



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي -



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : التربية البدنية و الرياضية

- أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه في التدريب و التحضير البدني بعنوان:

تأثير برنامج تدريبي بالطريقة التكرارية على تنمية بعض المهارات
(التمرير الطويل ، الجري بالكرة، المراوغة و التسديد) لدى
البراعم (9-12) سنة بنوادي كرة القدم لولاية أم البواقي.
- دراسة ميدانية بنايبي إتحاد عين البيضاء و شباب عين فكرون-

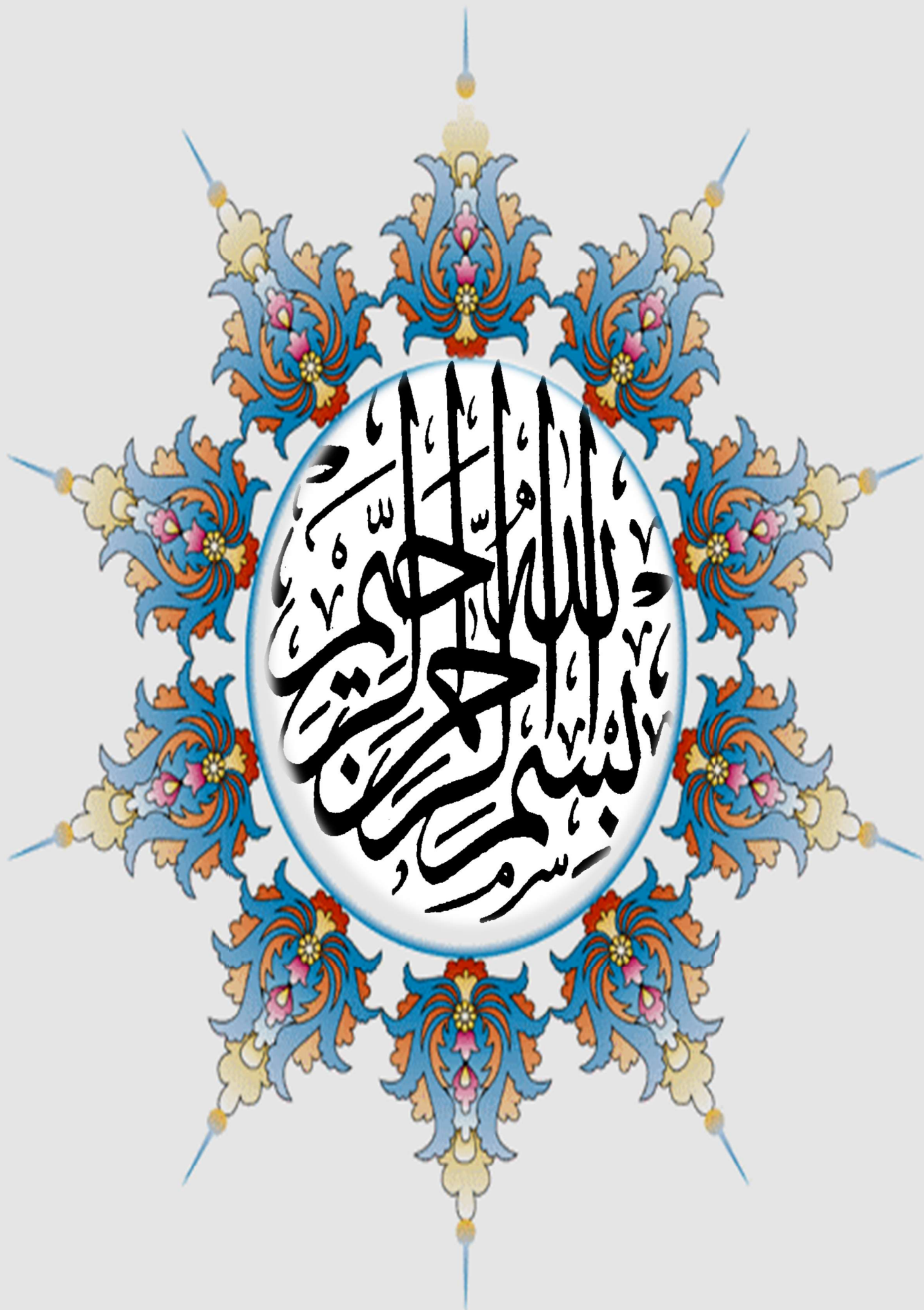
تحت إشراف: أ،د/إيدير حسان

من إعداد الطالب: دلفي تقي الدين

- لجنة المناقشة:

الرقم	الإسم و اللقب	الرتبة العلمية	الصفة	الجامعة
01	مرابط مسعود	أستاذ محاضر أ	رئيسا	أم البواقي
02	إيدير حسان	أستاذ التعليم العالي	مشرفا	أم البواقي
03	بوناب شاكور	أستاذ محاضر أ	مناقشا	أم البواقي
04	مالك رضا	أستاذ محاضر أ	مناقشا	أم البواقي
05	قاسمي عبد المالك	أستاذ محاضر أ	مناقشا	باتنة 2
06	محيمدات رشيد	أستاذ التعليم العالي	مناقشا	المعهد العالي للرياضة قسنطينة

*السنة الجامعية: 2021-2022



شكر وتقدير

بداية أشكر الله على إتمام هذا العمل راجيا منه جل شأنه تحسين عاقبتنا و أحوالنا في كل الأمور. آمين.
إلى الذين حملوا أقدس رسالة في الحياة إلى الذين مهّدوا لنا طريق العلم والمعرفة، إلى كل من كان له فضل علي و علمني حرفا إلى جميع أساتذتي الأفاضل كل باسمه و أخص منهم بالذكر الأستاذ المشرف البروفيسور: "إيدير حسان".

و الشكر موصول إلى كل من الأساتذة: "بشير - ح"، "قلاتي-ي"، "مرابط - م" ...؛ و إلى أساتذة و إدارة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية دون استثناء.

كل الإمتنان و الشكر إلى مديرية الشباب و الرياضة و الرابطة الولائية لكرة القدم لولاية أم البواقي، و إدارة ناديي اتحاد عين البيضاء و شباب عين فكرون و إلى المدربين "ياسين مزياني" و "إدريس زواغي" و "حسان برواق".

إلى من زرعوا التفاؤل في دربي و قدموا لي التسهيلات و الأفكار و المعلومات ربما دون أن يشعروا بدورهم فلهم جميعا مني كل الشكر و التقدير.

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

قال الله تعالى: "دعواهم فيها سبحانك اللهم وتحيتهم فيها سلام وآخر

دعواهم أن الحمد لله ربي العالمين". (الآية 10 من سورة يونس)

* سبحان الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله *

رمز الحب والأمل، إلى ينبوع الرحمة والأمان، "أمي الغالية" حفظها الله

وشفاها وأطال في عمرها.

إلى من علمني الأخلاق وكيف أواجه الصعاب، إلى من علمني حب

الحياة، وحب العمل و الإجتهد إلى الذي فتح لي صدره الترحب وكان

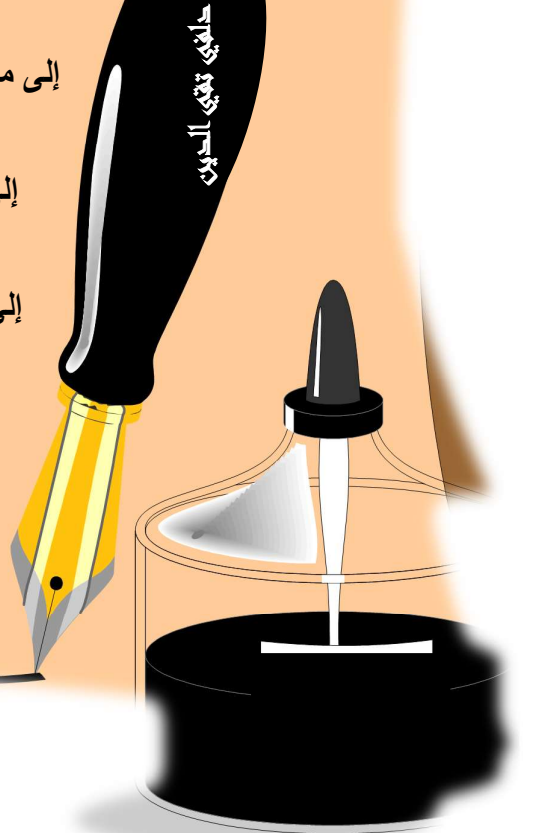
بمثابة الوطن، إلى عماد البيت الذي أفخر به: "أبي العزيز".

إلى من شاركني مشاق الحياة، قرّة عيني، إخوتي: كل باسمه

إلى رفقاء دربي: "بلال"، "زكرياء"، "أمين"، "رضا"،

إلى كل تلامذتي و طلبة العلم و إلى زملائي بالعمل .

لكم جميعا أهدي هذا العمل المتواضع.



- فهرس المحتويات -

العنصر	الصفحة
--------	--------

البسمة

أ	شكر وتقدير
ب	إهداء

مقدمة الدراسة

الفصل التمهيدي

12	1- الإشكالية
13	1-1- التساؤلات الفرعية
14	2- الفرضية العامة
14	1-2- الفرضيات الجزئية
14	3- أسباب اختيار الموضوع
14	4- أهداف الدراسة
15	5- أهمية الدراسة
15	6- تحديد المفاهيم و المصطلحات

الجانب النظري

الفصل الأول : برامج و طرق التدريب

20	- تمهيد
21	1- التخطيط و البرمجة في كرة القدم
21	2- تعريف البرنامج التدريبي
22	3- خطوات تصميم البرنامج التدريبي للبراعم والناشئين في كرة القدم
23	4- الأسس الخاصة بتحسين الجانب المهاري في برامج تدريب البراعم
24	5- ماهية طرق التدريب
25	6- أنواع طرق التدريب
25	6-1- طريقة التدريب المستمر
25	6-2- طريقة التدريب الفتري
25	6-1-2-6- طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة
26	6-2-2-6- طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة
26	6-4-6- طريقة التدريب التكراري

27	6-5- طريقة التدريب المتغير
28	6-6- طريقة التدريب المحطات
28	6-7- طريقة التدريب الدائري
29	6-8- طريقة التدريب-STRETCHING
29	6-9- طريقة تدريب الفارتك أو اللعب بالسرعة
29	6-10- طريقة التدريب الرياضي المدمج
30	7- مبادئ حمل التدريب
30	8- مكونات حمل التدريب
30	9- درجات حمل التدريب
30	10- أنواع حمل التدريب
31	11- الوحدات التدريبية
31	11-1- الوحدات التدريبية ذات الاتجاه المنفرد
31	11-2- الوحدات التدريبية ذات الاتجاه المركب
32	11-3- الوحدات التدريبية ذات الاتجاه المتوازي
33	- خلاصة

الفصل الثاني: المهارة

35	- تمهيد
36	1- ماهية المهارة
36	2- الإعداد المهاري
37	3- مراحل الأداء المهاري
37	3-1- مرحلة التوافق الأولي للمهارة
37	3-2- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة
38	3-3- مرحلة الوصول إلى مستوى الأداء الفعال
38	4- نظريات التعلم
39	4-1- نظرية التعلم الشرطي
39	4-2- نظرية التعلم بالمحاولة و الخطأ
39	5- المهارات الأساسية
40	6- تقسيمات المهارات الأساسية في كرة القدم
40	6-1- المهارات بدون كرة
41	6-2- المهارات بدون كرة
41	6-2-1- الجري بالكرة

41	6-2-2- التمرير
41	6-2-2-1- مبادئ التمرير
43	6-2-3- التمرير الطويل
43	6-2-4- المراوغة
43	6-4-1- مواصفات المراوغة الفعالة
44	6-2-5- التصويب (التسديد) و أسسه
44	6-2-5-1- نقاط أساسية لنجاح و فعالية التصويب
45	7- أهمية المهارات الأساسية
45	8- مفهوم فاعلية الأداء المهاري
47	9- علاقة إتقان المهارات بفاعلية الأداء الهجومي
49	10- العلاقة بين الإعداد المهاري و الخططي
50	10-1- المهارات و الاستجابة نحو المواقف الجديدة
50	11- طرق تعلم الأداء المهاري
50	11-1- الطريقة الجزئية
51	11-2- الطريقة الكلية
51	11-3- الطريقة الكلية- الجزئية
52	12- خصوصيات الإعداد المهاري لبراعم كرة القدم
54	- خلاصة

الفصل الثالث:فصل فئة البراعم (9-12) سنة

56	- تمهيد
57	1- خصائص النمو في مرحلة الطفولة المتأخرة (09 - 12 سنة)
57	1-1- النمو الجسمي الحركي
58	1-2- النمو النفسي الانفعالي
59	1-3- النمو العقلي المعرفي
59	1-4- النمو الاجتماعي
60	2- أهمية الرياضة في نمو شخصية الطفل (9- 12 سنة)
61	2-1- الأسباب المؤدية للممارسة الرياضية
61	3- مطالب الطفولة المتأخرة (9 - 12 سنة)
62	4- حاجات الأطفال للممارسة الرياضية
63	5- الأهداف العامة للمرحلة (09-12)

64	6- بعض مشكلات مرحلة الطفولة المتأخرة (9 - 12) سنة
66	- خلاصة

الفصل الرابع: الدراسات السابقة

68	- تمهيد
69	1- الدراسات السابقة
69	1-1- دراسة "أشرف جابر علي جابر" (1990)
69	1-2- دراسة "إبراهيم فاروق" (1991)
70	1-3- دراسة "ممدوح إبراهيم علي حسين" (1993)
70	1-4- دراسة "إبراهيم حنفي شعلان" (1994)
71	1-5- دراسة "بوداود عبد اليمين" (1996)
71	1-6- دراسة "بن قاصدي علي الحاج محمد" (1997)
72	1-7- دراسة "ياسر محفوظ عطوة" (1997)
72	1-8- دراسة "أشرف فكري عبد العزيز" (1998)
73	1-9- دراسة "بحري حسن خشناو" (1999)
73	1-10- دراسة "وليد عبد المنعم شمس الدين محمود البدوي" (2001)
74	1-11- دراسة "ماهر أحمد حسن البياتي" و "فارس سامي يوسف" (2004)
75	1-12- دراسة "محمد حجار خرفان" (2005)
75	1-13- دراسة "موريس و جونسون Morries & Ghonsson" (2006)
76	1-14- دراسة "أحمد رمضان سبع" (2010)
77	1-15- دراسة "مرسلي العربي" (2011)
77	1-16- دراسة "لسكوت Lescott" (2012)
78	1-17- دراسة "مساليتي لخضر" (2012)
79	1-18- دراسة "لباد معمر" (2012)
79	1-19- دراسة "مقاق كمال" (2013)
80	1-20- دراسة "شتيوي عبد المالك" (2013)
81	1-21- دراسة "بن جعدم ذهبية" (2013)
81	1-22- دراسة "فغول سنوسي" (2014)
82	1-23- دراسة "نويري بوبكر" (2018)
83	2- التعليق على الدراسات السابقة
85	- خلاصة

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس : الإجراءات الميدانية للبحث

88	- تمهيد
89	1- الدراسة الاستطلاعية
89	1-1- مجالات الدراسة
89	2- المنهج
90	3- المجتمع و عينة الدراسة وكيفية اختيارها
90	4- ضبط متغيرات الدراسة
90	4-1- الضبط الإجرائي للمتغيرات الدخيلة
91	5- أدوات البحث
91	5-1- اختبار الدرجة بالكرة بين (10) شواخص
91	5-2- اختبار التمرير نحو هدف صغير يبعد مسافة (20) مترا
92	5-3- إختبار الجري بالكرة و تفادي الشواخص ذهابا و إيابا
93	5-4- التسديد نحو مربعات على الحائط
93	5-5- البرنامج التدريبي المقترح بالطريقة التكرارية
95	6- الشروط العلمية للأداة
96	6-1- الثبات
96	6-2- الصدق
96	7- تجانس مجموعات البحث
97	8- الدراسة الإحصائية
98	9- صعوبات الدراسة
99	- خلاصة

الفصل السادس : عرض و تحليل و مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات

101	- تمهيد
102	1- عرض و تحليل نتائج الاختبارات المهارية للعينتين الضابطة و التجريبية
102	1-1- دراسة الفروق في نتائج الاختبارات المهارية القبليّة للعينتين الضابطة و التجريبية
103	1-2- دراسة الفروق في نتائج الاختبارات المهارية القبليّة و البعديّة للعينة الضابطة
105	1-3- دراسة الفروق في نتائج الاختبارات المهارية القبليّة و البعديّة للعينة التجريبية
106	1-4- دراسة الفروق في نتائج الاختبارات المهارية البعديّة للعينتين الضابطة والتجريبية
108	2- مناقشة فرضيات الدراسة
108	2-1- مناقشة الفرضية الجزئية الأولى
108	2-2- مناقشة الفرضية الجزئية الثانية

109	2-3- مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة
110	2-4- مناقشة الفرضية الجزئية الرابعة
111	2-5- مناقشة الفرضية العامة
111	3- الاستنتاجات
112	4- التوصيات
112	- خلاصة
خاتمة	
المراجع و المصادر	
الملاحق	
الملخص باللغة العربية	
الملخص باللغة الفرنسية	
الملخص باللغة الإنجليزية	

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
جدول رقم (1)	يبين بعض المؤشرات الخاصة بالنظم الحيوية لإنتاج الطاقة	24
جدول رقم (2)	يوضح درجات حمل التدريب	30
جدول رقم (3)	يبين نسبة زيادة الطول والوزن لدى الذكور (9 - 12 سنة)	58
جدول رقم (4)	يوضح النسب والحجم الزمني الإجمالي و الشهري و الأسبوعي و اليومي لتمرين تنمية المهارات المدروسة ضمن الوحدات التدريبية للبرنامج المقترح	94
جدول رقم (5)	يبين معاملات الصدق والثبات للاختبارات المهارية لعينة التجربة الاستطلاعية	96
جدول رقم (6)	يبين تجانس عينات البحث في التباين	97
جدول رقم (7)	يبين تجانس عينات البحث في المهارات المدروسة	97
جدول رقم (8)	يبين الإحصاء الوصفي لبيانات الاختبارات المهارية القبلية للعينتين الضابطة و التجريبية	101
جدول رقم (9)	يبين الإحصاء الوصفي لبيانات الاختبارات المهارية القبلية و البعدية للعينة الضابطة	102
جدول رقم (10)	يبين الإحصاء الوصفي لبيانات الاختبارات المهارية القبلية و البعدية للعينة التجريبية	104
جدول رقم (11)	يبين الإحصاء الوصفي لبيانات الاختبارات المهارية البعدية للعينتين الضابطة و التجريبية	105

قائمة الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
شكل رقم (1)	يوضح المهارات الأساسية بدون كرة وأقسامها	40
شكل رقم (2)	يوضح اختبار الدرجة بالكرة بين (10) شواخص	91
شكل رقم (3)	يوضح اختبار التمرير نحو هدف صغير يبعد مسافة (20) مترا	92
شكل رقم (4)	يوضح إختبار الجري بالكرة و تفادي الشواخص ذهابا و إيابا	92
شكل رقم (5)	يوضح التسديد نحو مربعات على الحائط	93
شكل رقم (6)	منحنى بياني يمثل التوزيع الزمني الصافي للمهارات المدروسة على أسابيع مدة البرنامج التدريبي المقترح	95
شكل رقم (7)	يمثل أعمدة بيانية للمتوسطات الحسابية و الإنحرافات المعيارية للاختبارات القبلية للمجموعتين الضابطة و التجريبية.	102
شكل رقم (8)	يمثل أعمدة بيانية للمتوسطات الحسابية و الإنحرافات المعيارية للاختبارات المهارية القبلية و البعدية للعينة الضابطة	103
شكل رقم (9)	يمثل أعمدة بيانية للمتوسطات الحسابية و الإنحرافات المعيارية للاختبارات المهارية القبلية و البعدية للعينة التجريبية	105
شكل رقم (10)	يمثل أعمدة بيانية للمتوسطات الحسابية و الإنحرافات المعيارية للاختبارات المهارية البعدية للعينتين الضابطة و التجريبية	106

- مقدمة -

التدريب الرياضي عملية معقدة و متشابكة و ليست سهلة ، فهو يعتمد على المدرب و اللاعب و البرنامج و كافة العلوم الأخرى باعتبارهم أدواته لتحقيق الهدف ، و تحقيق هذه الواجبات لم يعد متروكاً للعشوائية بل يرجع إلى التخطيط الجيد باستخدام منهجية علمية تهدف إلى تطوير قدرات و مهارات اللاعبين في كافة المستويات، فيتطلب هذا الإعداد الجيد برامج مقننه مبنية على أسس علمية تراعى مبادئ علم التدريب و شكل و طبيعة النشاط الممارس .(عصام الدين عبد الخالق ، 1992، ص 21)

و رياضة كرة القدم من الرياضات الجماعية التي تأثرت بشكل إيجابي بتطور العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي و تطور أساليب و طرق إعداد اللاعبين بدنياً و فنياً، مما ساعد ذلك اللاعبين إلى الارتقاء بمستوى الأداء و تحقيق التفوق و الإنجاز الرياضي.(مفتي إبراهيم حماد، 1998، ص 23)

فالتأسيس القاعدي للاعب كرة القدم يعتبر محورا جوهريا للوصول بمستوى أداء اللاعبين إلى أعلى المستويات الرياضية ، و التي تمكنهم من تحقيق الانجازات ، ليست فقط على الصعيد المحلي ، و لكن على الصعيد العربي و الدولي و العالمي ، الأمر الذي دفع بعلماء التدريب الرياضي إلى دراسة خصائص النمو لدى المراحل العمرية للبراعم و الأشبال و الناشئين ، سعياً منهم للوقوف على العلاقة بينها و بين عملية التدريب لعناصر الإعداد البدني و المهاري و الخططي و النفسي و الذهني ، و أيضا للوصول إلى الأسس و المبادئ العملية لتنظيم تلك العلاقة ، و بما يرتقى و يطور من أداء اللاعبين الصغار .(إبراهيم شعلان، 2010، ص15)

و من المعروف أن تدريب الناشئين يهدف في المقام الأول إلى تهيئتهم و إعدادهم للتقدم بمستواهم و تطوير قدراتهم البدنية و مهارية و النفسية وفقاً لخصائص المرحلة السنية التي ينتمون إليها.(جلال محمد سالم شامخ ، 2012، ص 59)

إذ أصبحت البرامج التدريبية الوسيلة الفعالة في تأسيس فريقهم و إعدادها و رفع مستواهم مهارياً و فنياً و إيماننا القوي بصحة أن الفئات العمرية الصغيرة هم القاعدة الأساسية التي تمد الفرق الأعلى سناً باللاعبين المعدين إعداداً تربوياً و فنياً جيداً و أن الاستثمار في النادي الرياضي ينطلق من خلال الفئات الشبانية التي تعد خزاناً لفريق المتقدمين.(لباد معمر، 2012، ص348- 349)

فالبرامج التدريبية لها دور هام في مجالات تأسيس النشاء حيث أنها الوسيلة الرئيسية لرفع مستوى أداء اللاعبين و خاصة في لعبة كرة القدم حيث تهدف إلى ارتفاع مستوى كفاءة اللاعب مهارية لإنجاز متطلبات اللعبة تحت كافة ظروف الأداء المختلفة و المتعددة، و قد أصبح التدريب عملية موجهة للنهوض بمستوى

اللاعب في مختلف جانب الأداء من خلال مؤشرات مخططة تؤهله مستقبلاً بصورة أكثر فاعلية و إيجابية. (إبراهيم حنفي شعلان ، 1994، ص 19)

فوجب أن يكون هناك تخطيط منهجي منظم للبرامج التدريبية على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث. (Jurgon Weineck, 1986, p309)

فطبيعة الأداء في كرة القدم تتميز باحتوائها على مهارات كثيرة و متنوعة يتعين على البرعم إتقانها سواء بالكرة أو بدونها لتحقيق التفوق على منافسه ، و من هنا فإن التدريب على تلك المهارات يشغل حيزاً زمنياً في برامج إعداد و تدريب البراعم. (محمد كشك و أمر الله البساطي، 2000، ص3)

فإن المهارات هي وسائل تنفيذ الخطط و بدون مهارات أساسية لدى لاعبي المنافسات الرياضية لا تنفذ الخطط و بالتالي يصعب تحقيق نتائج ممتازة ؛ و ذلك بتكرار المهارة من خلال التمرينات التطبيقية و تمرينات المنافسة مما يؤدي إلى اكتساب الفرد الرياضي صفة الآلية عند الأداء المهاري في مواقف المنافسة المختلفة و لما كانت المهارات هي القاعدة الأساسية لأي نشاط رياضي سواء كانت مهارات بأداة أو بدون أداة و يجب الاهتمام بها لدى الفرد الرياضي . (حسن السيد أبو عبده، 2002، ص 33-37)

و تعد الطريقة التكرارية و التي تسمى (طريقة الإعادات) من الطرائق المهمة و الأساسية في التدريب الرياضي، و لاسيما في المسابقات التي تعتمد على الطاقة اللاهوائية و تهدف هذه الطريقة إلى تطوير بعض الصفات البدنية مثل : (القوة القصوى، و السرعة القصوى، و القوة الانفجارية، و القوة المميزة بالسرعة) فضلاً عن استخدام هذه الطريقة في تطوير المستوى المهاري (التكنيك)، و تتميز هذه الطريقة بالشدة المرتفعة للحمل المستخدم و التي تصل إلى الحد الأقصى، لذلك فهي تؤثر بصورة مباشرة على أجهزة الجسم المختلفة و بخاصة الجهاز العصبي المركزي (محمد عبد الغني عثمان، 1990، ص61)

و تعتبر الفئات الصغرى الحجر الأساس للنوادي الرياضية أو المراحل العمرية الكبرى ، لذا إرتى الباحث التوجه بالدراسة لهاته الفئات (9-12) سنة ، خصوصاً و أن كرة القدم تعتبر من الرياضات التي تستوجب التكوين العمري "un jeu de formation" فكل مرحلة لها خصوصياتها من جانب متطلبات اللعبة و ما يجب تطويره لدى اللاعبين و كل الأهمية تكتسيها الفئات الصغرى من الناحية المهارية التي تدعم المخزون الحركي و تضيف صفة الآلية عن طريق التكرار و الإعادة وصولاً للإتقان و هذا ما تستدعيه العمليات العقلية للأداء المهاري.

و ستعنى هاته الدراسة باقتراح برنامج تدريبي بالطريقة التكرارية على تنمية بعض المهارات (الجري بالكرة ، التمرير الطويل ، المراوغة ، التسديد) لدى براعم كرة القدم (9-12 سنة) بنوادي ولاية أم البواقي ، ستستهل

الدراسة لإثبات أو نفي لما سيفترضه الباحث بالفصل التمهيدي أين سيتم التعريف بالبحث و ستعرض فيه صياغة الإشكالية و الفرضيات، و تتضمن الدراسة جانب نظري تتخلله أربعة فصول و هي : فصل برامج و طرق التدريب ، و يتبع بفصل المهارة ، و سيليهما فصل فئة البراعم (9-12) سنة ، و سيكون آخر فصول الجانب النظري فصل الدراسات السابقة و كل فصل سيسرد على شكل بحث مصغر حيث سنقوم بعرض تفصيلاته بالاعتماد على الكتب و المذكرات و القواميس ؛ كذلك ستشتمل الدراسة على جانب تطبيقي ليدعم و يطبق المعلومات النظرية و ذلك لإعطاء صورة أكثر حقيقة و واقعية للقارئ.

و لطبيعة موضوع الدراسة سنختار المنهج التجريبي الذي يعتبر الأنسب للتجسيد و التأكد من الفرضيات التي سيتوقعها الباحث ، حيث سيبدأ الجانب التطبيقي بفصل إجراءات البحث بعد أن نعتمد على دراسة استطلاعية لوضع الأسس العلمية للاختبارات ، ثم سنقف على متغيرات الدراسة وصولاً إلى الدراسة الأساسية كما سنتطرق إلى الصعوبات التي ستعترض مسار الدراسة ، ثم سيعرج على ما ستقضي إليه الدراسة في فصل عرض و تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و الاستنتاجات ، و سيتم استقراء الأرقام بالجدول المرفقة بالنتائج ، و كذا حساب المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة و البعدية التي ستجرى على عينة البحث (بعد تقسيمها إلى مجموعة ضابطة و أخرى تجريبية) و ستمثل كلا من المتوسطات الحسابية القبليّة و البعدية لكلا المجموعتين بمدرجات تكرارية للتوضيح أكثر .

و سيعلق على كل جدول و مدرج تكراري أين تفسر و تترجم الأرقام إلى مفردات و يتبين إثبات أو نفي فرضيات الدراسة في ضوء النتائج التي سنتوصل إليها.

و من مجمل الدراسات النظرية و التطبيقية سنقترح مجموعة من التوصيات التي يمكن البناء عليها في البحوث و الدراسات القادمة.

الفصل

التمهيد

1- الإشكالية:

إن تدريب البراعم في كرة القدم يعتمد على الأسس و النظريات العلمية للوصول لنتائج جيدة ، من خلال الاعتماد على نظريات علم التدريب و التخطيط لبرامج تدريب البراعم بشكل سليم ، و ذلك لإعدادهم للفرق الرياضية حيث يقع على كاهل المدرب مسئولية التخطيط السليم للعملية التدريبية للوصول بالبراعم لأفضل مستوى ممكن. (Pride A, 2004, p46)

فالتدريب الحديث يعمل على إعداد اللاعب أو الناشئ لمتطلبات اللعب خلال المباراة مع الحرص على عدم تقيد اللاعب و تحريره في اتخاذ القرارات البناءة و إعطائه فرص التفكير لاتخاذ السلوك المناسب مهارياً و حركياً، و المبنى على فهم المشكلة و محاولة حلها، و ذلك تحت ضغط التمرين و الموقف الذي يشكله و بأسلوب منظم يخضع لأسس و مبادئ علم التدريب الرياضي الحديث. (إبراهيم شعلان، 1996، ص 18)

فالمهارات الأساسية في كرة القدم هي جوهر الإنجاز في المباريات ، و بدون أن يتقن البرعم أداء تلك المهارات فإنه سيكون غير قادر على التنفيذ الخططي السليم ، حيث أن المهارات الأساسية تمثل ركناً أساسياً في وحدة التدريب إذ تعتبر قاعدة أساسية للعبة ، و بدون إتقانها لن يستطيع البرعم تنفيذ خطط أو واجبات المراكز بصورة كبيرة و كاملة ، كما أنه يتطلب من البرعم الاجتهاد في التدريب لفترات طويلة حتى يستطيع أن يتقن تلك المهارات. (محمود أبو العينين و مفتى إبراهيم، 1985، ص 31)

و أن كرة القدم كأحد الأنشطة الرياضية الجماعية تعد من الرياضات المهارية التي تحتوى على عدد كبير من المهارات الحركية التي تحتاج لقدر كبير من الإمكانيات و القدرات البدنية لكي تتم بأسلوب جيد و أداء فني سليم و تعتبر الحالة البدنية للاعب كرة القدم أحد الأسس الهامة التي تحدد كفاءة الأداء المهاري ، لأي خطة ما بلغت درجة اختيارها يمكن أن تفشل إذا لم توضع القدرات البدنية في الاعتبار، كذلك لا يمكن تنفيذ الأداء المهاري بطريقة آلية بدون امتلاك اللاعب للسمات و الخصائص البدنية التي تخدم الأداءات الحركية للمهارات الأساسية . (حسن أبو عبده، 2008، ص 37)

فالمهارات الأساسية تعتبر أحد الجوانب الفنية الهامة في نشاط كرة القدم و بدون أدائها و إتقانها بصورة جيدة لا يتمكن البرعم من تنفيذ تعليمات المدرب الخاصة بالجانب الخططي أثناء المباراة ، و تتميز كرة القدم بتعدد مهاراتها الأساسية و تنوعها ، و لقد ارتفع مستوى الأداء في كرة القدم بصورة تتماشى مع تطور طرق اللعب المختلفة و تنوع الخطط الدفاعية و الهجومية الأمر الذي يتطلب تميز لاعب كرة القدم بالقدرة الفائقة على الأداء الأمثل للمهارات الأساسية لكرة القدم. (حسن أبو عبده، 2008، ص 42)

فإن غالبية الفرق العالمية اعتمدت في بناء فرقها على تعليم الأطفال لمهارات كرة القدم و ذلك من خلال فتح مدارس خاصة بها يتم فيها تعليم الأطفال و من كلا الجنسين على المهارات الأساسية بكرة القدم من خلال إخضاعهم إلى برامج تعليمية لهذه المهارات .

و إن هذه المناهج التعليمية يتم تطويرها بشكل مستمر لتضمن التعلم السريع لهذه المهارات و التحاق اللاعبين في صفوف فريقهم بسن مبكرة لكي يتسنى للفرق الاستفادة منهم لأطول فترة ممكنة.(رأفت عبد الهادي الكروي، 2009، ص74)

بالاستناد على ما سبق من الدراسات و الاستقراء البيبليوغرافي (الملاحق من 11 حتى 15) ، إضافة إلى ما لاحظته الباحث من نقص مهاري لدى لاعبي نوادي ولاية البواقي لكرة القدم ، فإنه يتوجب ضرورة التوجه إلى التدارك السريع و الصحيح للتقويم و بناء فرق مكونة على أسس علمية للاعب كرة القدم المستقبلي لمسيرة عمرية تدريبية صحيحة و ما يجمع عليه الكثير من المختصين و الخبراء في مجال التدريب الرياضي فإن الفئات العمرية الصغرى هي الأولى بالعناية و التكوين من أجل الوصول إلى أرقى المستويات علما أن تعلم بعض الصفات مهارية و التخزين الذهني الحركي يبدأ و يصقل في هاته المراحل؛ جاءت صياغة الإشكالية التي تأسس عليها موضوع الدراسة كالتالي : هل يؤثر البرنامج التدريبي بالطريقة التكرارية على تنمية بعض المهارات (الجري بالكرة ، التمرير الطويل ، المراوغة ، التسديد) لدى براعم كرة القدم (9-12 سنة) بنوادي ولاية أم البواقي ؟

1-1- التساؤلات الفرعية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي و البعدي في مهارة الجري بالكرة لدى البراعم كرة القدم (9-12 سنة) بنوادي ولاية أم البواقي؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي و البعدي في مهارة التمرير الطويل لدى البراعم كرة القدم (9-12 سنة) بنوادي ولاية أم البواقي؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعتين الضابطة و التجريبية في مهارة المراوغة لدى البراعم كرة القدم (9-12 سنة) بنوادي ولاية أم البواقي؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعتين الضابطة و التجريبية في مهارة التسديد لدى البراعم كرة القدم (9-12 سنة) بنوادي ولاية أم البواقي؟

2- الفرضية العامة:

- يؤثر البرنامج التدريبي بالطريقة التكرارية على تنمية بعض المهارات (الجري بالكرة ،التمرير الطويل ،المراوغة ، التسديد) لدى براعم كرة القدم (9-12سنة) بنوادي ولاية أم البواقي.

2-1- الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي و البعدي في مهارة الجري بالكرة لدى البراعم (9-12سنة) بنوادي كرة القدم لولاية أم البواقي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي و في مهارة التمرير الطويل لدى البراعم (9-12سنة) بنوادي كرة القدم لولاية أم البواقي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي و البعدي في مهارة المرأوغة لدى البراعم (9-12سنة) بنوادي كرة القدم لولاية أم البواقي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي و البعدي في مهارة التسديد لدى البراعم (9-12سنة) بنوادي كرة القدم لولاية أم البواقي.

3- أسباب اختيار الموضوع:

- إن أهم الأسباب التي جعلت الباحث يتجه إلى دراسة هذا الموضوع هي كالاتي:
- الرغبة في معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على مهارة التمرير الطويل و الجري بالكرة المرأوغة و التسديد لدى فئة البراعم في كرة القدم.

- قرب الباحث من فئة الدراسة و ملاحظته للضعف المهاري و بالخصوص في المهارات قيد الدراسة عند الفئة العمرية 9- 12سنة، بنوادي أم البواقي.

- ميل الباحث إلى هذا النوع من المواضيع لإيجاد الحلول للمشاكل الميدانية في التدريب و التحضير البدني.
- قلة الدراسات و البحوث التي جمعت بين تناول برامج بالطريقة التكرارية و فئة البراعم في كرة القدم.

4- أهداف الدراسة:

- الرغبة في تحسين الجري بالكرة لدى فئة البراعم (9-12) سنة .
- محاولة تنمية مهارة التمرير الطويل لدى فئة البراعم (9-12) سنة .
- الرغبة في تنمية مهارة المرأوغة لدى فئة البراعم (9-12) سنة .
- الرغبة في تنمية مهارة التسديد لدى فئة البراعم (9-12) سنة .

- محاولة التوصل إلى برنامج لتنمية التمرير الطويل و الجري بالكرة و المراوغة و التسديد من أجل تحقيق أحسن النتائج لدى فئة البراعم (9-12) سنة بنوادي كرة القدم لولاية أم البواقي.
- يرجى من هذه الدراسة أن تعود بالفائدة على المدربين، و المحضرين البدنيين و أن تكون بادرة نفع على المهتمين بالرياضة في وطننا من طلبة و متخصصين .

5- أهمية الدراسة:

- أتت هذه الدراسة لتغطية النقص النظري والتطبيقي للبحوث المشابهة.
- من باب أن الباحث يتخصص في التدريب و التحضير البدني فوجب عليه الاهتمام بفئة البراعم و اقتراح البرنامج موضوع الدراسة .
- تعتبر هذه الدراسة كمرجع علمي نظري، و عملي تطبيقي للمدربين و الرياضيين و ذوي الاختصاص.
- تعتبر هذه الدراسة تكملة للبحوث التي سبقتها و تمهيدا للبحوث القادمة التي ستبني عليها.
- أتت هذه الدراسة خدمة لتحسين النتائج في التدريب الرياضي خصوصا من الجانب المهاري في تكوين الفئات الصغرى للاعبين كرة القدم 9-12 سنة بنوادي ولاية أم البواقي بخاصة نادي " اتحاد عين البيضاء " و " شباب عين فكرون " و تعتبر كمرجع نظري و تطبيقي للبحوث و الدراسات التي ستليها.

6- تحديد المفاهيم و المصطلحات:

- **تعريف البرنامج لغة:** منهج ، برنامج الدروس، برنامج الحفلة، ورقة جامعة للحساب، فهرست المكتبات. نسخة يكتب فيها المحدث أسماء رواته و أسانيد كتبه ، ميزانية. (جبران مسعود، 1965، د. ص)
- **تعريف البرنامج اصطلاحا :** البرنامج بصورة عامة ، عبارة عن العمليات المطلوب تنفيذها بحيث يراعي ميعاد البدء وانتهاء هذه العمليات وفق زمن محدد وهدف واضح.(حسام عز الرجال إبراهيم الحلمي، 2002، ص62)
- **تعريف البرنامج إجرائيا :** هو عبارة عن عدة وحدات تدريبية منظمة تنظيماً مقنن وفق منهجية التدريب الرياضي يراعى فيه هدف واضح وزمن محدد.
- **تعريف الطريقة التكرارية لغة :** تطلق الطريقة على السيرة و المذهب و الحال.(ابن المنصور، 1995، د.ص)
- **تعريف طريقة التدريب التكراري اصطلاحا :** و هي طريقة مرتفع الشدة فتصل إلى الشدة القصوى فبالتالي يقل خلالها الحجم ،كما تزداد الراحة الإيجابية الطويلة و تهدف إلى تطوير كل من القوة العضلية القصوى و السرعة و القوة المميزة بالسرعة و تسهم في رفع كفاءة إنتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي كما تؤثر في الجهاز العصبي لأن الأداء يكون بأقصى شدة مما يتسبب في التعب. (أمر الله أحمد البساطي، 1998، ص13)

- **تعريف طريقة التدريب التكراري إجرائيا** : هي طريقة من طرق التدريب تقوم على مبدأ العمل و الراحة و التكرار و تكرارا للتكرارات لتكون المجموعات يتميز زمن الأداء فيها بالقصر و يرجع ذلك لشدة الأداء العالية .
- **تعريف المهارات لغة**: المهارة لغة تعني: إحكام الشيء و إجادته و الحذق فيه ، فيقال مَهَرٌ يَمَهِّرُ مَهَارَةً فهي تعني الإجادة.(محمود أحمد السيد،1989 ، د.ص)
- **تعريف المهارات اصطلاحا** : هي كل الحركات الضرورية و الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها.(حنفي محمود مختار، 1994، ص21) و المهارات الأساسية هي مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل من الطاقة في زمن ممكن.(marion.a,2000,p35)
- **تعريف المهارات إجرائيا** : هي مجموعة من القاعدة الحركية عامة و أساسية يؤديها اللاعب عفويا (الموهبة) و تسهل بالتدريب لتحقيق المستويات العالية و الإنجاز الجيد .
- **تعريف التمرير الطويل لغة**: بمعنى راوغ ، يراوغ ،مراوغة ،أي تحايل وتملص.(معجم المعاني الجامع - معجم عربي عربي)
- **تعريف التمرير الطويل اصطلاحا**: و هي تستخدم لغرض التقدم نحو منطقة الخصم، و تكمن صعوبتها في دقة أدائها و تكون مسافتها من 25 متر فما فوق .(موفق أسعد محمود ، 2009 ، ص95)
- **تعريف التمرير الطويل إجرائيا**: هو من الأداءات الحركية القاعدية الأساسية في كرة القدم و يتعدد حسب المسافة و كيفية تنفيذه .
- **تعريف المراوغة لغة**: رَاوَعٌ مُرَاوَعَةً، رَاوَعُهُ: خادعه ؛ رَاوَعُهُ: صارعه ؛ رَاوَعُهُ على الأمر: راوده؛ رَاوَعُ القوم: طلب بعضهم بعضهم الآخر.(جبران مسعود، 1965، د. ص)
- **تعريف المراوغة اصطلاحا**: هي فن التخلص من اللاعب المنافس و خداعه و بقاء الكرة تحت سيطرة اللاعب و التحكم فيها في أي جزء من الملعب .(قاسم لزوم صبر و يوسف لازم كماش ، 2005 ، ص 164)
- **تعريف المراوغة إجرائيا**: هي قدرة اللاعب على مداعبة الكرة و استعمال حركات سريعة مفاجئة لمخادعة المنافس و ذلك باستعمال إحدى الرجلين اليمنى أو اليسرى .
- **تعريف التسديد لغة**: تَسَدِيدٌ الاِشْتِرَاكُ: أَدَاؤُهُ، تَقْدِيمُهُ.(عبد الغني أبو العزم ،2001، د.ص)
- سَدَّدَ تَسَدِيدًا، سَدَّدَ إِلَيْهِ ضَرْبَةً أَوْ رِصَاصَةً أَوْ نَوْهَمًا: وَجَّهَهَا إِلَيْهِ، سَدَّدَ الرَّمْحَ: قَوْمَهُ؛ سَدَّدَهُ: وَفَّقَهُ وَ وَجَّهَهُ إِلَى الصَّوَابِ.(جبران مسعود، 1965، د. ص)
- **تعريف التسديد اصطلاحا**: هو كل محاولة إرسال الكرة نحو مرمى الخصم تعتبر تسديدة و الضربة يجب أن تكون مصوبة كما ينبغي .(gateL freda,1983,p11)

- **تعريف للتسديد إجرائيا** : هو محاولة اللاعب ضرب الكرة نحو مرمى المنافس من أجل تسجيل هدف ، و هو العملية الختامية و النهائية لهجمات الفريق بغية تحقيق الفوز .
- **البراعم (9-12 سنة) كرة القدم لغة**: الطفل لغةً : من الفعل الثلاثي طَفَلَ ، و الطَّفَل : هو النبات الرخص، و الرخص الناعم و الجمع طفال و طفول و الطفل و الطفلة: الصغيران، و الصبي يدعى طفلاً حين يسقط من بطن أمه إلى إن يحتلم .(ابن المنظور و أبي الفضل جمال الدين محمد بن مكرم ، د.ت، ص401)
- **مدارس براعم (9-12) سنة اصطلاحا**: هي منشأة تعليمية رياضية تضم مجموعة من اللاعبين المتميزين يتم اختيارهم بناء على اختبارات مهارية و يتم تدريبهم للوصول بهم لأعلى المستويات مع توفير كافة الإمكانيات المادية و البشرية و الرعاية المتكاملة من جميع النواحي.(حسام عز الرجال إبراهيم الحملي، 2002، ص 26)
- **تعريف براعم (9-12) سنة إجرائيا** : و هي فئة عمرية لمجموعة من اللاعبين في إطار مقنن و منظم مع توفر جميع الإمكانيات المادية و البشرية من أجل هدف محدد و الوصول باللاعبين إلى المستويات العليا .
- **تعريف كرة القدم لغة**: كرة القدم (foot balle) هي كلمة لاتينية و تعني ركل الكرة بالقدم ، فالأمريكيون يعتبرون (foot balle) ما يسمى عندهم (ريغي) أو كرة القدم الأمريكية ، أما كرة القدم المعروفة و التي سنتحدث عنها تسمى . (soccer) (رومي جميل ، 1986، ص05)
- **تعريف كرة القدم اصطلاحا**: هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها "رومي جميل: "كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع. (رومي جميل ،1986، ص52)
- **تعريف كرة القدم إجرائيا**: لعبة جماعية بكرة جلدية بين فريقين يتألف كل فريق من 11 لاعبا، على أرضية مستطيلة الشكل بمرمى نهاية كل طرف من الأرضية ، يقوم كل فريق بالدفاع عن مرماه و محاولة التسجيل في مرمى المنافس ، باستعمال مهارات يسمح بها قانون اللعبة ، و يفوز الفريق الذي يحرز أكبر عدد من الأهداف .
- **تعريف الجري بالكرة اصطلاحا**:
- **تعريف الجري بالكرة لغة**: جَرَى ، جَرَى إلى، جَرَى لِيَجْرِي ، أَجَرَ ، جَرِيًّا وَجَرِيًّا ، فهو جَارٍ ، والمفعول مجرئٌ إليه .(معجم المعاني الجامع - معجم عربي عربي)
- تعتبر مهارة الجري بالكرة من المهارات الأساسية التي يجب أن يتقنها جميع اللاعبين بدون استثناء سواء المدافعين أو المهاجمين و هي مهارة تتم بعدة طرق مختلفة يختار فيها اللاعب الطريقة المناسبة له و التي تتناسب أيضا مع طبيعة الموقف المهاري أثناء تأديته للمهارة .(حسن السيد أبو عبدو، 2002، ص39)
- **تعريف الجري بالكرة إجرائيا**: هي الجري دون تضييع الكرة من القدم المميزة للعب .

الجابيب

النظري

الفصل الأول

برامج و طرق

التدريب

- تمهيد:

إن غالبية الفرق العالمية اعتمدت في بناء فرقها على تعليم الأطفال لمهارات كرة القدم و ذلك من خلال فتح مدارس خاصة بها يتم فيها تعليم الأطفال و من كلا الجنسين على المهارات الأساسية بكرة القدم من خلال إخضاعهم إلى برامج تدريبية لهذه المهارات .

و إن هذه البرامج التعليمية يتم تطويرها بشكل مستمر لتضمن التعلم السريع لهذه المهارات و التحاق اللاعبين في صفوف فريقهم بسن مبكرة لكي يتسنى للفرق الاستفادة منهم لأطول فترة ممكنة .

و لا تقتصر البرامج التدريبية المستخدمة في هذه المدارس على طريقة واحدة في عملية التعليم و إنما تأخذ طرق عديدة و منها التدريب بالطريقة التكرارية ؛ و سيتطرق في هذا الفصل إلى البرنامج التدريبي و طرق التدريب بداية بالتخطيط و البرمجة وصولاً للوحدة التدريبية.

1- التخطيط و البرمجة في كرة القدم:

يُعد التخطيط العلمي هو الوسيلة المثلى لتحقيق الأهداف الموضوعة للتدريب الرياضي، ولذا فالتخطيط من أهم الشروط لضمان نجاح العملية التدريبية، ومن ثم الارتقاء بمستوى الفرد الرياضي والوصول به إلى المستويات الرياضية العالية.

والتخطيط لتدريب الرياضي عملية شاملة تبدأ من مرحلة التفكير النظري إلى التنفيذ والتطبيق العملي ثم التقويم للوقوف على المستوى ومطابقته بالمعايير المطلوبة وذلك لاستمرارية التنفيذ العملي والتعديل بما يتناسب ومستوى قدرات الفرد واستعداداته وإمكاناته، فالبرنامج التدريبي الذي يقدمه المدرب هو صيغة تطبيقية لما هو مبرمج ومخطط مسبقاً و يتيح إمكانية التعديل و المراقبة و التقويم ؛ فعناصر التخطيط تتلخص في:

- الأهداف؛ السياسات؛ الإجراءات؛ الإمكانيات؛ البرامج التنفيذية. (عبد الحميد شرف، 1994، ص14)
و التخطيط هو تحديد الأهداف حسب أولوياتها وحصص كافة الموارد والإمكانيات المتاحة ثم تحديد أنسب الوسائل والسبل لاستغلال هذه الموارد في تحقيق الأهداف. (إبراهيم عبد المقصود، 1989، ص38)
فإن التخطيط في المجال الرياضي هو وسيلة ضرورية فعالة لضمان التقدم الدائم بالمستوى الرياضي (هو وسيلة ضرورية فعالة) والذي يسعى إلى تحقيقه كل العوامل التي يتأسس عليها لتحقيق الهدف. (محمد حسن علاوي، 1990، ص285)

فالتخطيط الرياضي هو الإجراءات الفردية والمحددة والمدونة التي يضعها ويرتبط بها المدرب لتحديد له الطريق بغرض تطوير وتقديم الحالة التدريبية (الفورمة الرياضية) عند اللاعب و عند الفريق للوصول إلى أحسن أداء أثناء المباريات. (حنفي محمود مختار، 1990، ص332)

فعند التخطيط للبرنامج التدريبي على المدرب أن يلاحظ النقاط الثلاثة التالية:

- معرفة مسبقة بمواعيد المباريات سواء كانت في الدوري أو المباريات الودية حتى يمكن وضع خطة التدريب على هذا الأساس.

- التعرف على مستوى اللاعبين والفريق.

- الإمكانيات التي في متناول يد المدرب. (حنفي محمود مختار، 1990، ص295)

2- تعريف البرنامج التدريبي:

- البرنامج التدريبي هو الطريق الواضح في التعبير عن شيء أو عمل شيء أو في تعليم شيء طبقاً لمبادئ معينة وبنظام معين بغية الوصول إلى غايات معينة. (محمود أبو زيد إبراهيم، 1991، ص 115)

و هو أيضاً عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفاً وما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني وطرق تنفيذ وإمكانيات تحقيق هذه الخطة. (عبد الحميد شرف، 1996، ص 17-18)

و هو الأساس العلمي الصحيح الذي يوصل العملية التدريبية التربوية إلى أهدافها الموسومة للوصول إلى المستويات العليا. (ثامر محسن و سامي الصفار، 1988، ص 34)

3- خطوات تصميم البرنامج التدريبي للبراعم و الناشئين في كرة القدم:

- تحديد بدء ونهاية الفترة الزمنية للبرنامج.
- إجراء الاختبارات والمقاييس لتحديد مستوى البراعم.
- تكليف المساعدين والمعاونين بمهامهم.
- تحضير الأدوات المساعدة.
- تحديد أسابيع فترات بداية ووسط ونهاية البرنامج.
- تحديد دورات الحمل والساعات التدريبية وفقاً لدرجة الحمل.
- تحديد الزمن الكلي للتدريب داخل البرنامج (الحمل الأقصى، الحمل العالي، الحمل المتوسط) وتوزيع الزمن على جوانب الإعداد المختلفة.
- تقسيم أزمنا كل إعداد على المحتوى الفني للبرنامج وفق ما يراه المدرب. (عمرو أبو المجد و جمال النمكي، 1997، ص 31)

بينما هناك خطوات للتخطيط الزمني وتصميم البرنامج التدريبي وهي:

- تحديد نوع الفترة التدريبية المطلوب تخطيط محتويات برنامجها زمنياً.
- تحديد عدد أسابيع الفترة الزمنية.
- تحديد عدد مرات التدريب الأسبوعية.
- تحديد عدد المباريات التجريبية أو الرسمية المطلوب خوضها في الفترة وتوقيت كل منها.
- تحديد زمن كل وحدة تدريبية والمباريات التجريبية والراحة خلال أسابيع الفترة كلها.
- تحديد مجموعة أزمنا الإعداد خلال وحدات التدريب الأسبوعية والمباريات التجريبية.
- تحديد زمن التدريب الكلي لفترة الإعداد من خلال متوسط زمن التدريب الكلي للفترة.
- توزيع نسب محتوى الإعداد للفترة ككل.
- توزيع نسب محتوى الإعداد لكل أسبوع من أسابيع الفترة.
- تقسيم الأسابيع إلى مراحل وتحديد نسبة الإعداد في كل منها.

- توزيع أزمدة محتوى الإعداد في كل مرحلة طبقاً لنسبتها في نفس المرحلة.
- توزيع أزمدة محتوى الإعداد في كل أسبوع داخل المرحلة طبقاً لنسبته.
- توزيع نسبة أزمدة كل نوع من أنواع الإعداد البدني و المهاري والخططي على جزئياته في كل أسبوع.
- توزيع أزمدة كل نوع من أنواع الإعداد على جزئياته بعد التوصل إلى نسبة توزيع أزمدة كل من أنواع الإعداد البدني و المهاري والخططي على جزئياته في كل أسبوع. (مفتى إبراهيم، 1998، ص 302-314)

4- الأسس الخاصة بتحسين الجانب المهاري في برامج تدريب البراعم:

- لابد من التخطيط والبرمجة لمحتوى مهارات اللعبة على مدار الموسم التدريبي ، حيث أن عملية التخطيط و البرمجة هي التي تحدد الطريق السليم لتحقيق الأهداف في الارتقاء بمستوى الأداء المهاري و الفني للبراعم .
- ضرورة استخدام عملية القياس والتقويم بشكل دوري لخطة و برمجة الإعداد المهاري ، حيث توضح مدى تأثير تلك البرامج في رفع مستوى الأداء المهاري والفني ، و تبرز المشكلات التي تعوق عملية التدريب.
- يراعى تهيئة الملاعب والأدوات والأجهزة قبل بدء وحدة التدريب ، و بما يلاءم الهدف منها ، كتحديد المساحات ، و المسافات و وضع الأهداف و الأعمدة و العلامات و غيرها ، و بما يتناسب مع عدد البراعم بالفريق.
- استخدام مبادئ علم التدريب عند إعداد البرامج والوحدات التدريبية اليومية ، و كذا شكل وحجم وشدة وكثافة التدريبات ، و علاقة ذلك بالإعداد المهاري و الفني ، حيث أن عامل التعب يؤثر على الجهاز العصبي المركزي و بالتالي على مستوى الأداء المهاري.
- التركيز على بناء التدريبات التي تنشط و تفعل أداء الجانب الذهني و عمليات التفكير (العمليات العقلية و المعرفية) لأن كل ذلك يصب في صالح الأداء الخططي.
- مراعاة الفروق الفردية بين البراعم والبراعم ، وكذا تصنيفهم إلى مستويات في شكل مجموعات متجانسة.
- التركيز على وحدات التدريب الفردي ضمن برنامج الإعداد المهاري ، لما لها من أثر فعال في معالجة مشكلات الأداء لبعض البراعم وخاصة استخدام القدم غير الشائعة أو ألعاب الهواء .
- يعد مبدأ التدرج في صعوبة أداء التدريبات من الأمور الهامة للوصول إلى تنمية عالية في أداء المهارات
- إن عامل التنوع في التدريبات يولد لدى البراعم الإقبال والفاعلية في أداء محتوى الوحدة التدريبية بجانب تشجيع والثناء لكافة البراعم.
- عند تدريب البراعم على مهارات الهجوم لابد و أن يصحبه في نفس الوقت التصرف الصحيح في حالة الدفاع.(إبراهيم شعلان، 2010، ص 25-26)

5- ماهية طرق التدريب :

يسعى كل إنسان للوصول إلى أفضل قدر ممكن من اللياقة البدنية لكي يتمكن من مقاومة صعوبات الحياة الصحية و العملية(الفنية) لما لهذا الأمر من أهمية كبرى على حياة الفرد حتى أصبحت نسبة كبيرة من المجتمعات تمارس النشاطات الرياضية بحالة دائمة دون انقطاع.(كمال جميل الرضي،2001، ص 20-21) و تعد أنواع طرائق التدريب بأشكالها المختلفة ما هي إلا تدريبات تطبيقية موجهة لتحقيق هدف التدريب ويكون ذلك من خلال طرق تنفيذ برامج الأعداد المختلفة والموجه للارتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي، ومهما تنوعت هذه الطرائق أو الأساليب التدريبية فهي تعتمد في جوهرها على أنواع التدريب والذي يتحدد للنظام الأساسي المستخدم للإمداد بالطاقة أثناء المجهود البدني، وعليه يمكن تقسيم التدريب على أساسين هما :

أ- التدريب اللاهوائي: يتمثل بالتمارين التي يكون معدل إخراج القوة مرتفع جداً لزمناً قليل وتكون هذه القوة المنتجة بدون مساهمة ذات معنى للنظام الهوائي .

