

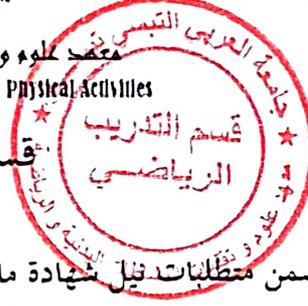


الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
People's Democratic Republic of Algeria  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
MINISTRY OF HIGHER EDUCATION AND SCIENTIFIC RESEARCH  
جامعة العربي التبسي، تبسة  
LAPEN TEBESSI UNIVERSITY, TEBESSA



معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية  
Institute of Sciences and Technics for Sport and Physical Activities

قسم: التدريب الرياضي



مذكرة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر ل.م.د أكاديمي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع: تدريب رياضي

تخصص: التدريب الرياضي النخبوي

العنوان:

أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب المصغرة في تطوير بعض الصفات  
المهارية لدى لاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية فريق الجيل الرياضي لبلدية بئر مقدم U15

إشراف:

د. لعمارة سليم

إعداد الطلبة:

✓ رايح شمس الدين

✓ عيدودي عبد الرؤوف

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة	الصفة
قاسمي فيصل	أستاذ محاضر	رئيسا
لعمارة سليم	أستاذ محاضر ومشرفا	مشرفا ومقررا
عزالي خليفة	أستاذ محاضر ومناقشا	ممتحنا

السنة الجامعية: 2024/2023



## قسم: التدريب الرياضي

مذكرة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر ل.م.د أكاديمي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع: تدريب رياضي

تخصص: التدريب الرياضي النخبوي

العنوان:

أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب المصغرة في تطوير بعض الصفات  
المهارية لدى لاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية فريق الجيل الرياضي لبلدية بئر مقدم U15

إشراف:

د. لعمارة سليم

إعداد الطلبة:

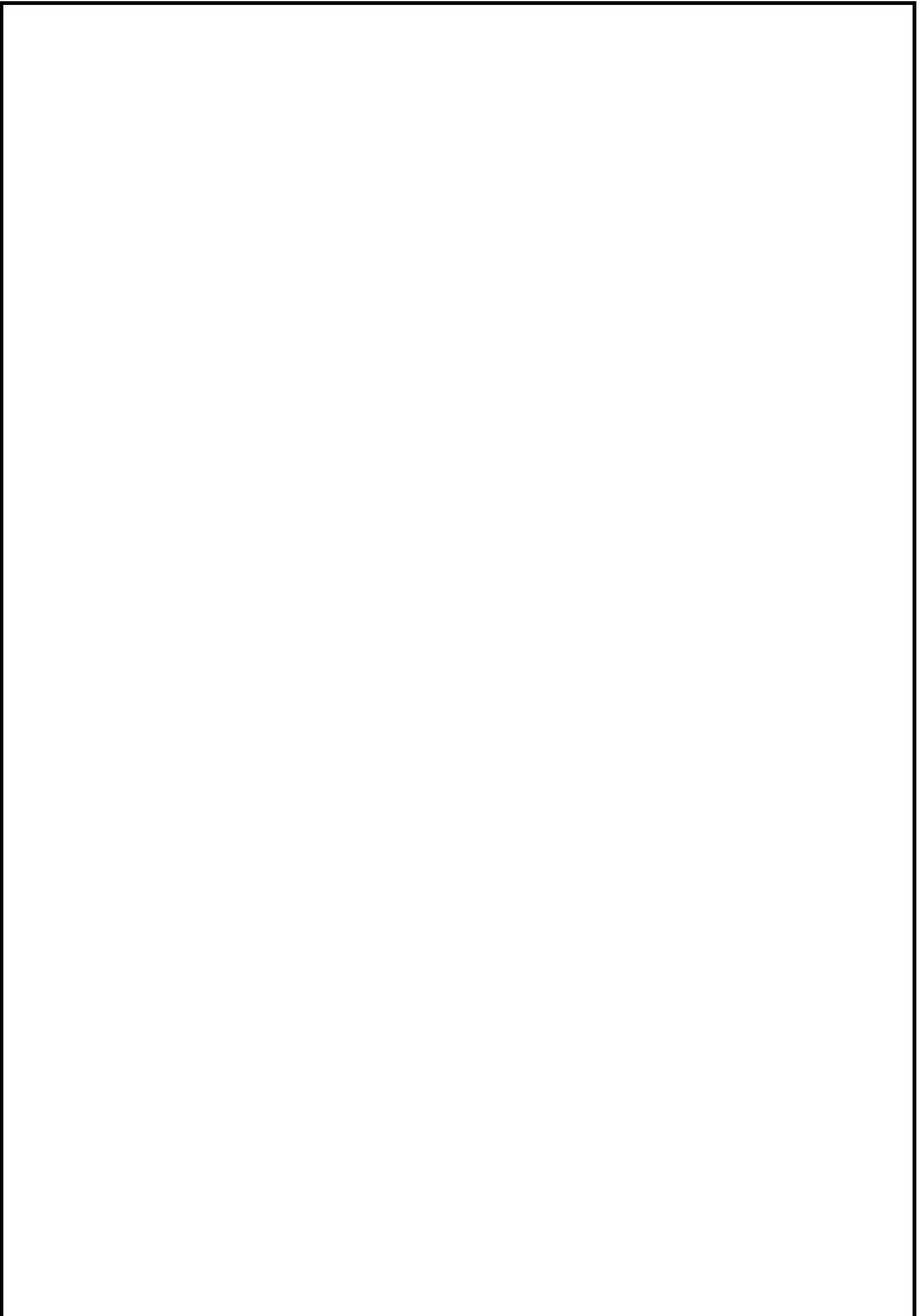
✓ رابح شمس الدين

✓ عيدودي عبد الرؤوف

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة	الصفة
قاسمي فيصل	أستاذ محاضر	رئيسا
لعمارة سليم	أستاذ محاضر ومشرفا	مشرفا ومقررا
عزالي خليفة	أستاذ محاضر ومناقشا	ممتحنا

السنة الجامعية: 2024/2023





## قسم: التدريب الرياضي

مذكرة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر ل.م.د أكاديمي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

### فرع: تدريب رياضي

### تخصص: التدريب الرياضي النخبوي

### العنوان:

أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب المصغرة في تطوير بعض الصفات  
المهارية لدى لاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية فريق الجيل الرياضي لبلدية بئر مقدم U15

إشراف:

د. لعمارة سليم

إعداد الطلبة:

✓ رابح شمس الدين

✓ عيدودي عبد الرؤوف

### لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة	الصفة
قاسمي فيصل	أستاذ محاضر	رئيسا
لعمارة سليم	أستاذ محاضر ومشرفا	مشرفا ومقررا
عزالي خليفة	أستاذ محاضر ومناقشا	ممتحنا

السنة الجامعية: 2024/2023

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# شكر وعرّفان

الحمد لله خالق الإنسان والشكر له على نعمة اللسان والبيان والصلاة والسلام على رسوله  
العدنان، خير من نطق فأفصح وأبان وبعد:  
أتقدم بالشكر الجزيل والثناء الأصيل وعبارات التقدير والعرّفان الجميل إلى من مد لي يد العون  
طول سنوات إنجاز هذه الدراسة وأخص بالذكر:  
والدي العزيزين اللذين غرسا في حب العلم من الصغر وقدمتا لي كل غالي ونفيس وكان لهما  
الفضل بعد الله فيما وصلت إليه الآن فلا أملك إلا الدعاء لهما بطول العمر وحسن العمل،  
ومهما قلت في حقكم من كلمات الشكر فإنني لن أمنحكم ما تستحقونه.  
كما أشكر إخوتي وجميع أصدقائي، كما يقال أنه من سار على الدرب وصل وفعلا فقد سرنا  
في درب كنا فيه في أمس الحاجة إلى مرشد يصقل معرفتنا وتصحيح أخطائنا وقد وجدنا ضالتنا  
في الأساتذة المحترمين خاصة الأستاذ المشرف الدكتور لعمارة سليم الذي لم يبخل علينا بخبرته  
الواسعة في المجال.  
كما أشكر كل أعضاء لجنة المناقشة الأفاضل كل باسمه ودرجته ومقامه، أشكر لهم تفحصهم  
الدراسة بتقييمها وتقويمها بغية اكتسابها الحلة العلمية بصفة نهائية.

# الإهداء

من قال أنا لها نالها.  
وأنا لها إن أبت رغما عنها أتيت بها.  
عانقت اليوم مجداً عظيماً فعلتها بعد أن كانت مستحيلة كانت دروباً قاسية لكنني وصلت  
والحمد لله.  
وما سلكنا البدايات إلا بتسييره و ما بلغنا النهايات إلا بتوفيقه وما حققنا الغايات إلا بفضل  
فالحمد لله الذي وفقنا لتأمين هذه الخطوة في مسيرتنا الدراسية.  
بكل حب وفخر أهدي ثمرة نجاحي وتخرجي إلى روح من أفضلها على نفسي إلى من وضعتني في  
هذه الحياة إلى التي زودتني بالحب والحنان، إلى من بها أعلو وبها أرتكز إلى التي احتضنتني قلبها  
قبل يديها وسهلت لي الشدائد بدعائها والدتي العزيزة.  
كذلك أهدي هذا العمل إلى قرة عيني أبي الغالي الذي كان قوتي أثناء ضعفي ولحظات التعب  
الذي دعمني وأعطاني بلا حدود وبلا مقابل، داعمي الأول وسندي وقوتي.  
أهدي هذا العمل إلى من وهبني الله نعمة وجودهم في حياتي، إلى العقد المتين الذي ن كان سنداً  
وهونا وضلاً لي، أخي الغالي قصي، وأخواتي.

رابع شمس الدين

# الإهداء

أهدي ثمرة جهدي إلى من وهبوني الحياة والأمل والنشأة على شغف المعرفة، ومن علموني أن أرتقي  
سلم الحياة بحكمة وصبر، إلى من علموني كيف أخوض طريق حياتي برا وإحسانا و وفاء لهما،  
والدي العزيز، والدتي العزيزة.

إلى من وهبني الله نعمة وجودهم في حياتي، إخوتي الأعزاء.

وإلى كل العائلة والأصدقاء.

عيدودي عبد الرؤوف

فهرس المحتويات

الصفحة	قائمة المحتويات
أ	الشكر
ب	الإهداء
د	قائمة المحتويات
ز	قائمة الجداول
ح	قائمة الأشكال
ط	قائمة الملاحق
01	مقدمة.
	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
04	إشكالية البحث.
05	الفرضيات.
05	اهداف البحث.
06	اهمية البحث.
06	المصطلحات.
	الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة
11	التدريب الرياضي.
11	ماهية التدريب الرياضي.
11	مفهوم التدريب الرياضي.
11	اهداف التدريب الرياضي.
12	خصائص التدريب الرياضي.
14	أسس ومبادئ التدريب الرياضي.
14	واجبات التدريب الرياضي.
16	متطلبات التدريب الرياضي.
16	الألعاب المصغرة في كرة القدم.
16	مفهوم الالعاب المصغرة.

17	مميزات الالعب المصغرة.
17	فوائد الالعب المصغرة.
18	اهداف الالعب المصغرة.
19	خصائص الالعب المصغرة.
20	علاقة الالعب المصغرة بالصفات المهارية.
20	المهارات الأساسية في كرة القدم.
20	مفهوم المهارات الأساسية في كرة القدم.
21	أهمية المهارات الأساسية في كرة القدم.
23	أنواع المهارات الأساسية في كرة القدم.
24	المهارات الأساسية بدون الكرة.
25	المهارات الأساسية بالكرة.
37	أهمية التدريب على المهارات الأساسية.
40	الدراسات السابقة.
43	التعليق على الدراسات السابقة.
	الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة
45	منهج الدراسة.
45	الدراسة الاستطلاعية.
46	المجتمع وعينة البحث.
46	ضبط متغيرات الدراسة.
47	مجالات البحث.
47	أدوات جمع البيانات.
48	الاختبارات المستخدمة.
50	الأسس العلمية لأداة جمع البيانات.
52	الوسائل الإحصائية المستعملة.
	الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث
54	عرض وتحليل نتائج الدراسة.
56	التوزيع الطبيعي والتجانس والتكافؤ بين أفراد المجموعتين.
58	مناقشة نتائج الفرضيات.

59	نتائج الدراسة.
60	الاقتراحات المستقبلية.
62	خاتمة.
	قائمة المصادر والمراجع
64	الكتب.
67	المذكرات.
67	الرسائل والمجلات.
67	المصادر باللغة الأجنبية.
	ملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
50	نتائج الاختبار وإعادة الاختبار للعينه الاستطلاعية في مهارة دقة التمرير.	01
51	نتائج الاختبار وإعادة الاختبار للعينه الاستطلاعية في مهارة دقة التصويب.	02
54	نتائج اختبار دقة التمرير.	03
55	نتائج دقة التصويب.	04
56	اختبار التوزيع الطبيعي لأفراد العينه.	05
58	نتائج الاختبارات القبليه والبعديه في مهارة دقة التمرير.	06
59	نتائج الاختبارات القبليه والبعديه في مهارة دقة التصويب.	07

فهرس الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
56	أعمدة بيانفة تمثل التوزفح الطبفعف لمهارة دقة التمرفر.	01
57	أعمدة بيانفة تمثل التوزفح الطبفعف لمهارة دقة التصوفب.	02

فهرس الملاحق

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
	وحدة تدريبية 01.	01
	وحدة تدريبية 02.	02
	وحدة تدريبية 03.	03
	وحدة تدريبية 04.	04
	وحدة تدريبية 05.	05
	وحدة تدريبية 06.	06
	وحدة تدريبية 07.	07
	وحدة تدريبية 08.	08
	وحدة تدريبية 09.	09
	بطاقات اللاعبين.	10
	وحدة تدريبية تطبيقية.	11

المقدمة

# مقدمة

كرة القدم من أكثر الرياضات شعبية في العالم وهي ظاهرة اجتماعية تجذب الجماهير بقوة نحو الملاعب. هذه الرياضة والتي هي في تطور مذهل وسريع في الجانب التقنو-تكتيكي ومن جانب تسييرها. ومرت هذه اللعبة بعدة مراحل بداية باللعب البسيط الى الهواة حتى وصلت الى شكلها الاحترافي. فأصبح التدريب في كرة القدم الحديثة يخضع الى دراسات وابحاث في السنوات الأخيرة. الأمر الذي أدى الى التنافس للوصول الى أنجع الطرق التي تمكن من التفوق الرياضي والانجاز. الدليل على تلك النتائج الرياضية المحققة في السنوات الأخيرة التي تدل على الاعتماد على التدريب الرياضي الحديث الذي يركز على الأسس والمبادئ العلمية خاصة في وضع وتخطيط البرامج التدريبية التي تتمثل في الهيكل البنائي للعملية التدريبية وتقنياتها وفقا لما يتطلبه التدريب في يومنا هذا.

الجانب البدني يمثل أحد الجوانب التي يمكن للمدربين اتقانها ومراقبتها. حيث ان اغلبية الطاقم الفني يدمجون على الأقل محضر بدني الذي يهدف الى الوصول الى الإنجاز العالي حيث ان اللاعب الذي يكون في أحسن قدرة بدنية يمكنه استغلال بشكل أفضل امكانياته التقنية والفنية فاللاعبين الكبار في تاريخ كرة القدم مثل كريستيانو رونالدو. مارادونا. زيدان. كان لزاما عليهم ان يكونوا جيدين بدنيا لكي يمكنهم الاستمرار في الإنجاز على أحسن وجه كل من الجري. الاندفاع. الجري السريع مع تغيير الاتجاه حتى نهاية المقابلة.

في كرة القدم اليوم يحاول كل فريق مراقبة تحركات الخصم وتضييق المساحات واسترجاع الكرة في أقصر وقت ممكن او امتلاكها الكرة لأطول فترة ممكنة لذا وجب البحث عن حالات مشابهة لما هو في المباريات الفعلية اثناء التدريبات. ويذكر علي فهمي البيك ان التدريب بالألعاب المصغرة أساس لاكتساب اللاعب للعديد من التركيبات التكتيكية المختلفة حيث هي أساس سرعة إحساس اللاعب على الانتقال لأخذ الأماكن والتمرير السريع المناسب وكذا كيفية المحافظة على الكرة وتغيير الأماكن وحجز الخصوم واليقظة لكل خصم وزميل قريب حيث انها دائما ما تتم على مساحات صغيرة حيث يرتقي الأداء البدني والتكتيكي.

اذن الهدف من هذه الدراسة إذن الهدف من هذه الدراسة هو معرفة دور الألعاب المصغرة في تحسن بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم، وبرمجة المدربين لهذا النوع من التدريب في الدورات التدريبية

للاعبين قصد الرفع من مستواهم والوصول بهم إلى أعلى المستويات من جمع الجوانب والذي يترجم بالمرود الأمتل في المنافسات.

العب بعدد قليل من اللاعبين يمثل مختلف الوضعيات الموجودة في المقابلة لمختلف مساحات اللعب في سياق المباراة، تنفيذها يتوافق مع الأهداف المتوقعة حسب المحتوى المارد تطوره.

في التدريب الحديث هناك مدرين يستعملون الألعاب المصغرة في تحسين وتطور الصفات البدنية والمهارية ويولونها أهمية كبيرة بتخصص زمن وحيز كبير في البرمجة (الدورة التدريبية).

في دراستنا قما بإتباع المنهج التجريبي للتعرف على دور ومدى مساهمة الألعاب المصغرة في تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية، حيث قما اختار مجموعتين واحدة تجربة والأخرى ضابطة أين طبقنا على الأولى البرنامج التدريبي بالألعاب المصغرة والثانية طريقة تدريب أخرى وقما بإجراء اختبارات أولية (قبليّة) وبعديّة لكلتا المجموعتين حيث سمحت لنا هذه الطريقة بإجراء المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي لكل من المجموعتين وذلك المقارنة بين البرنامجين.

# الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1. الإشكالية
2. الفرضيات
3. أهداف البحث
4. أهمية البحث
5. المصطلحات

# الإطار العام للدراسة

## 1. الإشكالية:

كرة القدم هي الرياضة الأكثر شعبية في العالم والتي مسها التطور من خلال طرق التدريب والقوانين التي تحكمها ومتطلباتها.

