2-5 اختبار قياس دقة التمرير:



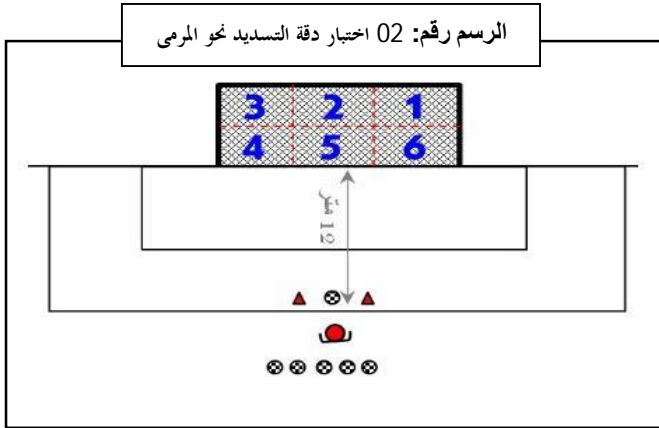
هدف الاختبار: قياس دقة التمرير عند لاعبي كرة القدم

الأدوات المستعملة: كرات، أقماع.

طريقة أداء الاختبار: من على بعد 15 مترا حول نقطة (أ) تحدد أربعة أهداف (ب, ج, د, هـ) اتساع كل هدف من 70-100 سم, يوضع على بعد 2 متر من (أ) كرة تقابل كل مرمى, يقف اللاعب عند

إشارة البدء يجري اللاعب باتجاه الكرة ليقوم بركلها باتجاه الكرة الهدف المحدد.¹

2-2-5 اختبار دقة التسديد نحو المرمى:



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

الأدوات المستعملة: كرات، أقماع، مرمى خاص بالمنافسات الرسمية مقسم إلى 6 أقسام

طريقة أداء الاختبار: توضع الكرة فوق نقطة

12م يقوم المدرب بتحديد إحدى المناطق الست، يتقدم اللاعب ويصوب الكرة نحو المنطقة، يعطى للاعب

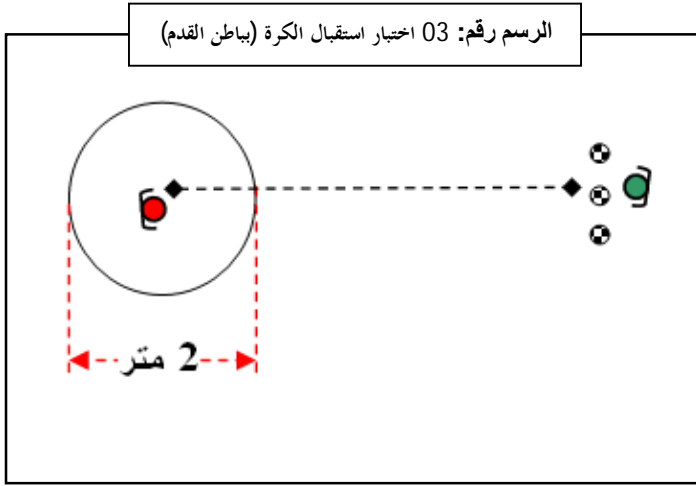
6 محاولات على مناطق مختلفة، ويركل اللاعب الكرة بأي جزء من القدم.

التسجيل: يعطى للاعب نقطة لكل كرة تصل إلى المنطقة المطلوبة.²

¹ حنفي محمود مختار: "الاختبارات والقياسات للاعبي كرة القدم", دار الفكر العربي, مدينة نصر, مصر, 1997, ص322.

² حنفي محمود مختار: "نفس المرجع, ص46.

3-2-5 اختبار استقبال الكرة (بباطن القدم):



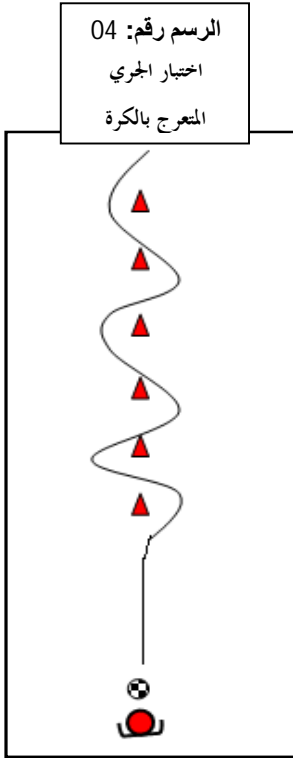
هدف الاختبار: يهدف إلى قياس مقدرة اللاعب في السيطرة على الكرة داخل مساحة محددة عند لاعبي كرة القدم للناشئين.

الأدوات المستعملة: كرات، أقماع، حبل.

طريقة أداء الاختبار: يقف اللاعب داخل دائرة قطرها 2 متر، يركل زميله ثلاث مرات (03)

كرات أرضية إلى داخل الدائرة حيث يقوم اللاعب باستقبال الكرة دون أن تخرج عن حيز الدائرة. إذا لم تخرج الكرة عن حيز الدائرة عند استقبالها من طرف اللاعب تحسب له نقطة.¹

4-2-5 اختبار الجري المتعرج بالكرة:



هدف الاختبار: يهدف هذا الاختبار إلى قياس القدرة على المراوغة عند لاعبي كرة القدم للناشئين.

الأدوات المستعملة: كرات، أقماع، ميقاتي.

طريقة أداء الاختبار: يقف اللاعب ومعه الكرة وعلى بعد 5 أمتار يوجد 6 أقماع بلاستيكية والمسافة بين كل قمع والآخر حوالي 1 متر، يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب بالكرة مسافة 5 متر، 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 ثانية.²

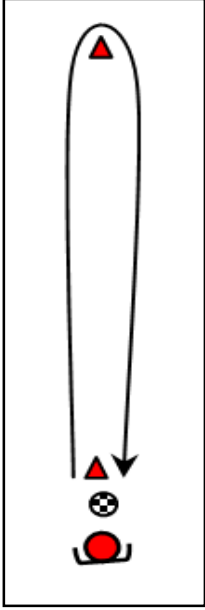
¹ حنفي محمود مختار: "الاختبارات والقياسات للاعبي كرة القدم"، دار الفكر العربي، مدينة نصر، مصر، 1997، ص 63.

² حسن السيد أبو عبده: الإعداد المهاري للاعبي كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر، 2002، ص 168.

5-2-5 اختبار الجري بالكرة:

الرسم رقم: 05

اختبار الجري بالكرة



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

الأدوات المستعملة: كرات، أقماع، ميقاتي.

طريقة أداء الاختبار: يقف اللاعب والكرة معه على بعد 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 ذهابا وإيابا.¹

6- الدراسة الاستطلاعية:

إتباعا للمنهجية العلمية في إجراء البحوث وقصد الوصول إلى نتائج دقيقة ومضبوطة للاختبارات وإعطاء مصداقية وموضوعية للبحث، وقف الباحث على التجربة الاستطلاعية حيث أشرف بنفسه على إجرائها على عينة مكونة من 10 لاعبين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، ليتم بعد ذلك استبعادهم من التجربة الرئيسية وكانت التجربة الاستطلاعية بملعب (سامي أحمد) بلدية خميسية، وكان الهدف الرئيسي هو دراسة كفاءة الاختبارات الخاصة ببعض الخصائص المهارية، وكذا تأهيل السواعد العلمية التي اخترتها للاستعانة بها في التطبيق الميداني للاختبارات.

وتم القيام بالتجربة الاستطلاعية يوم 2017/01/27 على الساعة الخامسة مساء وأعيدت يوم 2017/02/01 في نفس التوقيت للتأكد من صدق وثبات الاختبار.

وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية ما يلي:

- معرفة مدى كفاءة الاختبارات المهارية المستخدمة بتحديد الأسس العلمية لها.

- تحديد الزمن المستغرق للقيام بهذه الاختبارات.

¹ حسن السيد أبو عبده: الإعداد المهاري للاعبي كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر، 2002، ص 49.

- التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات في ظروف حسنة.
- تحديد الصعوبات التي من الممكن تلقيها أثناء تطبيق الاختبارات الرئيسية.
- تحديد ترتيب القياسات الذي سيتبع في الدراسة الأساسية.

7- الأساس العلمية للاختبار:

7-1 ثبات الاختبار:

يقول مقدم عبد الحفيظ " إن ثبات الاختبار هو مدى الدقة أو الاتساق واستقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين " أي يعني إذا ما أعيد نفس الاختبار على نفس الأفراد وفي نفس الظروف يعطي نفس النتائج.¹

قام الباحث بتطبيق الاختبارات على عينة مكونة من 10 لاعبين وبعد أسبوع وتحت نفس الظروف أعيد الاختبار على نفس العينة. بعد الحصول على النتائج استخدم الباحث معامل الارتباط بيرسون وبعد الكشف في جدول الدلالات لمعامل الارتباط عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09 وجد أن القيمة المحسوبة لكل اختبار هي أكبر من القيمة الجدولية (2,26) مما يؤكد أن الاختبارات على درجة عالية من الدقة والثبات.

7-2 صدق الاختبار:

من أجل التأكد من صدق الاختبار استخدم الباحث معامل الصدق الذاتي باعتباره صدق الدرجات المعيارية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار.²

¹ بن قوة علي: مرجع سبق ذكره، ص 57.

² بن قوة علي: نفس المرجع، ص 57.

و يرى كل من " باروا " و "ماك جي" أن الصدق يعني المدى الذي يؤدي فيه الاختبار الغرض الذي وضع من أجله.¹

وقد تبين أن الاختبار على درجة عالية من الصدق الذاتي كما هو موضح في الجدول رقم (03).

الاختبارات	حجم العينة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية	(ر) الجدولية	ثبات الاختبار	صدق الاختبار
اختبار دقة التسديد نحو المرمى	10	09	0.05	0.60	0.76	0.87
اختبار دقة التمرير					0.80	0.90
اختبار الجري المعرج بالكرة					0.72	0.85
اختبار الجري بالكرة					0.90	0.95
اختبار استقبال الكرة (باطن القدم)					0.71	0.84

جدول رقم (03) يبين درجة صدق وثبات الاختبارات المستخدمة في البحث

من خلال الجدول التالي يتبين لنا أن الاختبارات على درجة عالية من الصدق والثبات.

3-7 موضوعية الاختبار:

يقصد بالموضوعية التحرر من الحيز أو التعصب، وعدم إدخال العوامل الشخصية فيما يصدر الباحث من أحكام.²

وموضوعية الاختبار تدل أيضا على عدم تأثره، أي أن الاختبار يعطي نفس النتائج أيا كان القائم بالتحكيم، ويشير إن لإطلاع الخبراء والمختصين وموافقتهم بالإجماع على الاختبارات ومفرداتها تبعد عنها الشك والتأويل، كما أن بطارية الاختبار المستخدمة في هذا البحث سهلة وواضحة وغير قابلة للتأويل

¹ محمد صبحي حسنين . القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية . الجزء الأول . القاهرة 1995 . ص 583 .

² عبد الرحمان محمد عيسوي: الاختبارات والقياسات النفسية، منشأة المعارف بالإسكندرية، 2003، ص 332.

وبعيدة عن التتويج الذاتي، حيث أن مفردات بطارية الاختبار ضمن أهداف الوحدة التدريبية كاختبار الجري بالكرة مثلا ولهذا تعتبر مفردات الاختبار جد موضوعية.

ومن خلال كل هذا واستنادا على كل الإجراءات الميدانية والاعتبارات السابقة الذكر استخلص الباحث أن جميع الأدوات المستعملة في الدراسة تتمتع بموضوعية عالية.

8- التجربة الأساسية:

تحقيقا لأهداف البحث وحلا لمشكلته قام الباحث باختيار عينتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة وأقيمت عليها مجموعة من القياسات مهارية.

وطبق على العينة التجريبية البرنامج المقترح والخاص بتنمية الأداء المهاري والذي يعتبر محور دراستنا، وكان التوزيع الزمني كالآتي:

حيث أجريت الاختبارات القبليّة يوم: 07 فيفري 2017 على العينة التجريبية ويوم: 08 فيفري 2017 على العينة الضابطة، وكانت كالتالي:

- قياس الوزن والطول وتدوين السن وعدد سنوات الممارسة.

- تم إجراء الاختبارات (اختبار دقة التسديد نحو المرمى، اختبار دقة التمرير، اختبار الجري المتعرج بالكرة، اختبار الجري بالكرة، اختبار استقبال الكرة -باطن القدم-).

ثم طبق البرنامج التدريبي المقترح ابتداء من 14 فيفري 2017 إلى غاية 14 ماي 2017 ، أما العينة الضابطة فتركت لتمارس تدريبتها تحت إشراف مدرّبها، وكانت فترات تدرّيبها في نفس فترات تدريب العينة التجريبية، أما الاختبار البعدي فأجري يومي 14 و15 ماي 2017 حيث طبق العمل نفسه الذي قمنا به في الاختبار القبلي.

9- الأساليب الإحصائية المستعملة في تحليل النتائج:

الهدف من استعمال الأساليب الإحصائية هو التوصل إلى مؤشرات كمية تساعد في التحليل والتفسير والحكم حيث تم إخضاع النتائج المتحصل عليها في شكلها الكمي وهذا قصد معالجتها، فتم استعمال:

- حزمة البرامج الإحصائية (SPSS Version 17.0).

Observations pairées / Deux observations de variances égales.

10- صعوبات البحث:

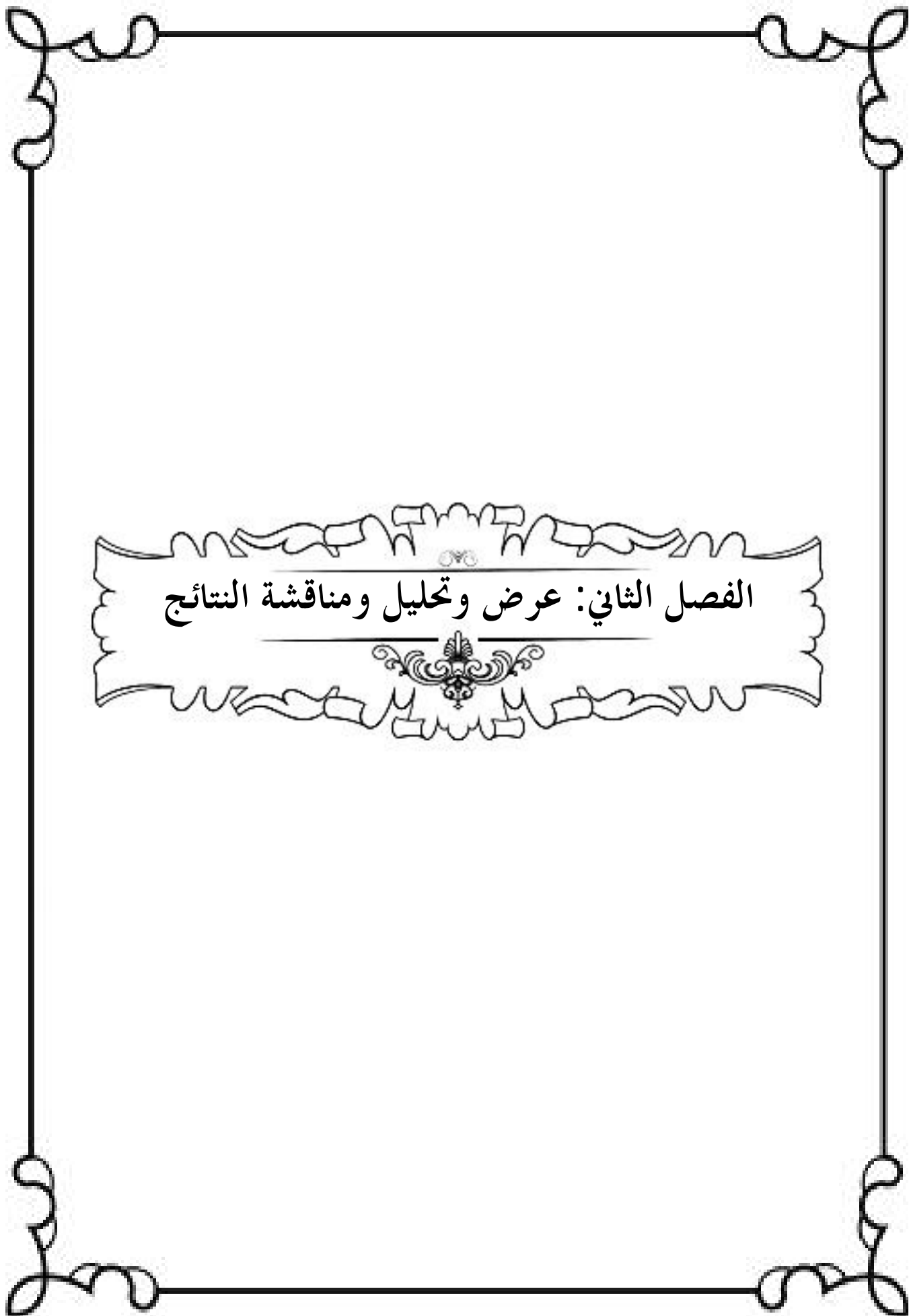
كل عمل منهجي ومنظم لا يخلو من العراقيل والصعوبات خاصة إذا كان هذا الأخير تجسده معاملة ميدانية مع مجتمع وعينة الدراسة وخاصة عند الناشئين الرياضيين، ولقد واجهتنا عدة صعوبات أثناء إنجاز هذا العمل المتواضع، وستتطرق إلى الأهم منها:

- صعوبة الاتصال بالمدرين والخبراء نظرا لانشغالهم الكثيرة وضيق الوقت وذلك بغية في الاستفادة من خبراتهم الميدانية في مجال التدريب الرياضي.

خلاصة:

من أجل إتباع الخطوات المنهجية السليمة تطرق الباحث خلال هذا الفصل إلى عرض منهج البحث المتبع، وإلى عينة البحث، ومجالاته البشرية والزمانية والمكانية، وشمل البحث على دراسة أولية وضع الباحث الغرض منها، المتمثل في تحديد أدوات البحث المستعملة والمناسبة والتي تضمنت مجموعة من الاختبارات المهارية، وتم التأكد من الأسس العلمية للأدوات المستعملة (الصدق، الثبات، الموضوعية).

ثم انتقل الباحث إلى عرض الوسائل الإحصائية المستخدمة بغية الوصول إلى إصدار أحكام موضوعية حول الظاهرة موضوع البحث، وتطرقا في الأخير إلى أهم الصعوبات التي اعترضت طريق البحث.



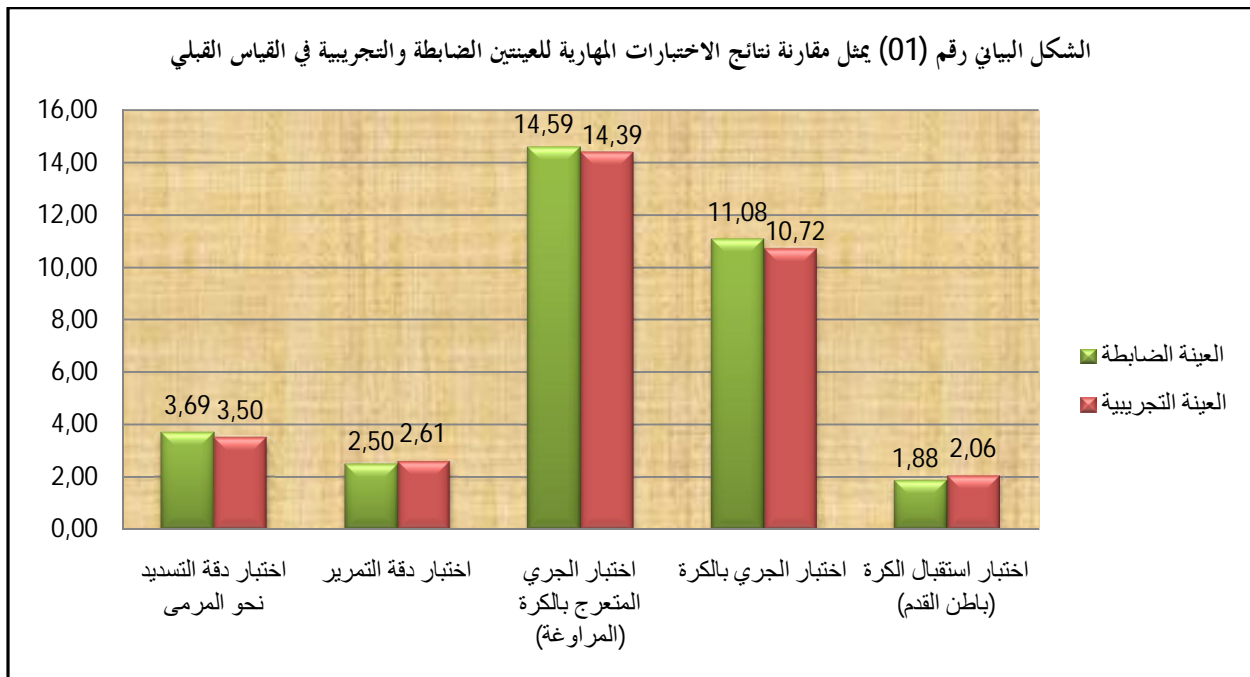
الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد:

بعد توضيحنا لمنهج البحث وإجراءاته الميدانية وكذا أدوات البحث المستعملة والوسائل الإحصائية المناسبة، سوف نتعرض فيما يأتي إلى تحليل النتائج الخاصة بالاختبارات المطبقة على عينات الدراسة (الضابطة والتجريبية) التي كشفت عنها الدراسة، ومناقشتها وفقا لخطة بحث مناسبة لطبيعة الدراسة، وقد قمنا بعرض هاته النتائج سعيا منا في الإجابة على أسئلة مشكلة البحث.

1- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات المهارية بين العينتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي ".
 المهارية بين العينتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي ".
 المهارية بين العينتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي "

جدول رقم (04) يمثل مقارنة نتائج الاختبارات المهارية للعينتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي							
الدلالة الإحصائية	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	القياس القبلي العينة التجريبية		القياس القبلي العينة الضابطة		الاختبارات المهارية
			ع	س	ع	س	
غير دال	2,04	0,66	0,82	3,50	0,79	3,69	دقة التسديد نحو المرمى
غير دال		0,28	0,63	2,61	0,63	2,50	دقة التمرير
غير دال		0,57	1,03	14,39	0,89	14,59	الجري المتعرج بالكرة (المراوغة)
غير دال		1,49	0,54	10,72	0,79	11,08	الجري بالكرة
غير دال		0,67	0,77	2,06	0,81	1,88	استقبال الكرة (باطن القدم)
عند درجة حرية (30) ومستوى دلالة (0,05)							



من خلال الجدول رقم (04) والشكل البياني رقم (01) الخاص بالاختبارات المهارية للعينتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي نلاحظ أن:

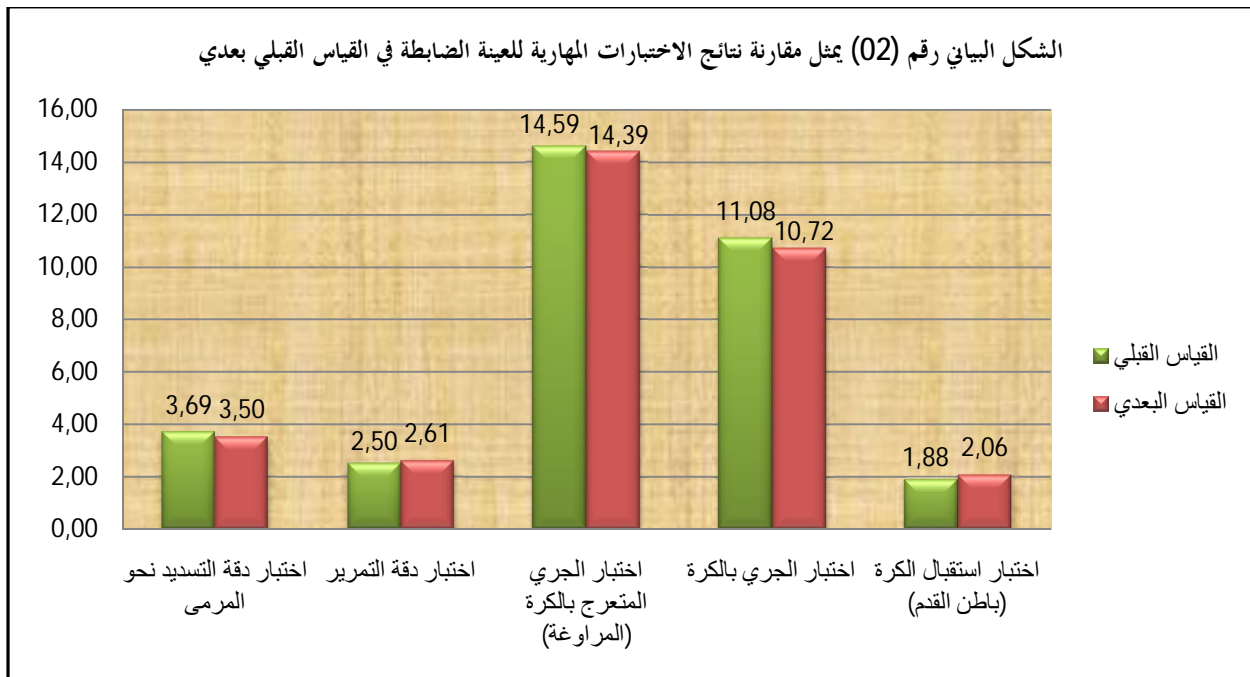
العينة الضابطة تحصلت في (اختبار دقة التسديد نحو المرمى، اختبار دقة التمرير، اختبار الجري المتعرج بالكرة، اختبار الجري بالكرة، اختبار استقبال الكرة (باطن القدم)) على متوسط حسابي وانحراف معياري على التوالي: $(0,79 \pm 3,69, 0,63 \pm 2,50, 0,89 \pm 14,59, 0,79 \pm 11,08, 0,81 \pm 1,88)$.

ومن خلال نفس الجدول والشكل البياني نلاحظ أن العينة التجريبية قد تحصلت في (اختبار دقة التسديد نحو المرمى، اختبار دقة التمرير، اختبار الجري المتعرج بالكرة، اختبار الجري بالكرة، اختبار استقبال الكرة (باطن القدم)) على متوسط حسابي انحراف معياري على التوالي: $(0,82 \pm 3,50, 0,63 \pm 2,61, 1,03 \pm 14,39, 0,54 \pm 10,72, 0,77 \pm 2,06)$

وبعد معالجة النتائج إحصائيا لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارات القبلية للعينتين (اختبار دقة التسديد نحو المرمى، اختبار دقة التمرير، اختبار الجري المتعرج بالكرة، اختبار الجري بالكرة، اختبار استقبال الكرة (باطن القدم)) باستعمال اختبار (ت) وجد أن قيم (ت) المحسوبة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية على التوالي: $(0,66, 0,28, 0,57, 1,49, 0,67)$ ونلاحظ أن قيم (ت) المحسوبة هي أصغر من قيمة (ت) الجدولية والتي تقدر بـ 2,04 عند درجة حرية 30.

2- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات المهارية بين القياس القبلي والبعدي للعينه الضابطة "

جدول رقم (05) يمثل مقارنة نتائج الاختبارات المهارية للعينه الضابطة في القياس القبلي بعدي							
الدلالة الإحصائية	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	العينه الضابطة				الاختبارات المهارية
			القياس البعدي		القياس القبلي		
			ع	س	ع	س	
غير دال	2,13	1,32	0,81	3,38	0,79	3,69	دقة التسديد نحو المرمى
غير دال		0,44	0,63	2,56	0,63	2,50	دقة التمرير
غير دال		0,23	0,99	14,55	0,89	14,59	الجري المتعرج بالكرة (المراوغة)
غير دال		0,35	0,86	11,04	0,79	11,08	الجري بالكرة
غير دال		1,43	0,54	2,19	0,81	1,88	استقبال الكرة (باطن القدم)
عند درجة حرية (15) ومستوى دلالة (0,05)							



من خلال الجدول رقم (05) والشكل البياني رقم (02) الخاص بالاختبارات المهارية للعينه الضابطة

في القياس القبلي بعدي نلاحظ أنها:

تحصلت في القياس القبلي (اختبار دقة التسديد نحو المرمى، اختبار دقة التمرير، اختبار الجري المتعرج بالكرة، اختبار الجري بالكرة، اختبار استقبال الكرة (باطن القدم)) على متوسط حسابي وانحراف معياري على التوالي: $(0,81 \pm 1,88, 0,79 \pm 11,08, 0,89 \pm 14,59, 0,63 \pm 2,50, 0,79 \pm 3,69)$.

أما القياس البعدي فتحصلت في (اختبار دقة التسديد نحو المرمى، اختبار دقة التمرير، اختبار الجري المتعرج بالكرة، اختبار الجري بالكرة، اختبار استقبال الكرة (باطن القدم)) على متوسط حسابي وانحراف معياري على التوالي: $(0,54 \pm 2,19, 0,86 \pm 11,04, 0,99 \pm 14,55, 0,63 \pm 2,56, 0,81 \pm 3,38)$

وبعد معالجة النتائج إحصائياً لمعرفة دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي (اختبار دقة التسديد نحو المرمى، اختبار دقة التمرير، اختبار الجري المتعرج بالكرة، اختبار الجري بالكرة، اختبار استقبال الكرة (باطن القدم)) باستعمال اختبار (ت) وجد أن قيم (ت) المحسوبة على التوالي: $0,23, 0,44, 1,32$ ، $0,35, 1,43$ ونلاحظ أنها أصغر من قيمة (ت) الجدولية والتي تقدر بـ $2,13$ عند درجة حرية 15 .

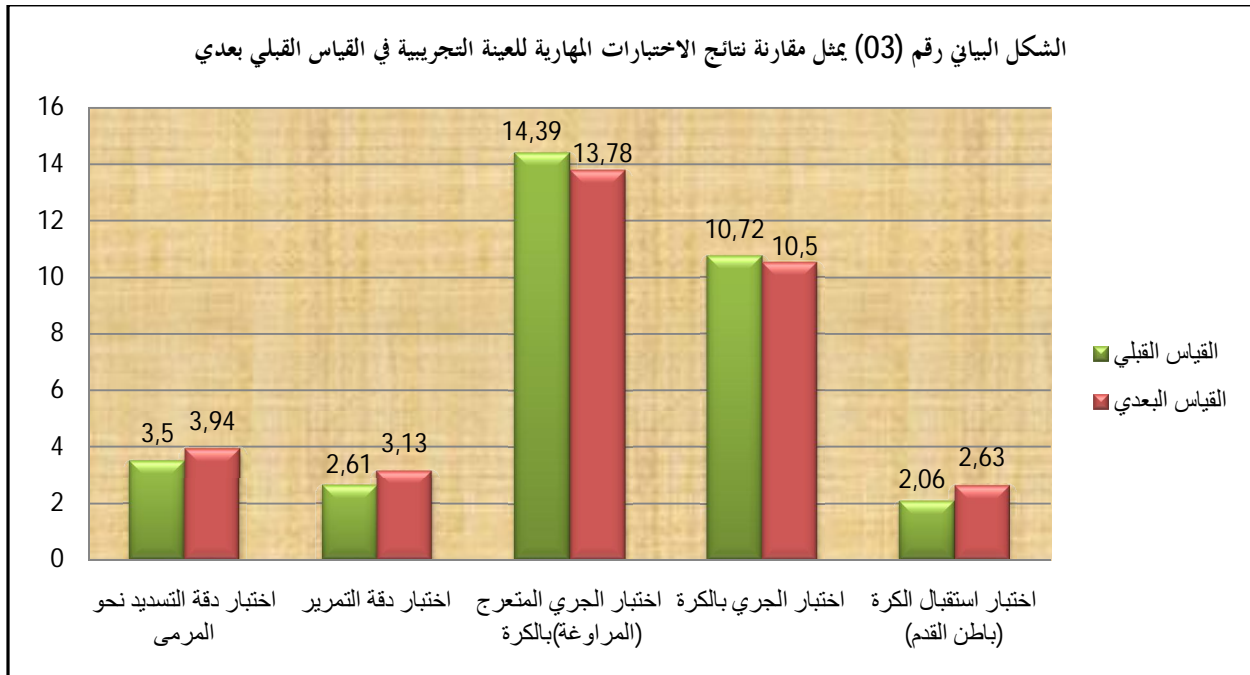
مناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (05) والتي دلت على المقارنة بين نتائج اختبارات الأداء المهاري للعينه الضابطة من حيث (اختبار دقة التسديد نحو المرمى، اختبار دقة التمرير، اختبار الجري المتعرج بالكرة، اختبار الجري بالكرة، اختبار استقبال الكرة (باطن القدم))، والتي بلغت قيمة (ت) فيها على التوالي: (1.32، 0.44، 0.23، 0.35، 1.43) وهي أصغر من قيمة (ت) الجدولية التي تقدر بـ(2,13) مما يشير إلى عدم وجود دلالة إحصائية في اختبارات الأداء المهاري.

