

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد الصديق بن يحيى- جيجل

كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية



مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات
النشاطات البدنية و الرياضية

التخصص: التدريب الرياضي التنافسي

بعنوان:

أثر الألعاب المصغرة في تحسين صفتي الرشاقة و التنسيق لدى لاعبي كرة القدم- صنف اصاغر- U15

دراسة ميدانية لفريق أمل السعيد بوضبع ESSB

تحت اشراف الاستاذ :

بولوط حسام

من اعداد الطالبين :

❖ بربوط اسامة

❖ رايس فؤاد

الموسم الجامعي: 2021.2022





إهداء

الشكر

يقول الله تعالى "وقل ربي أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي و على ولدي وأن أعمل صالحا ترضاه وادخلني برحمتك في عبادك الصالحين" سورة النمل الآية(8).

نحمد الله و نشكره على توفيقنا لاتمام هذه المذكرة نتقدم بالشكر للاستاذ المشرف **بوبلوط حسام** و الذي بفضل توجيهاته السديدة استطعنا الوصول الى هذا المستوى و لا يفوتنا ان نتقدم بالشكر و العرفان الى كل من ساعدنا من قريب او من بعيد في انجاز هذا العمل.



إهداء

اهدي ثمرة جهدي الى التي ترعاني بنبع حنانها منذ جئت الى هذا الوجود ،
الى الربيع الدائم امي التي ان قدمت لها كنوز الدنيا فلن افيها بحقها و الى ابي الغالي اطل الله و
بارك في عمرهما

اهدي هذا العمل الى اخوتي و اخواتي و الى جميع افراد عائلتي و الى جل اصدقائي و الاحباب
فؤاد الذي كان سند لي كأخ و الى طلبة و اساتذة قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و
الرياضية جيغل .

فؤاد

اهدي هذا العمل المتواضع إلى من منحاني كل الشكر والتشجيع
إلى اللذين أوصى بهما الله و رسوله (ص): ((و بالوالدين إحسانا)) (...إلى التي لو أعيش حياتي
كلها في

خدمتها لما استطعت أن أرد لها و لو جزء من معروفها
إلى التي ما كنت لأفقه حرفا لولاها إلى أسمى و أغلى بشر في حياتي..... أمي الغالية اطل الله
في

عمرها إلى الذي تعب لراحتي...و صحا لنجاحي...و علمني روح الكفاح...أبي العزيز اطل الله
في

عمره إلى سندي في الحياة...إلى بذور الأسرة الطيبة...إخوتي و أخواتي إلى كل الأهل و
الأقارب...و

إلى كل من تقاسموا معي حلو ومر المشوار الدراسي
لى كل من ساعدني في هذا العمل المتواضع وعلى رأسهم الأستاذة(حسام)
و المدرب (وليد بزي)

إلى كافة أساتذة ودكاترة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لجامعة جيغل
الى كل طلبة سنة ثالثة ليسانس تدريب رياضي

" قد يجف البحر و النهر و يموت الإنسان و لكن الذكريات تبقى خالدة..."

أسامة





قائمة المحتويات

قائمة المحتويات	
	شكر و التقدير
	الاهداء
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الاشكال
أ	مقدمة
الفصل التمهيدي	
03	1. اشكالية الدراسة
04	2. فرضيات الدراسة
04	3. أهداف الدراسة
5-04	4. اهمية الدراسة
5	5. اسباب اختيار الموضوع
7-5	6. مفاهيم و مصطلحات الدراسة
10-7	7. الدراسات السابقة و المشابهة
11	8. التعليق على الدراسات السابقة و المشابهة

الجانب النظري

الفصل الاول : الالعاب المصغرة	
18-14	1- اللعب
14	1-1- تعريف اللعب
15	2-1- فوائد اللعب
16-15	3-1- وظائف اللعب
16	4-1- العوامل المؤثرة على اللعب
17-16	5-1- دور المربي الرياضي في اللعب
18-17	6-1- أنواع فئات اللعب
18	2- الألعاب المصغرة
19-18	1-2- تعريف الالعاب المصغرة
19	2-2- أهداف الألعاب المصغرة
20	3-2- خصائص الألعاب المصغرة
20	4-2- علاقة الالعاب المصغرة بالصفات البدنية
21-20	5-2- مبادئ اختيار الالعاب المصغرة
22-21	6-2- تنظيم تعليم الالعاب المصغرة
22	7-2- كيفية اختيار الالعاب المصغرة
22	8-2- الادوات المستعملة و العناية بها
22	9-2- طريقة كتابة الالعاب المصغرة

23	خلاصة
----	-------

	الفصل الثاني: الرشاقة
25	تمهيد
26	1- تعريف المجال النفسوحركي
26	2- تركيب المجال النفسوحركي
27-26	3- الخصائص المتوقعة في المجال النفسو حركي
27	4- الصفات الحركية او النفسوحركية
28-27	5- مفهوم الرشاقة و اهميتها
28	6- انواع الرشاقة
28	6-1- الرشاقة الخاصة
29	6-2- الرشاقة العامة
30	7- أساليب تنمية الرشاقة
31	8- العوامل و الأسس المؤثرة على الرشاقة
32	9- تدريب الرشاقة
33-32	10- تقنين حمل التدريب خلال عنصر الرشاقة
33	11- العوامل النفسيولوجية و علاقتها بالرشاقة
34-33	12- الحركات المركبة و الرشاقة
34	13- سرعة الاداء و الرشاقة
35	خلاصة

	الفصل الثالث: التوافق (التنسيق)
37	تمهيد
38	1- التنسيق (التوافق)
39-38	1-1- تعريف التنسيق
41-40	1-2- انواع التنسيق
43-41	1-3- أهمية التنسيق
43	1-4 طرق تطوير التنسيق
44	خلاصة

	الفصل الرابع: كرة القدم
46	تمهيد
47	1- تعريف كرة القدم
49-47	2- تاريخ كرة القدم

49	1-2- التسلسل التاريخي لكرة القدم
50	2-2- تاريخ كرة القدم في الجزائر
51	3- طرق اللعب في كرة القدم
52	1-3- أهمية طرق اللعب
52	2-3- خطوات تعليم خطط اللعب
53	4- ملامح كرة القدم الحديثة
53	1-4- متطلبات لاعب كرة القدم الحديثة
55-54	2-4- متطلبات كرة القدم الحديثة حسب مراكز اللعب
55	5- أهداف رياضة كرة القدم
56	6- مبادئ كرة القدم
57-56	7- المهارات الأساسية لكرة القدم
57	خلاصة

	الفصل الخامس: الفئات العمرية (المراهقة)
59	تمهيد.....
60	1- النمو
60	1-1- مفهوم النمو
61-60	2-1- مبادئ النمو
61	2- المراهقة
62-61	2-1- تعريف المراهقة
63	2-2- أهمية المراهقة
63	2-3- مبادئ هامة في رياضة المراهق
65-64	2-4- أهم التغيرات التي تطرأ على المراهق
67-64	2-4-1- عمليات التحول الجسمي
67	2-4-2- النمو الاجتماعي في مرحلة المراهقة
68	2-4-3- النمو العقلي
69	2-4-4- النمو الانفعالي و النفسي
70-69	3- الذاتية و ازمة المراهقة
71-70	4- العلاج الوقائي و العلاج الشافي لمشكلات المراهقة
70	4-1- الوقاية
71-70	4-2- العلاج
71	خلاصة

	الجانب التطبيقي الفصل الاول: الاجراءات الميدانية
73	تمهيد

74	1- الدراسة الاستطلاعية
75	2- الأسس العلمية للاختبارات
75	1-2- ثبات الاختبار
75	2-2- صدق الاختبار
76-75	2-3- موضوعية الاختبار
76	3- تحديد متغيرات البحث
76	3-1- تعريف المتغير المستقل
76	3-2- تحديد المتغير المستقل
76	3-3- تعريف المتغير التابع
76	3-4- تحديد المتغير التابع
76	3-5- المتغيرات الداخلية
82-77	4- الدراسة الأساسية
77	4-1- منهج البحث
77	4-2- عينة البحث
77	4-3- مجالات البحث
78	4-4- الأجهزة و الأدوات المستخدمة ووسائل جمع البيانات
82-78	4-5- الاختبارات المستخدمة
83	5- اجراءات البحث
83	5-1- الاختبارات القبليّة
83	5-2- البرنامج التدريبي
84-83	5-3- الاختبارات البعدية
86-84	6- الدراسة الاحصائية
86	خلاصة
	الفصل الثاني: عرض و مناقشة النتائج
88	تمهيد
90-89	1- عرض و تحليل نتائج الاختبارات
90-89	1-1- عرض و تحليل نتائج اختبار الجري و الدوران ربع دورة جهة اليمين
92-90	1-2- عرض و تحليل نتائج اختبار الجري الزجاج
94-93	1-3- عرض و تحليل نتائج اختبار القفز على الدوائر المرقمة
97-95	2- مقابلة الفرضيات بالنتائج و الدراسات السابقة
98	3- التوصيات
99	خاتمة عامة
103-101	المصادر و المراجع
123-105	الملاحق
125-124	ملخص الدراسة

قائمة الجداول	
89	1- جدول رقم (01) يبين الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة
89	2- جدول رقم (02) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية في اختبار الجري والدوران ربع دورة جهة اليمين:
91	3- جدول رقم (03) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة لاختبار الجري الزجراج
91	4- جدول رقم (04) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية لاختبار الجري الزجراج
93	5- جدول رقم (05) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة لاختبار القفز على الدوائر المرقمة
93	6- جدول رقم (06) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية لاختبار القفز على الدوائر المرقمة

قائمة الاشكال	
81	1- الشكل (02): يوضح اختبار الجري الزجراج
82	2- الشكل (3): يوضح اختبار الدوائر المرقمة
90	3- الشكل (4) المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي للعينتين في اختبار الجري والدوران ربع دورة جهة اليمين
92	4- الشكل (5) اعمدة بيانية للمتوسطات الحسابية لاختبار الجري الزجراج للعينتين
94	5- الشكل (6) يمثل اعمدة بيانية لاختبار البعدي و القبلي للقفز على الدوائر المرقمة للعينتين الضابطة و التجريبية .



المقدمة

مقدمة:

لقد اهتم الإنسان منذ القدم بالرياضة، كونها جزء لا يتجزأ من حياتنا اليومية، سواء بجانبها الترفيهي أو التنافسي، وقد ازدادت مكانتها وتوضحت معالمها بشكل دقيق في الوقت الراهن، من كونها حركات عشوائية إما مفسرة لبعض المشاعر وردود الأفعال أو بغرض الدفاع عن النفس ومواجهة بعض العوائق الطبيعية، إلى أن أصبحت تخضع لقوانين وفق مبادئ وأسس قابلة للدراسة والتصنيف والتطور، وكذا من حيث التخصصات فظهرت رياضات فردية وأخرى جماعية، ومن بينها كرة القدم.

ولا شك أنها أكثر الرياضات شعبية وأولها إقبالا سواء في ممارستها أو الاستمتاع بها وذلك لما لها من أهداف تربوية، تنموية، اجتماعية وجمالية من خلال نجومها وروادها، هؤلاء الذين حببونا أكثر في كرة القدم ولربما صح الأمر لو قلنا أنهم جعلونا مدمنين على تتبع أخبار هاته الرياضة، وأمثالهم (ماجر، بلومي لخضر، زين الدين زيدان...) ومؤخرا (رو نالدو، ميسي، براهيمي..) وغيرهم.

وبتطور منهجية التدريب التي تسعى لاختصار الطريق نحو التفوق الرياضي، بات التنقيب عن المواهب الشابة ينطلق في سن مبكرة، فبعدها كان اللاعب عليه تجاوز سن الـ 18 سنة حتى يلقب بالمحترف أصبح العمر الذهبي للتفوق الرياضي يقل عن ذلك، وأصبحت الدراسات الحديثة تؤكد على ضرورة بداية التحضير له من عمر الـ 05 سنوات، وإن دل ذلك على شيء فإنما هو حاصل منهجية تدريب متطورة، تعتمد أساسا على مختلف العلوم الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية لتحديد خصائص المراحل العمرية ومدى خصوبتها في مجال من مجالات التفوق الرياضي لتنميته في أوانه.

وهو ما تبحث عنه الأندية المعروفة بقوة حضورها خلال المنافسات الرسمية، فأغلب الأندية الأوروبية ما هي إلا شركات تهدف للربح في المقام الأول، ومن أمثلتها (ليفربول، مانشستر يونايتد...) وغيرها.

ولقد ركز العلماء والمختصون في مجال التدريب الرياضي الحديث على أهمية العلاقة الوثيقة بين دقة الأداء الحركي المهاري وضرورة توفرها في أغلب الألعاب الرياضية خاصة كرة القدم، وقد توصلوا إلى العديد من الطرق التدريبية المعاصرة والأكثر نجاعة، والتي من بينها طريقة التدريب بالألعاب الصغيرة، هاته الأخيرة ساهمت بشكل واضح في تنمية العديد من الصفات البدنية التي تتطلب مستوى عالي من اللياقة البدنية والتي قسمها "مارتن" إلى أساسية وهي (قوة، سرعة، تحمل، مرونة) وأخرى حركية تتمثل في (رشاقة، تحمل قوة، تحمل سرعة، قوة مميزة بالسرعة).



الجانب التمهيدي

1- إشكالية البحث :

رياضة الشعوب وساحرة العالم كما وصفها الكابتن الأردني "زياد شلباية"، كرة القدم تلك اللعبة التي صنعت لنجومها أسماء من ذهب، لعبة ارتبط اسمها بالتاريخ الإنساني الحديث لتسطر على أراضيها مجد الرياضيين الذين حققوا على ملاعبها الانتصارات، وذاقوا فرحة الفوز ومرارة الخسارة، وأصبحوا من خلالها رمز القوة، التحمل، الفخر والعز لأوطانهم وذويهم .

فعند سطوع نجم من نجومها يصبح كالذهب يتهافت عليه الكل لكسب فنياته، واستثمار قدراته لتحقيق الغاية منه مهما كلف الأمر، فبعض صفقات شراء اللاعبين تتجاوز حاجز الملايين، وإن دُلَّ ذلك على شيء فإنه يدل على قيمة اللعبة وقيمة من مارسها إذا وصل إلى درجة الاحتراف، واكتسب من الفنيات والمهارات ما يكفي لتفتش الأبدان كلما ذكر اسمه.

ولقد أخذ مدربوا الفرق المعروفة في مجال لعبة كرة القدم بالأسس السليمة في تكوين فرقهم، وعمل كل منهم على تكامل هذه الأسس في فريقه ليصبح على المستوى الذي يؤهله للمنافسة والصدارة، ومن أهم هذه الأسس وجود لاعبين ذوي مهارات عالية المستوى، مع توظيف هذه المهارات في خدمة اللعب الجماعي، وهذا بطبيعة الحال راجع إلى التدريب الجيد والمخطط بعناية من قبل مدرب كفاء. و منطلق الوصول للاحتراف حتما هو حسن الانتقاء الذي بات ضروريا أن يكون في السن المبكرة، وهو ما تسعى له الجزائر من خلال تبنيها لمشروع الاحتراف منذ سنة 2004.

وبما أن كرة القدم لعبة من أهم عوامل نجاحها رقي دقة الأداء الحركي والمهاري، واتصافها بتنوع خطط اللعب الهجومية والدفاعية، فإنه حتى تثمر عملية الانتقاء يجب إعداد جيل مؤهل لذلك .

ومما لا شك فيه أن فئة البراعم هي المرحلة التي تخدم هذا الموضوع، وهو ما يؤكد "محمد حسن علاوي" في قوله: " أن أهم مميزات هذه المرحلة العمرية، سرعة الاستيعاب و تعلم الحركات الجديدة، والقدرة على المواءمة الحركية لمختلف الظروف، والتي لا تماثلها مرحلة سنوية أخرى " (مزارى فاتح، 2008، 142).

فكثيرا ما تصادف حالات يتعلم فيها الطفل من الوهلة الأولى، ويتمتع بالقدرة على أداء المهارات الحركية دون إنفاق وقت طويل في عملية التعلم والتدريب .

في حين أكد علماء ومختصوا مجال التدريب الرياضي الحديث أن أنجع طرق التدريب في هذه المرحلة، طريقة اللعب وضرورة إدراج الألعاب المصغرة في مضمون الحصص التدريبية، وهو ما يعرف أيضا بالتربية الحركية، "وهي اتجاه جديد تعمل على تكيف الطفل حركيا مع جسمه، وتندرج ضمن المجال النفسحركي الذي يهتم بتنمية الحركات الأساسية لجميع المهارات الحركية بأنواعها المختلفة، والتي تشكل في النهاية المهارات الرياضية الخاصة" (محمد الخزايلة ووصفي الخزايلة، 2009، 233).

من هنا وباعتبارنا طلبية في هذا التخصص، ورغبة منا في الرفع من مستوى الأداء المهاري في كرة القدم الجزائرية، اخترنا دراسة العلاقة الجدلية للألعاب المصغرة وإحدى الميزات النفسحركية لكرة القدم، ألا وهي صفة الرشاقة، بالإضافة لإحدى المهارات الأساسية لهذه وهي التوافق .

الأمر الذي جعلنا ندمج كل ذلك في الإشكالية التالية :

-ما هو أثر الألعاب المصغرة في تحسين صفة الرشاقة و صفة التنسيق لدى لاعبي كرة

القدم لفئة اصاغر (13-15 سنة)؟

ومن خلال هذا الإشكال العام، يتبادر في الأذهان مجموعة من التساؤلات الفرعية والمتمثلة

فيما يلي :

1- هل توجد علاقة إرتباطية بين إدراج الألعاب المصغرة وتحسين صفة الرشاقة لدى أصاغر كرة القدم؟

2- هل توجد علاقة إرتباطية بين إدراج الألعاب المصغرة وتحسين صفة التنسيق لدى أصاغر كرة القدم؟

(2)- فرضيات البحث :

أ- الفرضية العامة :

-للألعاب المصغرة أثر إيجابي في تحسين صفة الرشاقة وتحسين صفة التنسيق لدى لاعبي كرة القدم لفئة أصاغر (13-15 سنة).

ب- الفرضيات الفرعية :

1- توجد علاقة إرتباطية بين إدراج الألعاب المصغرة وتحسين صفة الرشاقة لدى أصاغر كرة القدم؛

2- توجد علاقة إرتباطية بين إدراج الألعاب المصغرة وتحسين صفة التنسيق لدى أصاغر كرة القدم؛

(3)- أهداف البحث :

-الكشف عن أثر استخدام الألعاب المصغرة على صفة الرشاقة و صفة التنسيق لأصاغر كرة القدم؛

-تصميم برنامج مقترح لتنمية الميزة النفسوحركية (الرشاقة) ولتحسين المهارة الحركية (التنسيق) لبراعم كرة القدم؛

-التعرف بماهية كل من الألعاب المصغرة و صفة الرشاقة و صفة التوافق في كرة القدم؛

-تسليط الضوء وتحديد المستويات الفعلية لفئة الاصاغر ودراسة خصائصها وعلاقتها بالنشاط الممارس.

(4)- أهمية البحث :

تتحصر أهمية البحث والحاجة إليه في محورين أساسيين هما :

أولا : الجانب النظري :

-إضافة مرجع علمي مهم للمكتبة الجامعية بوجه عام و للمدربين والطلبة بوجه خاص، للرفع من القدرات المعرفية، وبالتالي سهولة إعداد البرامج التدريبية .

ثانيا : الجانب الميداني :

-تسهيل مهمة المدربين في استخدام الألعاب المصغرة أو التعديل فيها بما يلاءم قدرات الاصاغر لديهم
لمحاولة تحقيق أفضل المستويات .

-محاولة الوصول لأعلى مستوى مهاري، وأداء حركي من خلال برنامج تدريبي مسطر، قائم على
أساس إدراج الألعاب المصغرة ضمن الجرعات التدريبية الموجهة لفئة الأصاغر في كرة القدم.

(5)- مجالات الدراسة :

المجال البشري: لاعبو كرة القدم، فئة الأصاغر (13-15 سنة)، للموسم الرياضي
(2022 -2023).

المجال المكاني: ملعب كرة القدم (السعيد بوصيغ)، سكيكدة.

الزمني المجال: من (20-03-2022) الى (20-05-2022).

(6)- أسباب اختيار الموضوع :

أولا : الأسباب الذاتية :

-بصفتنا طلبة باحثين توجب علينا التطرق لهذا الموضوع، بما أنه موضوع حساس ومهم ويخدم
الرياضة عامة والرياضيين خاصة؛

-التحضير لنيل شهادة ليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية .

ثانيا : الأسباب الموضوعية :

-ضعف المستوى المهاري والأداء الحركي لفرق كرة القدم (أصاغر)، بمنطقة السعيد بوصيغ ؛

-افتقار فرقنا الرياضية لكرة القدم (أصاغر) إلى إتقان صفة التنسيق؛

-تركيز معظم المدربين على تنمية بعض الصفات البدنية، كالسرعة والمداومة، على حساب صفة
الرشاقة.

(7)- تحديد المفاهيم والمصطلحات :

(7)-1- الألعاب المصغرة :

حسب كل من "بالسوم (1991)" (Balsom) و"إتال (2007)" (Etal)، فإن الألعاب

المصغرة مختلفة ومتنوعة الخصائص، فهي تتغير بتغير مساحة منطقة اللعب، وكذلك عدد

اللاعبين ووقت التمرين، ومن خلال هذه المتغيرات نتحكم في شدة الألعاب المصغرة

(MONKAM Tchokont, 2011, 24).

• تعريف إجرائي:

هي مجموعة ألعاب متعددة الجوانب، بسيطة من حيث القواعد والقوانين ومن حيث الأدوات المستخدمة، مبدؤها تقليص حجم الملعب ومدة اللعب و كذا تقليل عدد اللاعبين، موجهة لكلا الجنسين، وتتميز بطابع المرح و السرور والتسلية والتنافس الشريف، وتختلف من لعبة إلى أخرى على حسب الهدف والغرض منها، فمنها ما تحقق هدف واحد ومنها ما تحقق عدة أهداف .

(2-7)- صفة الرشاقة :

يشير " Nelson " و " Johnson " إلى أنه يمكن اعتبار الرشاقة: " قدرة مركبة لأنها تتضمن مكونات القوة العضلية، سرعة رد الفعل الحركي، السرعة، القدرة العضلية، الدقة، التحكم والتوافق. (محمد حسن علاوى ومحمد نصر الدين، 2008، 235).

وهي كلمة جامعة لكل الصفات الحركية، وترجمتها الحرفية تعني: (الخفة، البراعة و الدقة

الحركية) (وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد، 2002، 134).

أما بتعريف الموسوعة العالمية فالرشاقة هي: " القدرة على تغيير وضع الجسم بكفاءة، وتتطلب تركيباً معزولاً من المهارات الحركية وربطاً جيداً مع التوازن، التوافق، السرعة، الاستجابة، رد الفعل والتحمل، القوة، الحركي.