واليوم من خلال الكم الهائل من الاحصائيات المسجلة في علم كرة القدم في المقابلات والمنافسات من تحكم في الكرة والجري خلال المباراة والقفز والتمرير والتسديدة نحو المرمى... الخ ندرك العمل الجبار المنجز من طرف اللاعبين في التدريبات.

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

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

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

حيث تحتوي أساسا على الألعاب المصغرة في مساحات صغيرة تسمح لنا أثناء التدريب بالعمل على هدف محدد، مع المحافظة على العناصر الأساسية للعب بوجود خصمين، والألعاب المصغرة يمكن قياس أهدافها بتوظيف قدرات اللاعب والحاجيات المسطرة كأهداف من تدريب اللاعبين في كل المستويات، ومن أجل الوصول بمستوى اللاعبين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديثة بعناصره المختلفة يستلزم تأسيس اللاعب منذ الصغر وفقا لبرامج مقننة بدنيا ومهاريا وفنيا وخططيا، بالإضافة إلى محتوى أكثر تطورا من التدريبات التي تتلاءم مع قدرات وإمكانيات الناشئين والتي تضع الأساس الصحيح

لبناء القاعدة من النشئ وبما يصنع جيلا من أصحاب المواهب والقدرات الخاصة، هذا ما جعلنا نطرح الأسئلة التالية:

✓ هل تساهم الالعاب المصغرة في تطوير بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة القدم؟

وللإجابة على التساؤل العام نطرح التساؤلات الجزئية التالية:

✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تحسين الصفات مهارية

(دقة التمرير) لدى لاعبي كرة القدم؟

✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تحسين الصفات مهارية

(دقة التسديد) لدى لاعبي كرة القدم؟

### 2. فرضيات البحث

#### الفرضية العامة

✓ التدريب باستخدام الألعاب المصغرة يساهم بشكل كبير في تطوير المهارات الأساسية لدى

لاعبي كرة القدم.

#### الفرضيات الجزئية:

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تحسين المهارات الاساسية

(دقة التمرير) لصالح الاختبار البعدي.

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تحسين المهارات الاساسية

(دقة التسديد) لصالح الاختبار البعدي.

### 3. اهداف البحث:

نسعى في بحثنا هذا الى ابراز الأهداف التالية:

➤ التعرف على مدى فعالية التدريب باستخدام الالعاب المصغرة في تطوير المهارات الأساسية لدى

لاعبي كرة القدم.

➤ التعرف على الاختلاف الموجود في التدريب بطريقة الالعاب المصغرة وآخر يستعمل طرق

أخرى.

➤ التعرف على رد فعل اللاعبين خلال التدريب باستخدام الالعاب المصغرة.

➤ التعرف على بناء وحدات تدريبية باستعمال الالعب المصغرة.

#### 4. أهمية البحث:

موضوع البحث يحمل في اعماقه الكثير من الدلائل والمؤشرات التي تبرز أهميتها وتسلط الضوء على واقع كرة القدم.

على هذا الأساس فمن الضروري البحث على أنجع الوسائل والطرق التي تسمح بتحقيق البرنامج السنوي لإقحام الالعب المصغرة الذي من شأنه ان يكون وسيلة ناجحة لتطوير المهارات الأساسية مع اضافة طابع المرح والسرور للحصة التدريبية وكذلك ربح الوقت في العمل على تحسين الجانبين معا وتحت ظروف المقابلة فتكمن أهمية البحث في:

- التحقق من أهمية الالعب المصغرة في تحسين المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم.
- تحديد الدور الذي تلعبه الالعب المصغرة في تنمية المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم.
- لفت انتباه المدربين لأهمية الالعب المصغرة في كرة القدم.

#### 5. المصطلحات

##### تعريف كرة القدم:

لغة: كرة القدم (football) هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم ب:(regby) او كرة القدم الامريكية المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى (soccer).

اصطلاحا: هي لعبة جماعية تتم بين فريقين يتألف كل فريق من 11 لاعبا، يستعملون كرة منفوخة مستديرة ذات مقياس عالمي محدد، في ملعب مستطيل بأبعاد محددة في نهاية كل طرف من طرفيه مرمى.

إجزائيا: هي لعبة جماعية تلعب بين فريقين 11 لاعبا ضد 11 لاعبا ويتنافس فيها الفريقين لتسجيل الأهداف في مرمى المنافس وعدم تلقي الأهداف.

##### تعريف التدريب الرياضي:

لغة: التدريب لغة يقال درب فلان فلانا بالشيء ودربه على الشيء او عوده ومرنه (السيد محروس، 2004، ص89)

اصطلاحا: تعددت تعاريف التدريب الرياضي منها ما قدمه عبد الله حسين اللامي على انه عملية تربية مخططة منتظمة مبنية على الأسس العلمية هدفها الوصول الى التكامل في الاداء الرياضي (عبد الله

حسين اللامي، 2010، ص17) حسب martin (1971) يعرف التدريب بأنه العملية التي تحدث تغيرات في الخالة (البدنية، الحركية، المعرفية والوجدانية. من وجهة نظر فزيولوجيا الجهد البدني التدريب بشكل عام هو عملية التكيف الدائم مع عبء العمل. (weineck ,1990 ,p,39) وحسب (weineck ,1983,p,17) التدريب هو العملية التي تهدف الى الوصول الى اعلى مستوى في مجال الهدف المسطر، ويضيف ان درجة التدريب تعبر عن درجة التكيف للحمل التدريبي، هذا التكيف يعتمد على عدة عوامل داخلية (السن، الجنس، البنية الجسمانية).

اجزائيا: من خلال مجموعة التعاريف يمكننا القول بان التدريب هو العملية المنظمة والتي تهدف الى الرفع من المستوى العام للفرد من جميع النواحي البدنية، التقنية، التكتيكية، النفسية، الذهنية والمعرفية من خلال التمرينات الرياضية المختلفة والوسائل والطرق حسب الهدف المسطر والوصول به الى التكيف مع الحمل لمجابهة متطلبات المنافسة.

### الالعب المصغرة:

لغة: جمع لعب وهي اللهو والتسلية، اما المصغرة فهي من الصغر أي ضد الكبر (معجم لسان العرب).  
اصطلاحا: هي عبارة عن تقسيمات مشروطة او مباريات مصغرة لها قوانين خاصة تلعب بأعداد متساوية من اللاعبين مثل 2 ضد 2، 4 ضد 4، 6 ضد 6، او بأعداد مختلفة مثل 2 ضد 1، 3 ضد 4، وتلعب بحارس مرمى او بدون حارس في مساحات محددة تتناسب مع عدد اللاعبين ويمكن ان يكون لها مرمى أو أكثر او بدون مرمى، ولها اهداف خاصة اما بدنية او مهارية او خططية او ذهنية، تتسم بالتشويق والمتعة (الجوهري ومصلحي، 2011).

اجزائيا: هي العاب تلعب بعدد لاعبين اقل من المباراة العادية (11 ضد 11) وفي مساحات صغيرة وبعدها اما متساوي او بالنقص او بالزيادة العددية وبوجود مرمى وحارس او بدونهم حسب الهدف المراد الوصول اليه وهي من الطرق التدريبية الحديثة.

### المهارات الأساسية:

لغة: هي جمع صفة (مؤهلات) مجموعة من المعارف والقدرات والمهارات والصفات العامة والشهادات الدراسية والتدريبية التي حصل عليها الفرد "صفات الاشتراك في كرة القدم" (معجم اللغة العربية المعاصر). التعبير عن القدرات الحركية او البدنية للإنسان.

**اصطلاحاً:** ويقصد بها كل الحركات الهادفة والاقتصادية التي تسمح باستمرار اللعب في مواقفه المتعددة بطريقة قانونية، وتعد المهارات الأساسية لاي لعبة من الالعاب الرياضية الدعامة القوية التي تبني عليها اللعبة، وهي الحجر الأساس لها وعلى اتقانها يتوقف الى حد كبير نجاح اللاعب والفريق، لذا يجب تعريف اللاعبين بالمهارات الأساسية اذ يتم البدء من السهل الى الصعب او عطاء تمارين تساعد على توظيف مهاراتهم الفردية ضمن العمل الجماعي او الفريق.

وعرفها (الن وودAleen Wood) بأنها مدى قابلية اللاعب وتكيفة في دقة تنفيذ المهارة حسب مناطق مختلفة في الملعب ونوع المهارة المناسبة التي يمكن استخدامها. (Aleen Wood,1970,p,67).

**اجزائياً:** تعتبر المهارات الأساسية كل الحركات التي يقوم بها اللاعب سواء بالكرة او بالقرب منها من اجل التفوق على الخصم او خداعه وهي غالبا ما تكون موروثه ويمكن اكتسابها وتطويرها.

وهي قدرة اللاعب على التعامل مع الكرة والمساحة في مختلف الوضعيات سواء للكرة او للاعب من اجل الاستمرار في اللعب وتسجيل الأهداف او الدفاع عن المرمى.

### التصويب:

**لغة:** مصدر صوب، تصويب السلاح نحو الهدف، تسديده

**اصطلاحاً:** هي النتيجة الأخيرة لكل عمل هجومي سواء فرديا او جماعيا ويحتم على المنفذ اندفاعا بدنيا كليا اثناء التنفيذ.

**اجزائياً:** يعد الوسيلة الأساسية لتسجيل الأهداف من طرف جميع اللاعبين كونه لم يعد حكرا على المهاجمين فقط، والتي يجب اتقانها بالتدرب عليها من جميع المسافات والاتجاهات مهم كانت حالت الكرة، ثابتة او متحركة او طائرة... الخ، والتصويت الجيد يتميز بـ:

**الدقة:** وهي تصويب الكرة في أماكن محددة من طرف اللاعب بعيدة عن حارس المرمى لتسجيل الهدف.

**القوة:** وتعني مدى تجنيد القوة العضلية لضرب الكرة قصد تحريكها بأكثر سرعة ممكنة لإحراز الهدف.

**السرعة:** وتعني سرعة اتخاذ القرار والتسلسل السريع في التنفيذ.

### التمرير:

**لغة:** التمرير في اللغة العربية يعني النقل والإرسال والإيصال من شخص إلى آخر.

كما يعني التحويل، والتوصيل، والتحرك، والنقل.

**اصطلاحاً:** في الاصطلاح، التمرير هو عملية نقل الكرة أو الخطاب من لاعب أو شخص إلى آخر.

وهو إحدى المهارات الأساسية في الألعاب الجماعية مثل كرة القدم والهوكي والكرة الطائرة وكرة السلة

**اجزائياً:** التمرير هو مهارة أساسية في العديد من الألعاب الجماعية تتضمن إرسال الكرة أو الخطاب بدقة

إلى لاعب آخر في الفريق. ويتضمن عدة مراحل هي:

**التحضير:** إعداد الجسم والكرة للتمرير.

**التنفيذ:** إرسال الكرة إلى الزميل المستقبل.

**المتابعة:** مراقبة الكرة بعد إرسالها والتأكد من وصولها إلى المستقبل بشكل صحيح.

# الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

## ❖ التدريب الرياضي

### ➤ ماهية التدريب الرياضي:

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربية هادفة وموجهة ذات تخطيط عملي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم إعداد متعدد الجوانب بدنيا ومهاريا وفنيا وخطيا ونفسيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن وبذلك لا يتوقف التدريب الرياضي على مستوى دون آخر وليس مقتصرًا على إعداد المستويات فقط فلكل مستوى طريقته وأساليبه الخاصة وعلى ذلك فالتدريب الرياضي عملية تحسين وتقديم وتطوير مستمر لمستوى اللاعبين في المجالات المختلفة. (بسطويسي احمد، 1999، ص 24)

### ➤ مفهوم التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي هو " العمليات المختلفة التعليمية والتربوية والتنشئة، وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقي بهدف تحقيق أعلى المستويات الرياضية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة." وهو أيضا العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية، والعلمية، والتي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة (حماد مفتي إبراهيم، 1998، ص 19).

كما يعرف التدريب: " على انه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية، وتعلم التكنيك، والتكتيك، وتطوير القابليات العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهادف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة." (ناهد رسن سكر، 2002 ص 9). ويعرفه محمد علاوي: "التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية منضمة تخضع للأسس والمبادئ العلمية، وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة." (محمد حسن العلاوي، 2002 ص 17).

ويفهم مصطلح التدريب الرياضي " أنه عبارة عن القوانين والأنظمة الهادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الإنجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم أجهزة الرياضي وصحته الجسمية العامة، كما يتحسن التوافق العصبي والعضلي ويسهل تعليم المسار الحركي فضلا عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الفرد." (قاسم حسن حسين، 1997 ص 78).

### ➤ أهداف التدريب الرياضي :

من بين الأهداف العامة للتدريب الرياضي ما يلي:

1. ان الهدف العام من التدريب الرياضي في كرة القدم يتحقق من خلال التدريب المستمر والمنتظم والعمل الهادئ للمدرب مع لاعبيه لتحقيق اعلى انجاز واستخدام الخبرات الناجحة في تحقيق ذلك، مع العمل على استكمال وتطوير الصفات البدنية التي تتعكس إيجابا على تنمية الصفات المعنوية ولإرادية لأعضاء الفريق، مع اختيار انطباق طرق التدريب وأساليب التقويم. (حسن السيد ابوه عبده، ص21).
2. الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات الإيجابية للمتغيرات الفيزيولوجية، النفسية، والاجتماعية، الوظيفية، ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة من خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية هما الجانب التعليمي (التدريبي والتدريسي) والجانب التربوي ويطلق عليها واجبات التدريب الرياضي، فالأول يهدف إلى اكتساب وتطوير القدرات البدنية (السرعة، القوة، التحمل)، والمهارية والخطيطة والمعرفية، أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس، والثاني متعلق في المقام الأول بإيديولوجية المجتمع، ويهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا وإداريا، ويهتم بتحسين التدوق، التقدير وتطوير الدوافع، والحاجات وميول الممارس، واكتسابه السمات الخلقية والإدارية الحميدة الروح الرياضية المثابرة، ضبط النفس والشجاعة... الخ. (أمر الله البساطي، 1998، ص 12).
3. كما يهدف "التدريب الرياضي إلى وصول اللاعب للفورمة الرياضية من خلال المنافسات والعمل على استمرارها لأطول فترة ممكنة، والفورمة الرياضية تعني تكامل كل الحالات البدنية، الوظيفية والمهارية، والخطيطة، والنفسية والذهنية، والخلقية والمعرفية، والتي تكمن في الأداء المثالي خلال المنافسات الرياضية. بالإضافة إلى ذلك فإن التدريب الرياضي يساهم في تحقيق الذات الإنسانية للبطل وذلك بإعطائه الفرصة بإثبات ذاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق التنافس الشريف والعدل وبذل الجهد، فهو يعد دائما عاملا من عوامل تحقيق تقدمه الاجتماعي. (حماد مفتي إبراهيم، 2001، ص 21).

### ➤ خصائص التدريب الرياضي

لقد أصبح التدريب في كرة القدم عملية معقدة تستهدف الوصول باللاعب الى الأداء الرياضي الجيد من خلال اعداده من النواحي الفسيولوجية والمهارية والخطيطة والنفسية حتى يتسنى للاعب القدرة على المنافسة اثناء اشتراكه في أي بطولة، لذلك يجب على كل مدرب ان يكون ملما تماما كاملا بخصائص التدريب والتي تتمثل فيما يلي:

1. يراعى التدريب في كرة القدم الى الوصول باللاعب الى اعلى المستويات الممكنة في نشاط كرة القدم مع التخصص في التدريبات البدنية والمهارية التي تصل باللاعب لهذا المستوى.
2. يهدف التدريب في كرة القدم الى الاعداد المتكامل للاعب في النواحي البدنية والمهارية والخطية والنفسية والذهنية.
3. تراعى عملية التدريب في كرة القدم الفروق الفردية بين اللاعبين حتى ولو تقاربت نتائجهم ومستوى أدائهم ويجب مراعات ذلك عند عملية التخطيط للتدريب طبقا للسن والعمر التدريبي والبيولوجي والعمر العقلي للاعب الى جانب متطلبات اللاعب خارج العملية التدريبية.
4. يتميز التدريب في كرة القدم بالتخطيط والاستمرار وعلى أسس علمية عن طريق تنظيم طرق ووسائل بما يضمن التأثير الإيجابي لمستوى اللاعب وتقدمه باستمرار عن طريق التدرج في ارتفاع مستوى الحمل التدريبي والتوقيت الصحيح لتكراره.
5. تتميز العملية التدريبية في كرة القدم بالاستمرارية طوال السنة والى عدة سنوات دون انقطاع ويظهر ذلك في الخطط التدريبية التي تبنى على الأسس العلمية والإنجازات الناجحة من خلال تخطيط التدريب بقدر طويل المدى.
6. ان عملية التدريب في كرة القدم تعتمد على عاملين مهمين يكمل بعضهما الآخر وهي اعداد اللاعب من الناحية التطبيقية للأداء البدني والمهاري والخطي والآخر من الناحية النفسية والذهنية من خلال تنمية الصفات الارادية والتربوية.
7. ان عملية التدريب في كرة القدم تعمل على تنظيم أسلوب حياة اللاعب وطريقة معيشته لتتلاءم مع طبيعة ومتطلبات عملية التدريب ولذلك فهي تحدد وتنظم أسلوب معيشة للاعب من حيث النوم والتغذية ونظام حياته اليومية بما يتلاءم مع ما يبذله من مجهود اثناء التدريب والمباريات.
8. تستند عملية التدريب في كرة القدم على نظريات وقواعد علمية مستمدة من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية مثل علم النفس الرياضي والاجتماع الرياضي والميكانيكا الحيوية وعلم وظائف الأعضاء والتشريح والفسولوجي والطب الرياضي وغيرهم مع الاستفادة من خبرات المدربين الناجحين والرياضيين الذين وصلوا لمستويات عالية من اجل بناء متكامل لعلم التدريب يسهم في الارتقاء بالعملية التدريبية للاعب كرة القدم.
9. تتسم عملية التدريب في كرة القدم بالدور القيادي للمدرب للعملية التدريبية والتي يقودها من خلال تنفيذ واجبات وجوانب واشكال التدريب، والعمل على تربية اللاعب بالاعتماد على النفس والاستقلال

في التفكير والابتكار المستمر والتدريب القوي من خلال إرشادات وتوجيهات وتخطيط المدرب.  
(احمد عطية فتحي، 2018، ص 22-23).