وتبين لنا من الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي والبعدي للعينه الضابطة ويرجع الباحثان ذلك إلى عدم استخدام المدربين للأسس العلمية في بناء البرامج التدريبية، وخاصة إذا ما تعلق الأمر بالإعداد المهاري أو الخططي، إضافة إلى عدم استخدام الطرق والأساليب الحديثة في البرامج المسطرة من قبل المدربين في تعليم المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الناشئين، وعدم اعتمادهم على الاختبارات والقياسات التي من شأنها تقييم مستوى اللاعبين، بل اعتمادهم على أساليب وطرق عشوائية في تعليم المهارات الأساسية.

3- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة: "هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات المهارية بين القياس القبلي والبعدي للعينات التجريبية ولصالح القياس البعدي"

جدول رقم (06) يمثل مقارنة نتائج الاختبارات المهارية للعينات التجريبية في القياس القبلي بعدي							
الدلالة الإحصائية	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	العينات التجريبية				الاختبارات المهارية
			القياس البعدي		القياس القبلي		
			ع	س	ع	س	
دال	2,13	2,41	0,68	3,94	0,82	3,50	دقة التسديد نحو المرمى
دال		2,52	0,81	3,13	0,63	2,61	دقة التمرير
دال		2,92	0,99	13,78	1,03	14,39	الجري المتعرج بالكرة (المراوغة)
دال		2,66	0,50	10,50	0,54	10,72	الجري بالكرة
دال		3,58	0,50	2,63	0,77	2,06	استقبال الكرة (باطن القدم)
عند درجة حرية (15) ومستوى دلالة (0,05)							



من خلال الجدول رقم (06) والشكل البياني رقم (03) الخاص بالاختبارات المهارية للعينة التجريبية

في القياس القبلي بعدي نلاحظ أنها:

تحصلت في القياس القبلي (اختبار دقة التسديد نحو المرمى، اختبار دقة التمرير، اختبار الجري المتعرج بالكرة، اختبار الجري بالكرة، اختبار استقبال الكرة (باطن القدم)) على متوسط حسابي وانحراف معياري على التوالي: $(0.82 \pm 3.5, 0.63 \pm 2.61, 1.03 \pm 14.39, 0.54 \pm 10.72, 0.77 \pm 2.06)$.

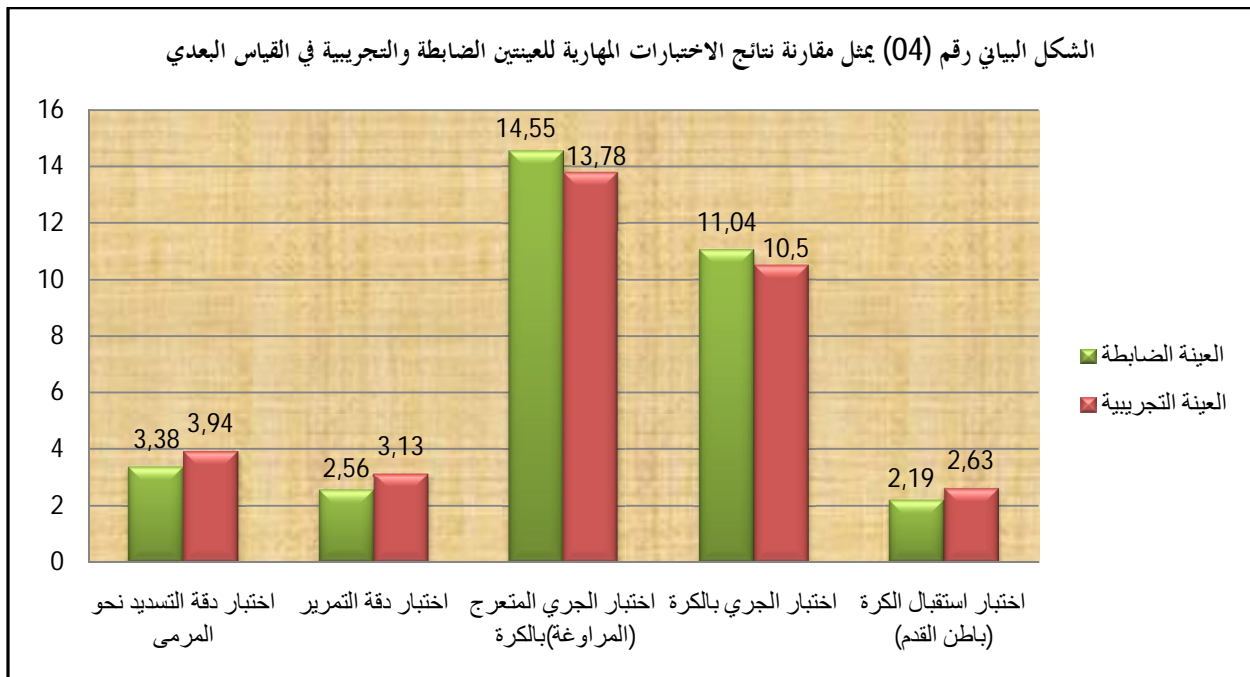
أما القياس البعدي فتحصلت في (اختبار دقة التسديد نحو المرمى، اختبار دقة التمرير، اختبار الجري المتعرج بالكرة، اختبار الجري بالكرة، اختبار استقبال الكرة (باطن القدم)) على متوسط حسابي وانحراف معياري على التوالي: $(0.68 \pm 3.94, 0.81 \pm 3.13, 0.99 \pm 13.78, 0.5 \pm 10.5, 0.5 \pm 2.63)$

وبعد معالجة النتائج إحصائياً لمعرفة دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي (اختبار دقة التسديد نحو المرمى، اختبار دقة التمرير، اختبار الجري المتعرج بالكرة، اختبار الجري بالكرة، اختبار استقبال الكرة (باطن القدم)) باستعمال اختبار (ت) وجد أن قيم (ت) المحسوبة على التوالي: $(2.41, 2.52, 2.92, 2.66, 3.58)$ ونلاحظ أنها أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي تقدر بـ 2.13 عند درجة حرية 15 ، وكانت لصالح القياس البعدي.

4- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة: " هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات المهارية بين العينتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي ولصالح العينة التجريبية ".