ب- التدريب الهوائي: تمثل هذا النوع في التمرينات التي تستمر لفترات طويلة ويكون معدل إخراج القوة المنتجة أقل ولزمن أطول وبدون مساهمة ذات قيمة للنظام اللاهوائي وكما مبين في الجدول الآتي:

- جدول رقم (1) : يبين بعض المؤشرات الخاصة بالنظم الحيوية لإنتاج الطاقة.

النظام	النظام اللاهوائي	
	اللاكتيكي	الفوسفاتي
المتغيرات	النظام الأوكسيجيني	النظام اللاهوائي
- زمن الأداء (التمرين)	- أكثر من 120 ثانية	- من 15 حتى 120 ثانية
- اتجاه التدريب	- تحمل الأنشطة التي تستمر لفترة طويلة - تحمل القوة لفترة طويلة (التحمل الدوري التنفسي) - الأنشطة الهوائية	- السرعة - القوة المميزة بالسرعة - القوة القصوى
- طبيعة النشاط	- تحمل العمل لفترة قصيرة - تحمل السرعة - تحمل القوة - تحمل الأداء (النشاط)	- ستتوقف على طبيعة المهارات الخاصة في كل نشاط والتي تؤدي في الزمن المطابق لنظم الطاقة

(أمر الله احمد البساطي،1998، ص 76)

و يستبدل البعض مسمى طرق التدريب البدني بمسمى طرق الإعداد البدني و العكس ، فكلاهما يشير إلى نفس المعنى ؛ تعرف طريقة التدريب بأنها المنهجية ذات النظام و الاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير المستوى (الحالة) البدنية للاعب.

فالحالة البدنية للاعب هي أحد مكونات فورته أو فورمتها الرياضية وليست كلها ، فالفورمة الرياضية هي الدرجات المثالية لكل من الحالة البدنية و المهارية والخطية والنفسية والمعرفية وتكاملها لدى اللاعب.

6- أنواع طرق التدريب:

6-1- طريقة التدريب المستمر

- مفهومها :

يقصد بها تقديم حمل تدريبي للاعبين تدور شدته حول المتوسط لفترة زمنية أو لمسافة طويلة نسبيا.

- أهدافها:

- تطوير التحمل العام .
- تطوير التحمل الهوائي .
- تطوير التحمل العضلي .

- تأثيره الفسيولوجي و النفسي :

-من الناحية الفسيولوجية تحسن الحد الأقصى للقدرة الهوائية (الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين) ، وسرعة العمليات الهوائية في ظروف توافر الأوكسجين ، وبشكل عام تعمل على تحسين كفاءة التحمل الهوائي.
-من الناحية النفسية تنمي الصفات الإرادية المرتبطة بالأداء المستمر لفترة طويلة مثل: الكفاح والتصميم و قوة الإرادة و العزيمة .(طه إسماعيل و آخرون، 1999، ص168- 169)

6-2- طريقة التدريب الفتري:

- مفهومها :

يقصد بها تقديم حمل تدريبي يعقبه راحة بصورة متكررة أو التبادل المتتالي للحمل والراحة.

- أقسامها :

- تنقسم إلى طريقتين فرعيتين كما يلي :
- طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة .
- طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة .

6-2-1- طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة :

تزداد شدة أداء التمرين في هذه الطريقة عن طريقة التدريب المستمر ، كما يقل الحجم وتظهر الراحة الايجابية بين التكرارات لكنها غير كاملة .

- أهدافها :

- التحمل العام والتحمل الهوائي .
- تحمل القوة .

- تأثيرها الفسيولوجي و النفسي :

- من الناحية الفسيولوجية تسهم في تحسين كفاءة إنتاج الطاقة لعبور العتبة اللاهوائية .
- من الناحية النفسية تسهم في رقى التكيف النفسي للاعب لبعض ظروف ومتغيرات المنافسة .

6-2-2- طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة :

تزداد شدة أداء التمرين خلالها عن طريق التدريب الفترتي مرتفع الشدة وبالتالي يقل خلالها الحجم كما تزداد الراحة الايجابية لكنها تظل غير كاملة

- أهدافها :

- تطوير التحمل الخاص .
- التحمل اللاهوائي .
- السرعة .
- القوة المميزة بالسرعة .
- الإسهام في تطوير القوة القصوى .

- تأثيرها الفسيولوجي و النفسي :

- من الناحية الفسيولوجية تسهم في تحسين كفاءة إنتاج الطاقة للنظام اللاهوائي (تحت ظروف نقص الأوكسجين).
- من الناحية النفسية تسهم في زيادة سعة التكيف النفسي للاعب للظروف والمتغيرات المتعددة بالمنافسة .

6-4- طريقة التدريب التكراري:

طريقة التدريب التكراري تتميز بأن الشدة فيها من (90-100 %) من الشدة القصوى وفي تدريبات القوة تقترب الشدة من (80-90%) من الشدة القصوى، ومن الممكن الوصول إلى (100%) كإحدى تدريبات القوة الخاصة بقياس المستوى. (احمد بسطويسي، 1999، ص314)

وعدد التكرارات المستخدمة و كنتيجة لزيادة الشدة المستخدمة تصل إلى(3-6) تكرارات. (أمر الله احمد البساطي،1998،ص95)

و في حالة استخدام شدة تصل إلى الحد الأقصى، فإنه يجب أن لا يزيد عدد التكرارات المستخدمة عن(5-6) تكرارات مصحوبة براحة كاملة (محمد عبد الغني عثمان، 1990، ص 62)

أما عدد المجاميع المستخدمة في التدريب التكراري فأنها تقرب من(3-6) مجاميع. (أمر الله احمد البساطي، 1998، ص 95)

في حين أشار "حماد" إلى أنها تقترب من(1-3) مجاميع. (مفتي إبراهيم حماد، 1998، ص 173) و يمكن القول أن الزمن المستخدم في التدريب يزيد أو يقل بعض الشيء عن الزمن المستخدم في المسابقة التخصصية، فلا بد من استخدام شدة تعادل الشدة المستخدمة في ظروف المسابقة على الأقل، أما في حالة زيادة زمن المثير عن الزمن المستخدم في المسابقة فيتم استخدام شدة أقل. (محمد عبد الغني عثمان، 1990، ص 62)

و تتميز هذه الطريقة بالمقاومة أو السرعة العالية للتمرين، و هي تتشابه مع التدريب الفتري في تبادل الأداء و الراحة و لكن يختلف عنه في:

- طول فترة أداء التمرين وشدته وعدد مرات التكرار .

- فترة استعادة الشفاء بين التكرارات.

حيث تتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جداً من المنافسة، مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبياً بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية. (أمر الله احمد البساطي،1998، ص 94)

- أهدافها :

- تطوير القوة العضلية القصوى .

- تنمية السرعة .

- تنمية القوة المميزة بالسرعة .

- تأثيرها الفسيولوجي و النفسي:

-من الناحية الفسيولوجية تسهم في رفع كفاءة إنتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي كما تؤثر في الجهاز العصبي نظرا لان الأداء يكون بأقصى شدة ، مما يتسبب في التعب .

-من الناحية النفسية تعمل على تطوير الصفات الإرادية. (مفتي إبراهيم حماد،1998، ص 172-173)

6-5- طريقة التدريب المتغير:

تتم هذه الطريقة بحيث يتدرج اللاعب في الارتفاع بسرعة وقوة التمرين، ثم يتدرج في الهبوط بهذه السرعة والقوة، فمثلاً يجري لاعب بالكرة أو بدونها مسافة 10 أمتار تكرر 5 مرات، و يكون زمن الراحة بين كل تكرار و آخر 10-15-20-25 ثانية على الترتيب، و تهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة إذا كانت المسافة قصيرة، وكلما كبرت المسافة يصبح هدف التمرين تحمل السرعة، كما تستعمل هذه الطريقة غالباً في تنمية القوة و الصفات البدنية و المهارية في آن واحد. (محمود عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطي، 1992، ص 167)

6-6- طريقة التدريب المحطات:

في هذه الطريقة يختار المدرب بعض التمارين، بحيث يؤديها اللاعبون الواحد تلو الآخر كل في وقت محدد، وتمرين المحطات يشبه نظام التدريب الدائري، و لكن يختلف عنه من حيث زمن فترة الراحة إذ يعود اللاعب إلى حالته الطبيعية بعد كل تمرين، و قبل الانتقال للتمرين الموالي، كذلك التمرين لا يكرر مرة أخرى و يتوقف حجم أو شدة التمرين على الهدف الذي يحدده المدرب من التمرين. (حنفي محمود مختار، 1980، ص 227)

6-7- طريقة التدريب الدائري:

يرجع الفضل إلى العالمين (أدامسون Adamson) و (مورجان Morgan) بجامعة " ليدز " بإنكلترا في وضع أسس هذه الطريقة سنة 1957. (محمد حسن علاوي، 1994، ص 229)

و يمثل التدريب الدائري نظاماً وأسلوباً معيناً في التدريب يعتمد على قواعد وقوانين مستمدة من دراسة وتحليل حمل التدريب المستخدم ، وكذلك من عمليات التكيف المتعلقة به ، حيث يتم استغلال هذه المعرفة في التركيز على رفع الحالة التدريبية والارتقاء بمستوى اللياقة البدنية والكفاءة الرياضية. (محمد عبد الغني عثمان، 1990، ص 72)

حيث يقوم المدرب بوضع من 08 إلى 12 تمريناً موزعين في الملعب أو قاعة تدريب بشكل دائري، بحيث يستطيع أن ينتقل اللاعب من تمرين إلى آخر بطريقة سهلة منتظمة، ويؤدي التدريب بأن يقوم اللاعب بأداء التمرين واحد تلو الآخر في مدة دقيقة لكل تمرين، وتعتبر الدورة الواحدة مجموعة، وتكرر المجموعة ثلاث مرات، وتكون فترة الراحة بين كل دورة وأخرى حتى يصل بنبض القلب إلى 120 ضربة في الدقيقة ويستغرق وقت التدريب من 10 إلى 30 دقيقة، والتدريب الدائري لا ينمي العضلات فقط ولكن أيضاً يطور الجهاز الدوري التنفسي، بالإضافة إلى صفتي تحمل السرعة وتحمل القوة. (حنفي محمود مختار، 1980، ص 230)

6-8- طريقة التدريب-STRETCHING:

استعملت هذه الطريقة لأول مرة من قبل الاسكندينافيين، وهي طريقة جديدة تعتمد على التقلص والارتخاء و سحب العضلة المعنية، و تهدف إلى تحسين المرونة، و تعتمد على تمارينات بسيطة و لا تحتاج إلى أدوات. (Tupin bernard,1990,p58)

6-9- طريقة تدريب الفارتك أو اللعب بالسرعة :

هذه الطريقة مناسبة لألعاب السرعة (رياضات الجري و السباحة لمسافات متوسطة و طويلة ، و الألعاب الجماعية أنشطة التحمل لتناسبها مع تنوع ديناميكية شدة الأداء خلال المنافسات الفعلية لتلك الألعاب) إن هذه الطريقة تتميز بمناسبتها لمختلف المستويات ؛ كما تعني أيضا طريقة تغيير سرعة اللاعب الذاتية في أثناء التدريب ، و لذا تتميز تدريبات هذه الطريقة بالتشويق و الإحساس بالمتعة .

- تشكيل حمل تدريب الفارتك :

إن الحمل التدريبي في هذه الطريقة له أسلوبه وخصوصيته بما يتناسب و قدرة الفرد الرياضي وطبيعة المكان أو المرحلة التدريبية ، ونوع الفعالية ؛ إذ يتحدد الشكل التدريبي بأن يكون الأداء من خلال الركض السريع يعقبه ركض اقل سرعة أو مدة أداء أسهل تحدد سرعة الاستشفاء ، أو ارتفاع وانخفاض مستوى الأداء مع الاستمرار دون توقف أو انتظام في متطلبات الأداء. (فاطمة عبد مالح وآخرون، 2011، ص 164 - 166)

- **التأثير الوظيفي:** ترقية العمل الوظيفي للقلب والجهاز الدوري والجهاز التنفسي، وترقية وتنظيم مقدرة التبادل الأوكسجيني وزيادة قدرة الدم على حمل كمية أكبر من الأوكسجين والوقود اللازم للاستمرار في الجهد

- **التأثير التدريبي:** تطوير التحمل (التحمل الدوري التنفسي) والتحمل الخاص (تحمل القوة ، تحمل السرعة، تحمل الأداء) إلى جانب تطوير القدرة على سرعة استعادة الشفاء واستعادة إنتاج الطاقة. (محمد حسن علاوي، 1994، ص 157)

6-10- طريقة التدريب الرياضي المدمج :

اختلفت تصورات تعريف التدريب المدمج لكن كلها احتوت جوانب التحضير البدنية والتقنية و الخططية ككل متكامل ومن ابرز هذه التعاريف ما يلي :

التدريب الشامل والمدمج هو تحديد أهداف تدريبية بشكل متعدد و باستعمال الوسائل الشبه تنافسية و تنافسية على أن تكون عوامل التدريب بدنية و تقنية و خططية و نفسية مع احترام المعالم و المراحل العامة لسيرورة التدريب في الدورات الصغرى و المتوسطة و الكبرى بما احتوته من حمولة ، التدريب الشامل و المدمج بالنسبة للمحضر ليس فقط تكرير نفس التمارين البدنية و التقنية و الخططية الأهداف لكن المحضر الحقيقي هو الذي يتصورها بأحسن و أفضل وضعيات و استعمالها بما تتطلبه المنافسة. (marion.a, 2000, p35) ؛ و

عرفه "مومبارتس" و " أندري مونو" على أنه إدراج كل الأهداف التدريبية التعليمية و التنموية في كل تمرين أو لعبة بما في ذلك الجوانب البدنية ،التقنية و الخطئية و النظرية و النفسية بنفس الصيغة التنافسية. (brueggemann,2000,p8)

7- مبادئ حمل التدريب:

- التدرج والاستمرارية من أهم المبادئ.
- من السهل إلى الصعب.
- من البسيط إلى المركب.
- من المعلوم إلى المجهول.
- من المهم إلى الأكثر أهمية.
- استمرارية التدريب.

8- مكونات حمل التدريب:

- الشدة (السرعة أو القوة أو الصعوبة المميزة للأداء).
- الحجم (فترة دوام التمرين الواحد، عدد مرات تكرار التمرين).
- الكثافة (راحة سلبية، راحة إيجابية). (أيمن الباسطي و محمد أحمد عبد الله الشاذلي، 2000، ص56)

9- درجات حمل التدريب:

- جدول رقم(2) :يوضح درجات حمل التدريب .

درجات الحمل	الشدة	حجم (تكرار)
حمل أقصى	الشدة 100%	يكرر من 1- 3 مرات و بعض المراجع من 1-5 مرات
حمل أقل من الأقصى	الشدة من 90-100%	يكرر من 6: 10 مرات
حمل متوسط	الشدة من 75-90%	يكرر من 11: 15 مرة
حمل أقل من المتوسط	الشدة من 50-75%	يكرر من 16: 20 مرة
حمل بسيط	الشدة من 35-50%	يكرر من 21: 25 مرة
راحة إيجابية	أقل من 35%	/

10- أنواع حمل التدريب:

أ- حمل خارجي: ونعنى به كل التمرينات التي يقوم اللاعبون بأدائها بهدف تنمية صفاتهم البدنية أو تطوير مهاراتهم وخبراتهم.

ب- حمل داخلي: انعكاس أثر الحمل الخارجي على أجهزة الجسم المختلفة كالعضلات والقلب والدورة الدموية والرئتين والأجهزة الحيوية. (أيمن الباسطي و محمد أحمد عبد الله الشاذلي، 2000، ص55)

11- الوحدات التدريبية:

تعرف الوحدة التدريبية أنها مجموعة من التمرينات المختلفة تتشكل على هيئة أحمال تدريبية يقوم الرياضي بتنفيذها في وقت معين. (أبو العلا احمد عبد الفتاح، 1997، ص267)

و تعرف بأنها أساس عملية التخطيط اليومي، وينظر إليها على أنها اصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية التخطيط في التدريب الرياضي. (محمد حسن علاوي، 1992، ص247)

وقد قسمت هذه الوحدات التدريبية حسب آراء كثير من الاختصاصيين إلى أشكال عدة وأنواع مختلفة كلا حسب منظوره الخاص به حيث قسمها إلى:

- وحدات تدريبية تبعا للهدف .

- وحدات تدريبية تبعا لاتجاه تأثير الحمل.

- وحدات تدريبية تبعا لطريقة التنفيذ. (أبو العلا احمد عبد الفتاح، 1997، ص267)

ومن أهداف الوحدات التدريبية تنمية القدرات العامة والخاصة ويمكن تنمية قدرة بدنية واحدة أو أكثر في الوحدة نفسها وهذا يتوقف على اتجاه هدف خطة التدريب، إلا أن المختصين ينصحون بالاستخدام النسبي للوحدات ذات الاتجاهات المختلفة و عدم اقتصار التدريب على الاتجاه الآخر، و من هنا فقد اتفق جميع المختصين على تقسيم الوحدات التدريبية تبعا لاتجاه تأثير حمل التدريب على نوعين:

11-1- الوحدات التدريبية ذات الاتجاه المنفرد :

وهي الوحدات التي يكون التأثير المستهدف منها في تنمية صفة بدنية واحدة بحيث يهدف الزمن المحدد لتمرينات الإعداد الخاص إلى تنمية صفة واحدة خلال الوحدة الواحدة، أي في اتجاه واحد فقط، فقد يكون موجهها نحو تطوير القدرة اللاهوائية أو الهوائية أو موجهها نحو نوع معين من المهارات لتطويرها.

11-2- الوحدات التدريبية ذات الاتجاه المركب :

ويقصد بها أن تشتمل الوحدة الواحدة على تنمية صفات بدنية عدة في الوقت نفسه وفي إطار الوحدة نفسها، كذلك فهي تعني ما تحتويه الوحدة من تمرينات تكون متعددة ومختلفة من حيث اتجاه التنمية فقد تتشكل الوحدة على شكلين تدريبيين معا (هوائي و لاهوائي). (أمر الله أحمد البساطي، 1999، ص128)

أو هي الوحدة التي لها أكثر من هدف لغرض تنمية أكثر من صفة أو قدرة بدنية في الوحدة الواحدة ،وتستخدم هذه الوحدات عند تدريب المهارات الرياضية التي تتطلب أكثر من صفة بدنية كلاعب دفع الجلة مثلا يحتاج إلى كل من القوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة والمرونة ،كما ينصح (بسطويسي) باستخدامها في فترات متقطعة بين المنافسات كوحدة استشفائية.(احمد بسطويسي ،1999، ص341)

و على ذلك فهناك أسلوبان أو شكلان مختلفان من تركيب الجرعات ذات الاتجاه المركب و هي:
الوحدات التدريبية ذات الاتجاه المتعدد المتتالي :

- والجرعات التي تحقق الأهداف بشكل متتابع حيث يتم استخدام الوسائل بصورة متتالية والتي توجه نحو تطوير صفتين أو ثلاث صفات من الصفات البدنية الخاصة في أغلب الأحيان.(علي البيك،1980، ص109)
إن هذا النوع من الوحدات تنقسم على جزأين أو ثلاثة أجزاء مستقلة تختلف في اتجاهاتها نحو تنمية صفات بدنية معينة ، ومثال على ذلك أن يشمل الجزء الأول تمارين تنمية السرعة والجزء الثاني تمارين التحمل اللاهوائي والجزء الثالث تمارين التحمل الهوائي.

11-3- الوحدات التدريبية ذات الاتجاه المتوازي :

الوحدات التدريبية التي تحقق الأهداف بالشكل المتوازي ،تستخدم عادة في الدورات المتوسطة الأساسية أي في المرحلة المسماة بالإعداد الأساسي وأهمية هذه الجرعات تتضح في الحجم الكبير لمجموع العمل والتأثير النسبي الكبير والعريض والإمكانيات التي تتناسب مع ما يقف أمام الرياضيين من أهداف يجب تحقيقها في هذه المرحلة ،ويستخدم الشكل المتوازي للوحدات التدريبية مع المبتدئين أيضا.(علي البيك،1980 ، ص276)

- خلاصة:

أصبح التدريب الرياضي الحديث علم قائم بذاته فلا يمكن في أي حال من الأحوال الخوض في العملية التدريبية والإشراف على الرياضيين، ما لم يتم إعداد برامج تدريبية مخططة مبنية على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي؛ فوجب الإلمام بعناصر التدريب الرياضي من برامج و طرق....؛ ومن خلال هذا الفصل أحيط بكل ما يتعلق من الناحية النظرية في إنجاز العملية التدريبية للمدربين و سرد ما يساعدهم في انجاز البرامج وفق الطريقة المنتهجة للتدريب.

الفصل الثاني

المهارة

- تمهيد:

في كرة القدم الحديثة تعتبر المهارات قاعدة مهمة لأداء اللعبة، حيث تلعب دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق، و تؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان و نجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي إلى إرباك الخصم و عدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب و الأداء، و بالتالي يستطيع الفريق المهاجم ذو السيطرة الميدانية بفضل المهارات العالية لأعضاء الفريق أن يأخذ زمام المبادرة دائما بالتواجد في أماكن و مواقف جيدة تسهل له القدرة على الهجوم و الوصول إلى مرمى الخصم و إحراز الأهداف ، و سيتناول هذا الفصل الإلمام بمصطلح المهارة و تقسيماتها و أهميتها و شرح للإعداد المهاري و مراحلها و نظريات التعلم و خصوصياته لفئة البراعم في كرة القدم و كذا التعريف بالمهارات قيد الدراسة ، بالإضافة علاقة و تداخلات المهارة بالإعداد الخططي .

1- ماهية المهارة:

تعريف المهارة له عدة دلالات متنوعة تعتمد على ما يجب تعريفه منها و على من يقوم بوضع هذا التعريف فعلى سبيل المثال يعرف قاموس "ويبستر" المهارة أنها القدرة على استغلال المرء لما يتوفر لديه من معرفة استغلالا فعالا حاضرا وقتما يشاء، و يشير مصطلح المهارة إلى أداء فعل معين أو إلى الطريقة التي يتم بها أداء الفعل و تصنف كثير من الأنشطة على أنها مهارات وتشمل على مهارات والمهارة صفة نسبية لها تعريفات كثيرة جدا بحيث يتعذر وضع حد نهائي لها حيث يمكن أن يكون الأداء واضح جدا أمام الجمهور لأنه يجيز للاعب أن يصنف ضمن اللاعبين الماهرين إذا ما قورن بنظرائه من لاعبي كرة القدم عندما يوضع نفس اللاعب مع أعضاء المنتخب حينئذ قد يبدو كما لو كان لاعب يحوزه كثيرا من المهارة أو كما لو كان غير ماهر نسبيا. (رضا إبراهيم حسين، 2004، ص14)

و المهارة في كرة القدم هي حركة بدنية تؤدي بغرض معين يعمل على تحقيق هدف محدد يسعى إليه اللاعب في حدود قانون اللعبة، و المهارة في كرة القدم هي العمود الفقري في تحقيق هدف المباراة ، فهي وسيلة تنفيذ الخطط الهجومية و إحراز الأهداف ، و هي أيضا التي يستخدمها المدافعون في الدفاع عن مرماهم و إفساد تحركات الفريق المنافس. (حنفي محمود مختار، 2002، ص 127)

2- الإعداد المهاري:

يقصد بالإعداد المهاري في لعبة كرة القدم كل الإجراءات التي يتبعها المدرب بهدف وصول اللاعب إلى الدقة و الإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة القدم بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة. (مفتي إبراهيم حماد، 1989 ص 71)

ويهدف الإعداد المهاري إلى تعلم المهارات الحركية و الأساسية و محاولة إتقانها أجادتها بغرض الوصول إلى أفضل مستوى مهاري ممكن في كرة القدم من خلال التمرينات المختلفة التي يخططها وينفذها المدرب في الملعب ويتميز أداء المهارات الأساسية أو الحركية الجيدة بمايلي:

- السهولة والانسيابية في الأداء .

- الدقة والتحكم في الأداء .

- التوافق في أداء الحركة .

- الاقتصاد في أداء الحركة .

- الإيقاع .

- التوقع .

- التركيب. (رضا إبراهيم حسين، 2004، ص14)

إن مستوى الأداء المهاري في لعبة كرة القدم قد ارتفع على مستوى الدولي بصورة تساير تطور الخطط الهجومية و الدفاعية و تنوعها، مما يتطلب تميز لاعب كرة القدم بالقدرة على الأداء الدقيق مع التطور في الإعداد البدني و المهاري و الخططي و النفسي الذي يطرأ على هذه اللعبة، فقد صار لزاماً على المدربين العمل على رفع المستوى المهاري لتحقيق أفضل النتائج باعتبارها المدخل الأساسي لممارسة هذه الرياضة و مهما بلغ مستوى الصفات البدنية للاعب و مهما اتصف به من سمات خلقية و إرادية، فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بإتقان المهارات الأساسية وتقييمها للوقوف على المستوى الذي يصل إليه لاعب كرة القدم. و كرة القدم تتميز عن الألعاب الأخرى بأنها تلعب بكل جزء من أجسام الجسم، فهي تلعب بالرأس و الصدر و اليد كما في رمية التماس و حراسة المرمى و الفخذ و القدم، و لا يمكن للمشاهد أن يتوقع تماماً المهارة التي سيقوم اللاعب بأدائها، و تتطلب كرة القدم أن يكون أداء اللاعب للمهارات سريعة و دقيقة مع قدرته على التغيير في معدل سرعته و كذلك التغيير من اتجاه حرية و في نفس الوقت استمرار سيطرته على الكرة. (أحمد محمد العقاد، 1991، ص 09)

3- مراحل الأداء المهاري:

تمر عملية اكتساب الأداء المهاري بثلاث مراحل أساسية لكل منها خصائص مميزة و مختلفة و هي :

3-1- مرحلة التوافق الأولي للمهارة :

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

3-2- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة :

تهدف هذه المرحلة إلى تطوير الشكل البدائي للمهارة الأساسية و التي سبق للاعب أن اكتسبها من خلال الأداء في مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الأساسية مع التخلص من أداء الزوائد الغير لازمة لأداء الحركة ، و مع البعد عن وجود فوائض أثناء سير الحركة مع تجنب التصلب العضلي و قلة حدوث الأخطاء. (أحمد أمر الله البساطي، 1998، ص 26-27)

3-3- مرحلة الوصول إلى مستوى الأداء الفعال:

إن الهدف الأساسي لهذه المرحلة هو الوصول باللاعب إلى أداء المهارة بصورة آلية ، ويصل اللاعب إلى هذه المرحلة من خلال التكرار الدائم للأداء واستخدام التمرينات المتنوعة وبعد أن يكتسب اللاعبون التوافق الجيد للمهارة حيث يصبح قادرين على تكرار أداء المهارة الحركية بصورة أكثر تنظيماً و انسيابية ، يستطيع المدرب الاستفادة من المنافسات التجريبية لاستكشاف عيوب أداء المهارة الحركية التي تظهر من خلال مرحلة التعلم و التدريب عليها.(حنفي محمود مختار،1992، ص 23)

و هذه المرحلة من المراحل الهامة التي أكد عليها (هارا) حيث تعني قدرة اللاعب على أداء المهارة في المكان المناسب و التوقيت المناسب و بالقوة المناسبة، و قدرته على استدعاء المهارة في أي وقت من أوقات المباراة و يؤديها بنفس الكفاءة دون تأثر بأي ظروف و عوامل أخرى مثل ضعف اللياقة البدنية أو ضغط المنافس وتفكيره، وهذه المرحلة هي الهدف الأساسي من هذا البحث حيث يجهل كثير من المدربين أهمية وصول اللاعب إلى هذه المرحلة و يكتفي بوصول اللاعب إلى مستوى الأداء الآلي دون أن يمرره بأداء المهارة في ظروف صعبة و توقيت صعب و ربطها بالنواحي الخطئية المرتبطة بها و تحركات الزملاء و المنافسين و ربطها بالجوانب الخطئية للاعبين و الفريق ككل ؛ و على هذا فإن مدرب كرة القدم يجب أن يمر بهذه المرحلة عند تعليمه للمهارات الأساسية و لكن مدربي فرق الأواسط و لاعبي الدرجة الأولى فإنهم يهتمون بمرحلة التوافق الجيد والأداء الآلي و مرحلة الفاعلية في الأداء، أما إذا كان هناك لاعب من الكبار يفقد الدقة في مهارة معينة كضرب الكرة بالرأس مثلاً فعلى المدرب أن يبدأ معه من البداية، و مع ذلك فإنه سيجد هذا اللاعب يتقدم بسرعة نظراً لإمكانيته البدنية و اللاعب نفسه سيولد لديه الإحساس بالرغبة في زيادة إتقان المهارة و كثرة استعمالها نظراً لثقتة بنفسه بعد إدراكه لقدرته على الأداء المتقن لمهارة ما يمكن أن يجيدها و المدرب ذو الخبرة و العلم يدرك جيداً أنه لكي يركز اللاعب تفكيره في التنفيذ الخطئي و التفكير في التحركات فإنه لابد و أن يكون قد وصل إلى مرحلة الآلية المهاري أو الفاعلية في الأداء المهاري المتقن بحيث لا يفكر إطلاقاً في الأداء المهاري وهذا ما يعرف بفاعلية الأداء المهاري.(حنفي محمود مختار،1980، ص 97-98)

4- نظريات التعلم:

تحتل نظريات التعلم مكانة الصدارة بين النظريات السيكولوجية لأنها الأساس في فهم سلوك الكائنات الحية و تعتبر نظريات التعلم إحدى نتائج البحث العلمي و هي وسيلة من وسائل التعلم و بناء النتائج العلمية و هناك ثلاث نظريات لها أهمية كبيرة في مجال التعلم للمهارات الحركية الرياضية و هي:(محمد حسن علاوي،1992،ص 346)

4-1- نظرية التعلم الشرطي:

يفسر "بافلوف" عملية التعلم تفسيراً فسيولوجياً على أساس تكوين نوع من الارتباط العصبي بين المثير و الاستجابة. (محمد حسن علاوي، 1992، ص352)

فإن اكتساب المتعلم للسلوك المطلوب إذا ما اقترن ذلك بمتغيرات شرطية معينة ، فيتمكن الفرد من التصويب على الهدف في كرة السلة بيد واحدة بالاقتران الوقوف في مكان معين (ركن الملعب مثلاً) أو شرط اللعب السلوك التعاوني مثلاً ، فبذلك يمكن تعلم المهارات الحركية و الأنماط المطلوبة بالتكرار و الاقتران.

كما يرى "بافلوف" إن عملية التعلم تحدث نتيجة نوع من الارتباط بين المثير والاستجابة ، ولكن الارتباط هنا لا يحدث بين المثير والاستجابة الطبيعية الخاصة بالمثير الأصلي ، هذه الاستجابة التي تحدث لمثير غير مثيرها الأصلي هي الاستجابة الشرطية. (إبراهيم وحيد محمود، 1995، ص 176-177)

4-2- نظرية التعلم بالمحاولة و الخطأ:

و أجريت تجارب عديدة لإثبات نظرية التعلم عن طريق تكوين الروابط أي بالمحاولة و الخطأ حيث يرى "ثروندايك" أن التعلم سواء في الإنسان و الحيوان يحدث عن طريق المحاولة و الخطأ ، فالكائن الحي في سلوكه إزاء مختلف المواقف يقوم ببذل العديد من الاستجابات أو المحاولات الخاطئة قبل أن يصل إلى الاستجابات الصحيحة. (محمد حسن علاوي، 1992، ص352)

و في هذا المجال إن نظرية المحاولة و الخطأ تمثل ظاهرة ملموسة لدى كل من المدرس و التلميذ حيث تستخدم من قبل المتعلم عند بداية التعلم، فعندما يشرح المدرس مهارة ما يحاول المتعلم أداء المهارة مصيباً تارة و مخطئاً تارة أخرى إلى أن يتمكن من السيطرة على هذه المهارة. (عمر بشير الطوبي، 1991، ص 116)

4-3- نظرية التعلم بالاستبصار:

دللت التجارب التي قام بها " كوهلر " على أن الإنسان يمكن أن يتعلم عن طريق الإدراك المفاجئ للموقف المحير أو المربك الذي يتعرض له ، و حل المشكلة عن طريق البصيرة كثيراً ما يعتمد على الخبرة و النضج، و يعتبر التعلم بهذه الطريقة أصعب أنواع التعلم. (إبراهيم عصمت مطاوع، 1995، ص 156)

5- المهارات الأساسية :

هي كل الحركات التي تؤدي بالكرة وبدون كرة بهدف محدد في حدود قانون اللعبة وهي جوهر الإنجاز خلال المباريات. (حنفي محمود مختار، 1994، ص27)

فإن المهارات الأساسية تعتبر حجر الزاوية في الأداء خلال مباريات كرة القدم و كفاءتها تعتمد إلى حد كبير على الإعداد البدني للبرعم كما يبنى عليها الإعداد الخططي. (صالح محمد عبده و إبراهيم

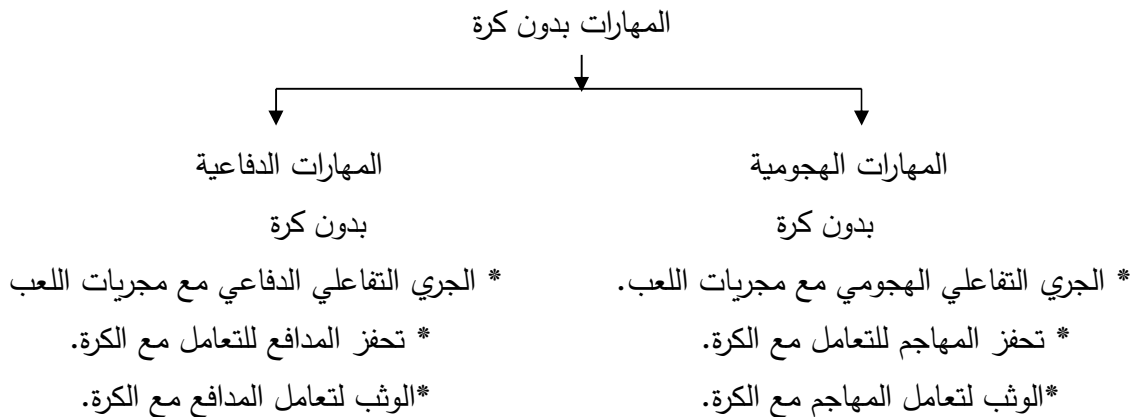
مفتي،1994،ص49)و هي كل الحركات الضرورية الهادفة .(حنفي محمود مختار ،1997،ص65)التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها.(إبراهيم شعلان،2010، ص27)

6- تقسيمات المهارات الأساسية في كرة القدم :

إن المهارات الأساسية في كرة القدم هي أساس لتحقيق أعلى مستوى في اللعبة ، وأن البرعم ذو المهارات الممتازة يمكن أن يؤدي أي خطة فنية لذا اجتهد العديد من الخبراء في تصنيف وتقسيم المهارات الأساسية بالكرة في كرة القدم على النحو التالي :

- الركلات بالقدم
- الجري بالكرة.
- السيطرة على الكرة.
- ضرب الكرة بالرأس.
- المحاورة أو المراوغة أو الخداع بالكرة.
- المهاجمة .
- رمية التماس.
- مهارات حارس المرمى (حراسة المرمى). (حسن أبو عبده،2008،ص79)
- كما أن المهارات الأساسية بكرة القدم هي " تكنيك اللعبة و الأداء الذي يقوم به اللاعب مع الكرة مباشرة أو الحركات التي تؤديها في المنطقة القريبة من الكرة حيث تحتوي كرة القدم على المهارات الكثيرة و العديدة يؤدي البعض منها بالكرة و البعض الآخر بدون كرة.(يوسف لازم كماش، 1999 ، ص 15)

6-1- المهارات بدون كرة:



- الشكل رقم (01) : يوضح المهارات الأساسية بدون كرة وأقسامها.

(حنفي محمود مختار ،1994،ص 74)

6-2- المهارات بدون كرة:

6-2-1- الجري بالكرة:

المقصود به هو تحرك اللاعب بالكرة و سيطرته عليها ، ويستخدم الجري بالكرة عندما لا يكون أمام اللاعب فرصة للتمرير إلى الزميل مثلا ، أو عندما يريد اللاعب جذب مدفع إليه لإبعاده عن التغطية ، أو عندما يريد التقدم بالكرة في مساحة خالية ؛ يتم الجري بالكرة بطرق ثلاثة إما الجري بالكرة بالجزء الخارجي من القدم أو الجزء الداخلي منه، أو بوجه القدم الأمامي. (Louis jean,1991,p 134)

و الجري بالكرة يهدف إلى أغراض متعددة أهمها:

- اجتياز الخصم و التخلص منه.
 - الهروب من الخصم عن طريق الجري بالكرة السريع و دفع الكرة للأمام.
 - اختراق صفوف دفاع الخصم و القيام بالمناولة أو التهديف.
 - عندما لا يتوفر مجال لتمرير في الوقت المناسب.
 - لسحب الخصم من أجل تنفيذ خطة معينة و إعطاء الزميل فرصة التحرك بحرية بعد أن زالت المراقبة عنه.
 - تأخير اللعب و كسب الوقت عندما يكون الفريق متقدما بنتيجة المباراة.
- تنظيم لعب الفريق. (زهير خشاب و آخرون، 1988، ص 199)

6-2-2- التمرير:

يعتبر التمرير من أهم فنون رياضة كرة القدم على الإطلاق نظرا لأنه الأكثر استخداما طوال زمن اللعب فأكثر من 80% من الحالات التي يحصل فيهل اللعب على الكرة يكون التصرف فيها بالتمرير في حين يكون التصرف في باقي النسبة وهي 20% إما بالجري بالكرة أو المراوغة أو التصويب و مرجع ذلك إلى أن الفريق يتكون من 11 لاعبا و التمرير هو الوسيلة الأساسية في بدء الهجوم و بنائه و تطويره و إنهائه و لعل لاشيء يهدم هجوم الفريق و يكسر هجماته أكثر من التمريرات الرديئة غير المقننة (غير فعالة). (مفتي إبراهيم، 1990، ص 154-155)

و يعتبر التمرير إحدى الوسائل الفعالة لنجاح الخطط الهجومية إذا تم أدائه بدقة و بسرعة في اتجاه فريق المرمى المنافس. (حسن السيد أبو عبده، 2001، ص 192)

6-2-2-1- مبادئ التمرير:

- الرؤية الواضحة للموقف المحيط قبل تنفيذ التمرير.
- اختيار أفضل لاعب يتخذ موقعا مناسباً لتمرير إليه.

- اختيار أنسب أنواع التمرير للموقف و الذي يمكن تنفيذه.

- تنفيذ التمرير

إن تنفيذ التمرير الصحيح يتطلب عدة مواصفات منها:

- التوقيت السليم لأداء التمرير .

- القوة المناسبة.

- التوجيه و الخداع.(مفتي إبراهيم،1990،ص155-156)

ولا بد من تعليم الناشئ أولوية الاتجاه في التمرير، بحيث يركز الناشئ على أداء التمرير كالتالي:

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

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

ج- **التمرير للخلف:** أما آخر خيار أما اللاعب فهو التمرير للخلف وفيها يمهد اللاعبون لتنظيم صفوفهم لبدأ الهجوم أو لتهيئة الكرة للزميل يلعبها للخلف حتى يستطيع التصويب على مرمى المنافس و ينبغي 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.

و عند التدريب على مهارات التمرير يراعى التركيز على متابعة الناشئ لمواقف اللعب المتغير والتحركات الخاصة بالزملاء و المنافسين و في أماكن اللعب التي يتم منها الأداء الخططي و ذلك قبل أن تأتي الكرة إليه. كما أنه من الضروري تعود الناشئ على اختيار الزميل المناسب لتنفيذ الأداء الخططي عند التمرير و أن 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.(إبراهيم شعلان،2001، ص 58)

6-2-3- التمرير الطويل:

إن لعبة كرة القدم تتميز باختلاف تنفيذ جميع المهارات الأساسية وباختلاف أنواعها بحيث يتطلب من الفريق في كثير من الأحيان أداء تمريرات طويلة لكي يكون تكتيكة غير مكشوفة للفريق المنافس، فالتمرير الطويل بشكل طولي أو عرضي أو قطري يجعل الفريق مسيطراً على الملعب ولكن يجب إتقانه و لا يستخدم بشكل مفرط لأن استخدامه يجب أن يكون في وقته المناسب.

و يلعب التمرير الطويل دوراً هاماً في كسب مساحات كبيرة من الملعب، كما يمكن بواسطته التخلص من عدد كبير من المدافعين وكذلك استغلال المساحات الخالية خلفهم، كما تقيد التمريرات الطويلة في تغيير اتجاه الهجوم واستغلال سرعة الأجنحة ويمكن استخدام التمرير الطويل بعرض الملعب في منطقة الجزاء المنافسين في أنها هجمات الفريق حيث تشكل مثل هذه التمريرات العرضية خطورة كبيرة على المرمى، وبالرغم من أهمية التمريرات الطويلة إلا إن استخدامها بصورة مغالاة فيها أو في المواقف غير المناسبة يؤدي إلى صعوبة بناء الهجمات خاصة إذا اتسمت هذه التمريرات بعدم دقتها. (مفتي إبراهيم حمادة، 1994، ص 20-21)

6-2-4- المراوغة:

هي الوسيلة التي تجعل الخصم يتوقع حركة اللاعب توقعاً خاطئاً، وبذلك تكون استجابة الخصم بالنسبة لحركة اللاعب الحقيقية استجابة خاطئة مما يسمح للاعب الذي قام بالخداع أن يكون لديه الوقت و المساحة في الملعب اللذان يمكنانه من التصرف الخططي بأسلوب جيد، و تستخدم المراوغة في عدة مواقف نذكر منها على سبيل المثال ، عندما يجد المهاجم نفسه تحت مراقبة شديدة من المدافع أو عدد من المدافعين أكثر من المهاجمين، و في نفس الوقت تكون إمكانية التمرير إلى الزملاء فيها مخاطرة بفقد الكرة. (بن قاصد علي حاج محمد، 1997 ص 40)

و من أجل ضبط المراوغة بصورة عامة يجب أن يكون اللاعب بحالة نفسية جيدة و مسيطراً على حركاته و تفكيره و اللاعب الذي ينجح في المراوغة يكون مشكلة على الفريق الآخر. (زهير خشاب و آخرون، 1988، ص 201)

6-2-4-1- مواصفات المراوغة الفعالة:

- اختيار الطريقة المناسبة للموقف و التي لا يتوقعها المنافس.
- المقدرة على إقناع المدافع بتحريك خادع.
- المقدرة على التغيير السريع لاتجاه الجسم.
- المقدرة على تغيير سرعة اللعب. (مفتي إبراهيم، 1990، ص 151)

6-2-5- التصويب (التسديد) و أسسه:

يعرفه حسن السيد هو الوسيلة الفعالة التي يستخدمها اللاعب المهاجم للتغلب على التكتلات و الكثرة العددية للاعب الفريق المنافس للدفاع داخل منطقة الجزاء و هو السلاح القوي الذي يستخدم لإحراز الأهداف في مرمى الفريق المنافس. (حسن السيد أبو عبده، 2001، ص 182)

كما يعرف مفتي إبراهيم التصويب أنه الوسيلة الأساسية لإحراز الأهداف و بواسطته يمكن إنهاء الجهد المبذول في بدء الهجوم و تطويره و إنجائه. (مفتي إبراهيم، 1990، ص 133)

و يعد التسديد من المهارات الأساسية المهمة في لعبة كرة القدم ، حيث إن لها " أهمية كبيرة لتحقيق الفوز و من دونها لا يتحقق النجاح ، و التهديد هو القرار الأخير لحالة الفوز في جميع أنحاء العالم و فرقا المتقدمة ، و هناك مشكلة اسمها التهديد على الرغم من التطور الحاصل في مجال كرة القدم وبالذات في الأساليب العلمية التي أنتجت في هذا المجال. (عبد القادر زينل، 1994، ص 64)

6-2-5-1- نقاط أساسية لنجاح و فعالية التصويب:

أولاً : متى يصوب اللاعب ؟

هناك عدة اعتبارات يجب على المهاجم أن يراعيها عندما يشرع في التصويب على مرمى الخصم و هي:

- عندما يكون المرمى مفتوح أو خاليا من حارس المرمى.
- في اللحظة التي لا يتوقع فيها حارس المرمى أن يقوم المهاجم بالتصويب.
- قبل أن يشتم المدافع الكرة من أمام المهاجم أو الضغط عليه.
- عند اختيار سرعة وقوة التصويبة أو دقتها.
- عند وجود مدافع أو أكثر يحجب زاوية الرؤية عن حارس المرمى

ثانياً: أين يصوب اللاعب؟

- إن المكان المناسب للتصويب يتم اختياره بناء على النقاط التالية:
- أن يكون التصويب في الزاوية البعيدة المفتوحة و ليس في الزاوية الضيقة.
- أن يكون التصويب من مسافة معقولة و ليس من مسافة بعيدة.
- أن يتم التصويب في زوايا المرمى الأرضية ، أما إذا كان حارس المرمى قصيرا فيفضل
- أن يتم التصويب في الزوايا العليا للمرمى.
- أن يتم التصويب في اتجاه عكس الجهة التي يتحرك إليها حارس المرمى.

ثالثاً: كيف يصوب اللاعب؟

هناك عدة نقاط يضعها اللاعب المهاجم في اعتباره في كيفية التصويب على المرمى منها:

- اختيار التكنيك المناسبة للتصويب سواء من الثبات أو من الحركة و بأي جزء من القدم و بأي نوع من الركلات.
- اختيار القوة و السرعة المناسبة للتصويب.
- اختيار القدم المصوبة إما اليمنى أو اليسرى حسب مكان الكرة و زاوية الاقتراب أمام المرمى.
- أن يقوم اللاعب المهاجم بعملية خداع و تمويه ومباغطة عند التصويب.
- عدم المبالغة بتوسيع مجال الحركة عند التصويب.(حسن السيد أبو عبده،2001،ص183-184)

7- أهمية المهارات الأساسية :

تعتبر المهارات الأساسية الخاصة بكرة القدم أحد الدعائم الرئيسية التي تميز لعبة كرة القدم عن باقي الألعاب الرياضية الأخرى بما حققته اللعبة من شعبية في معظم أنحاء العالم ، و بما تتيحه للمشاهدين من متعة أثناء الاستمتاع بمشاهدة أداء البراعم المتميز للمهارات الأساسية على اختلاف أنواعها خلال المباريات أو المهرجانات.(حسن أبو عبده،2008،ص79)

8- مفهوم فاعلية الأداء المهاري:

تعددت آراء المتخصصين و الباحثين في المجال الرياضي لتحديد مفهوم فاعلية الأداء المهاري فالبعض لا يفرق بين الفاعلية و الكفاءة و البعض الآخر يرى أن هناك اختلافاً بينهما و في هذا الصدد يشير "بارهام" أن الكفاءة و الفاعلية يشيران إلى المحصلة أو منتج الأداء و يتفق كل من "ويلز"، "تيجينز" إلى وجود فرقا بين الفاعلية و الكفاءة فالفاعلية تقيم بمدى تحقيق إنجاز بهدف بينما الكفاءة تقيم بنسبة العمل الميكانيكي المنجز إلى الطاقة الكلية المستهلكة و يضيف "برور" على تعريف "بارهام" للكفاءة بأنها العلاقة بين العمل المبذول "المنتج" و الطاقة أو القوة المستهلكة.(فؤاد عبد السلام أحمد،1998،ص90)

إن فاعلية الأداء المهاري هي كيفية إتقان مستوى الأداء المهاري الفني أثناء المباراة لذلك فقد استخدم البعض مصطلح الفاعلية و الكفاءة على نحو متبادل في المجال الرياضي و تباين هذا الاستخدام عند البعض الآخر فهناك فرقا بين الفاعلية و الكفاءة فالكفاءة تقيم بنسبة إنجاز العمل الميكانيكي إلى إجمالي الطاقة المستهلكة في الأداء بينما يتم تقييم الفاعلية بمدى تحقيق وإنجاز الهدف من الأداء فالكفاءة و الفاعلية هما محصلة الأداء و تعد الفاعلية إحدى خصائص الأداء المهاري و تعني العلاقة بين الشغل و الطاقة المبذولة أو العلاقة بين المدخلات و المخرجات و هي في المجال الرياضي عبارة عن النسبة بين مقدار ما يبذله الجسم من

شغل و ما يفقده من طاقة و من خصائص الحركة الفعالة التميز بغياب الحركات الإضافية غير المرتبطة بالأداء و استخدم العضلات المناسبة بالقدر المناسب.

فالحركة الأكثر مهارة تعني الحركة الأقل بذلا للجهد و قد يقصد بفاعلية الأداء المهاري درجة تماثل الأداء المهاري مع أكثر أنماط الأداء الفني منطقية و مثالية فأداء المهارة بدرجة عالية من الآلية لا يشير إلى مقدرة اللاعب حيث أن اختيار الأسلوب للأداء في التوقيت الصحيح يعد مؤشرا لفاعلية و يتقرر تقييم الفاعلية في المجال الرياضي بمدى تحقيق و إنجاز الهدف من الأداء، لهذا أصبح من واجب التدريب الحديث في كرة القدم أن يهتم بأن تؤدي التمارين التي تعطى بهدف إتقان و تثبيت المهارات الأساسية أو التمارين الخطئية بنفس السرعة المطلوبة لأدائها أثناء المباريات و تحت ضغط مدافع إيجابي حتى يتعود اللاعبون سرعة الأداء و الحركة تحت الضغط في ظروف تشبه ظروف المباراة المختلفة و أصبح تغيير سرعة الجري و سرعة الأداء من الأساسيات التي يجب أن يدرّب عليها اللاعبون حتى يمكن لأي لاعب أن يدرك في أي لحظة تلقائيا و بوعي كاف كيف يغير من سرعة الجري، و سرعة الأداء حتى يستطيع أن يغير من سرعة اللعب وفقا لسير المباراة.

(جمال الدين عبد العزيز مراد، 1984 ص 11)

فإن مستوى أي فريق يتحدد بمستوى قدرات لاعبيه و قدراتهم على التصرف بالنسبة لزملائهم و المنافسين و الموقف المتاح أو كيفية خلق موقف مناسب له أو لزميل، أي القدرة على التصرف السليم و ليس فن الأداء فقط حيث أن إجادة فن الأداء فقط تصبح عديمة الجدوى في أي منافسة إذا لم ترتبط بالتصرف و هو ما يطلق عليه الخطط الفردية فإن حسن استغلال اللاعب لمهارة التصويب مثلا لا يعني بأي حال من الأحوال قدرته الفعلية على أداء التصويب الناجح من حيث توقيت و نوع و مكان التصويب المناسب.

و تلعب اللياقة البدنية و الصفات الإرادية دورا هاما في أداء اللاعب و الفريق فلا جدال في أنه يصعب على اللاعب أن يقوم بتنفيذ خطط اللعب المطلوبة إذا كانت لياقته البدنية منخفضة ، و كذلك تلعب الصفات الإرادية دورا هاما في أداء اللاعب و الفريق فالتصميم و المثابرة و المبادرة و الإحساس بالمسؤولية و العمل الدائم بهدف الانتصار و العزيمة كل هذه العوامل الإرادية تعني تركيز اللاعب على تنفيذ الواجبات الخطئية و قد أصبحت كلها من صفات القدرة الخطئية للاعبين الممتازين، بل أصبحت هي الفيصل في تحديد نتائج المباريات بين الفرق الممتازة و مع ذلك فإن اللاعب لا يصل إلى أعلى مستوى من الأداء إلا إذا ربط بين موهبته الحركية و بين صفاته الإرادية في إطار من التعاون مع باقي أفراد الفريق.(عبد المجيد نعمان و عبده صالح الوحش، 1999، ص 2-3)

9- علاقة إتقان المهارات بفعالية الأداء الهجومي:

يتوقف نجاح الأداء المهاري للاعب على درجة و مستوى إتقان المهارات الحركية و مدى إجادته لها مهما تغيرت الظروف. (أحمد محمد خاطر، 1979، ص 01)

الأمر الذي يظهر مدى تفوق لاعب معين على زملائه في الفريق أو أقرانه في نفس المستوى. (أحمد حسين محمد، 1998 ص 01)

مما يؤدي إلى وصول اللاعب لدرجة من الآلية و الفاعلية الأداء بحيث تكون النتيجة الحتمية هي تنفيذ الهدف المنشود و تخضع المهارات الحركية خلال المباراة لظروف و مواقف تتشكل خلال فترة زمنية معينة و متغيرة بحيث تلمي على اللاعب عمليتي الابتكار و الإبداع في الحركات و اختيار الاستجابة الأفضل و المناسبة للتغلب على موقف معين. (محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان، 1987، ص 195)

إن خطط اللعب الفردية هي عملية اختيار مهارة معينة في موقف معين و يتعين على اللاعب أداء المهارات تحت أقصى الظروف و بدرجة عالية من الثبات حتى تكون المهارة تحت تصرف اللاعب دائما و أن فاعلية الأداء المهاري يمكن التعبير عنها بالعمل الفردي و يتأسس النجاح فيها على اختيار المكان المناسب و البداية الصحيحة للحركة و المهارة المناسبة. (قدري سيد مرسي، 1975، ص 185)

باللاعب إلى المستويات العليا فمهارة التصويب تحتاج من اللاعب ساعات طويلة لتطوير الشكل الصحيح و السليم و كذلك التمرير و المراوغة و الخداع و حركة القدمين وتعتبر المهارات الأساسية في كرة القدم كل المفردات الحركية ذات الواجبات المختلفة و التي تؤدي في إطار قانون اللعبة سواء بالكرة أو بدونها و تعد مدى إجادة أفراد الفريق لأشكال المهارات الأساسية المختلفة من العوامل التي قد تؤدي إلى النجاح و التفوق في كرة القدم. (رضا إبراهيم حسين سليمان، 2004 ص 19)

كذلك يجب على لاعب كرة القدم أن يكون على درجة من القدرات البدنية و الحركية و الرشاقة حتى يستطيع تحرير نفسه من الضغط الدفاعي للحصول على الكرة بالرغم من ذلك فإنه يجب أن يكون قادرا على الحفاظ على الكرة عندما يواجه تكتلا (دفاعا) مزدوجا أو دفاعا قويا من منافس صعب التغلب عليه كما يجب عليه كما يجب كذلك أن يجيد المراوغة داخل منطقة الثلث الهجومي و حتى يصبح اللاعب فعالا في الأداء الهجومي فعليه أثناء المباراة أن يكون مصوبا جيدا و لديه القدرة الجيدة على التحكم في الكرة و استلام الكرة (استلام الكرة- تمرير- مراوغة) و على الرغم من جماعية الأداء في رياضة كرة القدم حيث يعتمد لعب الفريق في المباراة على العدد من اللاعبين فإن بناء الأداء الهجومي للفريق والذي يتطلب اشتراك أكثر من لاعب لاعبين أو ثلاثة أو أربعة لاعبين قد يتفوق نجاحه على مدى إجادة اللاعبين للمهارات الفردية الهجومية للعبة حيث يتم

توظيف مهارات هؤلاء اللاعبين و قدراتهم الحركية في تشكيلات هجومية متنوعة تتيح فرصا جيدة للتغلب على دفاع المنافس.

لقد أصبح من واجب التدريب الحديث في كرة القدم أن يهتم بأن تؤدي التمارين التي تعطى بهدف إتقان و تثبيت المهارات الأساسية أو التمارين الخطئية بنفس السرعة المطلوبة لأدائها أثناء المباريات و تحت ضغط مدافع إيجابي حتى يتعود اللاعبون سرعة الأداء و الحركة تحت الضغط في ظروف تشبه ظروف المباراة المختلفة و أصبح تغيير سرعة الجري و سرعة الأداء من الأساسيات التي يجب أن يدرّب عليها اللاعبون حتى يمكن لأي لاعب أن يدرك في أي لحظة تلقائيا و بوعي كاف كيف يغير من سرعة الجري، و سرعة الأداء حتى يستطيع أن يغير من سرعة اللعب وفقا لسير المباراة. (أحمد محمد خاطر، 198، ص 11)

فهناك بعض الملاحظات الفنية التي يمكن أن نلاحظها في اللاعبين المتميزين الذين وصلوا إلى مستوى الفاعلية في أداء مهارة التمرير أو التصويب حيث أنه تحت ظروف المباراة و مع ارتفاع مستوى القدرة والمهارات الحركية للاعبين الممتازين، فإن الطريقة التقليدية التي يتم بها التمرير أو التصويب لا نلاحظها بل يطور اللاعبون أسلوب الأداء بالشكل التالي: (حسني عبد الجواد، 1988، ص 6)

- عند التصويب على المرمى لا تظهر حركة المرجحة الخلفية للرجل مما يباغت حارس المرمى وتكون المرجحة من مفصل الركبة فقط.
- لا يقطع نظر اللاعب على الكرة باستمرار، حتى يخدع اللاعب المضاد أي اللاعب ينظر في اتجاه ثم يلعب الكرة في الاتجاه المطلوب دون تمهيد مسبق.
- عند لاعب الكرة بوجه القدم الخارجي (التمرير بوجه القدم الخارجي لمسافة قصيرة) لا يثبت مفصل القدم بل تلعب الكرة من مفصل القدم.
- يستعمل كثير من اللاعبين الخداع عند تصويب الكرة .