### ➤ أسس ومبادئ التدريب الرياضي:

يستمد التدريب الرياضي العلمي جزءا كبيرا من نظرياته واسسه ومبادئه التي يعتمد عليها في تنفيذ عملياته من خلال عدة علوم تتضمن جوانب نظرية واخرى تطبيقية، وان كافة الأسس والمبادئ المستمدة من العلوم الأخرى مثل: وضائف أعضاء الجهد البدني، التشريح الوظيفي، بيولوجيا الرياضة، الإدارة الرياضية، التعليم الحركي، علم النفس الرياضي، علم الاجتماع الرياضي، علم الإسعافات الأولية وعلاج الإصابات، علم التربية، علم التحليل الحركي، علم الإحصاء الرياضي... الخ، لها اهداف تعمل على تحسين ورفع مستوى لياقة اللاعب للفاعلية الخاصة او النشاط المختار. (حماد مفتي إبراهيم، 2001، ص 29).

وتتلخص مبادئ التدريب في:

1. ان الجسم قادر على التكيف مع أحمال التدريب.
2. ان أحمال التدريب بالشدة والتوقيت الصحيح تؤدي الى زيادة استعادة الشفاء.
3. ان الزيادة التدريجية في احمال التدريب تؤدي التكرار زيادة استعادة الشفاء وارتفاع مستوى اللياقة البدنية.
4. ليس هناك زيادة في اللياقة البدنية إذا استخدم الحمل نفسه باستمرار او كانت احمال التدريب على فترات متباعدة.
5. ان التدريب الزائد او التكيف غي الكامل يحدث عندما تكون احمال التدريب كبيرة جدا او متقاربة جدا.
6. يكون التكيف خاصا ومرتبطا بطبيعة التدريب الخاص.

### ➤ واجبات التدريب الرياضي:

هناك واجبات للتدريب الرياضي لابد للمدرب واللاعب من تنفيذها لتحقيق الهدف من التدريب، وعملية التدريب تنقسم واجباتها إلى ثلاثة أقسام تربوية، وتعليمية، وتنموية وهي:

#### 1. الواجبات التربوية:

يقع الكثير من المدربين في خطأ جسيم إذ يعتقدون ان العناية التوجيه لتنمية السمات الخلقية، تطور الصفات الإرادية للاعب لا قيمة لها ولا يدرك المدرب مقدار خطئه إلا متأخرا بعد أن تتوالى هزائم فريقه، فكثيرا ما يكون الفريق مستعدا من الناحية الفنية تمام الاستعداد، إلا انه من الناحية التربوية، تنقص لاعبه

العزيمة، المثابرة والكفاح، والعمل على النصر، مما يؤثر بالطبع على إنتاجهم البدني والفني وبالتالي يؤثر على نتيجة المباراة لذلك فإن أهم واجبات الشق التربوي التي سعى المدرب إلى تحقيقها هي:

(حنفي محمود مختار، 1994، ص14، 15)

➤ تربية النشء على حب الرياضة وأن يكون المستوى العالي في الرياضة حاجة من الحاجات الأساسية للاعب.

➤ الارتقاء بدوافع وميول اللاعب بصورة تستهدف خدمة الوطن.

➤ تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة والخلق الرياضي والروح الرياضية.

➤ زيادة الوعي القومي للاعب ويبدأ هذا بالعمل على تربية الولاء الخالص للاعبين نحو انديتهم ووطنهم ويكون هذا الولاء هو القاعدة التي تبنى عليها تنمية الصفات الارادية والخلقية

## 2. الواجبات التعليمية:

➤ التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية والارتقاء بالحالة الصحية للاعب.

➤ التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.

➤ تعلم واتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن.

➤ تعلم واتقان القدرات الخططية الضرورية للمنافسة الرياضية التخصصية.

(حماد مفتي إبراهيم، 2001، ص30).

## 3. الواجبات التنموية:

ان استخدام أحدث الأساليب العلمية من حيث التخطيط الجيد تؤثر إيجابا في تطوير مستوى الرياضي الى أعلى مستوياته بالتالي يحقق المدرب أو الفريق الأهداف المسطرة.

وهدف التدريب في كرة القدم الى الوصول للاعب إلى أعلى مستويات الرياضية من خلال تنمية كل القوى الفسيولوجية والوظيفية والنفسية والعقلية والبدنية والخططية والمهارية كوحدة واحدة متكاملة. ويتوقف المستوى الرياضي للاعب كرة القدم على عنصرين هما:

✚ كفاءة اللاعب البدنية والمهارية والخططية والنفسية.

✚ استعداد اللاعب ودرجة الدافعية ومستوى الإرادة لديه. (حسين أبو عبده، 2001 ص23).

## ➤ متطلبات التدريب الرياضي:

إن متطلبات التدريب الرياضي صفة عامة تتمثل في: لاعب، تخطيط، مدرب، إمكانات، رعاية، حيث نخص بذلك لاعبين ممارسين للأنشطة والمهارات الرياضية المختلفة بهدف تحسين قدراتهم البدنية (قوة عضلية، سرعة، تحمل، رشاقة، مرونة) بالإضافة إلى اكتساب مهارات رياضية جديدة عن طريق تعلم ممارسة الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة، ولتحقيق تلك المهام يقوم المدربون المؤهلون لذلك بتنفيذ الخطط الخاصة بالعملية التدريبية مستخدمين طرق وأساليب التدريب المناسبة.

أما متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العالية فهو يختلف إلى حد كبير في شكل العناصر المكونة لتلك المتطلبات، حيث إن ممارسة تدريب رياضي بغرض تحسين النواحي البدنية والمهارية والفسولوجية بصورة عادية يختلف عنه بغرض إعداد الأبطال وتتمثل متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العالية في: لاعب موهوب، مدرب بمواصفات خاصة، تخطيط على مستوى عالي، إمكانات متطورة، رعاية من نوع خاص.

(وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد، 2010 ص 23).

## ❖ الألعاب المصغرة في كرة القدم:

### تمهيد

هناك جدل مستمر حول أفضل الطرق لتدريب الأجيال القادمة في كرة القدم، وقد اقترح العديد من المهتمين أسلوب الألعاب المصغرة كأسلوب تدريب مدمج يواكب التطورات الحديثة في تدريب كرة القدم ومناسب للفئات الصغرى ففي السنوات الأخيرة استخدمت طريقة التدريب بالألعاب المصغرة بشكل كبير وازدادت شعبيتها بسرعة في أوروبا وأمريكا الشمالية، ومن المسلم به على نطاق واسع أن هذا الأسلوب اعتماد كأول مرة كطريقة تدريب من قبل الاتحاد الهولندي لكرة القدم وذلك قبل سنة 1970م ويرجع الفضل في ذلك إلى "رينوس ميتشلز" مخترع كرة القدم الشاملة فقد كان أستاذ "كرويف" الذي بدور كان أستاذ "غوارديولا" كما يشاع فاز باليورو وخسر المونديال وأطلق على فريقه البطل غير المتوج، رينوس كان يحمل كتابه معه في كال مكان ويسجل أفكار العابرة حيث أنه شبه كرة القدم بالحرب، تحصل على جائزة مدرب القرن سنة 1999م، يصف البعض طريقته بالمملة من كثرة التمرير الذي يجبر الخصم دائماً على الدفاع منتظراً الهجومات، لقد أمن الكثير في عصره بان الكرة الشاملة تنقل الفرق الضعيفة لعرش كرة القدم. (بندر المشرافي، 2017، ص 136).

لاحظ الهولنديون أن لعب كرة القدم في الشارع نقل ممارساتها شيئاً فشيئاً فقاموا بتحليل الآثار الناتج عن هذا الانخفاض وتوصلوا الى أنه سيؤدي إلى عدم تطور الأجيال القادمة لذا ابتكروا طريقة للعب (4) ضد4) كرد فعل لهذا الانخفاض وأصبحت معروفة عالمياً بالطريقة الهولندية.

#### ➤ مفهوم الألعاب المصغرة:

➤ هي لعبة كرة قدم تلعب بأقل من 22 لاعباً (11 ضد 11)، وعادة ما يتنافسون في ميدان أقل حجماً من ميدان كرة القدم الحقيقي، وهي تتميز بعنصر الترفيه لأن اللاعب فيها يلمس الكرة أكثر مما يلمسه في مباراة كرة القدم الحقيقية. (2004 Paul van veenk).

➤ يذكر جنيدي (2011) بأنها تعتبر من أهم طرق التدريب الحديث في تطوير الأداء الخططي وزيادة فاعليته وخاصة المبادئ الخططية الهجومية وهي أفضل وسيلة لتطوير اللاعبين الشباب.

➤ هي عنصر أساسي هام في التدريب الرياضي الحديث حيث أنها تحقق الغرض من التمرينات وتعمل على تنمية عناصر اللياقة البدنية مع تطبيق المهارات الأساسية أثناء ممارسة تلك الألعاب لذلك يجب الابتعاد عن النواحي الشكلية المملة في التدريب الرياضي، ويجب أن تطور بإدخال الألعاب المصغرة حيث أنها تعتبر عنصر أساسياً من عناصر التشويق والمرح والمنافسة المطلوبة للارتقاء بالناحية النفسية للاعب وتعويده على طاعة القوانين المبسطة الموجودة في هذه الألعاب دون اعتراض وهي ناحية أخلاقية هامة. (بوراس الزهراء، 2006، ص. 82).

➤ هي عبارة عن ألعاب بسيطة التنظيم، ولا تحتاج إلى تعقيدات مهارية كبيرة، حيث يمكن للقائم على تنفيذها تحديد بعض القوانين الخاصة بها وفقاً للهدف المراد تحقيقه وتعتبر أيضاً وسيلة من الوسائل التي تساعد في بناء قدرة الجسام بدنياً ومهارياً كما تساعد الفرد على أن يعمل عملاً مثمراً لصالح الجماعة، كما تمتاز بأنها تحتوي على عنصر المنافسة وهو عامل من عوامل إتقان الأداء المهاري والارتقاء بالمستوى البدني، والألعاب التي تخلو من عنصر المنافسة يكون التقدم فيها بطيء على عكس الألعاب التي تمارس في شكل منافسات، واللاعب الذي يتدرب بدون منافسة يشعر بالملل بعكس ما إذا كان أدى التدريب في شكل مسابقة أو لعبة صغيرة.

(زكية إبراهيم ومصطفى السيح، 2009، ص، 27).

#### ➤ مميزات الألعاب المصغرة:

توجد العديد من الدراسات والإحصائيات التي تؤكد على ايجابيات الألعاب المصغرة التي يمكن مقارنتها بتشكيل لعب المباراة 11 ضد 11 كالآتي:

1. يلمس اللاعب الكرة 5 مرات فأكثر في التشكيل 4 ضد4 وتقل بنسابة 50% في التشكيل 7 ضد7.
2. توجد 3 صراعات فردية فأكثر في التشكيل 4 ضد4 وتقل إلى 2 فأكثر في التشكيل 7 ضد7.
3. تسجل الأهداف كل دقيقتين في التشكيل 4 ضد4 وكل 4 دقائق في التشكيل 7 ضد7.
4. نسبة توقف اللعب لأسباب مختلفة تصل 8% مقارنة بتشكيل المباراة 11 ضد11 الذي تصل فيه النسبة إلى 34%.
5. يحفز المدرب كل لاعب وصله الكرة على التصويب نحو المرمى.
6. مشاركة حارس المرمى في اللعب بشكل أكبر مقارنة بتشكيل المباراة 11 ضد11.

#### ➤ فوائد الألعاب المصغرة

للألعاب المصغرة فوائد عظيمة للأطفال وتؤكد الدراسات بان الأطفال يتعلمون من خلال اللعب وفق قوانين ملائمة، حيث ذكر ميتشال (Michael، 2011) بأن الألعاب المصغرة لها فوائد عديدة منها تتيح المشاركة لجميع اللاعبين وتكسبهم نجاحات متكررة:

1. تحسين مهارت الفردية ومهارت أداء الفريق كالاستحواذ على الكرة.
  2. تخلق بيئة للمنافسة والتحدى والمتعة بين اللاعبين.
  3. إتاحة الفرص في اتخاذ القرار وحل المشكلات.
  4. إضافة شروط وقواعد تؤدي إلى تحقيق هدف التدريب بكفاءة وفعالية.
  5. قدرة اللاعب على مواجهة المشاكل التكتيكية مراراً وتكراراً.
  6. قدرة اللاعب على الاتصال بالكرة مراراً وتكراراً.
  7. الشعور بالمتعة والمرح عند ممارسة الألعاب المصغرة.
  8. تعطي وقت أكثر للعب.
  9. تحسن القدرات الفردية للاعب وتخلق مواقف لعب (1 ضد1).
- توجد العديد من الدراسات والأدلة في مختلف دول العالم المتقدمة على ان استخدام الألعاب المصغرة في كرة القادام يطور من أداء اللاعبين الشباب وهذا لأن نقص عائد اللاعبين يؤدي إلى لمس الكرة أكثر، أيضاً مشاركة الكرة أكثر يزيد من عامل الترفيه لدى اللاعبين. (kelly cross، 2007، p ، 73).
- وقد ثبت بالدراسة أن تنمية القدرات البدنية للاعب أو الناشئ عن طريق التمرينات الشكلية النظامية تؤدي إلى بعض التقدم إلا أنها تؤدي إلى الملل وعدم الارتياح وسرعة التعب.
- (زكية إبراهيم ومصطفى السايح، 2009، ص 28).

➤ أهداف الألعاب المصغرة:

مناك العديد من الأهداف في الألعاب المصغرة من أهمها:

1. أهداف فلسفية:

- فرصة أكبر للتعليم من خلال اللعب والحصول على مواقف لعب مشابهة للمباراة.
- المتعة والمرح أثناء اللعب لإشباع حاجات الناشئ.
- إخراج الناشئ من ضغط المباريات.

2. أهداف تربوية:

- تعويد اللاعبين على الانضباط والنظام.
- غرس القيم التربوية، والأخلاقية كالصدق، والأمانة، والاحترام.
- بث روح التعاون، العمل الجماعي وانكار الذات.
- تنمية الصفات الشخصية والإرادية كالشجاعة، بذل الجهد وتحمل المسؤولية.
- يكتسب اللاعبون من خلال المواقف المختلفة ضبط انفعالاتهم واحترام المنافس.
- تساعد على نمو الجسم نمواً طبيعياً وسليماً .
- تعمل على تناسق الجسم واكتمال نمو واعتدال قامته.
- تكوين علاقات اجتماعية ووسيلة للتعرف.

3. أهداف تعليمية:

- تطوير المهارات الفردية.
- تطوير الجوانب التكتيكية وأساليب اللعب.
- تنمية الصفات البدنية والذهنية.
- فرص أكثر لحل المشكلات واتخاذ القرار.
- التعرض لمواقف كثيرة في الدفاع والهجوم.
- إعطاء فرص أكثر لتسجيل الأهداف.

4. أهداف حركية:

إن جعل حركات الجسم نافعة مع بذل قدر ممكن من الطاقة وأن يكون الشخص ماهراً ورشيقاً في حركاته هو هدف تحققه الألعاب الصغيرة من خلال ممارستها إضافة إلى أن كل حركة فعالة تعتمد على العمل المنسق بين الجهازين العضلي والعصبي الذي ينتج الحركة التوافقية هذه الحركة تشترك في أوجه النشاط الذي

يتضمن مهارات الجري والمرونة والتصويب ودوران الجسم والانتشاء والرفع والرمي والتي تمارس ضمن الألعاب الصغيرة (زكية إبراهيم ومصطفى السايح، 2009، ص 32).

### 5. أهداف عقلية:

إن التنمية العقلية عن طريق المعارف والعناية بالقدرة على التفكير وتفسير المعرفة هدف تحققه الألعاب المصغرة، وهي تجعل الفرد ملماً ببعض القواعد الخاصة باللعبة وفنون الأداء إضافة إلى الفوائد والقيم المستمدة من ممارسة هذه الألعاب والمعرفة الفنية التي يتعلمها الفرد بالخبرة وينتج عنها معارف يجب على الفرد أن يكتسبها فمثلاً الفرد يعرف أن الكرة تسير أسرع وبدقة أكبر إذا أدبت التمريرة من نفس الوضع الذي تسلم فيه الفرد الكرة. (زكية إبراهيم ومصطفى السايح، 2009، ص 33)

### ➤ خصائص الألعاب المصغرة:

✚ لا يشترط ممارستها طبقاً لقواعد وقوانين دولية معترف بها إذا لا يرتبط فيها زمن للعب وعدد اللاعبين أو مساحة وحجم ومكان اللعب أو مواصفات الأدوات المستخدمة بأية اشتراطات أو قواعد دولية.

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

✚ عدم وجود مهارات حركية أو خطط ثابتة لكل لعبة. (عطيات محمد خطاب، ص171).

### ➤ علاقة الألعاب المصغرة بالصفات والمهارية:

إن المهمة الرئيسية للألعاب المصغرة تكمن في تطوير وتنمية القدرات المهارية للاعب وخاصة مرحلة (16-14) سنة، وهذه المرحلة تعتبر خصبتة للمهتمين بتربية الناشئين مهارياً حيث يمتاز اللاعب بالنشاط والحيوية والميول إلى أنشطة رياضية يغلب عليها طابع الألعاب كذلك يمتاز اللاعب بالابتهاج والرضى والزيادة في نمو مقدرتهم على تحقيق أداء المهارة بصفة جيدة.