جدول رقم (07) يمثل مقارنة نتائج الاختبارات المهارية للعينتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي							
الاختبارات المهارية	القياس البعدي		القياس البعدي		التجريبية	الضابطة	الدلالة الإحصائية
	ع	س	ع	س			
دقة التسديد نحو المرمى	2,13	3,94	0,68	3,38	0,81	3,38	غير دال
دقة التمرير	2,20	3,13	0,81	2,56	0,63	2,56	غير دال
الجري المتعرج بالكرة (المراوغة)	2,19	13,78	0,99	14,55	0,99	14,55	غير دال
الجري بالكرة	2,15	10,50	0,50	11,04	0,86	11,04	غير دال
استقبال الكرة (باطن القدم)	2,37	2,63	0,50	2,19	0,54	2,19	غير دال

عند درجة حرية (30) ومستوى دلالة (0,05)



من خلال الجدول رقم (07) والشكل البياني رقم (04) الخاص بالاختبارات المهارية للعينتين

الضابطة والتجريبية في القياس البعدي نلاحظ أن:

العينة الضابطة تحصلت في (اختبار دقة التسديد نحو المرمى، اختبار دقة التمير، اختبار الجري المتعرج بالكرة، اختبار الجري بالكرة، اختبار استقبال الكرة (باطن القدم)) على متوسط حسابي وانحراف معياري على التوالي: $(0.81 \pm 3.38, 0.63 \pm 2.56, 0.99 \pm 14.55, 0.86 \pm 11.04, 0.54 \pm 2.19)$.

ومن خلال نفس الجدول والشكل البياني نلاحظ أن العينة التجريبية قد تحصلت في (اختبار دقة التسديد نحو المرمى، اختبار دقة التمير، اختبار الجري المتعرج بالكرة، اختبار الجري بالكرة، اختبار استقبال الكرة (باطن القدم)) على متوسط حسابي وانحراف معياري على التوالي: $(0.81 \pm 3.13, 0.68 \pm 3.94, 0.99 \pm 13.78, 0.5 \pm 10.5, 0.5 \pm 2.63)$

وبعد معالجة النتائج إحصائياً لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارات المهارية للعينتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي (اختبار دقة التسديد نحو المرمى، اختبار دقة التمير، اختبار الجري المتعرج بالكرة، اختبار الجري بالكرة، اختبار استقبال الكرة (باطن القدم)) باستعمال اختبار (ت) وجد أن قيم (ت) المحسوبة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية على التوالي: $(2.13, 2.20, 2.19, 2.15, 2.37)$ ونلاحظ أن قيم (ت) المحسوبة هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي تقدر بـ 2,04 عند درجة حرية 30، وكانت لصالح العينة التجريبية.

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (06) الذي دل على المقارنة بين نتائج الاختبارات المهارية للعينتين التجريبية في القياس القبلي بعدي، والجدول (07) الذي دل على المقارنة بين نتائج الاختبارات المهارية للعينتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي، تبين لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية، والتي كانت لصالح العينة التجريبية في القياس البعدي.

خلاصة:

من خلال هذا الفصل تم في البداية عرض النتائج الخاصة بالاختبارات المهارية للعينتين الضابطة والتجريبية (اختبار دقة التسديد نحو المرمى، اختبار دقة التمرير، اختبار الجري المتعرج بالكرة، اختبار الجري بالكرة، اختبار استقبال الكرة (باطن القدم)) وتم مناقشتها من حيث وجود فروق دالة إحصائية في القياسات القبلية، وتم عرض النتائج المتعلقة بتأثير البرنامج المقترح على تنمية الخصائص المهارية لدى العينة التجريبية والضابطة، وفي الأخير تمت المقارنة بين نتائج القياس البعدي لكلا العينتين في الاختبارات المهارية، وكان لزاما علينا محاولة مناقشة وتفسير هذه النتائج.

5- مقارنة النتائج بالفرضيات:

بعد تحليل النتائج ومناقشتها، ومن أجل إتباع الطرق السليمة سوف نحاول الإجابة على تساؤلات الدراسة من خلال مقارنة النتائج بفرضيات البحث ومدى تحققها وبالتالي الحصول على إجابات لدراستنا.

5-1 مقارنة نتائج الفرضية الأولى:

والتي تفرض أنه: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات المهارية بين العينتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي ".
تبين لنا من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (04) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات المهارية بين العينتين في القياس القبلي من خلال (اختبار دقة التمرير، اختبار دقة التسديد نحو المرمى، اختبار الجري المتعرج بالكرة (المراوغة)، اختبار الجري بالكرة، اختبار استقبال الكرة)، ومنه نخلص إلى أن عيني البحث متجانسة ومتكافئة.

وبذلك تكون الدراسة قد توصلت إلى صحة الفرضية الأولى.

5-2 مناقشة فرضية البحث الثانية:

والتي تفرض أنه: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات المهارية بين القياس القبلي والبعدي للعينتين الضابطة ".
تبين لنا من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (05) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات المهارية للعينتين الضابطة في القياس القبلي والبعدي من خلال (اختبار دقة التمرير، اختبار دقة التسديد نحو المرمى، اختبار الجري المتعرج بالكرة (المراوغة)، اختبار الجري بالكرة، اختبار استقبال الكرة). ومنه نخلص إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي والبعدي للعينتين الضابطة.

وبذلك تكون الدراسة قد توصلت إلى صحة الفرضية الثانية.

3-5 مناقشة فرضية البحث الثالثة:

والتي تفرض أنه: " هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات المهارية بين القياس القبلي والبعدى للعينة التجريبية ولصالح القياس البعدى ".

تبين لنا من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (06) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات المهارية للعينة التجريبية في القياس القبلي والبعدى من خلال (اختبار دقة التمرير، اختبار دقة التسديد نحو المرمى، اختبار الجري المتعرج بالكرة (المراوغة)، اختبار الجري بالكرة، اختبار استقبال الكرة)، ومنه نخلص إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى. وبذلك تكون الدراسة قد توصلت إلى صحة الفرضية الثالثة.

4-5 مناقشة فرضية البحث الرابعة:

والتي تفرض أنه: " هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات المهارية بين العينتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدى ولصالح العينة التجريبية ".

تبين لنا من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (07) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات المهارية بين العينتين في القياس البعدى من خلال (اختبار دقة التمرير، اختبار دقة التسديد نحو المرمى، اختبار الجري المتعرج بالكرة (المراوغة)، اختبار الجري بالكرة، اختبار استقبال الكرة)، ومنه نخلص إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين في القياس البعدى ولصالح العينة التجريبية. وبذلك تكون الدراسة قد توصلت إلى صحة الفرضية الرابعة.

5-5 مناقشة فرضية البحث الرئيسية:

والتي تفرض أنه: " للتدريب بطريقة اللعب أثر على تنمية بعض الخصائص المهارية لدى لاعبي كرة القدم من 13 إلى 15 سنة "

لقد تأكدنا من أن الفرضيات الجزئية قد تحققت وهذا يعني أن التدريب لطريقة اللعب قد أثر إيجاباً في تنمية الأداء المهارى، وعليه يرى الباحث أن الفرضية العامة للبحث والتي مفادها أن: للتدريب بطريقة اللعب أثر

على تنمية بعض الخصائص المهارية لدى لاعبي كرة القدم من 13 إلى 15 سنة ، وبذلك تكون الدراسة قد توصلت إلى صحة الفرضية الرئيسية.

6- الاستنتاجات:

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

1. هناك فروق غير معنوية لنتائج الاختبارات القبليّة بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة في الاختبارات التي تم تقويمها، وهذا يدل على تجانس وتقارب المستوى قبل البدء في تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح لعينة البحث.

2. حقق البرنامج التدريبي المقترح والمصاحب بطريقة اللعب تطوراً ملحوظاً في القياس القبلي والبعدي والذي كان لصالح المجموعة التجريبيّة في الاختبارات المهارية، وذلك لتناسبه مع هذه المرحلة العمرية من حيث محتوى الحصص التدريبيّة، وعدد مرات التدريب، وعدد التكرارات، زيادة على التطبيق المباشر لهذه المهارات من حيث وضع اللاعبين في ظروف مشابهة للمنافسة، مما يخلق عند اللاعب نوع من التأقلم وحسن التصرف عند تكرار نفس المواقف.