(Wikipedia,2015,08Mars, 19 :51h).

• تعريف إجرائي :

الرشاقة صفة حركية مركبة، تتجسد من خلال التكامل بين الصفات البدنية والنواحي المهارية للأداء الحركي.

(3-7)- التنسيق :

ويعرف فليشمان Fleishman التوافق بأنه (قدرة الفرد على أداء عدد من الحركات المركبة في وقت واحد). (عامر فاخر شغاتي ، علم التدبير الرياضي، 2014، ص380).

ويعرف درويش " التنسيق: بأنه تكامل جميع الأجهزة الجسم الوظيفية لأداء الواجبات الحركية بدقة وسرعة ورشاقة وتحمل وانسيابية عالية وعلى طول فترة تنفيذ الواجب الحركي، إن التوافق الجيد يتطلب عناصر التوازن والرشاقة والمرونة والإحساس الحركي ودقة الأداء الحركي، وضرورة تميز واتصاف اللاعب بالتوافق الكلي للجسم والتوافق بين الأطراف السفلى والعليا (ذراعين - رجلين) بالإضافة إلى توافق اليد مع العين والرجل، حيث يعتبر عنصر التوافق العصبي العضلي من أهم الآليات التي تساهم في نجاح اللاعب في القيام بالواجبات الحركية." (درويش، الدفاع عن كرة اليد، ص157).

ويعرف التوافق أيضاً بأنه قدرة الجهاز العصبي على اعطاء أكثر من أمر في نفس الوقت أم مع فارق زمني قليل جداً ويذكر Singer بان التوافق هو القدرة في السيطرة على عمل أجزاء الجسم المختلفة والمشاركة في أداء واجب حركي معين وربط هذه الأجزاء بحركة أحادية وبانسيابية ذات جهد فعال

لإنجاز ذلك الواجب الحركي ، و ينقسم التوافق الى توافق عام و توافق خاص. (ساري احمد حمدان و نورما عبد الرزاق سليم ، اللياقة البدنية ، دار وائل ، 2001 ص52).

- **التعريف الاجرائي :** قدرة أفراد عينة البحث على أداء المهارات الحركية بتوافق عصبي عضلي عال وبشكل دقيق، ويتحقق ذلك من خلال عمليات عصبية تتلخص في استقبال المخ للمعلومات المختلفة عن طبيعة الأداء الحركي، ثم يقوم بتحليل وترجمة متطلبات الحركة من الناحية الحركية، والزمنية والفراغية، سواء للجسم ككل أو لأحد أجزائه.

(7)-4- كرة القدم :

11هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، تلعب بين فريقين يتكون كل منهما من لاعبا، تدوم المباراة 90 دقيقة، تقسم على مدار شوطين، تتخللها راحة مدتها 15 دقيقة، ويديرها حكم رئيسي يساعده حكما راية، وحكم رابع كمراقب، وتنظم المباريات الرسمية تحت لواء منظمة عالمية تدعى الفيفا . (نزار زهير ومحمد الحاج جمال، 2013، 07).

(7)-5- الاصاغر:

وهي فترة البلوغ 15 سنة، حيث تتميز بسرعة النمو بسبب نمو و طول العظام و اختلاف التوافق بين الجسم و الاطراف و اضرابات الحركة و تتميز بفقدان الثقة بالنفس من الناحية النفسية و هو عمر حساس بحاجة الى التواجد في مجموعة و يبحث عن الشكر و الاطراء و ايضا صعوبات في العلاقة مع الكبار و يرفض سلطتهم .

(نبيل عبد الهادي، النمو المعرفي عند الطفل، ط1، دار وائل للنشر، عمان، 1999).

(8)- الدراسات السابقة و المشابهة :

تعتبر الدراسات السابقة و المشابهة محاور يجب على الباحث أن يتناولها و يحللها و يلاحظها بدقة ليثري بها بحثه حتى يتعمق فيه قدر المستطاع، والغرض من الدراسات السابقة هو تدعيم و مقارنة النتائج المتحصل عليها.

كما تمثل الدراسات السابقة حاجة ماسة كدلائل و شواهد علمية ينبغي على الباحث الانطلاق على الأقل منها، و من بين الدراسات السابقة التي لها علاقة بموضوع دراستنا ما يلي:

● الدراسات الأجنبية:

(1)- دراسة "جوليان روبينيو"، 2008، تحت عنوان: "أثر الألعاب المصغرة على المعطيات الطاقوية و القلبية و العضلية للاعبين كرة القدم".

—هدف الدراسة: معرفة أثر التدريب بثلاث أنواع من الألعاب المصغرة على المعطيات الطاقوية و القلبية و العضلية للاعبين كرة القدم

—العينة: تمثلت عينة البحث في (16) لاعب كرة قدم متطوعا.

الإجراءات: استخدم الباحث المنهج المناسب لدراسته والمتمثل في المنهج التجريبي مع قياس قبلي وآخر بعدي، واستعمل اختبار "فامفال" لمعرفة السرعة القصوى الهوائية VMA والنبض القلبي الأقصى، واستعمل ثلاث أنواع من الألعاب المقلصة كما يلي:

- التمرين الأول: 05 مرات إعادة ل 04 د + 02 د راحة؛

- التمرين الثاني: 06 مرات إعادة ل 03 د + 02 د راحة؛

التمرين الثالث: 05 تكرارات ل 05 د + 02 د راحة.

- كان عدد اللاعبين (4 ضد 4) ووقت اللعب الكلي ثابت 20 د، والمساحة 40 م طول

و33 م عرض .

- تم قياس النبض القلبي بواسطة جهاز " CardioFréconcemètre " و نسبة حمض

اللبن والقفز العمودي بعد كل نهاية 03 حصص .

أهم النتائج:

- التمرين الثاني: أدى إلى تحسن قوة اللاعب في القفز العمودي؛

- التمرين الأول و الثالث: لهما أثر ايجابي في انخفاض نسبة حمض اللبن أثناء التدريب.

(2)- دراسة "مونكام تشوكننت" في 2011 تحت عنوان : "فعالية دراسات الألعاب المقلصة على تكييف لاعبي كرة القدم ."

- عينة البحث: تتكون من 18 لاعبا من المستوى العالي .

- المنهج المتبع: هو المنهج التجريبي باستعمال الاختبارات القبلية والبعدية .

- إجراءات البحث: استعمل الباحث ثلاث أنواع من التمارين المدمجة كما يلي:

- التمرين الأول: (2 ضد 2) ب 06 تكرارات ل (2،30 د)، و براحة سلبية (2،30 د) وبمساحة (20 م طول و20 م عرض)؛

- التمرين الثاني: (4 ضد 4) ب 04 تكرارات ل 04 د، و براحة سلبية(04 د) وبمساحة (30 طول و25 عرض)؛

- التمرين الثالث: (6 ضد 6) ب 02 تكرارات ل 15د، و براحة سلبية(2،30د) وبمساحة (60 م طول و40م عرض) و كانت مدة البرنامج 27 حصة.

الاختبارات المستخدمة: اختبار نافات (10م ل 04 مرات) قبل و بعد 15 حصة .

- أهم النتائج:

- الألعاب المصغرة لها تأثير ايجابي في تنمية القدرات الهوائية واللاهوائية للاعبي كرة القدم.

- الألعاب المصغرة لها تأثير ايجابي على الجانب التقني و المهاري للاعبين كرة القدم.

• الدراسات العربية:

(1)- دراسة للطالب "منصوري سمير"، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر بعنوان: "أهمية استعمال الألعاب المصغرة الفترية في تنمية بعض الصفات البدنية والذهنية لدى المنتخب المدرسي كرة القدم (صنف 15-17 سنة)".

- عينة البحث: شملت العينة منتخب ثانوية لعين البيضاء تم اختياره بطريقة مقصودة من الأستاذ بعد عملية انتقاء ل (17 لاعب).

- المنهج المتبع: هو المنهج التجريبي مع استعمال القياس القبلي والبعدي (مجموعة اختبارات).

- الإطار المكاني: جرت الاختبارات بملعب ثانوية حيحي اليامين .

- إجراءات البحث: قام الطالب بتنفيذ برنامج تدريبي خاص بتنمية بعض الصفات البدنية والذهنية بإدماج ألعاب مصغرة، لمدة (10 أسابيع) بواقع (35 ساعة)، الوحدة التدريبية الخاصة لأداء الألعاب المصغرة الفترية (40 دقيقة).

- الاختبارات المستخدمة: اختبار الوثب العمودي، اختبار السرعة (60 م)، اختبار المداومة (جري 1500 م)، اختبار الجري المتعرج للرشاقة، اختبار القفز على ساق واحدة لمسافة (30م)، الاختبار المعدل للانتباه (بوردون- أنفيمون).

- أهم النتائج :

- أسلوب الألعاب المصغرة له أثر في تنمية بعض الصفات البدنية لدى أشبال كرة القدم؛

- أسلوب الألعاب المصغرة له أثر في تنمية صفة توزيع الانتباه لدى أشبال كرة القدم.

(2)- دراسة الطالبان "جلال ياسين و عشي يزيد"، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر بعنوان "أثر برنامج تدريبي مقترح لصفتي السرعة والتوازن على تحسين مهارة المراوغة".

- عينة البحث: شملت فريق أصاغر لكرة القدم (13-15 سنة) يتكون من (12 لاعبا)، تم اختياره بطريقة عشوائية.

- المنهج المتبع: هو المنهج التجريبي باستعمال الاختبارات القبلية والبعدية.

- الإطار المكاني: تمت الاختبارات على مستوى ملعب النادي فكان الاختبار القبلي في

(28/02/2013) ، والبعدي في (2013/04/15).

- إجراءات البحث: قام الباحثان بتنفيذ البرنامج التدريبي الخاص بالتكيف لصفتي السرعة

والتوازن و دام دورتين متوسطتين لتحسين مهارة المراوغة.

- الاختبارات المستخدمة: اختبار العدو 30م، اختبار فليشمان للتوازن الحركي، اختبار المراوغة (فاندرهوف).

- أهم النتائج:

- البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجاباً على مهارة المراوغة لدى أصغر كرة القدم، والمبني أساساً على تكثيف تمارين لمهارة المراوغة في الوحدات التدريبية؛

- أثر برنامج التدريب على تحسين مهارة المراوغة لدى العينة التجريبية على عكس العينة الضابطة والتي لم تلاحظ أي تحسن ملموس.

3)- دراسة الطالب "مجرالي أحمد"، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر تحت عنوان "أثر برنامج تدريبي مقترح لبعض الصفات الحركية (توازن، توافق ورشاقة) على تحسين دقة التصويب بالقدمين لدى براعم كرة القدم (09-12سنة)".

- عينة البحث: شملت فريق براعم كرة القدم (09-12سنة) يتكون من (13لاعب) تم اختيارهم بطريقة عشوائية .

- المنهج المتبع: هو المنهج التجريبي .

- الإطار الزمني: اجريت الاختبارات بملعب الشهيد علاق عبد الرحمان (عين فكرون).

وملعب زرداني حسونة (أم البواقي) و كانت الاختبارات القبلية في (2013/02/28)

والاختبارات البعدية في (2013/04/15) وقد طبق برنامج تدريبي خاص ببعض الصفات النفسوحركية لتحسين مهارة التصويب دام مدة شهرين .

- إجراءات البحث: استعمل الباحث مجموعة تمارين هادفة لتحسين التصويب خاصة

بالتوازن والتوافق والرشاقة، واستخدمت عدة اختبارات تمثلت في (اختبار التوافق، اختبار

قياس دقة التصويب: اقتراح وارنر نلسون، اختبار الجري الزجراج للرشاقة، اختبار

التصويب من أماكن مختلفة).

- أهم النتائج :

- أثر البرنامج التدريبي إيجاباً على تنمية الصفات النفسوحركية(توازن وتوافق ورشاقة) لصالح العينة التجريبية على عكس الضابطة التي أخضعت للتدريب العادي؛

- تطور مهارة دقة التصويب لصالح المجموعة التجريبية.

9- الاستفادة من الدراسات السابقة والمثابفة :

تلقي الدراسات السابقة والمثابفة لموضوع الدراسة الحالية الضوء على الكثير من الجوانب التي تفيد البحث الحالي، وتبرز نواحي القوة والضعف، مما ينيير الطريق أمام الباحث، فيما يتعلق بتحديد متغيرات بحثه، واختيار العينة والمنهج المستخدم، وكذلك الاختبارات المناسبة لقياس متغيرات البحث وقد استفادت الباحثة من هذه الدراسات كآلاتي :

-نفس المتغيرات لبحثنا هذا تم تناولها في الدراسات المذكورة أعلاه؛

-تحديد واختيار المنهج المستخدم، حيث استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، لملاءمته لطبيعة الدراسة الحالية؛

-توجيه البحث لكيفية اختيار برنامج هادف لمجموعة من الألعاب المصغرة، بغرض تنمية الصفة النفسوحركية، وتحسين المهارة قيد الدراسة؛

-تحديد محتوى إنجاز الوحدات التدريبيية المناسبة لعينة البحث؛

_ توجيه الباحثين في تحديد وسائل وأدوات جمع البيانات، والمتمثلة في الاختبارات المستخدمة، وكيفية قياس متغيرات البحث؛

-تحديد نوع الأساليب الإحصائية المستخدمة لمعالجة البيانات المستخلصة من القياسات؛

- الوقوف على ما توصلت إليه من نتائج، لتفسير وتأكيذ الدراسة الحالية.



الجانب النظري



الفصل الأول
الألعاب المصغرة

تمهيد:

اللُّعب بلا شك هو الوسيلة التي يكشف بها الإنسان عن الخبرات المتنوعة في مختلف الأوضاع لمختلفة الأغراض، فبواسطته يتعامل الطفل مع الأشياء كأنها كائنات تمتلك معاني محددة، و لهذا فإن الطفل من خلال اللُّعب يكتشف اتجاهاته و يختبرها فيقترب أكثر من الراشد ويزيد من جرأته الحسية، الحركية واللغوية ويمتص طاقاته الزائدة ويعده للنشاط الجديد و يخفف من حدته الانفعالية.

ولا شك أنّ ما يعرف بالألعاب الصغيرة أو شبه الرياضية، و التي من خلالها يسهل الوصول بالطفل إلى تعلم اللعبة الجماعية أو الفردية بصفتها العامة، هي المنهج الحقيقي للُّعب الصحيح.

و تدرج هاته الألعاب في الحصص التدريبية لعدة أسباب منها التحفيز قصد وضع الطفل في وضعيات تسمح له بإعطاء أجوبة خاصة به عن طريق الخلفية " روح الإبداع"، في جو من الانبساط و الترفيه إضافة إلى عامل التحضير الذي يرمي إكساب الطفل الصفات البدنية وكيفية إنجاز المهارات الحركية، وكذا نقل التجارب و المعارف التكتيكية من أجل ممارسة الألعاب الرياضية الأخرى.

و لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى اللُّعب وفوائده و الوظائف المؤثرة فيه و أيضا دور المربي في اللُّعب وأنواع فئات اللُّعب، وكذا الألعاب الصغيرة، من مفهوم وأهداف وخصائص وعلاقتها بالصفات البدنية، كما لا ننسى مبادئ و كيفية اختيارها والعناية بالأدوات المستخدمة فيها.

اللُّعب:**1-1-تعريف اللُّعب:**

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

حسب عماد الدين إسماعيل : "اللُّعب هو الوسيلة التي تسمح باكتشاف الأشياء والعلاقات الموجودة، بينها. (عماد الدين إسماعيل، 1986، 09)

أمّا محمد حسن علاوي فيعرفه بأنه: "النشاط السائد في حياة الطفل ما قبل المدرسة كما يساهم بقدر كبير في المساعدة على النمو العقلي والخلقي والبدني والجمالي والاجتماعي، والمتتبع لنمو الأطفال يلاحظ تطور اللُّعب عندهم واختلافه باختلاف مراحل النمو. (محمد حسن علاوي، 1983، 09).

أمّا التعريفان اللذان يدلان على مدى تعقيد مفهوم اللعب فيتمثلان في:

أولا: **تعريف ريدير Reider** حيث يقول "نستطيع أن نرى أحد الأطفال يقول لنا أنه يلعب لأن هذا يسره ويفرحه ، لكن لا نستطيع الادعاء أنّ هذا يشرح ظاهرة اللُّعب. (Albermons, 1983,43).

ثانيا: **أمّا أوليفر كاميل** "فيقول أنّه" :مما لاشك فيه أنّه لا أحد يستطيع أن ينكر دور اللُّعب بالنسبة للطفل، فهو يحتاج إليه مثل حاجته إلى الهواء الذي يتنفسه كما أنّه يساعده على اكتشاف المحيط الذي يعيش فيه وبالتالي يؤهله إلى الاندماج والتكيف، أمّا رغبة الطفل في اللُّعب فإذا لم يتم تحقيقها في الطفولة بصورة كاملة فإنّها تؤثر في شخصيته مستقبلا كمرآة وراشد(Oliver CAMULLE, 1973, 31).

فاللعب هو ظاهرة طبيعية وفطرية لها أبعادها النفسية والاجتماعية المهمة، فقد اعتبرها " ريمل" وظيفة إعداد الأطفال لأدوار الكبار، بينما أشار "ويبر" إلى انتشارها عبر التاريخ الإنساني كله، و أكد كل منهما على مفهوم اللعب كمجموعة أهداف أكثر ما يقودها هو الحس (زكية إبراهيم ، كامل، ومصطفى السايح محمد، 2007 ، 12)

و من المنظور الاجتماعي تناول " هوزينجا " مفهوم اللّعب و عرفه بأنّه : "من ألوان النشاط الحر الذي يؤدّى بوعي خارج الحياة العادية، باعتباره نشاطا يأخذ في أدائه عدم الجدية. ويشير "دو تري و لويس" إلى أن اللّعب "أصبح مرادفا شائعا للحركة، و هو أحد أربع دوافع أساسية تقود نشاط الإنسان وهي الجنس، الذات، التجمع، اللّعب. (زكية إبراهيم كامل، ومصطفى، السايح محمد، 2007 ، 13).

2-1- فوائد اللّعب:

للّعب فوائد كبيرة للصغار والكبار على حد السواء ويمكن إجمال هذه الفوائد فيما يلي:

- ✓ ينفس على التوتر الجسمي و الانفعالي عند اللّعب؛
- ✓ -يدخل الخصوبة و التنوع في حياة الطفل؛
- ✓ يعلم الطفل أشياء جديدة عن نفسه و عن العالم المحيط به؛
- ✓ يمكن الكبار من مساعدة الطفل على حل مشكلاته الشخصية، إذ يوجههم إلى مفاتيح هامة لمسلكهم؛
- ✓ يتيح للطفل الفرصة ليعبر عن حاجاته التي لا يستطيع التعبير عنها في حياته الواقعية؛
- ✓ يعطي الطفل مجالا لتمارين عضلاته كما في ألعاب الحركة، والمجهود الجسمي؛
- ✓ يجذب انتباه الطفل ويشوقه إلى التعليم، فالتعليم باللّعب يوفر للطفل جوا طليقا يندفع فيه إلى العمل من تلقاء نفسه؛
- ✓ يعطي للطفل الفرصة لاستخدام حواسه و عقله و زيادة قدرته على الفهم؛
- ✓ اللّعب الجماعي تقويم للخلق، إذ تخضع فيه عوامل مهمة كالمشاركة الوجدانية والتضامن مع الزملاء؛
- ✓ اللّعب يوفر فرصة التعبير، وهي حاجة أساسية عند الإنسان، فلا بد في الحياة من التعبير لكي لا تصبح الحياة مملة. (عدنان عرفان مصلح، بدون سنة، 04)

3-1- وظائف اللّعب:

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

- ✓ اللّعب يبعد الإنسان من الملل والضجر والقلق و ما إلى ذلك من الإحساسات الأليمة؛
- ✓ اللّعب يهدئ الغرائز الفردية ويقلل من حدتها؛
- ✓ اللّعب يجعل الفرد يندمج في الجماعة ويخضع للقانون؛

✓ -اللعب يصون العادات والتقاليد الاجتماعية ويحييها. (علي عبد الواحد واقي، بدون سنة، 119 ؛)

120

- ✓ اللّعب يعمل على تطوير حواس الطفل مما يساعد على استخدامها في المواقف المختلفة؛
- ✓ اللّعب يساعد الطفل على الانتباه و التركيز؛
- ✓ اللّعب يكسب الأطفال الثقة بالنفس؛
- ✓ اللّعب يساعد في معالجة بعض الاضطرابات النفسية للأطفال الانطوائيين و الخجولين؛
- ✓ اللّعب ينمي داخل الأطفال الحرص على ممتلكاتهم الخاصة . (زكية إبراهيم كامل، ومصطفى ،
السايح محمد، 2007، 23).

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

1-4-العوامل المؤثرة في اللّعب:

يوجد اختلاف كبير بين الأطفال أثناء اللّعب بالرغم من تشابه رغباتهم في السنوات المتقاربة ويرجع هذا الاختلاف إلى أحد العوامل التالية:

- الصحة:** من الأكيد أنّ الأطفال الأصحاء يلعبون أكثر من الأطفال المرضى، و أنّ الصحة تعطي طاقة للطفل ونشاطا وقوة يستطيع استغلالها في اللّعب، فكل الدراسات تجمع على أن الأطفال الضعفاء المرهقين لا يشتركون في اللّعب ولا يتمتعون بأدوات اللّعب على عكس التلاميذ الأصحاء؛
- الذكاء:** إنّ الأطفال النبهاء يظهرون نشاطا أكثر ويلعبون بنسبة أكبر من الخاملين، كما أنّ لعبهم يظهر فيه نوع من التجديد، الطفل الذكي يتقدم من اللّعب الحسي إلى اللّعب الخيالي، وتظهر هذه الفروق مع مرور الزمن؛

-**البيئة:** تلعب البيئة دورا هاما في عملية اللّعب وتؤثر بذلك تأثير مّباشرا على الطفل، فنجد أنّ الطفل الذي تتوفر لديه المساحات الشاسعة يلعب أكثر من الذي لا يتوفر لديه هذا العامل. (نوار، رشيد روبيح،
وكمال عثمان عبد القادر، 1992، 112-113)

1-5-دور المربي الرياضي في اللّعب:

إنّ مسؤولية المربي الرياضي أكبر بكثير من أن يقدم اللّعبة ثم ينظر فقط إلى أداء التلاميذ أو اللاعبين لها، و لكن عليه بعض المسؤوليات الهامة والتي نذكر منها:

- ✓ ملاحظة التلاميذ أو اللاعبين خلال أداء اللعبة و التعرف على أسلوب الأداء حتى يساعده مستقبلا في بناء و اكتشاف ألعاب أخرى مناسبة؛
- ✓ لكل لعبة بينتها و أدوات تنفيذها على المربي الرياضي أن يعد هذه البيئة و يعمل على توفير أدوات التنفيذ المستخدمة وملاحظة وتسهيل اللعب و المشاركة فيه إن أمكن؛
- ✓ ترك الفرصة للتلاميذ أو اللاعبين لاكتشاف ألعاب أخرى و اكتساب أفكار جديدة من تلقاء أنفسهم وتشجيع الاعتماد على النفس؛ كما يبتعد المربي عن الشرح المطول للعبة؛
- ✓ أن يعمل على توفير بيئة عاطفية محببة و مناسبة لنوع المجهود الذي يبذله التلاميذ أو اللاعبون في اللعب؛
- ✓ الاهتمام بالتخطيط السليم للألعاب من خلال تحديد الهدف من كل لعبة و تحديد أسلوب الأداء وتوفير الأدوات المستخدمة؛ وكذلك تحديد زمن اللعبة وشروط الفوز فيها؛
- ✓ ترك الفرصة لممارسة الألعاب في مجموعات صغيرة متساوية العدد حيث أن بناء العلاقات الاجتماعية تنمو في العمل أو اللعب في الجماعات. (زكية إبراهيم كامل، ومصطفى السايح ، محمد، 2007 ، 24- 25).