و هناك خمس عناصر يجب توافرها للوصول إلى مستوى الفاعلية في الأداء لهذه المهارة و هي:

- التمويه و الخداع
- اختيار نوع المهارة
- تقدير أداء المهارة
- تقدير سرعة و قوة و مكان إرسال الكرة
- الدقة و الإتقان.

10- العلاقة بين الإعداد المهاري و الخططي:

و يعتبر الإعداد المهاري أساس الإعداد الخططي ، حيث أن خطط اللعب هي إلا اختيار لمهارة حركية معينة في وقت معين و يرى مفتي إبراهيم أن الإعداد الخططي هو إكساب اللاعب المعلومات و المعارف و القدرات الخططية و إتقانها بالقدر الذي يمكنه من حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة و المتغيرة خلال المباراة.(مفتي إبراهيم،1990، ص25)

و يتأسس الإعداد الخططي على الإعداد المهاري ، إذ أن خطط اللعب ما هي إلا عملية اختيار لمهارة حركية معينة في موقف معين كما تختلف عملية تعلم المهارات الحركية عن تعلم خطط اللعب من حيث أن تعلم المهارات الحركية لا يتطلب القدر الكبير من التفكير و خاصة بعد إتقان الفرد الرياضي للمهارات الحركية و تثبيتها ، نظرا الأداء في هذه الحالة يكون بصورة آلية لدرجة كبيرة بينما يتطلب الأداء الخططي دائما و في كل وقت إسهام العمليات التفكيرية المتعددة أثناء الأداء نظرا لطبيعة المواقف المتعددة و المتغيرة أثناء المنافسات الرياضية.(محمد حسن علاوي،1994، ص272-273)

و تعتبر المهارات هي وسائل تنفيذ خطط اللعب فكل خطة تتطلب مهارة أساسية أو أكثر لتنفيذها، لذلك فإن إتقان المهارات ضروري لنجاح الخطط ؛ و اللاعب الذي لا يتقن المهارات الأساسية يضطر إلى أن يركز على الناحية الخططية و مع تركيز اللاعب على لعب الكرة لا يستطيع أن يلاحظ بدقة تحركات زميله أو منافسه في الملعب مما يؤثر بدون شك في دقة تنفيذه للناحية الخططية.

و في التمرين لا يمكن الفصل بين المهارات و خطط اللعب، لذلك أصبح التدريب الحديث يقتضي أن تعطى تمارين مهارة خططية أي أن تدريب المهارات الأساسية يكون في نفس الوقت تمرينا خططيا فاللاعب يتدرب على التحرك في الملعب وفقا لخطة فردية أو جماعية ، و في نفس الوقت يتدرب على إتقان المهارات . و كلما تعلم اللاعب مبكرا تنفيذ الواجبات الخططية ، استطاع أن يتصرف تصرفا سليما أثناء المباراة ، و يعني هذا أيضا أن التدريب على المهارات الأساسية يكون في تمارين تشبه ما يحدث في المباريات أو ما يراد من اللاعبين تنفيذه في المباراة ، وإنما يكون تعلم المهارة على أنها وسيلة لتنفيذ الخطط وتمثل الخطوات الآتية التقدم بالتمارين الخططية المهارية:

- تعليم المهارة الأساسية بدون خصم و لكن يلاحظ في التمرين المتطلبات الخططية مثال ذلك المحاورة ثم التصويب

- التمرين مع مدافع سلبي للإحساس بوجود لاعب مضاد معرقل.

- التمرين مع مدافع ايجابي، مثلا (3 : 1، 2 : 5) أي أن الفريق الحائز على الكرة يكون أكثر عددا من الفريق المدافع، و مع التقديم يصبح التمرين (3 : 3، 4 : 4) و بذلك يكون اللاعب الحائز على الكرة يتدرب على المهارات في ظروف تشبه ظروف المباراة. (حنفي محمود مختار، 1990، ص 77-78)

10-1- المهارات و الاستجابة نحو المواقف الجديدة:

إن تعلم السلوك الخططي وإتقانه لا يتطلب من الفرد تكوين أنماط سلوكية جامدة بل يتطلب قدرة الفرد على تغيير سلوكه وتعديله طبقا لمواقف اللعب المتغيرة في أثناء المنافسة الرياضية، و ينبغي أن تعمل على تنمية القدرات الخلاقة التي تسمح للفرد بسرعة إدراك مواقف اللعب المختلفة و التي تسمح بسرعة استدعاء خبرات المواقف السابقة التي مر بها، والتي تسمح بسرعة تصور ما ينوي المنافس القيام به حتى يستطيع اللاعب بذلك دقة و سرعة الحكم على الموقف بما يضمن سرعة استجابته الصحيحة و تتأسس القدرات الخلاقة على ما لدى الفرد من معارف و معلومات و مهارات و خبرات حركية و خطوية اكتسبها أثناء عملية التعلم، إذ أن سهام القدرات الخلاقة ينتصر في محاولة الفرد استخدام ما لديه من خبرات بصورة ملائمة و مناسبة لمواقف اللعب المختلفة لكي يحقق أقصى ما يمكن من فائدة. (محمد حسن علاوي، 1994، ص 279-280)

11- طرق تعلم الأداء المهاري:

هناك عدة طرق لتعلم المهارات الحركية المختلفة ولكل واحدة منها الأساليب التي يمكن استخدامها ويحدد مفتي إبراهيم حماد وبصورة عامة ثلاث طرق رئيسية. (مفتي إبراهيم حماد، 1994، ص 137-138)

11-1- الطريقة الجزئية:

و هي الأكثر شيوعا في تعلم المهارات الصعبة المركبة من بعض الأجزاء المعقدة، وتتاسب المهارات التي يمكن تقسيمها إلى أجزاء. (حنفي محمود مختار، 1980، ص 108-109)

بينما يضيف المفتي إبراهيم حماد بأن في هذه الطريقة تقسم المهارة الحركية المطلوب تعلمها إلى عدة أجزاء حيث يقوم المربي بتعليم الناشئين الجزء الأول و بعد إتقانهم له ينتقل إلى الجزء الثاني ليقوم بتعلمه و بعد إتقانه للجزء الثاني ينتقل بهم إلى الجزء الثالث و هكذا حتى يتعلم الناشئين كل أجزاء المهارة، و بعد ذلك يقوم الناشئين بأداء المهارة كوحدة واحدة .

وإن استخدام الطريقة الجزئية في تعلم المهارات الحركية يتم بمراعاة الاشتراطات التالية:

- عندما تكون المهارة طويلة و صعبة الأداء .
- عندما تكون أجزاء المهارة معقدة .
- عندما يكون الوقت كافيا لتجزئة المهارة و السيطرة على تلك الأجزاء ثم أداء المهارة ككل .

- عند توفر وسائل الإيضاح المناسبة.

- عندما يكون المتعلمون صغار في السن. (عباس محمد السمراي و بسطويسي أحمد، 1984، ص43)

11-2- الطريقة الكلية:

في هذه الطريقة إنها لا تتجزأ فيها المهارة بل تعرض ويدركها المتعلم كوحدة غير مجزأة قم يتدرب عليها كذلك دون تقسيم ومن مميزات هذه الطريقة أنها تساعد التعلم على إدراك العلاقات بين عناصر المهارة الحركية وبخصوص علاقة نوع المهارة الحركية وما يناسبها من طرق. (عصام عبد الخالق، 1992، ص 178) فيجب أن تعلم المهارات المختلفة بشكل كلي قدر الإمكان لأن إيقاع الحركة التي تؤدي في الأجزاء لا يتماثل مع إيقاع الحركة الكلية فكل جزء من الحركة هو الحقيقة تمهيد للجزء الموالي وهكذا. (عفاف عبد الكريم، 1989، ص 280)

و بخصوص المفاضلة بين استخدام طرق تعلم المهارة الحركية يوضح مفتي إبراهيم حماد حيث يذكر على المدرس أن يقيم اختباره للطرق من جانبيين أساسيين هما:

-أولا : درجة تعقيد المهارة الحركية.

-ثانيا : درجة تكامل وترابط أجزاء المهارة.

فإذا كانت المهارة الحركية منخفضة في درجة التعقيد ومرتفعة في درجة تكامل وترابط أجزائها ففي هذه الحالة من الأفضل أن يتدرب المتعلم بطريقة كلية وإذا كانت درجة تعقيد المهارة مرتفعة وكانت درجة تكامل وترابط أجزائها منخفضة فإنه من الأفضل أن يتدرب المتعلم على المهارة بالطريقة الجزئية. (مفتي إبراهيم حماد، 1992، ص 139-140)

و إن استخدام هذه الطريقة لا يتم إلا بمراعاة الاشتراطات التالية:

- أن تكون المهارة قصيرة حتى تكون الأخطاء المرتكبة قليلة.

- أن تتوفر وسائل إيضاح مناسبة و ذلك لتمكين المتعلمين على اكتساب التخييل الحركي.

- أن تكون المهارة سهلة الأداء غير معقدة و مناسبة لإمكانات المتعلمين البدنية و المهارية و العقلية

- عندما تصعب تجزئة المهارات إلى أجزاء. (عباس محمد السمراي و بسطويسي أحمد، 1984، ص43)

11-3- الطريقة الكلية- الجزئية:

يقول إبراهيم حماد من الطبيعي أن للطريقتين الجزئية و الكلية مميزاتهما و عيوبها حتى، لذلك هناك بعض المهارات التي يفضل استخدام الطريقتين معا حتى يمكن الاستفادة من مزايا كل منهما و في نفس الوقت نتقادي عيوب كل طريقة. (مفتي إبراهيم حماد، 1992، ص 138-139)

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

- تعلم المهارات الحركية ككل مبسطة في أول الأمر.
- تعليم الأجزاء الصعبة بصورة مفصلة مع ربط ذلك بالأداء الكلي بالمهارة الحركية.
- مراعاة تقسيم أجزاء المهارة الحركية إلى وحدات متكاملة و مترابطة عند التدريب عليها كأجزاء.
- و يلعب المدرب دورا جوهريا في مختلف مرحلة التعلم فهو يعمل على تحليل أداء الناشئين باكتشاف أخطاء الأداء و التعرف على أسبابه و عليه أن يقدم المعلومات الفنية اللازمة من خلال تغذية راجعة و مؤثرة ، و كذلك يقوم المدرب الرياضي بالتوجيه و الإرشاد وإصلاح الأخطاء في حين يقوم الفرد الرياضي بتكرار الأداء ومحاولة الارتقاء به حتى يستطيع اكتساب الأداء و التوافق الجيد.
- و هذا لا يتم إلا من خلال اختيارات صائبة لطرق التعلم المهارات الأساسية المتنوعة حسب الأهداف المسطرة من البرامج التعليمية والتدريبية للناشئين.(ثامر حسن و واثق ناجي،1992، ص 23)

12- خصوصيات الإعداد المهاري لبراعم كرة القدم :

- لعبة كرة القدم تتميز بشعبيتها الكبيرة في جميع أرجاء العالم و تأتي أهميتها للأسباب الآتية:
- كثرة المهارات الأساسية في كرة القدم وتنوعها أكثر مما هو معتاد في الألعاب الأخرى فالكرة تلعب بكل جزء من أجزاء الجسم وبطرق مختلفة فهي تلعب بالقدم وبالفخذ والصدر و الرأس.
- يختلف أسلوب التدريب على المهارات في كرة القدم عن الألعاب الأخرى كالجمباز وألعاب القوى، فلاعب الجمباز أو ألعاب القوى يتدرب على المهارات بطريقة معينة ثابتة لا تختلف عن طريقة أدائها في المباريات ، أما لاعب كرة القدم فإنه لتتنوع المهارات الأساسية و كثرتها و ارتباطها بالمهارات الأساسية البدنية كالجري، والوثب، و الخداع ، يحتاج إلى أن ينوع في أدائه للمهارات وفقاً لاختلاف ظروف اللعبة المستمر من حيث مكان البرعم من الملعب و ارتباط تحركه وأدائه بالمنافس أو الزميل.
- تتطلب كرة القدم أن يكون أداء البرعم للمهارات سريعاً ودقيقاً مع القدرة على تغيير سرعته، أو اتجاه جريه ، و في نفس الوقت استمرار سيطرته على الكرة.
- يستخدم البرعم في الألعاب الأخرى يديه في التعامل مع الكرة، أما في كرة القدم فهو يستعمل كل أجزاء جسمه ماعدا اليدين، مما يتطلب منه دقة وآلية الأداء المهاري ورشاقة ومرونة واضحتين وخاصة أن الكرة أداة غير مستقرة فهي تارة متدحرجة على الأرض و تارة في الهواء
- و لما كانت الكرة تكون دائماً مشتركة بين لاعبين متنافسين في محاولة كل منهما الاستحواذ عليها ، فإن هذا الكفاح بينهما يتطلب أن يجيد كل منهما أداء المهارات الأساسية بدقة وتكامل ، وكلما ارتفعت دقة أداء المهارات الأساسية زاد كفاح البراعم مما يزيد من جمال اللعبة ويلهب حماس المتفرجين ويزيد من متعتهم.

- تمتاز كرة القدم بأن المشاهد لا يمكنه أن يتوقع تماماً المهارة التي سيقوم البرعم بأدائها على خلاف الألعاب الأخرى فمثلاً الكرة العالية القادمة للاعب كرة السلة أو اليد معروف مقدماً و بالتحديد أنه سيقوم باستلامها باليدين أو اليد الواحدة و لكن في كرة القدم هناك أكثر من احتمال فهل سيلعبها البرعم مباشرة بالقدم اليمنى أو اليسرى ؟ هل سيسيطر عليها بقدمه أم بفخذه أم بصدرة؟ و كثيراً ما تكون اللعبة أكثر إثارة إذا لعبها البرعم بطريقة مفاجئة لكل توقعات المشاهد.

- تتحدد خطط اللعب في أي لعبة إذا كان الكفاح بين لاعبين فقط ولكن إذا كان الكفاح بين لاعب و منافسيه زادت الخطط صعوبة، و تزداد الخطط و تتنوع أكثر إذا كانت بين فريقين متنافسين و في نفس المستوى ، و هذا يعنى أنه كلما زاد عدد البراعم زادت خطط اللعب و من هنا كانت خطط اللعب في كرة القدم كثيرة متنوعة نظراً لكثرة عدد لاعبي الفريقين.

- لما كان ملعب كرة القدم متسعاً أكثر من أي ملعب من ملاعب أي لعبة أخرى فإن مجال التحركات و المناورات فيه يكون كبيراً، و مع كثرة البراعم كما ذكرنا و اتساع الملعب تكون خطط اللعب متنوعة و مثيرة، و تكون مجالاً يظهر قدرات البراعم في التصرف في اللعب وهذا يعطى اللعبة رونقاً و جمالاً.(حنفي محمود مختار، 1997، ص65-66)

- خلاصة:

تعتبر المهارات الأساسية أحد الأركان الرئيسية في وحدة التدريب اليومية و نواة أداء النشاط الممارس، يحاول كل مدرب تنميتها و تثبيتها خصوصا في المراحل الصغرى ، حتى يتمكن من تحقيق أعلى المستويات مستقبلا و يتخذ لتحقيق ذلك الهدف كل الإجراءات الضرورية الهادفة للوصول باللاعب إلى الدقة و الإتقان و التكامل في أداء جميع المهارات ، بحيث يستطيع تأديتها بصورة آلية متقنة تحت ظروف المباراة و في ظل إطار قانون لعبة كرة القدم.

الفصل الثالث

فئة البراعم

(12-09)

سنة

- تمهيد:

إن الكائن البشري يمر بمراحل مختلفة تتميز بخصائص جسمية و سيكولوجية و فيزيولوجية و عقلية مختلفة ، فالإنسان ينتقل من الطفولة إلى الشباب إلى الكهولة إلى الشيخوخة ، و كل هذه المراحل لها مميزات خاصة بها ، و بما أن الدراسة تعنى بمرحلة معينة من المراحل التي يمر بها الإنسان ألا و هي مرحلة الطفولة المتأخرة 9 - 12 ؛ سيتطرق في هذا الفصل إلى خصائص و حاجات الطفل البرعم و كذا الأهداف المتوخاة من التدريب في هاته المرحلة ، و أهمية الممارسة الرياضية بالنسبة للبرعم و كذا المشاكل التي قد تقع في للبراعم 9 - 12 سنة.

1- خصائص النمو في مرحلة الطفولة المتأخرة (09 - 12 سنة) :

كل مرحلة من مراحل نمو الفرد لها مميزات الخاصة بها ، فهي تتوقف على سابقتها و تؤثر في تابعها ، فمرحلة الطفولة المتأخرة تتأثر بمرحلة الطفولة الوسطى و هي مفيدة لفهم مرحلة المراهقة التي تليها .

1-1- النمو الجسمي الحركي:

يتميز النمو الجسمي في هذه المرحلة بالبطء في الطول و الوزن بحيث تكون نسبة الزيادة في الطول بمعدل 5 % لكل سنة ، في حين تكون الزيادة في الوزن بمعدل 10 % في السنة ، و ذلك راجع إلى نمو العضلات و العظام ، حيث تصبح أقوى من ذي قبل ، فيتحمل الطفل بذلك التعب و يقاوم الأمراض.(عزيزة سماره و آخرون،1992، ص 134)

و تتميز هذه المرحلة بزيادة التوافق العضلي بنسبة كبيرة عن المرحلة السابقة ، و كذلك نمو العضلات الصغيرة المسؤولة عن الحركات الدقيقة ، مما يجعل الطفل في هذه المرحلة متمكنا بدرجة كبيرة من توجيه حركاته و التحكم فيها ، و لهذا يتصف عداؤه الحركي بالرشاقة الانسيابية و حسن التوقيت بالإضافة إلى القوة و السرعة إذا تطلب الأمر ذلك.(أحمد أمين فوزي،2003، ص 60)

بالإضافة إلى ذلك فإن انحصار نقطة مركز الثقل لجسم الطفل في منطقة بالقرب من قمة العظم الحرقفي ، يساعد على حسن احتفاظ الطفل بتوازنه ، و يساهم بقدر كبير في تأمين الحركة.(سعد جلال و محمد حسن علاوي،1996، ص 151)

و يدخل أولاد 11 سنة فترة الاقتراب نحو النصح و المراهقة التي يسبقها نمو انفجاري مختصر في طول الرجلين و يصاحب ذلك زيادة في عرض الكتفين، كما تتضاعف قوة الأولاد في السن 11 سنة بالمقارنة مع سن 6 سنوات و ذلك بالنسبة لقوة الرجلين عن الذراعين و اليدين و قد أشار " جوبر " إلى إن التوالي في نمو القوة يظهر أولا في القوة المميزة بالسرعة للرجلين ، يلي ذلك في العضلة ذات الرأسين (في العضد) و عضلات الظهر و أخيرا الساعد.(وديع فرج الدين،2002، ص 100)

و من أهم ما يتميز به الطفل في هذه المرحلة ، سرعة استعباه و تعلمه للحركات الجديدة و القدرة على المداومة الحركية لمختلف الظروف ، و كثيرا ما نصادف ظاهرة تعلم الطفل من الوهلة الأولى ، و هذا يعني إن الكثير من الأطفال يكتسبون القدرة على أداء المهارات الحركية دون إنفاق وقت طويل في عملية التعلم و التدريب و الممارسة.(سعد جلال و محمد حسن علاوي،1996، ص 405)

و يتلخص النمو الجسمي الحركي في النقاط التالية :

- مرحلة هدوء أو استراحة بالنسبة لنمو الطول و الوزن .

- يتسرع نمو العضلات .
 - يقترب حجم القلب و الرئتين من الحجم الطبيعي .
 - التمكن من التحكم العضلي و التوجيه الهادف للحركات (ضرب الكرة بقوة أو مرونة ، إيقاع جري سريع ، بطيء) .
 - نمو قدرة التعلم الحركي الدقيق و المركب و المتنوع (التنسيق بين البصر و الحركة) .
 - التلاؤم مع الوضعيات الجديدة بسرعة .(عافر فاخر، 1980، ص67)
- جدول رقم (3) : يبين نسبة زيادة الطول والوزن لدى الذكور (9 - 12 سنة)

السن	الطول (سم)	الوزن (كلف)
9 سنوات	126.9	25.8
10 سنوات	131.3	27.4
11 سنة	135.1	29.7
12 سنة	139.5	32.0

فمن خلال الجدول رقم:(3) نلاحظ أن ازدياد نسبة الطول و الوزن لدى الذكور في الفترة الممتدة بين (9 - 12 سنة) ، تكون مستقرة على طولها ، و لهذا يطلق على هذه المرحلة العمرية مرحلة الاستقرار .

1-2- النمو النفسي الانفعالي:

تتميز هذه المرحلة بالاستقرار و عدم تقلب المزاج خاصة إذا تم توجيه الطفل إلى نشاط حركي أو عقلي يكون مجالاً لإشباع حاجاته النفسية ؛ فطفل هذه المرحلة شديد الحساسية لنقد الكبار أو لمجرد مقارنته بأقرانه، حيث يسبب له ذلك ألماً نفسية شديدة قد تقوده أحياناً إلى الانتقام و العدوان .

حيث أن الطفل في هذه المرحلة معرض للصراع النفسي إذا كان هناك تعارض بين اتجاهات الوالدين أو اتجاهات جماعة الأصدقاء بالنادي أو المدرسة، حيث انه شديد الولاء لرفاق اللعب بالإضافة إلى ولاءه و انتماؤه لوالديه .

- يميل الطفل في هذه المرحلة إلى تقليد الكبار و خاصة ذوي القدرات كالأبطال، و يتحمس لهم و يدافع عنهم دفاعاً شديداً .

- يميل الطفل أيضاً إلى التنافس و لكن من خلال جماعة الرفاق مع جماعة أخرى، كما يهوى الرحلات و المغامرات التي تساعده على اكتساب الحقائق التي يدركها الكبار .

- يميل الطفل في هذه المرحلة إلى المرح و الفكاهة ، كما يميل أيضا إلى العنف و الخشونة أثناء اللعب حيث يجد في ذلك وسيلة لإظهار ما لديه من قدرات بدنية و مقارنتها بقدرات الآخرين.(أحمد أمين فوزي،2003، ص 61)

فسلوك الطفل في هذه المرحلة يصبح غير وقائي ، إذ يكون مبنيا على مجموعة من الميول و العواطف و الاتجاهات التي تتناسب مع الموقف الذي يواجهه ، كما يتميز بحب الاستطلاع و المثابرة و الطموح الدائم ، حيث يغلب على تصرفاته الطابع التفاعلي ، و عدم المبالاة و كذا النقد الذاتي و الجرأة و الحماس ، و المبادرة في التعلم الذي يشمل مختلف الفعاليات و الأنشطة الرياضية حتى يتضح له المسار في تخصصه .(محمد مصطفى زيدان،1992، ص 56)

1-3- النمو العقلي المعرفي:

يعتبر النمو العقلي جانبا من جوانب النمو عند الإنسان و يفسر بأنه القدرة الذكائية ، و أن عملية النمو العقلي بمعناها الواسع هي القدرة على التنظيم و التمثيل و الاستيعاب و التوازن و التكيف التي من خلالها يتم التغيير في الخطة العقلية.(نبيل عبد الهادي،1999، ص 14)

ينتقل الطفل في هذه المرحلة من التفكير الخيالي إلى التفكير الواقعي ، و تتضح قدرته على إدراك الأزمنة و المسافات و المساحات و الحجوم و الأشكال ، و كذلك القدرة على ربط النتائج بأسبابها و إدراك العلاقة التي تربط بين موضوعين أو أكثر .

تزداد قدرة الطفل على تركيز الانتباه و تحويله من موضوع إلى آخر، الأمر الذي يساعده على الاستمرار في نشاط واحد لمدة طويلة و القدرة على الوصف الدقيق و التعامل مع الموضوعات التي يميل إليها بدقة ، كما يبدأ في إدراك و فهم المعاني التجريدية مثل : الصدق ، الأمانة، الخيانة العدل، المساواة، الحرية و الديمقراطية. تتميز هذه المرحلة بنمو القدرة على التفكير ألابتكارى و بداية ظهور الميول ، ويبدو ذلك واضحا في اهتمامات الطفل بالأنشطة الرياضية ، كما يستطيع إدراك أوجه الشبه و الاختلاف بين موضوعين أو أكثر ، و لهذا يستطيع النقد و توجيه الذات و من ثم لا يحتاج إلى وقت كبير في تعلم الحركات الرياضية و خطط اللعب البسيطة .

1-4- النمو الاجتماعي:

تتميز هذه المرحلة بالولاء الشديد لجماعة الأصدقاء أو رفاق الملعب لدرجة تصبح عندها معايير جماعة الأصدقاء أهم من معايير الأسرة ، و بالتالي يصبح تأثير الجماعة على الطفل أكثر من تأثير الأسرة عليه ، و لهذا يطلق على هذه المرحلة من النمو مرحلة تكوين العصابات .

ينضم الطفل في هذه المرحلة بمنتهى السرعة و السهولة إلى الجماعات التي تتكون تلقائيا و في نفس الوقت يسعى إلى الجماعات المنظمة التي يستطيع من خلالها إشباع هواياته كجماعات الفنون ، الرحلات ، الكشافة ، المعسكرات و الفرق الرياضية ، فيخضع الطفل تماما إلى القيادة و يسعى إلى معاونتها و الالتزام بتنفيذ تعليماتها.

يتعصب كل جنس في هذه المرحلة للجنس الذي ينتمي إليه ، و قد يصل الأمر إلى مستوى العداء ضد الجنس الآخر. (أحمد أمين فوزي، 2003، ص60)

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

2- أهمية الرياضة في نمو شخصية الطفل (9 - 12 سنة):

لقد أصبحت الرياضة في عصرنا الحديث حاجة فيزيولوجية تتطلبها صحة الإنسان ، حيث يتفق الجميع على أنها أساسية للنمو الجسمي السليم ، و الطفل في هذه المرحلة تزداد حاجته للنشاط الحركي ، و يمثل اللعب احد أهم أهدافه ، كما تزداد مهارته و يساعده خياله و حبه للتقليد على إتقان حركات معينة ، و من جهة أخرى تلعب نشاطات الفريق الرياضي دورا حاسما ، إذ يجد الأطفال المجال الرياضي الذي يساعدهم على تكوين الجماعات الرياضية التي يميلون إليها فالجماعات الرياضية زيادة على أنها تشبع متطلبات نمو الطفل الاجتماعية فهي تزوده أيضا بالأسس المهارية و التي تساعده على الاستمرار في العمل لمدة أطول ؛ و تلعب الرياضة دورا هاما في إشباع بعض الميول العدوانية و العنف لدى بعض الأطفال و ذلك في الألعاب و المنافسات العنيفة مثل: الملاكمة ، الريفي ، كما تعد الرياضة أيضا مجالا للإعلام يحاول بها الطفل التعبير عن دوافع ما . (عبد العزيز القوس، 1984، ص6)

و يقول " مارك دوران " إن الأطفال المنخرطين في النوادي الرياضية كمارسين معظم أوقات فراغهم لممارسة الرياضة ، بحيث تقدر ب 5 ساعات في الأسبوع تقريبا ، تفسر الوضعية الراقية التي تحتلها الرياضة في حياة الطفل (Mark Durant, 1987,p233)

و في الرياضة البدنية مجالا للإعلام ، وهي طريقة يحاول فيها الطفل التعبير عن دافع مرغوب فيه ، و يعد التعاون عن طريق الأنشطة الرياضية من أهم العوامل الاجتماعية التي تؤثر في حياة الطفل ، لان شعوره بالاندماج في الحياة يساعده عند الكبر أن يعيش في وسط جماعة منتظمة حيث إن اللعب يساعد الطفل على الاتصال بالجميع و تختلف ظروف الأطفال بعضهم عن بعض في مدى هذا التعامل مع المجتمع ، و مما لا شك فيه يمكننا إن نحصل على نتيجة عالية في حياة الطفل الاجتماعية إذا حاولنا تدريجة أثناء نموه على الألعاب الجماعية. (عواطف أبو العلاء، 1996، ص 177)

2-1- الأسباب المؤدية للممارسة الرياضية :

من الأوائل الذين اهتموا بالأسباب المؤدية للمشاركة عند لاعبي البيسبول هو الباحث "سكوبيك" حيث اثبت إن لاعبي البيسبول أتوا في أول مرة من اجل الترفيه و التسلية ، كما إن هناك نتائج مماثلة جاء بها " ساب " و " هويينستركر " حيث استخلصا إن الأطفال قبل كل شيء أتوا للممارسة الرياضية باحثين عن التسلية و اللهو ، ثم للتعلم و اكتساب مهارات حركية و تقنية جديدة ، و ليصبحوا في لياقة بدنية جيدة ، و يحققوا اللعب مع الأصدقاء .

و هناك عدة عوامل تدفع الطفل للممارسة الرياضية و هي كآآتي :

- يجمع ثلاث اتجاهات للممارسة الرياضية في الفوج ، كالعامل داخل الجماعة ، خلق روح التضامن في الفريق الرياضي ، الرغبة في الانتماء إلى الفريق الرياضي .
- اكتساب لياقة بدنية جيدة كالبحت عن التمتع بصحة جسمانية جيدة .
- الحصول على علاقة جيدة مع المدرب أو المربي ، بالإضافة كذلك إلى إرضاء الآباء و الأصدقاء .
- البحث عن التسلية و اللهو.(Mark Durant ,1987, p154)

3- مطالب الطفولة المتأخرة (9 - 12 سنة) :

لكل مرحلة من مراحل النمو مطالب تساعد الطفل على الانتقال من مرحلة إلى أخرى ، فهذه المرحلة تتميز بمطالبها بما يلي:

- تعلم المهارة الجسمية الحركية الضرورية لمزاولة الألعاب و النشاطات العادية :
- فإذا نظرنا إلى النمو الحركي في الفترة السابقة من (6 - 8 سنوات) سوف نجد أن الحركات غير دقيقة، و في هذه الفترة يصل الطفل إلى استعمال العضلات الدقيقة، مما يجعل حركاته محدودة و دقيقة.
- تكوين اتجاه سليم نحو الذات ككائن حي ينمو :
- و يتلخص ذلك في اكتساب عادات العناية بالجسم و النظافة و تكوين القدرة على استخدام الجسم استخداما يحس فيه الطفل بالرضا و تكوين نظرة سليمة نحو الجسم.
- تعلم التعامل مع الرفاق و الأقران :
- تعلم أصول الأخذ و العطاء و تكوين الأصدقاء و التعامل مع الأطفال الآخرين .
- تعلم دوره الجنسي في الحياة :
- إذ يتعلم الطفل انه رجل يجب عليه تقبل المسؤولية المنوطة به .
- تعلم المهارات الأساسية في القراءة و الكتابة و الحساب :

عند نهاية هذه المرحلة يكون الطفل قادرا على القراءة و الكتابة بخط واضح و القيام بالعمليات الحسابية الأساسية.

- تكوين المفاهيم و المدركات الخاصة بالحياة اليومية:

اكتساب أفكار حول الشؤون المهنية ، المدنية و الاجتماعية العادية ، تكوين روح المسؤولية وحب العمل.

- تكوين الضمير و القيم الأخلاقية و المعايير السلوكية الخاصة و العامة :

تتدعم هذه المفاهيم أكثر لدى الطفل في هذه المرحلة ، من خلال التربية سواء في البيت أو في المدرسة و ينتقل الطفل من الخضوع إلى مبدأ الواقع حيث يصبح قادرا على تقسيم أفعاله و تحمل تبعات سلوكياته.

- تكوين اتجاهات نفسية متصلة بالتجمعات البشرية و المنظمات الاجتماعية :

تكوين روح التعامل و التكفل الاجتماعي، احترام حقوق الآخرين، حرية الرأي، الوطنية و حب الوطن.(مصطفى

فهيم، 1988، ص 44 ، 46)

4- حاجات الأطفال للممارسة الرياضية:

لقد اهتم العديد من الباحثين بدراسة حاجات إقبال الأطفال على ممارسة الأنشطة الرياضية رغم تعددها و اختلاف درجاتها ، و نظرا لتعدد الأهداف التي يمكن تحقيقها عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية ، إلا أن معرفة احتياجات الأطفال هي مفتاح إثارة دوافعهم ، و من أهم الحاجات البارزة التي يسعى الطفل إلى إشباعها بالممارسة الرياضية ما يلي :

أ- الحاجة إلى الإثارة و المتعة .

ب- الحاجة إلى الانتماء و الجماعة .

ج- الحاجة لإثبات الذات " النجاح".

أ. الحاجة إلى الإثارة و المتعة :

تظهر الحاجة إلى المتعة بوضوح في تلك المشاهد التنافسية بين الأطفال و الرغبة في التفوق و نلاحظ هذه المتعة لدى الأطفال (9 - 12 سنة) عندما ينغمسون في نشاط رياضي معين و يفقدون الإحساس بالزمن و يشعرون إن كل شيء يسير على الوجه الصحيح فهو غير متوفر و هذه الخبرة تتسم بالتركيز الشديد و الشعور بسيطرة الطفل على نفسه و على البيئة المحيطة به.(أسامة كامل الراتب،1997، ص 85) و عليه فإن كل فرد منا يحتاج إلى قدر من التنشيط و الإثارة على حسب طبيعته أو ما يطلق عليه علماء النفس الحاجة إلى الاستثارة و يفضل البعض مستوى عالي من الإثارة بينما يرى البعض الآخر إن يكون هذا المستوى منخفضا.

(أمينة إبراهيم شلبي و مصطفى حسن باهي، 1999، ص 70)

و في كلتا الحالتين يشعر الطفل بالإشباع و المتعة و الانغماس تماما في النشاط و من جهة أخرى قد يحدث في بعض الأحيان نتيجة للتدريب الطويل أن تصبح الممارسة شيئا غير ممتع ، فهو لا يزيد درجة الإثارة بالقدر الملائم ، و إنما يزيد بدرجة مبالغ فيها ، و عندئذ تتحول ممارسة النشاط الرياضي إلى مصدر للتوتر و الشعور بالقلق .(أسامة كامل الراتب،1997، ص 85)

ب . الحاجة إلى الانتماء :

إن الحاجة إلى الانتماء تتلخص في رغبة الطفل في إن تكون الجماعة التي ينتمي إليها تريده فعلا داخلها ، و تتمتع بصحبته و تعتقده إذا غاب ، و يختار بعض الأطفال المشاركة في الأنشطة الرياضية لرغبتهم في الانتماء إلى جماعة الرفاق ، فهم يريدون بذلك إشباع حاجة الانتماء لديهم و ليس تحقيق مجد أو شهرة .
إن مرحلة الطفولة المتأخرة تتميز بالميل إلى تكوين الأندية و الجماعات ، و التي تتميز بقوانين داخلية تحكمها ، و يتميز أفرادها بالمودة و التماسك و التضامن و قد تختار قائدا لها غالبا ما يكون ذو قدرة على التنظيم ، و اهتمامات مع الجماعة ، أو التفرقة في بعض النواحي و خاصة الجسدية منها ، مما يجعله يتميز نوعا ما عن باقي أفراد الجماعة .(محمد مصطفى زيدان،1992، ص 214)

ج . الحاجة إلى إثبات الذات (النجاح):

إن الحاجة إلى النجاح لا تقل أهمية عن باقي حاجات الطفولة المتأخرة ، فالفشل المتكرر سوف يحبط من عزيمة الطفل ، و يجعله يتخلى عن هذا العمل أو ذلك ، و قد يكبر هذا الشعور فيصبح الطفل سلبيا ، متخوفا من القيام بأي عمل ، فيعقد روح البحث و المبادرة ، و قد يصل الأمر أحيانا إلى حد التوقوع على النفس ، و الدخول في اضطرابات و لعل أهمها الخجل الذي يتولد عنه عدم الثقة بالنفس .
و النجاح هو الحالة الغالبة على معظم الأطفال ، و ذلك لإظهار الكفاءة و الجدارة للفوز بتقدير الآخرين ، و يعود هذا إلى نظرة المجتمع عادة للشخص الذي يحقق المزيد من الانجاز ، و على أنه أكثر قيمة من غيره الذي يكون انجازه أقل ، و في مجال النشاط الرياضي يقاس الانجاز من خلال عامل واحد و بسيط ألا هو المكسب ، فالمكسب يعني النجاح و الخسارة بالطبع تعني الفشل ؛ و الاعتماد على هذا العامل (المكسب) و حده يؤدي إلى عدم تدعيم قيمة الذات للطفل ، و من ثم عدم استقرار الثقة بالنفس ، أي في حالة الاعتماد على المكسب و الخسارة كعامل أساسي ، فإن تدعيم الثقة بالنفس يعتمد على عامل غير مستقر لأن المكسب غير مضمون دائما ، فضلا على أنه في الغالب نصيب عدد معين من الرياضيين.(أسامة كامل الراتب،1997، ص 234)

5- الأهداف العامة للمرحلة (09-12):

- اكتشاف البراعم عن طريق مباريات ترفيهية و ألعاب صغيرة .

- مرحلة المتعة واللعب.
- تنظيف عقل البرعم من التعلم السابق الخاطئ.
- مرحلة تأسيس المهارة.
- اللعب مع الكرة.
- سرعة لعب الكرة.
- تنافس البرعم مع نفسه.
- وضع عوائق لتعلم وتثبيت المهارة.
- زيادة الثقة بالنفس.
- تعلم قوانين اللعبة الأساسية. (يوهانس ريس و أنفبوج ريتز ، 1995، ص 12-13)

6- بعض مشكلات مرحلة الطفولة المتأخرة (9 - 12) سنة :

أولاً : عدم ضبط النفس :

يميل الطفل في هذه المرحلة إلى التحكم في انفعالاته و ضبط نفسه و لكن كثير ما نلاحظ ثورة الطفل في هذه المرحلة على بعض الأوضاع القائمة و القوانين الصارمة التي يفرضها عليه الكبار من حوله مما يجعل الطفل منفعلًا و ثائراً غير قادر على التحكم في مشاعره و ضبطها ، و تزداد هذه الحالة سواء حتمية يتعمدها هؤلاء الكبار من إخوة و أخوات أو في الآباء و المعلمين و تحدي الطفل و محاولة إجباره على الخضوع لانحناء سلوكه .

ثانياً : الهروب من المدرسة :

تنتشر ظاهرة الهروب من المدرسة بين عدد من التلاميذ مرحلة الطفولة المتأخرة و قد يكون الهروب من المدرسة كلها أو بعض الحصص فيها وهنا أسباب عدة للهروب لعل أهمها :

- عدم راحة التلميذ في المدرسة
- عدم إشباع المدرسة لحاجاته و ميوله
- عدم انسجامه مع المدرسة و كرهه لها .
- كرهه لبعض المدرسين .
- كرهه لمادة جافة لا تثير اهتمامه .
- عدم إحساسه بقيمة المدرسة و ما فيها .

و هناك أسباب أخرى يكون المنزل مسؤولاً عن بعضها فعدم إعطاء الطفل مصروفه مثلا : يجعله يقارن بينه و بين زملائه فلا يميل الذهاب إلى المدرسة ، و قد يرجع ذلك إلى رداءة ملابسه أو عدم اهتمام أهل الطفل

بذهابه إلى المدرسة أو اعتبارها مكان لإبعاده عنهم كي يرتاحون منه إلى غير ذلك من الأسباب التي تجعل الطفل يكره المدرسة و يهرب منها .

ثالثا : الانطواء على النفس :

قد يعتمد الطفل لهذه المرحلة إلى الانزواء و السلبية بدل العدوان و الفعالية و النشاط ، و وجه الخطر هنا أن الطفل الذي يتسم بطابع الانطواء قد ينال من البيئة التي يعيش فيها القبول و التشجيع على اعتبار الانطواء طاعة و امتثال ، لذلك فإن بذور هذا السلوك حينما تجد لها ملبيا في هذه المرحلة من النمو يسهل عليها بعد ذلك أن تنمو و تفصح عن نفسها في شخصية غير سوية في المستقبل ، و السلوك الانطوائي يرجع أصلا إلى سوء التكيف بين الطفل و البيئة التي يعيش فيها و عدم كفاية إمكانية البيئة في إشباع الحاجات النفسية للطفل. (خدم عوض البسيوني، 1992 ، ص 36)

- خلاصة:

بعد التطرق لأهم الخصائص لهذه المرحلة العمرية ، يمكننا القول أن التغيرات الفيزيولوجية، و كذا المرفولوجية التي تطرأ على مختلف أجهزة الطفل لها تأثير مباشر على نفسيته و التي تنعكس بصورة واضحة في سلوكه ؛ فالطفل يتميز بقدرته على تعلم الحركات الجديدة بسرعة ، كما نجد هناك فروق و حاجات يمر بها الطفل في مراحل نموه .

فإن متطلبات لاعب كرة القدم الحديثة عديدة ومتعددة منها البدنية ، المهارية ، الخططية و النفسية و هي متداخلة، و يؤثر كل منها في الآخر وكل واحد منها لها خصوصيات تتميز بها عن غيرها إلا أن نجاح العملية التدريبية مكنون في إيجاد العلاقات بينهم بأسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث.

لذا وجب على المدربين الإلمام بالمبادئ الأساسية في تطوير جميع النواحي المرتبطة بتكوين اللاعب كرة القدم الحديثة،البدنية،المهارية، الخططية و النفسية، محترمين بذلك الخصائص و مميزات المراحل العمرية للاعبين.

الفصل الرابع

الدراسات

السابقة

- تمهيد:

باعتبار أن العلم له خصوصية التراكمية ، تعتبر الدراسات و البحوث السابقة و المشابهة الأرضية الصلبة التي ينطلق منها البحث كبناء يتم تشييده وفقا لإطار نظري و تطبيقي شامل يحقق لنا الهدف من الدراسة من خلال التوصل إلى حل لمشكلة ما،و هذا ما سيحذو حذوه الطالب إذ سينطلق من هذه القاعدة التي ستسمح له بمواصلة البحث الذي هو بصدد دراسته، مما يسهل له فهم أكثر لمشكلة بحثه وفقا لطريقة علمية صحيحة و الإطار الصحيح الذي يوصله إلى النتائج المتطلع إليها من الناحية العلمية و العملية.

في هذا الفصل ستعرض دراسات وطنية ، و أخرى عربية و أجنبية، أجريت عبر محطات زمنية متعاقبة، و سيتم التعقيب عليها ، و سيتم التفصيل في كل واحدة على حدا من حيث: الموضوع ، الهدف ، التساؤل أو الفرضيات، المنهج المستخدم ، العينة ، الأدوات ، النتائج .

1- الدراسات السابقة:

1-1- دراسة "أشرف جابر علي جابر" (1990):

- **العنوان:** برنامج تدريبي مقترح لتطوير الجانب البدني و المهاري لناشئ كرة القدم.
- **طبيعة الدراسة:**رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية البدنية ، الإسكندرية ، مصر .
- **الهدف من الدراسة:** تحديد أثر البرنامج المقترح في تطوير الجانب البدني و المهاري للاعبين كرة القدم تحت 13 سنة.

- الفروض:

- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي في الجانب المهاري والبدني لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.
- توجد فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

- يوجد ارتباط دال إحصائيا بين الجانب المهاري والبدني نتيجة تطبيق البرنامج.

- **المنهج:** استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث.

- **العينة:** شملت عينة البحث 51 ناشئ اختيرت بالطريقة العمدية العشوائية.

- **نتائج الدراسة :** خلص الباحث لإثبات صحة توقعاته و فعلا وجد ارتباط دال إحصائيا بين الجانب المهاري و البدني نتيجة تطبيق البرنامج.

1-2- دراسة "إبراهيم فاروق" (1991):

- **موضوع الدراسة:** تأثير برنامج تدريبي مقترح لكرة القدم على الأداء البدني و المهاري للناشئين بمحافظة أسيوط .

- **طبيعة الدراسة :** رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، مصر .

- **التساؤل :** هل يؤثر برنامج تدريبي مقترح لكرة القدم على الأداء البدني و المهاري للناشئين ؟

-الهدف من الدراسة :

- تصميم برنامج مقترح يهدف لتنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم و معرفة تأثيرها على الأداء البدني و كذلك المهارات الأساسية.

- معرفة تأثير البرنامج المقترح على الأداء البدني و المهاري لناشئ كرة القدم.

- **عينة الدراسة:** تكونت العينة من 60 لاعبا 30 مجموعة تجريبية و 30 ضابطة تم اختياره بطريقة عشوائية .

- **منهج الدراسة:** استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة الدراسة.
- **نتائج الدراسة :** خلصت الدراسة إلى أن البرنامج التدريبي المقترح المخطط على أسس علمية يعمل على رفع مستوى الأداء البدني و المهاري للاعبين أكثر من البرامج المتبعة حالياً بمراكز تدريب الناشئين.

1-3- دراسة "ممدوح إبراهيم علي حسين" (1993):

- **موضوع الدراسة:** تأثير برنامج بدني مهاري على تطوير بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم.
- **طبيعة الدراسة :** رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، مصر .
- **الهدف من الدراسة :** التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على مكونات اللياقة البدنية و المهارات الأساسية خاصة مهارة السيطرة على الكرة وركل الكرة و ضرب الكرة بالرأس .
- **عينة الدراسة:** شملت عينة البحث 40 لاعب تحت 16 سنة مقسمة إلى مجموعتين تجريبية و ضابطة .
- **منهج الدراسة:** استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث.
- **أدوات جمع البيانات :** اختبارات بدنية و اختبارات مهارية .
- **نتائج الدراسة :** أفضت هذه الدراسة عن النتائج التالية :
- البرنامج المقترح يؤثر إيجاباً على مستوى مكونات اللياقة البدنية و المهارات الأساسية و بصفة خاصة مهارة السيطرة على الكرة و ركل الكرة و ضرب الكرة بالرأس .
- تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة في مكونات اللياقة البدنية و المهارات الأساسية قيد البحث.

1-4- دراسة "إبراهيم حنفي شعلان" (1994):

- **موضوع الدراسة:** تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية المستوى المهاري لناشئ كرة القدم تحت 14 سنة.
- **طبيعة الدراسة :** رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، العراق .
- **الهدف من الدراسة:** التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية المستوى المهاري لناشئ كرة القدم.
- **عينة الدراسة:** اشتملت العينة على 25 لاعب من ناشئ نادي الجيزة تحت 14 سنة.
- **منهج الدراسة:** استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث.
- **أدوات جمع البيانات:** اختبارات بدنية و اختبارات مهارية .
- **نتائج الدراسة:** أسفرت هذه الدراسة عن النتائج التالية :
- التقدم على مستوى أداء المهارات الأساسية التي تتطلب السرعة و الدقة و تغيير الاتجاه و الجري المتعرج بالكرة.

- التكرار المستمر لتوجيه الكرة بين المربعات يحتاج إلى فترة زمنية أطول للمهارات التي تتطلب القدرة على تحقيق المسافة و التوازن و الإحساس و التحكم (تنطيط الكرة - رمية التماس - ركل الكرة).

1-5- دراسة "بوداود عبد اليمين" (1996):

- **موضوع الدراسة:** أثر الوسائل السمعية البصرية (الفيديو) على تعلم المهارات الأساسية في المدرسة الجزائرية لكرة القدم تحت 12 سنة.

- **طبيعة الدراسة:**رسالة دكتوراه غير منشورة ، معهد التربية البدنية و الرياضية، الجزائر .

- **الهدف من الدراسة:** معرفة الطريقة الصحيحة و الناجحة التي يمكن اعتمادها في تعليم المهارات الأساسية في كرة القدم بواسطة الوسائل السمعية البصرية.

- **عينة الدراسة:**اشتملت العينة على 120 لاعب مبتدئا بمدرسة كرة القدم الجزائرية.

- **منهج الدراسة:**استخدم المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث.

- **أدوات جمع البيانات:**الاختبارات المهارية.

- **نتائج الدراسة:** أفضت هذه الدراسة عن أن المجموعة التجريبية اكتسبت المهارات الأساسية بواسطة التغذية الراجعة عن طريق الفيديو .

1-6- دراسة "بن قاصدي علي الحاج محمد" (1997):

- **موضوع الدراسة:** أثر برنامج تدريبي مقترح للفترة الإعدادية في تطوير بعض الصفات البدنية و المهارية الأساسية للاعبين لكرة القدم 16 - 18 سنة.

- **طبيعة الدراسة:**رسالة ماجستير غير منشورة ، معهد التربية البدنية و الرياضية ، جامعة عبد الحميد بن باديس ، مستغانم - الجزائر .

- **الهدف من الدراسة:** يهدف البحث إلى اقتراح برنامج تدريبي للفترة الإعدادية و تحديد مستوى الصفات البدنية و المهارات الأساسية.

- **الفروض:** البرنامج التدريبي المقترح الخاص بالفترة الإعدادية يؤثر إيجابيا في تطوير الصفات البدنية و المهارية لعينة البحث التجريبية.

- **منهج الدراسة:** لقد اتبع الباحث المنهج التجريبي المسحي بما يتناسب وطبيعة المشكلة.

- **عينة الدراسة:** شملت عينة البحث في الدراسة التجريبية 54 لاعبا و هي تمثل نسبة مئوية قدرها 24,16 % من مجتمع العينة.

- **الأداة:** استمارة الإستبيان؛ البرنامج التدريبي حيث قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي على العينة التجريبية مدة 08/01 إلى 1996/10/21.

- **أهم الإستنتاجات:** خلال هذه الفترة استنتج الباحث أن البرنامج المقترح قد أثر إيجابيا على مستوى تطوير الصفات البدنية و المهارات الأساسية عند لاعبي كرة القدم.

- **أهم التوصيات:** كما يوصي الباحث المعنيين و مربي فرق الأواسط استعمال البرنامج المقترح للفترة الإعدادية ضرورة إجراء دراسة مماثلة لبقية الأعمار لرفع مستوى كرة القد الجزائرية.

1-7- دراسة "ياسر محفوظ عطوة" (1997):

- **موضوع الدراسة:** برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية لدى ناشئى كرة القدم باستخدام حائط تدريبي مقترح

- **طبيعة الدراسة:** رسالة ماجستير غير منشورة بجامعة الزقازيق ، كلية التربية الرياضية ، مصر.

- **الهدف من الدراسة:** التعرف على تأثير حائط التدريب المقترح على تطوير بعض المهارات الأساسية لدى ناشئى كرة القدم.

- **عينة الدراسة:** 48 لاعب من نادي الشرقية.

- **منهج الدراسة:** استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة الدراسة.

- **أدوات جمع البيانات:** الاختبارات المهارية .

- **نتائج الدراسة:** أسفرت هذه الدراسة على ضرورة استخدام الحائط التدريبي كوسيلة تدريبية نظرا لدوره الايجابي في تطوير الجوانب البدنية و المهارية .

1-8- دراسة " أشرف فكري عبد العزيز " (1998) :

- **موضوع الدراسة:** أثر استخدام الألعاب التمهيدية على تنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لناشئى كرة القدم .

- **التساؤل :**

- هل يوجد تأثير ايجابي للبرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لدى ناشئى كرة القدم ؟

- **الهدف من الدراسة :**

- تصميم برنامج مقترح باستخدام الألعاب التمهيدية يهدف لتنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لناشئى كرة القدم ومعرفة تأثيرها على هذه الصفات وكذلك المهارات الأساسية.

- معرفة تأثير البرنامج المقترح على تنمية بعض المهارات الأساسية لدى ناشئي كرة القدم.
- **عينة الدراسة:** تكونت العينة من 30 لاعب من نادي "القناة الرياضي" - بالإسماعيلية تحت 12 سنة .
- **منهج الدراسة:** استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة الدراسة.
- **نتائج الدراسة :**
- أظهرت نتائج البرنامج التدريبي المقترح لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية أثرا ايجابيا و تحسنا معنوياً ملموساً في جميع الاختبارات البدنية و المهارية لدى المجموعة التجريبية .
- أظهرت نتائج البرنامج التدريبي المقترح فروقا معنوية و ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة لصالح المجموعة التجريبية.

1-9- دراسة "بحري حسن خشناو" (1999) :

- **موضوع الدراسة:** علاقة بعض مظاهر الانتباه بأهم المهارات الأساسية بكرة القدم .
- **الهدف من الدراسة:** التعرف على علاقة بعض مظاهر الانتباه بأهم المهارات الأساسية للاعبين نادي "أربيل وبيرس" لكرة القدم في العراق.
- **عينة الدراسة:** تكونت العينة من 40 لاعب من نادي "أربيل وبيرس" لكرة القدم .
- **منهج الدراسة:** استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمة لطبيعة الدراسة.
- **نتائج الدراسة :** أسفرت هذه الدراسة على ظهور علاقة معنوية بين مهارة الدرجة و التهيف و كل من المظاهر التالية (التوزيع، التركيز).

1-10- دراسة "وليد عبد المنعم شمس الدين محمود البدوي" (2001) :

- **العنوان:** أثر التدريب بالكرة الأصغر حجم على رفع مستوى بعض المهارات الأساسية والصفات البدنية لناشئي كرة القدم من 12 - 14 سنة.
- **طبيعة الدراسة:** رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بجامعة حلوان، مصر .
- **عينة الدراسة:** تكونت العينة من 30 لاعبا أقل من 14 سنة من ناشئي كرة القدم بنادي "الميدان الرياضي".
- **منهج الدراسة:** استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة المشكلة.
- **الأهداف:** التعرف على تأثير التدريب بالكرة الأصغر حجم على المستوى المهاري والبدني لناشئي كرة القدم من 12- 14 سنة.
- **نتائج الدراسة:** استقرت الدراسة على أنه هناك فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة لصالح المجموعة التجريبية في تنمية الجانب البدني و المهاري التي استخدمت التمارين بالكرات الأصغر حجماً.

1-11- دراسة "ماهر أحمد حسن البياتي" و "فارس سامي يوسف" (2004):

- **موضوع الدراسة:** أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية لكرة القدم بحث تجريبي على لاعبي نادي الحسين الرياضي لفئة تحت 17 سنة .
- **طبيعة الدراسة:** مجلة التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ، بغداد.
- **الهدف من الدراسة :**
- وضع برنامج تدريبي مقترح معتمد على أسس علمية لتطوير القدرات البدنية والمهارات الأساسية تحت سن 17 سنة لكرة القدم.
- تأثير البرنامج التدريبي المقترح على متغيرات البحث.
- **فرضيات الدراسة :**
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية لمتغيرات الدراسة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية لمتغيرات البحث.
- **منهج الدراسة:** استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة الدراسة.
- **عينة الدراسة:** تم تطبيق الدراسة على عينة تتكون من 40 لاعب مقسمة إلى مجموعتين متساويتين ضابطة و أخرى تجريبية لنادي "الحسين" المشارك في الدوري ، قام الباحثان بتطبيق اختبارات بدنية (السرعة الانتقالية، القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة، المرونة، مداومة، السرعة، مداومة القوة) و اختبارات للمهارات الأساسية (الدرجة، التهديف، الإخماد، السيطرة على الكرة، المناولة المتوسطة).
- **نتائج الدراسة :**
- ظهور تطور في مستوى اللاعبين في المهارات الأساسية التالية (الدرجة، التهديف، الإخماد، السيطرة على الكرة، المناولة المتوسطة) لدى المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي و البعدي و لصالح الاختبار البعدي.
- ظهور تطور في مستوى اللاعبين في القدرات البدنية التالية (المرونة، الرشاقة، السرعة الانتقالية ، المطاولة الخاصة و القوة المميزة بالسرعة) لدى المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي و البعدي و لصالح الاختبار البعدي.
- ظهور تطور في مستوى أداء اللاعبين في جميع القدرات البدنية والمهارات الأساسية السابقة الذكر لدى المجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي و البعدي و لصالح الاختبار البعدي و لكن بنسب أقل من نتائج المجموعة التجريبية.

1-12- دراسة "محمد حجار خرفان" (2005):

- **موضوع الدراسة:** أثر برنامج تدريبي مقترح على ملاعب مصغرة في تطوير الصفات البدنية و المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم من 12-14 سنة .

- **طبيعة الدراسة:** مقال علمي منشور بالمجلة العلمية لعلوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية بجامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم.

- فرضيات الدراسة :

- وجود فروق دالة إحصائيا بين الاختبارات القبلية و البعدية و هي لصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية .

- البرنامج التدريبي المقترح على الملاعب المصغرة سمح بتطوير الصفات البدنية و المهارات الأساسية في الدراسة لناشئ كرة القدم .

- **عينة الدراسة:** تمثل مجتمع البحث في أصغر البطولة الجهوية لرابطة وهران لكرة القدم - المستوى الثاني و التي بلغ عددها 350 لاعب ، حيث استخدم الباحث مجموعتين ضابطة و تجريبية تمثلت التجريبية في أصغر اتحاد مستغانم عددها 25 لاعب و تمثلت الضابطة في أصغر "وفاق مزهران" بنفس العدد .