وهنا تظهر أهمية الألعاب المصغرة في إتاحة الفرص للاعبين لتطوير قدراتهم المهارية 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 المصغرة لأنشطة رياضية معينة، كما أن تنمية وتطوير القدرات الحركية تنجز من خلال الحصص التي تتضمن تمارين والعب ونشاطات رياضية وهذا ما توفره الألعاب المصغرة أثناء الظروف المعقدة كضيق المساحة وتحديد عدد الممارسين. كذلك الألعاب

المصغرة تعتمد بشكل أساسي على الصفات البحتة (قوة، سرعة، مرونة، رشاقة... الخ)، والحركات الأصلية وأنماطها الشائعة فان ممارستها تتيح للمشاركين اكتساب المهارات والقدرات الحركية خلال هذه الممارسة.

#### ❖ المهارات الأساسية في كرة القدم:

##### ➤ مفهوم المهارات الأساسية في كرة القدم:

يقصد بالمهارات الأساسية في كرة القدم كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم، سواء كانت هذه الحركات بالكرة او بدونها (حنفي محمود مختار، ص، 65). تعتبر المهارات الأساسية أحد الجوانب الفنية الهامة في نشاط كرة القدم وبدون أدائها أو إتقانها بصورة جيدة لا يتمكن اللاعب من تنفيذ تعليمات المدرب الخاصة بالجانب الخططي أثناء المباراة، وتتميز كرة القدم بكثرة مهاراتها الأساسية وتنوعها، ولقد ارتفع مستوى الأداء في كرة القدم بصورة تتماشى مع تطور طرق اللعب المختلفة وتنوع الخطط الدفاعية والهجومية الأمر الذي يتطلب تميز لاعب كرة القدم بالقدرة الفائقة على الأداء الأمثل للمهارات الأساسية لكرة القدم.

وتعتبر المهارات الأساسية الخاصة بكرة القدم أحد الدعائم الرئيسية التي تميز لعبة كرة القدم عن باقي الألعاب الرياضية الأخرى بما حققته اللعبة من شعبية كافية في معظم أنحاء العالم بما تتيح للمشاهدين من متعة أثناء الاستمتاع بمشاهدة أداء اللاعبين المتميز للمهارات الأساسية على اختلاف أنواعها. (حسن السيد أبو عبده 2002، ص39).

ويعتبر إبراهيم حمادة " تكنيك كرة القدم العامل الحركي الذي يكون بالإضافة إلى عوامل لنشاط اللاعب الفردي أثناء المباراة ويشمل جميع الحركات بدون الكرة وبالكرة (مفتي إبراهيم حماده، 1999، ص35).

وهي قدرة اللاعب على التعامل مع الكرة وحل المشكلات في إطار قانون اللعبة من أجل المشاركة في بناء الخطة الدفاعية والهجومية، ويرى " محمد حزام ومحمد أبو يوسف " أنها القدرة على انتقاء أنسب الحركات التي تتناسب مع طبيعة الموقف المتغير، بما يتيح الهدف الأساسي في لعب كرة القدم وهو إصابة مرمى

الفريق الخصم. (محمد حازم، محمد أبو يوسف 2005، ص49).

➤ أهمية المهارات الأساسية لكرة القدم:

إن عملية الأعداد المهاري لتعليم وتدريب المهارات الأساسية في كرة القدم تهدف بصورة أساسية لتعليم المهارات الرياضية الحركية التي يستخدمها اللاعب أثناء المنافسة الرياضية ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى يتمكن اللاعب الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية من الإنجاز الرياضي، ومن الضروري لضمان إتقان المهارات الأساسية والعمل على تثبيتها أثناء المنافسات أن يقوم الفرد الرياضي من وقت لآخر بأداء تلك المهارات تحت ظروف مختلفة تتميز بزيادة عامل الصعوبة عما يقابله اللاعب أثناء المواقف المختلفة للمباراة. (حسن السيد أبو عبدة، 2002، ص29).

وعن أهمية المهارات الأساسية الخاصة بكرة القدم يؤكد حنفي مختار (1980) على أن المهارات الأساسية للعبة هي السبب الأول في تميز لعبة كرة القدم بهذه الشعبية الكبيرة في معظم أرجاء العالم وهي وحدها التي تجعل ملايين المشاهدين يندفعون نحو ملاعب كرة القدم وذلك من أجل الاستمتاع بمشاهدة أداء اللاعبين المتميز لهذه المهارات على اختلاف أنواعها. (حنفي محمود مختار، 1980، ص67).

كما يؤكد محمد أبو العينين، مفتي إبراهيم (1985) أن المهارات الأساسية في كرة القدم هي جوهر الإنجاز في المباريات بدون أن يتقن اللاعب أداء تلك المهارات فإنه سيكون غير قادر على التنفيذ الخططي السليم حيث إن المهارات الأساسية تمثل ركنا أساسيا في وحدة التدريب إذ تعتبر القادرة أساسية للعبة ودون إتقانها لا يستطيع اللاعب تنفيذ خطط أو واجبات المركز بصورة كبيرة وكاملة كما أنه يتطلب من اللاعب الاجتهاد في التدريب لفترات طويلة حتى يستطيع أن يتقن تلك المهارات.

كما تتميز كرة القدم بشعبيتها الكبيرة في جميع أنحاء العالم، وقد يتساءل البعض عن أسباب هذا الميل الشعبي الجارف لهذه اللعبة والذي يجعل ملايين المشاهدين يندفعون نحو ملاعب كرة القدم في جميع أنحاء العالم.

لقد قام أساتذة علم النفس الرياضي بعمل الأبحاث للرد على هذا التساؤل وأرجعوا سبب هذا الحب إلى:

كثرة المهارات الأساسية في كرة القدم، وتنوعها أكثر مما هو معتاد في الألعاب الأخرى، فكرة القدم تلعب بكل أجزاء الجسم وبطرق مختلفة، فهي تلعب بالقدم، والفخذ، والصدر، والرأس.

يختلف أسلوب التدريب على المهارات الأساسية في كرة القدم عن الألعاب الأخرى كالجماز وألعاب القوى، فلاعب الجماز أو ألعاب القوى يتمرن على المهارات بطريقة معينة ثابتة لا تختلف عن طريقة أدائها في المنافسات، أما لاعب كرة القدم فإنه لتنوع المهارات الأساسية وكثرتها، وارتباطها بالمهارات الأساسية البدنية الأخرى كالجري والوثب والخداع، يحتاج إلى أن ينوع في أدائه للمهارات وفقا لاختلاف ظروف اللعبة المستمر من حيث مكان اللاعب في الملعب، وارتباط تحركاته، وأدائه بالمنافس، والزميل.

تتطلب كرة القدم أن يكون أداء اللاعب للمهارات سرعا ودقيقا مع القدرة على تغيير سرعته أو تغيير اتجاه جريه، وفي نفس الوقت استمراره بالسيطرة على الكرة دون تضييعها.

يستخدم اللاعب في الألعاب الأخرى يديه في السيطرة على الكرة، أما في كرة القدم فهو يستعمل كل أجزاء جسمه ماعدا اليدين مما يتطلب منه الدقة وكمال الأداء المهاري بالإضافة الى رشاقة ومرونة واضحتين وخاصة أن الكرة غير مستقرة فهي تارة متدحرجة على الأرض وتارة في الهواء.

تمتاز كرة القدم بأن المشاهد لا يمكنه أن يتوقع تماما المهارة التي سيقوم اللاعب بأدائها على خلاف الألعاب الأخرى فمثلا الكرة العالية القادمة للاعب كرة السلة أو اليد معروف مقدما بالتحديد أنه سيقوم باستلامها باليدين أو بيد واحدة، ولكن في كرة القدم هناك أكثر من احتمال، هل سيلعبها اللاعب مباشرة بالقدم اليمنى أو اليسرى؟ هل سيسطر عليها بقدمه أو بفخذه أو بصدرة؟ وكثيرا ما تكون اللعبة أكثر إثارة إذا لعبها اللاعب بطريقة مفاجئة لكل توقعات المشاهد.

ولما كان ملعب كرة القدم متسعا أكثر من أي ملعب من ملاعب أي لعبة أخرى، فإن مجال التحركات والمناورات فيه يكون كبيرا، ومع كثرة اللاعبين كما ذكرنا واتساع الملعب تكون خطط اللعب متنوعة، مثيرة، وتبين مجالا يظهر قدرات اللاعبين في التصرف في اللعب وهذا يعطي اللعبة رونقا وجمالا، لهذه الاسباب

استحوذت كرة القدم على الملايين في جميع أنحاء العالم وأصبح الصغير والكبير، رجالا وسيدات، يرون فيها متعتهم واللعبة الترويحية الأولى بالنسبة لهم جميعا. (حنفي محمود مختار كرة القدم، ص68)

### ➤ أنواع المهارات الأساسية في كرة القدم:

تنقسم المهارات الأساسية في كرة القدم الى قسمين

1. القسم الأول: المهارات الأساسية بدون كرة.

2. القسم الثاني المهارات الأساسية بالكرة.

### 1) المهارات الأساسية بدون كرة

#### ● الجري وتغيير الاتجاه:

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

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

● **الوثب(الارتقاء):**

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

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

● **الخداع والتمويه بالجسم:**

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

(2) المهارات الأساسية بالكرة:

➤ التمرير:

✓ تعريف التمرير:

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

(99، p،1990،turpin Bernard)

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

1. التمرير الأمامي: يعتبر التمرير للأمام هو مفتاح التمرير الخططي فهو يكسب المهاجمين

مساحة للتحرك للأمام بالإضافة إلى أنه يساعد على التخلص من الكثير من المدافعين

2. التمرير العرضي: أما إذا لم يكن في إمكان اللاعب تمرير الكرة للأمام فإنه يمرر الكرة

بالعرض إلى زميل آخر يستطيع تغيير اتجاه اللعب أو يستطيع التمرير للأمام.

3. التمرير للخلف: أما آخر خيار أما اللاعب فهو التمرير للخلف وفيها يمهد اللاعبون

لتنظيم صفوفهم لبدأ الهجوم أو لتهيئة الكرة للزميل يلعبها للخلف حتى يستطيع التصويب

على مرمى المنافس وينبغي التدرج في تعليم التمرير للناشئ كالتالي:

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

➤ التمرير بعد إيقاف الكرة بوجود منافس سلبي.

➤ التمرير تحت ضغط المنافس من خلال التقسيمات المصغرة.

وعند التدريب على مهارات التمرير يراعى التركيز على متابعة الناشئ لمواقف اللعب المتغير والتحركات الخاصة بالزملاء والمنافسين وفي أماكن اللعب التي يتم منها الأداء الخططي وذلك قبل أن تأتي الكرة إليه. كما أنه من الضروري تعود الناشئ على اختيار الزميل المناسب لتنفيذ الأداء الخططي عند التمرير وأن يكون التمرير من خلال موقف ملائم يضمن نجاحه، بمعنى أن لا يتعرض مسار الكرة الممررة للزميل أي منافس يغير من هذا المسار فتصل بعيدة عن الزميل وفي مكان يسهل فقد الكرة، وأيضاً عند التدريب يراعى التنبيه باستمرار لدى الناشئين بأهمية استخدام نوع التمرير المناسب للموقف أي ما يضمن الدقة والأمانة لوصول الكرة للزميل بالإضافة إلى اختيار الناشئ للحظة المناسبة لأداء التمرير وقد يكون متأخراً فيضغط عليه المنافس مما يؤدي إلى صعوبة الأداء وإعطاء الفرص للمدافعين وتغطية مساحات كانت خالية وتصلح للتمرير، كما لا بد أن لا يكون التمرير أسرع من اللازم وقبل أن يكون الزميل مستعداً لاستقبال الكرة، وأيضاً أن يستخدم الناشئ القوة اللازمة لوصول الكرة لمكان الزميل وبما يمكنه لاستحواذ عليها أو تصويبها أو تمريرها وأن تكون في المساحة الخالية دون أن تبتعد عنها قبل وصول الزميل (إبراهيم شعلان - محمد عفيفي، 2001، ص 57، 58).

### ➤ استقبال الكرة:

#### 1. تعريف استقبال الكرة:

استقبال الكرة هو إخضاع الكرة تحت تصرف اللعب والهيمنة عليها وجعلها بعيدة عن متناول الخصم وذلك للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسب ظروف المباراة والسيطرة على الكرة تتم في جميع الارتفاعات والمستويات سواء كانت الكرات الأرضية أو المنخفضة الارتفاع أو المرتفعة كذلك فإن السيطرة على الكرة تتطلب توقيتاً دقيقاً للغاية وحساسية بالغة من أجزاء الجسم المختلفة للاعب والتي تقوم بالسيطرة على الكرة بسرعة عالية ثم حسن التصرف فيها بحكمة وهذا يتطلب من اللاعب كشف جوانب الملعب المختلفة، كذلك

يمكن القول أن هذه المهارة يجب أن يؤديها كلا من المهاجم والمدافع بدرجة كبيرة من الإتقان والتحكم لما لها من أهمية بالغة في إخضاع الكرة لسيطرة اللاعب.

## 2. مبادئ عامة يجب أن تراعى أثناء السيطرة على الكرة:

هناك مبادئ وأسس عامة يجب على اللاعب أن يتبعها أثناء قيامه بالسيطرة على الكرة وهي ضرورة سرعة التحرك للسيطرة على الكرة ولنجاح في ذلك يجب أن يتبع التالي:

✚ أن يقوم اللاعب بوضع جسمه في الاتجاه المباشر لمكان استقبال الكرة.

✚ التحرك بسرعة في اتجاه الكرة وليس انتظار وصولها إليه خصوصا في المواقف التي يكون فيها

الخصم قريبا من اللاعب.

✚ الاهتمام بتوازن الجسم أثناء السيطرة على الكرة مع شدة الانتباه والتركيز في مهام ابتعاد الكرة عن

اللاعب بعد السيطرة عليها.

✚ أن يقرر بسرعة وفي وقت مبكر أي جزء من أجزاء الجسم سوف يستخدمه في السيطرة على الكرة.

✚ ضرورة استخدام أكبر مسطح من الجسم للسيطرة على الكرة دون حدوث أي أخطاء فنية لحظة

السيطرة على الكرة.

✚ يجب على اللاعب قبل استلامه للكرة والسيطرة عليها أن يكون قد اتخذ القرار السليم في حسن

التصرف في الكرة حسب مقتضيات الظروف المحيطة بالوقت أثناء المباراة.

✚ يجب مراعاة استخدام جزء من الجسم الذي يقوم بالسيطرة على الكرة مع مراعاة سرعة تحرك الكرة

أثناء السيطرة عليها.

✚ عدم ابتعاد الكرة من اللاعب الذي يقوم بالسيطرة عليها أكثر من اللازم خزا من حصول الخصم

عليها. (حسن السيد أبو عبد، ص115، 116).

وغالبا ما يستخدم إيقاف الكرة بباطن القدم في السيطرة على الكرة المتدحرجة، إذ أن الجسم يكون في هذه الحالة آخذا وضع ضرب الكرة بباطن القدم في نفس الوقت مما يمكن اللاعب من ركل الكرة بباطن القدم بسرعة، وخاصة أن أسلوب اللعب الحديث يقتضي من اللاعب ذلك (حنفي محمود مختار، 1997، ص54).

### ➤ الجري بالكرة:

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

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

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

الداخلي حيث يتمكن خلالها اللاعب من الجري لأكبر مسافة بالسرعة المطلوبة وبسهولة، غالبا أيضا ما يجري اللاعب مستخدما جزء القدم الأمامي الخارجي و الداخلي معا، وإن كان ذلك قد يقلل من سرعة الجري بالكرة.

أما الجري بالكرة باستخدام الرأس (أو الجزء الأوسط من الجبهة) فإن ذلك نادرا ما يحدث، وكما سبق القول فإن أداء هذه المهارة يكون لتتطيط الكرة وتعليم الجري بالكرة للمبتدئين يتطلب مراعاة الأوضاع التشريحية للقدم التي يستخدمها اللاعب في الجري فمن الضروري البدء بتعليم اللاعب (الناشئ) الجري بالكرة أولا بجزء القدم الأمامي الخارجي حيث يضمن اللاعب بهذه الطريقة مرونة أكثر في الحركة بالإضافة إلى أن الجري بالكرة بجزء القدم الأمامي الخارجي يعتبر أكثر مناسبة لتحقيق السرعة المطلوبة في الجري ( محمد رضا الوقاد ، 2003، ص171، 173).

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

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

أداء المهارة من المشي باستخدام كرة طيبة ثم بكرة عادية. 

أداء المهارة من الجري الخفيف بكرة عادية. 

أداء المهارة مع زيادة سرعة الجري. 

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

أداء المهارة مع تغيير السرعات. 

أداء المهارة مع تعدية خصم أو حاجز. (محمد رضا الوقاد، 2003 ص 174).

➤ المراوغة:

تعريف المراوغة:

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

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

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

وبالرغم من أهمية المراوغة للفريق فإنها سلاح ذو حدين، فإذا أجاد لاعبي الفريق في استخدام طرق المحاورة بنجاح فإن ذلك يعتبر مفيداً من الناحية الخطئية للفريق لأنه ينقص من عدد المدافعين للفريق الآخر بالإضافة إلى اكتساب المهاجم الثقة بالنفس وعلى الجانب الآخر فإن سوء استخدام المراوغة وأدائها بصورة غير مجدية يؤدي إلى هدم خطط الفريق الهجومية وإهدار الفرص في امتلاك الكرة (حسن السيد أبو عبده، ص 153).

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

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

وهناك عدة طرق للمراوغة هي:

- المراوغة من الأمام.
- المراوغة من الجانب. (حسن السيد أبو عبد، ص 154).

وعلى ضوء ذلك يجب على الناشئ أن يفهم ما يلي:

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

- أن يتعلم الناشئ كيفية حماية الكرة من المنافس.

- أن يدرك الناشئ ماذا سيفعل بعد المراوغة مثلا: التمرير للزميل أو التصويب (إبراهيم شعلان، محمد عفيفي، 2001، ص 43).

### ➤ التصويب:

#### 1. تعريف التصويب:

هو إحدى وسائل الهجوم الفردي، ويتطلب التصويب من اللاعب مقدرة على التركيز ومهارة فنية عالية في الأداء لمختلف أنواع ضرب الكرة بالقدم وتأتي فرصة التصويب دائما بعد المراوغة أو بعد اللعب الجماعي بين لاعبين، ويجب قبل التصويب أن يقرر اللاعب كيف يصوب، ويجب أن يدرك اللاعب نواحي الضعف في حارس مرمى الفريق المنافس (حنفي محمود مختار، 1997، ص 106).