3. انخفاض إيجابي ملحوظ في عدد الأخطاء المهارية المرتكبة من طرف المجموعة التجريبيّة، والذي بينته المتوسطات الحسابية، وظهر هذا بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح الذي ساعد في تطوير بعض المهارات الخاصة بلاعبي كرة القدم.

7- التوصيات:

يوصي الباحث بما يلي:

1. يجب على المدرب أن يعود اللاعب على المواقف والظروف المرتبطة بالمنافسة وذلك باستخدام عدة وسائل.
2. التأكيد على استعمال طريقة اللعب المصاحبة للتعليم المهاري لما لها من دور في عملية التعلم.
3. ضرورة إجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية أخرى ولمهارات أخرى، نظرا للتقدم الحاصل والمتسارع في لعبة كرة القدم.
4. ضرورة استخدام الألعاب المصغرة ضمن المنهج التدريبي لما له من اثر ايجابي على تطوير المهارات الأساسية و الخططية في كرة القدم.
5. التأكيد على الأسس العلمية عند وضع المنهج التدريبي من حيث اختيار اللعبة وتمارين الألعاب المصغرة و التكرار و الوقت و الراحة بينها و الأدوات المستخدمة لما لها من تأثير في تطور المستوى المهاري عند الناشئين.



قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع

المراجع باللغة العربية:

1. أبو العلاء عبد الفتاح: "بيولوجيا الرياضة والصحة الرياضية"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
2. أحمد بسطوسي: "سباقات المضمار ومسابقات الميدان"، دار نشر المعارف، الإسكندرية، 1998.
3. أسامة كامل راتب "النمو الحركي"، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2، 1994
4. أمر الله البساطي: "التدريب و الإعداد البدني"، مطبعة الإسكندرية، مصر، 1980،
5. أمين أنور الخولي، التربية الرياضية المدرسية، الطبعة الثالثة، 1994
6. بخوش عمار، الدنيبيات محمد، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2001
7. بطرس رزق الله. متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارة. مصر : مطبعة الإسكندرية، 1992
8. بن قوة علي: تحديد مستويات معيارية لاختيار المهويين لممارسة كرة القدم 11-12 سنة رسالة ماجستير. مستغانم، 1997
9. حسن السيد أبو عبده. الإعداد المهاري للاعب كرة القدم النظرية والتطبيق. الإسكندرية : كلية التربية للبنين. (2008)
10. حسن السيد أبو عبده: الإعداد المهاري للاعب كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر، 2002
11. حنفي محمود مختار. الأسس العلمية في كرة القدم. القاهرة : دار الفكر العربي، 1980
12. حنفي محمود مختار: "الاختبارات والقياسات للاعب كرة القدم"، دار الفكر العربي، مدينة نصر، مصر، 1997
13. الخشاب، زهير قاسم: كرة القدم، ط2، محدثة، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1999
14. رحومي الجيالي وآخرون، مكانة الألعاب الصغيرة في دروس التربية البدنية والرياضية ، مذكرة ليسانس، 1997
15. طه إسماعيل وآخرون: "كرة القدم بين النظرية والتطبيق"، القاهرة، دار الفكر العربي، 1989
16. طه إسماعيل، إبراهيم شعلان، عمرو أبو المجد: جماعية اللعب في كرة القدم موسوعة الإعداد الخططي، 1993
17. عامر فاخر شغاتي: "علم التدريب الرياضي - نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا -"، مكتبة المجتمع العربي، ط1، عمان، 2014
18. عبد الجواد، حسن: كرة القدم المبادئ الأساسية-الألعاب الإعدادية-القانون الدولي، دار العلم للملايين، بيروت، 1977
19. عبد الرحمن محمد عيسوي: الاختبارات والقياسات النفسية، منشأة المعارف بالإسكندرية، 2003
20. عبد العالي نصيف، قاسم حسن حسين: "مبادئ علم التدريب"، مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1988
21. عدنان عرفان مصلح، التربية في رياض الطفل، دار الفكر للنشر والتوزيع، 1995
22. عصام عبد الخالق. التدريب الرياضي نظريا وتطبيقيا. الإسكندرية: دار الفكر المعارف، 1992

23. عطاء الله أحمد: أساليب وطرائق التدريس في التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2009
24. عطيات محمد خطاب، أوقات الفراغ والترويح، الطبعة الأولى، 1990
25. عفاف عبد الكريم، طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية. دار المعارف . القاهرة، 1989
26. علي عبد الواحد واقى، عوامل التربية ، بحوث في علم الاجتماع التربوي والأخلاقي، دار النهضة للطبع والنشر بدون سنة،
27. عماد الدين إسماعيل:"النمو في مرحلة المراهقة"، دار القومية للطباعة والنشر الكويت، 1997
28. عماد الدين إسماعيل، الأطفال ميراث المجتمع، سلسلة ثقافية دار العلم الكويت، 1986
29. قاسم المندلوي وآخرون، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، دار الفكر العربي سنة 1990
30. قاسم حسن حسين:"أسس التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998
31. كمال جمال الريضي:"الجديد في ألعاب القوى"، دار وائل، الأردن، 2005
32. كوزنة الفريد: كرة القدم،(ترجمة) ماهر البياتي وسليمان علي حسن، دار الكتب للطباعة والنشر 1981
33. محمد حسن علاوة، علم النفس الرياضي ، ط 5 ، دار المعارف القاهرة مصر، 1983
34. محمد حسن علاوي علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة 1992
35. محمد حسن علاوي:"علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية"، القاهرة، دار الفكر العربي، 2002
36. محمد زيان عمر، البحث العلمي مناهجه وتقنياته، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1996
37. محمد صبحي حسنين . القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية . الجزء الأول . القاهرة 1995
38. محمد صبحي حسنين، أحمد الكسري:" موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998
39. محمد عبده الصالح الوحش، مفتي إبراهيم حماد. الإعداد المتكامل للاعب كرة القدم . القاهرة: دار الفكر العربي، (1984)
40. محمد عبده صالح الوحش، مفتي إبراهيم محمد:" أساسيات كرة القدم"، دار عالم المعرفة، مؤسسة مختار للنشر والتوزيع، القاهرة، 1994
41. محمود مختار. الأسس العلمية في كرة القدم. القاهرة : دار الفكر العربي،(1980)
42. مختار ،حنفي محمود: مدرب الفريق بكرة القدم ، دار الفكر العربي ،القاهرة. 1980
43. مفتي إبراهيم حماد:" التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق"، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001
44. موفق أسعد محمود الهيبي. التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم. دار دجلة ناشرون وموزعون، (2009)
45. وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفى السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي، دار الهدى للنشر، ط1، المينا، مصر 2002
46. وجيه محبوب:"علم الحركة"، مطابع دار الكتاب للطباعة والنشر، العراق، 1989

المراجع بالأجنبية:

1. B .R .ALbermons, manuel de psychologie de sport, vigot, 1981·
2. Bernard turpin : " préparation et entrainement du footballeur", édition amphora, paris ,France, 1996
3. Eric bottym , entraînement a l' européenne,édition vigot , paris , 1981
4. Jurgon weineck : " manuel d'entrainement" ،Edition vigot.1986
5. **Oliver camulle, votre enfant et ses loisirs paris, 1973**

الرسائل والأطروحات العلمية

1. بن قاصد علي حاج محمد اثر برنامج تدريبي مقترح للفترة الإعدادية في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم 16-18 سنة رسالة ماجستير. مستغانم 1997
2. قري عبد الغني وآخرون، أهمية استعمال الألعاب المصغرة لتنمية القدرات الحركية والنفسية لتلاميذ الطور الثاني (9-12) سنة مذكرة ليسانس، (2004).
3. نوار رشيد رويح ، كمال عثمان عبد القادر، دراسة مدى تأثير اللعب الموجه في رياضة الأطفال على تلاميذ السنة الأولى أساسي (الطول الأول) أثناء حصص التربية البدنية والرياضية ،مذكرة ليسانس جامعة الجزائر ،مؤسسة التربية البدنية والرياضية دالي إبراهيم ،جوان1992

الملاحق

- 1- استمارة استبيان لتحديد الاختبارات المهارية
- 2- قائمة الأساتذة والدكاترة والمدربين المحكمين
- 3- نتائج الاختبارات والقياسات المتحصل عليها قبل المعالجة الإحصائية
- 4- البرنامج التدريبي المقترح

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

المركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي

تيسمىلت

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة استبيان لتحديد أولوية الاختبارات المهارية

بحث مقدم لتحضير مذكرة الماستر في التدريب الرياضي النخبوي بعنوان:

دراسة مدى تأثير التدريب بطريقة اللعب على تنمية بعض الخصائص المهارية لدى لاعبي كرة القدم من
13 إلى 15 سنة.