6-1-أنواع فئات اللعب:

أولا :ألعاب الداخل:

يستعمل هذا النوع من اللعب في البرامج الترفيهية أيام الشتاء عندما لا يخرج الأطفال للعب في الملعب بسبب الأمطار أو البرد، و يجوز استعمالها أيضا في البرامج الترفيهية الهادفة التي تهدف إلى تسلية الأطفال في جو هادئ، وهي لا تتطلب جهدا كبيرا.

الأهداف التربوية لألعاب الداخل:

- ✓ الانتباه؛
- ✓ تدريب الحواس؛
- ✓ التعاون و المشاركة؛
- ✓ الإثارة و التركيز؛
- ✓ ضبط النفس.

ثانيا :ألعاب الخارج:

تستخدم هذه الألعاب في الملعب في الهواء الطلق خلال الأوقات الرسمية للتدريب، و من الضروري خلال القيام بهذه الألعاب ملاحظة المشتركين و حالتهم الذهنية ولردود الفعل والاستمرار في تحسين نوع اللعب، و على المربي الرياضي الابتعاد عن برامج الألعاب التي تؤدي إلى الرتابة و الكسل بل عليه اختيار الألعاب التي تجد قبولا لدى الأطفال. (زكية إبراهيم كامل، ومصطفى، السايح محمد، 2007 ، 25-26).

و عليه أيضا مراعاة ما يلي:

• تنمية عناصر و مهارات الألعاب التالية :

✓ عناصر اللياقة البدنية، كالقوة، السرعة، الرشاقة؛

✓ مهارات ألعاب الكرة و بجانب تنمية المهارات يمكن تنمية العمل الجماعي وروح التعاون؛

✓ ألعاب الدوائر، و التي من شأنها أن تكسب اللاعبين روحا جماعية و أن تدرّب بعض الأفراد على القيادة كما يمكن إشراك عدد كبير من اللاعبين في ألعاب الدائرة دون حدوث فوضى أو خلل نظامي، إذ أنّ شكل اللعبة يحوّل انتباه الجميع إلى المربي الرياضي بحيث يتمكن من مراقبة اللاعبين بسهولة.

• تنمية الأهداف التربوية التالية :

✓ التعاون الجماعي؛

✓ المساهمة الفردية في الجماعة؛

✓ تنمية الروح الرياضية والنظام، إذ أنّ كل لاعب يقوم بخطأ يخسر فريقه، و كلّ فريق لا يعمل كفريق بغض النظر عما ينجزه كأفراد يتعرض للفشل .

(زكية إبراهيم كامل، ومصطفى السايح محمد، 2007 ، 27)

2 / الألعاب الصغيرة:

2-1-تعريف الألعاب الصغيرة:

لا شك في أنه حتماً للألعاب الصغيرة أهمية كبرى لما لها من فوائد تعود على ممارسيها من كافة الأعمار وخاصة منهم الأطفال، كونها المنطلق الأكثر فعالية لتفجير المكبوتات والأحاسيس والطاقات السلبية وحتى الإيجابية للأفراد، كما أنها تساهم في حسن التنشئة الاجتماعية للطفل بطريقة مرحة ودون الإحساس بالملل وهذا ما جعلها تحتل مكانا هاما ضمن اهتمامات المختصين في مجال التربية البدنية، ما جعلهم يدرسونها من كافة جوانبها وهذا ما أدى إلى توفر العديد من التعاريف التي تجسد معناها الحقيقي والتي من بينها ما يلي:

-هي " :عبارة عن ألعاب بسيطة التنظيم يشترك فيها أكثر من فرد للتنافس وفق قواعد مسيرة لا تقتصر على سن أو جنس أو مستوى بدني معين ويغلب عليها طابع الترويح والتسلية وقد، تستخدم بأدوات أو بأجهزة أو بدونها"؛ (أمين أنور الخولي، 1994، 171)
 -وهي أيضا " :مجموعة متعددة من ألعابا لجرى و ألعاب الكرات أو التي تمارس باستخدام الأدوات الصغيرة و ألعاب الرشاقة و ما إلى ذلك من مختلف الألعاب التي تتميز بطابع المرح والسرور والتنافس مع مرونة قواعدها وقلّة أدواتها وسهولة ممارستها، وتكرارها عقب بعض، الإيضاحات البسيط". (عطيات محمد خطاب 1990 63) .
 كذلك هي عبارة عن " :وسيلة تربوية فعالة في إثارة دوافع المتعلمين نحو تحقيق الهدف كما أنها تشبع حاجات الفرد إلى الشعور بالاعتبار والتقدير من الآخرين " . (وديع فرج ألين، بدون سنة، 293-294) .

و هي " :تلك التمارين المحببة إلى نفوس اللاعبين والتي تجري على مساحات ضيقة وبعد معين من اللاعبين قد يكون هذا المعدل متساويا أو متفاوتا حسب الأهداف التي يسطرها المدرب". (حنفي محمود مختار، بدون سنة، 135)
 و من خلال هذه التعاريف الموجزة المدرجة يمكننا القول بأنّ الألعاب الصغيرة هي عبارة عن ألعاب غير محددة القوانين والشروط، فهي مجالات مختلفة تساعد كل فرد سواء كان طفلا صغيرا أو راشدا على التعلم حسب قدراته الخاصة وامكانياته وفقا لميوله ورغباته الذاتية من أجل الاكتساب والترويح والمتعة والسرور . (حنفي محمود مختار، بدون سنة، 136)

2-2- أهداف الألعاب الصغيرة:

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

- تطوير وتحسين الصفات البدنية؛
- تحسين الأداء المهارى للأطفال؛
- تطوير الصفات الإرادية لدى الأطفال مثل: العزيمة، المثابرة، الثقة في النفس؛
- إدخال عامل المرح والسرور إلى نفوس الأطفال؛
- اكتساب الأطفال الصفات الخلقية الحميدة مثل: الإحساس بقيمة العمل الجماعي، التعاون، الطاعة وتحمل المسؤولية.

وتعتبر الألعاب الصغيرة من بين الطرق التدريبية الحديثة والأكثر فعالية، فالوضعيات والتركيبات الحالية موجودة بصفة جلية في مختلف أشكالها وذلك حسب خصائص الأهداف

المسطرة لذا فالأغلبية من المربين يحضرون لاعبيهم في مربعات صغيرة ومساحات صغيرة

(Bottym ERIC , 1981 , 28).

2-3- خصائص الألعاب الصغيرة:

* لا يشترط ممارستها طبقاً لقواعد وقوانين دولية معترف بها إذ لا يرتبط فيها زمن اللعب وعدد اللاعبين أو مساحة وحجم ومكان اللعب أو مواصفات الأدوات المستخدمة بأيّة اشتراطات أو قواعد دولية؛

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

* عدم وجود مهارات حركية أو خطط ثابتة لكل لعبة (عطيات محمد خطاب، 1990، 171)

2-4- علاقة الألعاب الصغيرة بالصفات البدنية:

إن المهمة الرئيسية للألعاب الصغيرة تكمن في تطوير وتنمية القدرات الحركية للطفل وخاصة مرحلة (12 سنة) ، وهذه المرحلة تعتبر فترة خصبة للمهتمين بتربية الطفل حركياً حيث يمتاز الطفل بالنشاط والحيوية والميول إلى أنشطة رياضية يغلب عليها طابع الألعاب، كذلك يمتاز الطفل بالابتهاج والرضى والزيادة في نموّ قدرته على تحقيق النشاط الرياضي.

وهنا تظهر أهمية الألعاب الصغيرة في إتاحة الفرص للأطفال لتطوير قدراتهم الحركية كما يجب في هذه المرحلة زيادة الاهتمام والتركيز على الأداء من حيث شكل المهارة والدقة، كما أن هذه المرحلة ملائمة لكسب وصقل المزيد من المهارات المركبة واستخدامها في الألعاب الصغيرة لأنشطة رياضية معينة، كما أن تنمية وتطوير القدرات الحركية تنجز من خلال الحصص التي تتضمن تمارين و ألعاب ونشاطات رياضية وهذا ما توفره الألعاب الصغيرة أثناء الظروف المعقدة كضيق المساحة وتحديد عدد الممارسين.. الخ (قري عبد الغني وآخرون، 2004 ، 41) كذلك الألعاب الصغيرة تعتمد بشكل أساسي على توفر جميع الصفات البدنية (كالقوة، السرعة، المرونة، الرشاقة، وغيرها) ، و إضافة إلى الحركات الأصلية وأنماطها الشائعة فإن ممارستها تتيح للمشاركين فيها اكتساب المهارات والقدرات الحركية خلال هذه الممارسة (رحموني الجليلي، وآخرون، 1997، 31)

2-5- مبادئ اختيار الألعاب الصغيرة:

يمكن حصر هذه المبادئ في النقاط التالية: (قاسم المندلوي وآخرون، 1990، 172 - 173).

-فهم الغرض من اللعبة ومراعاة الظروف التالية: السن، الجنس، النمو؛

-أن يكون هناك توافق بين غرض المعلم من اللعبة ورغبة التلاميذ فيها وتهيئ الغرض لاكتشاف قابليتهم البدنية والحركية.

-مراعاة قانون التدرج التعليمي للواجبات الحركية المتعلمة حيث تنتقل بالمتعلم تدريجياً من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد، و بصفة عامة نبدأ بالألعاب البسيطة لنصل إلى الألعاب المعقدة؛

-مراعاة أن تكون الألعاب متنوعة ومشوقة واقتصادية وبما يتفق مع احتياجات الموقف التعليمي؛

-عدم الانتقال من لعبة إلى أخرى إلا بعد تأكد المعلم من أن جل التلاميذ قد أنجزوها واستوعبوا قوانينها بشكل جيد؛

-إعادة عرض اللعبة إذا كان الموقف التعليمي يتطلب ذلك مع مراعاة ألا تكون الإعادة لمجرد التكرار فقط؛

-العمل على تحقيق الرّاحة النفسية للتلاميذ وذلك بشرح اللعبة بالتفصيل قبل بدايتها.

-مراعاة المشاركة لجميع التلاميذ.

6-2-تنظيم تعليم الألعاب الصغيرة:

تتضح أهمية التطور في تعليم المهارات الحركية من خلال اتباع أسس وقواعد متدرجة ومتسلسلة خلال عملية التعلم، كما يجب ألا ننسى عامل التكرار للحركات من أجل جعلها عادات حركية تؤدي آلياً وبكل سلاسة وانسيابية، ويعتبر بناء الأساس المتين ضرورة للنجاح في ألعاب الفرق من ضمنها كرة القدم، ولتأكيد التقدم المهاري فإنّ عملية التعليم أثناء الوحدة التدريبية عادة ينظم عند استخدام الطريقة المباشرة بهذا التوالي:

-تعليم ممارسة المهارات الأقل صعوبة أولاً؛

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

○ إعادة ممارسة النشاط والمهارات؛

○ أداء اللعبة الأساسية في الفريق؛

○ تمارينات على المهارات أو الصفات البدنية.

ويبدأ تقديم مهارات الألعاب الجماعية غالباً من الصف الرَّابِع أي سن التاسعة، ولكن لا يمكن أداء اللعبة عادة قبل الصف الخامس أي السن العاشر ولو أنَّ ميول وحاجات واستعدادات أطفال مجموعة معينة سوف تحدّد متى تدرّس لها، ويكون تقدم المجموعة في أداء المهارات محدداً بكمية الوقت المخصص للتدريس لهذه المراحل المتتالية السابقة، وتبعاً لذلك فإنَّ مستوى الصفِّ الدراسيِّ ، الذي يمكن فيه تعليم هذه المراحل مختلف من مدرسة لأخرى. (قاسم المندلأوي وآخرون، 1990 ، 180)

2-7- كيفية اختيار الألعاب الصغيرة:

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

2-8- الأدوات المستعملة والعناية بها:

يجب أن تكون الأدوات الخاصة بالألعاب الصغيرة كافية لتجنب وقوف التلاميذ حول الملعب في انتظار دورهم، ويمكن زيادة عدد من الأدوات (كالكرات، الملعب، الوسائل البيداغوجية... الخ) إذا ما أعطي المعلم العناية الصحيحة التي تطيل من عمر الأدوات القديمة بحيث يمكن صرف الميزانية في إضافة قطع جديدة. (قري عبد الغاني وآخرون، 2004 ، 42).

2-9- طريقة كتابة الألعاب الصغيرة:

يجب عند كتابة الألعاب الصغيرة أن يوضع اسم اللعبة والهدف منها و يجب أن يكتب شرح اللعبة بطريقة منظمة و لا يفضل كتابتها بطريقة السرد، ومثال ذلك حسب (زكية ابراهيم كمال ، ومصطفى السايح محمد، 2007 ، 72):

اسم اللعبة:
الهدف من اللعبة :
عدد التلاميذ المشتركين:
عدد و نوع الأدوات المستخدمة:
شرح اللعبة :
طريقة احتساب النقاط لتحديد الفائز:

خلاصة:

يعتبر اللّعب من أهم وسائل تكوين شخصية الطفل، فهو أول واسطة بينه وبين بيئته وبه يعبر عن احتياجاته، وبتطور البحث العلمي تم تأكيد القيمة الفعالة له في توجيه الطفل من الناحية الأخلاقية و التربوية و الدّفع السليم للطفل وبملاقاته لأقرانه يقوم بالتعبير عن طاقاته الكامنة من خلال نوعية الألعاب التي يتوجه إليها.

فبعد تطرقنا لأهم الجوانب الخاصة بالألعاب الصغيرة من تعريفها وتبيان دورها و أهميتها يمكننا القول بأن الألعاب الصغيرة تعد أحد الأنشطة الهامة في مجال التربية البدنية و الرياضية المناسبة لجميع الأعمار ولكلا الجنسين على السواء، و هي أحد المقومات الرئيسية لأي برنامج تدريبي، و يفضلها الكثيرون كونها قريبة من طبيعة الفرد و ميوله بالإضافة إلى دورها الهامّ في النمو الحركي والعقلي والانفعالي والاجتماعي، و هذه الألعاب إما أن تكون جماعية تربوي لذي والشجاعة و حب المنافسة.

الفصل الثاني

الرشاقة



تمهيد:

يعتبر المجال النفسحركي في تدريب كرة القدم مجالاً واسعاً ذو مرجعيات متعددة و متنوعة ففي أغلب الأحيان يقدم الشيء القليل فيما يتعلق بالاحتكاك بالكرة دون السؤال عن السبب، و لكي يبرهن اللاعب في مداعبة الكرة وعن السهولة (القدرة) و المهارة في محيط حركة و سياق زمكاني يتطلب ميزات نفسحركية هامة أكثر من أي نشاط آخر و هذه الميزات الحركية تحددها كل من التنقل والتوافق والرشاقة و المهارة التي من شأنها أن تكون قاعدة تفوق اللاعب.

1-تعريفات المجال النفسوحركي:

إن المجال النفسوحركي مجال واسع ومتعدد الأبعاد وله الكثير من التعريفات التي تعبر عنه حسب وجهات نظر مختلفة للعديد من الباحثين والمختصين في مجال التدريب الرياضي، والتي من أهمها ما يلي:

- وهو مجال يقيم بالسلوك الحركي و هو سلوك يشير إلى الحركات العلنية للعضلات الهيكلية الإرادية، فكل حركة صادرة من الجسم يمكن ملاحظتها تعد سلوكا حركيا، حيث ينظر للحركة عل أنها تحدث نتيجة للانقباضات العضلية التي تحدث نتيجة لعمل الجهاز الحركي الذي يتضمن مجموعة من أجهزة الجسم كالجهاز العصبي والجهازين العظمي و العضلي الذين يعملون كروافع.
- يعتبر أيضا مجموعة الوظائف المحركة (الحركية) في النشاط البدني بالتزامن مع نضج الجهاز العصبي."

و حسب (سينجر) :هو المجال الذي يتضمن بشكل أولي القيام بحركات موجهة توجيهها محددًا بحيث تعتمد بشكل أو بآخر على الاستجابة البدنية، أي أنه المجال الذي يهتم بحركات الجسم وكيفية تطويرها والتحكم فيها، و يتضمن هذا المجال فئات أو أنواع من السلوك ترتبط مع بعضها بعلاقات ارتباط متبادلة تجعلها غير مستقلة استقلالًا تامًا. " (إبراهيم محمد المحاسنة، 38، 2006).

2-تركيب المجال النفسوحركي:

يتركب المجال النفسوحركي بين " النفسية " و " الحركية " من أجل السماح للفرد باليكييف الجيد مع محيطه، حيث تكون التفاعلات الموجودة بين الحركية (وضعية، حركة ...) و النفسية (مشاعر، فهم، تخيل ...) ثابتة ودائمة، حيث تبدأ من ظهور وظائف كل فرد وأن النفس و الجسم متضامنان و موحدان حقا. (Claude DOUCET ، 2007 ، 12)

3- الخصائص المتوقعة في المجال النفسوحركي:

1-3 يتوقع من الطفل أن يحصل على تأدية الحركات الأساسية التالية :

- ✓ الحركات الانتقالية.
- ✓ الحركات الغير انتقالية
- ✓ حركات التعامل مع الأشياء . (مجرالي أحمد، 2012)

2-3 يتوقع من الطفل أن يحصل على امتلاك عناصر الكفاءة الحركية التالية :

(مجرالي أحمد، 2012، 71)

✓ التوازن.

✓ القدرة

✓ الرشاقة

✓ التوافق

✓ السرعة.

4- الصفات الحركية أو النفسحركية:

إن الصفات الحركية أو ما يسمى أيضا بالقدرات الحركية هي صفات مكتسبة، يكتسبها اللاعب أو المتعلم من المحيط أو تكون موجودة وتتطور حسب القابلية الجسمية والحسية والإدراكية من خلال التدريب و الممارسة الدين يكونان أساسا لها، و القدرات الحركية هي أيضا صفات للحركة الإنسانية التي تؤدي من المتعلم أو اللاعب وخاصة في المستويات العليا، فضلا على أن هذه الصفات لا تعتمد ب شكل أساسي على الحالة البدنية أو نما تعتمد على السيرة الحركية بشكل رئيسي، فالسيطرة الحركية تأتي من خلال قدرة الجهاز العصبي المركزي و المحيطي على إرسال إشارات دقيقة إلى العضلات بغرض إنجاز الواجب الحركي.

و تقسم القدرات الحركية إلى ما يلي : (ناهد عبد زيد الداليمي، 2008، 73)

✓ رشاقة .

✓ مرونة.

✓ توازن .

✓ توافق .

5- مفهوم الرشاقة و أهميتها:

يعتبر مفهوم الرشاقة من أكثر المفاهيم التي يدور حولها الجدل و الاختلاف بين الباحثين في مجال التربية الرياضية، و قد يعزى ذلك إلى الطبيعة المركبة لهذه الصفة وارتباطها ببعض الصفات البدنية و القدرات المهارية الأخرى.

ويشير (جونسون و نيلسون) إلى أنه يمكن اعتبار الرشاقة " قدرة مركبة " لأنها تتضمن في رأي الكثير من الباحثين مكونات القوة العضلية، سرعة رد الفعل الحركي، السرعة، القدرة العضلية، الدقة، التحكم و التوافق.

كما يرى (هرتز) أن الرشاقة " مفهوم يعبر عن قدرة الفرد على الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة."

أما (كلارك) فيرى أنها " تتطلب سرعة تغيير أوضاع الجسم بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة."

في حين يعرفها (بارو) على أنها " : قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغيير اتجاهه بسرعة أنها القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجهة التي تتسم (Curton): " و بدقة"، في حين يرى بالدقة مع إمكانية الفرد تغيير وضعه بسرعة بحيث لا يتطلب ذلك استخدام القوة العظمى." فيعرف الرشاقة " على أنها القدرة على التوافق (Larson) و يتفق معه (Bucher) و يشير الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين منه (كاليد أو القدمين أو الرأس مثلا. "...)

و يشير بعض الباحثين إلى أن الرشاقة تظهر بصورة واضحة في أشكال الأداء الحركي التي تتطلب المراوغة بالجسم، أو الجري المتعرج، أو التوقف ثم البدء، أو تغيير أوضاع الجسم بسرعة. في حين يشير بعض الباحثين إلى أن السرعة في الانتقال في خط مستقيم ليست لها أهمية بالنسبة للرشاقة لأن هذه السرعة بدون القدرة على تغيير الاتجاه أو تغيير أوضاع الجسم ليست ذات قيمة، فمتسابق العدو مثلا يتميز بالقدرة على سرعة الانتقال بصورة واضحة و لكنه مع ذلك قد لا يكون متفوقا في الأنشطة الرياضية التي تتطلب صفة الرشاقة.

و الرشاقة من أكثر المكونات البدنية أهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغيير اتجاه الجسم أو تغيير أوضاعه في الهواء أو على الأرض، أو البدء والتوقف بسرعة، أو محاولة إدماج عدة مهارات حركية في إطار واحد أو الأداء الحركي تحت ظروف متغيرة و متباينة بقدر كبير من ، التوافق، الدقة و السرعة . (محمد حسن علاوي، 2008 ، 235).

6- أنواع الرشاقة:

هناك بعض المصادر العلمية التي أقرت نوعين من الرشاقة و هما كالتالي:

6-1- الرشاقة العامة:

و هي قدرة الرياضي على السيطرة على عدد من الحركات بسرعة جيدة، فضلا على أنها قدرة الفرد على الإنجاز الجيد للحركات العممة بتوافق وتوازن دقة وتؤثر الرشاقة العامة على الخاصة (مجرالي أحمد، 2012 ، 57)

6-2- الرشاقة الخاصة:

تعني قدرة الرياضي على تغيير و تعديل الأداء الحركي للفعالية أو اللعبة الرياضية بأفضل في 1995 أن تعريف الرشاقة يمكن أن يطلق على الآتي (Strih) :كفاءة و يرى القدرة على إتقان التوافق الحركي المعقد القدرة على سرعة فن الأداء الحركي القدرة على تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع المواقف المتغيرة . أما تعريف التوافق الحركي من الجانب الفسيولوجي فيعني " : العمل المشترك للجهازين العصبي و العضلي خلال المسار الحركي الهادف حيث ينظم التوافق شكل الشغل الحركي الرئيسي." من مصطلح التوافق الحركي " :العمل المشترك بين الجهاز (Ressorg) و يفهم العصبي والمركزي و العضلي وفق نطاق الحركة الإرادية حيث تشترك مختلف الأعصاب البدنية و المركزية فضلا على أن التوافق الحركي هو تطوير الصفات النفسية العقلية وكلاهما (التوافق و التعلم) يعدان من مستلزمات إتقان الأداء الحركي.