- **منهج الدراسة:** استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة الدراسة.

- أهم الاستنتاجات :

- إن تدريبات الملاعب المصغرة تؤثر إيجابا في تنمية الصفات البدنية و المهارية الأساسية إذ تبين أن تلك التدريبات تسمح باستعمال مجموعة من المهارات العديدة مما يخلق تكرارات مؤثرة على ثبات و استقرار المهارات الحركية لدى ناشئ كرة القدم .

1-13- دراسة "موريس و جونسون Morries & Ghonsson" (2006):

- **موضوع الدراسة:** تأثير برنامج بالألعاب الصغيرة والترويحية على مستوى اللياقة البدنية وبعض المهارات الأساسية لبراعم كرة القدم تحت (9) سنوات .

- **طبيعة الدراسة:** مقال علمي منشور بالمجلة الرياضية ،إيرلندا.

- أهداف الدراسة:

- هدفت الدراسة إلى تأثير برنامج بالألعاب الصغيرة والترويحية على مستوى اللياقة البدنية وبعض المهارات الأساسية لبراعم كرة القدم تحت (9) سنوات.

- **عينة الدراسة:** على عينة قوامها (22) ناشئ كرة قدم من لاعبي أكاديمية نادي " كورك سيتي " - أيرلندا، و استخدم الباحثان المنهج التجريبي (مجموعة واحدة) باستخدام القياس القبلي البعدي ، و قام الباحثان بوضع برنامج لمدته (10) أسابيع وبواقع (3) وحدات أسبوعياً وزمن الوحدة الواحدة (75ق) ، و تمت الاستعانة ببعض الألعاب المبسطة التي يغلب عليها طابع المرح والسرور وكذلك تنمى الصفات البدنية وتركز على مهارات التمرير و التصويب و الجري بالكرة كمهارات أولية لبراعم كرة القدم.

- **منهج الدراسة:** استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة الدراسة.

- **أهم الاستنتاجات :** كانت أهم النتائج حدوث تحسن في مستوى القدرات البدنية في و المهارية .

1-14- دراسة "أحمد رمضان سبع"(2010):

- **موضوع الدراسة:** استخدم تدريبات البليومتر ك مع الكرة و أثره على بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم.

- **طبيعة الدراسة:** رسالة ماجستير غير منشورة بكلية التربية البدنية ، جامعة الموصل ، العراق .

- **أهداف الدراسة:**

- استخدم تدريبات البليومتر ك مع الكرة وأثره على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم للمجموعة التدريبية.

- دلالة الفروق الإحصائية في بعض المهارات الأساسية بين الاختبارين البعدين للمجموعتين (التجريبية و الضابطة) لدى لاعبي كرة القدم عينة البحث.

- **فروض الدراسة:**

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعض المهارات الأساسية بين الإختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية و لصالح الإختبار البعدي.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعض المهارات الأساسية بين الإختبارين البعدين للمجموعتين (التجريبية و الضابطة) و لصالح المجموعة التجريبية.

- **منهج الدراسة:** استخدم المنهج التجريبي.

- **العينة:** 24 لاعبا لاعبوا نادي "شباب الموصل" دون سن 19 سنة.

- **الإستنتاجات:**

- أحدثت تدريبات البليومتر ك مع الكرة الذي نفذته المجموعة التجريبية تطورا معنويا في جميع المهارات الأساسية قيد الدراسة.

- أحدثت تدريبات البليومترزك مع الكرة الذي نفذته المجموعة التجريبية إلى تفوق معنوي في الاختبارات البعدية على المجموعة الضابطة في جميع المهارات الأساسية.
- إن استخدام تدريبات البليومتري مع الكرة يولد لدى اللاعبين الرغبة و الحماس على أداء التمارين مما يؤثر إيجابيا في تنمية الصفات البدنية و المهارات الأساسية بشكل خاص لدى اللاعبين.

1-15- دراسة "مرسلي العربي" (2011):

- **موضوع الدراسة:** فعاليات تمارين المنافسة في تنمية بعض المهارات الأساسية و بعض الصفات البدنية لناشئ كرة القدم تحت 13 سنة.

- **طبيعة الدراسة:** مقال علمي منشور بمجلة المحترف بجامعة الجلفة - الجزائر.

- **عينة الدراسة:** (24) لاعب (12) لاعب تمثل المجموعة التجريبية و (12) لاعب تمثل المجموعة الضابطة.

- **منهج الدراسة:** استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث.

- **فروض الدراسة:**

- يؤثر البرنامج التدريبي المقترح لتمرين شبه المنافسة إيجابا في تطوير بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم تحت 13 سنة.

- يؤثر البرنامج التدريبي المقترح لتمرين شبه المنافسة إيجابا في تطوير بعض الصفات البدنية لناشئ كرة القدم تحت 13 سنة.

- **الإستنتاجات:**

- هناك فروق غير معنوية لنتائج الاختبارات القبلية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في الاختبارات التي تم تقويمها و هذا يدل على تجانس المستوى قبل البدء في تنفيذ المنهج التدريبي المقترح لعينة البحث.
- حقق البرنامج التدريبي المقترح لتمرين شبه المنافسة تطورا إيجابيا بين الإختبارين القبلي و البعدي و لصالح المجموعة التجريبية.

1-16- دراسة لسكرت Lescott " (2012):

- **موضوع الدراسة:** تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير الجانب البدني و المهاري لناشئ كرة القدم.

- **طبيعة الدراسة:** مقال علمي منشور بالمجلة الأسترالية للعلوم و الطب ،أستراليا.

- **أهداف الدراسة:**هدفت الدراسة إلى تحديد أثر البرنامج المقترح في تطوير الجانب المهاري و البدني للاعبين المرحلة السنوية (13) سنة في كرة القدم.

- **عينة الدراسة:**عينة قوامها (50) ناشئ كرة قدم تحت (13) سنه من أكاديمية نادي " أديلايد يوناييتد ".

- **منهج الدراسة:** استخدم و استخدم الباحث المنهج التجريبي (مجموعة تجريبية و مجموعة ضابطة) باستخدام القياس القبلي البعدي ، وقام الباحث بوضع برنامج لمدة (12) أسابيع و بواقع (3) وحدات أسبوعيا و زمن الوحدة الواحدة (100 د.ق)

- **أهم الاستنتاجات :** أن للبرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابي على الجانب البدني و المهاري و كذلك وجود فروق بين القياسين القبلي و البعدي لصالح البعدي في التجريبية و الضابطة و كذلك فروق بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية و الضابطة لصالح التجريبية.

1-17-دراسة "مساليتي لخضر" (2012):

- **موضوع الدراسة:** تأثير برنامج تدريبي مقترح للتدريب البدني المدمج في تنمية القوة و السرعة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لفئة الأواسط (16 -18 سنة).

- **طبيعة الدراسة:** مقال علمي منشور بالمجلة العلمية لعلوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية بجامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم - الجزائر .

- **الهدف من الدراسة:** التعرف على مدى تأثير برنامج التدريبي المقترح للتدريب البدني المدمج في تنمية القوة و السرعة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لفئة الأواسط (16 - 18 سنة).

- **الفرضيات:** تأثير برنامج التدريبي المقترح للتدريب البدني المدمج يؤثر إيجابا في تنمية القوة و السرعة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لفئة الأواسط (16-18 سنة).

- **منهج الدراسة:** استخدام الباحث المنهج التجريبي.

- **عينة الدراسة:** العينة اختيرت بطريقة عمدية 18 لاعب من فريق سيد علي لخضر يمثل عينة التجريبية و 18 لاعب لفريق سيدي علي يمثل عينة ضابطة من المجتمع الأصلي 200 لاعب (20 فريق).

- **الأدوات:** المصادر و المراجع العربية و الأجنبية ، الاستبيان، المقابلات، الاختبارات البدنية و مهارية (اختبار البطن، التعليق، اختبار الجري 30 م، اختبار الجري 50 م)؛ أما الوسائل الإحصائية فتمثلت في المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط .

- **البرنامج التدريبي:** 3 وحدات تدريبية في الأسبوع بمجموع 12 وحدة تدريبية في شهر و كانت مدة الوحدة التدريبية 120.

- **الإستنتاجات:**

- قد أثر البرنامج التدريبي المقترح (التدريب البدني المدمج)، تأثيراً إيجابياً في تنمية القوة و السرعة و تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم الأواسط ، و ذلك بعد المقارنة بين نتائج الاختبار البعدي للعينتين، و لصالح العينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح.

1-18-دراسة "الباد معمر" (2012):

- **موضوع الدراسة:**تأثير برنامج تدريبي في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم دون 12 سنة.
- **طبيعة الدراسة:** مقال علمي منشور بمجلة علوم التربية الرياضية بجامعة بابل - العراق.
- **الهدف من الدراسة:**إعداد برنامج تدريبي لتطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم دون 12 سنة و كذلك التعرف على تأثير البرنامج التدريبي في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم دون 12 سنة.
- **منهج الدراسة:**استخدام الباحث المنهج التجريبي.
- **عينة الدراسة:**اجري البحث على عينة مكونة من 30 لاعب، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية و عددها 15 لاعب و ضابطة عددها 15 لاعب.
- **الأدوات:**المصادر و المراجع العربية و الأجنبية ، المقابلات الشخصية ، المسح المرجعي ، الاختبارات المهارية

- **البرنامج التدريبي:**تم تحديد مدة البرنامج بـ (8) أسابيع بواقع (3) حصص تدريبية أسبوعياً و بذلك بلغ إجمالي عدد الحصص التدريبية في البرنامج المقترح (24) حصة تدريبية، وبناء على ذلك استغرق البرنامج التدريبي شهران كاملان في الفترة من 2010/2/1 م حتى 2010/4/1 م ، و بلغ الوقت الكلي للبرنامج 1680 دقيقة ، بمعدل 70 دقيقة للحصة التدريبية.

الإستنتاجات:

- قد أثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً في تنمية الجري بالكرة و التحكم، و السيطرة بالكرة و التمير و ذلك بعد المقارنة بين نتائج الاختبار البعدي للعينتين، و لصالح العينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح.

1-19-دراسة "مقاق كمال" (2013):

- **موضوع الدراسة:** أثر تمارين بدنية بطريقة التدريب التكراري على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر .
- **طبيعة الدراسة:** أطروحة دكتوراه بمعهد التربية البدنية و الرياضية، جامعة الجزائر 3.
- **الهدف من الدراسة:** التعرف على تأثير التدريب التكراري على الأداء المهاري لدى أصاغر لاعبي كرة القدم.

- **عينة الدراسة:** تكونت العينة من 06 لاعبا من أصاغر "الوفاق الرياضي" لبلدية المسيلة .
- **منهج الدراسة:** استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة المشكلة.
- **أدوات جمع البيانات:** اعتمدنا في الشق التطبيقي على تمارين بدنية و مهارة بطريقة التدريب التكراري.
- **نتائج الدراسة:** استقرت الدراسة على أنه هناك فروق دالة إحصائية على أثر تمارين بدنية بطريقة التدريب التكراري على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم.

1-20- دراسة " شتيوي عبد المالك " (2013):

- **موضوع الدراسة:** أثر برنامج تدريبي مقترح مبني بأسلوب التدريب الذهني و البدني لتطوير الضربات الثابتة و بعض المهارات الأساسية في كرة القدم .
- **طبيعة الدراسة:** أطروحة دكتوراه بمعهد التربية البدنية و الرياضية، جامعة الجزائر 3.
- **التساؤلات :**

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في الاختبار القبلي لمهارات كرة القدم؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي لاختبار مهارات المجموعة الضابطة ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي لاختبار مهارات المجموعة التجريبية ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في الاختبار البعدي لمهارات كرة القدم ؟

-الهدف من الدراسة :

- هدفت الدراسة للتعرف على أثر التصور الذهني على تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم .
- **عينة الدراسة:** ضمت 20 لاعبا قسمها الباحث إلى مجموعة ضابطة قدرت ب10 لاعبين من أواسط اتحاد بسكرة (4 لاعبين دفاع ، 3 لاعبين وسط، 3 مهاجمين)؛ و مجموعة تجريبية ب10 لاعبين من أواسط اتحاد بسكرة (4 لاعبين دفاع ، 3 لاعبين وسط ، 3 مهاجمين)
- **منهج الدراسة:** استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة الدراسة.

- أهم نتائج الدراسة :

- وجود فروق دالة إحصائية في بعض المهارات (التمرير ،التهديف ، ضربة الجزاء) بين المجموعتين الضابطة و التجريبية و لصالح هذه الأخيرة ، أي أن البرنامج التدريبي المقترح المبني على أساس وحدات تدريبية مبنية على أسلوب التدريب العقلي و البدني يطور من هذه المهارات و بدرجة متفاوتة ، و عليه فالفرضية

العامة التي توقعها الباحث بأن البرنامج التدريبي المقترح المبني على أساس أسلوب التدريب العقلي و البدني يطور من مهارة تنفيذ الكرات الثابتة و بعض مهارات كرة القدم و بالتالي الفرضية مثبتة .

1-21- دراسة " بن جغدم ذهبية " (2013) :

- **موضوع الدراسة:** تأثير استخدام التدريبات على الملاعب المصغرة في تحسين الجانب البدني و المهاري للاعبين كرة القدم المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية.

- **طبيعة الدراسة:** مقال علمي منشور بالمجلة العلمية لعلوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية بجامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم - الجزائر .

- الهدف من الدراسة :

- معرفة: دور الوحدات التدريبية المقترحة باستخدام التدريبات على الملاعب المصغرة في تحسين الجانب البدني و المهاري للاعبين كرة القدم المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية .

- فرضيات الدراسة :

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للعينة الضابطة و التجريبية في حل الصفات البدنية و المهارات الأساسية لصالح العينة التجريبية .

- **عينة الدراسة:** شملت العينة 51 تلميذا من الطور الإكمالي تم اختيارهم بالطريقة العمدية ضمت مجموعة ضابطة قدرت ب18 تلميذ من فريق إكمالية "بن مائة محمد"؛ و مجموعة تجريبية : 18 تلميذ من فريق "8 ماي 1945" .

- **منهج الدراسة:** استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة الدراسة.

- **أدوات الدراسة:** المصادر والمراجع، المقابلات الشخصية المباشرة، الاستبيان.

- أهم الاستنتاجات :

- إن التدريبات على الملاعب المصغرة في برامج التدريب تحسن من مستوى الأداء البدني و المهاري للاعبين الفرق الرياضية المدرسية .

1-22- دراسة "فغول سنوسي" (2014):

- **موضوع الدراسة:** طريقة التدريب المدمج بالكرة المقترحة لتطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة.

- **طبيعة الدراسة:** مقال علمي منشور بالمجلة العلمية لعلوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية بجامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم.

- **الهدف من الدراسة:** اقتراح برنامج تدريبي باستخدام طريقة التدريب المدمج بالكرة لتطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم أواسط مبني على الأسس النظرية و العلمية.

-**فرضية الدراسة:** طريقة التدريب المدمج بالكرة المقترحة تأثر إيجابا على بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم أواسط.

-**منهج الدراسة:** اتبع الباحث المنهج التجريبي.

- **عينة الدراسة:** اختيرت العينة بطريقة عمدية من فريق ترجي مستغانم وبلغ عددهم 35 لاعبا، و من نفس المواصفات السن، و قد قسمت العينة إلى 3 مجموعات إحدهما أجريت عليها الدراسة الاستطلاعية بـ7 لاعبين و المجموعة الثانية التجربة بـ13 لاعبا، و المجموعة الضابطة بـ13 لاعبا.

- **البرنامج التدريبي:** تضمن 80 وحدة تدريبية واقع 3 إلى 5 وحدات ، و استغرق البرنامج 26 أسبوعا، و كان زمن الوحدة التدريبية من (90 إلى 120) دقيقة، و قد تم تنفيذ البرنامج من 2014/08/10 إلى 2015/03/22.

- **الوسائل الإحصائية:** الوسط الحسابي، معامل الارتباط ، الانحراف المعياري و اختبار (ت - ستودنت).

- **الإستنتاجات:** توجد فروق ذات دلالات إحصائية في مستوى بعض الصفات البدنية بين العينة الضابطة و التجريبية لصالح التجريبية و هناك فعالية في طريقة التدريب المدمج بالكرة المقترحة.

1-23- دراسة "دراسة نويري بوبكر" (2018):

- **موضوع الدراسة:** توظيف الألعاب الصغيرة ضمن برنامج تدريبي لتنمية بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة الأشبال أقل من 17 سنة.

- **طبيعة الدراسة:** مقال علمي منشور بمجلة الإبداع الرياضي، جامعة المسيلة.

- **الهدف من الدراسة:** اقتراح برنامج تدريبي باستخدام الألعاب الصغيرة لتطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة الأشبال أقل من 17 سنة.

-**فرضية الدراسة:** البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة يسهم في تنمية بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة الأشبال أقل من 17 سنة.

-**منهج الدراسة:** اتبع الباحث المنهج التجريبي.

- **عينة الدراسة:** و استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث.

- **الإستنتاجات:** توصل الباحث إلى ضرورة الاهتمام بتطوير المهارات الأساسية في كرة القدم ، و كذلك استغلال الألعاب الصغيرة في عمليات التدريب لتنمية المهارات الأساسية (التمرير، القذف، التصويب على المرمى، الجري بالكرة).

2- التعليق على الدراسات السابقة:

الهدف من عرض الدراسات السابقة و المرتبطة هو التعرف على الجوانب النظرية و الإجراءات العملية لكل دراسة و ذلك بهدف الحصول على المعلومات من هذه الدراسات و التي بدورها تساعد في تحديد الإجراءات العملية للدراسة الحالية على أسس علمية سليمة؛ و أهم ما استخلصه الطالب الباحث من الدراسات السابقة التي أجريت في الفترة من 1990 إلى 2018 ما يلي:

- **الهدف :** هدفت معظم الدراسات إلى بناء برامج تدريبية لتنمية القدرات البدنية و التعرف على تأثيرها على النواحي الفسيولوجية و المهارية لدى لاعبي كرة القدم .

- **المنهج المستخدم :** اختلفت الدراسات السابقة في نوعية المنهج المستخدم كل حسب طبيعة دراسته و الهدف منها حيث استخدمت غالبية الدراسات المنهج التجريبي و لكن بتصميمات مختلفة (مجموعة واحدة ، مجموعتين "ضابطة و تجريبية) ما عدا دراسة " بحري حسن خشناو " (1999) التي استخدمت المنهج الوصفي، و دراسة "بن قاصدي علي الحاج محمد" (1997) التي استخدمت المنهج الوصفي و التجريبي معا .
و قد اتبع الطالب الباحث المنهج التجريبي ذا التصميم الثنائي (مجموعتين ضابطة و تجريبية) لمناسبة لطبيعة الموضوع و إجراءات الدراسة .

- **العينة :** اختلفت الدراسات فيما بينها في عدد أفراد العينة المستخدمة و الفئة العمرية المستهدفة من اللاعبين الذين خضعوا للدراسات حيث عدد اللاعبين من (10-54) و بين 13- 19 سنة ؛ كل حسب طبيعة دراسته و استخدم الباحث عينة عددها (50) برعما .

- **أدوات البحث:** استخدمت معظم الدراسات الأدوات التالية:

المصادر و المراجع العربية و الأجنبية ، استمارة الاستبيان ، المقابلات الشخصية ، الاختبارات و القياسات ، المعالج الإحصائية ، الأدوات الرياضية؛ و هو ما يتوافق مع ما استخدم الباحث .

- **مكونات البرنامج التدريبي :**

- **مدة البرنامج التدريبي:** كل الدراسات تراوحت الفترة الزمنية لتنفيذ البرنامج التدريبي من (8 إلى 12) أسبوعا و بواقع من (3 إلى 5) وحدات تدريبية ، و برمج الطالب الباحث في هذه الدراسة 8 أسابيع بواقع 3 وحدات تدريبية أسبوعيا .

- **طرق التدريب**: معظم الدراسات استخدمت طريقة التدريب التكراري الفكري و المستمر و المتغير ، و سيستخدم الطالب الباحث طريقة التدريب التكراري.

- **مكونات الحمل التدريبي**: كل الدراسات استعملت مكونات الحمل التدريبي من حجم و شدة و كثافة و هو ما سيعتمد إليه الطالب الباحث أيضا في حصصه التدريبية بالبرنامج المقترح.

- **محتوى البرنامج التدريبي**: اختلف محتوى البرنامج التدريبي من دراسة إلى أخرى و ذلك راجع إلى طبيعة البحث ، حيث معظم الدراسات استخدمت برنامج تدريبي يحتوي على تنمية الصفات البدنية منفصلة عن الصفات مهارية و الخطئية، إلا بعض الدراسات القليلة استخدمت برامج تدريبية تعتمد على الطريقة التكرارية كدراسة "مقاق كمال" (2013) بعنوان أثر تمارين بدنية بطريقة التدريب التكراري على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر؛ و دراسة "لباد معمر" (2012) التي حملت عنوان تأثير برنامج تدريبي في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم دون 12 سنة ، المرتبطة تقريبا بنفس مهارات الدراسة الحالية باختلاف طفيف و اشتركت نوع ما في الفئة العمرية مع الدراسة الحالية.

إن هذه الدراسات قد عالجت جوانب هامة من موضوع الإعداد البدني و المهاري في كرة القدم و تخصصت كل واحدة في جانب معين، حيث تخصصت دراسات كل من "ممدوح إبراهيم علي حسين" (1993) و "إبراهيم حنفي شعلان" (1994) و "بوداود عبد اليمين" (1996) و "ياسر محفوظ عطوة" (1997) و "بحري حسن خشناو" (1999) و "مقاق كمال" (2013) و "شتيوي عبد المالك" (2013) في تطوير الجانب المهاري للاعب كرة القدم ؛ أما دراسات كل من "أشرف جابر علي جابر" (1990) و "إبراهيم فاروق" (1991) و "بن قاصدي علي الحاج محمد" (1997) و "أشرف فكري عبد العزيز" (1998) و "وليد عبد المنعم شمس الدين" (2001) و "ماهر أحمد حسن البياتي" و "فارس سامي يوسف" (2004) و "محمد حجار خرفان" (2005) و "أحمد رمضان سبع" (2010) و "مرسلي العربي" (2011) و "مساليتي لخضر" (2012) و "بن جغدم ذهبية" (2013) و "فغلول سنوسي" (2014) و "نويري بوبكر" (2018) قد تخصصت في تطوير الجانب المهاري للاعب كرة القدم ، و من خلال هذه الدراسات السابقة اتضح أن التدريب وفق برامج مقننة على اختلاف الطرق المستخدمة كان جلهما فعالا في تنمية بعض المهارات الأساسية و الصفات البدنية الخاصة.

- و منه يمكن القول أن هذه الدراسات أهملت الاهتمام بمتغيرات تنمية مهارات الجري بالكرة و التمرير الطويل و المراوغة و التسديد في كرة القدم لدى الفئة العمرية للبراعم 09-12 سنة.

- كذلك ندرة الدراسات التي جمعت بين اقتراح برامج تدريبية بالطريقة التكرارية و براعم كرة القدم 09-12 سنة.

- خلاصة:

في ضوء ما أشارت إليه الدراسات المرتبطة من نقاط إختلاف و إتفاق و في ضوء أهداف الدراسة و تعليق الباحث على الدراسات المرتبطة التي أجريت في الفترة من 1990 إلى 2018 تمكن الباحث من وضع بعض الأسس المنهجية للسعي لتحقيق حل لمشكلة الدراسة الحالية من خلال:

- التعرف على أفضل الإجراءات العلمية المناسبة لتحقيق الدراسة التي يمكن أن تؤدي إلى نتائج جيدة .
- إختيار المنهج العلمي المناسب و هو المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة الدراسة.
- إختيار عينة الدراسة المناسبة .
- إختيار الأدوات و وسائل جمع البيانات المناسبة لطبيعة الدراسة .
- إختيار المعالجات الإحصائية المناسبة للدراسة .
- التعرف على وسائل جمع البيانات و تحديد الأدوات و الأجهزة المناسبة لإجراءات الدراسة الميدانية.

الجانِب

التطبيقي

الفصل الخامس

الإجراءات

الميدانية للبحث

- تمهيد:

إن كل باحث من خلال بحثه يسعى إلى التحقق من صحة الفرضيات التي وضعها، و يتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي بإستخدام مجموعة من المواد العلمية، و ذلك بإتباع منهج يتلاءم و طبيعة الدراسة، و كذا القيام بدراسة ميدانية عن طريق تطبيق الاختبارات على العينة الإستطلاعية و العينة الأصلية و يشتمل الجانب التطبيقي على فصلين ، الفصل الأول و يمثل الإجراءات الميدانية للبحث و الذي يشتمل على الدراسة الإستطلاعية و المجال المكاني و الزماني و كذا الشروط العلمية للأداة و هي الصدق و الثبات و الموضوعية مع ضبط متغيرات الدراسة كما اشتمل على عينة البحث و كيفية اختيارها و المنهج المستخدم و أدوات الدراسة و كذلك إجراءات التطبيق الميداني و الوسائل الإحصائية و الصعوبة التي اعترضت البحث.

1- الدراسة الاستطلاعية:

البحوث الاستطلاعية هي تلك البحوث التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق إليها أي باحث من قبل ولا تتوفر عنها بيانات أو معلومات أو حتى يجهل الباحث كثيرا من إبعادها و جوانبها. (ناصر ثابت، 1984، ص47)

قبل البدء في إجراء التجربة الاستطلاعية قام الباحث بزيارة ميدانية لتقعد الوسائل المستعملة ، و بعد ذلك قام بدراسة الإمكانيات المتوفرة و مستوى الفريقين، و هذا من أجل التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات و تجنب العراقيل و المشاكل التي يمكن أن تعرقل الإجراء الميداني ، حيث تقرب من مديرية الشباب و الرياضة و كذا الرابطة الولائية لكرة القدم لولاية " أم البواقي" للوقوف عن العدد الإجمالي لمجتمع الدراسة ، و طاقمي إدارة (المسؤولين) الفريقين و كذا المدربين ، و تم الاتفاق على الوقت المخصص لإجراء الاختبارات، و بعد الانتهاء من جمع كل المعلومات و المعطيات اللازمة تم اختيار عينة عشوائية مكونة من 12 برعم لإجراء الاختبارات المهارية (الجري بالكرة ، التمرير الطويل ، المراوغة ، التسديد).

1-1- مجالات الدراسة:

- المجال البشري : البراعم (9-12) سنة بنوادي كرة القدم لولاية أم البواقي .
- المجال المكاني: ملعب نادي "اتحاد عين البيضاء" و "شباب عين فكرون" .
- المجال الزمني : تم إجراء الاختبارات وإعادتها بالنسبة للعينة الاستطلاعية على النحو التالي:
- إجراء الإختبار:الأحد 23 سبتمبر 2018.
- إعادة إجراء الإختبار: الأحد 30 سبتمبر 2018.
- و أجريت الإختبارات القبلية البعدية للعينتين الضابطة و التجريبية على النحو التالي :
- إجراء الإختبارات القبلية : 1 و 2 /10/2018.
- إجراء الإختبارات البعدية : 3 و 4 /12/2018.

2- المنهج :

المنهج التجريبي تغيير متعمد و مضبوط للشروط المحددة لواقعة معينة و ملاحظة التغييرات الناتجة في هذه الواقعة ذاتها و تفسيرها. (فان دالين و ديوبولد ب، 1994، ص64)

و استخدم الباحث هذا المنهج التجريبي بمجموعتين وفق إجراء اختبارات قبلية للمجموعتين الضابطة و التجريبية و من ثم طبق البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية و بعدها أخضع المجموعتين لإجراء الإختبارات البعدية و قارن النتائج.

3- المجتمع و عينة الدراسة و كيفية اختيارها :

- **المجتمع :** شمل مجتمع البحث براعم نوادي ولاية أم البواقي صنف 9-12 سنة ذكور، و بلغ عددهم 493.
- **العينة :** قام الباحث بتحديد العينة طريق اختيار فريقين في كرة القدم، ينشطان على مستوى ولاية أم البواقي، بلغ عددها 50 برعم كرة قدم 9-12 سنة بنسبة تمثيل فاقت 10 من مجتمع الدراسة ككل، قسمت لمجموعتين 25 ضابطة و 25 تجريبية.
- **الفريق الأول:** اتحاد "عين البيضاء" (المجموعة التجريبية) تمثلت في 25 برعم ، أجريت لها الإختيارات القبلية للمهارات المدروسة (التمرير الطويل ، الجري بالكرة ، المراوغة ، التسديد) ثم طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح بالطريقة التكرارية وبعدها أجريت لها الإختبارات البعدية .
- **الفريق الثاني:** شباب "عين فكرون" (المجموعة الضابطة) تمثلت في 25 برعم أجريت لها الإختيارات القبلية للمهارات المدروسة (التمرير الطويل ، الجري بالكرة ، المراوغة ، التسديد) و أجريت لها الإختبارات البعدية لنفس المهارات.
- **كيفية اختيارها:** اختيرت العينة بالطريقة العشوائية البسيطة.

4- ضبط متغيرات الدراسة:

- يعتبر ضبط المتغيرات عنصرا أساسيا في أي دراسة ميدانية، و قد جاء ضبط متغيرات الموضوع كالتالي:
- أ- **المتغير المستقل :** و يتمثل في البرنامج التدريبي المقترح بالطريقة التكرارية .
- ب- **المتغير التابع :** و يتمثل في بعض المهارات الأساسية في كرة القدم (التمرير الطويل، الجري بالكرة ، المراوغة ، التسديد) ، براعم كرة القدم ، نوادي أم البواقي.

4-1- الضبط الإجرائي للمتغيرات الدخيلة:

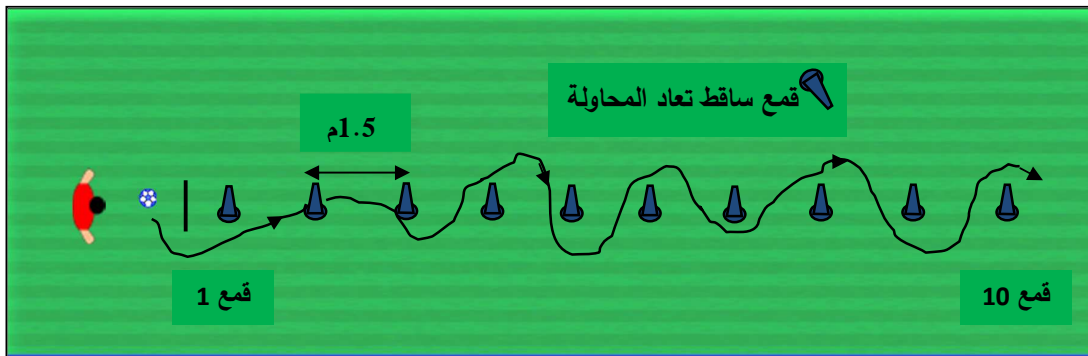
- تم عزل و التحكم في المتغيرات التي من شأنها التأثير على مجرى تنفيذ التصميم التجريبي و منها متغرى :
- **الجنس:** أجريت كل الإختبارات و تطبيق البرنامج على البراعم جنس ذكور.
- **العمر:** كل البراعم من صنف 9-12 سنة ، و كل سنة عمرية متوازية تقريبا من ناحية العدد في المجموعتين.
- **ظروف إجراء الإختبارات:** نفذت الإختبارات بوسائل متطابقة و متشابهة في نفس الظروف المناخية و المكانية (مكان الإجراء) و الزمنية (وقت التنفيذ).

5- أدوات البحث :

بالإضافة للأدوات التي لجأ الباحث للاستناد عليها في الجانب النظري للدراسة من كتب ومقالات و دراسات سابقة....، استلزم استخدامه أدوات للتنفيذ ميدانيا الوسائل و الأدوات : الإختبارات المهارية التي قام الباحث بترشيحها للتحكيم و ما تقتضيه من وسائل لإجرائها و هي كالتالي :

5-1- اختبار الدرجة بالكرة بين (10) شواخص :

- الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الدرجة و الجري بالكرة.
- الأدوات المستخدمة : كرة قدم ، ساعة توقيت ، (10) شواخص مناسبة الارتفاع .
- الملعب: تحدد منطقة الاختبار بحيث تكون المسافة بين شاخص و آخر (1.5م)
- وصف الأداء : يقف اللاعب و معه الكرة خلف خط البداية عندما تعطى إشارة البدء يقوم بالركض بالكرة بين الشواخص و يمكنه استخدام القدم اليمنى أو اليسرى أو كليهما و بالاتجاه.
- القياس: تعطى للاعب محاولة واحدة فقط و يمكن إعطاء محاولة أخرى إذا ما وقع خطأ غير مقصود من قبل اللاعب كاجتياز شاخصين معاً أو إسقاط احد الشواخص .(صالح راضي،1998، ص120)

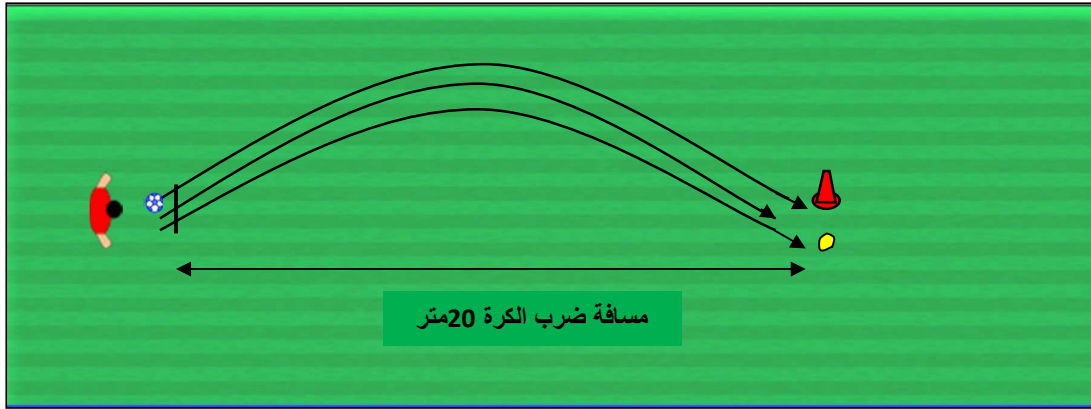


- شكل رقم (2): يوضح اختبار الدرجة بالكرة بين (10) شواخص

5-2- اختبار التمرير نحو هدف صغير يبعد مسافة (20) مترا :

- الغرض من الاختبار: قياس دقة المناولة .
- الأدوات المستخدمة : كرات قدم عدد، هدف صغير أبعاد (10سم × 63 سم)
- إجراءات الاختبارات : يرسم خط بطول (1م) كخط بداية على مسافة (20) مترا على الهدف الصغير ، و توضع كرة ثانية على خط البداية
- وصف الاختبار :يقف اللاعب خلف خط البداية مواجهاً للهدف الصغير، و يبدأ عند إعطاء الإشارة بمناولة الكرة نحو الهدف لتدخل إليه، و تعطى لكل لاعب (2) متتالية.
- القياس: تحسب الدرجة بمجموع الدرجات التي حصل عليها اللاعب من مناولها للكرات كالاتي :

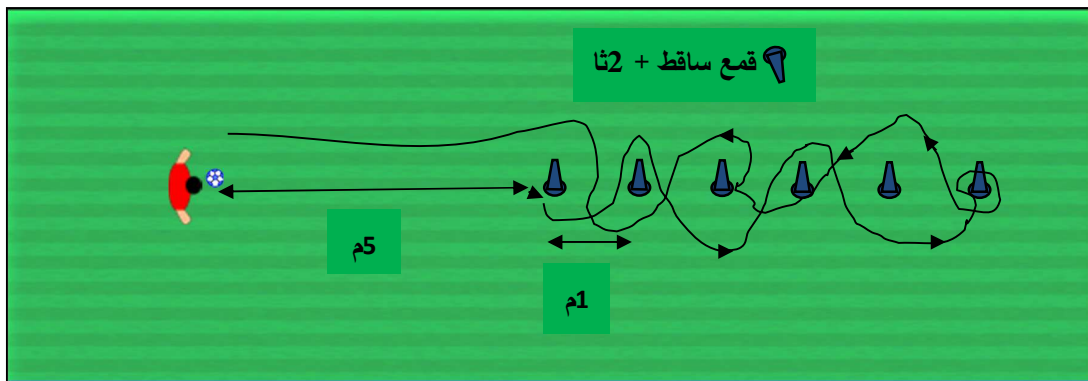
- درجتان لكل محاولة صحيحة تدخل إلى الهدف الصغير
- درجه واحده إذا مست القائم أو العارضة و لم تدخل الهدف
- صفر في حاله خروج الكرة عن الهدف الصغير. (غانم الصميدعي و آخرون ، 2010، ص150)



- شكل رقم (3): يوضح اختبار التمرير نحو هدف صغير يبعد مسافة (20) مترا.

5-3- إختبار الجري بالكرة و تفادي الشواخص ذهابا و إيابا :

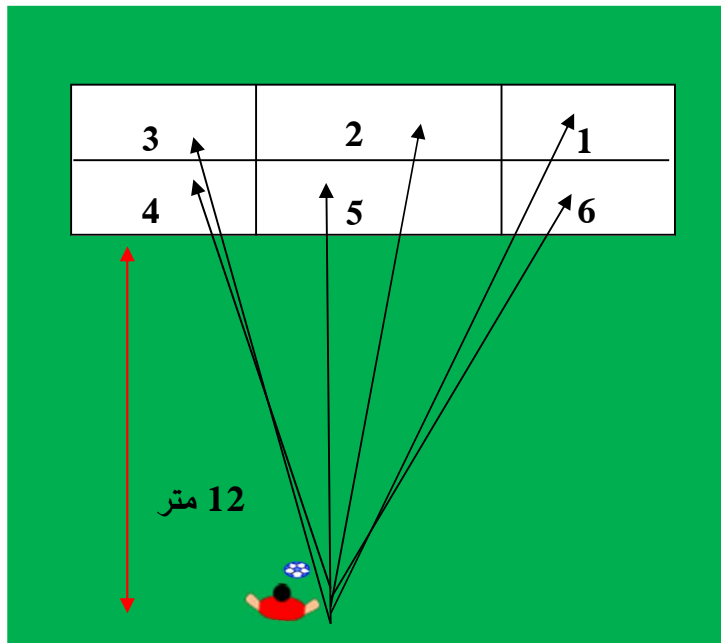
- الغرض من الإختبار : يهدف هذا الإختبار إلى قياس القدرة على المراوغة عند لاعبي كرة القدم البراعم.
- الأدوات المستخدمة: كرات ، أقماع ، ميقاتي .
- وصف الأداء : يقف اللاعب و معه الكرة و على بعد 05 أمتار يوجد 06 أقماع بلاستيكية و المسافة بين كل قمع و الآخر حوالي 1 متر ، يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب بالكرة مسافة 05 أمتار ، ثم يقوم بالجري بين الأقماع مستخدما الأجزاء المختلفة من القدم في المرور بين الأقماع، مع السيطرة على الكرة و دون أن تبتعد عنه الكرة مع
- القياس : إحتساب الوقت المستغرق ذهابا و إيابا .
- إذا أسقط اللاعب أحد الأقماع تضاف له 2 ثا . (حسن السيد أبو عبدة ، 2002، ص 168)



- شكل رقم (4): يوضح إختبار الجري بالكرة و تفادي الشواخص ذهابا و إيابا

5-4- التسديد نحو مربعات على الحائط :

- هدف الاختبار: قياس تسديد اللاعب على نقاط مختلفة من المرمى .
- الأدوات المستخدمة : حائط في إتساع و إرتفاع المرمى يقسم إلى 6 أقسام ، عدد من الكرات .
- وصف الأداء: توضع الكرة فوق نقطة 12 م ، يقوم المدرب بتحديد إحدى المناطق الست، يتقدم اللاعب و يسدد الكرة نحو المنطقة يعطي اللاعب 6 محاولات على مناطق مختلفة ، و يركل اللاعب الكرة بأي جزء من القدم
- القياس: يعطي اللاعب نقطة لكل كرة تصل إلى المنطقة المطلوبة.(حنفي محمود مختار، 1997، ص 322)



- شكل رقم (5): يوضح التسديد نحو مربعات على الحائط

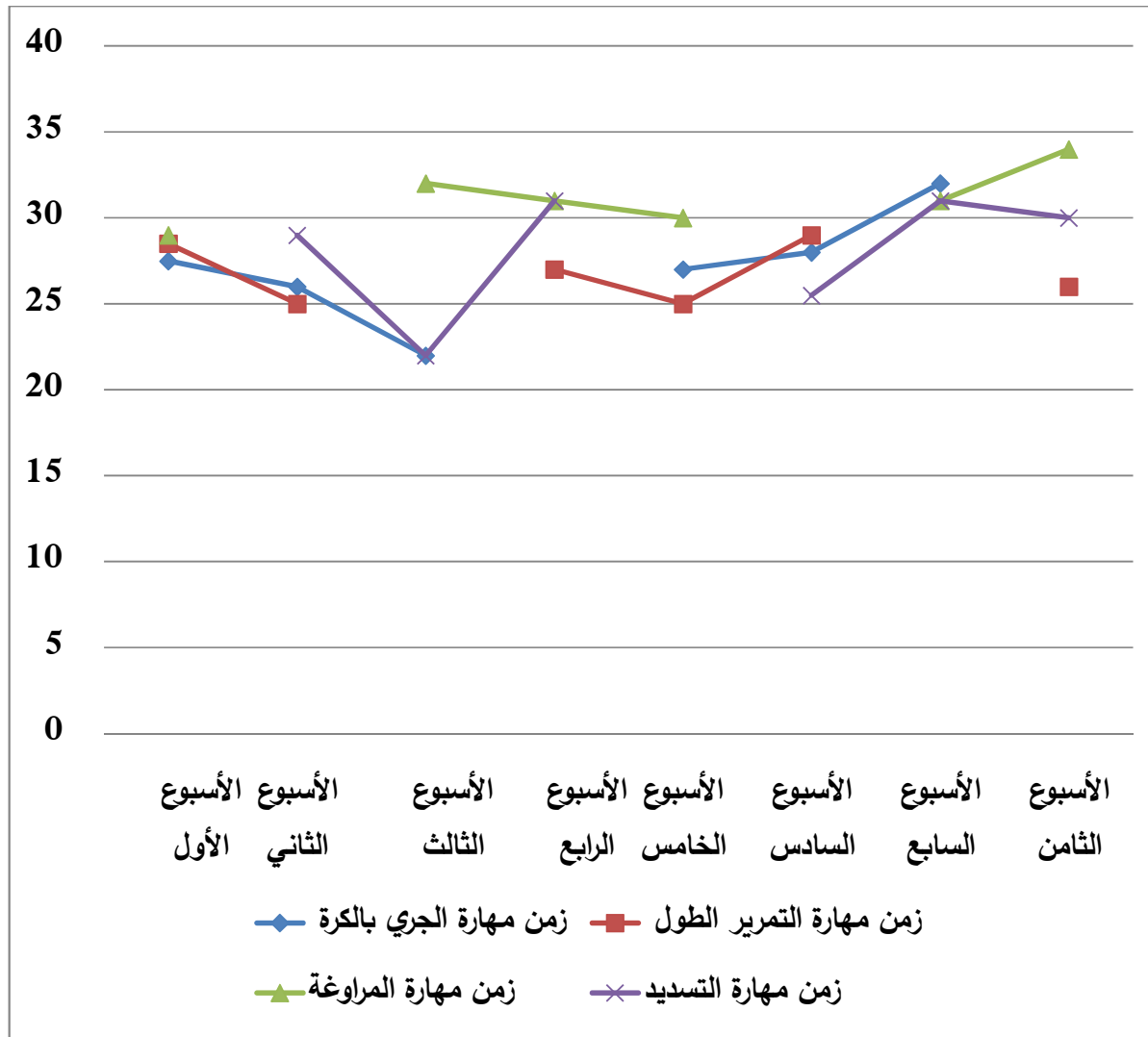
5-5- البرنامج التدريبي المقترح بالطريقة التكرارية :

لعل لب موضوع الدراسة يتجسد في البرنامج التدريبي الذي اقترحه الباحث من أجل تنمية بعض المهارات (الجري بالكرة ، التمرير الطويل ، المراوغة ، التسديد) لبراعم كرة القدم 9-12 سنة ؛ فقد دام البرنامج شهرين (8 أسابيع) تعاقبت فيها الوحدات التدريبية التي كانت أهدافها الخاصة ترمي لتنمية المهارات المذكورة فبلغت الحصص التدريبية 24 حصة؛ حيث بلغ الحجم الزمني الإجمالي للبرنامج 1573 دقيقة ، تباينت الوحدات من حيث المدة من 60 إلى 72 دقيقة ، و الشدة بمراعاة الخصوصيات الفيسيولوجية و التركيبية البنوية (الجسمية) للبراعم في هاته المرحلة العمرية ؛ بمعدل 3 حصص أسبوعيا و الجدول رقم (4) و الشكل رقم (6) يوضحان أكثر.

- جدول رقم (4): يوضح النسب و الحجم الزمني الإجمالي و الشهري و الأسبوعي و اليومي لتمارين تنمية

المهارات المدروسة ضمن الوحدات التدريبية للبرنامج المقترح.

الهدف العام البرنامج التدريبي المقترح	الوحدات تدريبية لمهارة الجري بالكرة			الوحدات تدريبية لمهارة التمرير الطويل			الوحدات تدريبية لمهارة المراوغة			الوحدات تدريبية لمهارة التسديد			الحجم الزمني للوحدات		%نسبة الأسبوع من البرنامج
	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	الرقم	الزمن	
الشهر الأول	الأسبوع 01			الأسبوع 02			الأسبوع 03			الأسبوع 04			1	د 60	11.50 %
ترتيب الوحدات	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	2	د 60	
													3	د 60	
المهارة المدربة بالوحدة	جري بالكرة	تمرير طويل	المراوغة	التسديد	جري بالكرة	تمرير طويل	المراوغة	التسديد	جري بالكرة	تمرير طويل	المراوغة	التسديد	4	د 70	12.39 %
													5	د 65	
													6	د 60	
الأيام	الأحد	الثلاثاء	الجمعة	الأحد	الثلاثاء	الجمعة	الأحد	الثلاثاء	الجمعة	الأحد	الثلاثاء	الجمعة	7	د 70	12.39%
													8	د 65	
													9	د 60	
الحجم الزمني	27.5 د	28.5 د	29 د	29 د	26 د	25 د	32 د	22 د	22 د	27 د	31 د	31 د	10	د 69	12.63%
نسبة %التدريب من الوحدة	45.8 3%	47. 5%	48.3 3%	41.4 2%	40% %	42.5 %	45.7 1%	33.8 4%	36.6 6%	39.1 3%	47.6 9%	47.6 9%	11	د 65	
													12	د 65	
الشهر الثاني	الأسبوع 05			الأسبوع 06			الأسبوع 07			الأسبوع 08			13	د 65	12.39 %
ترتيب الوحدات	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	14	د 60	
المهارة المدربة بالوحدة	جري بالكرة	تمرير طويل	المراوغة	التسديد	جري بالكرة	تمرير طويل	المراوغة	التسديد	جري بالكرة	تمرير طويل	المراوغة	التسديد	15	د 70	
الأيام	الأحد	الثلاثاء	الجمعة	الأحد	الثلاثاء	الجمعة	الأحد	الثلاثاء	الجمعة	الأحد	الثلاثاء	الجمعة	16	د 67	13.28%
													17	د 72	
الحجم الزمني	د 27	د 25	د 30	25.5 د	د 28	د 29	د 29	د 31	د 32	د 26	د 34	د 30	18	د 70	
نسبة %التدريب من الوحدة	41.5 3%	42.5 %	42.8 5%	38.0 5%	38.8 8%	41.4 2%	48.3 3%	44.2 8%	49.2 3%	40% %	48.5 7%	42.8 5%	19	د 60	
													20	د 70	
													21	د 65	
													22	د 65	
													23	د 70	
													24	د 70	
الحجم الزمني الإجمالي للبرنامج	1573 دقيقة			النسبة الإجمالية			%100								



- الشكل رقم (6) : منحني بياني يمثل التوزيع الزمني الصافي للمهارات المدروسة على أسابيع مدة البرنامج التدريبي المقترح.

6- الشروط العلمية للأداة:

للحصول على اختبار مقنن يجب أن تتوفر فيه ثلاثة شروط كما وضحتها و هي : الصدق ، ثبات الاختبار، الموضوعية؛ فموضوعية الاختبار هو عدم تأثر نتائجه مهما اختلف المصححون، أي أن الاختبار لا يخضع للذاتية.

أما صدق الاختبار فهو أن يقيس الاختبار الجانب الذي أعد لقياسه، أما فيما يخص ثبات الاختبار فهو أن الاختبار يعطي نفس النتائج أو نتائج تكون متقاربة إذا طبق الاختبار أكثر من مرة في ظروف مماثلة.(محمود حسين الوادي و علي فلاح الزعبي، 2011، ص184)

6-1- الثبات :

لحساب معامل الثبات استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار و إعادة تطبيقه (Test – Retest) بعد أسبوع على عينة بلغ قوامها 12 لاعبا (عينة التجربة الاستطلاعية) و التي تم استبعادها من عينة الدراسة الأساسية، و تم حساب معامل الثبات باستخدام معامل الارتباط البسيط " لبيرسون".

6-2- الصدق :

لمعرفة الصدق الذاتي للاختبارات المهارية المستخدمة قام الباحثان بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، و الجدول رقم (5) يبين نتائج معاملات الثبات و الصدق الذاتي للاختبارات المطبقة على عينة التجربة الاستطلاعية :

- جدول رقم: (5) : يبين معاملات الصدق و الثبات للاختبارات المهارية لعينة التجربة الاستطلاعية.

الصدق الذاتي	معامل الثبات	نسبة الخطأ	إعادة الاختبار		الاختبار		الاختبارات
			ع	س-	ع	س-	
0.94	0.88	0.05	0.78	39.07	0.88	39.11	الجري بالكرة
0.94	0.89		0.88	1.59	0.90	1.58	التمرير الطويل
0.98	0.97		1.55	14.85	1.56	14.90	المراوغة
0.95	0.91		0.86	1.36	0.98	1.33	التسديد

التعليق على الجدول :

من خلال الجدول (5) نلاحظ أن معاملي الثبات و الصدق الذاتي للاختبارات المستخدمة في البحث مرتفعة حيث تتراوح قيمة الأول بين 0.88 و 0.97 فيما تتراوح قيمة الثاني بين 0.94 و 0.98، و هذا ما يدل على صدق و ثبات الاختبارات المطبقة على عينة البحث المدروسة.

7- تجانس مجموعات البحث :

و هو العمل على توفير نفس شروط الاختبار لجميع أفراد العينة من خلال محاولة تقريب المجموعتين التجريبتين أو المجموعة التجريبية و المجموعة الشاهدة و تكافئها قبل البدء في تطبيق الدراسة لمتغير العمر و الطول و الوزن و العمر، لكي نستطيع إرجاع الفروق إلى العامل التجريبي و الجدول التالي يمثل تجانس عينات البحث في التباين:

- جدول رقم (6): يبين تجانس عينات البحث في التباين.

احتمالية اختبار فيشر	نسبة الخطأ	التجريبية		الضابطة		العينة المتغيرات
		ع	س-	ع	س-	
*0.97	0.05	1.08	10.64	1.08	10.6	العمر
*0.86		0.05	1.42	0.05	1.43	الطول
*0.24		3.59	36.28	4.27	35.98	الوزن

- التعليق على الجدول :

من خلال الجدول رقم (6) نلاحظ أن قيم احتمالية اختبار " فيشر " لمتغيرات الطول و الوزن و العمر بين العينتين الضابطة و التجريبية و التي تتدرج ضمن المجال 0.24 و 0.97 أكبر من نسبة الخطأ 0.05 و هذا ما يدل على أن هذه المجموعتين متجانستين في التباين في متغيرات الطول و الوزن و العمر.

- جدول رقم (7): يبين تجانس عينات البحث في المهارات المدروسة.

احتمالية إختبار فيشر	نسبة الخطأ	التجريبية		الضابطة		الاختبار
		ع	س-	ع	س-	
*0.71	0.05	1.29	39.19	1.39	39.14	الجري بالكرة
*0.61		0.95	1.64	0.87	1.60	التمرير الطويل
*0.92		1.51	14.75	1.49	14.49	المراوغة
*0.23		0.85	2.32	01	2.20	التسديد

- التعليق على الجدول :

تراوحت احتمالية اختبار " فيشر " لكل الاختبارات المهارية القبلية بين نتائج العينتين الضابطة و التجريبية بين القيمتين 0.23 و 0.92 و هي أكبر من نسبة الخطأ 0.05 و هذا ما يدل على أن نتائج المجموعتين متجانستين في التباين.

8- الدراسة الإحصائية :

- استعان الباحث بحزمة: spss نسخة 26 و برنامج XL و استخراج النتائج بواسطة الصيغ الإحصائية التالية :

- معامل الارتباط البسيط " لبيرسون".
- الجذر التربيعي .
- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري.
- التباين.
- النسبة المئوية .
- احتمالية اختبار " فيشر".
- إختبار " شابيرو".
- اختباري : ت للمجاميع المستقلة ، و " مان وتي".
- اختباري : ت للمجاميع المرتبطة ، و " ويلكسن".

9- صعوبات الدراسة:

- ندرة الدراسات المشابهة للمتغيرات الرئيسية
- قلة البرامج التدريبية مفصلة لهاته الفئة العمرية من المسار التدريبي في كرة القدم ليحذو الباحث كفيتها .

- خلاصة

لكل دراسة تسعى لدرأ مشكلة واقعية أساس منهجي تبنى عليه ، و كانت خطوات هذا الفصل الأساس الرصين لإلقاء الضوء على المشكلة التي طرحت في الجانب التمهيدي فبدأت الأفكار النظرية تتبلور إلى تطبيق واقعي ميداني و في قالب علمي يمكن الأخذ به و ترجمت نتائجه لتكون استقصاء لصحة فرضيات توقعها الباحث سلفا .

الفصل

السادس عرض

و تحليل

النتائج و

مناقشة

- تمهيد:

تعتبر لغة الأرقام أبلغ من أي تعبير ، ففي هذا الفصل ستعرض نتائج الإختبارات التي أجريت في الدراسة الأساسية لعينة البحث من خلال رصدها و تقييدها في جداول و التعليق عليها ، و تمثيل بياناتها بمنحنيات لأكثر توضيح للقارئ و بعدها ستناقش الفرضيات التي افترضها الباحث وصولا للإستنتاجات و التوصيات وتختتم هاته الدراسة و ما هي إلا بداية و تمهيدا لدراسة ستليها .

1- عرض و تحليل النتائج الاختبارية للمهارية الضابطة و التجريبية:

1-1- دراسة الفروق في نتائج الاختبارات المهارية القبلية للعينتين الضابطة و التجريبية:

لتحديد طبيعة الفروق في بيانات الاختبارات المهارية القبلية بين العينتين الضابطة و التجريبية تم استخدام اختباري: " ت للمجاميع المستقلة " و " مان وتتي " و هذا حسب طبيعة توزيع البيانات و الجدول التالي يوضح:

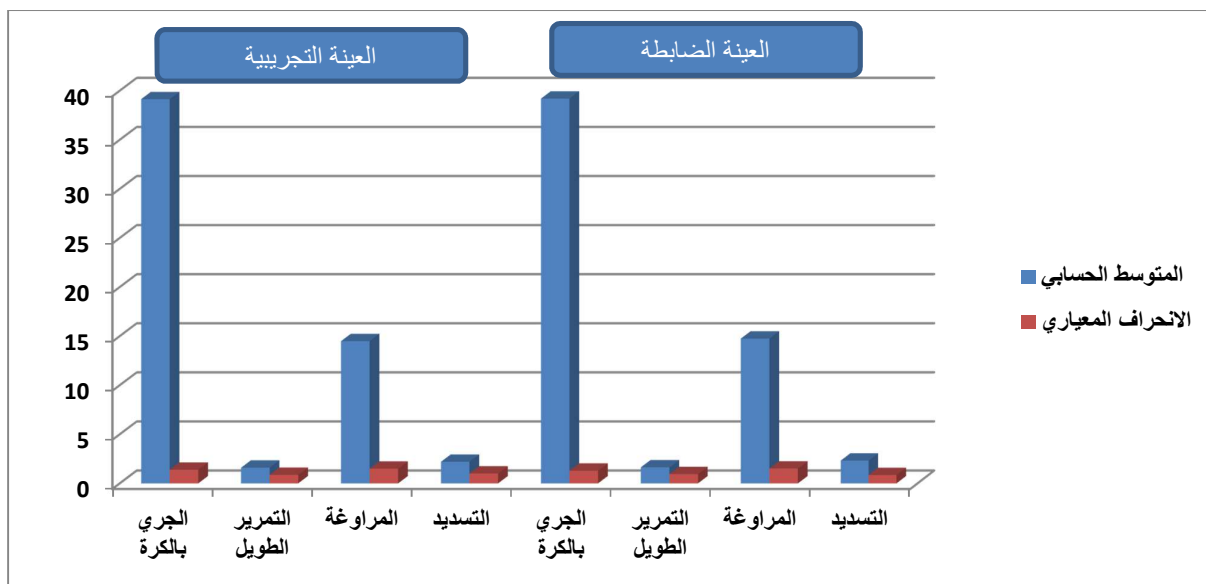
- جدول رقم (8): يبين الإحصاء الوصفي لبيانات الاختبارات المهارية القبلية للعينتين الضابطة و التجريبية

الاختبار	التجريبية			الضابطة			احتمالية اختبار	اختبار الفرق المناسب	احتمالية اختبار فيشر
	س-	ع	معنوية شابيرو	س-	ع	معنوية شابيرو			
الجري بالكرة	39.14	1.39	*0.29	39.19	1.29	*0.50	0.89	ت	*0.71
التمرير الطويل	1.60	0.87	0.006	1.64	0.95	0.009	0.84	مان وتتي	*0.61
المراوغة	14.49	1.49	*0.44	14.75	1.51	*0.74	0.54	ت	*0.92
التسديد	2.20	01	0.002	2.32	0.85	0.006	0.68	مان وتتي	*0.23

*معنوي عند نسبة خطأ 0.05

- التعليق على الجدول : من خلال الجدول رقم (8) نلاحظ أن احتمالية "شابيرو" لنتائج لاختباري الجري بالكرة و المراوغة القبلين للعينتين الضابطة و التجريبية و التي تتدرج ضمن المجال [0.29، 0.74] أكبر من نسبة الخطأ 0.05 و هذا ما يدل على أن هذه البيانات موزعة توزيعا طبيعيا، أما فيما يخص احتمالية " شابيرو" لاختباري التمرير الطويل و التسديد فقد كانت أقل من نسبة الخطأ 0.05 و هذا ما يعني أن بيانات العينتين الضابطة و التجريبية غير موزعة توزيعا طبيعيا في هذين الاختبارين.