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

- ✓ التدريب على التصويب في ظروف سهلة وبسيطة.
- ✓ الارتفاع التدريجي بسرعة الأداء.
- ✓ استخدام الوسائل المساعدة (الحوائط المقسمة، الأقماع والشواخص، الحواجز، المقاعد، المرمى متعدد المساحات).
- ✓ أن تؤدي تمارين التصويب من اتجاهات متغيرة لمسار الكرة.
- ✓ تثبيت مهارة التصويب عن طريق تغيير الظروف الخارجية مثل استخدام مدافع سلبي، ولكن بفاعلية.
- ✓ التدريب على المهارة تحت ظروف أكثر صعوبة مثل وضع مدافع إيجابي.

- ✓ الاهتمام والتركيز على دقة التصويب لتثبيت التكنيك الصحيح.
- ✓ الاهتمام بتنمية خطط الهجوم الفردية والجماعية لإيجاد المزيد من المواقف المناسبة للتصويب.
- ✓ يجب على مدرب الناشئين إعطاء الحرية لهم للإظهار قدراتهم على التصويب مع استخدام الأسلوب الأمثل للتوجيه (إبراهيم شعلان، محمد عفيفي، ص 158).

### ➤ مهارة ضرب الكرة بالرأس:

إن مهارة ضرب الكرة بالرأس من أهم المهارات الأساسية للعبة وعلى أي لاعب أن يجيدها سواء أكان مدافعا أو مهاجما، حيث تعتبر الرأس قدما ثالثة يستعملها اللاعب إذا وضعنا في اعتبار أن الكرة لا تكون في الأرض لفترات طويلة أثناء المباراة، واللاعب الجيد هو ذلك اللاعب الذي يستطيع توجيه ضربات الكرة بالرأس تعادل قوة ضرب الكرة القدم.

وتظهر أهمية مهارة ضرب الكرة بالرأس ل لاعب كرة القدم في أنها تحقق:

- ✓ التصوب على المرمي للمهاجمين في حالة الهجوم.
  - ✓ التمير للزميل في اتجاه اللعب.
  - ✓ تشتيت الكرات العالية من أمام المرمي في حالة الدفاع.
- وهناك شروط يجب أن توفر في اللاعب حتى يجيد ويتقن أداء هذه المهارة وهذه الشروط هي:
- ✓ القدرة على الوثب لمسافة عالية.
  - ✓ التمتع بقدر كبير من الرشاقة لأداء المهارة.
  - ✓ التوقيت السليم للتحرك لضرب الكرة بالرأس.
  - ✓ الشجاعة الكافية أثناء الالتحام مع المنافس لضرب الكرة بالرأس.

طرق ضرب الكرة بالرأس:

أولاً: ضرب الكرة بالرأس واللعب متصل الأرض:

أ- ضرب الكرة بالرأس من الثبات.

ب- ضرب الكرة بالرأس من الحركة.

ثانياً: ضرب الكرة بالرأس واللعب في الهواء:

أ- ضرب الكرة بالرأس مع الوثب عالياً بالارتقاء الفردي.

ب- ضرب الكرة بالرأس من الوثب عالياً بالارتقاء الزوجي.

ت- ضرب الكرة بالرأس بعد الطيران خلفها. (حسن السيد 2002، ص 117).

وتستخدم مهارات ضرب الكرة بالرأس لأغراض ثلاث:

أ- التسديد: وهناك مواقف هجومية متعددة لا يمكن فيها تشتيت الكرة نحو مرمى الفريق

المنافس إلا بضربها بالرأس.

ب- التمرير بين أفراد الفريق الواحد.

ت- الدفاع عن مرمى الفريق: فهناك مواقف تستدعي تشتيت الكرة من أمام المرمى بضربها

بالرأس.

فكثيراً من المباريات تتوقف نتائجها على ضربة رأس صحيحة سواء تسديداً نحو المرمى أو دفاعاً لتشتيت

الكرة أو إخراجها من أمام المرمى.

**المبادئ الأساسية لضرب الكرة بالرأس:**

تقوم كل أجزاء الجسم بالاشتراك في أداء مهارة ضرب الكرة بالرأس.

➤ تبدأ حركة ضرب الكرة بالرأس بحركة استعدادية من الجذع وذلك بميله خلفاً مع انثناء خفيف في

الركبتين.

➤ لما كانت القوة المجتمعة من الجسم تنتهي عند الرأس لضرب الكرة لذلك فإن قوة عضلات الرقبة عامل في تحديد قوة الضربة عند ضرب الكرة، وهذا يتطلب دائما سحب الذقن للداخل وتثبيتها عند ضرب الكرة.

➤ تضرب الكرة باستمرار بالجبهة، حتى لو كان اللاعب يرغب في توجيه الكرة جانبا أو خلفا، وضرب الكرة بالجبهة لا يألم أو يؤذي، وهذا ما يجب أن يدركه اللاعبون وخاصة المبتدئين والجبهة تشكل مساحة كبيرة مستوية قدر الامكان تجعل ضرب الكرة بالجبهة يمكن اللاعبين من مراقبة الكرة واللاعبين الآخرين بشكل.

➤ في احيان كثيرة يستدعي الموقف اثناء اللعب ان يضرب اللاعب الكرة برأسه لتمررها ارضية للزميل لتذهب اليه عند قدمه، او ضرب اللاعب الكرة برأسه بغرض التسديد الارضي على المرمى، وفي هاتين الحالتين يجب ان تضرب الكرة الثلث العلوي من الجبهة.

➤ قد يستدعي الموقف أن تضرب الكرة بخفة ورفق قصد التمير للزميل. وفي هذه الحالة لا يقوم اللاعب باستخدام الجذع بقوة. بل يترك الكرة ترتد من جبهته بعد ملامسته مباشرة في اتجاه الزميل وعلى كل فيجب أن يلاحظ المدرب دائما أن اللاعبين أثناء التدريب يضربون الكرة بالجبهة باستمرار مع عدم غلق أعينهم، على أن يراعوا دائما أن تكون عضلات الرقبة منقبضة والرأس مثبتة للداخل. (حنفي محمود مختار، 1997، ص، 84).

### ➤ مهارة رمية التماس

تعتبر مهارة رمية التماس ذات طابع قانوني خاص من ناحية الأداء القانوني الذي ينص عليه القانون صراحة وخصص لها شروط يجب على اللاعب الذي يقوم بأدائها ان يتبعها، ونصت المادة القانونية لرمية التماس على انه إذا تخطت الكرة خطي التماس خلال المباراة سواء كانت على الأرض أو في الهواء بأنه يجب إدخالها للملعب لتصبح في اللعب من مكان خروجها.

وقد حدد القانون طريقة أداء التماس فاشترط أن تلعب من مكان خروجها، وان يواجه الرامي الملعب وأن تكون قدمه خارج وخلف خط التماس وملامسة للأرض، وجب أن ترمي من فوق الرأس باستخدام اليدين معا، وإذا أخطأ اللاعب في الشروط هذه التي ينص عليها القانون فإن الكرة تمنح للفريق المنافس، حيث يبدأ بها اللعب مرة ثانية بإعطائه رمية التماس من نفس مكان خروج الكرة.

وإذا شغل الزملاء القريبون من مكان رمية التماس أماكنهم وهم يتحركون أثناء الرمية فإنهم يهيئون لزملائهم حلول فنية عديدة بالإضافة إلى الاستفادة من القانون لا يعتبر اللاعب الذي يستلم الكرة بعد رميها إليه مهما كان متوقعه مكانه في الملعب متسللا إذا كان هو أول لاعب يلمس الكرة.

### الشروط القانونية لرمية التماس

- ترمي الكرة من نفس المنطقة والمكان الذي خرجت منه على خط التماس.
- اللاعب يواجه الملعب بجزء من جسمه.
- ترمي الكرة من خلف الرأس للأمام باليدين معا ولا تسقط.
- جزء من كلتي القدمين ملامس للأرض على الخط أو خلفه.

### طريقة أداء رمية التماس:

#### 1. رمية التماس من الثبات:

- رمية التماس والقدمان متلاصقتان.
- رمية التماس والقدمان متباعدتان متجاورتين.
- رمية التماس ورجل أماما والآخر خلفا.

#### 2. رمية التماس من الاقتراب:

- رمية التماس من الاقتراب بالمشي.
- رمية التماس من الاقتراب بالجري (حنفي محمود مختار 1997، ص 86).

أهمية التدريب على المهارات الأساسية:

من أهم أهداف الفريق في كرة القدم تحقيق الفوز على الخصم، وهذا الهدف لا يمكنه أن يتحقق إلا إذا أتقن تطبيق الخطط الدفاعية والهجومية بكفاءة وإيجابية، وهذه الخطط تعتمد على المهارات الأساسية وتعتبرها الأساس الذي يتركز عليه ومن هنا يتضح أهمية التدريب على المهارات الأساسية بالنسبة للاعب كرة القدم وهذا ما يؤكد ثامر محسن حين يقول: " إن مجهودات الفريق الهجومية تتركز في فعالية واحدة هي إدخال الكرة في الهدف ودون هذه الفعالية لا يمكن للفريق أن يحقق الفوز على الخصم، ومن هنا تظهر أهمية الفعاليات التكتيكية بالنسبة لمؤدي هذه الفعالية " إن تعلم اللاعب للمهارات الأساسية يسمح له بخلق ظروف جيد للعب وبالتالي خلق فرص للتسجيل تكون الأساس في الحصول على نتائج جيدة.

(ثامر محسن وواثق ناجي، 1972، ص، 23)

أن لعبة كرة القدم تعتبر إحدى الألعاب الجماعية التي نتوقع لها مستقبل أفضل وصورة أكثر إشراقا عما هي عليه الآن في الجزائر وخاصة عند الفرق الهاوية، وذلك بسبب تطورها الدائم والمستمر والمتمثل في تطور شكل الأداء التقني وكذا خطط اللعب.

وهذا لا يأتي الا من خلال التدريب الشاق على اتقان المهارات الفنية الخاصة بطبيعة اللعبة وتثبيتها عن طريق مجموعة من التدريبات المركبة والفعالة سواء المهارية (التقنية) و (الخططية) سعيا وراء تحقيق أفضل النشاط الحركي للعبة.

إذا فالمهارات التقنية وأدائها بالشكل الفني الجميل ركن من أركان اللاعب المتميز القادر على صنع الفارق في أي لحظة من لحظات المباراة.

# الدراسات السابقة

الدراسات السابقة هي البحوث والدراسات التي تمت في مجال محدد قبل الدراسة الحالية. تعتبر أهمية الدراسات السابقة في البحث العلمي لاحتوائها على المعرفة المكتسبة والمستندة إلى الأدلة السابقة. تساعد هذه الدراسات الباحثين على فهم الخلفية النظرية والتطورات التي تمت في المجال، وتحديد الفجوات البحثية والتحديات التي يمكن استكشافها ومعالجتها في الدراسة الحالية. بالإضافة إلى ذلك، توفر الدراسات السابقة إطارًا مرجعيًا لتفسير النتائج والمقارنة بين النتائج المستجدة، مما يساهم في تطوير المعرفة وتقديم البحث العلمي.

### ➤ الدراسات السابقة:

1. الدراسة الأولى: دراسة عادل مالك وعلاء الدين حاج بعنوان: برنامج تدريبي مقترح بالألعاب المصغرة وأثرها على تنمية بعض صفات اللياقة البدنية (سرعة، رشاقة) في كرة القدم (13-15 سنة) تيسة 2019-2020.

هدفت الدراسة إلى الوقوف على دور الألعاب المصغرة في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم، حيث استخدمنا في بحثنا هذا مجموعة من الاختبارات البدنية القبلية والبعدي لقياس السرعة والرشاقة، حيث تكونت عينة الدراسة من مجموعتين تجريبية وضابطة والتي احتوت على 26 لاعبا وقد تم اختبار العينة بطريقة عشوائية ، حيث تم الوصول عند القيام بعملية التحليل والمناقشة الإحصائية لنتائج الاختبارات على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلية والبعدي في الاختبارات الخاصة بالسرعة والرشاقة لصالح القياس البعدي ، وقد وصل الباحثان إلى ان الاعتماد على الألعاب المصغرة في التدريبات مفيد وفعال في تنمية الصفات البدنية مع ضرورة اتباع المدربين طرق تدريب حديثة

2. الدراسة الثانية: دراسة بوزارة يوسف تحت عنوان: تأثير التدريب بالألعاب المصغرة على تطوير بعض المهارات الأساسية عند ناشئي كرة القدم، البويرة(2018-2019) ، ولقد هدفت هذه الدراسة

الى ابراز أهمية الالعاب المصغرة في تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الناشئين، شملت الدراسة عينة بحث مكونة من 40 لاعب (ذكور) وطبق عليهم منهج البحث التجريبي، وصل الباحث بعد اجراء الاختبارات ان استعمال الالعاب المصغرة في تنمية المهارات الأساسية المستهدفة عند اللاعبين لديها أثر إيجابي في تنمية المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم.

### 3. الدراسة الثالثة: دراسة دحمون ابراهيم بعنوان التدريب بالألعاب المصغرة وأثره على تطوير بعض

عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم، (نادي الجيل الرياضي للابيار صنف مدارس 9 - 12 سنة) الجزائر 2017-2018، هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير استخدام الالعاب المصغرة في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف مدارس (09-12) سنة حيث ان هذه التدريبات التي تتم في ملاعب ومساحات صغيرة تشابه ما يحدث في المباريات فطبيعة التمرين منجري بضرب الكرة، او استقبالها والاحتكاك المستمر مع الخصم للاحتفاظ بالكرة، والتحرك المستمر مع تغيير الاتجاه والقفز لضرب الكرة وسرعة الهجمات المعاكسة وسرعة العودة الى الدفاع وتغيير الأماكن كلها تتم في مساحات صغيرة ما تسمح بتنمية الجانب البدني والتقني والخططي وحتى النفسي.

تكون مجتمع البحث من 30 لاعب قسمت الى ثلاث مجموعات عينة تجريبية وعينة ضابطة وعينة استطلاعية، بعد معالجة نتائج البحث باستعمال الوسائل الإحصائية المناسبة توصل الباحث الى استنتاجات مهمة ان هذه التمارين تعمل على تطوير بعض القدرات البدنية وتعمل على تطوير صفتي السرعة والرشاقة لدى لاعبي كرة القدم الناشئين، وفي ضوء الاستنتاجات اوصي الباحث ضرورة اعتماد التمارين بالألعاب المصغرة لتطوير مستوى القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم.

### 4. الدراسة الرابعة: دراسة مراحي بوجمعة بعنوان دور الالعاب المصغرة في تحسين بعض الصفات

البدنية (التحمل الهوائي vma والقوة المميزة بالسرعة) وبعض المهارات الأساسية (دقة التصويب

والمراوغة) لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 21 سنة ، استطاع الباحث من خلال هذه الدراسة الى معرفة مدى تأثير الالعاب المصغرة في تحسين الصفات البدنية والمهارات الأساسية ، حيث أجريت الاختبارات على 32 لاعبا تم تقسيمهم الى مجموعتين ،تتكون المجموعة الأولى من 16 لاعب تتدرب وفق البرنامج التدريبي المبني على طريقة التدريب بالالعاب المصغرة ، والمجموعة الثانية تتكون من 16 لعب هي المجموعة التي تتدرب وفق البرنامج التدريبي التقليدي ،من خلال النتائج المتوصل اليها خلال الدراسة وبعد عرضها وتحليلها ومناقشتها استطاع الباحث الوصول الى بعض الاستنتاجات المهمة، ان اسلوب الالعاب المصغرة من احدث الطرق المنتهجة لتحضير لاعبي كرة القدم ويساهم في تحسين العديد من الصفات البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم وكل ذلك في آن واحد ويتألم مع جميع الفئات العمرية وانه يختصر الكثير من الوقت والجهد خلال العملية التدريبية

5. الدراسة الخامسة : دراسة علال شريف حسين بعنوان اثر برنامج تدريبي مقترح مبني على أساس الالعاب المصغرة لتطوير المتطلبات المهارية لدى ناشئي كرة القدم (13-11) سنة، هدف الباحث من خلال هذه الدراسة الى ابراز دور الالعاب المصغرة في تطوير المتطلبات المهارية في كرة القدم لدى الناشئين، اتبع الباحث في دراسته المنهج التجريبي ،واختار الباحث مجموعة من اللاعبين تتكون من 30 لاعب قسمت الى عينتين ،عينة ضابطة وعينة تجريبية، قام الباحث بالعديد من الاختبارات للوصول الى نتائج دقيقة ومن خلال هذه الاختبارات استطاع الباحث الوصول الى انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين وعليه استنتج ان الالعاب المصغرة لها تأثير في تطوير مستوى الناشئ من الناحية المهارية.

➤ التعليق على الدراسات السابقة:

• أوجه التشابه:

✓ من ناحية الأهداف:

- كل الدراسات السابقة اعتمدت في دراستها على المتغير وهو الالعاب المصغرة.
- تضمنت دراسة علال شريف حسين أثر برنامج تدريبي مقترح مبني على أساس الالعاب المصغرة لتطوير المتطلبات المهارية لدى ناشئي كرة القدم، أي تشابه مع دراستنا في تناول المتغير التابع الصفات المهارية للاعبين كرة القدم.

✓ من ناحية المنهج:

- اعتمدت مجمل الدراسات التي تم التطرق اليها على المنهج التجريبي المعتمد في دراستنا.

✓ من ناحية عينة الدراسة:

- أجريت جميع الدراسات التي تم مناقشتها على فئة واحدة وهي لاعبي كرة القدم.

• أوجه الاختلاف:

✓ من ناحية الأهداف:

- دراسة عادل مالك وعلاء الدين حاج هدفت الى ابراز دور الالعاب المصغرة في تطوير الصفات البدنية.
- دراسة دحمون ابراهيم كانت على صنف الاصاغر (9-12).

• أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

ساهمت الدراسات السابقة للباحث في الاستفادة منها في النقاط التالية:

- إعداد البرنامج التدريبي باستخدام الألعاب المصغرة.
- تحديد الأساليب والأدوات الإحصائية للدراسة.
- كيفية اختبار عينة الدراسة والفئة العمرية بناء على البرنامج المبني على الألعاب المصغرة.