إن أنسب مرحلة لتنمية الرشاقة العامة هي ما بين سن الطفولة والمراهقة وحتى الشباب حيث يستطيع الفرد استيعاب وتحسين كثير من المهارات الحركية الأساسية التي تعمل على تنمية عنصر الرشاقة العامة ولذلك كانت الأهمية البالغة هي البدء مبكرا مع الأطفال حيث أنه من الصعب تنميتها في السن المتقدمة. أما الرشاقة الخاصة فتتمى حتما بعد الرشاقة العامة، حيث أنه من خلال أداء التمرينات الخاصة المركبة التي تأخذ شكلا أو عدة أشكال من المهارة وهو ما يعمل على تنمية الرشاقة الخاصة، وبذلك تمثل تمرينات الرشاقة الخاصة دورا ايجابيا في التقدم بمستوى المهارات الرياضية ومواقف اللعب المتخصصة والتي تتمثل في الألعاب والمهارات الكبيرة كألعاب القوى لذلك توجب على المدرب إدراجها ضمن البرنامج التدريبي العام مع مراعاة الواجبات والأسس التالية:

- يجب التركيز على تنمية عنصر الرشاقة العامة عند الأطفال والمبتدئين في سن مبكرة؛

- يجب التركيز على تنمية عنصر الرشاقة العامة في بداية الموسم الرياضي والخاصة في فترة المنافسات؛

- يجب أن تؤدي تمارين الرشاقة الخاصة بتوافق حركي كبير وفي مواقف لعب متغيرة؛

- يجب أن تؤدي تمارين الرشاقة بأشكال وأوضاع حركية متعددة وليست على وتيرة واحدة؛

- يجب أن تؤدي تمارين الرشاقة بسرعة رد فعل عالية ثم العودة إلى الوضع الابتدائي للحركة؛

- يجب تأدية تمارين الرشاقة لتحقيق أكثر من واجب حركي في وقت واحد مع أعلى توافق حركي

ممكن (www.arabscoach.com, 29/01/2012, 08:00)

7 - أساليب تنمية الرشاقة:

هنالك العديد من العوامل التي إذا التزم بها أي مدرب واع فإنها حتما ستساعد على تنمية صفة الرشاقة والارتقاء بها للوصول إلى المستوى العالي و الأداء المطلوب وبالتالي الوصول لمرحلة الإبداع الحركي والتي من أهمها ما يلي:

-زيادة الرصيد الحركي تحت ظروف تنوع وتعدد الأداء:

حيث يراعى إكساب اللاعبين لعدد متزايد من المهارات الحركية، كما يراعى التدرج في التركيز على مكونات الرشاقة.

-التغيير المتعدد:

ويتضمن ذلك التغيير في كافة متعلقات الأداء الحركي كما يلي:

التغيير في سرعة توقيت أجزاء الحركة .

التغيير في مواصفات الأداء الحركي .

التغيير في الظروف المحيطة بالأداء الحركي .

التغيير في وضع بدء الحركة أو الجملة الحركية .

-تقصير زمن الأداء الحركي:

نعني بتقصير زمن الأداء الحركي زيادة سرعته، ويجب عند استخدام هذا الأسلوب ألا تكون سرعة زيادة الأداء الحركي على حساب الدقة والانسيابية والتوقيت الصحيح له.

-التنمية المنفردة لمكونات الرشاقة:

ويتم ذلك من خلال تحسين كفاءة رد الفعل الحركي والتوجيه الحركي والتوافق الحركي والتنسيق الحركي والربط الحركي وفاعلية التوتر العضلي والاسترخاء كل على حدة.

كما أنه عند اختيار تمارين الرشاقة لا بد وأن نتبع بعض الإرشادات الضرورية والتي من بينها:

- تحديد مساحات الأداء الحركي.
 - الأداء الحركي بالساق أو الذراع العكسية.
 - المواقف غير المعتادة على الأجهزة أو بالأدوات أو بدونها.
 - ربط المهارات الحركية بتسلسل متنوع.
 - التغيير في أسلوب الأداء.
 - التغيير في إيقاع الأداء.
 - استخدام أدوات ذات أوزان وذات أحجام وأجهزة ذات ارتفاعات مختلفة.
 - تنفيذ الأداء المهاري على أسطح مختلفة تتوافر فيها عناصر الأمن والسلامة.
- (www.arabscoach.com, 29/01/2012, 08 :00)

8- العوامل والأسس المؤثرة على الرشاقة:

هنالك عوامل عديدة تؤثر على الرشاقة وبطرق مختلفة وهي كالآتي:

- الأنماط الجسمية (Somato type) :

فالأشخاص طوال القامة وذووا النمط الجسمي النحيف يميلون إلى الرشاقة وعلى العكس من ذلك فإن متوسطي الطول وقصار القامة والذين لديهم عضلات قوية يميلون إلى الرشاقة بدرجة عالية والنمط (Mesomorphs) ومن حيث النمط الجسمي فيمكن أن نقول بأن النمط العضلي يمتلكون عنصر الرشاقة، في أن النمط النحيف (Meso-Ectomorphs) العضلي النحيف أقل رشاقة ومع هذا يوجد استثناءات في هذه (Endomorphs) والسمين البدين (Ectomorphs) القاعدة.

- العمر والجنس (Age and sex) :

تزيد رشاقة الأطفال بمقدار ثابت حتى سن ال 12 ثم تقل بمجرد الدخول في سن المراهقة، وبعد مرور هذه الفترة تعود الرشاقة إلى الزيادة مرة أخرى حتى الوصول إلى مرحلة اكتمال النمو ثم بعد سنوات قليلة تبدأ الرشاقة في النقصان مرة أخرى. كما ن الأولاد أكثر بقليل رشاقة من البنات فيسن ما قبل البلوغ.

- الوزن الزائد (over weight) :

يقلل الوزن الزائد والمفرط مباشرة من الرشاقة، فهو يزيد من القصور الذاتي للجسم وأجزائه كما يقلل من سرعة الانقباض للعضلات ونتيجة لذلك تقل سرعة تغير أوضاع الجسم.

- التعب (Fatigue) :

يقلل كل من التعب والإجهاد من الرشاقة لما ينتج من تأثير سلبي على مكونات الرشاقة من قوة وزمن رد الفعل و سرعة الحركة والقدرة، كما يؤدي التعب خاصة إلى فقدان التوافق.

9- تدريب الرشاقة:

الرشاقة تتطلب سلامة الجهاز العصبي للفرد وسرعة الاتصالات والاستجابات التي تجري بين الجهاز العصبي والجهاز العضلي فكلما تحسن تنسيق الفعل الشرطي العكسي للحركة) عمل الأعصاب (كلما زاد التحكم في أداء المهارات الرياضية، وكلما سهل على الفرد اكتساب حركات جديدة وبالتالي يتحسن مكون الرشاقة لديه، وهذا كلما كانت مقدرة الفرد على الإحساس الحركي الدقيق عالية كلما زادت احتمالات التحكم في سرعة الأداء الحركي.

كما أنه يحذر من كون عملية تنمية عنصر الرشاقة تلقي عبء كبيراً على الجهاز العصبي المركزي وتعمل على إرهاق الفرد الرياضي نسبياً، وعلى ذلك فإن محاولة تنمية الرشاقة وتطويرها تركز أحسن النتائج في حالة استعداد مختلف النواحي الوظيفية للفرد الرياضي وتهيئتها، كما يجب مراعاة عدم التدريب على الرشاقة في الحالات التي يشعر فيها الرياضي بالتعب والإرهاق، وذلك عقب التمرينات التي تتميز بزيادة التحمل إلا إذا كان الغرض زيادة تنمية التحمل.

وعند تنمية الرشاقة يجب الربط بينها وبين طرق العمل الحركي فكلما زاد ازدياد حجم حصيلة المهارات الحركية التي يجيدها الفرد كلما زادت إمكانيته في تعلم المسارات الحركية الجديدة وبالتالي ازدياد إمكانيته في تحسين الرشاقة.

والرشاقة مكون شديد التركيب والتعقيد وبالتالي فإنه لتنميتها بشكل صحيح يجب التطرق لمكوناتها بشكل منفرد (سرعة، تغيير اتجاه، توافق، توازن، سرعة رد الفعل ودقة وغيرها)، ثم جمع أكثر من مكون في التمرين ثم تطوير الأمر ليشمل معظم أو كل هذه المكونات.

وهذه الأمور يجب التدرج فيها في ضوء إمكانيات واستعدادات الممارس وكذلك عمره الزمني والحركي (www.arabscoach.com, 29/01/2012, 08 : 00)

10- تقنين حمل التدريب خلال عنصر الرشاقة:

من أهم ما يميز عنصر الرشاقة هو أن يتم أداء الحركات الخاصة بها بأعلى سرعة ممكنة، و على ذلك فإن أداء تدريبات الرشاقة خاصة بالنسبة للاعب لا بد و أن يتم من خلال طرق التدريب الخاصة بالسرعة الحركية (سرعة الانتقال)، و عليه فإن التدريبات الخاصة خلال الجرعة التدريبية.

يجب أن تكون قليلة من حيث العدد ولا تزيد عن 10 تدريبات، على أن تكون الراحة بين كل تدريب و آخر طويلة نسبيا تصل إلى 3 إلى 4 د كما أن هذه التمارين يجب أن تكون مختلفة تماما عن بعضها البعض، أي كل تمرين له مواصفاته الخاصة بحيث يستدعي من المنفذ التفكير المفصل السريع و ذلك لأداء متطلبات الحركة المتتابة المتغيرة كل في حينه، حيث أنه في المجال العملي التطبيقي سوف يواجه اللاعب مواقف تحتاج منه أداءات حركية مغايرة لبعضها البعض حسب ظروف التحركات داخل الملعب وتقادي كل من اللاعبين و الكرة بسرعة عالية (قاسم حسن حسنين، 1991، 167).

وتتمثل مكونات حمل التدريب لتنمية صفة الرشاقة في الآتي:

- ✓ عدد مرات (جرعات التدريب) في الأسبوع : من 03 إلى 04 جرعات.
- ✓ شدة أداء التمرين : من 95 % إلى 100 %.
- ✓ عدد مرات تكرار الأداء : من 7 إلى 10 مرات.
- ✓ فترات الراحة : تقترب من الراحة التامة.
- ✓ عدد مرات تكرار التمرين (المجموعات): من 3 إلى 4 مجموعات.

(www.arabscoach.com, 29/01/2012, 08 :00)

11- العوامل لفسيوولوجية و علاقتها بالرشاقة:

يذكر (أحمد خاطر وعلي البيك 1984) ، عن (مور) ارتباط الرشاقة ببعض الأسس الفسيولوجية والنفسية و التي تظهر من خلال بناء توافق حركي جديد مبني على خبرات حركية سابقة متراكمة في الجهاز العصبي للاعب، حيث يتوقف الأداء المهاري على نشاط الحواس عامة حيث يربط عنصر الرشاقة ليس فقط بالحواس، (Iktsivoit) والحواس الحركية خاصة و هذا ما أكده بل بالإدراك و المواقف اللعبية المحيطة باللاعب والتي قد تواجهه وتواجهه كرد فعل مركب، و بذلك ترتبط الرشاقة بالحالة النفسية للاعب، فالانفعال بصورة عامة يؤدي إلى زيادة التوتر، و الذي قد يؤثر سلبا على مستوى توازن اللاعب وتوافقته و عدم احتفاظه بالوضع الجيد عند الأداء الحركي أو المهاري و الذي يعمل سلبا على عنصر الرشاقة (عماد الدين عباس أبو زيد ، 2005 ، 273)

12- الحركات المركبة والرشاقة:

ت عرف الحركات المركبة بالحركات الصعبة في أدائها و لها أكثر من هدف حيث ت ودى بمستوى عال من الرشاقة، مثال ذلك عندما يستقبل لاعب الهجوم الكرة بالقدم من ارتفاع عال مع تسديدها إلى الهدف في نفس اللحظة، حيث يحتاج اللاعب درجة كبيرة من التوافق والتوازن مع لحظة استقبال الكرة و لدقة

الحركية مع سرعة الأداء عند التسديد، كل ذلك يمكن الاستدلال عليه من ، مستوى رشاقة اللاعب، والتي تتجسد من خلال تلك الصفات (يحي السيد الحاوي، 2002، 150).

13- سرعة الأداء و الرشاقة:

بما أن الرشاقة صفة مركبة وتتضمن العديد من الصفات البدنية الأخرى فإن السرعة حتما هي من أهمها، وهذا من خلال سرعة تغيير الاتجاه بتوقيت سليم وسرعة التحكم ف أداء حركات جديدة والتعديل الصحيح للعمل الحركي، بالإضافة إلى سرعة التنبؤ لحركات الخصم وسرعة رد الفعل اتجاهها وغيرها من أنواع السرعة (www.arabscoach.com, 29/01/2012, 08)

ولذلك يربط " فليشمان 1964 "، الرشاقة بالسرعة حيث اعتبرها إحدى عوامل السرعة، و الذي و بذلك يمثل زمن رد يستدل عليه من زمن اختبار الجري الارتدادي و المتمثل في 9 م 4X م، الفعل عند الأداء الحركي إحدى مؤشرات الرشاقة، و بذلك يمثل زمن رد الفعل عند الأداء الحركي أحد معايير الرشاقة عند "زانتورسكي 1995 " ، حيث يعتبر زمن رد الفعل الحركي بالوقت الذي يستغرقه اللاعب لتنفيذ واجب حركي منذ حدوث المثير وحتى الاستجابة الحركية، فكلما كان هذا الوقت قصيرا تمتعا للاعب بإحدى جوانب الرشاقة، و حقق الواجب الحركي بأعلى درجة من الكفاءة الحركية، و بذلك يتعلق مستوى الرشاقة بشكل كبير بمستوى رد الفعل المركب و الذي يظهر من خلال أداء بعض مهارات الألعاب المختلفة، أو في مجال بعض الألعاب الفردية كالملاكمة، والمبارزة و البدء في مسابقات العدو القصيرة (يحي السيد الحاوي ، 2002 ، 105)

خلاصة:

إنّ الصفات أو القدرات المركبة من الجانب النفسي والحركي هي حتما من أهم المكتسبات الواجب على لاعب كرة القدم الاتصاف بها، وأولها صفة الرشاقة. فهي من أكثر المكونات البدنية أهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية وخاصة كرة القدم، والتي تتطلب تغيير اتجاه الجسم، أو تغيير أوضاعه في الهواء أو على الأرض، أو البدء والتوقف بسرعة، أو محاولة إدماج عدة مهارات حركية في إطار واحد، أو الأداء الحركي تحت ظروف متغيرة ومتباينة، بقدر كبير من التوافق والدقة والسرعة.

هاته المكتسبات التي بدورها تمكن الفتى اللاعب من تبيان موهبته، وامتعه وطموحاته المجسدة في اللعبة وهي احتياجات تلاءم المتعلمين الذين تتراوح أعمارهم ما بين (10-15 سنة) و حتي الكبار بإمكانهم الاستفادة من بعض هذه العناصر في التدريب وتساهم في تنمية الأفعال الحركية لدى الطفل، والتي تسمح له أن يكون فعالا في تنقلاته وفي تعامله مع الأشياء.

الفصل الثالث

التنسيق



تمهيد :

تعتبر اللياقة البدنية محل بحث العديد من العلماء والباحثين والمختصين , وهذا من خلال ماهيتها وطرق تدريسيها وتعتبر صفة التنسيق من بين أهم العناصر الأساسية التي لابد من توفرها لدى لاعبي كرة القدم إذ أنها تعتبر من بين الصفات البدنية المرتبطة بالمهارة , لدى على المدرب أن يراعي تنمية هذه الصفة دون استثناء عن باقي الصفات البدنية والمهارية الأخرى , وذلك من أجل الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى بدني لتدعيم المستوى الفني والخططي وبالتالي تحقيق نتائج في نوع الرياضة التخصصية , وفي هذا الفصل سنستعرض ونتحدث عن اللياقة البدنية وبالأخص صفة التنسيق .

1-التنسيق:

يعد التنسيق (التوافق) من القابليات أو القدرات الحركية المعتمدة جيدا , ويكون مرتبطا بالسرعة والقوة والتحمل والمرونة بصورة قريبة جدا فضلا عن كونه عنصر مهما , ليس فقط بالنسبة لمتطلبات المهارات الفنية والخطيطة واتقانها ولكن يكون مهما بالنسبة لتطبيق المهارات الفنية والخطيطة في ظروف غير مألوفة.

فالتوافق يكون مهما عندما يكون الرياضي في الهواء أو في حالات غير مألوفة أو معروضة سابقا , كما في القفز على الحصان أو صندوق الجمناستيك في حالات القفز المختلفة أو المتنوعة , وله أهمية أخرى عندما يفقد الرياضي توازنه في حالات الزلق المفاجئة والهبوط والتوافقيات السريعة.

فتطوير التوافق العظمي العصبي يعد أحد أهداف التربية البدنية طبقا للآراء بعض العلماء , كما لا تقتصر أهمية التوافق على المجال الرياضي فقط بل أن الفرد يحتاج إليه في حياته العامة مثل : المشي , قيادة المركبات , فقيادة السيارة تتطلب توافقا بين العينين والذراعين والقدمين حتى تكتمل عملية القيادة. (عامر فاخ رشعاني ، ط1، 2014 ، 378)

ويعتمد التوافق على سلامة الترابط التكامل والتفاعل بين الجهازين العصبي والعضلي حتى تتم الحركة بدقة والتوقيت المناسب بالقدرة المناسبة لربط حركة الأعضاء المشتركة في الأداء تبعا للمسارات الحركية المطلوبة لإنجاز باقتصاد الحركة ودقة في الأداء. (عصام عبد الخالق ، ط3 ، 2003 ، 169) . ويقول لارسون من الناحية الرياضية أن قدرة الرياضي على إدماج حركات من أنواع مختلفة داخل إطار واحد.

ويقول روبرت 1982 أن قدرة الفرد للسيطرة على عمل أجزاء الجسم المختلفة والمشاركة لأداء واجب

حركي معين وربط هذه الأجزاء بحركة أحادية الإنسانية ذات جهد فعال لأخذ ذلك الواجب الحركي . (سعد محمد قطب ، ط1 ، 1985 ، 67) .

وتضيف مجدى محمود فهيم بأنه قدرة الطفل على الحركات المركبة بمستوى عال والانسجام والترابط وهي

صفة بدنية مركبة تدخل فيها صفات بدنية أخرى كالرشاقة والتوازن والسرعة ، فالطفل حينما يستلم الكرة العالية ويقوم بتخطيطها أثناء الجري ثم يرمي بها في الصندوق فهو يؤدي مجموعة من الحركات تتطلب التوازن الوثيق بين العينين والذراع والقدم والكرة والصندوق ، وفي غياب التوازن لا يستطيع الطفل أداء المهارات الحركية التي يريدها . (مجدي محمود فهيم وآخرون ، ط1 ، 2005 ، 72)

ولقد ظهرت العديد من تعاريف التوافق حيث نجد ضمنه التنسيق الحركي اذ اختلفت الآراء للموصول إلى تعريف ثابت ، نذكر منها : عرفه مفتي ابراهيم بأنه مقدرة اللعب على تنفيذ أداء حركي لأكثر من جزء من أجزاء جسمه في إطار واحد بسرعة ودقة وانسانية وتوقيت سليم . (مفتي ابراهيم ، ط1 ، 2013 ، 10) كما عرفه عصام عبد الخالق 2003 بأنه مقدرة الفرد عمى تنسيق حركة مختلفة الشكل والاتجاه بدقة وانسيابية هي نموذج لأداء حركي واحد . (ممدوح محمد السيد الطبعة 1 2015 ص23)

ويعرفه فيثمان fleis hamam بأنه قدرة الفرد على أداء عدد من الحركات المركبة في وقت واحد . ويعرف التوافق الكمي بكونه القدرة على التنسيق بين حركات أجزاء الجسم المختلفة عندما تقوم بحركات شاملة ، فالتوافق هو انعكاس قابلية الرياضيين لأداء حركات ذات درجة مختلفة من الصعوبة بسرعة عالية نشطة مع دقة وفعالية كبيرة لتحقيق هدف ما .

ويعرف ابراهيم سلامة التوافق بأنه قابلية الفرد عمى تحويل مجموعات من العمل البدني لنموذج واحد يظهر فيه التنسيق وحسن الأداء ويعتمد ذلك عمى سلامة الجهازين العضلي العصبي .

ويعرف ابو العلب عبد الفتاح التوافق بأنه القدرة على السرعة والدقة وتحقيق الهدف والاقتصاد في الجيد

لأداء الواجب الحركي المحدد ,ويتحقق ذلك من خلال عدة عمليات تتخلص في استقبال المخ للمعلومات عن طريق المستقبلات الحسية ثم يقوم بتحميل متطلبات الحركة من الناحية الحركية والزمانية لمجسم , ثم يقوم ارسال الإشارات للعضلات لتنفيذ خطة الأداء الحركي وفقا للمتطلبات التي حددها من ناحية طبيعة الأداء وشكله واتجاهات الحركة.(ابو العلا عبد الفتاح، ط1 ، 1997، 205) .

1-2 أنواع التوافق (التنسيق) :

يقسم التوافق إلى أنواع عدة ومنها:

1-2-1 التوافق العام:

وهو قدرة الرياضي على أداء مهارات حركية بصورة معقولة بغض النظر عن أو الفعالية الرياضية الممارسة , فالعداد المتعدد الجوانب يؤدي إلى فن يتمتع الرياضي بقدرة توافق عام مناسب , وهذا يعد القاعدة الأساسية لتحسين التوافق الخاص , يمكن ملاحظة ذلك عند أداء المهارات الحركية الأساسية كالمشي , الركض , التسلق... إلخ.

1-2-2 التوافق الخاص:

هو انعكاس لقابلية الرياضي على أداء حركات مختلفة من اللعبة أو الفعالية الرياضية الممارسة بصورة سريعة جدا , وسهلة ودقيقة , ويمكن تحسين التوافق الخاص بواسطة أداء تكرارات كثيرة جدا لمباريات خاصة طوال حية الرياضي , كما أن التوافق الخاص يتماشى مع طبيعة النشاط المعين , فمثلا كرة السلة يبرز هذا النوع تبادل الكرة بين اليد الواحدة أو اليدين ونقطة محددة بالنسبة للبرك الخاص بالسلة مع متابعة النظر . كذلك في المبارزة ويكون التوافق الخاص بين السلاح ومكان معين على جسم المنافس وتحقيق الهدف وهكذا بقية الأنشطة الرياضية أو الفعاليات الرياضية المختلفة.