كما أظهر اختباري : (ت) للمجاميع المستقلة و "مان وتتي" عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج العينتين الضابطة و التجريبية في جميع الاختبارات المهارية القبلية أين انحصرت احتماليتها بين القيمتين 0.54 و 0.89 و هي أكبر من نسبة الخطأ 0.05.



- الشكل رقم (7) : يمثل أعمدة بيانية للمتوسطات الحسابية و الإنحرافات المعيارية للإختبارات القبليّة للمجموعتين الضابطة و التجريبية.

1-2- دراسة الفروق في نتائج الاختبارات المهارية القبليّة و البعديّة للعينة الضابطة:

لتحديد طبيعة الفروق في بيانات الاختبارات المهارية القبليّة و البعديّة للعينة الضابطة تم استخدام اختباري :

" ت للمجاميع المرتبطة " و " ويلكسن " و هذا حسب طبيعة توزيع البيانات و الجدول التالي يوضح ذلك :

- جدول رقم (9): يبين الإحصاء الوصفي لبيانات الاختبارات المهارية القبليّة و البعديّة للعينة الضابطة

الاحتمالية اختبار الفرق	اختبار الفرق المناسب	احتمالية اختبار فيشر	البعدي			القبلي			الاختبار
			معنوية شابيرو	ع	س-	معنوية شابيرو	ع	س-	
0.51	ويلكسن	*0.27	0.04	0.99	39.13	*0.50	1.29	39.19	الجري بالكرة
*0.042	ويلكسن	*0.99	0.034	1.05	2.12	0.009	0.95	1.64	التمرير الطويل
*1.22E-5	ت	*0.96	*0.82	1.49	14.47	*0.74	1.51	14.75	المراوغة
*0.012	ويلكسن	*0.61	0.002	0.85	2.84	0.006	0.85	2.32	التسديد

*معنوي عند نسبة خطأ 0.05

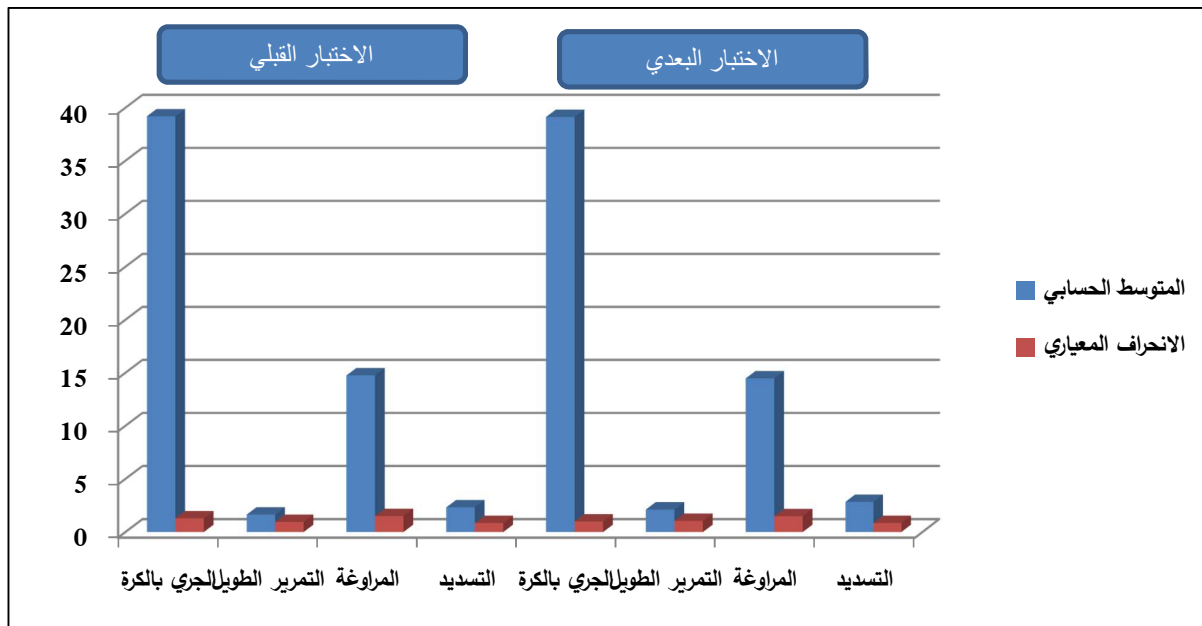
- التعليق على الجدول : من خلال الجدول رقم (9) نلاحظ أن احتمالية " شابيرو " لمعظم نتائج الاختبارات

المهارية البعديّة للعينتين الضابطة و التجريبية و التي تتدرج ضمن المجال [0.002، 0.04] أقل من نسبة الخطأ 0.05 و هذا ما يدل على أن هذه البيانات غير موزعة توزيعاً طبيعياً، ما عدا بيانات اختبار المراوغة

القبلي و البعدي و اختبار الجري بالكرة القبلي و التي بلغت احتمالية اختبار " شابيرو " لها: 0.74، 0.82، 0.50 على التوالي و هذا ما يدل على أن نتائج هذه الاختبارات موزعة توزيعاً طبيعياً.

فيما تراوحت احتمالية اختبار "فيشر" بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي للعيينة التجريبية بين القيمتين 0.27 و 0.99 وهي أكبر من نسبة الخطأ 0.05 ، و هذا ما يدل على أن نتائج المجموعتين متكافئتين في التباين.

كما نلاحظ أن احتمالية اختبائي (ت) للمجاميع المرتبطة و "ويلكسن" لاختبارات: التمرير الطويل، المراوغة و التسديد تنتمي إلى المجال [1.22E-5، 0.042] و هي أقل من نسبة الخطأ 0.05 و هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج هذه الاختبارات المهارية القبلية و البعدية لصالح الاختبار البعدي لأن قيم المتوسط الحسابي في اختبائي التمرير الطويل و التسديد أكبر منها في الاختبار القبلي ؛ و العكس صحيح بالنسبة لاختبار المراوغة لأنه يقاس بالزمن، أي أن أفراد العينة الضابطة تحسنا في مهارات التمرير الطويل، المراوغة و التسديد، ما عدا مهارة الجري بالكرة و التي بلغت احتمالية اختبار "ويلكسن" لها 0.51 و هي أكبر من نسبة الخطأ 0.05 أي أن أفراد العينة الضابطة لم يتحسنوا في هذه المهارة.



- الشكل رقم (8) : يمثل أعمدة بيانية للمتوسطات الحسابية و الإنحرافات المعيارية للاختبارات المهارية القبلية و البعدية للعيينة الضابطة.

1-3- دراسة الفروق في نتائج الاختبارات المهارية القبلية و البعدية للعينه التجريبية:

لتحديد طبيعة الفروق في بيانات الاختبارات المهارية القبلية و البعدية للعينه التجريبية تم استخدام اختباري :
 " ت للمجاميع المرتبطة " ، " ويلكسن " وهذا حسب طبيعة توزيع البيانات كما يوضحه الجدول التالي:
 - جدول رقم (10): يبين الإحصاء الوصفي لبيانات الاختبارات المهارية القبلية و البعدية للعينه التجريبية

احتمالية اختبار الفرق	اختبار الفرق المناسب	احتمالية اختبار فيشر	البعدي			القبلي			الاختبار
			معنوية شابيرو	ع	س ⁻	معنوية شابيرو	ع	س ⁻	
*9.29E-8	ت	*0.70	*0.29	1.19	37.90	*0.29	1.39	39.14	الجري بالكرة
3.92E- *10	ويلكسن	*0.72	0.001	0.84	3.04	0.006	0.87	1.60	التمرير الطويل
4.82E- *10	ت	*0.32	*0.22	1.27	12.97	*0.44	1.49	14.49	المراوغة
*1.80E-6	ويلكسن	*0.10	0.004	0.76	3.60	0.002	01	2.20	التسديد

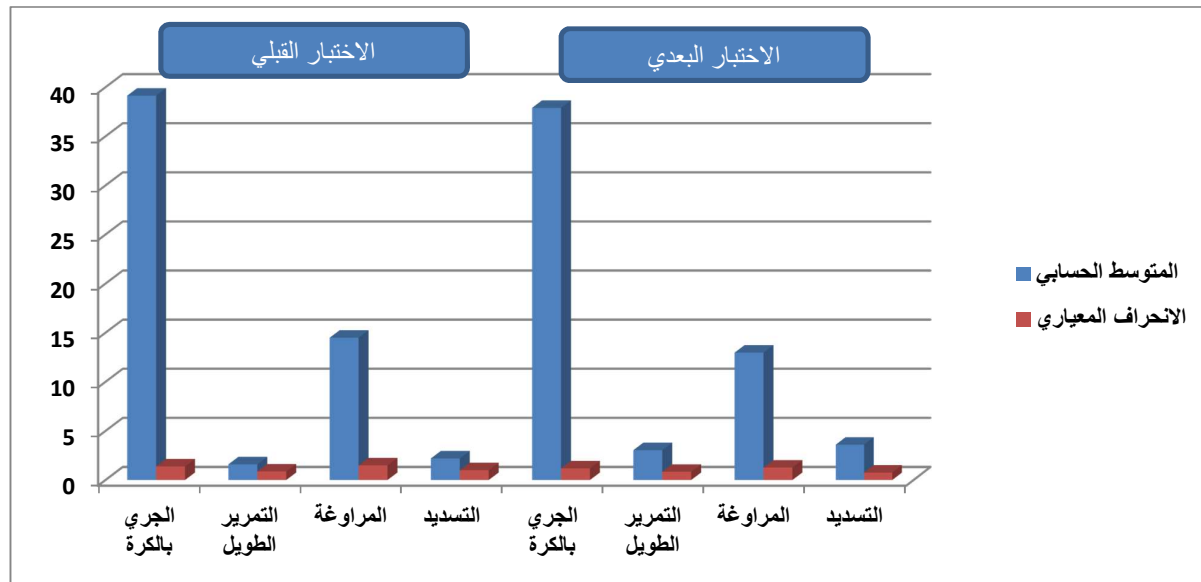
*معنوي عند نسبة خطأ 0.05

- **التعليق على الجدول :** من خلال الجدول رقم (10) نلاحظ أن احتمالية " شابيرو " لنتائج لاختباري الجري بالكرة و المراوغة القبلية و البعدية للعينه التجريبية و التي تندرج ضمن المجال [0.22، 0.44] أكبر من نسبة الخطأ 0.05 و هذا ما يدل على أن هذه البيانات موزعة توزيعا طبيعيا، أما فيما يخص احتمالية "شابيرو" لاختباري التمرير الطويل و التسديد فقد كانت أقل من نسبة الخطأ 0.05 و هذا ما يعني أن بيانات هذين الاختبارين القبلية و البعدية غير موزعة توزيعا طبيعيا.

فيما تراوحت احتمالية اختبار " فيشر" بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي للعينه التجريبية بين القيمتين 0.10 و 0.72 و هي أكبر من نسبة الخطأ 0.05 و هذا ما يدل على أن نتائج المجموعتين متجانستين في التباين.

كما نلاحظ أن احتمالية اختباري (ت) للمجاميع المرتبطة و "ويلكسن" تنتمي إلى المجال [3.92E-10، 1.80E-6] و هي أقل من نسبة الخطأ 0.05 ، و هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات المهارية القبلية و البعدية لصالح الاختبار البعدي لأن قيم المتوسط الحسابي في اختباري التمرير الطويل و التسديد أكبر منه في الاختبار القبلي ، و العكس صحيح بالنسبة لاختباري الجري بالكرة و المراوغة

لأنهما يقاسان بالزمن، أي أن أفراد العينة التجريبية تحسّنوا في الأداء المهاري المدروس و يعزى هذا التحسن إلى البرنامج المقترح و الذي كان فعالا في تحسين هذه الأخيرة.



- الشكل رقم (9) : يمثل أعمدة بيانية للمتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية للاختبارات المهارية القبلية و البعدية للعينة التجريبية

1-4- دراسة الفروق في نتائج الاختبارات المهارية البعدية للعينتين الضابطة و التجريبية:

لتحديد طبيعة الفروق في بيانات الاختبارات المهارية البعدية بين العينتين الضابطة و التجريبية تم استخدام اختبائي: " ت للمجاميع المستقلة" و " مان وتني" و هذا حسب طبيعة توزيع البيانات كما يوضحه الجدول التالي:

- جدول رقم (11): يبين الإحصاء الوصفي لبيانات الاختبارات المهارية البعدية للعينتين الضابطة و التجريبية

احتمالية اختبار الفرق	اختبار الفرق المناسب	احتمالية اختبار فيشر	الضابطة			التجريبية			الاختبار
			معنوية شايبورو	ع	س-	معنوية شايبورو	ع	س-	
*2.84E-4	مان وتني	*0.20	0.04	0.99	39.13	*0.29	1.19	37.90	الجري بالكرة
*0.002	مان وتني	*0.49	0.034	1.05	2.12	0.001	0.84	3.04	التمرير الطويل
*3.66E-4	ت	*0.43	*0.82	1.49	14.47	*0.22	1.27	12.97	المراوغة
*0.004	مان وتني	*0.75	0.002	0.85	2.84	0.004	0.76	3.60	التسديد

*معنوي عند نسبة خطأ 0.05

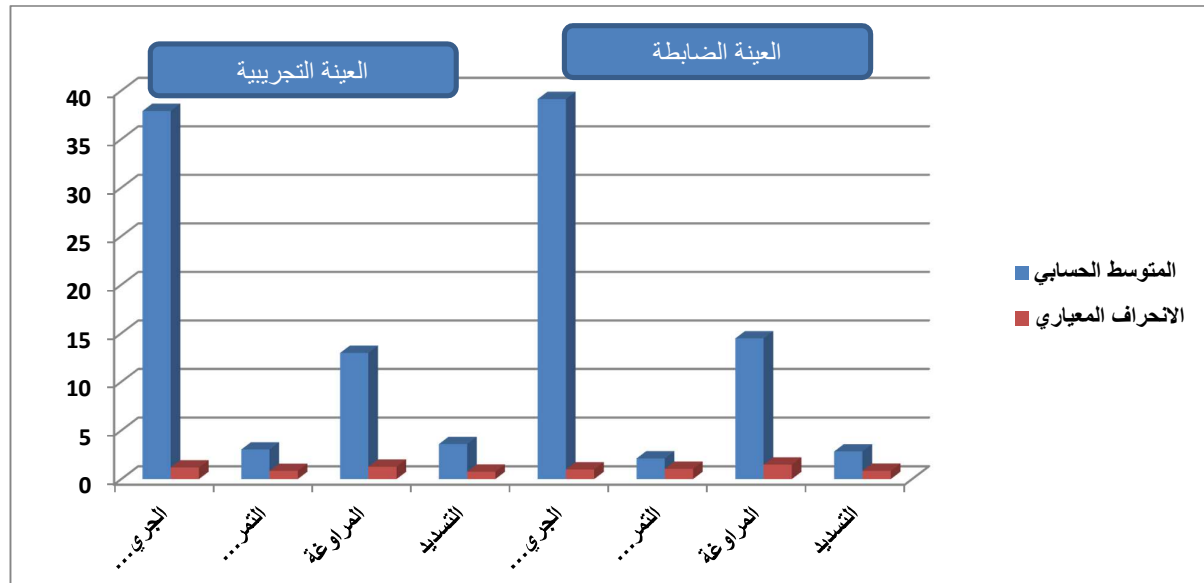
- التعليق على الجدول : من خلال الجدول رقم (10) نلاحظ أن احتمالية " شايبورو" لمعظم نتائج

الاختبارات المهارية البعدية للعينتين الضابطة و التجريبية و التي تندرج ضمن المجال [0.04، 0.001] أقل

من نسبة الخطأ 0.05 و هذا ما يدل على أن هذه البيانات غير موزعة توزيعاً طبيعياً، ما عدا بيانات اختبار المروعة للعنتين الضابطة و التجريبية و اختبار الجري بالكرة بالنسبة للعينة التجريبية و التي بلغت احتمالية اختبار "شابيرو" لها: 0.22، 0.82، 0.29 على التوالي و هذا ما يدل على أن نتائج هذه الاختبارات موزعة توزيعاً طبيعياً.

فيما تراوحت احتمالية اختبار فيشر" لكل الاختبارات المهارة البعدية بين نتائج العينتين الضابطة و التجريبية بين القيمتين 0.20 و 0.75 و هي أكبر من نسبة الخطأ 0.05 و هذا ما يدل على أن نتائج المجموعتين متجانستين في التباين.

كما نلاحظ أن احتمالية اختباري (ت) للمجاميع المستقلة و "مان وتني" تنتمي إلى المجال $[2.84E-4, 0.004]$ و هي أقل من نسبة الخطأ 0.05 ، و هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية في جميع نتائج الاختبارات المهارة البعدية لصالح العينة التجريبية لأن قيم المتوسط الحسابي لها في اختباري التمير الطويل و التسديد أكبر منها لدى العينة الضابطة و العكس صحيح بالنسبة لاختباري الجري بالكرة و المروعة لأنهما يقاسان بالزمن، و يعزى هذا الفرق للبرنامج التدريبي المقترح و الذي كان فعالاً في تحسين الأداء المهاري المدروس.



- الشكل رقم (10): يمثل أعمدة بيانية للمتوسطات الحسابية و الإنحرافات المعيارية للاختبارات المهارة البعدية للعنتين الضابطة و التجريبية

2- مناقشة فرضيات الدراسة:

2-1- مناقشة الفرضية الجزئية الأولى :

من أجل التحقق من الفرضية الأولى ، و التي تفترض أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي و البعدي في مهارة الجري بالكرة لدى البراعم (9-12 سنة) بنوادي كرة القدم لولاية أم البواقي ؛ و جب الرجوع إلى نتائج الاختبارين القبلي و البعدي لمجموعتي الدراسة (قبلي ، بعدي لكل مجموعة على حدا) من ثم مقارنة نتائج الإختبارين البعديين للمجموعتين في المهارات المدروسة .

* بالنسبة للمجموعة الضابطة :

كانت الفروق لا تدل معنويا بين الإختبارين القبلي و البعدي لمهارة الجري بالكرة لهذه المجموعة ، و بحساب قيمة احتمالية الفرق ل "ويلكسون" التي كانت تساوي 0.51 و هي أكبر من نسبة الخطأ 0.05 ، أي أن أفراد العينة الضابطة لم يتحسنوا في مهارة الجري بالكرة.

* بالنسبة للمجموعة التجريبية:

دلت الفروق معنويا بين الإختبارين القبلي و البعدي لمهارة الجري بالكرة لهذه المجموعة ، و بحساب قيمة احتمالية الفرق (ت) للمجاميع المرتبطة التي كانت أقل من نسبة الخطأ 0.05 ، أي أن أفراد العينة التجريبية تحسنوا في مهارة الجري بالكرة و يعزى ذلك للبرنامج التدريبي المقترح .

*مقارنة المجموعتين:

بمقارنة نتائج الإختبارين البعديين لمجموعتي عينة البحث حيث تبين بعد حساب احتمالية "مان وتني" أنها أقل من نسبة الخطأ 0.05 ، و هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية الإختبار البعدي في مهارة الجري بالكرة لصالح العينة التجريبية ؛ و هذا ما يشبه ما توصل إليه دراسة "مرسلي العربي" (2011) في دراسته ؛ حيث خلص إلى أنه:

- هناك فروق غير معنوية لنتائج الاختبارات القبلية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في الاختبارات التي تم تقويمها و هذا يدل على تجانس المستوى قبل البدء في تنفيذ المنهج التدريبي المقترح لعينة البحث.
- حقق البرنامج التدريبي المقترح لتمرين شبه المنافسة تطورا إيجابيا بين الإختبارين القبلي و البعدي و لصالح المجموعة التجريبية.

2-2- مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

من أجل التحقق من الفرضية الأولى ، و التي تتوقع أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي و البعدي في مهارة التمرير الطويل لدى البراعم

(9-12 سنة) بنوادي كرة القدم لولاية أم البواقي؛ نتمتع في نتائج الإختبارات القبلية و البعدية لكل مجموعة و مقارنة النتائج البعدية للمجموعتين و تمتثلت النتائج في:

*** بالنسبة للمجموعة الضابطة :**

كانت الفروق تدل معنوياً بين الإختبارين القبلي و البعدي لمهارة التمرير الطويل لهذه المجموعة و بحساب قيمة إحصائية الفرق ل "ويلكسون" التي كانت تساوي 0.042 و هي أقل من نسبة الخطأ 0.05 ، أي أن أفراد العينة الضابطة تحسنا في مهارة التمرير الطويل.

*** بالنسبة للمجموعة التجريبية:**

دلت الفروق معنوياً فيما بين الإختبارين القبلي و البعدي لمهارة التمرير الطويل لهذه المجموعة و بحساب قيمة إحصائية الفرق "ويلكسون" و هي $3.92E-10$ و تعتبر أقل من نسبة الخطأ 0.05 ، أي أن أفراد العينة التجريبية تحسنا في مهارة التمرير الطويل و هذا راجع للبرنامج المقترح.

*** مقارنة المجموعتين:**

بمقارنة نتائج الإختبارين البعديين لمجموعتي عينة البحث حيث تبين بعد حساب احتمالية "مان وتني" أنها أقل من نسبة الخطأ 0.05 ، و هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية الإختبار البعدي في مهارة التمرير الطويل لصالح العينة التجريبية ما يعني أن نسبة تحسن براعم هاته المجموعة أفضل منه في المجموعة الضابطة ؛ و هو ما يتوافق و نتائج "أشرف جابر علي جابر" (1990).

حيث خلصت الدراسة إلى أن البرنامج التدريبي المقترح المخطط على أسس علمية يعمل على رفع مستوى الأداء البدني و المهاري للاعبين أكثر من البرامج المتبعة حالياً بمراكز تدريب الناشئين .

2-3- مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة:

يجب الإفضاء لنتائج مجموعتي عينة الدراسة للتحقق من الفرضية الثالثة ، و التي يفترض فيها الباحث أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة في الإختبارين القبلي و البعدي في مهارة المراوغة لدى البراعم (9-12 سنة) بنوادي كرة القدم لولاية أم البواقي ، و تمتثلت النتائج في:

*** بالنسبة للمجموعة الضابطة :**

دلت الأرقام على معنوية الفروق بين الإختبارين القبلي و البعدي لمهارة المراوغة لهذه المجموعة ، و بحساب قيمة إحصائية الفرق (ت) للمجاميع المرتبطة و التي قدرت ب $1.22E-5$ ، و هي أقل من نسبة الخطأ 0.05 ، أي أن أفراد العينة التجريبية تحسنا في مهارة المراوغة.

*** بالنسبة للمجموعة التجريبية:**

كانت الفروق تدل معنويا بين الإختبارين القبلي و البعدي لمهارة المراوغة لهذه المجموعة، و بحساب قيمة إحصائية الفرق (ت) للمجاميع المرتبطة التي قدرت ب $4.82E-10$ ، و هي أقل من نسبة الخطأ 0.05 ، أي أن براعم العينة التجريبية قد تحسنا في مهارة المراوغة.

* مقارنة المجموعتين:

بمقارنة نتائج الإختبارين البعديين لمجموعتي عينة البحث تبين بعد حساب احتمالية(ت) للمجاميع المستقلة أنها أقل من نسبة الخطأ 0.05 ، و هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية الإختبار البعدي في مهارة المراوغة لصالح العينة التجريبية ما يعني أن نسبة تحسن براعم هاته المجموعة أفضل منه في المجموعة الضابطة، و يعزى هذا الفرق للبرنامج التدريبي المقترح و الذي كان فعالا في تحسين الأداء المهاري المدروس؛ و هذا ما يتوافق و ما توصل إليه " لباد معمر " (2012) في دراسته.

حيث استنتج قد أثر البرنامج التدريبي المقترح (التدريب البدني المدمج)، تأثرا إيجابيا في تنمية القوة و السرعة و تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم الأواسط، و ذلك بعد المقارنة بين نتائج الإختبار البعدي للعينتين، و لصالح العينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح.

2-4- مناقشة الفرضية الجزئية الرابعة : من أجل التحقق من الفرضية الرابعة، و التي تتوقع وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبارين القبلي و البعدي للمجموعتين الضابطة و التجريبية في مهارة التسديد لدى البراعم (9-12 سنة) بنوادي كرة القدم لولاية أم البواقي، و جب الاستناد لحوصلة نتائج مجموعتي الدراسة و التي كانت كالتالي:

* بالنسبة للمجموعة الضابطة :

دلت الأرقام على معنوية الفروق بين الإختبارين القبلي و البعدي لمهارة المراوغة لهذه المجموعة، و بحساب قيمة إحصائية "ويلكسون" التي بلغت 0.012 و هي أقل من نسبة الخطأ 0.05 ، أي أن براعم العينة التجريبية تحسنا في مهارة التسديد.

* بالنسبة للمجموعة التجريبية:

كانت الفروق تدل معنويا بين الإختبارين القبلي و البعدي لمهارة التسديد لهذه المجموعة، و بحساب قيمة إحصائية "ويلكسون" المقدرة ب $1.80E-6$ ، و هي أقل من نسبة الخطأ 0.05 ، أي أن براعم العينة التجريبية قد تحسنا في مهارة التسديد.

* مقارنة المجموعتين:

بمقارنة نتائج الإختبارين البعديين لمجموعتي عينة البحث تبين بعد حساب احتمالية "مان وتني" أنها أقل من نسبة الخطأ 0.05 ، و هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية الإختبار البعدي في مهارة التسديد

لصالح العينة التجريبية ما يعني أن نسبة تحسن براعم هاته المجموعة أفضل منه في المجموعة الضابطة ، و مرد هذا الفرق للبرنامج التدريبي المقترح و الذي كان فعالا في تحسين الأداء المهاري المدروس ؛ و هو ما يشبه نتائج دراسة "إبراهيم فاروق" (1991).

حيث خلصت الدراسة إلى أن البرنامج التدريبي المقترح المخطط على أسس علمية يعمل على رفع مستوى الأداء البدني و المهاري للاعبين أكثر من البرامج المتبعة حاليا بمراكز تدريب الناشئين .

2-5- مناقشة الفرضية العامة :

هذه الفرضية التي تعتمد أساسا على مقارنة نتائج العينتين الضابطة و التجريبية بين الاختبارين القبلي و البعدي و تقييم مستوى التحسن في المهارات (الجري بالكرة ،التمرير الطويل ، المراوغة ، التسديد) بعد تطبيق البرنامج التدريبي بالطريقة التكرارية على براعم كرة القدم 9-12 سنة بنوادي ولاية أم البواقي.

و بعد جمع كل الدلائل التي تفيد بثبوت التحسن لصالح المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة و في كل المهارات المدروسة يمكن القول أن الفرضية العامة مثبتة و مؤكدة بقطعية النتائج المتوصل إليها ؛ ففعلا يؤثر البرنامج التدريبي بالطريقة التكرارية على تنمية بعض المهارات (الجري بالكرة ،التمرير الطويل ،المراوغة ، التسديد) لدى براعم كرة القدم (9-12سنة) بنوادي ولاية أم البواقي.

3- الإستنتاجات:

على ضوء النتائج الإحصائية المحصل عليها من خلال هذه الدراسة التي أجريت لتكشف حقيقة تأثير البرنامج التدريبي المقترح بالطريقة التكرارية على تنمية بعض المهارات (الجري بالكرة ، التمرير الطويل ، المراوغة و التسديد) لدى براعم كرة القدم (9-12سنة) بنوادي ولاية أم البواقي؛ و بالرجوع لنتائج المجموعتين التجريبية المطبق عليها البرنامج التدريبي بالطريقة التكرارية ، و المجموعة الضابطة يستنتج مايلي :

➤ إن البرنامج التدريبي بالطريقة التكرارية يؤثر إيجابا على مهارة الجري بالكرة لدى براعم كرة القدم (9-12سنة) بنوادي ولاية أم البواقي.

➤ البرنامج التدريبي بالطريقة التكرارية يؤثر إيجابا على مهارة التمرير الطويل لدى براعم كرة القدم (9-12سنة) بنوادي ولاية أم البواقي.

➤ البرنامج التدريبي بالطريقة التكرارية يؤثر إيجابا مهارة المراوغة لدى براعم كرة القدم (9-12سنة) بنوادي ولاية أم البواقي.

➤ البرنامج التدريبي بالطريقة التكرارية يؤثر إيجابا على مهارة التسديد لدى براعم كرة القدم (9-12سنة) بنوادي ولاية أم البواقي.

4- التوصيات:

- * استعمال تمارين تنمية المهارات التي اعتمدها الدراسة.
- * استخدام النتائج المتوصل إليها في الدراسة كقاعدة لإجراء دراسات و بحوث علمية أخرى.
- * القيام ببحوث مشابهة لمتغيرات الدراسة .
- * الاهتمام بالبرامج التدريبية و الإلمام بطرق التدريب و استثمارها بنجاحة في كل مرحلة عمرية .
- * الاهتمام بالفئات الصغرى خاصة البراعم 9-12 سنة .
- * التنسيق بين قطاعي التربية و التعليم و الشباب و الرياضة، و قطاع البحث العلمي من أجل رياضة محترفة بأسس متينة ألا وهي مدارس كرة القدم.
- * متابعة البراعم المتميزين في كرة القدم .
- * توفير الهياكل الرياضية اللازمة للقيام بالتدريبات خصوصا للفئات الناشئة.
- * الاعتماد على الأجهزة المتطورة في القياس أثناء البحوث .
- * دعم البحث العلمي في المجال الرياضي و التدريبي و الأخذ بنتائج البحوث و تطبيقها على أرض الواقع.

- خلاصة :

إن المنهجية التي تسير عليها البحوث العلمية تستدع ضرورة عرض و تحليل النتائج التي توصلت إليها الدراسة، و هذا من أجل توضيح الاختلافات و التشابهات التي يصل إليها أي بحث لإزالة الغموض عن النتائج المسجلة خلال الدراسة لكي لا تبقى مجرد أرقام؛ و هذا لتوضيح و إبراز التغير الواقع نتيجة لهذه الدراسة الإحصائية و الدراسات النظرية للوقوف على أوجه الاختلاف و التشابه بين هذه الدراسات من أجل تدعيم ما توصل إليه و تفسير و إعطاء الدلائل فيما يخص المعطيات التي تختلف بها هاته الدراسة عن باقي الدراسات.

-خاتمة-

يعتبر التدريب البدني عملية مستمرة طيلة المسار الرياضي (العمري) و يتضمن التحضير الذي يشمل مختلف جوانب الجاهزية للمتدرب باختلاف المراحل العمرية ، و لعل أساس البناء هو التدريب و التحضير الصحيح في المراحل السنوية القاعدية الذي بإجماع خبراء التدريب الرياضي و المختصين في رياضة كرة القدم يعتبر حجر الأساس لرياضي النخبة المستقبلي و ذلك لا يتأتى إلا بالتعمق في العلوم المتعلقة و المرافقة لمواكبة المنافسة في المجال الرياضي المتخصص فيه ؛ حيث أصبح التدريب يقتضي الإلمام بخصوصيات كل جزئياته بداية من التخطيط و البرامج و الأساليب و الطرق التدريبية ، و كذا خصوصيات النشاط الممارس في حد ذاته و ما يتطلبه من ضروريات تقنية و بدنية... إلخ ؛ بالإضافة إلى العنصر البشري المحرك الأساسي للعملية التدريبية و يعنى هنا القصد بالمسؤولين و ذوي القرار للتوجه السياسي الرياضي كذا الأكاديميين المختصين و المدربين و اللاعبين بمختلف أصنافهم ؛ فلا يمكن الفصل بين العناصر المكونة المذكورة وجوبا.

و كان الغرض من هاته الدراسة هو محاولة إبراز تأثير البرنامج التدريبي المقترح بالطريقة التكرارية على تنمية بعض المهارات (الجري بالكرة ، التمرير الطويل ، المراوغة و . التسديد) لدى براعم كرة القدم (9-12 سنة) بنوادي ولاية أم البواقي ، فهذه الدراسة بجانبها النظري و التطبيقي نأمل أن تساعد المدربين و المحضرين في اختيار أحسن التمارين لتنمية المهارات التي تناولها الباحث بغية الوصول لأفضل النتائج و ذلك من خلال الدراسة النظرية التي تضمنت أربعة فصول كان أولها فصل برامج و طرق التدريب ، ثم فصل المهارة ، و فصل فئة البراعم (9-12) سنة و كذا فصل الدراسات السابقة .

أما في الدراسة التطبيقية و التي ضمت فصلين و هما فصل إجراءات الميدانية للبحث ، و الذي يبين ما لزم البحث لتطبيقه منهجيا وإحصائيا ، و فصل عرض و تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و الاستنتاجات و هذا الأخير اشتمل على عرض و قراءة النتائج للمجموعتين التجريبية و الضابطة للدراسة و مقارنتها بين الاختبارين القبلي و البعدي و الإختبارين البعديين لكل مهارة لمجموعتي عينة الدراسة ، و مناقشة الفرضيات عرجت على النتائج المتحصل عليها و مقارنتها بالفرضيات ، و بعد ذلك توصل الباحث إلى الاستنتاجات و اقترح جملة من التوصيات يراها ضرورية من خلال مروره بمسار بحثه.

بعد إتمام هذه الدراسة التي خلصت إلى إثبات الفرضيات التي توقعها الباحث فإنه يمكن القول أنه من شأن تبني و العمل بالبرنامج التدريبي المقترح بالطريقة التكرارية سيعود بالفائدة على براعم كرة القدم (9-12 سنة) بنوادي ولاية أم البواقي.

- المراجع و المصادر العربية -

- 1- أحمد رمضان سبع (2010): استخدام تدريبات البليومتريك مع الكرة وأثره على بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية البدنية ، جامعة الموصل ، العراق .
- 2- إبراهيم حنفي شعلان(1994): تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية المستوى المهاري لناشئ كرة القدم، العدد 19، المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان .
- 3- إبراهيم شعلان ، محمد عفيفي(2001): كرة القدم للناشئين، مركز الكتاب للنشر ، ط1 ، القاهرة، مصر .
- 4- إبراهيم شعلان (2010) : كرة القدم للبراعم والأشبال (9-12 سنة) ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- 5- إبراهيم شعلان ، عمرو أبو المجد (1996): أسس بناء كرة القدم الشاملة، المكتبة الأكاديمية ، القاهرة .
- 6- إبراهيم عبد المقصود،التنظيم و الإدارة في التربية البدنية و الرياضة، ألفية للطباعة والنشر، الإسكندرية .
- 7- إبراهيم عصمت مطاوع (1995):أصول التربية - دار الفكر العربي. القاهرة .
- 8- إبراهيم فاروق (1991): رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، بمصر
- 9- إبراهيم حنفي شعلان (1995):تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية المستوى المهاري لناشئ كرة القدم تحت 14 سنة ، رسالة ماجستير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، العراق .
- 10- إبراهيم وحيد محمود (1995): التعلم ،أسسه ، نظرياته و تطبيقاته - دار المعرفة الجامعية .
- 11- ابن المنظور (1995): لسان العرب ،الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي .
- 12- ابن منظور و أبي الفضل جمال الدين محمد بن مكرم : لسان العرب ، جزء 10 .
- 13- أبو العلا احمد عبد الفتاح (1997): التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 14- احمد أمر الله البساطي(1998): أسس و قواعد التدريب الرياضي ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، مصر .
- 15- أحمد أمين فوزي(2003): مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة .
- 16- احمد بسطويسي(1999): أسس و نظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 17- أحمد حسين محمد (1998): دراسة تحليلية لبعض المتغيرات الدفاعية والهجومية للمنتخب القومي المصري لكرة اليد للرجال ، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان القاهرة .
- 18- أحمد محمد العقاد (2003): العلاقة بين مستوى الأداء المهاري ونتائج المباريات في كرة القدم -دراسة تحليلية- رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين بالرقازيق - مصر .
- 19- أحمد محمد خاطر(1989): المباراة و التدريب في كرة القدم" دار المعارف-القاهرة .
- 20- أسامة كامل الراتب (1997): علم النفس الرياضي ط 2 ، دار الفكر العربي القاهرة .
- 21- أشرف جابر علي جابر (1990): برنامج تدريبي مقترح لتطوير الجانب البدني و المهاري لناشئ كرة القدم فئة 13 سنة، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية البدنية ، الإسكندرية ، مصر .

- 22- أشرف فكري عبد العزيز راجح ، 1998 ، أثر استخدام الألعاب التمهيدية على تنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية البدنية و الرياضية ، مصر .
- 23- أمر الله أحمد البساطي (1998): أسس و قواعد التدريب الرياضي ، الطبعة الأولى، منشأة المعارف. مصر.
- 24- أمر الله أحمد البساطي (1999): قواعد و أسس التدريب الرياضي و تطبيقاته ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 25- أمينة إبراهيم شلبي ، مصطفى حسن باهي (1998): الدافعية ، مركز الكتاب للنشر القاهرة .
- 26- أيمن البساطي و محمد أحمد عبد الله الشاذلي(2000): هوكي الميدان النظرية والتطبيق، مكتب العزيمي للكمبيوتر، الزقازيق.
- 27- رومي جميل (1986): فن كرة القدم ، ط2، دار النفائس ، بيروت.
- 28- شتيوي عبد المالك ، (2013) :أثر برنامج تدريبي مقترح مبني بأسلوب التدريب الذهني و البدني لتطوير الضربات الثابتة و بعض المهارات الأساسية في كرة القدم ، أطروحة دكتوراه ، معهد التربية البدنية و الرياضية، جامعة الجزائر 3 ، الجزائر .
- 29- قاسم لزوم صبر (2005) يوسف لازم كماش ، أسس التعلم والتعليم و تطبيقاته في كرة القدم ، دار الوفاء لنديا للطباعة ، دار الخليج، الإسكندرية.
- 30- بن جغدم ذهبية(2013): تأثير استخدام التدريبات على الملاعب المصغرة في تحسين الجانب البدني و المهاري للاعبين كرة القدم المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية، المجلة العلمية لعلوم و تقنيات و الأنشطة البدنية و الرياضية، المجلد 10، العدد 10، جامعة عبد الحميد بن باديس ، مستغانم، الصفحات 120 – 137 .
- 31- بن قاصد علي حاج محمد (1998):أثر برنامج تدريبي مقترح للفترة الإعدادية في تطوير بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة المدرسة العليا لأساتذة لتربية البدنية و الرياضية مستغانم ، الجزائر .
- 32- بوداود عبد اليمين (1996): أثر الوسائل السمعية البصرية (الفيديو) على تعلم المهارات الأساسية في المدرسة الجزائرية لكرة القدم تحت 12 سنة، رسالة دكتوراه غير منشورة ، معهد التربية البدنية و الرياضية، الجزائر .
- 33- ثامر حسن ، واثق ناجي (1992): كرة القدم و عناصرها الأساسية، مطبعة بغداد، العراق.
- 34- ثامر محسن و سامي الصفار (1988): أصول التدريب في كرة القدم ، دار الكتب للطباعة و النشر ، جامعة الموصل .
- 35- جبران مسعود (1965) ، المعجم الرائد.
- 36- جلال محمد سالم شامخ (2012): أثر تنمية الإدراكات الحس حركية على بعض الأداءات المهارية لناشئي كرة القدم بالجمهورية الليبية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية (قسم التربية البدنية)، جامعة مصراته .
- 37- جمال الدين عبد العزيز مراد (1984): دراسة التكتيك الهجومي كأحد العوامل المؤثرة على كفاءة فرق كرة اليد في تحقيق النتائج، بحث منشور ، المجلد الأول ، المؤتمر العالمي الخامس لدراسات و بحوث التربية الرياضية كلية التربية جامعة حلوان القاهرة ، ص11 .
- 38- حسام عز الرجال إبراهيم الحلمي (2002): برنامج مقترح للتدريب العقلي و البدني لتطوير مستوى أداء مهارة استقبال الإرسال للاعبين الكرة الطائرة، رسالة ماجستير ، جامعة الزقازيق ، مصر .
- 39- حسن أبو عبده (2008) : الاتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم، الطبعة الثامنة ، مكتبة و مطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية.

- 40- حسن أبو عبده (2008) : الإعداد البدني للاعبين كرة القدم ، دار الفتح للطباعة والنشر ، الإسكندرية.
- 41- حسن السيد أبو عبده (2002): الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم ، دار الإشعاع الفنية ، ط 1 ، الإسكندرية ، مصر .
- 42- حسني عبد الجواد(1988): "كرة القدم " دار العلم للملايين-ط9-بيروت .
- 43- حنفي محمود مختار (1980): مدرب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة .
- 44-حنفي محمود مختار (1990):الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي القاهرة .
- 45- حنفي محمود مختار (1997م) : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ،الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي،القاهرة .
- 46- حنفي محمود مختار (2002):المدير الفني لكرة القدم ، مركز الكتاب لنشر القاهرة .
- 47- حنفي محمود مختار(1992):كرة القدم للناشئين ، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 48- حنفي محمود مختار(1994):الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي،القاهرة.
- 49- حنفي محمود مختار(1997):الاختبارات و القياسات للاعبين كرة القدم، مصر: دار الفكر العربي.
- 50- حنفي محمود مختار(2008): الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر .
- 51-خدم عوض البسيوني (1992): نظريات و طرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر .
- 52- رأفت عبد الهادي الكروي(2009): أثر منهج تعليمي بالأسلوب المكثف والموزع في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للذكور و الإناث للفئة العمرية (7 - 9) سنوات، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الثالث ، المجلد الثاني ، العراق.
- 53- رضا إبراهيم حسين (2004):فاعلية أداء بعض المهارات و علاقتها باستراتيجيه تنفيذ المواقف الثابتة الهجومية و أثره على نسبة التهديف في كرة القدم" رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان،القاهرة .
- 54- زهير خشاب و آخرون (2009):كرة القدم، مديرية دار الكتب للطباعة و النشر ،العراق.
- 55- سعد جلال ، محمد حسن علاوي (1996): علم النفسي التربوي الرياضي، دار المعارف ط 7 ، القاهرة.
- 56- صالح راضي (1998): تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية العامة و الخاصة لفرق الشباب بكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد.
- 57- طه إسماعيل، عمرو أبو المجد، إبراهيم شعلان (1999م): كرة القدم بين النظرية والتطبيق، الطبعة الأولى ،دار الفكر العربي ، القاهرة.
- 58- عاقر فاخر(1980): النفس التربوي ، دار العلم للملايين ، ط 6 ، بيروت.
- 59- عبد الحميد شرف (1994) :البرامج في التربية الرياضية، مركز التنمية البشرية و المعلومات.
- 60- عبد الحميد شرف(1996): البرامج في التربية الرياضية بين النظرية و التطبيق ، مركز الكتاب للنشر ،مصر .
- 61- عبد العزيز القوس(1984): الصحة النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 62- عبدالغني أبو العزم (2001): المعجم الغني .
- 63- عزيزة سماره و آخرون (1992): بسلوكية الطفولة ، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع ، عمان.
- 64- عصام الدين عبد الخالق مصطفى(1992):التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات) ، دار المعارف . الإسكندرية.
- 65- عفاف عبد الكريم (1989): طرق التدريس في ت.ب.ر، دار المعارف، القاهرة.
- 66- علي البيك (1980): تخطيط التدريب الرياضي ، دار المعارف ، الإسكندرية .

- 67- عمر بشير الطوبجي(1991):الجوانب النفسية للتعلم عند الكبار ، كلية التربية ، جامعة الفتح ليبيا ، 1991 .
- 68- عمرو أبو المجد، جمال النمكي (1997) : تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم و الناشئين في كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 69- عواطف أبو العلاء (1996): التربية السياسية للشباب و دور التربية الرياضية ، مطبعة النهضة القاهرة .
- 70- عباس محمد السمراي و بسطويسي أحمد(1984): طرق التدريس في مجال التربية البدنية و الرياضية، مطبعة جامعة بغداد، العراق.
- 71- عبد القادر زينل(1994): كرة القدم للناشئين ، مطبعة عيود ، عمان .
- 72- عبد المجيد نعمان و عبده صالح الوحش(1999) : كرة القدم تدريب و خطط ، دار الكتاب العربي للطباعة و النشر القاهرة.
- 73- عصام عبد الخالق (1992): التدريب الرياضي،دار المعرفة،الإسكندرية،مصر.
- 74- فاطمة عبد مالح وآخرون (2011): التدريب الرياضي ، ط1، عمان،مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع .
- 75- غانم الصميدعي و آخرون(2010):الإحصاء والاختبارات في المجال الرياضي، ط1بدون مطبعة،العراق .
- 76- فان دالين ، ديوبولد ب (1994) :مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط5، ترجمة: محمد نبيل نوفل وآخرون، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- 77- فغول سنوسي (2014): طريقة التدريب المدمج بالكرة لتطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم (تحت 18) سنة ، المجلة العلمية لعلوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية، 11 (11)، الجزائر: جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم؛ ص 186-208.
- 78- فؤاد عبد السلام أحمد (1998): دراسة تحليلية لفاعلية التشكيلات الهجومية في الكرة الطائرة" رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية للبنين-جامعة حلوان - القاهرة 1998 .
- 79- قلاتي يزيد (2019) ، محاضرات مقياس كرة القدم إختصاص للسنة الثانية ماستر تخصص تدريب رياضي ، الفترة الصباحية 9-11سا، قسم التربية البدنية و الرياضية ، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، جامعة أم البواقي، الجزائر .
- 80- قدري سيد مرسي (1975): إمكانية استغلال الرمية الحرة في كرة اليد لزيادة نسبة الأهداف " رسالة ماجستير - كلية التربية الرياضية بالإسكندرية جامعة حلوان .
- 81- كمال جميل الرضي (2001): التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين، ط1، دائرةالمطبوعات و النشر، عمان
- 82- لباد معمر(2012): مقال علمي بعنوان تأثير برنامج تدريبي في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم دون 12 سنة، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الرابع، المجلد الخامس، جامعة بابل، العراق .
- 83- ماهر أحمد حسن البياتي وفارس سامي يوسف (2004): أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم ، مجلة التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية، المجلد 13 ، العدد 01 ، جامعة بغداد ، بغداد .
- 84- محمد إبراهيم محمود سلطان و آخرون : (2017)، وضع درجات معيارية لانتقاء البراعم في بعض الجوانب المهارية في صعيد مصر، مجلة أسيوط لعلوم و فنون التربية الرياضية ، الإصدار 45 ، رقم 3ب ، جامعة أسيوط -مصر، ص 383-404.

85- محمد حجار خرفان (2011): أثر برنامج تدريبي مقترح في ملاعب مصغرة على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم ، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، العدد 8، المجلد 8 ، جامعة مستغانم - الجزائر .

86- محمد حسن علاوي (1990): علم التدريب الرياضي، الطبعة الحادية عشر، دار المعارف، القاهرة.

87- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان (1987): الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي " دار الفكر العربي القاهرة.

88- محمد حسن علاوي (1994): علم التدريب الرياضي، دار المعارف، ط3، القاهرة.

89- محمد حسن علاوي (1992): علم التدريب الرياضي ، ط 2 ، دار المعارف ، مصر .

90- محمد حسن علاوي (1983): علم النفسي التربوي الرياضي ، دار المعارف ط 7 ، القاهرة .

91- محمد حسن علاوي (1992): علم النفس الرياضي - دار المعارف، القاهرة .

92- محمد مصطفى زيدان (1992): النمو النفسي للطفل و المراهق و نظريات الشخصية ، دار الشروق ، القاهرة 1992 .

93- محمد مصطفى زيدان (1992): سيكولوجية النمو ، مكتب النهضة المصرية ، القاهرة .

94- محمد عبد الغني عثمان (1990): موسوعة العاب القوى، ط1، دار القلم للنشر و التوزيع، مطبعة فيصل، الكويت.

95- محمد عبد الغني عثمان (1990): موسوعة العاب القوى، ط1، دار القلم للنشر و التوزيع، مطبعة فيصل الكويت

96- محمد عبده صالح و مفتي إبراهيم (1994): أساسيات كرة القدم ، الطبعة الرابعة ، دار عالم المعرفة ، القاهرة.

97- محمد فاروق إبراهيم محمد (1991): تأثير برنامج تدريبي مقترح لكرة القدم على الأداء البدني و المهاري للناشئين في محافظة أسيوط ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، مصر .

98- محمد كشك و أمر الله البساطي (2000): أسس الإعداد المهاري و الخططي في كرة القدم، مصر .

99- محمود أبو العينين ، مفتي إبراهيم (1985): تخطيط برامج إعداد لاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.

100- محمود أبو زيد إبراهيم (1991): المضمون الاجتماعي للمناهج ، الدار العربية للنشر و التوزيع ، القاهرة .

101- محمود أحمد السيد (1989): تعليم اللغة العربية بين الواقع والمأمول، دار طلاس للدراسات و النشر و الترجمة دمشق.

102- محمود حسين الوادي، علي فلاح الزعبي (2011): أساليب البحث العلمي، ط1، دار المناهج للنشر و التوزيع، الأردن.

103- محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي (1992): نظريات و طرق التربية البدنية ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر .

104- مرسلتي العربي (2011) : فاعلية تمارين المنافسة في تنمية بعض المهارات الأساسية و الصفات البدنية لناشئ كرة القدم تحت 13 سنة ، مجلة المحترف ، المجلد 03 ، العدد 09 ، معهد التربية البدنية و الرياضية ، جامعة الجلفة ، الجزائر ، ص 279 - 302.

105- مساليتي لخضر (2012) أثر برنامج تدريبي مقترح للتدريب البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم (16-18)، المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية، المجلد 9 ، العدد 9 ، الجزائر : جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم، ص 116 - 130.

106- مصطفى فهمي (1998) : التكيف النفسي، القاهرة ، مكتبة مصر .

- 107- معجم المعاني الجامع - معجم عربي عربي .
- 108- مفتى إبراهيم حماد (1998) : التدريب الرياضي الحديث (تخطيط - تطبيق - قيادة) ، ط1، دار الفكر العربي ،القاهرة .
- 109- مفتى إبراهيم حمادة (1992):التدريب الرياضي للجنسين،دار الفكر العربي،القاهرة .
- 110- مفتى إبراهيم حمادة، (1994) : الجديد في الإعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 111- مفتى إبراهيم (1990):الهجوم في كرة القدم "دار الفكر العربي .
- 112- مفتى ابراهيم حماد(1989): دراسة تحليلية للتهديف من الجانب الهجومي في كرة القدم، المجلة العلمية ،العدد الأول كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان بالقاهرة ، يناير ص 71 .
- 113- مفتى إبراهيم حماد(1994) : المهارات الرياضية أسس التعلم و التدريب و التدليل المصور،دار الفكر العربي ،القاهرة .
- 114- مفاق كمال (2013): أثر تمارين بدنية بطريقة التدريب التكراري على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم ، رسالة دكتوراه ، معهد التربية البدنية والرياضية ،جامعة الجزائر3، الجزائر .
- 115- ممدوح إبراهيم علي حسين (1993) : رسالة ماجستير بعنوان تأثير برنامج بدني مهاري على تطوير بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، مصر .
- 116- موفق أسعد محمود (2009) : التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم ، ط 2 ، دار دجلة ، عمان .
- 117- ناصر ثابت(1984) أضواء على الدراسة الميدانية ، مكتبة الفلاح ، ط1، الكويت .
- 118- نبيل عبد الهادي ، النمو المعرفي عند الطفل ، ط 1 ، دار وائل للنشر عمان 1999 .
- 119- نويري بوبكر(2018): توظيف الألعاب الصغيرة ضمن برنامج تدريبي لتنمية بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة الأشبال أقل من 17 سنة ، مجلة الإبداع الرياضي ،المجلد رقم 09، العدد رقم 01 ، ص60- 76 .
- 120- وديع فرج الدين(2009) : خبرات في الألعاب للصغار و الكبار ، منشأة المعارف ، الإسكندرية، مصر، ط2 .
- 121- وليد عبد المنعم شمس الدين محمود البدوي (2001): أثر التدريب بالكرة الأصغر حجم على رفع مستوى بعض المهارات الأساسية والصفات البدنية لناشئ كرة القدم من 12 - 14 سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان، مصر .
- 122- ياسر محفوظ عطوة (1997): برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية لدى ناشئ كرة القدم بإستخدام حائط تدريبي مقترح ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الزقازيق ، كلية التربية الرياضية ، مصر .
- 123- يوسف لازم كماش(1999) : المهارات الأساسية في كرة القدم - تدريب ، عمان
- 124- يوهانس ريس ، أنفبوج ريتز (1995) : ترجمة يورجن شلايف، التوافق الحركي و التكنيك الرياضي ، كلية التربية الرياضية ، جامعة لايبزج ، ألمانيا .

- المراجع و المصادر الأجنبية-

- 125-Fredo GateL (1983) :foot-ball ,edition amphora,paris.
- 126-Gurgon Weineck (1986): manuel d'entraînement - editionVigot .
- 127-Tupin Bernard (1990):préparation et entraînement du footballeur,editionamphora,paris.

- 128–Brueggemann(2000):dfor the good of soccer–edition de boeck.
- 129–Lescott, I.(2012): The effect of a proposed training program to develop the physical and skillful side for football Juniors ,the Australian journal of science and medicine, 24(4): 111–118.
- 130–Louis Jean (1991): foot passion le plaisir par le jeu éditionamphora.paris
- 131–Marion.A (2000): .alaboration et evaluation des progremmes sportifs–edition de boeck .
- 132–Mark Durant (1987):!l'enfant et le sport , editionp.u.f , pratiques corporelles , paris.
- 133–Morries , K. & Ghonsson , N. (2006) : the Impact of small &recreational games program on the physical fitness and some basic skill for football Juniors u9years , Br Sports Journal 2(36): 218–221.
- 134–Pride, A. (2004):training cycle football condition, development of theory &translation to football practice. Work paper , Ottawa, Canada.

الملاحق

- الملحق (01): يبين نتائج قياس متغيرات الطول و السن و الوزن للعينة التجريبية (نادي اتحاد عين البيضاء)

الرقم	اللقب و الاسم	السن	الطول - سم	الوزن - كغ
01	عمران حسين	10	1,40	34,2
02	عدلان إلياس	11	1,45	38,6
03	بنقاضي أكرم	09	1,36	29,8
04	بوقندورة عبد الحق	11	1,42	36,4
05	بن تونسي أكرم	12	1,49	40,9
06	دريس مأمون	10	1,41	33,3
07	خلافي إسلام	09	1,34	29,5
08	محمدي محمد أمين	11	1,44	38,8
09	لعيفاوي باديس	12	1,49	40,0
10	محمد الشريف عبد الرحيم	10	1,40	33,4
11	مقلاتي شيث عبدالله	09	1,36	30,2
12	ناصرى أمين	12	1,51	41,4
13	سنوسي لؤي تاج الدين	10	1,41	32,2
14	تيتي سليمان	11	1,43	36,4
15	يعقوبي معاذ	12	1,49	41,9
16	يوسفى لقمان	10	1,41	32,8
17	زرارة قيس	09	1,37	29,5
18	بوراس حيدر كمال	12	1,50	41,2
19	بعزيز محمد العمري	09	1,35	29,5
20	سنوساوي حسن	11	1,46	37,8
21	سلام ياسين	10	1,42	36,0
22	غول طه محمد أمين	11	1,46	38,6
23	بومعروف محمد الأمين	11	1,44	36,4
24	سيلام أنيس	12	1,51	41,4
25	العمري إسلام	11	1,42	39,3

- الملحق (02): نتائج قياس متغيرات الطول و السن و الوزن للعينة الضابطة (نادي شباب عين فكرون).