➤ مميزات الدراسة الحالية على الدراسات السابقة:

تميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في الاختبارات المطبقة على العينة المستهدفة من خلال الاختبارات المختلفة التي تم تطبيقها.

## الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة

## 1. منهج الدراسة:

إن لأي دراسة طريق معين من المناهج العلمية التي يتبعها الباحث، فاختيار المنهج المناسب لأي دراسة علمية يتوقف بطبيعة الحال حسب طبيعة الموضوع الذي يبحث فيه الباحث، والتي تختلف باختلاف متغيرات الدراسة التي تقودنا نحو اختيار المنهج العلمي المناسب. فالمنهج العلمي هو الطريق الواضح في أمر ما، وهو الدراسة الفكرية الواعية للمناهج المختلفة التي تطبق في مختلف العلوم تبعاً لاختلاف موضوعاتها. (بوداود وعطاء الله، 2009، ص111).

وقد اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث، ولكون متغيرات الدراسة عبارة عن متغيرات كمية قابلة للقياس يعتبر المنهج التجريبي الأكثر ملائمة لطبيعة الموضوع، حيث أن المنهج التجريبي هو ذلك المنهج الذي يركز على التجربة والاختبار الميداني مسترشداً ومستتيراً بوسيلة الملاحظة، ومستندا على استعمال الأدوات والأجهزة والمعدات العلمية الحديثة بهدف اكتشاف وإبراز أية علاقة سببية بين واحد أو أكثر من المتغيرات (مروان، 2002، صفحة 137).

## 2. الدراسة الاستطلاعية:

قبل الدخول الفعلي في الدراسة الأساسية فإنه ينبغي على كل باحث المرور بمحطة هامة وأساسية والمتمثلة في الدراسة الاستطلاعية، "فهي عبارة عن تجربة مصغرة للتجربة الحقيقية (محجوب، 2002، صفحة 86) تم فيها اختيار عينة الدراسة و اختيار مجموعة من الاختبارات المتعلقة بالمهارات الحركية في كرة القدم والمتمثلة في دقة التمرير ودقة التصويب وتم ارسالها للمشرف من اجل تحديد أيهما أصلح لنوع الدراسة. ، بعد اختيار اختبار لكل مهارة قمنا بإجراء اختبارات على عينة استطلاعية قدرها 6 لاعبين ثم تم عزلهم من العينة الرئيسية، حيث اجري عليها الاختبارات وبعد 4 أيام أعيد اجراء الاختبارات.

### 3. مجتمع وعينة البحث:

#### ➤ مجتمع الدراسة:

إن مجتمع البحث يعني جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها البحث، فالباحث الذي يعد بحثه في دراسة ظاهرة أو مشكلة ما فإنه يحدد جمهور بحثه أو مجتمع بحثه حسب الموضوع أو الظاهرة أو المشكلة التي يختارها؛ فالمقصود بمجتمع البحث كل العناصر المراد دراسته (الضامن، 2007، صفحة 160) وقد تمثل مجتمع البحث في هذه الدراسة في لاعبي كرة القدم 13-15 سنة من فريق الجيل الرياضي بئر مقدم.

#### ➤ العينة:

هي جزء من الكل، نقوم باختيارها بطريقة معينة لدراستها من أجل التحقق من الظاهرة في هذا الكل . (بوداود و عطاء الله، 2009، صفحة 68)، حيث يقوم الباحث باختيار عينة من مجتمع الدراسة، ثم يقوم بتعميم النتائج التي أجراها على العينة على المجتمع الذي سحبت منه تلك العينة، وكلما كان عدد أفراد العينة أكبر كلما عكس ذلك خصائص المجتمع بشكل أفضل، وكانت الأخطاء أقل في التطبيق وتعميم النتائج (الضامن، 2007، صفحة 160)

وتكونت عينة دراستنا من 15 لاعب ينتمون إلى الجيل الرياضي بئر مقدم تتكون العينة إلى مجموعة واحدة (تجريبية) مراعين في ذلك التجانس والتكافؤ تمت طريقة إختيار العينة بالطريقة المقصودة (العينة القصدية)

### 4. ضبط متغيرات الدراسة:

عند القيام بتحديد المتغيرات الخاصة بالبحث يجب التقليل قدر المستطاع من تأثير المتغيرات العارضة، وعليه أن يقرر ماهو العامل المهم الذي يجب أن يبقى ثابتا؟ وماذا يقيس؟ وماذا يتجاهل؟

✓ المتغير المستقل:

ويسمى في بعض الأحيان بالمتغير التجريبي وهو الذي يحدد المتغيرات ذات الأهمية أي ما يقوم الباحث بتثبيته للتأكد من تأثير حدث معين، وتعتبر ذات أهمية خاصة من حيث أنه يتم التحكم فيها ومعالجتها ومقارنتها، والمتغير المستقل عبارة عن المتغير الذي يفرض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ودراسته تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر. (ابراهيم م.، 2000، صفحة 141)

وفي دراستنا هذه فإنه تم تحديد المتغير المستقل أي السبب من موضوع الدراسة وهو: برنامج الألعاب المصغرة

✓ المتغير التابع:

هو المتغيرات الناتجة من العمليات التي تعكس الأداء أو السلوك، وعلى ذلك فإن المثير هو المتغير

المستقل بينما الاستجابة تمثل المتغير التابع والذي يلاحظه الباحث من خلال معالجته للظروف المحيطة

بالدراسة. (ابراهيم م.، 2000، صفحة 141)

ومن خلال موضوع الدراسة فإنه تم تحديد المتغير التابع: مهارات كرة القدم (دقة التمرير ودقة التصويب)

5. مجالات البحث:

✓ المجال البشري: أجريت الدراسة على فريق كرة القدم الجيل الرياضي بترميم بعدد لاعبين 15 لاعب من 13، 15 سنة.

✓ المجال المكاني: تم جمع المعلومات من خلال مكتبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وكذلك مواقع الانترنت، أما فيما يتعلق الجانب التطبيقي تم تطبيق الاختبارات القبلية والبعدي بالملعب نادي الجيل الرياضي بئر مقدم، وكذا تنفيذ.

✓ المجال الزمني: أجريت الدراسة في الفترة الزمنية بين شهري مارس وأفريل 2024.

6. أدوات جمع البيانات:

إن الأدوات التي يستخدمها كل باحث في إنجاز أي بحث علمي تعتبر من بين الضروريات التي يقوم عليها

أي بحث، وخاصة فيما يخص تطبيق البرنامج التدريبي وإجراء الاختبارات الواجب القيام بها في البحث، وقد تم الاعتماد في هذه الدراسة على عدة وسائل حسب ما تطلبه البحث فيما يخص تطبيق البرنامج التدريبي وكذا إجراء الاختبارات الميدانية، والتي تمثلت فيما يلي:

#### 7. الاختبارات المستخدمة:

إن الأدوات التي يستخدمها كل باحث في إنجاز أي بحث علمي تعتبر من بين الضروريات التي يقوم عليها أي بحث، وخاصة فيما يخص تطبيق البرنامج التدريبي وإجراء الاختبارات الواجب القيام بها في البحث، وقد تم الاعتماد في هذه الدراسة على عدة وسائل حسب ما تطلبه البحث فيما يخص تطبيق البرنامج التدريبي وكذا إجراء الاختبارات الميدانية، والتي تمثلت فيما يلي:

#### ➤ اختبار دقة التمرير:

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

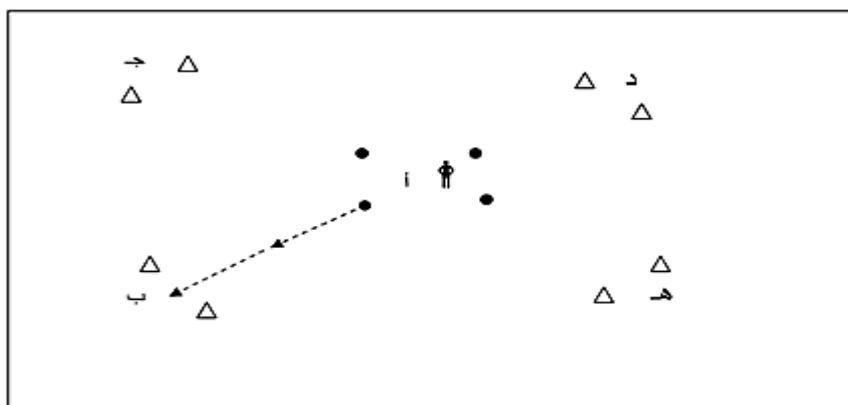
الأدوات المستعملة: كرات، أقماع.

طريقة أداء الاختبار:

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

سم، يوضع على بعد 2 متر من (أ) كرة تقابل كل مرمى، يقف اللاعب عند النقطة (أ) وعند إشارة البدء يجري

اللاعب باتجاه الكرة ليقوم بركلها باتجاه الهدف المحدد



➤ اختبار دقة التصويب (اختبار الحبال)

طريقة العمل: نقسم المرمى إلى 06 أقسام بواسطة أحبال على طول ارتفاع المرمى، نسمي كل قسم بالأحرف

الأبجدية أ، ب، ج، د، هـ، وحيث التقسيم يكون كالتالي على طول المرمى.

القسم الأول: "أ" طوله 2م وارتفاعه 1.22م.

القسم الثاني: "ب" طوله 3م وارتفاعه 1.22م.

القسم الثالث: "ج" طوله 2م وارتفاعه 1.22م.

القسم الرابع: "د" طوله 3م وارتفاعه 1.22م.

القسم الخامس: "هـ" طوله 2م وارتفاعه 1.22م.

القسم السادس: "و" طوله 3م وارتفاعه 1.22م.

كيفية إجراء الاختبار: يقوم اللاعب بتسديد 5 كرات ثابتة نحو المرمى بدقة متناهية خارج منطقة 18م كما

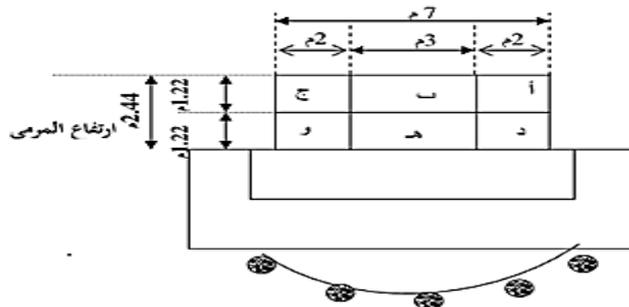
هو مبين في الشكل أدناه.

محاولة كل لاعب التسجيل داخل الإطار (أ، د، ج، و) وبالتالي الحصول على العلامة الكاملة.

في القسم (ب، هـ) الحصول على نصف العلامة.

نشير أن النقطة الكاملة تساوي 4 نقاط وحتى يصل اللاعب إلى أكبر علامة وأكبر عدد من النقاط فهو مطالب

بالتسديد داخل الإطارات (أ، ج، د، و) وهذا حتى يضمن 20 نقطة وهي العلامة الكاملة.



8. الأسس العلمية لأداة جمع البيانات

➤ الثبات

معامل ثبات التمرير

الجدول رقم 01: يمثل نتائج الاختبار وإعادة الاختبار للعينات الاستطلاعية في مهارة دقة التمرير

الاختبار الثاني		
دقة التمرير	الاختبار الأول	
0.891*	معامل الارتباط بيرسون	دقة التمرير
0.017	مستوى الاحتمالية	
6	العينات الاستطلاعية	
*. مستوى المعنوية عند 0.05		

من خلال نتائج الجدول اعلاه من خلال نتائج الجدول اعلاه المتعلق بنتائج الاختبار وإعادة الاختبار في مهارة دقة التمرير نلاحظ ان قيمة معامل بيرسون بلغت 0.891 ومستوى الاحتمالية 0.017 وهي أقل من 0.05 أي توجد علاقة ارتباطية طردية قوية بين الاختبار الأول والاختبار الثاني، أي أنه لا توجد فروق بين الاختبار الأول والاختبار الثاني.

الجدول رقم 02: يمثل نتائج الاختبار وإعادة الاختبار للعينة الاستطلاعية في مهارة دقة التصويب

الاختبار الثاني		
دقة التصويب	الاختبار الأول	
0.854*	معامل الارتباط بيرسون	دقة التصويب
0.031	مستوى الاحتمالية	
6	العينة الاستطلاعية	
*. مستوى المعنوية عند 0.05		

من خلال نتائج الجدول اعلاه المتعلق بنتائج الاختبار وإعادة الاختبار في مهارة دقة التصويب نلاحظ ان قيمة معامل بيرسون بلغت 0.854 ومستوى الاحتمالية 0.031 وهي أقل من 0.05 أي توجد علاقة ارتباطية طردية قوية بين الاختبار الأول والاختبار الثاني، أي أنه لا توجد فروق بين الاختبار الأول والاختبار الثاني.

➤ الصدق

الصدق الذاتي

الصدق الذاتي يساوي الجذر التربيعي للثبات ومنه:

$$0.943 = \sqrt{0.891} = \text{الصدق الذاتي لمهارة دقة التمير}$$

$$0.924 = \sqrt{0.854} = \text{الصدق الذاتي لمهارة دقة التصويب}$$

ومن خلال النتائج يتبين أن الاختبارات تتمتع بصدق وثبات عاليين ومنه يمكن اعتماد الاختبارات في الدراسة.

## 9. الوسائل الإحصائية المستعملة

تعتبر من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة من خلال الوصول إلى نتائج يتم تحليلها ومناقشتها بع د ذلك، علما وأن لكل بحث وسائله الإحصائية الخاصة والتي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها وهدف البحث، وقد اعتمدنا في بحثنا هذا على الوسائل الإحصائية التالية مستعينين ببرنامج SPSS .

- معامل الارتباط بيرسون.
- المتوسطات الحسابية.
- الانحرافات المعيارية.
- التوزيع الطبيعي.
- اختبار ت ستودنت لمجموعتين مترابطتين.

## الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة

### نتائج البحث

1. عرض وتحليل نتائج الدراسة

نتائج الاختبارات للمهارية

الجدول رقم 03: يبين نتائج اختبار دقة التمرير

الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	العينة
3	3	1
5	4	2
3	2	3
2	1	4
4	3	5
3	3	6
3	2	7
3	1	8
5	5	9
5	4	10
2	1	11
2	1	12
3	2	13
4	3	14
4	4	15
2.60	3.40	المتوسط الحسابي
1.29	1.05	الانحراف المعياري

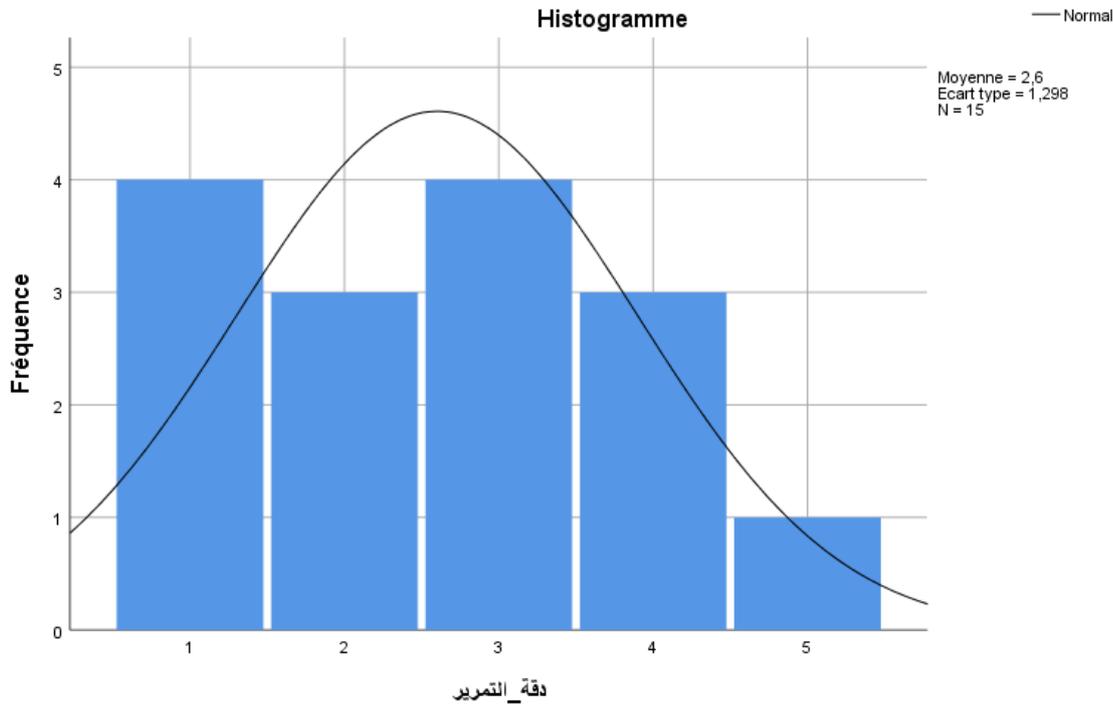
الجدول رقم 04: يبين نتائج دقة التصويب

الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	العينة
10	12	1
15	16	2
13	13	3
12	12	4
10	12	5
11	13	6
8	12	7
10	15	8
15	17	9
13	14	10
12	13	11
7	8	12
10	12	13
10	12	14
13	14	15
13.00	11.27	المتوسط الحسابي
2.10	2.31	الانحراف المعياري

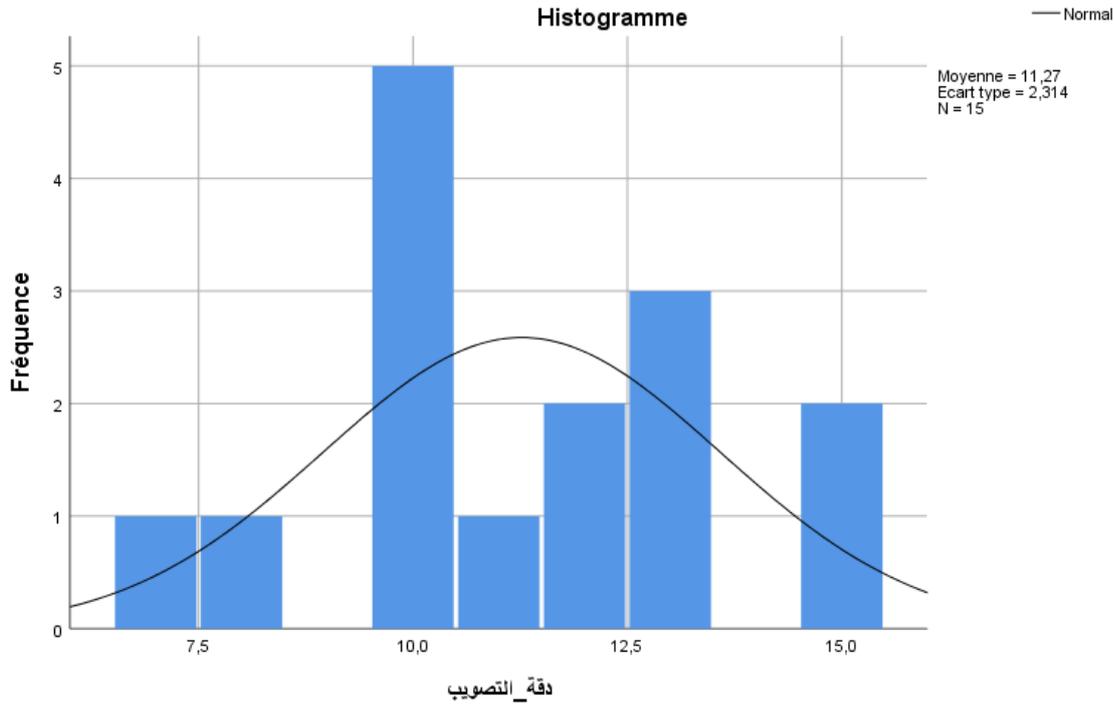
2. التوزيع الطبيعي والتجانس والتكافؤ بين أفراد المجموعتين

الجدول رقم 05: يمثل اختبار التوزيع الطبيعي لأفراد العينة

Shapiro-Wilk			
مستوى الاحتمالية	درجة الحرية	الاحصائيات	
0.128	15	0.908	دقة التمرير
0.454	15	0.945	دقة التصويب



الشكل رقم 01: أعمدة بيانية تمثل التوزيع الطبيعي لمهارة دقة التمرير



الشكل رقم 02: أعمدة بيانية تمثل التوزيع الطبيعي لدقة التصويب

من خلال الجدول أعلاه والأشكال نلاحظ في كل من اختبار Shapiro-Wilk أن قيمة مستوى الاحتمالية بلغ في كل من (دقة التمير، دقة التصويب) بلغ (0.45، 0.128) على الترتيب وهذه القيم أكبر من 0.05، أي أنها القيم تتوزع توزيعاً طبيعياً.