1-2-3 توافق الأطراف والتوافق الكلي للجسم:

يعرض فليشمان نوعين من التوافق هما:

توافق الأطراف : أثبتت الدراسات التي قام بها فليشمان وهمبيل والدارسة التي قام بها باركر أن

أسلوب التحليل العالمي للقدرات الحركية وجود عامل أطلق عليه اسم توافق الأطراف , إذ يعد هذا

العامل أقرب إلى العمودية في الأعمال التي تتطلب توافقا لمقدمين أو اليدين أو كلاهما معا

القدمان واليدين.

التوافق الكلي للجسم : أثبتت الدراسات التي قام بها كل من كومي و كيورتن ولارسون وجود عامل

أطلق عليه اسم التوافق الكلي للجسم ويبدو أن هذا العامل يعكس النشاط العام لمجسم , والفرق بين

النوعين السابقين للتوافق هو أن الأول توافق الأطراف يستخدم في الحركات التي تتطلب أداء القدمين معا

أو اليدين معا أو اليدين والقدمين معا , أما الآخر التوافق الكلي للجسم فيتضمن حركة الجسم بكامله.

توافق الدارع والعين وتوافق القدم والعين :

يعرض كلارل تقسيما اخر لمتوافق ورد ضمن تحديده لمكونات القدرة الحركية العامة , وهو كما يلي:

✓ توافق الدارع والعين

✓ توافق القدم والعين

ويعتبر التوافق بين العين واليد والأرجل أكثر العوامل أهمية بالنسبة لأداء الرياضة , حيث أنه خلال

الأداء يكون هناك انتقال للإشارات العصبية بين الجهازين العصبي والعضلي , ولذلك فجميع الحركات

التي يقوم بها الفرد سواء كانت الحركات العادية أو الحركات ترتبط بمجال الأداء مما يتطلب قدر من

التوافق بين الجهاز العصبي والجهاز العضلي. (عامر فاخر شغاتي، ص 381-382)

1-3 أهمية التنسيق:

يذكر محمد لطفي السيد أن توفر مستوى جيد من القدرات التوافقية لدى اللاعب يؤدي إلى اختزال

الزمن اللازم لتعلم واكتساب المهارة الحركية , وبالتالي يقلل من الجيد العضلي المبذول أثناء الحركة

المهارية , كما أن المستوى التوافقي العالي يمكن اللاعب من تنويع الأداء المهارى في مختلف الأنشطة

الرياضية.

ويرى عصام عبد الخالق أنه ترجع أهمية القدرات التوافقية إلى:

- ✓ تحسين نوعية الأداء الحركي .
- ✓ سرعة التعلم الحركي .
- ✓ القدرة على تكيف البرامج الحركية الذهنية مع الظروف المتغيرة للتنفيذ فعالية وجمال وانسيابية الحركة الرياضية . (ممدوح محمد السيد ، ط1 ، 2015 ، ص 23)

كما يشير محمد مصطفى إلى أن ارتفاع مستوى القدرات التوافقية يعتبر مؤشرا لارتفاع المستوى الفني للمتعلم ,حيث أن هذه القدرات ترتبط مباشرة بالأداء المهارى للمتعلم , تأثر فيه وتتأثر به , وبالتالي يتوقف مستوى الإنجاز في الأداء على ما لدى المتعلم من مستوى تلك القدرات.

ويذكر خالد فريد عزت أن القدرات التوافقية واحدة من اهم العوامل اللازمة للارتقاء بمستوى الأداء الفني للعبين , حيث تنبثق من التحليل النوعي للنشاط الرياضي التخصصي , ولذلك فإن تنميتها وتطويرها يخدم الجانب الفني بشكل كبير , كما أن القدرات التوافقية تعد أحد وسائل الضبط والتحكم في الاداءات الحركية المختلفة , ومن ثم فإن توافر هذه القدرات لدى المتعلمين يمكنهم من الوصول إلى أفضل درجات توافق الأداء المطلوب لإنجاز أي أداء حركي.

كما تبرز أهمية التوافق عندما يقوم اللاعب بحركات تتطلب استخدام أكثر من عنصر من أعضاء الجسم في وقت واحد , كما يعكس أهمية هذا العنصر من عناصر اللياقة البدنية , إذ أنه يعد أحد الأهداف الرئيسية للتربية البدنية , حيث لا تقتصر أهميته على المجال الرياضي فحسب , بل يحتاج إليه الفرد العادي في حياته العادية.

ويتفق الباحثون على أن التوافق يلعب دورا هاما في ممارسة رياضة كرة اليد , فيه يساعد الفرد على إدماج حركات من أنواع مختلفة داخل إطار واحد , وذلك مثل مهارة التنطيط للهجوم الخاطف التي تتطلب سرعة الجري مع أداء التنطيط , وكذلك استلام الكرة من الجري , التصويب , التمرير من الجري

.....الخ . (وديع ياسين، التكريتي ، ط1 ، 2012، ص 184)

وهناك عدة عوامل للتنسيق نذكر منها:

- ✓ التفكير .
- ✓ القدرة على إدراك الدقة والإحساس بالتنظيم .
- ✓ الخبرة الحركية .
- ✓ مستويات تنمية القدرات البدنية.

1-4 طرق تطوير التنسيق:

يتطلب هدف الحركة أن تظهر في إطارها السليم من حيث القوة , السرعة والدقة , وان عدم توفر التوافق يؤدي إلى ظهور الحركة بشكل غير منظم , فإن الوصول إلى التوافق الجيد يتطلب قابلية حركية جيدة , مستتيرة إلى عناصر اللياقة العالية والانسائية و وزنا حركيا جيدا.

كما تتوقف تنمية صفات التوافق وتطورها على مدى الانسجام الكامل بين عمل الجهازين العضلي والعصبي , من حيث تنفيذ رد فعل العضلة للإشارة العصبية الصادرة إليها بدقة وتوافق تام , ولتطوير عنصر التوافق يتطلب ما يأتي:

- إتقان تام للمهارات بشكل منفرد , مثل التنطيط , التهديد المروعة , لأن عدم إتقان كل مهارة على

حدا لا يمكن للتوافق يظهرها بشكل مطلوب , لأن التوافق هو عبارة عن تركيب أجزاء المهارة وربطها بوحدة الحركة ككل.

- التدرج في ربط الأجزاء : مثلا عند تعليم قفزة اليدين على حسان القفز , يتم تدريب اللعبة على

أجزاء الحركة بشكل منفصل مثل الركضة التقريبية , ضرب القفاز , النهوض , الطيران , الوقوف

على اليدين ثم الهبوط الخ , وبعد إتقان اللعبة لكل جزء بمفرده تبدأ بربط الركضة التقريبية

مع ضرب القفاز والنهوض , أي تحقق توافقا بين ضرب القفاز والنهوض , ربط النهوض بالطيران ,

ثم الطيران بالوقوف على اليدين , ثم الهبوط , وهكذا يتم تطوير الربط والتوافق في أداء الحركة بشكلها الكامل.

- تكرار أداء الحركة بشكلها المتكامل لتعميق المسار الحركي في الجهاز العصبي .
- استخدام التنبيه الصوتي بالكلام , أو الإيقاع , أو الموسيقى , وكذلك التنبيه المرئي لمضبط الحركي

لأن هناك ارتباطا عاليا بين الدقة والتوافق .

- أداء الالعاب الصغير والفعالية الرياضية التي تهدف إلى تحقيق التوافق العضلي العصبي , من خلال تطوير سرعة ردود الفعل لوجود علاقة إيجابية بين التوافق وسرعة رد الفعل.
- وأخيرا يكون تدريب التوافق في العمر المبكرة أفضل منه في العمر المتأخرة , لأن قابلية الجهاز العصبي على التغيير والتكيف طبقا للمحيط تكون أعلى في العمر المبكرة منه في العمر المتأخر. (وديع ياسين تيكريتي، ط1، 2012، ص 184)

خلاصة:

من خلال ما قدمناه في هذا الفصل عن صفة التنسيق يمكن استخلاص أن هاته الصفة لابد من توفرها لدى لاعب كرة القدم ,دون استثناء عن بقية الصفات البدنية الأخرى ,لذا لابد على المدرب وضع برامج تدريبية وذلك قصد رفع مستوى وكفاءة القدرات البدنية ,المهارية والخططية وذلك من أجل تحقيق المستويات العليا في الرياضة التخصصية.

الفصل الرابع

كرة القدم

تمهيد:

يعتبر لاعب كرة القدم كغيره من لاعبي الرياضات الأخرى الجماعية منها والفردية, إذ أنه يحتاج إلى صفات بدنية وأخرى معيارية تتعمق بتخصصه لتجعل منه رياضي ذا مستوى عالي, ما يجعل تنمية هذه الصفات لدى لاعبي كرة القدم شيء ضروري ومهم.

وتعتبر الصفات البدنية أساسية وضرورية بحيث كل منها تتطلب صفات فرعية, حيث لكل صفة من هذه الصفات وسائل وتمارين وطرق تطويرها, ويحتاج اللعب كرة القدم إلى هذه الصفات لكي يكون لاعبا ذا كفاءة بدنية ومهارية تمكنه من إنجاز الواجبات وحسن التصرف خالياً بالمواقف المتباينة طوال زمن المباراة.

1 - تعريف كرة القدم:

كرة القدم لعبة جماعية يتقابل فيها فريقين يضم كل منهما 11 لاعبا على الاكثر و 7 لاعبين على الاقل ويجب على كل فريق تسجيل اكبر عدد من الأهداف في شباك الخصم، والمحافظة على شباكه نظيفة والفريق الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف يفوز بالمباراة، وتتضمن هذه الرياضة 17 قاعدة أسست من طرف اللجنة الدولية بوار international boar و بمرور الوقت وتطور اللعبة عدلت العديد من القواعد بفضل الاتحادية الدولية لكرة القدم FIFA.

تلعب كرة على بساط مستطيل بطول يتراوح ما بين 120-90م وعرضه يقدر ما بين 45-90م اما خلال المباريات الدولية فيشترط ان يكون الملعب يقدر ما بين 100 -110 م وعرضه ما بين 75-65م كما تستعمل خلال المباراة كرة مستديرة الشكل مصنوعة من الجلد محيطيا من 68 إلى 72 سم، وبوزن من 410 إلى 450 غ، تجرى المباراة بين فريقين يرتديان ألبسة مختلفة المون وتتكون هذه الأخيرة من شورت، قميص، جوارب، وحذاء خاص باللعبة، ويدوم وقت اللعب مدة 90دقيقة إلى 120 دقيقة في حالة وجود وقت إضافي، وتعطى مدة 45 دقيقة لكل شوط يتخللها وقت راحة قدره 15 دقيقة.

يطغى في كرة القدم أسلوبين في اللعب، الأسلوب الاوروبي والامريكي، فالأول يتميز بالدقة في اللعب والانضباط التكتيكي في خطط اللعب والتكوين العالي في الجانب التقني والتحضير البدني الجيد، أما الثاني فيعتمد على المواهب الفردية وحسن الابتكار لدى اللاعب بالتركيز عمى مستواه الفني بالدرجة الاولى، وهذا ما يصعب من تحقيق الأهداف الجماعية ومتطلبات الفريق ككل، ويكمن الهدف الرئيس في حسن صنع اللعب بشكل جماعي من اجل أحسن تطبيق لمخطط الاستراتيجية الموضوعية. (محمد عبد الصالح، 1994، ص28).

2- تاريخ كرة القدم :

في كرة القدم كما في شكل شيء تقريبا، كان الصينيون هم الاوائل، فمند خمسة الاف سنة كان البهلوان الصينيون يرقصون الكرة بأقدامهم، وكان أن نظمت أول ألعاب الكرة في الصين، كان المرمى في الوسط، وكان اللاعبون يسعون الا تلمس الكرة الأرض، دون أن يمسوها بأيديهم، وقد استمرت هذه العادة من سلالة إلى أخرى، كما يظهر في بعض النقوش التذكارية التي تعود إلى ما قبل المسيح. (ادوار دوغاليانو، 2011، ص35).

لقد أطلق عمى كرة القدم في أزمنة مختلفة وأماكن متعددة أسماء وألقاب كثيرة ومن استقرائنا لتاريخ هذه اللعبة نجد اليونان قديما كانوا يسمونها EPSKYROS وكان الرومان يلقبونها هارسباتوم. (ابراهيم علام، 1960، ص60).

ولقد دارت في انجلترا مناقسات تاريخية بين العلماء المؤرخين كان الغرض منيا وجود صورة واضحة عن لعبة كرة القدم، هل اللعبة ترجع إلى عصر معين أم أنها شائعة ال يمكن حصر ومعرفة بدايتها ؟ (محمد صالح الوحش، 1994، ص08).

كما يذهب بعض المؤرخون لهذه اللعبة إلى القول أن كرة القدم وجدت في القرنين الثالث والرابع قبل الميلاد كأسلوب تدريب عسكري في الصين وبالتحديد في فترة ما بين 206 ق.م وسنة 250 ق.م كما

وردت في أحد المصادر لتاريخ الصيني أنها تذكر باسم صيني تسو شو TCU TCHOU، أي بمعنى ركل الكرة وكل ما عرف عنها أنها كانت تتألف من قائمين عظيمين ويزيد ارتفاعهما "ثالثين قدما" مكسوة بالجرائد المزركشة وبينيا شبكة من الخيوط الحريرية يتوسطهما ثقب مستدير مقدار ثقبه قدم واحد وكان هذا الهدف يوضع أمام الامبراطور في الحفلات العامة. (مختار سالم، 1998، ص12).

ويتبارى خيرة الجنود في ضرب الكرة لكي تمر من هذا الثقب، وكانت الكرة مصنوعة من الجلد المغطى بالشعر ولم تكن بالقوة والشدة التي عليها الان وكان جزاء الفائز صرف كمية من الفواكه والزهور والقبعات له .

وهناك في ايطاليا لعبة كرة القدم عرفت قديما باسم "كالشيو Calcio"، كانت تلعب في فلورنسا في إيطاليا مرتين في السنة الاولى في أول يوم أحد من شير مايو والثانية في اليوم الرابع والعشرون من يونيو بمناسبة عيد "سان جون" JHON SAN في فلورنسا وكانت هذه الأيام بمناسبة العيد. وكانت المنافسة تقام بين فريقين الأول أبيض باسم "بيات كي" والثاني باسم "روسي" ويضم كل فريق واحد وعشرون العبا يلعبون في "بياثرا" وكان المرمى عبارة عن عرض الملعب كله وكان اللعب خشنا والملعب مغطى كله بالرمل. (جميل نظيف، 1993، ص342).

ويجمع الكل على أن نشر كرة القدم كرياضة الشباب كان في جزر بريطانيا حيث أخذت من واقع فكرة القومية التي بينت على هزيمة الدنماركيين الغزاة، والتنكيل برأس القائد الدنماركي . (حسن عبد الجواد، 1984، ص15).

وبدأت الخلافات والمناوشات حول ملامح لعبة كرة القدم، إلى أن تم الاتفاق سنة 1830م على أن تكون هناك لعبتين، الاولى باسم "تسوكو" والثانية باسم "رجبينو" بعدما أسس قانون كرة القدم الانجليزية يوم 26 أكتوبر 1863م.

وعاد "جايمز" أستاذ في جامعة اوكسفورد وذكر أحد شعراء الصين تحدث عن كرة القدم، ولكن اتضح بعد ذلك أن هذه اللعبة لم تذكر باسمها في الشعر انما ترجمها الاستاذ بهذا الاسم ويقول: ، و بأن الكرة كانت مستديرة صنعت من ثمانية أجزاء من الجلد محشوة بالشعر ولم تعرف الكرة التي تحشى بالهواء إلى في سنة 500 بعد الميلاد، هذه الافكار ناقشها الكثير من المؤرخين، وذهب البريطانيون المؤرخون إلى القول أن كرة القدم من نبات أفكارهم واستدلوا على ذلك بواقعة تاريخية وهي أنهم لما قتلوا القائد الدانماركي الذي احتل بلادهم داسوا رأسه بأقدامهم كالكرة وصار هذا بعدا تقليديا قوميا على الثأر والانتقام واستدلوا مع الوقت الاسس البشرية بالكرة واعتبروا هذا هو فجر ظهور اللعبة واكتشافها. (ابراهيم علام، 1960، ص50).

وحول انتشار هذه اللعبة، كانت بريطانيا البلد الام لكرة القدم، انتشرت اللعبة عند جارتها ايرلندا وفي عام 1831م بدأت "ايرلندا" توفد فريقا منها إلى الولايات المتحدة الأمريكية، وهكذا انتشرت اللعبة في الولايات المتحدة الأمريكية بحكم خبرة شباب أمريكا، وبحكم صلتهم ببريطانيا فتأثر بعضهم بما اتبعه شباب بريطانيا، ثم دخلت هذه اللعبة إلى أستراليا عام 1858م عن طريق عمال مناجم فيكتور يا وهكذا استمرت في الانتشار حتى دخلت مصر عن طريق الاحتلال الإنجليزي عام 1882. (كمال لمعاوي، 1998، ص18).

إن طبيعة الحياة عند الإنجليز التي تتطلب الأسفار في البحار لمناجزة بحكم أن بريطانيا دولة استعمارية لدرجة أن بعض الساسة أطلقوا عليها لقب عجوز الاستعمار، ولكثرة مستعمراتها يسيل نقل لعبة كرة القدم إلى هذه المستعمرات والإنجليز من المعروف عليهم أنه حينما يضعون أرجلهم على أي أرض يلها شباب جنودهم بلعب كرة القدم، وسرعان ما نقل عنهم الشباب كما هو معروف ومغرم بالتقليد وهكذا تم نقل هذه اللعبة عن طريق الشباب الإنجليزي قبل أن ينشأ القانون، فكانت في ذلك الوقت في أشبع صورها بعيدة عن أهدافها وبمرور الوقت تم وضع قانون وتشريعات، وتشكيلاتك إدارية وفنية لتنتقلها إلى أوضاعها الصحيحة.

أما الظهور الرسمي فكان في لندن سنة 1863 تحت اسم جمعية كرة القدم.

إن كرة القدم في العالم تمثلها حلقة متجددة كل أربعة سنوات وحدث خارق لمعادة، ويجذب إلي أنظار العالم وهي السيدة الكأس العالمية لكرة القدم، حيث هذه الأخيرة تثير تواتر حاد في الأشهر التي تسبق مبارياتها التي تخفق لها القلوب وتحبس الأنفاس، فمنذ اليوم الذي عرفت فيه كرة القدم تنظيم منافسة على المستوى العالمي وهذه اللعبة تحتل الصدارة.

وفكرة إقامة مسابقة كأس العالم لكرة القدم طرحت أول مرة في عام 1904 م عقب تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم لكن هذه الفكرة قوبلت بمعارضة بعض الدول الأعضاء فعجز الاتحاد الدولي عن تنفيذها، وفي عام 1920م اقترحت النمسا والمجر وتشيكوسلوفاكيا وإيطاليا على الاتحاد الدولي إقامة بطولة كروية للمحترفين لأن الألعاب الأولمبية كانت مقتصرة على اللاعبين الهواة، وفي عام 1929م طرح الموضوع مجددا من قبل سويسرا، المجر، إيطاليا، السويد، الأورغواي فوافق الاتحاد الدولي وطلب من لأورغواي تنظيم المسابقة الأولى عام 1930م بمشاركة 13منتخب 04من أوربا و09من أمريكا.(حنفي محمود مختار، ص23).

أما أول مقابلة جرت بين فرنسا والمكسيك انتهت 04-01 لفرنسا وكان شرف تسجيل أول هدف في المونديال من نصيب الفرنسي *لوصيان لوران* أما أول صاحب بطولة عالمية فهي الأورغواي على حساب الأرجنتين 02-04.

1-2- التسلسل التاريخي لكرة القدم:

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس لو حدود، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوربية السائدة في جميع المنافسات، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم، وبدأ تطور كرة القدم منذ أن بدأت منافسات الكأس العالمية سنة 1930. (مختار سالم، 1988، ص11).

وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم:

- ✓ 1863 : أسس الاتحاد البريطاني لكرة القدم.
- ✓ 1873: ك أول مقابلة دولية بين إنجلترا وإسكتلندا.
- ✓ 1904 : تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم.
- ✓ 1930: أول كأس عالمية فازت بها الأورغواي
- ✓ 1963: أول دورة باسم كأس العرب.

✓ 1988: دورة كأس العالم في فرنسا وفازت بها لأول مرة نظمت بـ32 منتخب من بينيا 5 فرق من إفريقيا.

2-2 - تاريخ كرة القدم في الجزائر:

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت والتي اكتسبت شعبية كبيرة، وهذا بفضل الشيخ عمر بن محمود، عمي رايس الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم "طليلة الحياة في الهواء الكبير" ، Lakan garde vie grandin ، ظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية في عام

1917 وفي 07 أوت 1921م تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الاندية الجزائرية مولودية الجزائر غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م بعد تأسيس مولودية تأسست عدة فرق أخرى من غالي معسكر، الاتحاد الإسلامي لوهران، الاتحاد الرياضي الإسلامي البلدية والاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر.

وانضمام عدة فرق لمجموعة تكونت جمعيات رياضية وطنية في لعبة كرة القدم متخذة أبعادا سياسية لم ترضي قوات الاستعمار، جاء بعد هذه الأندية فريق جبهة التحرير الوطني الذي ولد في خضم الثورة المسلحة لإسماع صوت المكافحة عبر العالم من خلال كرة القدم في ظرف أربع سنوات تحول الفريق إلى مجموعة ثورية مستعدة للتضحيات واستماع صوت الجزائر في أبعد نقطة من العالم، وبدأت مسيرة جبهة التحرير الوطنية من تونس عبر العالم في تحفيظ النشيد الوطني.

بعد الاستقلال جاءت فترة الستينات والسبعينات والتي تغلب عليها الترويجي والاستعراضية حيث أن المستوى الفني للمقابلات كان عاليا تلتها مرحلة الاصطلاحات الرياضية من 1978/1985م التي شهدت قفزة نوعية في مجال تطور كرة القدم بفضل توفر الامكانيات المادية الشيء الذي سمح للفريق الوطني نيل الميدالية في الالعاب الافريقية الثالثة بالجزائر، ثم المرتبة الثانية في كأس أمم إفريقيا سنة 1980م وفي المنافسات الاولمبية تأهل الفريق الوطني إلى الدور الثاني من العاب موسكو سنة 1980م.

وكذلك الميدالية البرونزية سنة 1979م في ألعاب البحر المتوسط ووصلت إلى قمته في مونديال ألمانيا سنة 1982م، أين فاز الفريق الوطني على أحد عمالقة كرة القدم في العالم، ألا هو الفريق الألماني الغربي، وانهزم بصعوبة سنة 1986م في المونديال المكسيكي أمام البرازيل 1-0 ، وتحصل على أول كأس إفريقية للأمم سنة 1990م في الجزائر.(بلقاسم تلي،1997،ص46).