الرقم	اللقب و الاسم	العمر - سنة	الطول - سم	الوزن - كغ
01	رحمان حسن	11	1,42	33,3
02	جلاب قصي	11	1,41	38,6
03	اسماعلي يونس	12	1,40	30,2
04	بوشاكر محمد ولاء الدين	10	1,35	36,4
05	سردوك أسامة	09	1,48	39,7
06	تواتي السعيد	11	1,39	35,3
07	شيباني أيوب	10	1,36	30,5
08	سعودي نور الدين	12	1,41	39,9
09	كشمير عمر	11	1,43	41,0
10	مبارك هيثم	09	1,41	33,4
11	حلاق وائل	10	1,43	35,2
12	محالي آدم	12	1,39	41,4
13	علاق مروان	09	1,38	34,2
14	طلحي عبد الرحمان	10	1,33	36,4
15	كوداري لؤي	12	1,49	40,3
16	ضريف عبد الرؤوف	11	1,33	34,5
17	بوهالي أسامة	10	1,35	29,5
18	صيد عبد لارحمان	11	1,49	39,9
19	شيباني نوح	09	1,35	30,7
20	بوقادي رشاد	12	1,44	35,6
21	نزار معتصم بالله	10	1,42	37,4
22	نزار محمد	10	1,46	38,6
23	مزيان زين الدين	12	1,44	36,4
24	بوصافر برهان	12	1,51	39,8
25	مرابطي وائل	10	1,39	38,9

- الملحق (03): يبين نتائج اختبارات العينة الاستطلاعية (الإختبار و إعادة الإختبار).

اختبار التسديد	اختبار المراوغة		اختبار التمرير الطويل		اختبار الجري بالكرة		الاختبارات اللقب و الإسم	الرقم	
	الوقت المستغرق(ثا)		عدد النقاط المسجلة		عدد النقاط المسجلة				
	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي			
01	02	13.54	13.67	02	01	37.84	37.93	برجة ياسر	01
02	01	14.25	14.11	01	01	38.98	38.91	عبيدات أمير	02
02	03	12.98	13.12	02	01	39.19	38.22	ميرار عنتر	03
01	01	17.08	16.96	01	03	39.28	40.21	بلخيري أيوب	04
02	00	12.69	12.72	03	02	37.32	37.48	سفياني فواز	05
01	02	15.34	15.23	03	03	38.74	38.62	لقاف لوي ميمون خالد	06
01	01	12.98	13.03	01	02	39.05	39.15	نايلي أمير	07
02	03	15.34	15.29	01	00	39.53	39.63	عقون وائل	08
01	01	16.01	16.07	02	01	39.58	39.67	ميرار فادي	09
02	01	17.19	17.22	02	02	39.85	40.08	مشري علاء الدين	10
01	01	15.42	16.31	02	01	39.73	39.63	سلامي يوسف	11
01	00	14.92	15.04	01	02	39.69	39.73	حומר عصام	12

- الملحق (04): يبين النتائج الخام للاختبارات المهارية في القياسين القبلي و البعدي للجنة التجريبية (نادي اتحاد عين البيضاء).

اختبار التسديد	اختبار المراوغة		اختبار التمرير الطويل		اختبار الجري بالكرة		الاختبارات	اللقب و الإسم	الترتيب
	الوقت المستغرق(ثا)		عدد النقاط المسجلة		الوقت المستغرق(ثا)				
	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي			
04	02	14.01	15.19	04	02	38.42	42.17	عمران حسين	01
04	03	11.10	13.27	03	01	36.15	39.22	عدلان إلياس	02
03	03	13.08	14.39	02	02	36.23	38.12	بنقاضي أكرم	03
03	01	12.58	15.39	04	02	36.11	36.93	بوقتدورة عبد الحق	04
05	03	13.12	16.03	03	01	37.85	39.87	بن تونسي أكرم	05
04	02	12.54	13.21	02	00	38.66	41.08	دريس مأمون	06
03	01	11.12	13.98	02	01	37.19	38.23	خلفي إسلام	07
03	01	11.82	13.63	02	02	38.42	39.09	محمدي محمد أمين	08
03	01	12.31	13.37	04	03	38.33	39.51	لعيفاوي باديس	09
03	02	13.62	15.48	02	01	37.12	38.24	محمد الشريف عبد الرحيم	10
04	03	14.21	15.33	04	02	36.03	36.93	مقلاتي شيث عبدالله	11
03	01	15.03	16.48	04	03	37.81	38.63	ناصرى أمين	12
04	02	13.18	14.11	03	01	38.16	39.12	سنوسي لوي تاج الدين	13
05	03	12.26	13.28	03	01	37.88	38.74	تيتي سليمان	14
03	04	14.93	17.03	04	03	39.79	40.51	يعقوبي معاذ	15
03	03	11.76	12.14	03	02	36.02	36.98	يوسف لقمان	16
04	02	12.11	13.23	02	01	36.90	37.52	زرارة قيس	17
03	01	12.31	15.06	02	00	38.42	39.45	بوراس حيدر كمال	18
03	03	15.13	16.56	03	01	39.38	40.13	بعزيز محمد العمري	19
03	01	13.44	14.16	04	02	38.96	39.67	سنوساوي حسن	20
05	03	11.01	12.28	04	03	37.69	38.59	سلام ياسين	21
05	02	15.15	17.19	03	01	40.19	42.13	غول طه محمد أمين	22
03	04	11.76	12.04	02	02	38.78	39.17	بومعرف محمد الأمين	23
03	03	13.11	14.23	04	02	37.97	38.74	سيلام أنيس	24
04	01	13.55	15.26	03	01	38.98	39.66	العمري إسلام	25

- الملحق (05): يبين النتائج الخام للاختبارات المهارية في القياسين القبلي و البعدي للجنة الضابطة (نادي شباب عين فكرون)

اختبار التسديد	اختبار المراوغة		اختبار التمرير الطويل		اختبار الجري بالكرة		الاختبارات اللقب و الإسم	رقم	
	الوقت المستغرق(ثا)		عدد النقاط المسجلة		الوقت المستغرق(ثا)				
	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي			
02	01	13.14	13.81	02	01	40.62	41.17	رحمان حسن	01
02	02	14.02	14.21	02	02	38.85	39.22	جلا ب قصي	02
01	02	12.87	13.35	04	03	38.83	38.12	اسماعلي يونس	03
04	03	16.91	17.25	03	02	36.88	37.93	بوشاكر محمد ولاء الدين	04
02	02	12.53	12.68	02	01	39.96	39.87	سرودك أسامة	05
03	02	15.15	15.23	01	02	40.91	41.08	تواتي السعيد	06
02	03	12.97	13.14	02	02	38.09	38.23	شيباني أيوب	07
03	02	15.21	15.28	02	01	39.12	39.09	سعودي نور الدين	08
03	04	16.01	16.07	01	03	38.83	39.51	كشمير عمر	09
01	02	17.19	17.34	02	00	39.02	38.24	مبارك هيثم	10
04	03	15.92	16.24	02	03	38.98	36.93	حلاق وائل	11
03	02	14.62	15.64	03	01	38.91	38.63	محالي آدم	12
03	02	14.42	14.64	04	03	38.96	39.12	علاق مروان	13
02	01	13.27	13.31	00	01	39.28	38.74	طلحي عبد الرحمان	14
03	02	13.82	13.94	01	00	39.49	40.51	كوداري لؤي	15
03	03	16.19	16.27	03	01	38.05	36.98	ضريف عبد الرؤوف	16
04	03	15.22	15.64	02	02	37.98	37.72	بوهالي أسامة	17
03	02	14.50	14.69	03	02	38.82	39.15	صيد عبد لارحمان	18
03	03	14.79	14.91	02	01	40.96	39.93	شيباني نوح	19
03	01	13.44	14.16	01	02	38.97	39.67	بوقادي رشاد	20
03	04	12.09	12.28	04	03	39.09	39.59	نزار معتصم بالله	21
04	03	16.65	17.19	02	01	41.19	42.63	نزار محمد	22
03	02	11.86	12.04	01	00	38.98	38.87	مزيان زين الدين	23
04	03	14.11	14.23	03	02	38.27	39.14	بوصافر برهان	24
03	01	14.92	15.26	01	02	39.28	39.66	مرايطي وائل	25

- الملحق (07): يبين وثيقة تسهيل مهمة الطالب للتوجه لنادي فريق شباب عين فكرون.



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche Scientifique



Université Larbi Ben M'hidi - Oum El Bouaghi-

INSTITUT : DES SCIENCES ET TECHNIQUES
DES ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES

أم البواقي: 19/12/2018

جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي

معهد : علوم و تقنيات النشاطات
البدنية و الرياضية

شعبة : تدريس المعهد للدراسات ما بعد التدرج

والبحوث العلمي والعلاقات الخارجية

من السيد: نائب مدير المعهد للبحث العلمي
والعلاقات الخارجية والدراسات ما بعد التدرج
الى السيد المحترم: رئيس نادي شباب عين فكرون
لكرة القدم

الموضوع : طلب تسهيل مهمة

تحية طيبة وبعد،

يشرفني أن أتقدم إلى سيادتكم الموقرة بطلب تسهيل المهام للطلاب الباحث :

الإسم: تقي الدين

اللقب: دلفي

تاريخ ومكان الميلاد: 1989/12/08 ب : عين البيضاء ولاية: أم البواقي

من أجل جمع البيانات و إجراء الدراسات التطبيقية في فريقكم المحترم في إطار
التحضير لأطروحة التخرج لنيل شهادة - الدكتوراه- في التدريب الرياضي.

تقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير.



- ملحق (8): يمثل إستمارة إستبيان ترشيح الإختبارات المهارية.



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي -

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي



استمارة استبائييه لتحديد أولوية الاختبارات لقياس المهارات

استمارة مقدمة لتحضير مذكرة مكملة لنيل شهادة الدكتوراه تخصص تدريب و تحضير بدني بعنوان:

تأثير برنامج تدريبي مقترح بالطريقة التكرارية على تنمية بعض المهارات

(التمرير الطويل، الجري بالكرة، المراوغة، التسديد) لدى البراعم

(9-12 سنة) بنواحي كرة القدم لولاية أم البواقي.

- دراسة ميدانية بنواحي اتحاد عمدة البيضاء ه شامس عمدة فكة دس.

المشرف: د/ إيدير حسان.

الطالب الباحث: دلفي تقي الدين.

كل الاحترام و التقدير إلى:

السادة الدكاترة و الأساتذة الموقرين

و السادة المدربين المحترمين.

نظرا لمستواكم العلمي و خبرتكم الميدانية في مجال التدريب و البحث العلمي، نرجو من سيادتكم التفضل بالمساهمة في تحكيم هذه الاستمارة من خلال تحديدكم أولوية الاختبارات المهارية الميدانية المقدمة، و لكونكم ذوي خبرة و اختصاص خاصة في مجال التدريب الرياضي في كرة القدم كان من الضروري العودة إلى آرائكم القيمة في معرفة أحقية الاختبارات المهارية للاعبين كرة القدم البراعم حسب أهميتها و ملاءمتها لعنوان البحث. *مع تشكراتنا و امتناننا المسبق لحسن تعاونكم بإثراء هذا البحث بآرائكم البناءة .

الاسم و اللقب:

الدرجة العلمية/ الشهادة العلمية:

البلد / الجامعة :

* يرجى وضع ترتيب الاختبار حسب الأولوية بالترقيم (1-2-3) و في خانة الملاحظات بعبارة مقبول.

ملاحظات	الترشيح بالأولوية	وحدة القياس	رقم	اسم الاختبار	المهارة
-			1	- اختبار الجري بالكرة 50 م	مهارة الجري بالكرة
-			2	- اختبار الدرجة بالكرة بين (10) شواخص	
-			3	- اختبار الجري بالكرة بين القوائم	
-			1	- اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة و الكرة ثابتة	مهارة التمرير الطويل
-			2	- اختبار التمرير نحو هدف صغير يبعد مسافة (20) مترا	
-			3	- اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة	
-			1	- اختبار الجري بالكرة و تفادي الشواخص ذهابا و إيابا	مهارة المراوغة
-			2	- اختبار الجري بالكرة بين خمسة شواخص	
-			3	- اختبار الدرجة بالكرة في خط مفتوح بين القوائم	
-			1	- اختبار دقه التصويب	مهارة التسديد
-			2	- التسديد نحو مربعات على الحائط	
-			3	- اختبار التهديف على المستطيلات المتداخلة	

- التوقيع:

- ملحق (9): يبين الإختبارات المقترحة للترشيح .

*** مهارة الجري بالكرة :**

1 - اختصار الجري بالكرة 50 م:

- الغرض من الاختبار : قياس جري اللاعب بالكرة مع تحكمه فيها .
 - الأدوات المستخدمة : كرة قدم و ساعة إيقاف .
 - الملعب : يقف اللاعب بالكرة خلف خط البداية ومع الكرة . وعند إعطاء الإشارة له بالبداية يجري اللاعب بالكرة بحيث يحتفظ بالكرة بين الخطين حتى خط النهاية (50 م) .
 - القياس : يحتسب للاعب الزمن لأقرب ثانية من لحظة إعطائه إشارة البدء حتى وصول خط النهاية.
- (صبر قاسم لزاد و آخرون، 2005، ص 280)

2- اختبار الدرجة بالكرة بين (10) شواخص:

- الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الدرجة .
 - الأدوات المستخدمة : كرة قدم ، ساعة توقيت ، (10) شواخص مناسبة الارتفاع .
 - الملعب: تحدد منطقة الاختبار بحيث تكون المسافة بين شاخص وآخر (1.5 م)
 - وصف الأداء : يقف اللاعب و معه الكرة خلف خط البداية عندما تعطى إشارة البدء يقوم بالركض بالكرة بين الشواخص ويمكنه استخدام القدم اليمنى أو اليسرى أو كليهما و بالاتجاه الموضح في الشكل نفسه .
 - عدد المحاولات المطلوبة .
 - القياس: تعطى للاعب محاولة واحدة فقط ويمكن إعطاء محاولة أخرى إذا ما وقع خطأ غير مقصود من قبل اللاعب كاجتياز شاخصين معاً أو إسقاط احد الشواخص .
 - القياس : يحسب الزمن المستغرق ذهاباً و إياباً ويسجل الزمن الأقرب .
- (صالح راضي، 1998، ص 120)

3- اختبار الجري بالكرة بين القوائم:

- الغرض من الاختبار: الاختبار إلى قياس القدرة على السيطرة والتحكم في الكرة أثناء التقدم في الملعب كما يقيس هذا الاختبار رشاقة اللاعب أثناء الجري بالكرة.
- وصف الأداء : يوضع أول قائم على بعد 03 متر من خط البداية ثم تصف القوائم السبع الباقية في خط مستقيم على مسافة 01.50 م من بعضها، عند إعطاء الإشارة يجري اللاعب بالكرة من على خط البداية و يمر بين القوائم الثمانية محاولاً اجتيازها و العودة إلى خط البداية.
- القياس: يحتسب الزمن المستغرق من الانطلاق إلى المرور بين القوائم و حتى العودة إلى خط البداية، تمنح لكل لاعب محاولتان و تحتسب الزمن الأحسن لأقرب ثانية.(عمرو أبو المجد جمال و إسماعيل النمكي، 1998، ص144)

*** مهارة التمرير الطويل:**

1- اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة و الكرة ثابتة:

- الغرض من الاختبار : قياس قوة ضرب الكرة بالقدم لأبعد مسافة .
 - الأدوات المستخدمة : كرة قدم و شريط قياس .
 - الملعب : دائرة نصف قطرها 1م وعلى بعد 3 م من مركز الدائرة يرسم خط البدء .
 - وصف الأداء : توضع الكرة على مركز الدائرة ، و يقوم اللاعب الذي يقف على خط البدء بالتقدم جرياً لضرب الكرة بالقدم المفضلة لأبعد مسافة ؛ يؤدي اللاعب 3 محاولات .
 - القياس : تسجيل المسافة من مركز الدائرة حتى نقطة سقوط الكرة بالمتري و تحسب للاعب أفضل محاولة .
- (زهير قاسم الخشاب، 1999، ص215)

2- إختبار التمرير نحو هدف صغير يبعد مسافة (20) مترا :

- الغرض من الاختبار: قياس دقة المناولة .
- الأدوات المستخدمة : كرات قدم عدد، هدف صغير أبعاد (10سم × 63 سم)
- إجراءات الاختبارات :
- يرسم خط بطول (1م) كخط بداية على مسافة (20) مترا على الهدف الصغير ، و توضع كرة ثانية على خط البداية
- وصف الاختبار :يقف اللاعب خلف خط البداية مواجهاً للهدف الصغير، و يبدأ عند إعطاء الإشارة بمناولة الكرة نحو الهدف لتدخل إليه، و تعطى لكل لاعب (2) متتالية.
- القياس: تحسب الدرجة بمجموع الدرجات التي حصل عليها اللاعب من مناولة لكرات الخمس و على النحو الآتي :

- درجتان لكل محاولة صحيحة تدخل إلى الهدف الصغير
- درجة واحدة إذا مست القائم أو العارضة و لم تدخل الهدف
- صفر في حاله خروج الكرة عن الهدف الصغير . (غانم الصميدعي و آخرون ، 2010، ص150)

3- اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة :

- هدف الإختبار : يهدف الإختبار إلى قياس المسافة التي يمكن أن يحققها اللاعب من خلال ضربه للكرة من الأرض لأطول مسافة ممكنة و مدى قدرته على أداء التمريرات الطويلة و دقتها.
- وصف الأداء : يأخذ اللاعب مسافة من الكرة الموضوعه على خط البداية ثم يتقدم لركل الكرة لأبعد مسافة ممكنة، و تحسب المسافة بين خط البداية و نقطة سقوط الكرة لأقرب واحد متر .
- القياس: يعطى اللاعب ثلاثة (03) محاولات و يسجل له أفضل مسافة. (إبراهيم شعلان ، 1988، ص 213)

*** مهارة المراوغة:**

1- إختبار الجري بالكرة و تفادي الشواخص ذهاباً و إياباً :

- الغرض من الإختبار : يهدف هذا الإختبار إلى قياس القدرة على المراوغة عند لاعبي كرة القدم البراعم.
- الأدوات المستخدمة: كرات ، أقماع ، ميقاتي .
- وصف الأداء : يقف اللاعب و معه الكرة و على بعد 05 أمتار يوجد 06 أقماع بلاستيكية و المسافة بين كل قمع و الآخر حوالي 1 متر ، يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب بالكرة مسافة 05 أمتار ، ثم يقوم بالجري بين الأقماع

مستخدماً الأجزاء المختلفة من القدم في المرور بين الأقدام، مع السيطرة على الكرة و دون أن تبتعد عنه الكرة مع - القياس : إحتساب الوقت المستغرق ذهاباً و إياباً .

- إذا أسقط اللاعب أحد الأقدام تضاف له 2ثا . (حسن السيد أبو عبدة ، 2002، ص 168)

2- إختبار الجري بالكرة بين خمسة شواخص :

- الغرض من الإختبار: المراوغة و المحاورة و قياس سرعة الأداء .

- الأدوات المستخدمة : كرة قدم قانونية، ساعة توقيت ،(5) شواخص ،شريط لاصق أو أصباغ يدوية لتحديد خط البداية، صافرة، سجل لتسجيل الدرجات .

- وصف الأداء: تثبت (5) شواخص في الأرض بخط مستقيم المسافة بين كل شاخص و آخر (2) م و يقف اللاعب خلف خط البداية و عندما نعطي إشارة البدء يقوم اللاعب الجري بالكرة بين الشواخص و يمكنه استخدام الرجل اليمنى أو اليسرى أو كليهما حتى يصل إلى آخر شاخص ثم يعود بنفس الطريق إلى أول شاخص ابتداءً منة ؛ و يعطى للاعب محاولتين و تحسب الأفضل و يمكن إعطاء محاولة أخرى إذا ما وقع خطأ غير مقصود من قبل اللاعب كاجتياز شاخصين معا أو إسقاط احد الشواخص .

- القياس : يحتسب الزمن المستغرق ذهاباً و إياباً و يسجل الزمن 100/1 من الثانية . (محجوب إبراهيم ياسين المشهداني، 1999، د. ص)

3- إختبار الدرجة بالكرة في خط مفتوح بين القوائم :

- الغرض من الإختبار: قياس مدى مقدرة اللاعب على الدرجة بالكرة أثناء الجري بها بين القوائم .

- الأدوات المستخدمة : توضع (10) قوائم في خط مستقيم والمسافة بين كل قائم والأخر (2) م و المسافة بين خط البداية و أول قائم (2) م .

- وصف الأداء: و يقف اللاعب مع الكرة على خط البداية و عند إعطاء الإشارة بالبدء يجري اللاعب بين القوائم جريا متعرجا حتى يصل إلى آخر قائم يدمر حوله و يعود إلى خط البداية بنفس الطريقة .

- القياس: يحتسب اللاعب الزمن الأقرب ثانية من لحظة إعطائه الإشارة بالبدء حتى عودته لخط البداية مرة أخرى. (مفتي إبراهيم، 1994، ص 261)

*** مهارة التسديد :**

1- إختبار دقة التصويب :

- الغرض من الإختبار: قياس دقة تصويب الكرة إلى المرمى .

- الأدوات المستخدمة / كرات قدم عدد (6) و مرمى مقسم إلى مناطق و كل منطقة لها درجة معينة ينالها اللاعب إذا ما نجح في تصويب الكرة إليها و يرسم خط موازي لخط المرمى على بعد (16) م منه توضع عليه (6) كرات المسافة بين كل كرة و أخرى (100سم) .

- وصف الأداء: يقف اللاعب خلف الكرة رقم (1) و عندما تعطى له إشارة البدء بالتصويب يصوب الكرة إلى المرمى بوجه القدم الأمامي ثم يكرر التصويب بالكرة رقم (2) و هكذا ينتهي من تصويب كرة رقم (6) علماً أن يأخذ اللاعب الوقت الكافي و المناسب لتنفيذ التصويب .

- **القياس:** تحتسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها من تصويب الكرات (6) بحيث تنال كل تصويب لدرجة محدودة في كل منطقة لأعلى درجة و يراعي أن التصويب خارج حدود المرمى و يكون درجته صفر .
(علي سلمان عبد الطرقي ،2013، ص314)

2- التسديد نحو مربعات على الحائط :

- **هدف الاختبار:** قياس تسديد اللاعب على نقاط مختلفة من المرمى .
- **الأدوات المستعملة :** حائط في إتساع و إرتفاع المرمى يقسم إلى 6 أقسام ، عدد من الكرات .
- **وصف الأداء:** توضع الكرة فوق نقطة 12 م ، يقوم المدرب بتحديد إحدى المناطق الست، يتقدم اللاعب ويسدد الكرة نحو المنطقة يعطي اللاعب 6 محاولات على مناطق مختلفة ، و يركل اللاعب الكرة بأي جزء من القدم
- **القياس:** يعطي اللاعب نقطة لكل كرة تصل إلى المنطقة المطلوبة . (حنفي محمود مختار ،1997، ص322)

3- إختبار التهديف على المستطيلات المتداخلة:

- **الغرض من الاختبار :** قياس دقة التصويب نحو الهدف .
- **الأدوات المستخدمة :** كرة قدم عدد(3)، ساعة توقيت
- **وصف الأداء:** ترسم أربعة أهداف مستطيلة على الحائط أملس عمودي على الأرض أبعادها كالآتي :

المستطيل الأول 6×2 قدم

المستطيل الثاني 12×2 قدم

المستطيل الثالث 18×6 قدم

المستطيل الرابع 24 ×8 قدم

- و يرسم خط موازي للحائط على بعد (20) قدما من الهدف ، يقف اللاعب ومعه الكرة خلف خط البداية و عندما تعطى إشارة البدء يقوم اللاعب بركل الكرة بإحدى قديمة نحو الحائط محاولا تصويبها نحو الهدف الصغير (2×6) قدم اكبر عدد من المرات خلال الزمن المقرر للاختبار و هو (30) ثانية .

- **القياس:** المستطيل الأول4 درجة المستطيل الثاني 3 درجة

المستطيل الثالث درجتان المستطيل الرابع درجة واحدة

- صفر عندما لا تلمس أي من المستطيلات. (موفق اسعد محمود،2009،ص44)

- الملحق (10): يبين استمارة الإرسال للمحكمين و مرفق التدوين لملاحظاتهم.



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي -



معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية الرياضية

- قسم : التدريب البدني.

- تخصص : تدريب و تحضير بدني.

حضرة الدكتور و الأساتذة

السادة المدربين الأفاضل:.....، تحية طيبة و بعد.

نظرا لمستواكم العلمي و خبرتكم الميدانية في مجال التدريب الرياضي والتربية البدنية و الرياضية خاصة في نشاط كرة القدم، يرجى من سيادتكم مساعدتنا في انجاز هذا البحث المكمل لنيل شهادة الدكتوراه و الموسوم بـ: **تأثير برنامج تدريبي مقترح بالطريقة التكرارية على تنمية بعض المهارات (التمرير الطويل، الجري، الكرة، المراوغة، التسديد) لدى البراعم (9-12 سنة) بنوادي كرة القدم لولاية أم البواقي.**

دراسة ميدانية بنادبي إتحاد عين البيضاء و شباب عين فكرون؛ من إعداد الطالب الباحث "دلفي تقي الدين"، و إشراف الأستاذ الدكتور "إيدير حسان" و ذلك من خلال إبداء أرائكم حول البرنامج التدريبي من حيث ترتيب الوحدات و التمارين المقترحة لمدة شهرين و مدى ملائمتها لفئة البحث؛ كما يمكنكم إقتراح التعديلات و كتابة ملاحظاتكم و ملأ تعريف المعلومات الشخصية على مرفق التحكيم.

*تقبلوا منا كل الإمتنان على تعاونكم ودمتم في خدمة البحث العلمي والرياضة.

مرفق التكميم

- ❖ الإسم واللقب:
- ❖ الدرجة العلمية / الشهادة المتحصل عليها:
- ❖ مؤسسة العمل :
- ❖ البلد:

رقم الوحدة	الرأي و الملاحظة
01	
02	
03	
04	
05	
06	
07	
08	
09	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	

- التوقيع :

- ملحق (11): جدول يبين المحكمين للبرنامج التدريبي المقترح و خبراء ترشيح الاختبارات المهارية.

الرقم	الاسم و اللقب	الدرجة العلمية / المهنة	البلد/ الجامعة
01	عمر صحراوي	دكتوراه التأهيل الجامعي	جامعة الجزائر 3
02	كوتشوك سيدي محمد	أستاذ التعليم العالي	جامعة مستغانم
03	حسين بن زيدان	أستاذ التعليم العالي	جامعة مستغانم
04	عبد العزيز الوصابي	دكتوراه تدريب رياضي	جامعة البيض
05	يوسف حرشاوي	دكتوراه التأهيل الجامعي	جامعة مستغانم
06	حسام بليوط	دكتوراه تحضير بدني رياضي	الجزائر
07	مصطفى بوجمية	دكتوراه التأهيل الجامعي	جامعة الجزائر 3
08	ربيع كمال صالح	مدرب و محلل كرة قدم	مصر
09	فتح الله محمد الشورة فتح الله حسين	دكتوراه	مصر
10	مثنى ستار حسين	دكتوراه علوم الرياضة	جامعة ديالى - العراق -
11	شيماء حسنين عبد المنعم	دكتوراه علوم رياضة	مصر
12	محمد علي إبراهيم	دكتوراه تدريب رياضي كرة قدم	مصر
13	فؤاد مصطفى كمال محمد	مدرب كرة قدم (شهادة تدريب)	الشارقة
14	محمد أبو أحمد	ماجستير علوم الرياضة	فلسطين

- الملحق (12) : جدول بعض معايير تقويم اختبارات الاستعداد المهاري لناشئ في كرة القدم .

المستوى	السن		وحدة القياس	الاختبار
	12	11		
ضعيف	25	23	الطول بالمتر	ضرب الكرة لأبعد مسافة
مقبول	27	25		
جيد	29	27		
ممتاز	32	30		
ضعيف	15	16	بالتأنيئة	الجري
مقبول	14	15		بالكرة
جيد	13.5	14.5		بين
ممتاز	13	13.5		العوائق
ضعيف	5	4	عدد الضربات	التصويب
مقبول	6	5		على
جيد	7	6		الهدف
ممتاز	8	7		

(قلاتي يزيد، 2019، د.ص)

- ملحق (13): يبين درجات معيارية لفئة البراعم في كرة القدم في مهارة الجري بالكرة.

الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام
١٠٠	٦٠	٧٠	٧٠	٧٠	٧٠	٧٠	٧٠	٧٠	٧٠
٩٩	٧٩	٧٩	٧٩	٧٩	٧٩	٧٩	٧٩	٧٩	٧٩
٩٨	٧٨	٧٨	٧٨	٧٨	٧٨	٧٨	٧٨	٧٨	٧٨
٩٧	٧٧	٧٧	٧٧	٧٧	٧٧	٧٧	٧٧	٧٧	٧٧
٩٦	٧٦	٧٦	٧٦	٧٦	٧٦	٧٦	٧٦	٧٦	٧٦
٩٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥
٩٤	٧٤	٧٤	٧٤	٧٤	٧٤	٧٤	٧٤	٧٤	٧٤
٩٣	٧٣	٧٣	٧٣	٧٣	٧٣	٧٣	٧٣	٧٣	٧٣
٩٢	٧٢	٧٢	٧٢	٧٢	٧٢	٧٢	٧٢	٧٢	٧٢
٩١	٧١	٧١	٧١	٧١	٧١	٧١	٧١	٧١	٧١
٩٠	٧٠	٧٠	٧٠	٧٠	٧٠	٧٠	٧٠	٧٠	٧٠
٨٩	٦٩	٦٩	٦٩	٦٩	٦٩	٦٩	٦٩	٦٩	٦٩
٨٨	٦٨	٦٨	٦٨	٦٨	٦٨	٦٨	٦٨	٦٨	٦٨
٨٧	٦٧	٦٧	٦٧	٦٧	٦٧	٦٧	٦٧	٦٧	٦٧
٨٦	٦٦	٦٦	٦٦	٦٦	٦٦	٦٦	٦٦	٦٦	٦٦
٨٥	٦٥	٦٥	٦٥	٦٥	٦٥	٦٥	٦٥	٦٥	٦٥
٨٤	٦٤	٦٤	٦٤	٦٤	٦٤	٦٤	٦٤	٦٤	٦٤
٨٣	٦٣	٦٣	٦٣	٦٣	٦٣	٦٣	٦٣	٦٣	٦٣
٨٢	٦٢	٦٢	٦٢	٦٢	٦٢	٦٢	٦٢	٦٢	٦٢
٨١	٦١	٦١	٦١	٦١	٦١	٦١	٦١	٦١	٦١
٨٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠

(محمد إبراهيم محمود سلطان و آخرون ، 2017، ص 396)

- ملحق (14): يبين درجات معيارية لفئة البراعم في كرة القدم في مهارة التمرير الطويل.

الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام
١٠٠	٢٧.٠٦	٨٠	٢٥.٩٨	٦٠	٢٤.٥٧	٤٠	٢٢.٥٩	٢٠	١٩.٢١
٩٩	٢٧.٠١	٧٩	٢٥.٩١	٥٩	٢٤.٤٧	٣٩	٢٢.٤٢	١٩	١٩.٠٤
٩٨	٢٦.٩٦	٧٨	٢٥.٨٣	٥٨	٢٤.٣٧	٣٨	٢٢.٢٥	١٨	١٨.٨٧
٩٧	٢٦.٩٠	٧٧	٢٥.٧٦	٥٧	٢٤.٢٧	٣٧	٢٢.٠٨	١٧	١٨.٧٠
٩٦	٢٦.٨٥	٧٦	٢٥.٦٩	٥٦	٢٤.١٨	٣٦	٢١.٩٢	١٦	١٨.٥٣
٩٥	٢٦.٧٩	٧٥	٢٥.٦٢	٥٥	٢٤.٠٨	٣٥	٢١.٧٥	١٥	١٨.٣٦
٩٤	٢٦.٧٤	٧٤	٢٥.٥٥	٥٤	٢٣.٩٨	٣٤	٢١.٥٨	١٤	١٨.١٩
٩٣	٢٦.٦٨	٧٣	٢٥.٤٨	٥٣	٢٣.٨٨	٣٣	٢١.٤١	١٣	١٨.٠٢
٩٢	٢٦.٦٣	٧٢	٢٥.٤١	٥٢	٢٣.٧٨	٣٢	٢١.٢٤	١٢	١٧.٨٥
٩١	٢٦.٥٧	٧١	٢٥.٣٤	٥١	٢٣.٦٨	٣١	٢١.٠٧	١١	١٧.٦٩
٩٠	٢٦.٥٢	٧٠	٢٥.٢٧	٥٠	٢٣.٥٨	٣٠	٢٠.٩٠	١٠	١٧.٥٢
٨٩	٢٦.٤٧	٦٩	٢٥.٢٠	٤٩	٢٣.٤٨	٢٩	٢٠.٧٣	٩	١٧.٣٥
٨٨	٢٦.٤١	٦٨	٢٥.١٣	٤٨	٢٣.٣٨	٢٨	٢٠.٥٦	٨	١٧.١٨
٨٧	٢٦.٣٦	٦٧	٢٥.٠٦	٤٧	٢٣.٢٨	٢٧	٢٠.٣٩	٧	١٧.٠١
٨٦	٢٦.٣٠	٦٦	٢٤.٩٩	٤٦	٢٣.١٩	٢٦	٢٠.٢٢	٦	١٦.٨٤
٨٥	٢٦.٢٥	٦٥	٢٤.٩٢	٤٥	٢٣.٠٩	٢٥	٢٠.٠٥	٥	١٦.٦٧
٨٤	٢٦.١٩	٦٤	٢٤.٨٥	٤٤	٢٢.٩٩	٢٤	١٩.٨٨	٤	١٦.٥٠
٨٣	٢٦.١٤	٦٣	٢٤.٧٨	٤٣	٢٢.٨٩	٢٣	١٩.٧٢	٣	١٦.٣٣
٨٢	٢٦.٠٨	٦٢	٢٤.٧١	٤٢	٢٢.٧٩	٢٢	١٩.٥٥	٢	١٦.١٦
٨١	٢٦.٠٣	٦١	٢٤.٦٤	٤١	٢٢.٦٩	٢١	١٩.٣٨	١	١٥.٩٩
								٠	١٥.٨٢

(محمد إبراهيم محمود سلطان و آخرون ، 2017، ص 393)

- ملحق (15): يبين درجات معيارية لفئة البراعم في كرة القدم في مهارة المراوغة.

الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام
١٠٠	١١.٣٢	٨٠	١١.٩٢	٦٠	١٢.٥١	٤٠	١٢.٨٧	٢٠	١٣.١١
٩٩	١١.٣٥	٧٩	١١.٩٥	٥٩	١٢.٥٣	٣٩	١٢.٨٨	١٩	١٣.١٢
٩٨	١١.٣٨	٧٨	١١.٩٨	٥٨	١٢.٥٥	٣٨	١٢.٨٩	١٨	١٣.١٣
٩٧	١١.٤١	٧٧	١٢.٠١	٥٧	١٢.٥٧	٣٧	١٢.٩٠	١٧	١٣.١٤
٩٦	١١.٤٤	٧٦	١٢.٠٤	٥٦	١٢.٥٨	٣٦	١٢.٩١	١٦	١٣.١٥
٩٥	١١.٤٧	٧٥	١٢.٠٧	٥٥	١٢.٦٠	٣٥	١٢.٩٣	١٥	١٣.١٦
٩٤	١١.٥٠	٧٤	١٢.١٠	٥٤	١٢.٦٢	٣٤	١٢.٩٤	١٤	١٣.١٧
٩٣	١١.٥٣	٧٣	١٢.١٣	٥٣	١٢.٦٤	٣٣	١٢.٩٥	١٣	١٣.١٨
٩٢	١١.٥٦	٧٢	١٢.١٦	٥٢	١٢.٦٥	٣٢	١٢.٩٦	١٢	١٣.١٩
٩١	١١.٥٩	٧١	١٢.١٩	٥١	١٢.٦٧	٣١	١٢.٩٨	١١	١٣.٢٠
٩٠	١١.٦٢	٧٠	١٢.٢٢	٥٠	١٢.٦٩	٣٠	١٢.٩٩	١٠	١٣.٢١
٨٩	١١.٦٥	٦٩	١٢.٢٤	٤٩	١٢.٧١	٢٩	١٣.٠٠	٩	١٣.٢٢
٨٨	١١.٦٨	٦٨	١٢.٢٧	٤٨	١٢.٧٢	٢٨	١٣.٠١	٨	١٣.٢٣
٨٧	١١.٧١	٦٧	١٢.٣٠	٤٧	١٢.٧٤	٢٧	١٣.٠٣	٧	١٣.٢٤
٨٦	١١.٧٤	٦٦	١٢.٣٣	٤٦	١٢.٧٦	٢٦	١٣.٠٤	٦	١٣.٢٥
٨٥	١١.٧٧	٦٥	١٢.٣٦	٤٥	١٢.٧٨	٢٥	١٣.٠٥	٥	١٣.٢٦
٨٤	١١.٨٠	٦٤	١٢.٣٩	٤٤	١٢.٨٠	٢٤	١٣.٠٦	٤	١٣.٢٧
٨٣	١١.٨٣	٦٣	١٢.٤٢	٤٣	١٢.٨١	٢٣	١٣.٠٨	٣	١٣.٢٨
٨٢	١١.٨٦	٦٢	١٢.٤٥	٤٢	١٢.٨٣	٢٢	١٣.٠٩	٢	١٣.٢٩
٨١	١١.٨٩	٦١	١٢.٤٨	٤١	١٢.٨٥	٢١	١٣.١٠	١	١٣.٣٠
								٠	١٣.٣١

(محمد إبراهيم محمود سلطان و آخرون ، 2017، ص 400)

- الملحق (16): يبين درجات معيارية لفئة البراعم في كرة القدم في مهارة التسديد.

الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام
١٠٠	٦.٩٧	٨٠	٦.٧١	٦٠	٦.٣٧	٤٠	٥.٩٠	٢٠	٥.١٠
٩٩	٦.٩٥	٧٩	٦.٦٩	٥٩	٦.٣٥	٣٩	٥.٨٦	١٩	٥.٠٦
٩٨	٦.٩٤	٧٨	٦.٦٧	٥٨	٦.٣٣	٣٨	٥.٨٢	١٨	٥.٠٢
٩٧	٦.٩٣	٧٧	٦.٦٦	٥٧	٦.٣٠	٣٧	٥.٧٨	١٧	٤.٩٨
٩٦	٦.٩١	٧٦	٦.٦٤	٥٦	٦.٢٨	٣٦	٥.٧٤	١٦	٤.٩٤
٩٥	٦.٩٠	٧٥	٦.٦٢	٥٥	٦.٢٥	٣٥	٥.٧٠	١٥	٤.٩٠
٩٤	٦.٨٩	٧٤	٦.٦١	٥٤	٦.٢٣	٣٤	٥.٦٦	١٤	٤.٨٦
٩٣	٦.٨٧	٧٣	٦.٥٩	٥٣	٦.٢١	٣٣	٥.٦٢	١٣	٤.٨٢
٩٢	٦.٨٦	٧٢	٦.٥٧	٥٢	٦.١٨	٣٢	٥.٥٨	١٢	٤.٧٨
٩١	٦.٨٥	٧١	٦.٥٦	٥١	٦.١٦	٣١	٥.٥٤	١١	٤.٧٤
٩٠	٦.٨٤	٧٠	٦.٥٤	٥٠	٦.١٤	٣٠	٥.٥٠	١٠	٤.٧٠
٨٩	٦.٨٢	٦٩	٦.٥٢	٤٩	٦.١١	٢٩	٥.٤٦	٩	٤.٦٦
٨٨	٦.٨١	٦٨	٦.٥١	٤٨	٦.٠٩	٢٨	٥.٤٢	٨	٤.٦٢
٨٧	٦.٨٠	٦٧	٦.٤٩	٤٧	٦.٠٧	٢٧	٥.٣٨	٧	٤.٥٨
٨٦	٦.٧٨	٦٦	٦.٤٧	٤٦	٦.٠٤	٢٦	٥.٣٤	٦	٤.٥٤
٨٥	٦.٧٧	٦٥	٦.٤٦	٤٥	٦.٠٢	٢٥	٥.٣٠	٥	٤.٤٩
٨٤	٦.٧٦	٦٤	٦.٤٤	٤٤	٦.٠٠	٢٤	٥.٢٦	٤	٤.٤٥
٨٣	٦.٧٤	٦٣	٦.٤٢	٤٣	٥.٩٧	٢٣	٥.٢٢	٣	٤.٤١
٨٢	٦.٧٣	٦٢	٦.٤١	٤٢	٥.٩٥	٢٢	٥.١٨	٢	٤.٣٧
٨١	٦.٧٢	٦١	٦.٣٩	٤١	٥.٩٣	٢١	٥.١٤	١	٤.٣٣
								٠	٤.٢٩

(محمد إبراهيم محمود سلطان و آخرون ، 2017، ص 397)

Programme d'entraînement

Thème du programme : 9-12 ans

Type : Annuel de 24 séances (3 par semaine)

Nom d'équipe : crbaf

Nombre de séances par semaine : 3

Catégorie d'âge : Poussin

Séance 1 : La conduite de balle	Séance 13 : Les contrôles sur ballons au sol
Séance 2 : La conduite de balle	Séance 14 : Les contrôles sur ballons au sol
Séance 3 : La conduite de balle	Séance 15 : Les contrôles sur ballons au sol
Séance 4 : La conduite de balle	Séance 16 : Les contrôles sur ballons au sol
Séance 5 : Dribbles et duels	Séance 17 : Les contrôles sur ballons au sol
Séance 6 : Dribbles et duels	Séance 18 : Les contrôles sur ballons au sol
Séance 7 : Dribbles et duels	Séance 19 : Les contrôles sur ballons au sol
Séance 8 : Dribbles et duels	Séance 20 : Les contrôles sur ballons au sol +tir
Séance 9 : Dribbles et duels	Séance 21 : Les contrôles sur ballons aériens
Séance 10 : Dribbles et duels	Séance 22 : Les contrôles sur ballons aériens+tir
Séance 11 : Dribbles et duels	Séance 23 : Les contrôles sur ballons aériens+tir
Séance 12 : Les contrôles sur ballons au sol	Séance 24 : Le tir + la passe

Remarques :

*Il ya des techniques comme (la passe lounge et la course avec ballon) intégrés dans l entraînement .

Légende



Joueur de champs



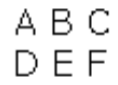
Gardien



Entraîneur



Ballon



Détermine un joueur ou une zone



Petit but



Grand but



Plot ou cône



Plot ou cône



Piquet



Latte



Course sans ballon



Conduite de balle



Passe ou tir



Contrôle



Jonglerie



Ballon aérien



Tacle glissé



Crochet / Feinte / Râteau



Appuis pied gauche / pied droit

Séance d'entraînement

Séance 1 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : La conduite de balle

Nom de votre équipe : crbaf

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

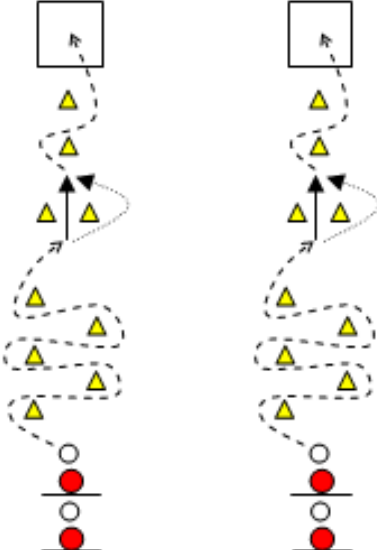
Echauffement		Toucher de balle		15 min.
<p><u>Toucher de balle</u></p> <p>Maîtrise d'un ballon aérien</p> <p>Amélioration du toucher de balle</p> <p>Equilibre</p> <p>Coordination</p> <p>Matériel : ballons.</p>	<p><u>Jonglerie</u> :</p> <p>Un ballon par joueur.</p> <p>Jongler en respectant les consignes de l'entraîneur.</p> <p>Consignes : pied droit, pied gauche, alterné, tête, etc.</p> <p><u>Variantes</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - jongler à 2 : libre, 2 touches de balle, 1 touche de balle - jongler à 3 : libre, 2 touches de balle, 1 touche de balle 			

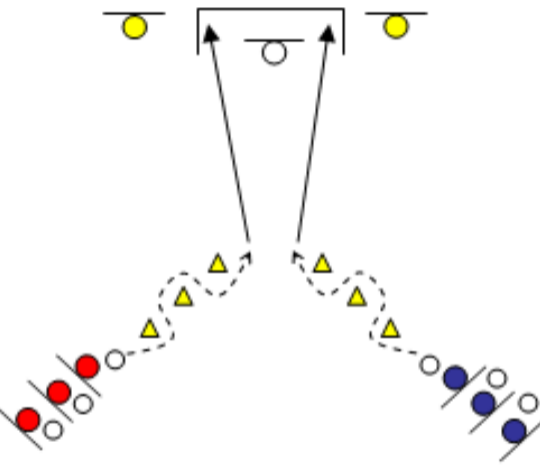
Technique		La conduite de balle		10 min.
<p><u>La conduite de balle</u></p> <p>Conduite de balle avec changement de direction</p> <p>Conduite</p> <p>Fluidité de la conduite ; maîtrise du ballon en mouvement</p> <p>Matériel : ballons.</p>	<p><u>Conduite</u> :</p> <p>Un ballon par joueur.</p> <p>Les joueurs conduisent leur ballon en gardant la tête haute et suivent les consignes données par l'entraîneur.</p> <p><u>Consignes : au signal de l'entraîneur</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - accélérer dans la direction opposée - conduire que pied droit (idem que pied gauche) - conduire que de l'intérieur (idem que extérieur) - conduire que de la semelle 			

Séance d'entraînement

Séance 2 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : La conduite de balleNom de votre équipe : crbafPlan de séance : Plan de séance techniqueCatégorie d'âge : Poussin

Technique		La conduite de balle		15 min.
<p><u>La conduite de balle</u></p> <p>Conduite de balle avec changement de direction</p> <p>Conduite</p> <p>Fluidité de la conduite ; maîtrise du ballon en mouvement.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Course par équipe :</u></p> <p>Deux équipes s'opposent sur un parcours de conduite de balle : 2 parcours identiques (un par équipe).</p> <p>Le joueur conduit le ballon, effectue le slalom en conduite de balle puis passe le ballon à travers une porte et le récupère après avoir contourné la porte ; puis il conduit le ballon à travers la deuxième porte et stoppe le ballon dans le carré.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Chaque duel gagné par un joueur rapporte un point à son équipe. - Quand un joueur a terminé le parcours, le suivant démarre : la première équipe qui termine a gagné. (= relais) 			

Technique		La conduite de balle		20 min.
<p><u>La conduite de balle</u></p> <p>Conduite de balle avec changement de direction</p> <p>Conduite + tir</p> <p>Fluidité de la conduite ; maîtrise du ballon en mouvement ; qualité de la frappe de balle.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Conduite + tir :</u></p> <p>Le joueur conduit le ballon à travers un petit slalom (3 plots) et tire au but.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <p>Variante 1 : conduite + tir pied droit Variante 2 : conduite + tir pied gauche</p> <p><u>Consigne :</u></p> <p>- conduite + frappe : enchaînement rapide, sans temps d'arrêt avant la frappe</p>			

Séance d'entraînement

Séance 3 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : La conduite de balle

Nom de votre équipe : crbaf

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

Echauffement		Exercice technique		15 min.
<u>Exercice technique</u>		<u>Jeu de conduite :</u>		
Conduire le ballon Arrêter le ballon Garder la maîtrise du ballon Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).		2 équipes de 4 joueurs (ou plus) se trouvent chacune dans leur maison (carré de 5x5m). Une zone avec tous les ballons se trouvent à 15m des 2 maisons. Au signal, les joueurs courent chercher les ballons et les ramènent en conduite de balle dans leur maison. Quand il n'y a plus de ballons, l'équipe qui en a le plus dans sa maison a gagné. Faire plusieurs manches. <u>Consignes :</u> - un ballon à la fois par joueur - passe interdite <u>Variantes :</u> - contourner le plot avant d'amener le ballon dans sa maison - désigner un (ou plus) voleur dans chaque équipe qui peut aller prendre des ballons dans la maison adverse		

Technique		La conduite de balle		15 min.
<u>La conduite de balle</u>		<u>Conduite de balle avec changement de rythme :</u>		
Conduite de balle avec changement de rythme Conduite Fluidité de la conduite ; maîtrise du ballon en mouvement Matériel : ballons, plots (3 couleurs).		Un ballon par joueur. Evoluer sur le parcours en respectant les consignes suivantes : Un plot jaune signifie conduite lente ; un bleu signifie conduite rapide ; le rouge signifie stop. Le joueur conduit le ballon tout droit en changeant de rythme en fonction de la couleur du plot. A la fin du parcours, retour en conduite de balle lente. <u>Parcours :</u> Conduite lente sur 8m ; conduite rapide sur 15m ; stop ; conduite lente sur 8m ; conduite rapide sur 15m ; stop (fin du parcours et retour au départ).		