ومن خلال النتائج المبينة في الجدول حيث بين ان القيم تتوزع توزيعاً طبيعياً وعليه سيتم الاعتماد على الاختبارات المعلمية.

### 3. مناقشة نتائج الفرضيات

#### ✓ الفرضية الأولى

الجدول رقم 06: نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في مهارة دقة التمرير

الدالة	الاحتمالية	مستوى المعنوية	درجة الحرية	ت ستودنت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	السرعة	
دالة	0.000	0.05	14	-5.527	1.29	2.60	قبلي	المجموعة
					1.05	3.40	بعدي	

من خلال الجدول أعلاه والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي في مهارة دقة التمرير والذي بلغ فيه المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي  $(1.29 \pm 2.60)$ ، وبلغ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار البعدي في مهارة دقة التمرير  $(1.05 \pm 3.40)$ ، وبلغت قيمة ت ستودنت  $-0.250$  بدرجة حرية 14 بمستوى احتمالية 0.000 وهي قيمة أقل من 0.05. وهي غير دالة إحصائياً.

مما سبق نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في مهارة دقة التمرير لصالح الاختبار البعدي ومرد هذه الفروق إلى أثر البرنامج التدريبي بالألعاب المصغرة المقترح، حيث تم التركيز خلال البرنامج على تمارينات متعلقة بالتمرير ودقة التمرير مع التنوع في الأساليب حتى جاءت النتيجة كما هو مخطط لها.

✓ الفرضية الثانية

الجدول رقم 07: نتائج الاختبارات القبلية والبعدي في مهارة دقة التصويب

الدالة	الاحتمالية	مستوى المعنوية	درجة الحرية	ت ستودنت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	السرعة	
دالة	0.000	0.05	14	-5.030	2.31	11.27	قبلي	المجموعة
					2.10	13.00	بعدي	

من خلال الجدول أعلاه والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي في مهارة دقة التصويب والذي بلغ

فيه المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي  $(2.31 \pm 11.27)$ ، وبلغ المتوسط الحسابي

والانحراف المعياري للاختبار البعدي في مهارة دقة التصويب  $(2.10 \pm 13.00)$ ، وبلغت قيمة ت ستودنت

$-5.030$  بدرجة حرية 14 بمستوى احتمالية 0.000 وهي قيمة أقل من 0.05 وهي دالة إحصائية.

مما سبق نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في مهارة دقة

التصويب، ومرد ذلك للبرنامج التدريبي المقترح بالألعاب الصغيرة والتي تم التركيز فيه على التصويب ودقة

التصويب من خلال التنوع في التمرينات المتعلقة بهذا الشأن.

#### 4. نتائج الدراسة

➤ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في مهارة دقة التمرير لدى لاعبي

كرة القدم لصالح الاختبار البعدي.

➤ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في مهارة دقة التمرير لدى لاعبي

كرة القدم لصالح الاختبار البعدي.

## 5. الاقتراحات المستقبلية:

بعد عرض نتائج البحث والخروج ببعض الاستنتاجات، ارتأينا إعطاء بعض التوصيات التي نراها

ضرورية قد تلقى أذانا صاغية نذكر منها:

✓ ضرورة إجراء دورات تكوينية وتربصات للمدربين بغرض تحديد ومعرفة الأهداف في مجال التدريب.

✓ ضرورة الاهتمام بالألعاب الشبه رياضية (المصغرة) واستخدامها بشكل كبير في الحصص التدريبية.

✓ ضرورة أن يكون المدرب واعيا للأهداف التدريب وليس أنها حصص ترفيهية فحسب.

✓ الاهتمام بالحصص التدريبية وإعطائها المكانة التي تستحقها.

✓ ضرورة اختيار المدرب الألعاب المصغرة حسب هدف كل حصة.

✓ ضرورة مراعاة توافق الألعاب المصغرة مع سن اللاعبين.

✓ ضرورة استثمار طاقات اللاعبين الناشئين من خلال طريقة الألعاب المصغرة.

✓ ضرورة خلق جو المرح والتحفيز للعمل وذلك من خلال التركيز على الألعاب المصغرة التي

تمتاز بالمنافسة التي تحفز دائما على بذل مجهود اكبر.

خاتمة

## خاتمة

ان دور اللعب في مرحلة الناشئين مهم وايضا له اهمية كبيرة في الحصة التدريبية و نظرا للطبيعة المعقدة للاعب فانه ليس من السهل تعليمه التقنيات و المهارات الحركية ويظهر ذلك بشعوره بالملل خال ممارسة التمرينات الرياضية اثناء الحصة التدريبية ويظهر جليا دور اللعب في كون يساهم بقسط كبير في تنمية المهارات الأساسية لدى اللاعب في هذه المرحلة المعقدة من حياته وهذا مما يفرض علينا ادراج الألعاب المصغرة في الحصص التدريبية من اجل تعلم مختلف المهارات خاصة الحركية منها ومن جهة اخرى فهي ذات طابع تحفيزي و ترفيهي و تعليمي و تنافسي مما يجعلها عنصرا فعال في الحصة التدريبية و كذلك تساعد اللاعبين الناشئين على الرفع من معنوياتهم مما يؤدي بهم الى النشاط و الحيوية في الحصة التدريبية الشيء الذي يحفزهم على تحسين مهاراتهم الحركية دون صعوبات وعراقيل ولهذا كان الهدف من دراستنا معرفة دور واهمية الألعاب المصغرة على افتراض ان تحدث هذه الاخرى تحسنا في المستوى المهاري لذا طبق برنامج مقترح من طرفنا، وقد شمل 15 لاعب وبعد الأخذ بأراء المختصين (المحكمين) في مجال التدريب الرياضي حول البرنامج المقترح طبق على المجموعة، وبعد اجراء الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة في تنمية مهارة التمرير والتصويب وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها خلص الباحث الى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح بالألعاب المصغرة في تحسين مستوى الاداء المهاري المستهدفة. للاعبين 15.13 (ناشئين) وذلك بالمقارنة مع نتائج الاختبار القبلي.

ومن خلال ما سبق نستنتج ان الحصة التدريبية التي بخلو من عنصر اللعب تفقد فعاليتها في جلب اهتمام اللاعبين للوصول الى هدفها فالأعب يندفع بميوله وراء متطلبات اللعبة بحماس مما يؤدي الى احتكاكه في نطاق التعاون و التماسك و اندماجه ضمن روح الجماعة، لذا فالألعاب المصغرة لها دور كبير في تنمية المهارات الأساسية من حيث تأثيرها على مستوى الاداء المهاري وتماشيها ومتطلبات الفئة العمرية وهذا يعود لأسلوب المنافسة و التحدي الكبرى بين اللاعبين والذي يدفع به لبذل مجهود اكبر أثناء التمارين على عكس التدريب بالطريقة العادية.

وفي الأخير نجروا بهذا البحث أننا افتتحنا أفقا جديدة لأبحاث ودراسات في هذا الموضوع بجوانبه المختلفة ونأمل أن نكون قد أسهمنا بهذا العمل المتواضع بشكل إيجابي.

## قائمة المصادر والمراجع

## قائمة المصادر والمراجع

### الكتب:

1. بندر المشرفي (2007). مئة من عظماء كرة القدم، بلاتينيوم بوك للنشر والتوزيع، الكويت.
2. زكية إبراهيم كامل ومصطفى السايح محمد (2009). الوسيط في الألعاب الصغيرة، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر، ط1، الإسكندرية.
3. بسطويسي احمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، مصر، القاهرة 1999.
4. مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط، تطبيق، قيادة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1998.
5. محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002.
6. حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الكتاب الحديث، الكويت، 1994.
7. امر الله البساطي 1998: قواعد واسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية
8. حسن السيد أبو عبده (2001): الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم، دار المعارف، ط1، الإسكندرية، مصر
9. حسن السيد أبو عبده (2010): الاتجاه الحديث في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة وطبعة الاشعاع الفنية، ط10.

1. محمد حسن العلاوي (2002): علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
2. قاسم حسن حسين (1997): علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة، دار الفكر والطباعة والتوزيع، عمان.
3. مفتي إبراهيم حماد (2001): التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة.
4. حسن السيد أو عبدة: الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم، دار الاشعاش الفنية، مصر، الطبعة الأولى، 2002.
5. وجدي مصطفى الفاتح، محمد السيد لطفي: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الاردن، 2010.
6. مفتي إبراهيم حماده: بناء فريق كرة القدم 1999، دار الفكر العربي، القاهرة.
7. محمد حازم، محمد أبو يوسف أسس اختيار الناشئين في كرة القدم، 2005، دار الفكر العربي، القاهرة.
8. حنفي محمود مختار الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، 1980.
9. مفتي إبراهيم حماد: البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، ط1 مركز الكتاب للنشر 1987.
10. حنفي محمود مختار: الإعداد البدني العام لكرة القدم، دار الزهران، مصر
11. إبراهيم شعلان، محمد عفيفي: كرة قدم الناشئين، مركز الكتاب للنش، مصر، الطبعة الأولى، 2001.
12. حنفي محمود مختار: الاختبارات والقياسات للاعبين كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر 1997.

13. مفتي إبراهيم حمادة (2000): أساس التنمية العضلية بالمقاومة للأطفال في المرحلة الابتدائية، ط1، مركز الكتابي القاهرة، مصر
14. محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة، ط1، مصر، 2003.
15. حنفي محمود مختار: كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1997.
16. حسن السيد أبو عبده: الإعداد المهاري للاعبي كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية مصر 2002.
17. تامر حمسن، واثق ناجي: كرة القدم وعناصرها الأساسية، مطبعة بغداد، العراق، 1999.

المذكرات:

1. بلعروسي سليمان: توظيف الألعاب التمهيدية ضمن برنامج تدريبي لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية الرياضية، الجزائر.
2. حجار خرفان محمد: فاعلية التدريب باستخدام أسلوب المنافسة على ملاعب مصغرة في تطوير بعض المتطلبات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم، أطروحة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، الجزائر. 2012.

الرسائل والمجلات:

1. بوراس الزهراء (2006). أهمية الألعاب الصغيرة في تحسين المستوى البدني ومستوى ذكاء الأطفال المتأخرين عقليا القابلين للتعلم والواقعون في المدى 50-70 نسبة ذكاء، جامعة الجزائر، الجزائر.
2. جنيدي جنيدي (2011) تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات المهارية في الملاعب المصغرة على بعض المبادئ الخطئية الهجومية لناشئي كرة القدم بمحافظة أسيوط، جامعة أسيوط، مصر.
3. حجار خرفان محمد: أثر برنامج تدريبي مقترح في ملاعب مصغرة على تنمية الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم، بحث منشور، الجملة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، العدد الثامن، 2011، جامعة مستغانم(الجزائر).

المصادر باللغة الأجنبية:

1. Jean-Michel Bénézet, Hansruedi Hasler: Département Éducation et Développement technique de la FIFA, 07.2016.
2. Oliver camulle. votre enfant et ses loisirs paris. 1973.
3. Thomas Hil : manuel de l'éducation sportive Vigot.Paris,1987.
4. Weineck.J: Biologie du sport, édition vigot, paris, 1992, p323.

## قائمة الملاحق

<p>المكان: الملعب البلدي الوسائل: اقماع، صافرة، ساعة حبل، كرات.</p>	<p>وحدة تدريبية رقم 1</p>	<p>اللاعبين: 15 الموسم الرياضي: 2023-2024 المدة: 1:30</p>
---	---------------------------	---

الهدف العام: تطوير مهارة التمرير

الملاحظة	المدة	التمارين	المرحلة
<p>إعطاء طابع الجدية اثناء اداء الاحماء لتجنب الإصابات حسن الاستماع</p>	<p>15د</p>	<p>✓ مراقبة الهندام - التحية ✓ التعريف بهدف الحصة ✓ الجري حول الملعب ✓ الاحماء العام والخاص</p>	<p>التحضيرية</p>
<p>التركيز على استقبال الكرة جيدا لتسهيل عملية التمرير</p>	<p>20د</p>	<p>التمرين الأول: تقسيم اللاعبين الى فرق تتكون من 5 لاعبين يلعبون في مربعات، نضع شواخص (أ)، (ب)، (ج)، (د) على شكل مربع، يقف كل لاعب بين شاخصتين بحيث على الخط الرابط بين الشاخصتين ويلعب اللاعب رقم 5 داخل المربع محاولا اخذ الكرة عندما يقوم اللاعبون بتبادل الكر لكن بلمس الكرة مرتين استقبالا وتمريرا لمدة دقيقتين ثم يتم تغير اللاعبين</p>	<p>الرياضية</p>
<p>التحرك الجيد والسريع على الخط المستقيم</p>	<p>20د</p>	<p>التمرين الثاني: نفس التمرين السابق والتشكيل السابق لكن التغيير في طريقة اللعب يتبادل اللاعبون الكرة بحيث يقوم اللاعب بلمس الكرة مرة واحدة فقط مع التركيز اثناء التركيز على خط مستقيم، بينما يقوم اللاعب رقم 5 بمحاولة قطع الكرة بدون لمس الزميل</p>	
<p>التحرك الجيد و في الوقت المناسب يسهل اللعب</p>	<p>20د</p>	<p>التمرين الثالث: 4 لاعبين، نضع 3 شواخص (أ)، (ب)، (ج)، على شكل مثلث متساوي الأضلاع، يقف بين كل شاخص واخر لاعب بحيث يتبادلون الكرة مرتين فقط، في حين يقوم اللاعب 4 بمحاولة قطع الكرة بدون لمس الزميل</p>	
<p>تقييم الحصة إعطاء النصائح لجنب الوقوع في الأخطاء</p>	<p>15د</p>	<p>جري خفيف داخل الملعب لإزالة التعب الواقع شرح المهارة المطبقة مع اظهار كافة الأخطاء الحاصلة اثناء الحصة إعطاء نصائح لتجنب الأخطاء</p>	<p>الختامية</p>

<p>المكان: الملعب البلدي الوسائل: أقماع، صافرة، ساعة، كرات. شواخص</p>	<p>وحدة تدريبية رقم 2</p>	<p>اللاعبين: 15 الموسم الرياضي: 2023-2024 المدة: 1:30</p>
---	---------------------------	---

الهدف العام: تطوير مهارة التصويب

الملاحظة	المدة	التمارين	المرحلة
إعطاء طابع الجدية اثناء اداء الاحماء لتجنب الإصابات حسن الاستماع	15د	<p>✓ مراقبة الهندام - التحية ✓ التعريف بهدف الحصة ✓ الجري حول الملعب ✓ الاحماء العام والخاص</p>	التحضيرية
التركيز على التصويب في المرمى	20د	<p>التمرين الأول: اللاعب (أ) يمرر الكرة للاعب (ب) يقوم اللاعب (ب) بمراوغة المدافع والتسديد نحو المرمى مع التركيز على تسديد الكرة في الإطار مع مراعاة التسديد بالرجل اليمنى واليسرى مع وجود مدافعين.</p>	الرئيسية
التركيز على التصويب من الحركة	20د	<p>التمرين الثاني: اللاعب (أ) يقابل اللاعب (ب) يتقدم اللاعب (أ) بالكرة نحو اللاعب (ب) ثم يمرر له الكرة ثم يقوم اللاعب (ب) بالدوران وتسديد الكرة التسديد بالرجل اليمنى واليسرى مع محاولة التصويب على المكان المحدد في المرمى.</p>	
التركيز على استقبال الكرة بالريقة الصحيحة ومحاولة التصويب في المكان المحدد في المرمى	20د	<p>التمرين الثالث: يقوم اللاعب (أ) بالتمريرة الطويلة نحو اللاعب (ب) يقوم اللاعب (ب) بالاستقبال ثم التسديد مع المراعاة التسديد بكتتا الرجلين.</p>	
تقييم الحصة إعطاء النصائح لجنب الوقوع في الأخطاء	15د	<p>جري خفيف داخل الملعب لإزالة التعب الواقع شرح المهارة المطبقة مع اظهار كافة الأخطاء الحاصلة اثناء الحصة إعطاء نصائح لتجنب الأخطاء</p>	الختامية