تلخيص لبعض الأحداث الهامة في تاريخ كرة القدم الجزائرية:

- ✓ 1963: نظمت أول بطولة فاز بها اتحاد العاصمة والثانية وفاق سطيف.
- ✓ 1968: أول تأهل للفريق الوطني إلى نهائيات كأس إفريقيا للأمم بأثيوبيا.
- ✓ 1976: أول كأس إفريقي للأندية البطة فازت بها ولودية وهران.
- ✓ 1980: أول نهائي لكأس إفريقيا للأمم للفريق الوطني ضد نيجيريا.
- ✓ 1990: الفريق الوطني يفوز بأول كأس إفريقية من تنظيمة.
- ✓ 1982: أول تأهل للفريق الوطني إلى نهائيات كأس العالم بإسبانيا.
- ✓ 1986: ثاني تأهل لفريق الوطني إلى نهائيات كأس العالم بالمكسيك.

- ✓ 1997: أول كأس عربية لفريق مولودية وهران بالإسكندرية.
- ✓ 1998: أول تتويج لفريق و داد تلمسان بالكأس العربية للأندية.
- ✓ 2000: أول تتويج لفريق شبيبة القبائل بكأس الكاف. (مجلة الوحدة الرياضي، 1998، ص10).

3 - طرق المعب في كرة القدم:

يوصف التشكيل (النظام) بالكيفية التي يزرع فيها اللاعبون في الفريق على مراكز اللعب في الساحة أو الطريقة التي يعمل فيها اللاعبون فرادى ومجاميع داخل الساحة وهي تتضمن التشكيل الأولي ودليل لكيفية تطبيق الواجبات الأولية في اللعب الهجومي والدفاعي، من الممكن استخدام مختلف التشكيلات طبقا لرغبة الفريق في اللعب هجوما أكثر ودفاعا أكثر ، وتوضح التشكيلة في الوقت الحاضر عدد اللاعبين في كل ثلث من أثلث الساحة (من دون حارس مرمى) حيث يمكن القول بأن التشكيل (4-4-2) يتضمن 4 مدافعين في الثلث الدفاعي و 4 في وسط الثلث الوسطى و 2 مهاجمين في الثلث الهجومي كما يمكن أن توصف بخمسة أرقام (4-2-1-2-1-4) ولم يظهر الترتيم (3حتى ظهور التشكيل (4-2-4) في الخمسينيات.(محمد مجيد المولى، 2009، ص55).

وتناول العديد من الخبراء و المختصين في مجال التدريب الرياضي وكرة القدم خطط اللعب، ويمكن التطرق إلى بعض منيا، فيرى (تاديوس بزلتوفسكي) بأن التكتيك هو أصول تسيير المنافسات الرياضية أما (محمد حسن علاوي) فيشير إلى أنه يهدف إلى اكتساب الفرد الرياضي المعلومات والمعارف والقدرات الخطيطة اتقانها بالقدر الكافي الذي يمكنه من حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة أثناء المنافسات الرياضية.

أما (حنيفي مختار) فيذكر بأنه قدرة كل لاعب والفريق ككل في العمل كوحدة خلال المباراة، وذلك باستخدام المباريات الأساسية في التحركات بغرض محاولة تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف وفي نفس الوقت منع الفريق المضاد من تسجيل أي هدف في مرمى الفريق.

وبذلك يمكننا القول بأن أسلوب وسائل اللعب الدفاعية والهجومية وتنظيمه تشكل مضمون التكتيك في كرة القدم، وكلما كانت طريقة تنفيذ المبادئ الخطيطة ملائمة لوسائل الخطيطة كانت تمك الوسائل ناجحة في تحقيق الهدف منها، وفي ذلك يذكر الآن ويد (Allan Wade) إلى أن التكتيك يتأثر بعوامل عديدة مهمة منها:

- مهارات وامكانيات لاعبي الفريق.
- مهارات وامكانيات العبي المنافس.
- ظروف اللعبة(المباراة).
- مدى إدراك اللاعبين في تنفيذ الخطة.
- التأثير بالظروف الخارجية(أرضية الملعب- الرياح- المطر- الحرارة). (يوسف لازم كماش، 2013، ص221).

3-1- أهمية طرق اللعب:

تكمن أهمية وجود طريقة لعب الفريق في أن يعتاد كل لاعب بطريقة منظمة أثناء التدريب وينعكس هذا التعود المنظم في التدريب على قدرة اللاعب على تنفيذ الواجبات الملقاة عليه أثناء المباراة بدقة وكفاءة عالية، فاللعب بطريقة يجعل اللاعب ينظم لعبه في حيز الملعب أو المنطقة التي يلعب فيها بحيث يستفيد فريقه من لعبه أو تحركه، فاللعب في منطقة محددة له يجعله قادرا على إدراك موقعه من اللعب بسرعة مما يساعده على التصرف السليم هجوما أو دفاعا. (حنفي محمود مختار، ص270).

3-2- خطوات تعميم خطط اللعب:

يقسم التعميم لخطط اللعب إلى خطوات أساسية البد للمدرب من إتباعيه.

وهذه الخطوات التعليمية هي التي تساعد في وصول اللاعبين إلى المستوى الخططي المطلوب.

3-2-1- الإعداد النظري لخطط اللعب:

فمن طريق الشرح النظري لخطة اللعب يستطيع المدرب أن يعمل على تعليم اللاعبين فائدة الخطة والغرض من تنفيذها، وأسلوب أداء كل واجب فيها.

3-2-2- التطبيق العملي لخطط اللعب في الملعب:

وذلك من خلال قيام المدرب بالتأكيد على اللاعبين بتنفيذ أجزاء الخطة، ويجب أن يكون التنفيذ أجزاء الخطة أولا: تحت ظروف سهلة وأن يكون التنفيذ بدون خصم: مع عدم استخدام سرعة الأداء. وثانيا: يكون التنفيذ مع وجود لاعب خصم، والتأكيد على سرعة الأداء والحركة والتدرج في تعصب الحالات والمواقف الدفاعية والهجومية بالنسبة للاعبين.

3-2-3- تطبيق الخطط في المباريات التجريبية:

يقوم اللاعبون بتطبيق ما تعلموه من خطوات سابقة ضد فرق خارجية ويفضل أن يكون في نفس مستوى اللاعبين، حتى يستطيع المدرب من تقدير مستوى التقدم الحقيقي ومدى استيعاب اللاعبين لخطوات تنفيذ الخطط في اللعب.

3-2-4- تطبيق الخطط في المباريات الرسمية:

وتعتبر هذه الخطوة الأخيرة في تعليم خطط اللعب حيث يترتب عليه شعور اللاعبين وإحساسهم بالتحدي والمنافسة من قبل لاعبي الفريق الخصم، والذي يجعله أن يتصرف تصرفا خطيا سليما وفق مواقف اللعب المختلفة خلال المباراة والتأكد على وضع وتعديل الخطة وفق ما تمليه ظروف المنافسة 1 والعمل على تطبيقها والوصول إلى مستوى الأداء الخططي الكامل وتحقيق الفوز. (يوسف لازم كماش، ص226).

4- ملامح كرة القدم الحديثة:

هناك مقولة قديمة تقول: "إن الهجوم أحسن وسيلة للدفاع" إلا أن تلك المقولة هي نصف الحقيقة ما لم

يكن ذلك الهجوم قادر على التحول السريع إلى الدفاع، ففريق ممتاز في الهجوم لا يعني طبقاً للقول

حصوله على امتياز بالدفاع، فكرة القدم تصبح لعبة راقية جداً حينما يكون التوازن بين الدفاع والهجوم ورغم التأكيد الأخير في المباريات على الطرق الدفاعية إلى أن الهجوم وتسجيل الأهداف يظل الجانب الأكثر تشويقاً في الملعب وفي كرة القدم الحديثة أصبحت التشكيلات الدفاعية صعبة جداً حيث أصبح على المهاجم أن يبذل جهداً كبيراً في سبيل التخلص من الرقابة، وبجانب تطور الخطط الدفاعية فقد تطورت الخطط الهجومية فأصبح الواجب الهجومي أن يقتصر على المهاجمين فقط بل على كل اللاعبين، حتى أصبحت بعض الخطط تركز على جعل المهاجمين عناصراً لتنفيذ المناورات الهجومية وترك مهمة التهديد والتسجيل لاعبي الوسط ومدافعي الجناح. (ثامر محسن اسماعيل، 1999، ص253).

4-1- متطلبات لاعب كرة القدم الحديث :

يتمتع لاعب كرة القدم اليوم بمساحة أقل وأقل، وعليه أن يتصرف في أسرع وقت ممكن، وأن سرعة التنفيذ التي يمكن تحسينها هي الأكثر فعالية من الناحية النوعية. تؤدي سرعة اللعبة الحالية إلى الأداء الذي يحتاج إلى التحسين. ترتبط مفاهيم سرعة التنفيذ هذه بطبيعة الحال بقدرة المتسلسلات الفنية للاعب على توقعه وتصوره للعبة، وفي الوقت الحاضر، يتم تحديد غالبية الأهداف في الهجمات السريعة. يجب أن يجمع اللاعبون العصريون بين السرعة والتقنية وأن يكونوا قادرين على تكرار الأعمال المتفجرة الأطول والأكثر نوعية خلال المباراة. إذا لم يكن اللاعب في حالة بدنية جيدة، فيرى **محمد إبراهيم شحاتة (2008)** أن اللياقة البدنية والرياضية هي القدرة على التحمل اليومي بما يكفي من قوة لكي يبقى ما يتمتع به الفرد بقية اليوم، وبحيث يستطيع مواجهة الأعمال المفاجئة والطارئة فاللياقة البدنية في كرة القدم هي توفير واكتساب اللاعب لخصائص بدنية عالية متمثلة في مختلف الصفات البدنية (المداومة، القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة) في شكلي البسيط أو المركب كمداومة السرعة، القوة المميزة بالسرعة، مداومة القوة... والتي تأتي عن طريق التدريب المستمر والشاق، إضافة لكفاءة الأجهزة الوظيفية المختلفة للجسم كالجهاز القلبي، الدوراني، الهضمي والجهاز العصبي... فتكامل كل هذه الجوانب يعطي للاعب كرة القدم فرصة الارتقاء للمستوى العالي واكتساب اللياقة التي تسمح له بتحقيق أفضل النتائج. (محمد إبراهيم شحاتة، 2008، ص171).

وينفق كل من **(محمد لطيف، فرج حسين، حنفي مختار، بطس رزق الله وعبد الله أبو العلاء)** على أن المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم تتضمن:

أ – القوة المميزة بالسرعة؛

ب- التحمل (ENDURANCE)

ج – القوة العضلية (STRENGTH)

د – الرشاقة (AGILITY)

ه – المرونة (FLEXIBILITY)

و – السرعة (SPEED)

لن يتم التعبير عن مؤهلاته كلاعب كرة قدم بأفضل طريقة. عمل السرعة حساس وثمانين. (غازي صالح محمود، 2011، ص37).

2-4 - متطلبات كرة القدم الحديثة حسب مراكز اللعب:

1-2-4-1- متطلبات لاعبي الدفاع :

- يقوم أفراد الفريق بالدفاع من لحظة فقدان الكرة .
- استخدام طرفي الوسط خاصة الظهر الحر .
- الدفاع القوي ضد الجناحين ومراقبتهم اللاصقة .
- المراقبة اللصيقة للمهاجمين الخطرين .
- عدم التهور والاندفاع عند القمة العددية .
- يعود لاعبو الوسط لغلق منطقة اللعب المباشرة الخطرة.(حنفي محمود مختار، 1995، ص32).

2-2-4-2- متطلبات لاعبي الهجوم:

- أن يعمل جميع الفريق على تنفيذ خطط اللعب التي تدربوا عليها.
- العمل على مساعدة الزميل المستحوذ على الكرة.
- جري اللاعب الحر(المهاجم) مائلاً أمام وخلف المدافعين .
- جري المهاجم في داخل الملعب للأهداف التالية:
- مساعدة الزميل الذي معه الكرة في الوسط.
- خلق مساحة فارغة في الجناح.
- فسح المجال الهجومي لمدافع الجناح الذي تصعب مراقبته، القادم من الخلف.
- المشاركة في إنهاء الهجوم لأكبر عدد ممكن من اللاعبين.(ثامر محمد اسماعيل، 1999، ص179).

3-2-4-3- متطلبات لاعبي الوسط:

تضع كرة القدم الحديثة متطلبات كثيرة على اللاعبين وعلى الخصوص على بعض اللاعبين في المناطق الحاسمة من الملعب، فخط الوسط يشكل الخط الأول لمتكثل الدفاعي ويعتبر حلقت وصل بين الهجوم والدفاع وتعتبر منطقة الوسط المنطقة التي يمر منها أكثر اللاعبين ذهاباً و إياباً بالإضافة الى كل هذا فإن لاعبي الوسط هم أحسن اللاعبين المساندين لخط الهجوم، وبناء على ذلك يوزع أغلب المدربين أحسن لاعبيهم في هذا الخط باعتبار أن كرة القدم الحديثة لمن يمتلك منطقة الوسط، ولكي

يكتمل هذا المفهوم يجب على لاعبي الوسط العمل كوحدة واحدة، وأن أولى مهمات لاعبي الوسط هو تقديم العمق الدفاعي والذي يرتبط بمسؤولياتهم في تشكيل نقاط الانحراف في لعب المثلثات الدفاعية. ويمكن ترتيب التكتيكية للاعبي الوسط كالآتي:

- ✓ تحويل اتجاه اللعب من جانب لآخر.
- ✓ تطبيق مبدأ الاحتفاظ بالكرة والبدء بتطبيق الخطط الهجومية .
- ✓ القيام بتنفيذ المناورات الجدارية كأسوب لهزيمة الدفاع.
- ✓ التهديف و الهجوم المباشر.
- ✓ تشكيل جدار الدفاع الأول(الدفاع المتقدم).
- ✓ المراقبة القوية للاعبي الخصم.(حنفي محمود، مرجع سابق ،ص40).

4-2-4- متطلبات مدافعي الجناح:

التقدم في خطط اللعب ألزم المدافعين المشاركة في الهجوم و انجاحه باعتبارهم يتقدمون من الخلف حيث تصعب مراقبتهم وحررهم من فكرة الالتزام بالدفاع فقط. وتعتبر منطقة الجناح من المناطق الحيوية وذلك للأسباب التالية :

- ✓ الفراغات الواسعة عند الأجنحة باعتبارها مناطق هجومية غير مباشرة.
- ✓ قمة المدافعين في المناطق الجانبية.
- ✓ صعوبة التغطية من المدافعين أنفسهم.

ولذلك تتلقى كرة القدم الحديثة واجبات إضافية لمدافعي الجناح بتحويلهم إلى مهاجمين جناح وحتى إلى مهاجمين إنهاء الهجوم ويتم هذا خاصة إذا أراد المدرب الاحتفاظ بلاعبي خط الوسط كاملين حتى يتمكن من التحكم في وسط الملعب.

ومن أهم الخطط التكتيكية الهجومية الملقاة على عاتق مدافعي الجناح هي التغطية .(حنفي محمود ص40).

5- أهداف رياضة كرة القدم:

- يجب على مدرب رياضة كرة القدم أن يقترح أهدافا أساسية هامة من أجل تطوير نفس الصفات الخاصة في رياضة كرة القدم ذات الطابع الجماعي، وتلخص هاته الأهداف الأساسية فيما يلي:
- فهم واستيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية والتكيف معها.
- التنظيم الجماعي مثل: الهجوم أو الدفاع ومختلف أنواع ومراحل اللعب في كرة القدم.
- الوعي بالعناصر والمكونات الجماعية والفردية في رياضة كرة القدم.
- تحسين الوضع والمهارات الأساسية سواء الجماعية أو الفردية في مستوى اللعب.

- إعطاء رؤية واضحة ولو مصغرة عن عناصر اللعب التكتيكي استيعاب الوضعيات المختلفة.
- إدماج واد ارك العلاقات الدفاعية اللازمة التي تستحق الاستيعاب الجيد ثم التنفيذ.(منهاج التربية البدنية، 1984، ص29).

6- مبادئ كرة القدم:

إن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم خاصة في الإطار الحر (المباريات غير الرسمية ما بين الأحياء) ترجع أساسا إلى سيولتها الفائقة فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة، ومع ذلك فهناك سبعة عشر قاعدة لسير هذه اللعبة، وهذه القواعد سارت بعدة تعديلات، ولكن الزلات باقية إلى الآن حيث سبق أول قوانين كرة القدم على ثالث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من قبل الجميع، وهذه المبادئ هي:

6-1- المساواة: إن هذه اللعبة تمنح لممارس كرة القدم فرص متساوية لكي يقوم بعرض مهارته الفردية دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي مخالفات يعاقب عليها القانون.

6-2- السلامة: وهي تعتبر روحا للعبة وبخالف الخطورة التي كانت عليها في العهود العابرة فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على سلامة وصحة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد مساحة الملعب وأرضيتها وتجهيزهم من ملابس أحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهاراتهم بكفاءة عالية.

6-3- التسمية: وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسمية والمتعة التي يجدها للاعب لممارسة اللعبة، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض.(حسن عبد الجواد، 1999، ص27).

7- المهارات الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم كأي لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طريقة التدريب. ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة ، أي أن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة ويقوم بالتمرير بدقة وبتوقيت سليم وبمختلف الطرق ويكتم بسيولة ويسر ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين ، ويحاور عند اللزوم ويتعاون تعاوننا تاما مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي متناسق صحيح أن لاعب كرة السلة والطائرة من

حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم، إلا أن هذا لا يمنع مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقناً لجميع المبادئ الأساسية اتقاناً تاماً.

وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم معتمدة ومتنوعة، لذلك يجب عدم تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام بها دائماً عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب.

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

- استقبال الكرة.
- المحاورة بالكرة.
- المهاجمة.
- رمية التماس.
- ضرب الكرة.
- لعب الكرة بالرأس.
- حراسة المرمى. (ممدوح محمودي ومحمد علي، 1998، ص13).

خلاصة :

ان التطورات التي عرفتها كرة القدم عبر مراحل التاريخ سواء في أرضية الميدان التي يلعب عليها، أو في طريقة ممارستها، تتطلب مراعاة جميع الجوانب التي من خلالها يتطور اللاعب ويرتقي إلى أعلى المستويات وهذا عن طريق تدريبات متزنة ومرتبطة بكل الجوانب البدنية والمهارية و الخطئية والمعرفية والنفسية.

فكرة القدم كلعبة تجمع ما بين الممارسة وما تمثله من قيم التنافس والكفاءات الفردية والجماعية من جهة، والفرحة بما تحقّقه من إثارة وتشويق من جية أخرى.

الفصل الخامس

المراهقة



تمهيد:

إن المراهقة فترة او مرحلة جد حساسة من حياة البشر، وهذا باعتبارها مرحلة عبور من الطفولة إلى الرشد، وهي مرحلة تسمح للفرد بالولوج إلى عالم الكبار، ولو تمكن الفرد من اجتياز هذه المرحلة بكل نجاح سهل عليه مواصلة مشوار حياته دون آثار جانبية، وخلال هذه المرحلة العمرية المراهقة تحدث عدة تغيرات نفسية وظيفية، وعقلية اجتماعية انفعالية وجسمية للفرد، تأثر عليه بصورة مباشرة او غير مباشرة. ولقد تناولنا في هذا الفصل مفهوم المراهقة، اهميتها، وبعض المبادئ الهامة في حياة المراهق، بالإضافة إلى مظاهر النمو والعلاج الوقائي والشافعي خلال هذه المرحلة العمرية.

1- النمو

1-1- مفهوم النمو: يعرف النمو من الناحية البيولوجية على أنه عبارة عن سلسلة من العمليات المتتالية تتضمن الانقسام الخلوي فالإتساع الخلوي وتنتهي بالتمايز الخلوي.

أمّا من الناحية السيكولوجية: فهو سلسلة متتالية من التغيرات الفسيولوجية والسيكولوجية، التي تحدث خلال المسار النمائي من حياة الإنسان، أي من لحظة التكوين حتى لحظة الختام.

بعبارة أخرى عملية النمو هي دورة حياة الإنسان النمائية فسيولوجيا وسيكولوجيا في آن واحد، إذن هي سلسلة متصلة او مستمرة وليست منفصلة، بمعنى أنها سلسلة نمائية متغيرة تأخذ قيم كمية ونوعية تختلف من مرحلة نمائية إلى أخرى.

عملية النمو عملية تصاعدية سريعة كما ونوعا في المراحل النمائية الأولى من مرحلة التكوين وحتى المراهقة، ثم تليها مرحلة استقرار نسبي كما ونوعا في مرحلة الشباب والرجولة، وأخيرا تنتهي بعملية تنازلية سريعة كما ونوعا في مرحلة الهرم او الشيخوخة.

وفي ضوء ما ذكر يمكن القول بأن عملية النمو هي عبارة عن سلسلة متصلة من العمليات المنتظمة والمتتالية، تتضمن تغيرات فسيولوجية وسيكولوجية في آن واحد، تشمل المكونات المعرفية والسلوكية والانفعالية والفسيولوجية خلال تطور الحياة النمائية لشخصية الانسان. (محمد محمود بني يونس، 2005، ص11).

1-2- مبادئ النمو:

أشار روفن من جامعة ولاية فرجينيا في كتابه الموسوم: Human and Development A matter of principles، إلى ان هناك مجموعة من المبادئ تصف نمط وعملية النمو والتطور، هذه المبادئ أو المميزات تصف النمو المثالي لعملية متوقعة ومنظمة، بما يمكننا التنبؤ بالكيفية التي يتطور بموجبها الاطفال، انهم يتطورون بنفس السرعة في نفس الوقت تقريبا، وبالرغم من وجود فروق فردية بين شخصيات الاطفال ومستوى أنشطتهم، وأجندة التحولات النمائية الجذرية من مثل الاعمار والمراحل، فان مبادئ النمو وخصائصه تظل أنماطا عالمية يتشارك فيها معظم أطفال العالم، بغض النظر عن جنسهم أو جنسياتهم أو موطنهم أو أعراقهم ... إلخ.

وهذا يؤثر على أنّ هذه المبادئ مبرمجة وراثية تخص الجنس البشري كله، وفي ما يلي بعض

هذه المبادئ:

✓ النمو يتخذ اتجاها طويلا من الأعلى إلى الأسفل ومن الرأس إلى القدمين؛

- ✓ النمو يتخذ اتجاهها مستعرضا من المحور الرئيسي للجسم إلى الأطراف الخارجية؛
- ✓ النمو محصلة للتفاعل النضج والتعلم؛
- ✓ النمو يسير من البسيط إلى المعقد؛
- ✓ النمو عملية مستمرة متدرجة تتضمن نواحي التغيير الكمي والكيفي والعضوي والوظيفي؛
- ✓ النمو يسير من العام إلى الخاص؛
- ✓ سرعة النمو في مراحلها المختلفة متفاوتة والمظاهر العديدة للنمو في المرحلة الواحدة تسير بسرعات مختلفة. (محمود عودة الريماوي، 2004، ص26).