Séance d'entraînement

Séance 4 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : La conduite de balle

Nom de votre équipe : crbaf

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

Echauffement		Jeux réduits		15 min.
<p><u>Jeux réduits</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - effectifs réduits - surface réduite <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 4 contre 4 :</u></p> <p>Terrain de 35x20m avec petits buts (2m ou plus grand suivant la catégorie) se trouvant à l'intérieur du terrain. On peut marquer des 2 côtés.</p> <p>Match à 4c4 ; 3' par match. Changer d'adversaire s'il y a plusieurs terrains.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - jouer les touches aux pieds 			

Technique		La conduite de balle		10 min.
<p><u>La conduite de balle</u></p> <p>Conduite de balle avec changement de direction</p> <p>Conduite</p> <p>Fluidité de la conduite ; maîtrise du ballon en mouvement</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Conduite avec la semelle :</u></p> <p>Un ballon par joueur.</p> <p>Conduite de balle sous forme d'aller-retour sur 20 m.</p> <p><u>Respecter les consignes de l'entraîneur :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Conduite latérale avec la semelle pied droit - Conduite latérale avec la semelle pied gauche - Conduite vers l'avant semelles pied droit-pied gauche - Conduite vers l'arrière semelles pied droit-pied gauche 			

Séance d'entraînement

Séance 5 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe : crbaf

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Poussin

Echauffement		Exercice technique		15 min.
<p><u>Exercice technique</u></p> <p>Conduire le ballon</p> <p>Techniques de dribble</p> <p>Chercher les espaces libres</p> <p>Prendre ses informations</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Conduite en levant la tête :</u></p> <p>Terrain de 20x20m. Tous les joueurs se trouvent à l'intérieur du terrain. Ils ont tous un ballon sauf le défenseur (A).</p> <p>A tente de faire sortir les ballons de l'aire de jeu. Quand un joueur perd le ballon, il devient défenseur avec A.</p> <p>Le vainqueur est le dernier joueur à toujours avoir son ballon.</p> <p>Faire plusieurs manches.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - augmenter la taille du terrain - diminuer la taille du terrain 			

Technique		Les techniques de dribble et de débordement		10 min.
<p><u>Les techniques de dribble et de débordement</u></p> <p>Les crochets</p> <p>Insister sur la notion de changement de direction.</p> <p>Le crochet (geste technique + accélération) doit permettre au joueur de changer rapidement de direction.</p> <p>Crochets à réaliser : intérieur pied droit ; extérieur pied droit ; intérieur derrière la jambe d'appui ; double-contacts ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Crochets :</u></p> <p>Un ballon par joueur. Des coupelles sont éparpillées sur le terrain.</p> <p>Les joueurs conduisent leur ballon et effectuent les crochets demandés par l'entraîneur.</p> <p>Pas de signal, chaque joueur évolue à son rythme. Il conduit son ballon vers une coupelle et change de direction (crochet) au dernier moment, juste devant celle-ci.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - s'appliquer sur chaque crochet - le crochet doit être un changement de direction net 			

Séance d'entraînement

Séance 6 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe : crbaf

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

Echauffement		Jeux réduits		15 min.
<p><u>Jeux réduits</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - effectifs réduits - surface réduite <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 4 contre 4 :</u></p> <p>Terrain de 25x25m avec 4 petits buts (2m ou plus grand suivant la catégorie). 2 buts de chaque côté. Chaque équipe défend et attaque 2 buts.</p> <p>Match à 4c4 ; 3' par match. Changer d'adversaire s'il y a plusieurs terrains.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - jouer les touches aux pieds 			

Technique		Les techniques de dribble et de débordement		10 min.
<p><u>Les techniques de dribble et de débordement</u></p> <p>Les crochets</p> <p>Insister sur la notion de changement de direction.</p> <p>Le crochet (geste technique + accélération) doit permettre au joueur de changer rapidement de direction.</p> <p>Crochets à réaliser : intérieur pied droit ; extérieur pied droit ; intérieur derrière la jambe d'appui ; double-contacts ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Crochets :</u></p> <p>Un ballon par joueur. Des coupelles sont éparpillées sur le terrain.</p> <p>Les joueurs conduisent leur ballon et effectuent les crochets demandés par l'entraîneur.</p> <p>Pas de signal, chaque joueur évolue à son rythme. Il conduit son ballon vers une coupelle et change de direction (crochet) au dernier moment, juste devant celle-ci.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - s'appliquer sur chaque crochet - le crochet doit être un changement de direction net 			

Séance d'entraînement

Séance 6 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe : crbaf

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

Technique		Les techniques de dribble et de débordement		15 min.
<p><u>Les techniques de dribble et de débordement</u></p> <p>Les crochets</p> <p>Insister sur la notion de changement de direction.</p> <p>Le crochet (geste technique + accélération) doit permettre au joueur de changer rapidement de direction.</p> <p>Crochets à réaliser : intérieur pied droit ; extérieur pied droit ; intérieur derrière la jambe d'appui ; double-contacts ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Crochets - Relais :</u></p> <p>3 joueurs par atelier. Un ballon pour 3. A conduit le ballon et effectue un crochet devant chaque coupelle puis passe à B ; B fait de même dans le sens inverse et passe à C ; etc.</p> <p>Mettre en place plusieurs parcours.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - crochet libre - crochet demandé par l'entraîneur - crochet différent à chaque coupelle 			

Technique		Les techniques de dribble et de débordement		20 min.
<p><u>Les techniques de dribble et de débordement</u></p> <p>Les crochets</p> <p>Crochet + tir</p> <p>Insister sur la notion de changement de direction.</p> <p>Le crochet (geste technique + accélération) doit permettre au joueur de changer rapidement de direction.</p> <p>Crochets à réaliser : intérieur pied droit ; extérieur pied droit ; intérieur derrière la jambe d'appui ; double-contacts ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Crochet + tir :</u></p> <p>Le joueur conduit son ballon puis effectue un crochet devant chaque coupelle et tire au but à la sortie du dernier crochet.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - crochet libre - crochet demandé par l'entraîneur - crochet différent à chaque coupelle <p><u>Consigne :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - enchaînement rapide crochet + frappe à la dernière coupelle 			

Séance d'entraînement

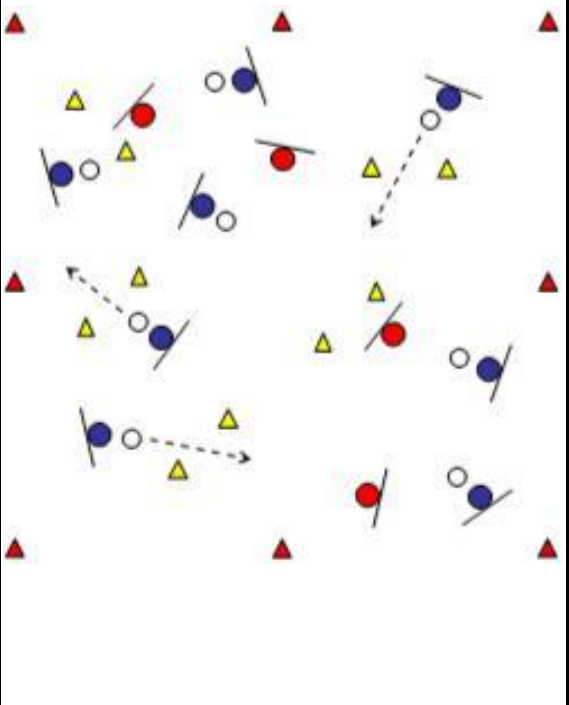
Séance 7 d'un programme composé de 24 séances

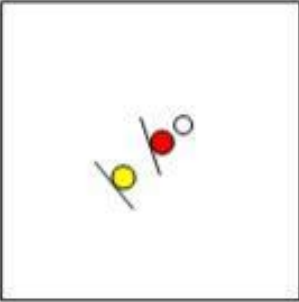
Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe : crbat

Plan de séance : Plan de séance tactique

Catégorie d'âge : Poussin

Echauffement		Exercice technique		15 min.	
<p><u>Exercice technique</u></p> <p>Conduire le ballon</p> <p>Protéger son ballon</p> <p>Jouer dans les espaces libres</p> <p>Prendre ses informations</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (1 couleur).</p>		<p><u>Conduite en levant la tête :</u></p> <p>Des petits buts (2m) sont éparpillés sur un terrain (25x25m). 8 joueurs ont un ballon et 4 joueurs n'ont pas de ballon. Pour marquer, les joueurs avec ballon (Bleu) doivent passer à travers un but balle au pied. Les défenseurs (Rouge) tentent de les empêcher de marquer. 1 point par but marqué. Le vainqueur est celui qui marque le plus de buts en 1'30'. Faire plusieurs manches en changeant les taureaux à chaque fois.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - garder le ballon dans les pieds - conduire en levant la tête 			

Tactique		Le dribble et les duels		15 min.	
<p><u>Le dribble et les duels</u></p> <p>Le dribble est associé aux notions de tromperie, de faire semblant. Le joueur fait croire à l'adversaire qu'il va dans une direction et va dans une autre.</p> <ul style="list-style-type: none"> - apprécier la position, la vitesse et l'angle de course de l'adversaire - ne pas déclencher son dribble trop tard - apporter vitesse et changement de rythme ; déséquilibrer l'adversaire - protéger son ballon (avec les épaules, le buste, les pieds, ...) <p>Matériel : ballons, plots.</p>		<p><u>Protection du ballon 1 contre 1 :</u></p> <p>Plusieurs terrains de 5x5m. Duel 1 contre 1 sur chaque terrain. Le joueur qui a le ballon tente de le conserver en le protégeant. Changer d'adversaire régulièrement.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - utiliser tout son corps pour protéger le ballon - toujours se trouver entre le ballon et son adversaire 			

Séance d'entraînement

Séance 8 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe : crbaf

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Poussin

Echauffement		Jeux réduits		15 min.
<p><u>Jeux réduits</u></p> <p>- effectifs réduits</p> <p>- surface réduite</p> <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>		<p><u>Match 3 contre 3 :</u></p> <p>Deux terrains de 30x20m avec buts (2m ou plus grand suivant la catégorie) sans gardien.</p> <p>Match à 3c3 ; 3' par match ; les vainqueurs se rencontrent.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <p>- jeu libre</p> <p>- jouer les touches aux pieds</p>		

Technique		Les techniques de dribble et de débordement		10 min.
<p><u>Les techniques de dribble et de débordement</u></p> <p>Les feintes</p> <p>Insister sur les notions de faire croire, faire semblant.</p> <p>Prétendre d'aller dans une direction et aller dans une autre.</p> <p>Déséquilibrer l'adversaire.</p> <p>Feintes à réaliser : feinte de corps ; feinte de frappe ; passément de jambe ; passément de jambe inversé ; double passément de jambe ; etc. A faire pied droit et pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>		<p><u>Feintes :</u></p> <p>Un ballon par joueur.</p> <p>Conduite de balle sous forme d'aller-retour sur 20 m.</p> <p>Répéter plusieurs fois les feintes démontrées par l'entraîneur.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <p>- s'appliquer sur chaque feinte</p> <p>- mettre de la vérité dans la feinte</p>		

Séance d'entraînement

Séance 9 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe : crbaf

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Poussin

Echauffement		Exercice technique		15 min.	
<p><u>Exercice technique</u></p> <p>Conduire le ballon</p> <p>Techniques de dribble</p> <p>Chercher les espaces libres</p> <p>Prendre ses informations</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>		<p><u>Conduite en levant la tête :</u></p> <p>Terrain de 20x20m. Tous les joueurs se trouvent à l'intérieur du terrain. Ils ont tous un ballon sauf le défenseur (A).</p> <p>A tente de récupérer un ballon. Quand A récupère un ballon il devient attaquant ; le joueur qui perd le ballon devient défenseur.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 défenseurs - 3 défenseurs - 4 défenseurs 			

Technique		Les techniques de dribble et de débordement		10 min.	
<p><u>Les techniques de dribble et de débordement</u></p> <p>Les feintes</p> <p>Insister sur les notions de faire croire, faire semblant.</p> <p>Prétendre d'aller dans une direction et aller dans une autre.</p> <p>Déséquilibrer l'adversaire.</p> <p>Feintes à réaliser : feinte de corps ; feinte de frappe ; passement de jambe ; passement de jambe inversé ; double passement de jambe ; etc. A faire pied droit et pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons.</p>		<p><u>Feintes :</u></p> <p>Un ballon par joueur.</p> <p>Les joueurs conduisent leur ballon. Au signal, ils effectuent la feinte demandée par l'entraîneur.</p> <p>Faire les feintes à vide : pas de plots ni d'adversaires.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - s'appliquer sur chaque feinte - mettre de la vérité dans la feinte 			

Séance d'entraînement

Séance 10 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Dribbles et duels

Nom de votre équipe : crbaf

Plan de séance : Plan libre

Catégorie d'âge : Poussin

Echauffement		Jeux réduits		15 min.
<p><u>Jeux réduits</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - effectifs réduits - surface réduite <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 3 contre 3 :</u></p> <p>Terrain de 30x20m avec petits buts (2m ou plus grand suivant la catégorie) et une zone impénétrable devant les buts (2x3m).</p> <p>Pour marquer il faut être dans la moitié de terrain adverse. Personne ne peut pénétrer dans la zone devant le but.</p> <p>Match à 3c3 ; 3' par match. Changer d'adversaire s'il y a plusieurs terrains.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - jouer les touches aux pieds 			

Technique		Les techniques de dribble et de débordement		20 min.
<p><u>Les techniques de dribble et de débordement</u></p> <p>Les feintes</p> <p>Feinte + tir</p> <p>Insister sur les notions de faire croire, faire semblant. Déséquilibrer l'adversaire.</p> <p>Prétendre d'aller dans une direction et aller dans une autre. Recherche d'efficacité dans le tir.</p> <p>Feintes à réaliser : feinte de corps ; feinte de frappe ; passement de jambe ; passement de jambe inversé ; double passement de jambe ; etc. A faire pied droit et pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Feintes + 1c1 + tir :</u></p> <p>Un défenseur se trouve juste devant une zone de tir dans laquelle il n' a pas le droit de pénétrer.</p> <p>L'attaquant tente d'éliminer le défenseur et doit tirer au but quand il est dans la zone de tir (3m).</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - utiliser des feintes pour éliminer son adversaire - le défenseur est actif - chercher à marquer 			

Séance d'entraînement

Séance 11 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Nom de votre équipe : crbaf

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

Echauffement		Exercice technique		15 min.
<u>Exercice technique</u>		<u>Conduite + Passe :</u>		
<p>Conduire le ballon</p> <p>Prendre ses informations</p> <p>Contrôle</p> <p>Passe</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p>Diviser l'ensemble des joueurs en groupes de 6 joueurs ou plus. Les joueurs forment un cercle d'environ 12m de diamètre. Un joueur a un ballon.</p> <p>Le joueur qui a le ballon conduit sur quelques mètres, passe à un partenaire sans ballon puis prend sa place. Celui-ci contrôle le ballon, conduit, passe à un autre joueur et prend sa place.</p> <p>Ajouter un deuxième puis troisième ballon (ou plus) pour obliger les joueurs à lever la tête lorsqu'ils conduisent le ballon.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - demander au joueur d'effectuer une feinte avant de passer - 2 touches (contrôle + passe) 			

Technique		Les contrôles orientés au sol à 90°		10 min.
<u>Les contrôles orientés au sol à 90°</u>		<u>Contrôle + passe face à face :</u>		
<p>Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire</p> <p>Contrôle + passe</p> <p>Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la passe.</p> <p>Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons.</p>	<p>Par groupes de 2 joueurs face à face avec un ballon. Les joueurs contrôlent et passent le ballon.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - distance entre les joueurs : 7-8 m - être sur ses appuis - attaquer son ballon 			

Séance d'entraînement

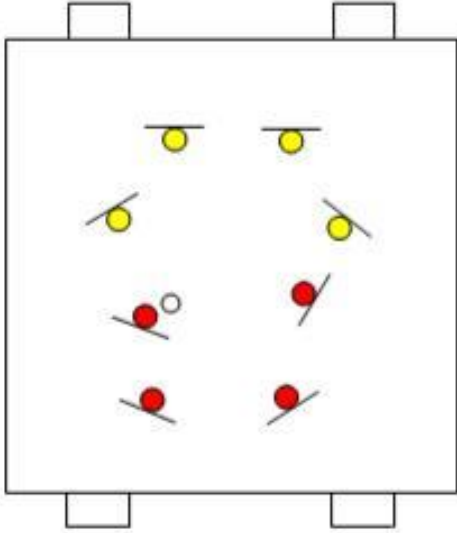
Séance 12 d'un programme composé de 24 séances

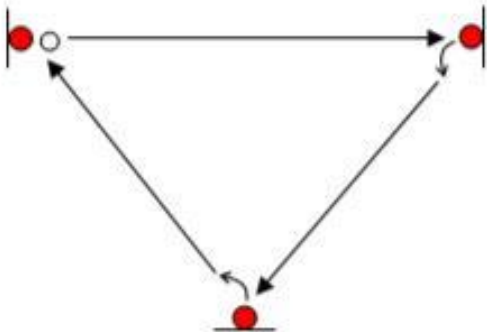
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Nom de votre équipe : crbaf

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

Echauffement		Jeux réduits		15 min.
<p><u>Jeux réduits</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - effectifs réduits - surface réduite <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 4 contre 4 :</u></p> <p>Terrain de 25x25m avec 4 petits buts (2m ou plus grand suivant la catégorie). 2 buts de chaque côté. Chaque équipe défend et attaque 2 buts.</p> <p>Match à 4c4 ; 3' par match. Changer d'adversaire s'il y a plusieurs terrains.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - jouer les touches aux pieds 			

Technique		Les contrôles orientés au sol à 90°		10 min.
<p><u>Les contrôles orientés au sol à 90°</u></p> <p>Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire</p> <p>Contrôle + passe</p> <p>Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la passe.</p> <p>Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons.</p>	<p><u>Contrôle + passe en triangle :</u></p> <p>Par groupes de 3 joueurs. Un ballon pour 3.</p> <p>En triangle, contrôle + passe. Les joueurs peuvent changer le sens de circulation du ballon quand ils le souhaitent.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - distance entre les joueurs : 7-8 m - être sur ses appuis - attaquer son ballon - contrôler en direction du joueur à qui on va passer le ballon 			

Séance d'entraînement

Séance 13 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au solNom de votre équipe : crbafPlan de séance : Plan de séance techniqueCatégorie d'âge : Poussin

Technique		Les contrôles orientés au sol à 90°	15 min.
<p><u>Les contrôles orientés au sol à 90°</u></p> <p>Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire</p> <p>Contrôle + passe</p> <p>Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la passe.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Passe et suit :</u></p> <p>Par groupes de 4 joueurs avec un ballon par groupe.</p> <p>A passe à B ; B redonne dans la course de A ; A passe à C et va en C ; C passe à B, etc. (voir dessin).</p> <p>Toujours contrôler le ballon avant de passer.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - être sur ses appuis - attaquer son ballon 		

Technique		Les contrôles orientés au sol à 90°	20 min.
<p><u>Les contrôles orientés au sol à 90°</u></p> <p>Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire</p> <p>Contrôle + tir</p> <p>Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la frappe de balle.</p> <p>Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Contrôle + tir :</u></p> <p>A passe à B ; B attaque le ballon, contrôle vers le but et tire.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <p>Variante 1 : le ballon vient de la droite + frappe pied droit (voir dessin)</p> <p>Variante 2 : le ballon vient de la gauche + frappe pied gauche</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Contrôle libre - Rechercher une prise de balle rapide, vers le but - Qualité dans la frappe de balle 		

Séance d'entraînement

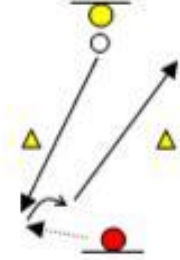
Séance 14 d'un programme composé de 24 séances

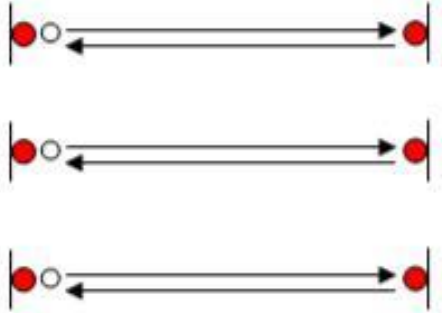
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Nom de votre équipe : crbaf

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

Echauffement		Exercice technique		15 min.
<u>Exercice technique</u>		<u>Contrôle + Passe :</u>		
Contrôle Passe Précision Matériel : ballons, plots.	Par groupes de 2 joueurs avec un ballon pour 2. Un petit but d'1m50 entre les 2 joueurs. Match sous forme de duel 1 contre 1 en respectant les règles du jeu. <u>Règles :</u> - toutes les passes se font au sol et à travers le but - 2 touches de balle obligatoires - une faute donne un point à l'adversaire <u>Variantes :</u> - n'utiliser que le deuxième pied - diminuer la taille du but - changer d'adversaire			

Technique		Les contrôles orientés au sol à 90°		10 min.
<u>Les contrôles orientés au sol à 90°</u>		<u>Contrôle + passe face à face :</u>		
Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire Contrôle + passe Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la passe. Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche. Matériel : ballons.	Par groupes de 2 joueurs face à face avec un ballon. Les joueurs contrôlent et passent le ballon. <u>Consignes :</u> - distance entre les joueurs : 7-8 m - être sur ses appuis - attaquer son ballon			

Séance d'entraînement

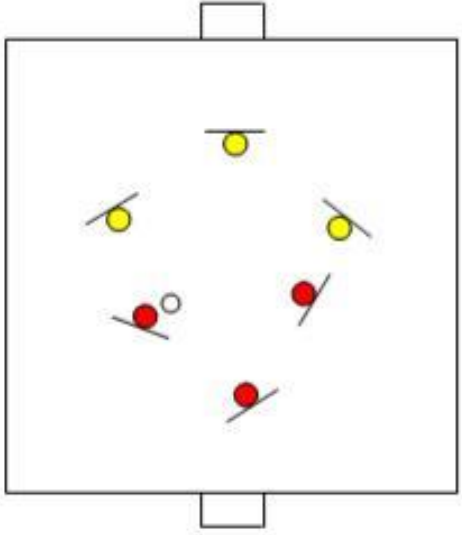
Séance 15 d'un programme composé de 24 séances

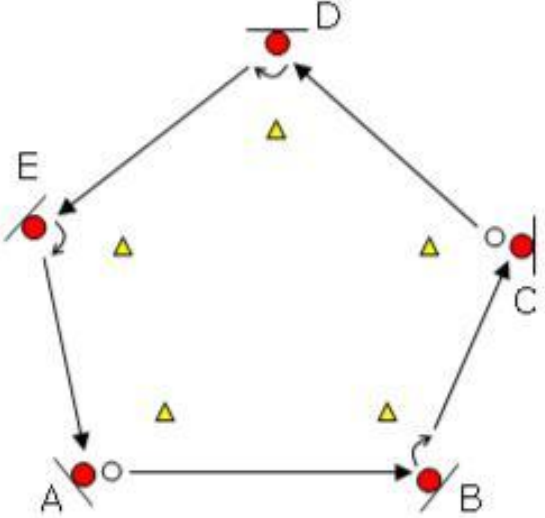
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Nom de votre équipe : crbaf

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

Echauffement		Jeux réduits		15 min.
<p><u>Jeux réduits</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - effectifs réduits - surface réduite <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 3 contre 3 :</u></p> <p>Deux terrains de 30x20m avec buts (2m ou plus grand suivant la catégorie) sans gardien. Match à 3c3 ; 3' par match ; les vainqueurs se rencontrent.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - jouer les touches aux pieds 			

Technique		Les contrôles orientés au sol à 90°		10 min.
<p><u>Les contrôles orientés au sol à 90°</u></p> <p>Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire</p> <p>Contrôle + passe</p> <p>Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la passe.</p> <p>Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Contrôle orienté + passe :</u></p> <p>Par groupes de 5 joueurs(ou plus) avec 2 ballons. Les joueurs se placent comme sur le dessin, à environ 7m l'un de l'autre et à 2m derrière leur plot.</p> <p>A passe à B qui fait un contrôle orienté et passe à C. Dans le même temps, C passe à D qui fait un contrôle orienté et passe à E ; etc.</p> <p>Deux ballons en jeu en même temps.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - dosage et précision dans les passes - effectuer les contrôles orientés demandés par l'entraîneur - être sur ses appuis 			

Séance d'entraînement

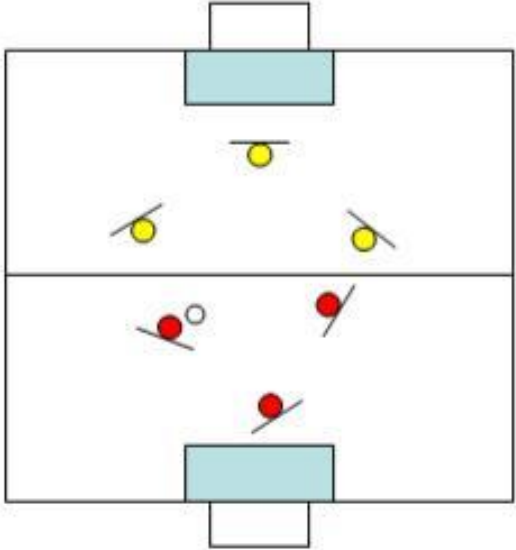
Séance 16 d'un programme composé de 24 séances

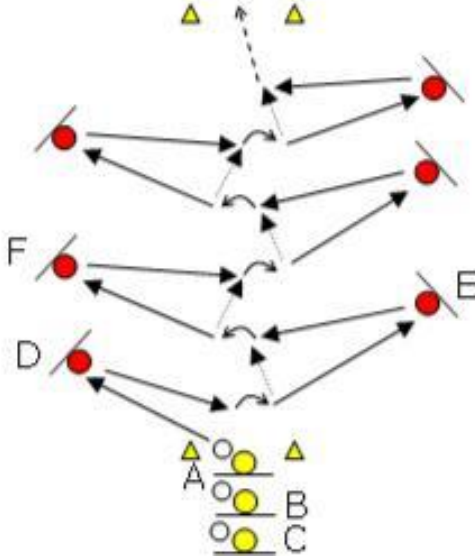
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol

Nom de votre équipe : crbaf

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

Echauffement		Jeux réduits		15 min.
<p><u>Jeux réduits</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - effectifs réduits - surface réduite <p>Matériel : ballons, plots, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 3 contre 3 :</u></p> <p>Terrain de 30x20m avec petits buts (2m ou plus grand suivant la catégorie) et une zone impénétrable devant les buts (2x3m).</p> <p>Pour marquer il faut être dans la moitié de terrain adverse. Personne ne peut pénétrer dans la zone devant le but.</p> <p>Match à 3c3 ; 3' par match. Changer d'adversaire s'il y a plusieurs terrains.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - jeu libre - jouer les touches aux pieds 			

Technique		Les contrôles orientés au sol à 90°		15 min.
<p><u>Les contrôles orientés au sol à 90°</u></p> <p>Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire</p> <p>Contrôle + passe</p> <p>Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la passe.</p> <p>Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Contrôle orienté + passe :</u></p> <p>Diviser les joueurs en 2 groupes (rouge et jaune). Disposer les rouges comme sur le dessin.</p> <p>A passe le ballon à D qui lui remet dans les pieds ; puis A effectue un contrôle orienté vers E et passe à E ; E lui remet dans les pieds ; etc.</p> <p>Quand E a remis à A, B démarre et fait comme A (B passe à D, etc.)</p> <p>Quand tous les jaunes sont passés A recommence dans l'autre sens. Inverser les rôles des rouges et jaunes après chaque aller-retour.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - après une passe, le joueur reste presque sur place en étant sur ses appuis - le joueur n'avance que grâce à son contrôle orienté - effectuer les contrôles orientés demandés par l'entraîneur 			

Séance d'entraînement

Séance 17 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au solNom de votre équipe : crbafPlan de séance : Plan de séance techniqueCatégorie d'âge : Poussin

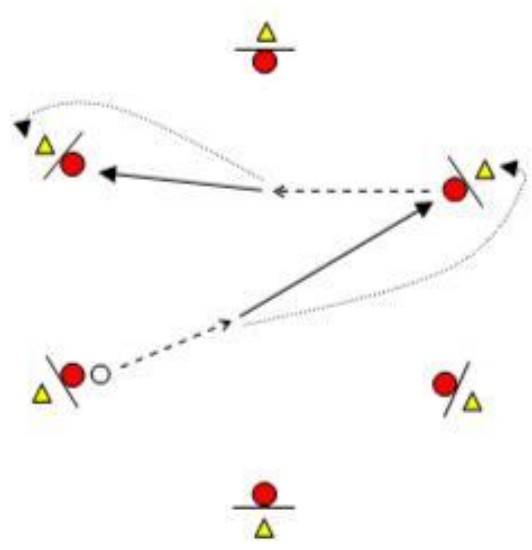
Technique		Les contrôles orientés au sol à 90°		15 min.
<p><u>Les contrôles orientés au sol à 90°</u></p> <p>Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire</p> <p>Contrôle + passe</p> <p>Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la passe.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Passe et suit :</u></p> <p>Par groupes de 4 joueurs avec un ballon par groupe.</p> <p>A passe à B ; B redonne dans la course de A ; A passe à C et va en C ; C passe à B, etc. (voir dessin).</p> <p>Toujours contrôler le ballon avant de passer.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - être sur ses appuis - attaquer son ballon 			

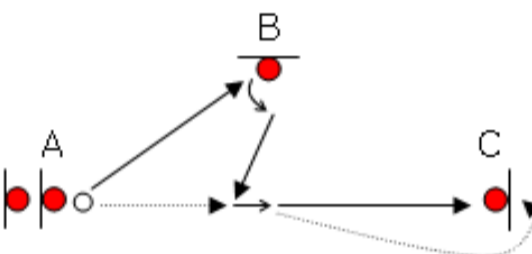
Technique		Les contrôles orientés au sol à 90°		20 min.
<p><u>Les contrôles orientés au sol à 90°</u></p> <p>Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire</p> <p>Contrôle + tir</p> <p>Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la frappe de balle.</p> <p>Contrôles à réaliser : intérieur pied droit vers la droite ; intérieur pied droit vers la gauche ; extérieur pied droit ; etc. Idem pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Contrôle + tir :</u></p> <p>A passe à B ; B attaque le ballon, contrôle vers le but et tire.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <p>Variante 1 : source arrière + frappe pied droit (voir dessin)</p> <p>Variante 2 : source arrière + frappe pied gauche</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Contrôle libre - Rechercher une prise de balle rapide, vers le but - Qualité dans la frappe de balle. 			

Séance d'entraînement

Séance 18 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au solNom de votre équipe : crbafPlan de séance : Plan de séance techniqueCatégorie d'âge : Poussin

Echauffement		Exercice technique		15 min.
<u>Exercice technique</u>	<u>Conduite + Passe :</u>			
Conduire le ballon Prendre ses informations Contrôle Passe Matériel : ballons, plots.	Diviser l'ensemble des joueurs en groupes de 6 joueurs ou plus. Les joueurs forment un cercle d'environ 12m de diamètre. Un joueur a un ballon. Le joueur qui a le ballon conduit sur quelques mètres, passe à un partenaire sans ballon puis prend sa place. Celui-ci contrôle le ballon, conduit, passe à un autre joueur et prend sa place. Ajouter un deuxième puis troisième ballon (ou plus) pour obliger les joueurs à lever la tête lorsqu'ils conduisent le ballon. <u>Variantes :</u> - demander au joueur d'effectuer une feinte avant de passer - 2 touches (contrôle + passe)			

Technique		Les contrôles orientés au sol à 90°		15 min.
<u>Les contrôles orientés au sol à 90°</u>	<u>Passe et suit :</u>			
Les contrôles orientés pour changer de direction et pour se dégager de l'adversaire Contrôle + passe Se concentrer sur la qualité de la prise de balle et de la passe. Matériel : ballons, plots.	Par groupes de 4 joueurs avec un ballon par groupe. A passe à B ; B redonne dans la course de A ; A passe à C et va en C ; C passe à B, etc. (voir dessin). Toujours contrôler le ballon avant de passer. <u>Consignes :</u> - être sur ses appuis - attaquer son ballon			

Séance d'entraînement

Séance 19 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au solNom de votre équipe : crbafPlan de séance : Plan de séance techniqueCatégorie d'âge : Poussin

Technique		Les contrôles orientés en mouvement		20 min.
<p><u>Les contrôles orientés en mouvement</u></p> <p>Les contrôles au sol en pleine course</p> <p>Contrôle + tir</p> <p>Se concentrer sur la qualité de la prise de balle : lors du contrôle, le ballon doit rester dans les pieds.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Contrôle dans la course + tir :</u></p> <p>A passe dans la course de B ; B attaque le ballon, contrôle vers le but et tire.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <p>Variante 1 : contrôle pied droit + tir pied droit (voir dessin)</p> <p>Variante 2 : contrôle pied gauche + tir pied gauche</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - avoir la maîtrise du ballon dès le premier contact avec celui-ci (avoir le ballon dans les pieds) - qualité dans la frappe de balle 			

Technique		Les contrôles orientés en mouvement		20 min.
<p><u>Les contrôles orientés en mouvement</u></p> <p>Les contrôles au sol en pleine course</p> <p>Contrôle + passe</p> <p>Contrôle + tir</p> <p>Se concentrer sur la qualité de la prise de balle : lors du contrôle, le ballon doit rester dans les pieds.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p><u>Contrôle dans la course + tir :</u></p> <p>A passe dans la course de B qui contrôle intérieur pied droit puis passe latéralement dans la course de A qui contrôle intérieur pied gauche et frappe pied gauche (voir dessin). Idem de l'autre côté pour frapper pied droit.</p> <p><u>Consigne :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - enchaînement rapide contrôle + tir - passes précises et dosées 			

Séance d'entraînement

Séance 20 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Les contrôles sur ballons au sol + tir

Nom de votre équipe : crbaf

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

Match		Les contrôles		20 min.
<p><u>Les contrôles</u></p> <p>La passe</p> <p>Le tir</p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 7 contre 7 :</u></p> <p>6 joueurs + 1 gardien par équipe.</p> <p>S'appliquer sur les prises de balle.</p> <p>Qualité dans les enchaînements contrôle + passe et contrôle + tir.</p>			

Séance d'entraînement

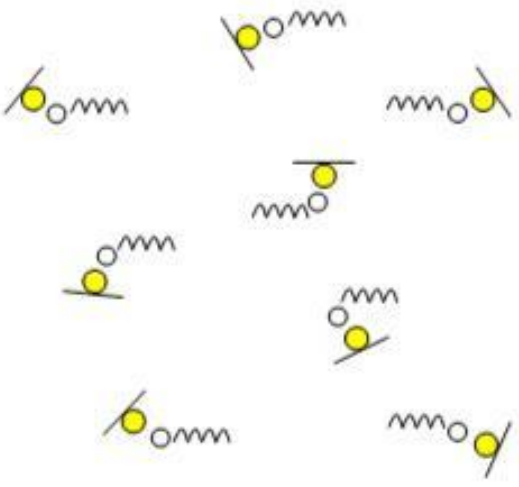
Séance 21 d'un programme composé de 24 séances


Thème de la séance : Les contrôles sur ballons aériens

Nom de votre équipe : crbaf

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

Echauffement		Toucher de balle		15 min.
<p><u>Toucher de balle</u></p> <p>Maîtrise d'un ballon aérien</p> <p>Amélioration du toucher de balle</p> <p>Equilibre</p> <p>Coordination</p> <p>Matériel : ballons.</p>	<p><u>Jonglerie</u> :</p> <p>Un ballon par joueur.</p> <p>Jongler en respectant les consignes de l'entraîneur.</p> <p>Consignes : pied droit, pied gauche, alterné, tête, etc.</p> <p><u>Variantes</u> :</p> <p>- jongler à 2 : libre, 2 touches de balle, 1 touche de balle</p> <p>- jongler à 3 : libre, 2 touches de balle, 1 touche de balle</p>			

Technique 3043		Les amortis		10 min.
<p><u>Les amortis</u></p> <p>L'amorti</p> <p>Se concentrer sur le contrôle du ballon : l'amorti du ballon.</p> <p>Matériel : ballons.</p>	<p><u>Amortir le ballon</u> :</p> <p>Un ballon par joueur.</p> <p>Le joueur se lance le ballon et l'amortit avec le coup de pied (pied droit et pied gauche).</p> <p>Répéter le bon geste des dizaines de fois.</p> <p><u>Consignes</u> :</p> <p>- maîtriser le ballon en une touche de balle</p> <p>- le ballon doit rester dans les pieds</p>			

Séance d'entraînement

Séance 22 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Les contrôles sur ballons aériens +tir

Nom de votre équipe : crbaf

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

Match		Les contrôles		20 min.
<p><u>Les contrôles</u></p> <p>La passe</p> <p>Le tir</p> <p>Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).</p>	<p><u>Match 7 contre 7 :</u></p> <p>6 joueurs + 1 gardien par équipe. S'appliquer sur les prises de balle. Qualité dans les enchaînements contrôle + passe et contrôle + tir.</p>			

Séance d'entraînement

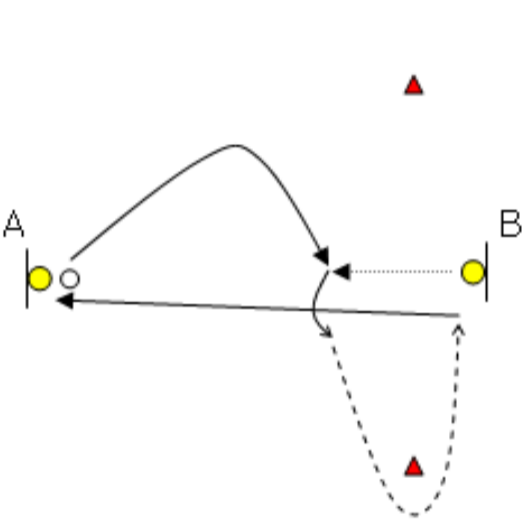
Séance 23 d'un programme composé de 24 séances

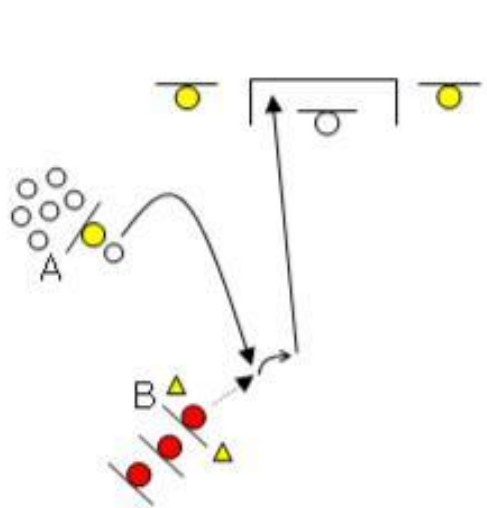
Thème de la séance : Les contrôles sur ballons aériens + tir

Nom de votre équipe : crbaf

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

Technique		Les contrôles orientés sur ballons aériens		15 min.
<u>Les contrôles orientés sur ballons aériens</u>		<u>Contrôle orienté + passe :</u>		
<p>Contrôle + passe</p> <p>Se concentrer sur la prise de balle, le contrôle rapide du ballon dans la direction choisie.</p> <p>Avoir le ballon au sol après la première touche de balle.</p> <p>Les contrôles à réaliser : contrôle en demi-volée intérieur pied droit ; contrôle en demi-volée extérieur pied droit ; contrôle en demi-volée intérieur pied droit derrière la jambe d'appui. Les mêmes avec le pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p>Par groupes de 2 joueurs. Un ballon pour 2.</p> <p>Face à face : A lance le ballon à B ; B contrôle orienté, conduit autour de la coupelle et passe à A.</p> <p>Travailler les différents types de contrôles orientés sur ballons aériens.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - être sur ses appuis - attaquer son ballon 			

Technique		Les contrôles orientés sur ballons aériens		20 min.
<u>Les contrôles orientés sur ballons aériens</u>		<u>Contrôle orienté + tir :</u>		
<p>Contrôle + tir</p> <p>Se concentrer sur la prise de balle, le contrôle rapide du ballon dans la direction choisie. Qualité de la frappe de balle.</p> <p>Avoir le ballon au sol après la première touche de balle.</p> <p>Les contrôles à réaliser : contrôle en demi-volée intérieur pied droit ; contrôle en demi-volée extérieur pied droit ; contrôle en demi-volée intérieur pied droit derrière la jambe d'appui. Les mêmes avec le pied gauche.</p> <p>Matériel : ballons, plots.</p>	<p>A lance le ballon à B ; B effectue un contrôle orienté vers le but et tire.</p> <p><u>Variantes :</u></p> <p>Variante 1 : ballon venant de la gauche et tir pied droit (voir dessin)</p> <p>Variante 2 : ballon venant de la droite et tir pied gauche</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - travailler les différents types de contrôles orientés sur ballons aériens - enchaînement rapide contrôle + tir 			

Séance d'entraînement

Séance 24 d'un programme composé de 24 séances

Thème de la séance : Le tir + la passe

Nom de votre équipe : crbaf

Plan de séance : Plan de séance technique

Catégorie d'âge : Poussin

Match		Les contrôles		20 min.
<u>Les contrôles</u>		<u>Match 7 contre 7 :</u>		
La passe	Le tir	6 joueurs + 1 gardien par équipe. S'appliquer sur les prises de balle. Qualité dans les enchaînements contrôle + passe et contrôle + tir.		
Matériel : ballons, chasubles (2 couleurs).				

12-09 سنة	الصف	مخطط البرنامج	الطالب : دلفي تقي الدين		
08 أسابيع	المدة		نادي اتحاد ع- البيضاء		
- تنمية مهارات التمرير الطويل و الجري بالكرة و المراوغة و التسديد.					الهدف العام
الترتيب الوحدة	الأسابيع	الأيام	التاريخ	الأهداف الخاصة	(الرقم)
01	الأسبوع الأول	الأحد	/ /	- تنمية مهارة الجري بالكرة	(01)
02		الثلاثاء	/ /	- تنمية مهارة التمرير الطويل	(01)
03		الجمعة	/ /	- تنمية مهارة المراوغة	(01)
04	الأسبوع الثاني	الأحد	/ /	- تنمية مهارة التسديد	(01)
05		الثلاثاء	/ /	- تنمية مهارة الجري بالكرة	(02)
06		الجمعة	/ /	- تنمية مهارة التمرير الطويل	(02)
07	الأسبوع الثالث	الأحد	/ /	- تنمية مهارة المراوغة	(02)
08		الثلاثاء	/ /	- تنمية مهارة التسديد	(02)
09		الجمعة	/ /	- تنمية مهارة الجري بالكرة	(03)
10	الأسبوع الرابع	الأحد	/ /	- تنمية مهارة التمرير الطويل	(03)
11		الثلاثاء	/ /	- تنمية مهارة المراوغة	(03)
12		الجمعة	/ /	- تنمية مهارة التسديد	(03)
13	الأسبوع الخامس	الأحد	/ /	- تنمية مهارة الجري بالكرة	(04)
14		الثلاثاء	/ /	- تنمية مهارة التمرير الطويل	(04)
15		الجمعة	/ /	- تنمية مهارة المراوغة	(04)
16	الأسبوع السادس	الأحد	/ /	- تنمية مهارة التسديد	(04)
17		الثلاثاء	/ /	- تنمية مهارة الجري بالكرة	(05)
18		الجمعة	/ /	- تنمية مهارة التمرير الطويل	(05)
19	الأسبوع السابع	الأحد	/ /	- تنمية مهارة المراوغة	(05)
20		الثلاثاء	/ /	- تنمية مهارة التسديد	(05)
21		الجمعة	/ /	- تنمية مهارة الجري بالكرة	(06)
22	الأسبوع الثامن	الأحد	/ /	- تنمية مهارة التمرير الطويل	(06)
23		الثلاثاء	/ /	- تنمية مهارة المراوغة	(06)
24		الجمعة	/ /	- تنمية مهارة التسديد	(06)

مفتاح التخطيطات

التعريف	التخطيط
لاعب	
إتجاه الجري دون أو بالكرة	
الجري مع تقادي أو إجتياز	
تقدم بالكرة ثم إنعطاف ثم رجوع للخلف	
رجوع للخلف	
تبادل الأدوار و الأماكن	
تبادل التمير	
تسديد	
إحتكاك موجه	
حلقات بلاستيكية مختلفة الأقطار	
قمع كبير و عادي	
صحن بلاستيكي	
شريط لاصق	
كرة قدم	
عمود بلاستيكي	
حاجز بلاستيكي	
مرمى حجم صغير	
المرمى	
مسمى القاطرات	
ملعب / مكان إجراء التمرين	

الصف	الوسائل	الوقت	التاريخ	المكان
سنة 12-09	أقماع ،كرات قدم ،أقمصة ملونة ،حلقات بلاستيكية صافرة،شريط ملون، ميفاتي.	60 د ق	/ /	ملعب اتحاد ع- البيضاء
الهدف الخاص				تنمية مهارة الجري بالكرة .

الملاحظات	التخطيطات	التكرار	مدة	مدة	مدة	مدة	مضمون الانجاز	المراحل
		مجموعة	الراحة النهائية	الراحة البينية	التكرار	التمرين		
<ul style="list-style-type: none"> - إدراك أهمية الإحماء لبدية الدخول في الجهد - لتجنب الإصابة - رفع النبض. 		/	/	/	/	15 د	<ul style="list-style-type: none"> - مراقبة - جري خفيف حول الملعب بفوجين ، - تسخينات عامة لكامل أجزاء الجسم و خاصة بالعضلات المتطلبة للأداء - تمديدات عضلية فردية . 	المرحلة التمهيدية
<ul style="list-style-type: none"> - الدرحة تتغير مع التكرارات. - تنفيذ سريع دون ضياع الكرة - تبادل الأدوار . 		3 X 1	2 د	30 ثا	2 د	10 د	<ul style="list-style-type: none"> *تمرين 1: 4 قاطرات متقابلة بجانب أقماع على شكل مربع بمسافة 6 م بين كل قمعين ، منافسة قاطرتين ضد قاطرتين ، عند الإشارة يقوم لاعبين بالدرحة للقاطرة المقابلة و يرجع خلفها و المرة الموالية المستلم يتقدم ؛ و هكذا إلى حين تبادل الأفواج الأماكن . 	المرحلة الأساسية
<ul style="list-style-type: none"> - الجري مع التحكم في الكرة و بسرعة - الراحة البينية - نشطة و النهائية نصف نشطة و كاملة ضرورية . 		2 X 1	2 د	1 د	3.5 د	10 د	<ul style="list-style-type: none"> *تمرين 2: قاطرتين أمام قمعين بمسافة 6 م عند الصفارة يتقدم برعمين بالكرة بالدرحة بسرعة لقمعين مقابلين الجري بالكرة يتم باتباع شريط لاصق موضوع على أرض الملعب، ثم العودة لآخر القاطرة بالمشي . 	
<ul style="list-style-type: none"> - قاطرات منظمة بالتوازي و التقابل - التنفيذ السريع - عدم ضياع الكرة . 		3 X 1	2 د	30 ثا	4 د	15 د	<ul style="list-style-type: none"> *تمرين 3: 4 قاطرات متقابلة فريقين ضد فريقين ، لكل برعم 3 صحن بلاستيكية بجانبه ب 0.5 م، يقوم البراعم بالجري بالكرة و وضع الصحن البلاستيكية بالقمع الموضوع على مسافة 8 م، القاطرة الأكثر وضعا للصحون دون ضياع الكرة يفوز. 	
<ul style="list-style-type: none"> - إدراك أهمية الراحة وراء كل عمل و جهد بدني . 		/	/	/	/	10 د	<ul style="list-style-type: none"> - تهدئة و العودة للحالة الشبه طبيعية - إطالة العضلات و إرخائها و التمديدات الفردية و الثنائية. 	المرحلة الختامية

الصف	الوسائل	الوقت	التاريخ	المكان
سنة 12-09	أقمصة ملونة ،حلقات بلاستيكية صافرة، ميقاتي.	60 د ق	/ /	ملعب اتحاد ع- البيضاء
الهدف الخاص				تنمية التمرير الطويل.

الملاحظات	التخطيطات	التكرار	مدة	مدة	مدة	مدة	مضمون الانجاز	المراحل
		مجموعة	الراحة النهائية	الراحة البينية	التكرار	التمرير		
<ul style="list-style-type: none"> إدراك أهمية الإحماء لبداية الدخول في الجهد لتجنب الإصابة . رفع النبض. 		/	/	/	/	15 د	<ul style="list-style-type: none"> مراقبة جري خفيف حول الملعب بفوجين ، تسخينات عامة لكامل أجزاء الجسم و خاصة بالعضلات المتطلبة للأداء تمديدات عضلية فردية . 	المرحلة التمهيدية
<ul style="list-style-type: none"> تنظيم القاطرات التمرير باستعمال السرعة دون إضاعة الكرة . 		5 X 1	1 د	20 ثا	1.5 د	10 د	<ul style="list-style-type: none"> *تمرين 1: يصطف البراعم في 6 قاطرات متقابلة بمسافة 8 متر ثم يتبادلون التمرير إلى غاية انتهاء كل القاطرة ؛على البرعم إيصال الكرة للزميل المقابل و يرجع إل الخلف. 	المرحلة الأساسية
<ul style="list-style-type: none"> تنظيم القاطرات بالشكل المطلوب للتنفيذ الصحيح التمرير الطويل . 		3 X 1	1.5 د	30 ثا	3.5 د	13 د	<ul style="list-style-type: none"> *تمرين 2: 4 قاطرات متقابلة يقوم البراعم بضرب الكرة حلقات بلاستيكية على بعد 10 متر من البراعم الفوجين المتقابلين يرجعان الكرة ثم تبادل الأدوار . 	
<ul style="list-style-type: none"> تطبيق و ربط المهارات السابقة و الجديدة. 		2 X 1	1 د	1 د	5 د	12 د	<ul style="list-style-type: none"> *تمرين 3: مباراة تطبيقية كل فوجين نصف ملعب بمسافة (18 × 20 م) بالتركيز على مهارة التمرير الطويل بالعدل 10 تمريرات طويلة. 	
<ul style="list-style-type: none"> إدراك أهمية الراحة وراء كل عمل و جهد بدني . 		/	/	/	/	10 د	<ul style="list-style-type: none"> تهنئة و العودة للحالة الشبه طبيعية إطالة العضلات و إرخانها و التمديدات الفردية و الثنائية. 	المرحلة الختامية



الصف	الوسائل	الوقت	التاريخ	المكان
12-09 سنة	كرات قدم ، أقماع ، أعمدة بلاستيكية ، صافرة.	60 دق	/ /	ملعب اتحاد ع- البيضاء
الهدف الخاص				تنمية مهارة المراوغة.

الملاحظات	التخطيطات	التكرار	مدة	مدة	مدة	مدة	مضمون الانجاز	المراحل
		مجموعة	الراحة النهائية	الراحة البينية	التكرار	التمرين		
إدراك ضرورة التسخين لتفادي الإصابات . رفع النبض و تمديد و تليين العضلات و اللازمة للتمارين .		/	/	/	/	15 د	مراقبة - جري خفيف حول الملعب بفوجين ، تسخينات عامة لكامل أجزاء الجسم و خاصة بالعضلات المتطلبة للأداء - تمديدات عضلية فردية .	المرحلة التمهيدية
مراعاة الوضعيات السهلة لتنفيذ التمرين يقوم اللاعب بالبرعم بتنفيذ 10 اجتيازات صحيحة دون إضاعة الكرة.		2 X 1	1.5 د	30 ثا	4.5 د	11 د	*تمرين 1: يصطف اللاعبون بمسافة 1 متر على شكل قاطرتين متر متقابلتين ببعد 4 م ، عند الصافرة يتقدم برعم بالكرة نحو القاطرة المقابلة و يقوم بتجاوز لاعبيها و يبقى في الخلف يتبادل البراعم التقدم بالكرة حتى يتم انتهاء كل اللاعبين.	المرحلة الأساسية
مراعاة السرعة في التنفيذ وأوقات الراحة بين التكرارات - التنفيذ يكون بتجاوز و تفادي الأعمدة دون ضياع الكرة و بسرعة.		2 X 1	1.5 د	30 ثا	5 د	12 د	*تمرين 2: قاطرتين على خط واحد على بعد 3 م ، توضع 5 أعمدة بلاستيكية بين كل عمودين مسافة 1.5 متر و يقوم برعمين بالتقدم والقيام بمحاورة زكزاكية للأعمدة ثم الرجوع للخلف.	
تطبيق المهارات المتعلمة و ربطها بالسابقة - ممكن توظيف النقص العددي ثم تبادل النقص لضمان التسارعات مع مراعاة الوقت و المساحة.		2 X 1	1 د	1 د	5 د	12 د	*تمرين 3: منافسة ب 4 فرق 6 ضد 6، كل فريقين في نصف ملعب و التركيز على المراوغة .	
إدراك أهمية الاسترجاع و ضرورة التمديد و الاسترخاء لخفض التعب.		/	/	/	/	10 د	- تهدئة و العودة للحالة الشبه طبيعية إطالة العضلات و إرخائها و التمديدات الفردية و الثنائية.	المرحلة الختامية



الصف	الوسائل	الوقت	التاريخ	المكان
12-09 سنة	أقماع ،كرات قدم ،اقمصة ملونة ، صافرة، ميقاتي.	70 دق	/ /	ملعب اتحاد ع- البيضاء
الهدف الخاص				تنمية مهارة التسديد.

الملاحظات	التخطيطات	التكرار	مدة	مدة	مدة	مدة	مضمون الانجاز	المراحل
		مجموعة	الراحة النهائية	الراحة البينية	التكرار	التمرين		
<ul style="list-style-type: none"> إدراك ضرورة التسخين لتفادي الإصابات . رفع النبض القلبي تمديد و تليين العضلات اللازمة للتمارين . 		/	/	/	/	15 د	<ul style="list-style-type: none"> مراقبة جري خفيف حول الملعب بفوجين ، تسخينات عامة لكامل أجزاء الجسم و خاصة بالعضلات المتطلبة للأداء تمديدات عضلية فردية . 	المرحلة التمهيدية
<ul style="list-style-type: none"> تنظيم القاطرات التسديد بتقنية صحيحة . 		2 X 2	1 د	40 ثا	3 د	15 د	<ul style="list-style-type: none"> *تمرين 1: 4 قاطرات، توضع 4 كرات متفرقة على بعد 10 متر ينفذ البراعم مهارة التسديد بعد التقدم بالجري السريع بالكرة . 	المرحلة الأساسية
<ul style="list-style-type: none"> تنظيم القاطرات التنفيذ السريع الدحرجة والتحكم في الكرة. 		2 X 2	1.5 د	30 ثا	2.5 د	14 د	<ul style="list-style-type: none"> *تمرين 2: قاطرتين ، قاطرة تقوم بالدحرجة لمسافة 5 م، ثم التسديد نحو المرمى دون حارس من على بعد 8 م. الفوج الآخر يقوم بتنفيذ دور المنافس و الاحتكاك ثم تبادل الأدوار. 	
<ul style="list-style-type: none"> للتحكم في الشدة يجب توزيع السرعات بتحديد المسافات و مراقبة الأداء موازاة بعدد كل فريق. 		2 X 1	1 د	1 د	4.5 د	11 د	<ul style="list-style-type: none"> *تمرين 3: منافسة تطبيقية بتنفيذ مهارة التسديد و ربطها بالمهارات المتعلمة، نصف ملعب لكل فريقين (15×18م). 	
<ul style="list-style-type: none"> إدراك أهمية الاسترجاع و ضرورة التمديد و الاسترخاء لخفض أثر التعب. 		/	/	/	/	15 د	<ul style="list-style-type: none"> تهنئة و العودة للحالة الشبه طبيعية إطالة العضلات و إرخائها و التمديدات الفردية و الثنائية. 	المرحلة الختامية

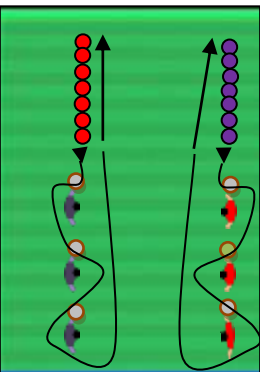
الصف	الوسائل	الوقت	التاريخ	المكان
12-09 سنة	أقماع ،كرات قدم قانونية ،اقمصة ملونة ، صافرة، ميقاتي.	65 دق	/ /	ملعب اتحاد ع- البيضاء
الهدف الخاص				تنمية مهارة الجري بالكرة.

الملاحظات	التخطيطات	التكرار	مدة	مدة	مدة	مدة	مضمون الانجاز	المراحل
		مجموعة	الراحة النهائية	الراحة البينية	التكرار	التمرين		
<ul style="list-style-type: none"> إدراك ضرورة التسخين لتفادي الإصابات . رفع النبض لتمديد و تليين العضلات و اللازمة للتمارين. 		/	/	/	/	15 د	<ul style="list-style-type: none"> مراقبة - جري خفيف حول الملعب بفوجين ، تسخينات عامة لكامل أجزاء الجسم و خاصة بالعضلات المتطلبة للأداء - تمديدات عضلية فردية . 	المرحلة التمهيدية
<ul style="list-style-type: none"> مراعاة استعمال السرعة في التنفيذ - الجري بسرعة و التحكم في الكرة . 		2 X 2	2	30 ثا	2.5 د	15 د	<ul style="list-style-type: none"> *تمرين 1: يصطف البراعم في قاطرتين عند الإشارة يقوم برعمين بالتقدم و الدحرجة بالكرة لقمعين على بعد مسافة 6 متر (الدحرجة بالرجل المميزة) ذهاب باليمين و إياب باليسار ثم الرجوع للخلف لآخر القاطرة. 	المرحلة الأساسية
<ul style="list-style-type: none"> تنظيم القاطرات -استخدام السرعة - التحكم في الكرة أثناء الجري - الدحرجة و التمير دون ضياع الكرة الرجوع للخلف مع التمديد. 		2 X 2	2	30 ثا	2 د	13 د	<ul style="list-style-type: none"> *تمرين 2: نفس التشكيل السابق يصطف البراعم في قاطرتين ، يقوم البراعم بالتقدم السريع بتبادل التمير و الدحرجة بالكرة بمسافة 8م بخارج القدم ثم الرجوع لخلف القاطرة. 	
<ul style="list-style-type: none"> من اجل استخدام السرعة المطلوبة يمكن التحكم في مساحات اللعب أو في عدد الفريق - مراعاة توزيع الجهد. 		2 X 1	2 د	1 د	4 د	12 د	<ul style="list-style-type: none"> *تمرين 3: منافسة تطبيقية بالتركيز على مهارة المراوغة ب4 فرق كل فريقين في مساحة (15×18م). 	
<ul style="list-style-type: none"> إدراك أهمية الاسترجاع و ضرورة التمديد و الاسترخاء لخفض التعب. 		/	/	/	/	10 د	<ul style="list-style-type: none"> - تهدئة و العودة للحالة الشبه طبيعية - إطالة العضلات و إرخائها و التمديدات الفردية و الثنائية. 	المرحلة الختامية

الصف	الوسائل	الوقت	التاريخ	المكان
سنة 12-09	أقماع ، كرات قدم ، صحنون بلاستيكية ، أقمصة ملونة ، صافرة ، ميقاتي.	60 د ق	/ /	ملعب اتحاد ع- البيضاء
الهدف الخاص				تنمية مهارة التمرير الطويل.

الملاحظات	التخطيطات	التكرار	مدة	مدة	مدة	مدة	مضمون الانجاز	المراحل
		مجموعة	الراحة النهائية	الراحة البينية	التكرار	التمرير		
<ul style="list-style-type: none"> إدراك أهمية الإحماء لبدية الدخول في الجهد لتجنب الإصابة . رفع النبض . 		/	/	/	/	15 د	<ul style="list-style-type: none"> مراقبة جري خفيف حول الملعب بفوجين ، تسخينات عامة لكامل أجزاء الجسم و خاصة بالعضلات المتطلبة للأداء تمديدات عضلية فردية . 	المرحلة التمهيدية
<ul style="list-style-type: none"> تنظيم القاطرات زيادة المسافة مع التكرار تفادي الصحنون البلاستيكية دون ضياع الكرة تمرير صحيح تقنيا 		3 X 1	1.30 د	30 ثا	3 د	11.5 د	<ul style="list-style-type: none"> *تمرين 1: 4 قاطرات متقابلة توضع 3 صحنون بلاستيكية تبعد (6 م، 8 م، 10 م) و المسافة بين الصحنون 1م، يتفادي البراعم الصحنون البلاستيكية و التمرير للقاطرة المقابلة حين سماع إشارة فجائية. 	المرحلة الأساسية
<ul style="list-style-type: none"> تنفيذ 4 تمريرات طويلة على الأقل . عدم إضاعة الكرة يغير البرعم الموزع عند إضاعة الكرة أو إكمال عدد التمرير . الأقل تضييعا للكرة فائز. 		2 X 1	2 د	1 د	4 د	11 د	<ul style="list-style-type: none"> *تمرين 2: منافسة فريقيين يشكلان دائرة بين كل برعمين 2 م، يتمركز يقف برعم من أحد الفريقين في منتصف يقوم هذا البرعم بتوزيع 3 تمريرات إلى الفريق المنافس بسرعة و 3 تمريرات لفريقه ببطء، يتم التحرك و توسيع الدائرة إلى صحنون موضوعة في الخلف ، و تبديل البرعم الموزع للتمرير. 	
<ul style="list-style-type: none"> التركيز على الطويل دون ضياع الكرة . التحكم في السرعات حسب تقسيم المساحة و زمن حيازة الكرة . 		2 X 1	2 د	1 د	4 د	10.5 د	<ul style="list-style-type: none"> *تمرين 3: منافسة تطبيقية ب 4 فرق كل فريقين في نصف ملعب بمساحة (15×18 م) و التركيز على التمرير الطويل. 	
<ul style="list-style-type: none"> إدراك أهمية الراحة وراء كل عمل و جهد بدني . 		/	/	/	/	12 د	<ul style="list-style-type: none"> تهنئة و العودة للحالة الشبه طبيعية إطالة العضلات و إرخائها و التمديدات الفردية و الثنائية. 	المرحلة الختامية

الصف	الوسائل	الوقت	التاريخ	المكان
12-09 سنة	كرات قدم حجم 14 ، أقماع ، حلقات بلاستيكية ، صافرة.	70 دق	/ /	ملعب اتحاد ع- البيضاء
الهدف الخاص				تنمية مهارة المراوغة.

الملاحظات	التخطيطات	التكرار	مدة	مدة	مدة	مدة	مضمون الانجاز	المراحل
		مجموعة	الراحة النهائية	الراحة البينية	التكرار	التمرين		
إدراك ضرورة التسخين لتفادي الإصابات . رفع النبض و تمديد و تليين العضلات اللازمة للتمارين .		/	/	/	/	15 د	مراقبة - جري خفيف حول الملعب بفوجين ، تسخينات عامة لكامل أجزاء الجسم و خاصة بالعضلات المتطلبة للأداء - تمديدات عضلية فردية .	المرحلة التمهيدية
- التنفيذ باستعمال السرعة - ترتيب وتنظيم القاطرات وضمان عمل الجميع و تبادل الأدوار حسب التعليمات.		3 X 1	1.5 د	1 د	5 د	17 د	*تمرين 1: ثلاث قاطرات على شكل مثلث معلم بالأقمام متباعدة ب 6 م يقوم براعم الفوج (أ) بالتمرير للفوج (ب) ؛ يتقدم برعم من الفوج (ج) و يدافع ضد برعم الفوج (ب) الذي يحاول التمرير للبرعم الثاني من الفوج (ج) ؛ البرعم المنفذ يرجع للوراء ثم تبادل أدوار بين القاطرات.	المرحلة الأساسية
- تنظيم القاطرات كل برعم يوازي في موضعه منافسه . - تنفيذ تجاوز و تمرير الكرة في الحلقات دون إضاعة الكرة .		2 X 1	2 د	30 ثا	4.5 د	12 د	*تمرين 2: قاطرتين على خط واحد متباعدين ب 3 م على بعد 4 م يقف 3 براعم و يمسكون بحلقات بلاستيكية من على أرض الملعب عند الصافرة يقوم البراعم بدرجة الكرة و إدخال الكرة داخل الحلقات و الرجوع للخلف ثم تبادل الأدوار.	
- تطبيق المهارات المتعلمة وربطها بالسابقة - التحم في التسارعات مع مراعاة الوقت و المساحة عند الصافرة.		2 X 1	1.5 د	1 د	4 د	11 د	*تمرين 3: منافسة تطبيقية بالتركيز على مهارة المراوغة ب فرق كل فريقين في مساحة (15x18م).	
إدراك أهمية الاسترجاع و ضرورة التمديد و الاسترخاء لخفض التعب.		/	/	/	/	15 د	- تهدئة و العودة للحالة الشبه طبيعية - إطالة العضلات و إرخائها و التمديدات الفردية و الثنائية.	المرحلة الختامية



الصف	الوسائل	الوقت	التاريخ	المكان
12-09 سنة	أقمصة ملونة ، صافرة، ميقاتي.	65 دق	/ /	ملعب اتحاد ع- البيضاء
الهدف الخاص				تنمية مهارة التسديد.