<p>المكان: الملعب البلدي الوسائل: اقماع، صافرة، ساعة حبل، كرات. شواخص</p>	<p>وحدة تدريبية رقم 3</p>	<p>اللاعبين: 15 الموسم الرياضي: 2023-2024 المدة: 1:30</p>
---	---------------------------	---

الهدف العام: تطوير مهارة التمرير

الملاحظة	المدة	التمارين	المرحلة
<p>إعطاء طابع الجدية اثناء اداء الاحماء لتجنب الإصابات حسن الاستماع</p>	15د	<p>✓ مراقبة الهندام - التحية ✓ التعريف بهدف الحصة ✓ الجري حول الملعب ✓ الاحماء العام والخاص</p>	التحصيرية
<p>التركيز على التمرير الصحيح للكرة</p>	20د	<p>التمرين الأول: تقسيم اللاعبين الى فرق تتكون من 3 لاعبين يشكلون مثلث، (أ)، (ب)، (ج)، يقف كل لاعب بين شاخصتين بحيث على الخط الرابط بين الشاخصتين يقوم اللاعبون بتبادل الكر لكن بلمس الكرة مرتين استقبالا وتمريرا لمدة دقيقتين ثم يتم تغير الأماكن.</p>	الرتبسية
<p>التحرك الجيد والسريع على الخط المستقيم</p>	20د	<p>التمرين الثاني: نفس التمرين السابق والتشكيل السابق لكن التغير في طريقة اللعب يتبادل اللاعبون الكرة بحيث يقوم اللاعب بلمس الكرة مرة واحدة فقط، مع التركيز اثناء التحرك على خط مستقيم.</p>	
<p>التحرك الجيد وفي الوقت المناسب يسهل العب</p>	20د	<p>التمرين الثالث: 4 لاعبين، نضع 3 شواخص (أ)، (ب)، (ج)، على شكل مثلث متساوي الأضلاع، يقف بين كل شاخص واخر لاعب بحيث يتبادلون الكرة مرتين فقط، في حين يقوم اللاعب 4 بمحاولة قطع الكرة بدون لمس الزميل</p>	
<p>تقييم الحصة إعطاء النصائح لجنب الوقوع في الأخطاء</p>	15د	<p>جري خفيف داخل الملعب لإزالة التعب الواقع شرح المهارة المطبقة مع اظهار كافة الأخطاء الحاصلة اثناء الحصة إعطاء نصائح لتجنب الأخطاء</p>	الختامية

<p>المكان: الملعب البلدي الوسائل: اقماع، صافرة، ساعة، كرات. شواخص حواجز</p>	<p>وحدة تدريبية رقم 4</p>	<p>اللاعبين: 15 الموسم الرياضي: 2023-2024 المدة: 1:30</p>
---	---------------------------	---

الهدف العام: تطوير مهارة التصويب

الملاحظة	المدة	التمارين	المرحلة
إعطاء طابع الجدية اثناء اداء الاحماء لتجنب الإصابات حسن الاستماع	15د	<p>✓ مراقبة الهندام - التحية ✓ التعريف بهدف الحصة ✓ الجري حول الملعب ✓ الاحماء العام والخاص</p>	التحضيرية
الأداء الجيد للتمرين	20د	<p>التمرين الأول: يقوم اللاعب بالقفز اماميا ثم خلفيا ثم بالرجل اليمنى ثم الرجل اليسرى ثم يقوم بالقفز جانبي فوق الحواجز</p>	الرئيسية
الربط بين التنسيق بين الأطراف العلوية والسفلية مع مهارة التسديد	20د	<p>التمرين الثاني: يقوم اللاعب (ب) بالقفز فوق الحواجز ثم استقبال الكرة من اللاعب (أ) ثم يقوم بالتسديد على المرمى مع التركيز على وضع الكرة داخل الإطار مع مراعاة التسديد بالرجلين مع وجود مدافعين.</p>	
محاولة التصويب في المان المحدد في المرمى	20د	<p>التمرين الثالث: . يقوم اللاعب (ب) بالقفز اماميا ثم جانبيا بكلتا الرجلين ثم يستقل الكرة من اللاعب (أ) ثم يقوم بالتسديد نحو المرمى مراعاة التسديد بكلتا.</p>	
تقييم الحصة إعطاء النصائح لجنب الوقوع في الأخطاء	15د	<p>جري خفيف داخل الملعب لإزالة التعب الواقع شرح المهارة المطبقة مع اظهار كافة الأخطاء الحاصلة اثناء الحصة إعطاء نصائح لتجنب الأخطاء</p>	الختامية

<p>المكان: الملعب البلدي الوسائل: اقماع، صافرة، ساعة حبل، كرات.</p>	<p>وحدة تدريبية رقم 5</p>	<p>اللاعبين: 15 الموسم الرياضي: 2023-2024 المدة: 1:30</p>
---	---------------------------	---

الهدف العام: تطوير مهارة التمرير

الملاحظة	المدة	التمارين	المرحلة
إعطاء طابع الجدية اثناء اداء الاحماء لتجنب الإصابات حسن الاستماع	15د	<p>✓ مراقبة الهندام - التحية ✓ التعريف بهدف الحصة ✓ الجري حول الملعب ✓ الاحماء العام والخاص</p>	التحضيرية
التركيز على استقبال الكرة جيدا لتسهيل عملية التمرير	20د	<p>التمرين الأول: تقسيم اللاعبين الى فرق تتكون من 5 لاعبين يلعبون في مربعات، نضع شواخص (أ)، (ب)، (ج)، (د) على شكل مربع، يقف كل لاعب بين شاحصتين بحيث على الخط الرابط بين الشاحصتين ويلعب اللاعب رقم 5 داخل المربع محاولا اخذ الكرة عندما يقوم اللاعبون بتبادل الكر لكن بلمس الكرة مرتين استقبالا وتمريرا لمدة دقيقتين ثم يتم تغير اللاعبين</p>	الرئيسية
التحرك الجيد والسريع على الخط المستقيم	20د	<p>التمرين الثاني: نفس التمرين السابق والتشكيل السابق لكن التغير في طريقة اللعب يتبادل اللاعبون الكرة بحيث يقوم اللاعب بلمس الكرة مرة واحدة فقط، مع التركيز اثناء التركيز على خط مستقيم، بينما يقوم اللاعب رقم 5 بمحاولة قطع الكرة بدون لمص الزميل</p>	
التحرك الجيد و في الوقت المناسب يسهل العب	20د	<p>التمرين الثالث: 4 لاعبين، نضع 3 شواخص (أ)، (ب)، (ج)، على شكل مثلث متساوي الأضلاع، يقف بين كل شاحص واخر لاعب بحيث يتبادلون الكرة مرتين فقط، في حين يقوم اللاعب 4 بمحاولة قطع الكرة بدون لمس الزميل</p>	
تقييم الحصة إعطاء النصائح لجنب الوقوع في الأخطاء	15د	<p>جري خفيف داخل الملعب لإزالة التعب الواقع شرح المهارة المطبقة مع اظهار كافة الأخطاء الحاصلة اثناء الحصة إعطاء نصائح لتجنب الأخطاء</p>	الختامية

<p>المكان: الملعب البلدي الوسائل: اقماع، صافرة، ساعة، كرات. شواخص</p>	<p>وحدة تدريبية رقم 6</p>	<p>اللاعبين: 15 الموسم الرياضي: 2023-2024 المدة: 1:30</p>
---	---------------------------	---

الهدف العام: تطوير مهارة التصويب

الملاحظة	المدة	التمارين	المرحلة
<p>إعطاء طابع الجدية اثناء اداء الاحماء لتجنب الإصابات حسن الاستماع</p>	15د	<p>✓ مراقبة الهندام - التحية ✓ التعريف بهدف الحصة ✓ الجري حول الملعب ✓ الاحماء العام والخاص</p>	التحضيرية
<p>التركيز على التسجيل</p>	20د	<p>التمرين الأول: يقوم اللاعب بتسديد الكرة من ثبات ناحية المرمى مع التركيز على وضع الكرة في المرمى</p>	الرئيسية
<p>تنمية مهارة التسديد وزيادة دقة التصويب</p>	20د	<p>التمرين الثاني: يقوم اللاعب بتسديد الكرة من ثبات ناحية المرمى مع التركيز على مسار الكرة يجب ان يكون بين الاقماع حيث تكون المسافة بين الاقماع 1متر</p>	
<p>التركيز على قة التصويب في المرمى</p>	20د	<p>التمرين الثالث: يقوم اللاعب بالتسديد نحو المرمى مع وجود جدار صد</p>	
<p>تقييم الحصة إعطاء النصائح لجنب الوقوع في الأخطاء</p>	15د	<p>جري خفيف داخل الملعب لإزالة التعب الواقع شرح المهارة المطبقة مع اظهار كافة الأخطاء الحاصلة اثناء الحصة إعطاء نصائح لتجنب الأخطاء</p>	الختامية

<p>المكان: الملعب البلدي الوسائل: أقماع، صافرة، ساعة حبل، كرات.</p>	<p>وحدة تدريبية رقم 7</p>	<p>اللاعبين: 15 الموسم الرياضي: 2023-2024 المدة: 1:30</p>
---	---------------------------	---

الهدف العام: تطوير مهارة التمرير

الملاحظة	المدة	التمارين	المرحلة
إعطاء طابع الجدية اثناء اداء الاحماء لتجنب الإصابات حسن الاستماع	15د	<p>✓ مراقبة الهندام - التحية ✓ التعريف بهدف الحصة ✓ الجري حول الملعب ✓ الاحماء العام والخاص</p>	التحضيرية
-دقة التمرير -التسجيل بإسقاط القمع	20د	<p>التمرين الأول: في مساحة 18x15 يحاول كل فريق اسقاط عدد أكبر من القماع في الجهة المقابلة باستعمال مختلف المهارات، الفريق الأول الذي يسقط 3 أقماع، يفوز، كما أنه يعتبر فائز في حالة اسقاط قمعين متتاليين للفريق الخطم.</p> <p>التمرين الثاني: نفس التمرين السابق والتشكيل السابق لكن التغيير في طريقة اللعب يتبادل اللاعبون الكرة بحيث يقوم اللاعب بلمس الكرة مرة واحدة فقط، مع التركيز اثناء التركيز على خط مستقيم، بينما يقوم اللاعب رقم 5 بمحاولة قطع الكرة بدون لمص الزميل</p>	الرئيسية
التحرك الجيد والسريع على الخط المستقيم	20د	<p>التمرين الثالث: للعب 7 ضد 7 - (اللعب المقيد) عدم الإكثار من لمس الكرة أكثر من خمس مرات وإلى تعتبر مخالفة للخصم</p>	
-تطبيق القوانين	20د		
تقييم الحصة إعطاء النصائح لجنب الوقوع في الأخطاء	15د	<p>جري خفيف داخل الملعب لإزالة التعب الواقع شرح المهارة المطبقة مع اظهار كافة الأخطاء الحاصلة اثناء الحصة إعطاء نصائح لتجنب الأخطاء</p>	الختامية

<p>اللاعبين: 15 الموسم الرياضي: 2023-2024 المدة: 1:30</p>	<p>وحدة تدريبية رقم 8</p>	<p>المكان: الملعب البلدي الوسائل: اقماع، صافرة، ساعة، كرات. شواخص</p>
---	---------------------------	---

الهدف العام: تطوير مهارة التصويب من الحركة

المرحلة	التمارين	المدة	الملاحظة
التحضيرية	<p>✓ مراقبة الهندام - التحية ✓ التعريف بهدف الحصة ✓ الجري حول الملعب ✓ الاحماء العام والخاص</p>	15د	<p>إعطاء طابع الجدية اثناء اداء الاحماء لتجنب الإصابات حسن الاستماع</p>
الرئيسية	<p>التمرين الأول: نقوم بتقسيم اللاعبين الى مجموعتين يقوم اللاعبان الاول من القاطرة (أ) والاول من القاطرة (ب) بالجري حول الاقماع بالكرة ثم يقومان بالتسديد ناحية المرمى.</p>	20د	<p>التركيز على إبقاء الكرة قريبة من اللاعب اثناء الجري والتصويب نحو المرمى</p>
	<p>التمرين الثاني: نفس التمرين الأول مع إضافة مدافعين يقوم اللاعبان الاول من القاطرة (أ) والاول من القاطرة (ب) بالجري حول الاقماع بالكرة ثم يقومان بالتسديد ناحية المرمى مع وجود مدافعين.</p>	20د	<p>التركيز على عدم تضييع الكرة قبل التصويب ومحاولة التصويب</p>
	<p>التمرين الثالث: قوم اللاعب بالجري بالكرة حول الاقماع، ثم تحضير الكرة لنفسه، ثم القيام بقفزات جانبية ثم يقوم بالتسديد نحو المرمى.</p>	20د	<p>التركيز على تسجيل الهدف</p>
الختامية	<p>جري خفيف داخل الملعب لإزالة التعب الواقع شرح المهارة المطبقة مع اظهار كافة الأخطاء الحاصلة اثناء الحصة إعطاء نصائح لتجنب الأخطاء</p>	15د	<p>تقييم الحصة إعطاء النصائح لجنب الوقوع في الأخطاء</p>

<p>المكان: الملعب البلدي الوسائل: اقماع، صافرة، ساعة حبل، كرات.</p>	<p>وحدة تدريبية رقم 9</p>	<p>اللاعبين: 15 الموسم الرياضي: 2023-2024 المدة: 1:30</p>
---	---------------------------	---

الهدف العام: تطوير مهارة التمرير

الملاحظة	المدة	التمارين	المرحلة
إعطاء طابع الجدية اثناء اداء الاحماء لتجنب الإصابات حسن الاستماع	15د	<p>✓ مراقبة الهندام - التحية ✓ التعريف بهدف الحصة ✓ الجري حول الملعب ✓ الاحماء العام والخاص</p>	التحضيرية
التركيز على استقبال الكرة جيدا لتسهيل عملية التمرير	20د	التمرين الأول: يقف كل لاعب مقابل زميله ويتبادلان التمرير بينهما مع المس الكرة مرتين فقط	الرئيسية
التمرير من لمسة واحدة دون الحاجة لاستقبال الكرة	20د	التمرين الثاني: نفس التمرين الأول مع لمس الكرة مرة واحدة فقط	
البحث عن الزميل المتحرر لممرير الكرة له وعدم فقدانها	20د	التمرين الثالث: تقسيم اللاعبين الى 3 مجموعات كل مجموعة تتكون من 5 لاعبين تقوم بإجراء مباراة، الفريق الذي يقوم ب 10 تمريرات صحيحة يبقا في المباراة ويخرج الفريق الخاسر ويدخل الفريق الثالث	
تقييم الحصة إعطاء النصائح لجنب الوقوع في الأخطاء	15د	جري خفيف داخل الملعب لإزالة التعب الواقع شرح المهارة المطبقة مع اظهار كافة الأخطاء الحاصلة اثناء الحصة إعطاء نصائح لتجنب الأخطاء	الختامية

# ملخص:

يهدف هذا البحث إلى اقتراح طريقة التدريب المدمج لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم دون 15 سنة لفريق الجيل الرياضي لبلدية بئرمدقم الذي ينشط في القسم الجهوي لرابطة عنابة، ونظرا لطبيعة البحث والمنهج المستخدم تم اختيار العينية بطريقة عمدية، حيث كان معدل أعمار لاعبين بين 14 و16 سنة ومن هذا المنطق تتمثل فرضية البحث بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تطوير الجانب المهاري للاعبين، وقد جرت هاته المدة بين شهر مارس وأفريل في ظروف جيدة، حيث كان الملعب تحت تصرفنا لمدة أكثر من ساعتين، ومن خلال هذه الدراسة وبعد المعالجة الإحصائية بواسطة SPSS بمقارنة الاختبار القبلي والبعدي تم التوصل الى الاستنتاجات التالية.

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي لتطوير مهارة التمرير.

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي لتطوير مهارة التصويب.

لذا يمكننا القول بان الألعاب المصغرة بشكل عام لها أهمية كبيرة في تطوير المهارات الأساسية لكرة القدم لأنها تمثل التمارين الأقرب الى نشاط اللاعب في المباراة، وبالتالي يقترح الباحثان ان هذه الطريقة من التدريب يجب ان تخصص لها جزء كبير من الحجم الساعي في الدورة التدريبية، وان يتم اتخاذ الاحتياطات من حيث عدد اللاعبين ومساحة اللعب ووقت التمرين... الخ.

## الكلمات المفتاحية:

الألعاب المصغرة، المهارات الأساسية، الصفات المهارية، كرة القدم.

# Summary:

This research aims to propose a blended training method to develop certain physical and skill attributes of football players under 15 years old from the sports team of Bir Mokadem Municipality, which plays in the regional division of Annaba League. Given the nature of the research and the methodology used, the sample was deliberately chosen, with the players' ages ranging between 14 and 16 years.

The research hypothesis posits that there are statistically significant differences between the pre- and post-tests in the development of the players' skills. This study was conducted between March and April under favorable conditions, with the field available for over two hours. Through this study and after statistical analysis using SPSS by comparing the pre- and post-tests, the following conclusions were reached:

- ✓ There are statistically significant differences between the pre- and post-tests in favor of the post-test for developing passing skills.
- ✓ There are statistically significant differences between the pre- and post-tests in favor of the post-test for developing shooting skills.

Therefore, it can be said that small-sided games, in general, are highly significant in developing basic football skills because they represent exercises closest to the player's activity in a match. Thus, the researchers suggest that this training method should be allocated a significant portion of the training session time, with precautions taken regarding the number of players, playing area, training time, etc.

Keywords: Small-sided games, basic skills, skill attributes, football.