2- المراهقة:

2-1- تعريف المراهقة:

المراهقة مرحلة انتقائية من الطفولة إلى الرشد وكلمة مراهق في اللغة تعني قارب الاحتلام، ويقول مختار الصحاح وراهق الغلام فهو مراهق أي قارب الاحتلام والقاموس المحيط يقول راهق الغلام أي قارب الحلم.

أما المراهقة كمعنى اصطلاحى فهي تعني الاقتراب من النضج الجنسي والانفعالي والعقلي فهي مرحلة انتقالية بين مرحلتى الطفولة والرشد، فالمراهقة هي مرحلة تاه بالي مرحلة الرشد، وتمتد من العقد الثاني في حياة الفرد أي من الثالثة عشر إلى التاسعة عشر تقريبا، أو قبل ذلك بعامين أو بعد ذلك بعام أو عامين أي من الحادية بين الحادية عشر والثانية عشر. ومن السهل تحديد بداية المراهقة ولكن من الصعب تحديد نهايتها، ويرجع ذلك إلى أنّ بداية المراهقة تتحد بالبلوغ الجنسي بينما تتحدد نهايتها بالوصول إلى النضج في مراحل النمو المختلفة.

المراهقة مرحلة عمرية ليست بالقصيرة، وهي مرحلة نضج ونمو في نواحي مختلفة بالنسبة للذكور والإناث، فيحدث فيها نمو جسمي ملحوظ من خلال إفراز هرمونات جنسية معينة في كل من الذكر والأنثى لها فعاليتها في جسم المراهق. (عبد المنعم عبد القادر الميلادي، 2014، ص53)،

✚ أما حسب دوبيس فإنه يرى أن المراهقة تعتبر عادة مجموعة من التحولات الجسمية والنفسية التي

تحدث بين الطفولة وسن الرشد؛

وحسب لدوبيس فإن المراهقة مرحلة انتقائية تحدد تغيرات من جانبية اساسيين ألا وهما:

أ. التغيرات الجسمية: وتتمثل في النضج الفسيولوجي الذي يبلغ ذروته في هذه المرحلة إذ يكتمل نمو الاعضاء الداخلية والخارجية بحكم هذه التغيرات المرفولوجية التي تطرأ على المراهق، يميل هذا الأخير إلى العزلة والانطواء؛

ب. التغيرات النفسية: تتميز بتحديد النشاط الجنسي ونضجه جانب نمو القدرات العقلية كالقدرة على التفكير المنطقي والتجريد والتخيل، كما تكتنف المراهقة الازمات والقلق والتوتر باعتبارها مرحلة الانبثاق الوجداني وفترة التحولات النفسية العميقة، التي تؤدي بالمراهق إلى السعي في هذه المرحلة نحو التخلص من رباط تعلق الطفل بوالديه راجبا في التحرر وتأكيد الذات.

✚ المراهقة حسب كستيمبرغ: ترى أن المراهقة مرحلة إعادة التنظيم النفسي مهدتها الجنسية الطفلية على المدى الطويل ومختلف الاستثمارات المعقدة التي حدثت في الطفولة وكذلك مرحلة الكمون. كما توضح على انها ليست عفوية ولا منفصلة عن باقي مراحل النمو السابقة، بحث أن هذه الأخيرة تتفاعل خبراتها وعلى أساسها تبنى مرحلة المراهقة، إذ ما تخلفه الطفولة من آثار يؤثر بوضوح في المراهق.

وتعتبر كستيمبرغ المراهقة كفترة تعديل لبنية سابقة لانا وذلك بسبب التغير الجسدي الذي يتمثل في اكتساب النضج الجنسي، مما يفرض على المراهق ضرورة إدماج هذا النضج التطوري في نظامه العلائقي الليبيدي.

كما تفضل كستيمبرغ مصطلح منظم على أزمة المراهقة، باعتبار ان الحركات التروية والتعديلات الطارئة على الجسد تنظم وتعيد تنظيم الاسلوب العلائقي للطفل.

✚ المراهقة حسب لوهاال: يراها على أنها البحث عن الاستقلالية الاقتصادية والاندماج بالمجتمع الذي لا تتوسطه العائلة، وبهذا تظهر المراهقة كمرحلة انتقائية حاسمة تسعى الى الاستقلالية النفسية والتحرر من التبعية الطفلية، الأكر الذي يؤدي إلى تغيرات على المستوى الشخصي لا سيما في علاقاته الجدلية بين الأنا والآخرين.

كما يعتبر المراهقة انها مرحلة جديدة العملية والتحرر الذاتي من مختلف أشكال التبعية، إذ تتضمن البحث عن الاستقلال الوجداني والاجتماعي والاقتصادي. فالمراهق يسعى إلى تكوين هوية جنسية فردية ومستقلة، ويفرض الخضوع والامتثال للأوامر فهو يميل إلى التمرد والتحرر من سلطة الوالدين لتأكيد ذاته، فالمراهق يميل إلى أت يتميز عن الآخرين ويعمل ما في وسعه لتحقيق ذلك، راميا

من وراء سلوكه هذا إلى تحقيق الاستقلالية وقطع الرباط الطفلي الذي يصله بالوالدين. (نادية شرادي، 2011، ص35-40).

2-2- أهمية المراهقة:

بالرغم من أن مرحلة المراهقة تعتبر مرحلة مليئة بالمشكلات والاضطرابات المختلفة التي يتعرض لها المراهق، إلا أنها مرحلة هامة في حياة الفرد حيث تظهر أهميتها من خلال:

- ✓ أن المراهق في هذه الفترة يحاول التخلص من اعتماده على والديه ويحمل مسؤولية نفسه؛
- ✓ يسعى إلى الاستقلالية بالرغم من حاجته الملحة للمساعدة؛
- ✓ يسعى إلى تحقيق ميولاته وإشباع حاجاته المختلفة وفق معايير اجتماعية معينة؛
- ✓ الوصول إلى التفكير في اتخاذ القرارات فيما يتعلق بمستقبله وتحديد اتجاهات حياته المهنية والشخصية؛
- ✓ يحاول تحقيق الجدية على الرغم من وقوعه أمام صراعات انفعالية تعرقل تفكيره.

كما تظهر أهميتها أيضا من حيث النمو الجسمي والعقلي المعرفي والاجتماعي الجنسي الذي يطرأ على حياة المراهق والتي تساعده على ان يكون راشدا متهيأ للخروج إلى مجتمعه يفيد ويستفيد. (مجدي محمد عبد الله، 2003، ص346).

2-3- مبادئ هامة في رياضة المراهق:

- هناك شروط ينبغي مراعاتها عندما يقوم المراهق بممارسة الرياضة ومنها:
- ✓ أن يكون وضع الجسم سليم في بداية وأثناء تأدية الحركات المختلفة؛
 - ✓ ان تكون حركات التمرين نفسها سليمة ومتنوعة حتى يستفيد كل جزء من أجزاء الجسم المختلفة؛
 - ✓ تمارين سهلة بالنسبة للمراهق الحديث العهد بالرياضة؛
 - ✓ تؤدي إلى التمارين حسب تدرج خاص بها، حيث يتم البدء بالسهل ثم بالصعب فالأصعب، ثم الانتهاء بالأسهل مرة أخرى، كما يراعي في الاختبار قدرة المراهق وسنه، مع إتاحة اختيار المراهق للعبة التي يميل لها فلا يتم فرض لعبته التي اختارها، وان يكون هناك مشرف متخصص أثناء ممارسته للرياضة لتصحيح ما يقع فيه من خطأ.
- وهناك أمر آخر له أهمية قصوى وهو إدراك أن الحركة اللعبية وتربية جسم المراهق غير كافية وانه لابد من دفعه إلى القيام بممارسة التمرينات البدنية لأنها الأساس في تقوية الجسم واعتدال القامة وتكوينها. (نايف مفضي الجبور، صبحي احمد القبلان، 2012، ص51).

2-4-أهم التغييرات التي تطرأ على المراهق:

من بين أهم التغييرات التي تقع على الفرد خلال مرحلة المراهقة نجد:

2-4-1- عمليات التحول الجسمي: حيث نجد:

1. التحولات الفسيولوجية السريعة:

الجسم البشري هو وحد، ومن الخطأ إهمال ما يحدث لهذا الجسم في فترة البلوغ والمراهقة بحجة الاهتمام بالناحية النفسية لشخصية المراهق.

إنّ هذه المرحلة من الحياة التي هي كما هو معلوم مرحلة اكتساب وتعلم، تكتسب أهمية الاهتمام بها كون هذا التعلم وخاصة التعلم الاجتماعي خاضع لعامل البلوغ، الذي يظهر نتيجة التبادلات الداخلية وعالم أساسي في تكوين شخصية المراهق، فالعامل الفسيولوجي يأخذ في هذه المرحلة أكثر من مرحلة الطفولة.

🌈 أوجه النمو الجسمي: حيث نجد:

✓ النمو في الطول: يبدو ان النمو في الطول هو الوجه التغييري الأكبر في التحولات المرفولوجية فبعد عمر الخامسة عشر لا يزيد طول الولد سوى أربع أو خمس سنتيمتر في السنة، نراه في عمر 11 سنة او 12 سنة يكتسب من 06 إلى 07 سنتيمتر في الطول، أما عند الفتيات فهذه الوتيرة السريعة في الطول تبدأ في سن مبكرة بسنة واحدة عن الصبيان، فبعمر 13-14 سنة يتخطى كوال البنات طول الصبيان من 01 إلى 02 سنتيمتر، ثم سنة من راحة نسبية للشكل الخارجي؛ أي بزيادة الطول تعادل 03 سنتيمتر كمعدل وسطي في السنة، تعود الطفرة في السنتين التاليتين فيتسارع النمو من جديد ويزيد طول الفتى من 06 إلى 07 سنتيمتر وطول الفتاة من 04 إلى 07 سنتيمتر، ويعتبر دبس أن الزيادة الكلية في الطول ليست كبيرة، فهي في حدود 30 سنتيمتر في المعدل بالنسبة للذكور و17 سنتيمتر في المعدل الوسطي بالنسبة للإناث، ولكنه ينبه إلى أهمية هذه الزيادات بالنسبة إلى الزيادات التي تحدث في السنوات السابقة لأسباب أهمها:

• أنها آخر طفرة في النمو ومهمة؛

• إن هذا النمو يصاحبه عادة صعوبات لا بد من الانتباه لها.

✓ الرأس: لا يكون نمو حجم الرأس سريعاً كالطول والوزن ما بعد الولادة، وضمن مراحل الطفولة المبكرة، المتأخرة، فبينما يحتل طول الرأس حوالي 22 بالمائة من طول الجسم كله، يصل في نهاية مرحلة النضج ضعف ما كان عليه عند الولادة؛

✓ العنق: إنّ الجزء الاسفل من الرأس أو العنق أثناء فترة الحضانة ومرحلة الطفولة الأولى يكون صغيراً وناقص، ويظهر كتلم بسيط بين الرأس والجدع، أما في فترة البلوغ والمراهقة فإن طول العنق يزيد وكأنه أصيب بدفع إلى الأمام؛

✓ الجذع والأطراف: إن نمو الجذع يسير يدا بيد مع نمو الوزن عند الطفل إذ أن هذه الزيادة في الوزن لا بد وأن تأخذ مكانه في الجذع والأطراف عن طريق نموها طولاً وعرضاً.

✚ **النمو في الوزن:** يأخذ النمو في الوزن أهمية في مرحلة ما بعد البلوغ، هذه الزيادة في الوزن لا تعود إلى تراكم الشحوم وإنما إلى النمو الذي يحصل في العضلات، كما يقول غودان أن النمو في العظام هو الأهم في مرحلة ما قبل البلوغ، أما بعد هذه المرحلة فالنمو العضلي يغلب شيء فشيء على الشكل النحيل والضامر للمراهق ويمتلئ جسده ويقترّب مظهره الخارجي تدريجياً من هيئة الراشد. تبين الدراسات ان الوزن حوالي 01 أو 02 ما بين 11-12 سنة، وحوالي 04 كلغ و05 كلغ ما بين 12-16 سنة؛

✚ مظاهر أخرى للنمو الجسدي في المراهقة:

✓ القفص الصدري: ينمو باتساع ثم بالطول ويزداد محيطه حوالي 20م ما بين سن 10-18 سنة، ويصل عادة حوالي نصف القامة، مما يزيد سعته وبالتالي سعة الرئتين بنسبة 40 بالمائة عن الفتى ما بين 13-17 سنة؛

✓ الحوض: يتسع عند البلوغ ويزداد عرضه عند الفتاة أكثر منه عند الفتى؛

✓ التغييرات الحشوية: إذا استثنينا الغدد والاعضاء التناسلية فإن البلوغ ليس له تأثير كبير على نمو الاحشاء، فالتغييرات التي تحصل في الاحشاء هي نتاج عملية منتظمة، بعكس تغييرات الهيكل العظمي والعضلات؛

✓ الدماغ: يزن الدماغ عند الولادة 400 إلى 450 غرام ويتضاعف وزنه ثلاث مرات في سن الثالثة، ويتراوح بين 1100 و1200 غرام ثم يتباطأ في النمو، ولا يزيد في وزنه في مرحلة الرشد على 1450 إلى 1500 غرام؛

✓ الرئتان: من بين الأحشاء الرئتان ينموان الأكثر عند الراشد، فيصبح وزن الرئتين 19 مرة أكثر مما كانتا عند الولادة، وذلك أن نموها يتبع نمو القفص الصدري وبالتالي تزداد سعتهما وتتنخفض حركات التنفس؛

✓ القلب: يزداد وزنه في المراهقة من 06 إلى 07 أضعاف عما كان عليه عند الولادة كما تحدث تغيرات في تكوينه الداخلي؛

✓ المعدة: تزداد سعتها في فترة المراهقة وهي في عمر 15 سنة تسع 100 سنتمتر مكعب؛

✓ الحنجرة: تنمو الحنجرة لدى الذكور في اقطارها المختلفة، وتطول الحبال الصوتية وتتضخم ويصبح الصوت أجيشا؛

✓ الغدد الصماء: يزداد نمو الغدد الصماء عند المراهقة كالغدد النخامية والغدد الصغرية ... الخ.

2. التغيرات المرفولوجية:

إن النمو الجسمي من ناحية الشكل الخارجي لا يكون نموا واحدا لدى جميع الافراد، وإنما هناك فروقات تبعا للجنس والعرق، لذلك يمكن الكلام عن أشكال طبيعية للنمو وأشكال غير طبيعية تعود في غالبيتها إلى اضطرابات عدة. وبشكل عام يمكن القول إن هذه الاختلافات في الشكل الخارجي ينتج عنها تأثيرات نفسية ترتبط في أغلب الاحيان بحكم المحيط على مظهر الفرد الفيزيائي وتؤدي إلى مخاوف تنعكس على سلوك المراهق.

ب. التغيرات الجنسية:

تعرف ظاهرة التغير الجنسي التي تطرأ على المراهق باسم عملية البلوغ، وهي تنقسم الى ثلاثة

اقسام:

➤ ما قبل البلوغ: وتشمل الفترة التي تظهر فيها بشائر النمو الجسمي؛

➤ فترة البلوغ: التي تتضح فيها التغيرات الجنسية وفيها تبدأ الغدد الجنسية في تأدية وظيفتها مع عدم النضج الكامل في العملية الجنسية؛

➤ ما بعد البلوغ: وفي هذه الفترة تقوم الاعضاء التناسلية بوظيفتها الكاملة.

إن بدايات ونهايات هذه الفترات تخضع لعوامل مختلفة تتصل بالجنس والبيئة وطبيعة الطفل نفسه، فقد أثبتت أبحاث كيوبتشك أنّ حوالي 50 بالمائة من الإناث ينضجن جنسيا فيما بين 12.5 إلى 15.5 عاما، بينما ينضج الذكور جنسيا فيما بين 14 و15.5 عاما، ينضج الذكور جنسيا فيما بينها 14-15.5 عاما، ومعنى هذا أن اختلاف الجنس عامل من العوامل التي تساعد على التكبير في البلوغ، فالبنات تصل إلى نضجها الجنسي قبل الصبي بفترة تبلغ العام تقريبا.

وهناك عوامل أخرى بجانب عامل الجنس تساعد في التكبير في البلوغ منها: أن الأولاد الذين يعيشون في الريف مبكرين بستة أشهر عن الأولاد الذين يعيشون في المدن، هذا وهناك علاقة بين

العوامل البيئية، كالتغذية والجو والأمراض وبين النضج الجنسي، وهناك عوالم من يقول كذلك ثمة علاقة بين الأجناس والبلوغ، فالشعوب النوردية وهي الشعوب التي تسكن الجزء الشمالي الغربي من أوروبا أبداً من الشعوب التي تسكن منطقة البحر الأبيض المتوسط في ناحية النضج الجنسي.

ويتصل بعملية البلوغ الجنسي ناحيتان:

✓ الخصائص الجنسية الأولية؛

✓ الخصائص الجنسية الثانوية.

ويقصد بالخصائص الأولية، أعضاء الجهاز التناسلي، إن هذه الأعضاء تكون صغيرة الحجم في فترة الطفولة، كما أنها تعجز على القيام بوظيفتها من حيث القدرة على إفراز الحيوانات المنوية والبويضات. وعندما تحول مرحلة البلوغ يلاحظ أنه يطرأ على هذه الأعضاء تغير في الحجم والقدرة على الإفراز اللازم لعملية الحيوان المنوي، وعقب إتمام الذكر تسعى الحيوانات المنوية إلى داخل الرحم، ويساعدها على ذلك ذليها، ثم انقباضات عضلة الرحم نتيجة التهيج الجنسي الناشئ من الجماع، وأخيراً إفرازات عند عنق الرحم العلوية التي تزيد في نشاط الحيوانات المنوية.

ويسير الحيوان المنوي بسرعة مذهلة إذ أنه يعبر 03 ميليمترات في الدقيقة الواحدة ومعنى ذلك أن الإخصاب يتم في 24 إلى 26 ساعة عقب الجماع، هذا إذا كانت البويضة جاهزة وعندما يندم وجودها تموت الحيوانات المنوية بعد فترة من الزمن. (صالح حسن أحمد ظاهري، 2012، ص34-35).

2-4-2- النمو الاجتماعي في مرحلة المراهقة:

يميل المراهق في السنوات الأولى من المراهقة إلى مسايرة الجماعة التي ينتمي إليها، فيحاول جاهداً الظهور بمظهرهم والتصرف بمثل تصرفاتهم، وتتميز هذه المسايرة بالصراحة التامة والإخلاص، ثم يحل محل هذا الاتجاه اتجاه آخر يقوم على أساس من تأكيد الذات، والرغبة في الاعتراف به كفرد يعمل وسط الجماعة، ويرجع ذلك إلى وعيه الاجتماعي ونضجه العقلي، وما يصاحب ذلك من زيادة في خبراته. وفي منتصف المراهقة يسعى المراهق لأن يكون له مركز بين جماعته فيميل دائماً إلى القيام بأعمال تلفت النظر إليه بوسائل متعددة مثل ارتداء ملابس زاهقة الألوان ومصنوعة على أحدث طراز أو إقحام نفسه في مناقشات فوق مستواه أو إطالة الجدل في موضوعات بعيدة كل البعد عن خبرته وهو لا يفعل ذلك عن عقيدة بل حبا في المجادلة والتشدد بالألفاظ الرنانة.

وفي السنوات الأخيرة لمرحلة المراهقة يشعر المراهق بأن عليه مسؤوليات نحو الجماعة أو الجماعات التي ينتمي إليها، ولذلك يحاول جاهداً أن يقوم ببعض الخدمات والإصلاحات بغية النهوض بأفراد تلك الجماعة.

كذلك يتميز سلوك المراهق بالرغبة في مقاومة السلطة الممثلة في الأسرة والمدرسة أو المجتمع العام للخروج إلى عالم الأصدقاء والزملاء، وعالم مليء باتجاهات حديثة ممثلة في الحرية، الاستقلال، والتحرر من التبعية الطفولية.

ومن بين اتجاهات المراهقة الاجتماعية نجد:

- ✓ ميل المراهق إلى النقد ورغبته في الإصلاح؛
- ✓ الرغبة في مساعدة الآخرين والمشاركة الاجتماعية؛
- ✓ اختيار الأصدقاء والقدرة على الابتكار ... الخ؛
- ✓ الميل إلى الزعامة والبطولة والرجولية مثل الزعامة الاجتماعية، الذهنية، الرياضية ... الخ؛
- ✓ الاستقلالية المسرفة ووضع الكبار في موقف التبعية؛
- ✓ التقبل الاجتماعي يلعب دوراً هاماً في تحقيق المسالمة الاجتماعية والتوافق الاجتماعي؛
- ✓ الثقة المطلقة بالذات. (عصام نور، 2015، ص129-130).

2-4-3 النمو العقلي:

يزداد النمو العقلي في مرحلة المراهقة بفضل القدرات التالية:

- ✓ الذكاء: هو محصلة النشاط العقلي كله وينمو ذكاء الطفل من المحسوس إلى المجرد؛
- ✓ الإدراك: إدراك العلاقات المجردة والغامضة، وحل المشكلات المعقدة وبروز الملكيات الخاصة بالابتكار والإبداع؛
- ✓ الانتباه: على الرغم من الضغوط التي يمر بها المراهق إلا أن انتباهه وتركيزه يزداد في مداه ومدته مقارنة بمرحلة الطفولة، مما يساعده على حل المشكلات الأكثر تعقيداً؛
- ✓ التفكير: يتأثر تفكير الطفل المراهق بالمستوى العلمي والثقافي والاجتماعي للبيئة التي ينتمي إليها كما يرقى بتفكيره من المحسوس إلى المجرد ويستخدم في هذا النوع من التفكير المجرد الاستدلال الاستقرائي، الاستنتاج؛
- ✓ التذكر: إذا كان التذكر يخص أكثر الطفولة فإن المراهق ينمي قدرة التذكر بفضل قوة الانتباه التي يمتاز بها؛

✓ التخيل والابتكار: يتميز كذلك المراهق بقوة التخيل وبملكاته الابداعية وابتكارية، وهذا إذا ما وجد المحيط الذي يوفر له الشروط المادية والمعنوية لتوظيف القدرات التي يتميز بها. (سعيد زيان، ص57).

2-4-4 النمو الانفعالي والنفسي:

تتميز هذه المرحلة بالانفعالات العنيفة، فالمرهق يثور لأتفه الاسباب كما يعرف بالتقلبات المزاجية المفاجئة، كما يميل إلى الانطواء والعزلة والخجل وهذا بطبيعة الحال مرتبط بسماته الشخصية التي تعود إلى طفولته.

قد تنشأ عند المراهق انفعالات متضاربة بسبب ما يواجهه من أزمات مختلفة، فينتابه اليأس والحزن والآلام النفسية والصدمات العاطفية، ولكن هذه الانفعالات عابرة لا تدوم.