الملاحظات	التخطيطات	التكرار	مدة	مدة	مدة	مدة	مضمون الانجاز	المراحل
		مجموعة	الراحة النهائية	الراحة البينية	التكرار	التمرين		
<ul style="list-style-type: none"> إدراك أهمية الإحماء لبداية الدخول في الجهد لتجنب الإصابة . رفع النبض. 		/	/	/	/	15 د	<ul style="list-style-type: none"> مراقبة - جري خفيف حول الملعب بفوجين ، تسخينات عامة لكامل أجزاء الجسم و خاصة بالعضلات المتطلبة للأداء تمديدات عضلية فردية . 	المرحلة التمهيدية
<ul style="list-style-type: none"> تنظيم الأفواج التنفيذ السريع التسديد بتقنية صحيحة. 		4 X 1	1.5 د	30 ثا	2 د	11 د	<ul style="list-style-type: none"> *تمرين 1: 4 قاطرات يقوم البراعم على بعد 12 متر بالتسديد نحو المرمى دون حارس، الفوج أكثر إحرازا للأهداف يعتبر فائز. 	المرحلة الأساسية
<ul style="list-style-type: none"> عمل و تنفيذ جاد للتعليمات حسب دور كل فوج التسديد بتنفيذ سريع وقوي التسديد بعد مراقبة الكرة بشكل صحيح 		3 X 1	2 د	30 ثا	3 د	12 د	<ul style="list-style-type: none"> *تمرين 2: 3 قاطرات متموضعة على شكل مثلث، قاطرة تمرر و فوج يقوم بالتسديد ، و قاطرة تلعب دور حارس المرمى على بعد 10 متر، ثم الرجوع لخلف القاطرة و تبادل الأدوار. 	
<ul style="list-style-type: none"> تطبيق المهارات المتعلمة الحالية و ربطها بالسابقة إدراك أهمية التسديد في المنافسة حسب المواقف و إمكانية صنع الفرق 		2 X 1	1 د	1 د	5 د	12 د	<ul style="list-style-type: none"> *تمرين 3: مباراة تطبيقية كل فوجين نصف ملعب بمسافة (15 × 20 م) بالتركيز على مهارة التسديد. 	
<ul style="list-style-type: none"> إدراك أن الراحة وراء كل عمل وجهد بدني ضرورية. 		/	/	/	/	15 د	<ul style="list-style-type: none"> تهدئة و العودة للحالة الشبه طبيعية إطالة العضلات و إرخائها و التمديدات الفردية و الثنائية. 	المرحلة الختامية



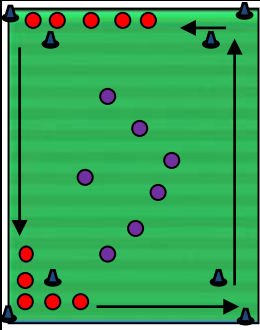
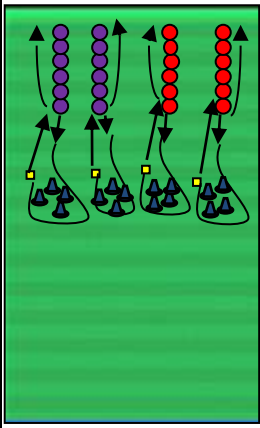
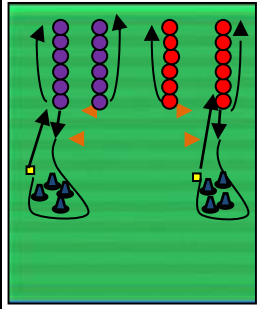
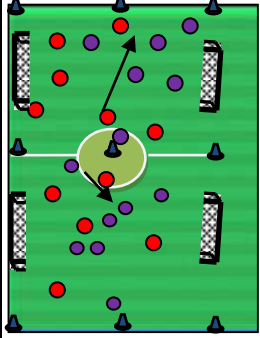
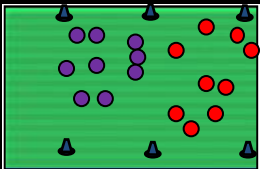
الصف	الوسائل	الوقت	التاريخ	المكان
12-09 سنة	أقماع ، بكرات قدم ، صحنون بلاستيكية ، أقمصة ملونة ، صافرة ، ميقاتي .	60 د ق	/ /	ملعب اتحاد ع- البيضاء
الهدف الخاص				تنمية مهارة الجري بالكرة.

الملاحظات	التخطيطات	التكرار	مدة	مدة	مدة	مدة	مضمون الانجاز	المراحل
		مجموعة	الراحة النهائية	الراحة البينية	التكرار	التمرين		
<ul style="list-style-type: none"> إدراك أهمية الإحماء لبدء الدخول في الجهد لتجنب الإصابة . رفع النبض . 		/	/	/	/	15 د	<ul style="list-style-type: none"> مراقبة - جري خفيف حول الملعب بفوجين ، تسخينات عامة لكامل أجزاء الجسم و خاصة بالعضلات المتطلبة للأداء - تمديدات عضلية فردية . 	المرحلة التمهيدية
<ul style="list-style-type: none"> تنظيم القاطرات الدرجة بسرعة دون ضياع الكرة التمرير بشكل صحيح . 		2	1 د	30 ثا	1 د	10 د و 40 و 1 ثا	<ul style="list-style-type: none"> *تمرين 1: قاطرتين متقابلتين بمسافة 8 م . - يتقدم برعم بالكرة و القيام بالدرجة بسرعة لقمع موضوع في منتصف المسافة بين القاطرتين ثم يمرر للفوج الآخر و يرجع للخلف و هكذا العملية بين كل البراعم . 	المرحلة الأساسية
<ul style="list-style-type: none"> الجري بالكرة و الدرجة بخارج القدم تمرير الكرة دون ضياعها تنفيذ سريع . 		3	1 د	20 ثا	1.5 د	12.5 د	<ul style="list-style-type: none"> *تمرين 2: منافسة ب 4 قاطرات متقابلة بمسافة 5م، كل قاطرتين تقوم بالجري بالكرة بخارج القدم نحو القاطرتين المقابلتين تسليم الكرة و الرجوع للخلف، حين يتبادل فوجين الأماكن يعتبر فائزان . 	
<ul style="list-style-type: none"> الدرجة بخارج القدم والتحكم في الكرة بسرعة . 		3	2 د	30 ثا	1 د	8 د و 40 و 1 ثا	<ul style="list-style-type: none"> *تمرين 3: توضع صحنون بلاستيكية على شكل دائرة على جانبي قطرها 6 م معلم بقمعين . - قاطرتين بجانب الأقماع عند الصافرة ينطلق برعمين بالدرجة و الجري السريع بالكرة حسب مسار الصحنون البلاستيكية نحو القاطرة المقابلة و يرجع خلف تلك القاطرة . 	
<ul style="list-style-type: none"> إدراك أهمية الراحة وراء كل عمل و جهد بدني . 		/	/	/	/	14.5 د	<ul style="list-style-type: none"> - تهدئة و العودة للحالة الشبه طبيعية - إطالة العضلات و إرخائها و التمديدات الفردية و الثنائية . 	المرحلة الختامية

الصف	الوسائل	الوقت	التاريخ	المكان
12-09 سنة	أقماع ، كرات قدم ،عارضات مرمى، أقمصه ملونة ، صافرة ، ميقاتي.	69 د ق	/ /	ملعب اتحاد ع- البيضاء
الهدف الخاص				تنمية مهارة التمرير الطويل.

الملاحظات	التخطيطات	التكرار	مدة	مدة	مدة	مدة	مضمون الانجاز	المراحل
		مجموعة	الراحة النهائية	الراحة البينية	التكرار	التمرين		
<ul style="list-style-type: none"> إدراك أهمية الإحماء لبداية الدخول في الجهد رفع النبض ، تجنب الإصابة . 		/	/	/	/	15 د	<ul style="list-style-type: none"> مراقبة جري خفيف حول الملعب بفوجين ، تسخينات عامة لكامل أجزاء الجسم و خاصة بالعضلات المتطلبة للأداء تمديدات عضلية فردية . 	المرحلة التمهيدية
<ul style="list-style-type: none"> التنفيذ السريع عدم إضاعة الكرة الرجوع للخلف و التمرير . 		3 X 2	2 د	30 ثا	1.5 د	15 د	<ul style="list-style-type: none"> *تمرين 1: 3 قاطرات بجانب صحون بلاستيكية على شكل مثلث ، يقوم البراعم بتبادل التمرير بسرعة و الرجوع إلى الخلف ، البعد بين كل قاطرتين 8 م ثم 10 م . 	المرحلة الأساسية
<ul style="list-style-type: none"> توازي و تقابل القاطرات تنفيذ سريع للتمرين بركل الكرة للزميل المقابل دون إضاعتها رجوع للخلف و التمرير . 		4 X 1	1.5 د	30 ثا	2 د	11 د	<ul style="list-style-type: none"> *تمرين 2: منافسة ب 4 قاطرات مصطفة بشكل زكزاكي معلم بشريط على الأرضية ، تموضع القاطرات على شكل مربع متباعد بمسافة 9 م ، كل قاطرتين تقوم بتبادل التمرير الطويل و الرجوع إلى الخلف بسرعة و الإنهاء قبل القاطرتين الآخرين . 	
<ul style="list-style-type: none"> توزيع التسارع بالإشارة المهارة المتعلمة و ربطها بالمهارات المكتسبة . 		2 X 1	1 د	1 د	5 د	13 د	<ul style="list-style-type: none"> *تمرين 3: 4 فرق كل فرقين لعب منافسة تطبيقية في نصف ملعب (15 x 18 م) ، و التركيز على التمرير طويلة ثنائية و جماعية . 	
<ul style="list-style-type: none"> إدراك أهمية الراحة وراء كل عمل و جهد بدني . 		/	/	/	/	15 د	<ul style="list-style-type: none"> تهنئة و العودة للحالة الشبه طبيعية إطالة العضلات و إرخائها و التمديدات الفردية و الثنائية. 	المرحلة الختامية

الصف	الوسائل	الوقت	التاريخ	المكان
12-9 سنة	أقماع ، كرات قدم ، صحنون بلاستيكية ، شريط ملون لاصق، صافرة.	65 د ق	/ /	ملعب اتحاد ع- البيضاء
الهدف الخاص				تنمية مهارة المراوغة.

الملاحظات	التخطيطات	التكرار	مدة	مدة	مدة	مدة	مضمون الانجاز	المراحل
		مجموعة	الراحة النهائية	الراحة البينية	التكرار	التمرين		
إدراك ضرورة التسخين لتفادي الإصابات . رفع النبض وتمديد و تليين العضلات اللازمة للتمارين .		/	/	/	/	15 د	مراقبة - جري خفيف حول الملعب بفوجين ، تسخينات عامة لكامل أجزاء الجسم و خاصة بالعضلات المتطلبة للأداء - تمديدات عضلية فردية .	المرحلة التمهيدية
تنظيم القاطرات و إتباع التعليمات - الأداء يكون بالسرعة شبه القصوى - تنفيذ محور حول الأقماع دون ضياع الكرة ثم توقف بالكرة فجائي و التمرير الصحيح.		3 X 1	1.5 د	30 ثا	3 د و 45 ثا	13.5 د	*تمرين 1: 4 قاطرات على خط واحد البعد بينهما 5 م توضع 4 أقماع على شكل دائرة ببعد 6 متر، عند الإشارة ينطلق 4 براعم بالكرة نحو الدوائر المعلمة بالأقماع يقومون بالتمحور بمنحنى دائري ثم التوقف بتمرير الكرة للزميل الثاني من علامة جانبية تبعد 1.5 م من على الأقماع معلمة بشريط ملون لاصق على أرض الملعب.	المرحلة الأساسية
- التنفيذ السريع دون ضياع الكرة - المنفذ للاحتكاك يحاول إلا يأخذ الكرة بشكل كلي ، في التكرار الثاني يقطع الكرة من حاملها .		3 X 1	2 د	30 ثا	4 د	15 د	*تمرين 2: نفس التشكيل السابق لكن هذا التمرين فوجين الجري بالكرة في الذهاب للأقماع و فوجين يودون الاحتكاك أما العودة يتم الوقوف كمنافس سلبي بين الفوج و البرعم المنفذ مع مراعاة سرعة التنفيذ، ثم تبادل الأدوار بين الأفواج.	
- تطبيق المهارات المتعلمة وربطها بالسابقة - توظيف النقص العددي لضمان التسارع مع مراعاة الوقت و المساحة.		2 X 1	2 د	1 د	4 د	11 د	*تمرين 3: منافسة تطبيقية بالتركيز على مهارة المراوغة ب 4 فرق كل فريقين كل فريقين في نصف ملعب .	
إدراك أهمية - ضرورة التمديد و الاسترخاء لكسر تراكمات أثر الجهد.		/	/	/	/	10.5 د	استرخاء على أرضية الملعب ، تمديدات عضلية ثنائية و فردية بوضع الجلوس.	المرحلة الختامية

الصف	الوسائل	الوقت	التاريخ	المكان
12-09 سنة	أقماع ، بكرات قدم ، أقمصة ملونة ، صافرة ، ميقاتي .	65 د ق	/ /	ملعب اتحاد ع- البيضاء
الهدف الخاص				تنمية مهارة التسديد .

الملاحظات	التخطيطات	التكرار	مدة	مدة	مدة	مدة	مضمون الانجاز	المراحل
		مجموعة	الراحة النهائية	الراحة البينية	التكرار	التمرين		
<ul style="list-style-type: none"> - إدراك أهمية الإحماء لبداية الدخول في الجهد - لتجنب الإصابة - رفع النبض . 		/	/	/	/	15 د	<ul style="list-style-type: none"> - مراقبة - جري خفيف حول الملعب بفوجين ، - تسخينات عامة لكامل أجزاء الجسم و خاصة بالعضلات المتطلبة للأداء - تمديدات عضلية فردية . 	المرحلة التمهيدية
<ul style="list-style-type: none"> - تنظيم القاطرات - استعمال السرعة - الاستلام و التسديد - التمديد بعد الأداء . 		2 X 2	1 د	30 ثا	3 د	15 د	<ul style="list-style-type: none"> *تمرين 1: 4 قاطرات ، قاطرتين جنب المرمى تقومان بدور المرر ، قاطرتان تقومان بالتسديد ببعد 8 متر ، بعد الاستلام؛ ثم تبادل الأدوار . 	المرحلة الأساسية
<ul style="list-style-type: none"> - التمرير الصحيح - استقبال الكرة و التقدم بها - التسديد عند القمع نحو إطار المرمى . 		3 X 1	1.5 د	40 ثا	3 د و 45 ثا	14 د	<ul style="list-style-type: none"> *تمرين 2: قاطرتين الأولى بجانب المرمى و الثانية على بعد 9 متر من على المرمى . يقوم الفوج جنب المرمى بالتمرير للفوج الآخر، براعم هذا الفوج الأخير يتحرك لمسافة 4 م بالكرة للجانبين لصحون بلاستيكية و تمريرها ، ثم إستقبالها في 4 م معلمة بأقماع ، ثم التسديد؛ و تبادل الأدوار . 	
<ul style="list-style-type: none"> - ربط المهارات المتعلمة و الحالية - التحكم في العدد و المسافة لضمان توزيع السرعات و الاسترجاع . 		2 X 1	1.5 د	30 ثا	2 د	10 د	<ul style="list-style-type: none"> *تمرين 3: مباراة تطبيقية و تنفيذ التسديد من الحركة و الثبات وربط المهارات ضمن 4 فرق ، فريقين ضد فريقين في نصف ملعب . 	
<ul style="list-style-type: none"> - إدراك أهمية الراحة وراء كل عمل و جهد بدني . 		/	/	/	/	11 د	<ul style="list-style-type: none"> - تهدئة و العودة للحالة الشبه طبيعية - إطالة العضلات و إرخائها و التمديدات الفردية و الثنائية . 	المرحلة الختامية

الصف	الوسائل	الوقت	التاريخ	المكان
12-09 سنة	أقماع ، كرات قدم ، أقمصة ملونة ، صافرة ، ميقاتي.	65 د ق	/ /	ملعب اتحاد ع- البيضاء
الهدف الخاص				تنمية مهارة الجري بالكرة .

الملاحظات	التخطيطات	التكرار	مدة	مدة	مدة	مدة	مضمون الانجاز	المراحل
		مجموعة	الراحة النهائية	الراحة البينية	التكرار	التمرين		
<ul style="list-style-type: none"> إدراك أهمية الإحماء لبدء الدخول في الجهد لتجنب الإصابة . رفع النبض . 		/	/	/	/	15 د	<ul style="list-style-type: none"> مراقبة جري خفيف حول الملعب بفوجين ، تسخينات عامة لكامل أجزاء الجسم و خاصة بالعضلات المتطلبة للأداء تمديدات عضلية فردية . 	المرحلة التمهيدية
<ul style="list-style-type: none"> تنظيم القاطرات الجري يكون بالرجل اليمنى و بخارج القدم و بسرعة العودة بنفس الرجل بسرعة ثم التمديد و الرجوع للخلف. 		3 X 1	2 د	30 ثا	3 د	12 د	<ul style="list-style-type: none"> *تمرين 1: 4 قاطرات على خط واحد توضع أقماع مقابلة بمسافة 8 م ، على البراعم الجري بالكرة و الدرجة السريعة نحو الأقماع برجل اللعب بخارج القدم بسرعة ثم العودة و تسليم الكرة للزميل و الرجوع للوراء. 	المرحلة الأساسية
<ul style="list-style-type: none"> الجري السريع دون ضياع الكرة جري بخارج القدم رجوع للوراء مع تمديد عضلي. 		2 X 1	1.5 د	30 ثا	4 د	10 د	<ul style="list-style-type: none"> *تمرين 2: نفس التشكيل السابق لكن بوضع الأقماع على شكل مثلث يبعد أول قمع عن القاطرة ب 5 م ، و المسافة بين الأقماع ب 1.5 م ؛ يقوم البراعم بالجري بخارج القدم للرجل المميزة و العودة و تسليم الكرة ثم الرجوع للخلف. 	
<ul style="list-style-type: none"> توزيع مسافات للسرعات الجري بالكرة بخارج القدم سرعة عالية حين امتلاك الكرة التداول على الجري بالكرة. 		2 X 1	2 د	1 د	5 د	13 د	<ul style="list-style-type: none"> *تمرين 3: منافسة تطبيقية ، بمباراة ب 4 فرق كل فريقين في نصف ملعب (15x20 م) ، بالتركيز على السرعات مختلفة حين حيازة الكرة بالدور داخل كل فريق. 	
<ul style="list-style-type: none"> إدراك أهمية الراحة وراء كل عمل و جهد بدني . 		/	/	/	/	15 د	<ul style="list-style-type: none"> تهنئة و العودة للحالة الشبه طبيعية إطالة العضلات و إرخائها و التمديدات الفردية و الثنائية. 	المرحلة الختامية

الصف	الوسائل	الوقت	التاريخ	المكان
سنة 09-12	أقماع ، كرات قدم ، صحنون بلاستيكية ، أقمصة ملونة ، صافرة ، ميقاتي.	60 د ق	/ /	ملعب اتحاد ع- البيضاء
الهدف الخاص				تنمية مهارة التمرير الطويل.

الملاحظات	التخطيطات	التكرار	مدة	مدة	مدة	مدة	مضمون الانجاز	المراحل
		مجموعة	الراحة النهائية	الراحة البينية	التكرار	التمرين		
<ul style="list-style-type: none"> - إدراك أهمية الإحماء لبدية الدخول في الجهد - لتجنب الإصابة - رفع النبض. 		/	/	/	/	15 د	<ul style="list-style-type: none"> - مراقبة - جري خفيف حول الملعب بفوجين ، - تسخينات عامة لكامل أجزاء الجسم و خاصة بالعضلات المتطلبة للأداء - تمديدات عضلية فردية . 	المرحلة التمهيدية
<ul style="list-style-type: none"> - تنظيم القاطرات - زيادة المسافة مع التكرار - تفادي الصحنون البلاستيكية دون ضياع الكرة - تمرير صحيح تقنيا. 		3 X 1	1.30 د	30 ثا	3 د	11.5 د	<ul style="list-style-type: none"> *تمرين 1: 4 قاطرات متقابلة - توضع 3 صحنون بلاستيكية تبعد (6 م، 8 م، 10 م) و المسافة بين الصحنون 1م، يتفادي البراعم الصحنون البلاستيكية و التمرير للقاطرة المقابلة حين سماع إشارة فجائية. 	المرحلة الأساسية
<ul style="list-style-type: none"> - تنفيذ 4 تمريرات طويلة على الأقل . - عدم إضاعة الكرة - يغير البرعم الموزع عند إضاعة الكرة أو إكمال عدد التمرير. - الأقل تضییعا للكرة فائز. 		2 X 1	2 د	1 د	4 د	11 د	<ul style="list-style-type: none"> *تمرين 2: منافسة فريقيين يشكلان دائرة بين كل برعمين 2 م، يتمركز - يقف برعم من أحد الفريقين في منتصف يقوم هذا البرعم بتوزيع 3 تمريرات إلى الفريق المنافس بسرعة و 3 تمريرات لفريقه ببطء، يتم التحرك و توسيع الدائرة إلى صحنون موضوعة في الخلف ، و تبديل البرعم الموزع للتمرير. 	
<ul style="list-style-type: none"> - التركيز على الطويل دون ضياع الكرة . - التحكم في السرعات حسب تقسيم المساحة و زمن حيازة الكرة . 		2 X 1	1.5 د	1 د	4 د	10.5 د	<ul style="list-style-type: none"> *تمرين 3: منافسة تطبيقية ب 4 فرق - كل فريقين في نصف ملعب بمساحة (15×18 م) و التركيز على التمرير الطويل. 	
<ul style="list-style-type: none"> - إدراك أهمية الراحة وراء كل عمل و جهد بدني . 		/	/	/	/	12 د	<ul style="list-style-type: none"> - تهدئة و العودة للحالة الشبه طبيعية - إطالة العضلات و إرخائها و التمديدات الفردية و الثنائية. 	المرحلة الختامية

الصف	الوسائل	الوقت	التاريخ	المكان
سنة 09 - 12	أقماع ، كرات قدم ، صحنون بلاستيكية ، أعمدة بلاستيكية، صافرة.	70 د ق	/ /	ملعب اتحاد ع- البيضاء
الهدف الخاص				تنمية مهارة المراوغة.

الملاحظات	التخطيطات	التكرار	مدة الراحة النهائية	مدة الراحة البينية	مدة التكرار	مدة التمرين	مضمون الانجاز	المراحل
		مجموعة						
<ul style="list-style-type: none"> - إدراك ضرورة التسخين لتفادي الإصابات. - رفع النبض لتمديد وتليين العضلات اللازمة للتمارين . 		/	/	/	/	15 د	<ul style="list-style-type: none"> - مراقبة - جري خفيف حول الملعب بفوجين - تسخينات عامة وخاصة بالعضلات المتطلبة للأداء - تمديدات عضلية فردية وثنائية عامة و خاصة. 	المرحلة التمهيدية
<ul style="list-style-type: none"> - الانضباط بالتعليمات للتنظيم - تفادي الأقماع دون ضياع الكرة - السرعة في التنفيذ - الوصول للقمع في أقل وقت. 		3 X 1	1.5 د	1 د	4 د	15.5 د	<ul style="list-style-type: none"> *تمرين 1: منافسة بقاظرتين على خط واحد عند الصفارة كل برعمين ينطلقان بالكرة نحو الأقماع الموضوعة عن بعد 6 م و البعد بينهما 1.5 م بشكل زكزاكي، و من ثم عمودين عن بعد 3 م عن الأقماع بينهما 1 م ؛ يقوم البراعم بالاجتياز بالكرة ثم الرجوع عاديا و الواصل للقمع النهائية يعر فائز. 	المرحلة الأساسية
<ul style="list-style-type: none"> - تنفيذ سريع - احترام مسافة اللعب - تنفيذ 5 تمريرات و المراوغة للوصول للقمع الصحن البلاستيكي دون قطع وإضاعة الكرة . 		2 X 2	1.5 د	1 د	2.5 د	15 د	<ul style="list-style-type: none"> *تمرين 2: 3 ضد 3 في مساحة مربع بمساحة 16 م، يقوم البراعم بتبادل التمرير بالعد الذي عند رقم 5 ، كل فريق يحاول بالمراوغة الوصول للقمع الذي فوقه صحن بلاستيكي و الآخرين لا يدافعون ، ثم حساب عدد مرات الوصول لكل فريق و تحديد الفائز. 	
<ul style="list-style-type: none"> - عدم التركيز على الأهداف بل على المراوغة وعدم تضییع التمرير. 		2 X 1	2 د	1 د	4 د	11 د	<ul style="list-style-type: none"> *تمرين 3: 4 فرق كل فوجين منافسة مصغرة تطبيق في مساحة (15 x 18م) المراوغة و التمويه بالكرة ودون كرة مع وضع مرمى بدون حارس. 	
<ul style="list-style-type: none"> - إدراك أهمية الراحة و ضرورة العمل الجاد لتحقيق التفوق. 		/	/	/	/	13.5 د	<ul style="list-style-type: none"> - تشكيل حلقتين كل حلقة يقودها برعم في المنتصف ، التهدئة العامة بتمديد العضلي ثنائي كل برعم يمدد للآخر و تبادل الأدوار. 	المرحلة الختامية



الصف	الوسائل	الوقت	التاريخ	المكان
12-09 سنة	أقماع ، كرات قدم ، أقمصاة ملونة ، صافرة ، ميقاتي.	67 دق	/ /	ملعب اتحاد ع- البيضاء
الهدف الخاص				تنمية مهارة التسديد.

الملاحظات	التخطيطات	التكرار	مدة	مدة	مدة	مدة	مضمون الانجاز	المراحل
		مجموعة	الراحة النهائية	الراحة البينية	التكرار	التمرين		
<ul style="list-style-type: none"> إدراك أهمية الإحماء لبدية الدخول في الجهد لتجنب الإصابة . رفع النبض . 		/	/	/	/	15 د	<ul style="list-style-type: none"> مراقبة - جري خفيف حول الملعب بفوجين ، تسخينات عامة لكامل أجزاء الجسم و خاصة بالعضلات المتطلبة للأداء - تمديدات عضلية فردية . 	المرحلة التمهيدية
<ul style="list-style-type: none"> تموضع متوازي للقاطرتين إدراج المنافسة تنفيذ صحيح تسديد بخارج القدم. 		3	1 د	30 ثا	1 د	14 د و 40 ثا	<ul style="list-style-type: none"> *تمرين 1: قاطرتين على خط واحد مقابل المرمى بمسافة 8 م . - يوضع قمعين متباعدين بمسافة 1 م عن عارضتي المرمى الجانبية، يتقدم كل برعمين بالكرة يسدد البراعم ما بين القمع و العارضة و يعين الفائز . 	المرحلة الأساسية
<ul style="list-style-type: none"> تنفيذ للتسديد بسرعة وبتقنية صحيحة. تسديد بخارج القدم. 		3	1.5 د	20 ثا	1 د	12.5 د و 15 ثا	<ul style="list-style-type: none"> *تمرين 2: نفس التشكيل السابق لكن بالجري لكرة موضوعة أمام القاطرات ببعد 3م و التسديد بداخل القدم ما بين عارضة الجانب و القمع بسرعة و إنهاء قبل الفريق المنافس ، و يحدد الفائز بعدد التسديدات الصحيحة و وقت الإنهاء. 	
<ul style="list-style-type: none"> التحكم في العدد و المساحة لضبط الريتم . تنفيذ مختلف السرعات مرمي دون حارس العدد حسب عدد الفريق. 		2	1.5 د	1 د	4 د	10.5 د	<ul style="list-style-type: none"> *تمرين 3: منافسة ب 4 فرق كل فريقين في نصف ملعب في مساحة لعب (15×18 م) ، القيام بتبادل التمرير و العد ثم التسديد من مختلف الأماكن قرب المرمى؛ الفائز هو الحرز لأكثر التسديدات الناجحة. 	
<ul style="list-style-type: none"> إدراك أهمية الراحة بعد كل عمل و جهد بدني . 		/	/	/	/	15 د	<ul style="list-style-type: none"> - تهدئة و العودة للحالة الشبه طبيعية - إطالة العضلات و إرخائها و التمديدات الفردية و الثنائية. 	المرحلة الختامية

الوحدة التدريبية رقم 17:

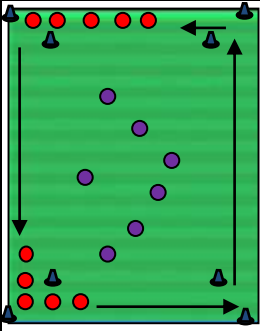
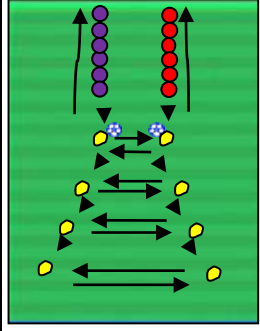
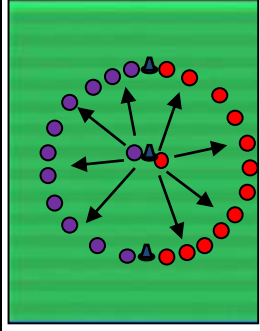
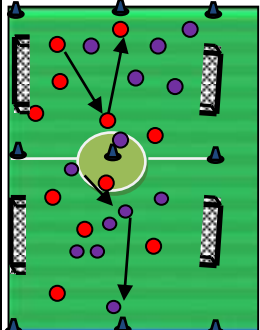
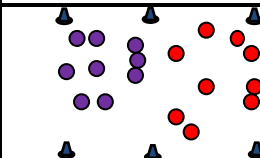
الطالب : دلفي تقي الدين



الصف	الوسائل	الوقت	التاريخ	المكان
12-09 سنة	أقماع ، كرات قدم ، صحنون بلاستيكية ، أقمص ملونة ، صافرة ، ميقاتي.	72 د ق	/ /	ملعب اتحاد ع- البيضاء
الهدف الخاص				تنمية مهارة الجري بالكرة .

الملاحظات	التخطيطات	التكرار	مدة	مدة	مدة	مدة	مضمون الانجاز	المراحل
		مجموعة	الراحة النهائية	الراحة البينية	التكرار	التمرين		
إدراك أهمية الإحماء لبداية الدخول في الجهد لتجنب الإصابة - رفع النبض.		/	/	/	/	15 د	مراقبة - جري خفيف حول الملعب بفوجين ، تسخينات عامة لكامل أجزاء الجسم و خاصة بالعضلات المتطلبة للأداء - تمديدات عضلية فردية .	المرحلة التمهيدية
ضمان سرعة عالية بالتنافس - تنفيذ صحيح للجري بالكرة دون ضياعها.		2 X 1	1.5 د	30 ثا	3 د	8 د	*تمرين 1: منافسة بقاظرتين حيث يقوم البراعم بالجري بالكرة من الإشارة يقوم برعمين بالجري بالكرة بالوجه الداخلي للقدم بمسافة 7 م ، الذي أنهى أولا فائز.	المرحلة الأساسية
تموضع متوازي في المكان ومتقابل - جدية وسرعة في الأداء - الدرجة بداخل القدم ثم الدخول لآخر الفوج المقابل.		2 X 1	1.5 د	30 ثا	6 د	14 د	*تمرين 2: 4 قاطرات متقابلة ببعد 5 م منافسة قاطرتين ضد قاطرتين ، عند الإشارة يتقدم برعمين بالجري بالكرة بداخل القدم للقاطرتين المقابلين ببعد 10 م ، و التمويع بآخر الفوج و هكذا حتى تتبادل القاطرتين الاتجاه ، المنهي أولا من القاطرات فائز.	
تنفيذ صحيح للجري بباطن القدم دون تضييع الكرة و الرجوع و التسليم و العودة لآخر القاطرة - المنهي أولا فائز.		3 X 1	2 د	30 ثا	3 د	14 د و 45 ثا	*تمرين 3: منافسة ب 5 قاطرات على خط واحد توضع أقماع بمسافة 5 م متقابلة يقوم البراعم بالجري السريع بالكرة إلى القمع الذي يبعد 12 م و الرجوع بها بالوجه الداخلي للقدم ثم تسليم الكرة و الرجوع للخلف .	
جري و درجة الكرة بداخل القدم و تفادي الصحنون البلاستيكية دون لمسها ثم الرجوع مع التمديد، و يحدد الفائز		2 X 1	1.5 د	30 ثا	4.5 د	11 د	*تمرين 4: منافسة ب 4 قاطرات على خط واحد ، توضع صحنون بلاستيكية ببعد 1.5 م من على القاطرات و فيما بينهما يجري البراعم بداخل القدم عند الإشارة و يتم تفادي الصحنون البلاستيكية ثم الرجوع لآخر القاطرة.	
إدراك أهمية الراحة وراء كل عمل و جهد بدني .		/	/	/	/	10 د	- تهدئة و العودة للحالة الشبه طبيعية - إطالة العضلات و إرخائها و التمديدات الفردية و الثنائية.	المرحلة الختامية

الصف	الوسائل	الوقت	التاريخ	المكان
12-09 سنة	أقماع ، كرات قدم ، صحنون بلاستيكية ، أقمصه ملونة ، صافرة ، ميقاتي.	70 د ق	/ /	ملعب اتحاد ع- البيضاء
الهدف الخاص				تنمية مهارة التمرير الطويل.

الملاحظات	التخطيطات	التكرار	مدة	مدة	مدة	مدة	مضمون الانجاز	المراحل
		مجموعة	الراحة النهائية	الراحة البينية	التكرار	التمرين		
إدراك أهمية الإحماء لبداية الدخول في الجهد - رفع النبض ، تجنب الإصابة .		/	/	/	/	15 د	مراقبة - جري خفيف حول الملعب بفوجين ، تسخينات عامة لكامل أجزاء الجسم و خاصة بالعضلات المتطلبة للأداء - تمديدات عضلية فردية .	المرحلة التمهيدية
تنظيم القاطرات - زيادة المسافة - عدم ضياع الكرة - السرعة في التنفيذ.		2 X 1	2 د	30 ثا	6 د	14.5 د	*تمرين 1: قاطرتين على خط واحد ، يقوم كل برعمين بالتقدم و تبادل التمرير بسرعة و زيادة المسافة البينية حسب صحنون بلاستيكية موضوعة على الملعب من 4 م إلى 10 م طوليا و البعد بين كل صحنين أفقيا من 6 إلى 12 م ثم الرجوع للخلف.	المرحلة الأساسية
تنظيم التموضع في الحلقة - تبادل تمرير دون تضييع الكرة فيما بين القاطرة و البرعم - أداء سريع.		4 X 1	2 د	1 د	1 د	12 د و 40 ثا	*تمرين 2: قاطرتين تشكلان حلقة البعد بين كل برعمين 1 م ، يقوم برعمين من القاطرتين بالمتوقع في مركز الحلقة حيث البعد بينهما وباقي البراعم 10 م ؛ حيث يمرر البرعمين بسرعة لزملائه المنهي أولا فائز، ثم يغير البرعمين الموزعين للتمرير.	
التحكم في التسارع حسب تقسيم المساحات و الإشارة و الوقت.		2 X 1	2.5 د	1 د	5 د	13.5 د	*تمرين 3: مباراة تطبيقية ب 4 فرق ، كل فريقين في مساحة (15 x 18 م) - التركيز على التمرير الطويل.	
إدراك أهمية الراحة وراء كل عمل و جهد بدني .		/	/	/	/	15 د	- تهدئة و العودة للحالة الشبه طبيعية - إطالة العضلات و إرخائها و التمديدات الفردية و الثنائية.	المرحلة الختامية

الصف	الوسائل	الوقت	التاريخ	المكان
12-09 سنة	أقماع،كرات قدم ،أقمصة ملونة ،حلقات بلاستيكية صافرة، ميقاتي.	60 د ق	/ /	ملعب اتحاد ع- البيضاء
الهدف الخاص				تنمية مهارة المراوغة.

الملاحظات	التخطيطات	التكرار	مدة	مدة	مدة	مدة	مضمون الانجاز	المراحل
		مجموعة	الراحة النهائية	الراحة البينية	التكرار	التمرين		
إدراك أهمية الإحماء لبدية الدخول في الجهد لتجنب الإصابة - رفع النبض.		/	/	/	/	15 د	مراقبة - جري خفيف حول الملعب بفوجين ، تسخينات عامة لكامل أجزاء الجسم و خاصة بالعضلات المتطلبة للأداء - تمديدات عضلية فردية .	المرحلة التمهيدية
- السرعة في التنفيذ سيافة الكرة دون تضبييعها - سيافة الكرة للصحن ثم عكس الاتجاه وسرعة التمرير.		2 X 1	1.20 د	40 ثا	5 د	12 د	*تمرين 1: 4 قاطرات متقابلة ، توضع أقماع مقابلة للقاطرات بمسافة 5 متر و على جانبي القمع توضع صحنون بلاستيكية، يقوم البرعم باللف حول القمع و سيافة الكرة نحو الصحن الأيسر بداخل القدم ثم تغيير الاتجاه للصحن الأيمن و التمرير للزوج المقابل و الرجوع لخلف قاطرته.	المرحلة الأساسية
- الجري بالكرة و سيافتها بسرعة و الحفاظ عليها أثناء الاحتكاك وصولا للقمع.		2 X 1	1.5 د	30 ثا	5 د	12 د	*تمرين 2: 4 قاطرات من كل قاطرتين على خط واحد يقوم البراعم بالجري نحو القمع موضوع بمسافة 6 متر، و البراعم من القاطرتين الآخرين ينفذون دور المنافس و الاحتكاك بحامل الكرة و الإزعاج حتى القمع ثم تبادل الأدوار.	
- تطبيق و ربط المهارات السابقة و الجديدة.		2 X 1	1 د	1 د	4.5 د	11 د	*تمرين 3: مباراة تطبيقية كل فوجين نصف ملعب بمسافة (15×18م) بالتركيز على مهارة المراوغة بالعد 10 تمريرات طويلة ثم التسديد.	
إدراك أهمية الراحة وراء كل عمل و جهد بدني .		/	/	/	/	10 د	- تهدئة و العودة للحالة الشبه طبيعية - إطالة العضلات و إرخائها و التمديدات الفردية و الثنائية.	المرحلة الختامية



الصف	الوسائل	الوقت	التاريخ	المكان
12-09 سنة	أقماع ، كرات قدم ،عارضات مرمى، أقمصة ملونة ، صافرة ، ميقاتي.	70 د ق	/ /	ملعب اتحاد ع- البيضاء
الهدف الخاص				تنمية مهارة التسديد.

الملاحظات	التخطيطات	التكرار	مدة	مدة	مدة	مدة	مضمون الانجاز	المراحل
		مجموعة	الراحة النهائية	الراحة البينية	التكرار	التمرين		
<ul style="list-style-type: none"> - إدراك أهمية الإحماء لبدية الدخول في الجهد لتجنب الإصابة . - رفع النبض . 		/	/	/	/	15 د	<ul style="list-style-type: none"> - مراقبة - جري خفيف حول الملعب بفوجين ، - تسخينات عامة لكامل أجزاء الجسم و خاصة بالعضلات المتطلبة للأداء - تمديدات عضلية فردية . 	المرحلة التمهيدية
<ul style="list-style-type: none"> - تنظيم القاطرات - بعد التسديد الرجوع للخلف بسرعة - التسديد من الثبات بشكل صحيح. 		3 X 2	1 د	15 ثا	2 د	15.5 د	<ul style="list-style-type: none"> *تمرين 1: 4 قاطرات متقابلة ، يوضع أمام كل قاطرة مرمى من حجم متوسط (1.25 م ، 3 م) ، بمسافة 6 م ثم 8 م ، يسدد البراعم بوجه القدم ثم داخل القدم نحو المرمى و تعطى كل مسافة نقطة و يحدد الفائز . 	المرحلة الأساسية
<ul style="list-style-type: none"> - استقبال الكرة و المراقبة ثم التحرك نحو الصحن البلاستيكي ثم التسديد بسرعة - التسديد من الحركة. 		3 X 1	1.5 د	30 ثا	3 د	14 د و 45 ثا	<ul style="list-style-type: none"> *تمرين 2: 4 قاطرات على خط واحد ، لكن مع وضع مرمى أقل مما في التمرين الأول (1 م ، 2.25 م) حجم من الذي في التمرين السابق مقابل القاطرات و يقوم أربع براعم بالتمرير نحو القاطرات حيث يتم تنفيذ الاستقبال و التحكم بالكرة ثم التسديد بعد التوجه بالحركة لصحن موضوع على مسافة 1 م جنب القاطرات . 	
<ul style="list-style-type: none"> - ربط المهارات المتعلمة بالحالية و تنويع مواضع و توزيع التسديد و تقسيم السرعات على تقسيم مساحة اللعب و حيافة الكرة. 		2 X 1	1 د	1 د	4.5 د	11 د	<ul style="list-style-type: none"> *تمرين 3: منافسة تطبيقية ب4 فرق. - كل فريقين في نصف ملعب (18x20 م) ، التركيز على التسديد . 	
<ul style="list-style-type: none"> - إدراك أهمية الراحة وراء كل عمل و جهد بدني . 		/	/	/	/	14.5 د	<ul style="list-style-type: none"> - تهدئة و العودة للحالة الشبه طبيعية - إطالة العضلات و إرخائها و التمديدات الفردية و الثنائية. 	المرحلة الختامية



الصف	الوسائل	الوقت	التاريخ	المكان
12-09 سنة	أقماع، بكرات قدم ،أقمصة ملونة ، حواجز ، صافرة ، ميقاتي.	65 د ق	/ /	ملعب اتحاد ع- البيضاء
الهدف الخاص				تنمية مهارة الجري بالكرة.

الملاحظات	التخطيطات	التكرار	مدة الراحة النهائية	مدة الراحة البينية	مدة التكرار	مدة التمرين	مضمون الانجاز	المراحل
		مجموعة						
<ul style="list-style-type: none"> - إدراك أهمية الإحماء لبدائية الدخول في الجهد لتجنب الإصابة - رفع النبض. 		/	/	/	/	15 د	<ul style="list-style-type: none"> - مراقبة جري خفيف حول الملعب بفوجين ، تسخينات عامة لكامل أجزاء الجسم و خاصة بالعضلات المتطلبة للأداء - تمديدات عضلية فردية . 	المرحلة التمهيدية
<ul style="list-style-type: none"> - قاطرات منظمة جري و تقدم سريع بالكرة بخارج القدم نحو القاطرة المقابلة. 		2 X 1	1.5 د	1 د	5 د	12.5 د	<ul style="list-style-type: none"> *تمرين 1: 4 قاطرات متقابلة بمسافة 6 م. - يقوم البراعم عند الإشارة بالجري بالكرة بخارج القدم نحو القاطرتين المقابلتين ، بالدور من الإتجاهين و الرجوع لآخر القاطرات المقابلة. 	المرحلة الأساسية
<ul style="list-style-type: none"> - عمل سريع ومنظم اجتياز الحواجز بالدحرجة مع الجري السريع. 		2 X 1	1.5 د	1 د	6 د	14.5 د	<ul style="list-style-type: none"> *تمرين 2: قاطرتين على نفس الخط توضع 3 حواجز بمسافة يبعد أول حاجز على القاطرة ب 4 م و مابين الحواجز 3 م، يقوم البراعم بالجري بالكرة و تمرير الكرة تحت الحاجز الأول بخارج القدم و الثاني بداخل القدم و تمرير الحاجز الثالث بخارج القدم ، و العودة للخلف. 	
<ul style="list-style-type: none"> - حلقة متساوية تنفيذ سريع الجري بالكرة دون إضاعتها نحو الزميل و تسليم الكرة و الخروج من الحلقة. 		3 X 1	1.5 د	30 ثا	3 د و 20 ثا	12.5 د	<ul style="list-style-type: none"> *تمرين 3: تشكيل حلقة من فريقين كل برعمين بينهما 1.5 م ، كل فوج بلون قميص مغاير، لكل فوج كرة عند الإشارة يتم التقدم بالكرة لأول برعمين و الجري من قطر الدائرة نحو زميله في الفريق و يسلمه الكرة و يأخذ مكانه هذا الأخير بدوره ينفذ نحو الزميل في الاتجاه الآخر و المنهي أولا فائز. 	
<ul style="list-style-type: none"> - إدراك أهمية الراحة وراء كل عمل و جهد بدني . 		/	/	/	/	10.5 د	<ul style="list-style-type: none"> - تهدئة و العودة للحالة الشبه طبيعية - إطالة العضلات و إرخائها و التمديدات الفردية و الثنائية. 	المرحلة الختامية



الصف	الوسائل	الوقت	التاريخ	المكان
سنة 12-09	أقماع ، كرات قدم ، حلقات ، صحن بلاستيكية ، صافرة ، ميقاتي.	65 دق	/ /	ملعب اتحاد ع- البيضاء
الهدف الخاص				تنمية مهارة التمرير الطويل.

الملاحظات	التخطيطات	التكرار	مدة	مدة	مدة	مدة	مضمون الانجاز	المراحل
		مجموعة	الراحة النهائية	الراحة البينية	التكرار	التمرين		
إدراك أهمية الإحماء لبدية الدخول في الجهد لتجنب الإصابة - رفع النبض.		/	/	/	/	15 د	مراقبة - جري خفيف حول الملعب بفوجين ، تسخينات عامة لكامل أجزاء الجسم و خاصة بالعضلات المتطلبة للأداء - تمديدات عضلية فردية .	المرحلة التمهيدية
تنظيم القاطرات - تقدم سريع - ركل الكرة وراء حاجز الصحن - العودة للخلف مع التمديد.		4 X 1	1.5 د	30 ثا	2 د	11 د	*تمرين 1: منافسة ب 4 قاطرات مصطفة على خط واحد متباعدة فيما بينها ب 3 م، يقوم البراعم عند الإشارة بالتقدم بثلاث خطوات سريعة و ركل الكرة وراء الصحن البلاستيكية التي تبعد عن القاطرات بمسافة متزايدة (6،8،10،12) متر على شكل، يحدد الفائز بأكثر كرات اجتازت المسافات.	المرحلة الأساسية
- تقدم سريع - ضرب الكرة باتجاه الحلقات وراء خط الصحن البلاستيكية - الرجوع إلى الخلف		4 X 1	1.5 د	30 ثا	2.5 د	13 د	*تمرين 2: نفس التشكيل السابق لكن توضع حلقات بلاستيكية قطرها 1م و يوضع في كل حلقة قمع وراء خط الصحن البلاستيكية . - يطلب من البراعم التقدم ب 3 خطوات و ضرب الكرة إلى القمع أو إلى داخل الحلقة ثم الرجوع خلف قاطرته.	
- تطبيق المهارة المتعلمة - زيادة التسارع و حصر مساحة اللعب عند الصافرة .		2 X 1	2 د	1 د	4 د	11 د	*تمرين 3: منافسة تطبيقية ب 4 قاطرات كل قاطرتين في نصف ملعب بالتركيز عند الصافرة يقوم الحامل للكرة بتبادل التمرير و العد ل 10 تمريرات طويلة لكن في أقل وقت ، الفائز المنفذ في أقل وقت .	
إدراك أهمية الراحة وراء كل عمل و جهد بدني .		/	/	/	/	15 د	- تهدئة و العودة للحالة الشبه طبيعية - إطالة العضلات و إرخائها و التمديدات الفردية و الثنائية.	المرحلة الختامية

الصف	الوسائل	الوقت	التاريخ	المكان
سنة 12-09	أقماع ، كرات قدم ، حواجز ، أعمدة ، أقمصة ملونة ، صافرة ، ميقاتي.	70 د ق	/ /	ملعب اتحاد ع- البيضاء
الهدف الخاص				تنمية مهارة المراوغة.

الملاحظات	التخطيطات	التكرار	مدة	مدة	مدة	مدة	مضمون الانجاز	المراحل
		مجموعة	الراحة النهائية	الراحة البينية	التكرار	التمرين		
<ul style="list-style-type: none"> إدراك أهمية الإحماء لبدية الدخول في الجهد لتجنب الإصابة . رفع النبض . 		/	/	/	/	15 د	<ul style="list-style-type: none"> مراقبة - جري خفيف حول الملعب بفوجين ، تسخينات عامة لكامل أجزاء الجسم و خاصة بالعضلات المتطلبة للأداء - تمديدات عضلية فردية . 	المرحلة التمهيدية
<ul style="list-style-type: none"> تفادي الأعمدة البلاستيكية بسرعة بجري عكسي سياقة الكرة دون إضاعتها . 		3 X 1	2 د	30 ثا	3.5	13.5 د	<ul style="list-style-type: none"> *تمرين 1: منافسة بقاظرين ، عن بعد 3 م يتم وضع 3 أعمدة بلاستيكية يبعد كل عمود 2 متر عن الآخر ، بالجري و تفادي الأعمدة عكسيا ذهابا دون كرة ، و في الإياب يتم تفاديها بالكرة بالجري عاديا ؛ و الرجوع لخلف قاطرته . 	المرحلة الأساسية
<ul style="list-style-type: none"> تنظيم القاطرات التنفيذ السريع و التحكم الجيد بالكرة محاولة الوصول قبل المنافس لمركز الدائرة . 		3 X 1	1.5 د	30 ثا	3.5	13 د	<ul style="list-style-type: none"> *تمرين 2: 6 قاطرات بشكل دائري البعد بين كل قاطرتين 4 م ، و بعد كل قاطرة عن قطر الدائرة فهو 6 م ، توضع 3 حواجز بلاستيكية لكل فوج بينه و بين مركز الدائرة ، عند الصافرة يتقدم برعمين بالكرة من قاطرتين مختلفتين نحو مركز الدائرة المعلمة بقمعين و الفائز هو الواصل أولا . 	
<ul style="list-style-type: none"> تنظيم القاطرات التنفيذ الصحيح للتمرير محاولة قطع الكرة دون قطعها المراوغة بنجاح و الوصول للقمع المحدد . 		3 X 1	1.5 د	20 ثا	4 د	15 د و 20 ثا	<ul style="list-style-type: none"> *تمرين 3: منافسة ب 3 قاطرات جنب أقماع على بعد 5 م ، و قمع منفرد (لون و حجم مغاير) ؛ يقوم الفوج (أ) بالتمرير للفوج (ب) . - الفوج (ج) يتقدم لإعاقة و منع البرعم (ب) من الوصول للقمع المنفرد ، البرعم الذي نفذ دوره يرجع للوراء ثم تتبادل القاطرات الأدوار . 	
<ul style="list-style-type: none"> إدراك أهمية الراحة وراء كل عمل و جهد بدني . 		/	/	/	/	13.5 د	<ul style="list-style-type: none"> - تهدئة و العودة للحالة الشبه طبيعية - إطالة العضلات و إرخائها و التمديدات الفردية و الثنائية . 	المرحلة الختامية

الصف	الوسائل	الوقت	التاريخ	المكان
12-09 سنة	أقماع ، كرات قدم ، حلقات بلاستيكية ، أقمص ملونة ، صافرة ، ميقاتي .	70 د ق	/ /	ملعب اتحاد ع- البيضاء
الهدف الخاص				تنمية مهارة التسديد .

الملاحظات	التخطيطات	التكرار	مدة	مدة	مدة	مدة	مضمون الانجاز	المراحل
		مجموعة	الراحة النهائية	الراحة البينية	التكرار	التمرين		
<ul style="list-style-type: none"> إدراك أهمية الإحماء لبدء الدخول في الجهد لتجنب الإصابة . رفع النبض . 		/	/	/	/	15 د	<ul style="list-style-type: none"> مراقبة جري خفيف حول الملعب بفوجين ، تسخينات عامة لكامل أجزاء الجسم و خاصة بالعضلات المتطلبة للأداء تمديدات عضلية فردية . 	المرحلة التمهيدية
<ul style="list-style-type: none"> تنظيم القاطرات تموضع صحيح تنفيذ و العودة للوراء تسديد صحيح بوجه القدم أو داخل القدم إحراز على الأقل 3 تسديدات صحيحة. 		3 X 2	1 د	30 ثا	1 د 40 و ثا	14 د	<ul style="list-style-type: none"> *تمرين 1: 4 قاطرات على خط واحد مقابل المرمى بمسافة 6 م ، تعلق حلقة بلاستيكية على العارضة العلوية يقوم البراعم بالتسديد بسرعة داخل الحلقة و الرجوع للخلف ، المحرز لكث عدد إدخال الكرة للحلقة . 	المرحلة الأساسية
<ul style="list-style-type: none"> تقنية صحيحة تنفيذ سريع للتسديد دون خروج الكرة على الإطار. 		2 X 2	1 د	30 ثا	2.5 د	13 د	<ul style="list-style-type: none"> *تمرين 2: نفس التشكيل السابق لكن بوضع 3 حلقات مختلفة الموضع و الأقطار (70 ، 80 ، 100 سم) توضع لكل حلقة نقطة ثم حساب النقاط للتسديد الصحيح و تعيين الفائز. 	
<ul style="list-style-type: none"> ربط المهارات المتعلمة تسديد من مختلف الوضعيات و المواقع للبراعم المعينين ثم التبديل. 		2 X 1	1.5 د	1.5 د	5 د	13 د	<ul style="list-style-type: none"> *تمرين 3: فريقين في كل نصف ملعب منافسة تطبيقية التركيز على مهارة التسديد بتعيين لاعبين فقط يمكنهما التسديد حصرا ثم التبديل بلاعبين آخرين. 	
<ul style="list-style-type: none"> إدراك أهمية الراحة وراء كل عمل و جهد بدني . 		/	/	/	/	15 د	<ul style="list-style-type: none"> تهدئة و العودة للحالة الشبه طبيعية إطالة العضلات و إرخائها و التمديدات الفردية و الثنائية. 	المرحلة الختامية

- ملخص الدراسة :

هدفت الدراسة لمعرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح بالطريقة التكرارية على تنمية بعض المهارات (الجري بالكرة ، التمرير الطويل ، المراوغة ، التسديد) لدى البراعم (9-12) سنة بنوادي ولاية أم البواقي ، و قام الباحث بإجراء دراسته على عينة مكونة من 50 برعم قسموا إلى مجموعتين ، و استخدم المنهج التجريبي حيث أجريت الاختبارات القبليّة للمهارات المدروسة و من ثمّ طبق البرنامج التدريبي باستخدام الطريقة التكرارية في التمارين على المجموعة التجريبية لمدة 8 أسابيع ، و بعدها تم إجراء الاختبارات البعدية لرصد النتائج لمعالجتها إحصائيا إذ استخدم الباحث حزمة -Spss- و تبين بعد مقارنة النتائج بالفرضيات أنه فعلا للبرنامج التدريبي المقترح أثر على تحسن مهارات : الجري بالكرة و التمرير الطويل و المراوغة و التسديد لدى البراعم (9-12) سنة مقارنة بنتائج المجموعة الضابطة .

- **الكلمات المفتاحية :** البرنامج التدريبي المقترح بالطريقة التكرارية، المهارات (الجري بالكرة ، التمرير الطويل ، المراوغة ، التسديد)، البراعم (9-12) سنة.

-Résumé de l'étude:

L'étude visait à déterminer l'effet du programme d'entraînement répétitif sur le développement de certaines qualités techniques (la course avec ballon, passe longue, dribble, tire) à les poussins (9-12) ans dans les clubs de football d' "Oum El-Bouaghi" ; Le chercheur a utilisé la méthode expérimentale ; ensuite, des post-tests ont été menés pour suivre les résultats en vue d'un traitement statistique, car le chercheur utilisait le package -Spss- Après avoir comparé les résultats avec les hypothèses, il a été constaté que le programme de formation proposé avait un impact sur l'amélioration des techniques : courir avec le ballon, passes longues, dribbles et tirs dans les poussins (9-12) ans par rapport aux résultats du groupe témoin.

- **Mots clés :** programme d'entraînement, méthode par répétitive, les Technique (la course avec le ballon, passe longue, dribble, tire) , les poussins (9-12) ans.

-Study summary:

The study aimed to find out the effect of the proposed training program by the repetitive method on the development of some skills (Running with the ball, long passing, dribbling, shooting) at buds (9-12) years in the clubs of football in state of "Oum El Bouaghi" ; and the researcher conducted his study on a sample of 50 buds divided into two groups, and used the experimental method where the tribal tests of the skills studied and Then the training program was applied using the iterative method in exercises on the experimental group for a period of 8 weeks, after which the post tests were conducted to monitor the results to be treated statistically. The researcher used the -Spss package, After comparing the results with the hypotheses, it was found that the proposed training program had an impact on improving skills: Running with the ball, long passing, dribbling and shooting among the buds (9-12) years old compared to the results of the control group.

- **Keywords:** the proposed training program in a repetitive manner, skills (running with the ball, long passing, dribbling, shooting), buds (9-12) years.