المشرف:

د. سعايدة الهواري

الباحث:

- كامل محمد

السادة الدكتوراة والأساتذة الموقرين، والسادة المدربين المحترمين

نظرا لمستواكم العلمي وخبرتكم الميدانية في مجال التدريب الرياضي والتربية البدنية والرياضية، وخاصة
في نشاط كرة القدم. نرجو من سيادتكم التفضل بمساعدتنا في إنجاز هذا البحث من خلال تحديدكم أولوية
الاختبارات المهارية.

نرجو من سيادتكم المحترمة القيام بترتيب الاختبارات المقترحة حسب ملائمتها لقياس الخصائص المهارية للاعبين
كرة القدم:

الاسم واللقب:

الدرجة العلمية / الشهادة المحصل عليها:

عدد سنوات الخبرة:

الاختبارات المهارية المقترحة

التمرير:

اختبار ضربة الجزاء

اختبار دقة ضربة الركنية على المربعات

اختبار دقة التمرير

السيطرة على الكرة:

اختبار تنطيط الكرة مدة 30 ثانية

اختبار تنطيط الكرة مع التنقل 30 متر

اختبار السيطرة على الكرة في مساحة محددة

الجري بالكرة:

اختبار الجري بالكرة حول دائرة المنتصف

اختبار الجري بالكرة 15 متر

اختبار الجري المتعرج بالكرة

التصويب:

اختبار دقة التسديد نحو المرمى

اختبار قذف الكرة لأبعد مسافة

اختبار التصويب على حلقة دائرية مرسومة على الحائط

ضرب الكرة بالرأس:

اختبار ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة

اختبار تنطيط الكرة بالرأس

اختبار السيطرة على الكرة بالرأس

الاستلام والتحكم في الكرة:

اختبار التمرير والاستلام مع الحائط

اختبار استقبال الكرة

اختبار رمي الكرة عاليا واستلامها في مساحة محددة

الملحق رقم: 02

قائمة بأسماء الدكاترة والأساتذة والمدربين المحكمين

الرقم	الاسم واللقب	المؤهل العلمي	عدد سنوات الخبرة
01			
02			
03			
04			
05			
06			

الملحق رقم: 03

نتائج الاختبارات والقياسات المتحصل عليها قبل المعالجة الإحصائية

نتائج الاختبارات المهارية: (العينة الضابطة والتجريبية)

الاختبارات القبلية والبعدية للعينتين الضابطة والتجريبية																				
استقبال الكرة				الجري بالكرة				الجري المتعرج بالكرة				دقة التمرير				دقة التسديد نحو المرمى				الاختبارات
التجريبية		الضابطة		التجريبية		الضابطة		التجريبية		الضابطة		التجريبية		الضابطة		التجريبية		الضابطة		العينة
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	القياس
3	2	2	1	10.13	10.09	9.84	10.92	13.82	14.39	14.2	14.14	4	3	3	3	4	4	3	3	01
2	1	3	2	10.87	10.84	11.53	11.56	13.23	14.36	14.17	14.09	3	4	2	2	4	5	4	4	02
3	2	2	3	10.47	10.82	11.13	11.21	13.82	14.53	14.19	14.21	2	2	2	2	4	4	3	4	03
3	3	2	2	10.14	10.85	11.82	11.80	14.70	15.86	17.07	15.96	2	2	3	3	3	3	4	4	04
2	2	3	2	10.21	11.14	12.07	11.70	12.90	13.15	14.22	14.15	4	3	2	2	4	4	3	5	05
3	2	1	1	10.71	10.88	10.90	11.25	13.59	13.52	12.77	12.82	2	2	3	4	5	4	5	5	06
2	1	2	3	10.82	10.99	11.93	11.81	14.74	14.33	15.12	15.04	4	2	2	2	3	2	2	4	07
3	2	3	2	10.61	10.65	11.82	11.94	13.69	13.14	13.95	14.17	3	3	3	3	4	3	4	3	08
3	3	2	3	10.62	11.12	11.18	11.26	14.64	14.32	15.62	14.50	4	2	4	3	5	4	3	4	09
2	1	2	1	10.67	10.42	11.87	12.23	12.12	14.03	13.46	13.71	2	3	2	2	3	4	3	2	10
3	3	2	2	10.25	10.63	10.69	10.73	12.84	15	14.1	14.24	3	2	3	2	4	3	4	4	11
2	1	2	1	9.76	10.09	10.48	10.49	12.82	12.81	14.29	14.92	3	2	2	2	4	3	3	4	12
3	2	2	1	10.23	9.96	9.08	9.20	15.83	16.86	15.11	15.10	4	3	3	3	5	4	3	3	13
2	3	3	2	9.85	9.98	11.57	10.47	12.72	14.36	15.28	15.17	3	3	2	2	4	3	4	3	14
3	2	2	3	10.85	10.92	10.45	10.39	14.67	15.29	15.2	16.59	3	2	2	3	3	2	2	3	15
3	3	2	1	11.87	12.09	10.24	10.22	14.34	14.34	14.08	14.57	4	3	3	2	4	4	4	4	16
2.63	2.06	2.19	1.88	10.50	10.72	11.04	11.08	13.78	14.39	14.55	14.59	3.13	2.61	2.56	2.50	3.94	3.50	3.38	3.69	س
0.50	0.77	0.54	0.81	0.50	0.54	0.86	0.79	0.99	1.03	0.89	0.89	0.81	0.63	0.63	0.63	0.68	0.82	0.81	0.79	ع

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

1- التخصص: كرة القدم

2- الصنف: من 13 إلى 15 سنة

3- الجنس: ذكور

المبادئ المراعاة خلال تصميم البرنامج السنوي:

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

الحصة رقم 02 (أنموذجا) المدة : 80 د

الهدف: تنمية العمل الهوائي، التمرير - المحافظة على الكرة - التصويب

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

ملخص الدراسة:

دراسة مدى تأثير التدريب بطريقة اللعب على تنمية بعض الخصائص المهارية لدى لاعبي

كرة القدم من 13 إلى 15 سنة.

هدف البحث إلى محاولة التعرف على تأثير التدريب بطريقة اللعب على تنمية بعض الخصائص المهارية لدى لاعبي كرة القدم من 13 إلى 15 سنة، ولتحقيق ذلك اجري البحث على عينة متكونة من 32 لاعبا موزعين بين التجريبية والضابطة، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو القياس القبلي والبعدى للمجموعتين، ثم قام الباحثان بإيجاد التكافؤ بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي والتي أسفرت عليها نتائج البحوث والدراسات السابقة، وقام الباحث بتحديد المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي وهي متغيرات جسمية، حتى لا تعزي الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة لهذه المتغيرات، كما استخدم الباحث بعض الاختبارات المهارية لقياس الجانب المهاري للاعب كرة القدم، وتكون مناسبة للفئات العمرية الصغرى من 13 إلى 15 سنة، والتي تم عرضها ومناقشتها مع خبراء متخصصين في مجال التدريب الرياضي بصفة عامة وكرة القدم خاصة الذين أبدوا موافقتهم، حيث توصلت نتائج الدراسة إلى التأثير الإيجابي للتدريب بطريقة اللعب في تنمية وتطوير الأداء المهاري، وأكد الباحث على ضرورة استعمال طريقة اللعب في التدريب على المهارات الفنية والخططية للاعب كرة القدم.