كما أن أزمة المراهق تظهر عندما يحدث التحول من مرحلة الطفولة التي تمتاز بالكمون والخضوع والولاء والتبعية إلى المراهقة التي تتجه نحو الاستقلالية، وفرض الوجود وتقدير وحب الأنا وانتقاله من حالة الخضوع إلى حالة اثبات الذات.

هذا التحول يؤدي إلى نشوء بعض الاضطرابات ذات المعاناة الشديدة للمراهق، فهو من جهة يريد أن يفرض نفسه كعضو محترم وفعال في الأسرة، ومن جهة أخرى لا يردى أن يفقد المكانة التي يتمتع بها، وهي مكانة الابن التي توفر له الحماية اللازمة، هذه الوضعية تؤثر فيه لا شعوريا ويصعب عليه التوفيق بين هذه المشاعر المتناقضة، وخاصة إذا لم يجد الاسرة المتفهمة المدركة لخصائصه فتحسن معاملته. (سعيد زيان، ص58).

3- الذاتية وأزمة المراهق:

إنّ معظم المراهقين يكونون في حالة أزمة أو اضطراب وخلق فيما يتعلق بتحديد هويتهم، وقد أطلق على هذه الحالة فقط أزمة الذاتية وكان لإريكسون الفضل في اتخاذ هذا المفهوم "اللازمة الذاتية" وفي نظريته عن النمو النفسي كحلقة ضمن سلسلة من الحلقات التي تطور كل منها وجود مواجهة بين الاطفال والمجتمع.

وقد بدأ إيركسون في إدخال هذا المفهوم وتطويره، ويعكس هذا المفهوم الأدوار والتوقعات المصاحبة لها التي يتوقع الفرد أن يقوم بها في المستقبل، وعلى جانب هذا أو ذلك لا يستبعد إيركسون العوامل الثقافية، سواء منها ما يتصل بالقيم السائدة لدى الجماعات المرجعية، أم القيم السائدة في المجتمع ككل.

والواقع أن التحليل السيكولوجي الذي وضعنا بعض أسسه فيما سبق يؤدي بنا إلى تطور ثلاثة أنواع من العوامل التي يكون لها دخل في حدوث هذه الأزمة، عوامل تتصل بالتكوين الماضي لشخصية الفرد، وعوامل تتصل بنظرة الفرد إلى المستقبل وطموحاته، وآماله، وأهدافه، وتطوراتها لما يتوقعه منه المجتمع، وخاصة الجماعة المرجعية وعوامل تتصل بالحاضر والقيم والمعايير والأوضاع السائدة في الثقافة التي يعيش فيها ولدى الجماعات التي ينتمي إليها.

وذلك أن تحديد الهوية ليس مجرد عملية تصنيف في أنماط جوهريّة جاهزة أو سابقة التحديد، يختار منها الفرد ما يعجبه، كما أنها ليست عملية نمطية تأتي بشكل آلي في مراحل معينة ثابتة، وإنما هي عملية ديناميكية تتوقف نتيجتها على أشكال ومراحل التفاعل الذي تتدخل فيه العوامل المعقدة. (محمد عماد الدين اسماعيل، 2010، ص552).

4- العلاج الوقائي والعلاج الشافي لمشكلات المراهقة:

4-1- الوقاية:

لا شك أن وقاية الشاب من الوقوع في المشكلات خير من العلاج، ولذلك يجب مراعاة تنفيذ التطبيقات التي أوردناها، ونذكر منها هنا على سبيل المثال لا الحصر، ضرورة بذل الجهود لتهيئة البيئة الصالحة التي ينمو فيها المراهق، وإتاحة الجو النفسي لنمر الشخصية السوية، وضرب المثل الصالح والقوة الحسنة أمام الشباب، ومساعدة الشباب على فهم نفسه وتقبل ذاته وتقبل التغيرات التي تطرأ في مرحلة المراهقة، وتحسين علاقة المراهق بأسرته ومعهدته العلمي ... الخ، وتحول المسؤولية بخصوص تنمية مفهوم موجب للذات لدى الشباب، والاهتمام بالإرشاد العلاجي، التربوي، المهني، وإرشاد الشاب خاصة في المدارس الإعدادية الثانوية والجامعات.

4-2- العلاج:

مساعدة المراهقين على أن يتعلموا الشيء الكثير عن أجسامهم ومشكلات النمو الجسمي وكيفية علاجها، ومساعدتهم على تنمية المهارات التي تحول اهتمامهم عن اكتشاف المشكلات العامة التي يعاني منها الشباب، ومعرفة أسبابها والعمل على إزالة هذه الأسباب أو التخفيف من حدتها، والاستعانة بالأخصائيين النفسيين واستشارتهم ضماناً لنجاح علاج مشكلات الشباب كالاهتمام بمظهرهم وتوفير الرعاية الصحية، وتشجيع المراهقين الذين يعانون منها وكذا عدم نقد المراهق أو السخرية منه، وتوجيهه على استخدام العواطف بحكمة والتعود على نسيان الإساءة بسرعة.

- توجيه الشباب توجيهها سليما وإتباع الطرق التربوية الصحيحة، مع مراعاة اللباقة وحسن المدخل، وعلاج مشكلات الأسرة، وإرشاد الوالدين وتعريفهم بمرحلة المراهقة ومطال النمو فيها ودورهم في تحقيقها، وضرورة مراعاة الفروق الفردية بين الشباب.
- المساعدة في عملية التنشئة الاجتماعية السليمة والسلوك الاجتماعي السوي، والمهارات الاجتماعية والقواعد الأخلاقية؛
- اعداد برنامج منظمة خدمات الإرشاد النفسي بالمدرسة، وتحقيق التوافق النفسي السليم للمراهق، وكذا توضيح أهمية الدراسة ومساعدة الشباب على فهم أهمية النجاح الدراسي والتخطيط الذكي للمستقبل، وزيادة على ذلك مساعدة المراهقين في الاعداد لمستوى أرقى من التعليم واستمرار الثقافة العامة؛
- الاهتمام بالتربية الجنسية العلمية للشباب ومساعدتهم على تقبل النمو الجنسي، وإمدادهم بالحقائق عن الحياة الأسرية ومسؤولياتها؛
- توجيه عناية خاصة الى التربية البدنية ومساعدة المراهقين في تكوين فلسفة ناضجة والعمل على تحقيقها بمهارة وديبلوماسية، حتى يتحقق النجاح في الحياة بصفة عامة. (عبد الفتاح دويرار، 1993، ص281-283).

خلاصة:

تعتبر المراهقة "المرحلة العمرية من 12 إلى 15 سنة" بمثابة نقطة انطلاق نحو النمو والبلوغ من مختلف الجوانب سواء من الناحية الجنسية، العقلية، الجسمية، الانفعالية، العاطفية ... الخ.

لذا وجب على المدرب الرياضي أن يراعي المراحل العمرية خلال الوحدات التدريبية، وان يكون بمثابة القدوة الحسنة داخل الفريق، وذلك لخلق مختلف القيم والمبادئ العامة في اللاعبين داخل المجموعة الواحدة وبالتالي الوصول الى المستويات العليا من الإنجاز الرياضي.



الفصل السادس
الجانب التطبيقي

تمهيد:

بعد القيام بعرض أهم العناصر التي تعرفنا بموضوع البحث من خلال الجانب النظري، كان قد تحقق جزء مهم من أهداف البحث بالنظر إلى طبيعة المشكلة التي يطرحها، فإن هذا البحث يستوجب التأكد من صحة أو خطأ الفرضيات المبنية في بداية الدراسة، ولأن كل بحث نظري حتما يشترط تأكيده ميدانيا، إذا كان قابلا للدراسة، والقيام بالبحث الميداني يتوجب على الباحثين القيام ببعض الإجراءات التي تساهم في ضبط الموضوع، وجعله منهجيا وذو قيمة علمية، من خلال معالجة كل حيثياته من حيث الدراسة الأولية، والأسس العلمية بالاختبارات، والضبط الإجرائي للمتغيرات، وكذا معرفة العوامل التي تؤثر في موضوع الدراسة، وفق الخطوات المنهجية المتبعة.

(1)- الدراسة الاستطلاعية :

إن دراستنا شملت مجموعة من الخطوات، كان الهدف منها تهيئة الأرضية الصالحة للشروع في العمل، وتمثلت هذه الخطوات في:- :

- مناقشة موضوع البحث مع بعض الأساتذة، في كلية علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، لجامعة تاسوست بجيجل ، وآخرون خارج الكلية، وكذا بعض المدربين الرياضيين في اختصاص كرة القدم، كما شملت المناقشة أيضا بعض الزملاء، وهذا ما أدى لبعض التحسينات والتغييرات في المتغيرات التابعة (ضبطها).

- تعيين الاختبارات لصفة الرشاقة، صفة التوافق؛

- الاتصال بإدارة الفريق والمدرّب الرياضي، بغرض توفير الوسائل لتسهيل عملية أداء الاختبارات في ظروف ملائمة، فلقينا منهم مساعدة وتفهم كبير؛

- القيام بزيارة استطلاعية إلى المؤسسة الرياضية، بغرض التعرف على لاعبي الفريق التجريبي و الفريق الشاهد؛

- ترتيب الوثائق لإجراء الاختبارات بطريقة قانونية داخل المؤسسة.

وشملت الدراسة :

- التجربة الاستطلاعية :

تم القيام بالتجربة الاستطلاعية على عينة تشمل 10 لاعبين من النادي الرياضي امل السعيد بوصبع ، الحروش ، ولاية سكيكدة، و كانت العينة المأخوذة تطابق الشروط العمرية للفئة موضوع الدراسة، كما تم إجراء الاختبار وإجراء الاختبار في نفس التوقيت، وهو نفس توقيت إجراء الاختبارات التي تخص البحث، وكان هدف هذه التجربة الاستطلاعية هو دراسة كفاءة الاختبارات المختارة، من صدق وثبات وموضوعية، ومن أجل تحقيق ذلك قمنا بالاختبار الأول يوم: 2022/03/20.

وقمنا بإعادة الاختبار بعد أسبوع في نفس الوقت وكان ذلك يوم 2022/03/27م، وقد تم الإشراف عليها شخصيا وبالمساعدة من طرف مدرب الفريق المعني.

(2)- الأسس العلمية للاختبارات :**(2)-1- ثبات الاختبار:**

يعرفه مقدم عبد الحفيظ، على أنه مدى استقرار ظاهرة معينة في مناسبات مختلفة، أي بمعنى أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد وفي نفس الظروف، ولهذا قام الطالبين الباحثين بتطبيق الاختبارات، على عينة مكونة من 10 لاعب، للنادي الرياضي امل السعيد بوضيع دائرة الحروش بولاية سكيكدة ، وبعد أسبوع أعدنا التجربة في نفس الظروف وفي نفس التوقيت، وبعد التحصل على النتائج قام الطالبين الباحثين باستخدام معامل الارتباط البسيط برسون (Person) ويعد البحث في جدول الدلالات لمعامل الارتباط البسيط عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 12 ، سجلنا الدلالات والتي تؤكد أن الاختبارات قيد الدراسة ذات درجات ثبات عالية:

- كانت اختبار الجري والدوران ربع دورة جهة اليمين (0,99) .

- كانت نتائج ثبات اختبار الجري الزجراج illinois (0,99) .

- كانت نتائج اختبار القفز على الدوائر المرقمة (0,99) .

و هذا يفسر وجود ثبات عالي للاختبارات .

(2)-2 - صدق الاختبار:

وهو أن يقيس الاختبار أو المقياس السمة، أو القدرة أو الشيء الذي يدعي أنه يقيسه، وبالتالي فإن الصدق للاختبار يشير إلى مدى صلاحيته،(يوسف لازم كماش وصالح بشير أبو خيط، 2013، 73).

و من أجل التأكد من صدق الاختبارات استخدمت الطالبة الباحثة معامل الصدق الذاتي باعتباره صدق للدرجات التجريبية، بالنسبة للدرجات الحقيقية والذي يقاس بحساب الجذع التربيعي لمعامل

الثبات: صدق الاختبار = معامل ثبات الاختبار $\sqrt{}$.

وقد سجلنا النتائج التالية :

- كانت نتائج ثبات اختبار الجري والدوران ربع دورة جهة اليمين (0,99) .

- كانت نتائج ثبات اختبار الجري الزجراج illinois (0,99) .

- كانت نتائج اختبار القفز على الدوائر المرقمة (0,99) .

(2)-3 - موضوعية الاختبار:

وتعني أنه يعطي الدرجات نفسها حتى إذا اختلف المصححون، وهي استقلال النتائج عن الحكم الذاتي للمصحح (يوسف لازم كماش وصالح بشير أبو خيط، 2013 ، 73).

و بطارية الاختبار المستخدمة في البحث سهلة وواضحة وغير قابلة للتأويل، وبعيدة عن التقويم الذاتي، إذ أن الاختبارات تعتمد على تقييم رقمي غير قابل للتأويل، ولقد وجد أن القيمة المحسوبة لكل الاختبارات في موضوعية الاختبار هي "01".

3 -) تحديد متغيرات البحث:

استنادا إلى فرضيات البحث يتبين لنا جليا أن هناك متغيرات، إحداهما مستقل والآخر تابع :

3-1 - تعريف المتغير المستقل:

هو الأداة التي تؤدي في قيمتها إلى إحداث تغير عن طريق التأثير في قيم متغيرات أخرى تكون ذات صلة بها .

3-2 - تحديد المتغير المستقل:

الألعاب المصغرة.

3-3 - تعريف المتغير التابع:

هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قسم متغيرات أخرى، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل، ستظهر النتائج على قيم المتغير التابع .

3-4 - تحديد المتغير التابع:

صفة الرشاقة وصفة التنسيق.

3-5 - المتغيرات الدخيلة:

وهي متعددة في هذا البحث وتم ضبطها على النحو التالي :

-وقت إجراء الاختبارات في كامل البحث يتم في نفس وقت إجراء الحصص التدريبية لأصغر النادي وفي ظروف مناخية متقاربة من حيث درجة الحرارة؛

- توزيع التوقيت الأسبوعي للعمل مع مجموعات البحث حسب البرنامج العادي والمسطر، من طرف إدارة النادي بمعدل حصتين في الأسبوع؛

- تتم التدريبات بنفس الوسائل بالنسبة لكلا المجموعتين؛

- بالنسبة للفروق المرفولوجية فإن المقارنات تتم بين الاختبارات القبلية والبعديّة لنفس المجموعة، أي قياس مقدار أو درجة التحسن، وبالتالي فإن الفروق بين أفراد المجموعات ليس عاملا مؤثرا على النتائج المحصل عليها، بالرغم من ذلك فإن المجموعتين كانت متقاربتين من حيث القياسات المرفولوجية.

4 -) الدراسة الأساسية:

(4-1 - منهج البحث:

تختلف المناهج المتبعة في الدراسات العلمية، حسب نوع المشكلة والأهداف المتخذة من الدراسة، وبالنظر إلى طبيعة مشكلة البحث، استخدم الطالبين الباحثين المنهج التجريبي في سبيل التعرف على أثر الألعاب المصغرة (كمتغير مستقل)، في تحسين صفة الرشاقة وتحسين صفة التنسيق لأصغر كرة القدم (كمتغير تابع)، و في سبيل ذلك تم تصميم برنامج تدريبي مضمونه الألعاب المصغرة.

• المنهج التجريبي:

إن المنهج التجريبي أقرب مناهج البحوث العلمية لحل المشكلة بالطريقة العلمية، و التجريب سواء تم بالمعمل أو في قاعة الدراسة، أو في أي مجال آخر. (وحيد محجوب وباسم قاسم ، 1995، 39). وهو محاولة التحكم في جميع العوامل أو المتغيرات باستثناء متغير واحد، حيث يقوم الباحث بتطويعه أو تغييره بهدف قياس تأثيره في الدراسة أو العملية، وهذا المنهج يتضح لنا جليا من خلال الاختبارات وطريقة الاختبار وإعادة الاختبار. (عمار محجوب ومحمد دنيينات، 1995، 89).

(4-2 - عينة البحث:

قام الطالبين الباحثين باختيار عينة البحث بالطريقة المقصودة، على أنها تحقق أغراض الدراسة التي يقوم بها الباحثين، إذ تم تقسيمها إلى مجموعتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة)، تتكون كل مجموعة من (12) لاعبا.

واشتملت عينة البحث على أصغر النادي الرياضي امل السعيد بوصبع دارة الحروش سكيكدة ، فريق (أ) وفريق (ب)، بأعمار (13-15 سنة)، وبلغ مجموع عينة البحث (24) لاعبا،

(4-3 - مجالات البحث:

لقد بدأت الدراسة الجدية لهذا البحث بعد تحديد موضوع الدراسة، وهذا في مطلع شهر فيفري، و من هذا التاريخ بدأت الدراسة النظرية، والتي تواصلت مع باقي مراحل البحث، وأما بما يتعلق بالاختبارات المحددة لموضوع البحث، وكانت كما يلي : طريقة الاختبار وإعادة الاختبار، فقد تم إجراء الاختبار الأول في : 2022/03/20. وأعيد الاختبار في: 2022/05/10.

• المجال المكاني:

-ملعب السعيد بوصبع، الحروش، ولاية سكيكدة.

• المجال البشري:

تمت التجربة على لاعبي براعم كرة القدم، ينشطون في النادي الرياضي ام السعيد بوصبع بسكيكدة، و قدر عددهم ب (24) لاعبا، تبلغ أعمارهم بين (13-15 سنة)، وزعوا على عينتين، الأولى تجريبية و الأخرى ضابطة.

(4-4) - الأجهزة والأدوات المستخدمة ووسائل جمع البيانات:

- ملعب كرة القدم؛
- كرة قدم عدد (20)؛
- ساعة إيقاف؛
- شريط قياس؛
- أقماع ورايات ركنية وقوائم وكراسي؛
- صديرات... وغيرها.

• وسائل جمع المعلومات:

-المصادر والمراجع.

- التجربة الاستطلاعية: لتحضير العتاد اللازم لانجاز الاختبارات وتحقيق البرنامج التدريبي، وقد تم استعمال كل العتاد اللازم مما أمكن توفيره في النوادي.

(4-5) - الاختبارات المستخدمة:

كان الهدف من هذه الاختبارات هو قياس الرشاقة من خلال الجري المتعرج دون كرة، كذلك باستخدام اختبار القفز على الدوائر المرقمة و القفز بالحبل لقياس التوافق ، من خلال قياسها في المرحلة الأولى، ومن ثم تطبيق برنامج تدريبي للألعاب المصغرة، و اعادة القياس لمعرفة مستوى التحسن في الأداء، وبالتالي الإجابة على إشكالية البحث المطروحة، وفيما يلي الاختبارات المستخدمة في هذا البحث:

• اختبار الجري والدوران ربع دورة جهة اليمين: (محمد حسن علاوي ونصر الدين

رضوان، 2008، 258).

غرض الاختبار: قياس الرشاقة في الجري وتغيير الاتجاه .

مستوى السن والجنس: من سن 10 سنوات حتى مرحلة السن الجامعية، لكلا الجنسين .

تقويم الاختبار: سجل " Long STEVE " معامل موضوعية لهذا الاختبار بلغ 0,98.

-سجل الاختبار معامل ثبات بلغ 0,93 للذكور .

-أعطى الاختبار معامل صدق بلغ 0,82.

وقد استخدم لحساب الصدق محكا يتكون من مجموع الدرجات التائية ل 16 اختبار تقيس الرشاقة .

الأدوات اللازمة:

- ساعة إيقاف وشريط قياس؛

04 قوائم وكرات طبية، أو مقاعد صغيرة؛

- قائم أو راية ركنية، أو كرسي كبير؛

- منطقة فضاء مستوي مربعة الشكل.

الإجراءات: يوضع القائم أو الراية الركنية أو الكرسي في منتصف المنطقة المحددة لأداء الاختبار؛

-توضع القوائم أو الكرات الطبية أو المقاعد الصغيرة الأربعة، كل واحد منها في نقطة تبعد عن نقطة المنتصف بمسافة 4،5 م، وهذه النقط هي : 1، 2، 3، 4.

وصف الأداء: يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية؛

-عند إعطائه إشارة البدء يجري المختبر إلى نقطة المنتصف، ثم يدور حولها بزوايا 90° جهة اليمين، وهو يجري متجها إلى النقطة 02، ثم يدور حولها متجها إلى النقطة 3 ثم 4، بحيث ينتهي الأداء بقطع خط البداية بأقصى سرعة ممكنة .

تعليمات الاختبار: يؤدي الاختبار بأقصى سرعة ممكنة؛

-يؤدي الاختبار من وضع البدء العالي خلف خط البداية؛

-يؤدي الاختبار بالنسبة للنقاط الأربع المحددة على الأرض، بالدوران ربع دورة ناحية اليد اليمنى؛

-يضاف 0,1 من الثانية للزمن المستغرق للأداء، عند لمس قائم أو كرسي في الأماكن المختلفة؛

-يعطى كل مختبر محاولة واحدة فقط؛

-تعاد المحاولة عندما يفشل المختبر في أداء الاختبار؛

-يسمح للمختبر بالتدريب على الاختبار قبل التطبيق النهائي .

إدارة الاختبار:

- ميفاتي : يعطي إشارة البدء وحساب الزمن؛

-مسجل: ينادي على الأسماء ويحسب الأخطاء، ويسجل الزمن .

حساب الدرجات: درجة المختبر هي الزمن المستغرق في الأداء، مقربا إلى 0,1 من الثانية، مضافا إليه الزمن الخاص بالأخطاء المرتكبة .

معايير الاختبار: قام " Rouge BATON " بوضع معايير لهذا الاختبار، بالنسبة لتلاميذ المرحلة المتوسطة من التعليم، بأمريكا.

- اختبار (إينوي) للرشاقة Illinois : (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، 2008 ، 244).

تعريف : يبلغ طوله 10 مرت والعرض 5 مرت، كما توضع 4 أقماع أخرى في منتصف المستطيل بينها مسافات متساوية 3 م، ويبعد الأول والأخري عن خط العرض مسافة مقدارها 50 سم.

غرض الاختبار : قياس القدرة على تغيير الاتجاه أثناء الجري .

مستوى السن والجنس: من سن ال 10 سنوات، حتى مرحلة السن الجامعية لكلا الجنسين .

تقويم الاختبار: سجل "Clayton JACK" معامل موضوعية لهذا الاختبار 0,980

-كما سجل "محمد نصر الدين رضوان" معامل موضوعية لهذا الاختبار مقداره 0,812.

-للاختبار معامل ثبات مقداره 0,930، بالنسبة لتلاميذ المدارس الثانوية، وقد سجل

"SHEFFILED and GATES" معامل صدق لهذا الاختبار في قياس القدرة على تغيير

الاتجاه هو 841,0، كما سجل "جونسون ونيلسون" معامل ارتباط مقداره 0,820، وذلك مع مجموع درجات محك يتكون من، مجموع الدرجات التائية لعدد 16 اختبار تقيس الرشاقة.

المواد و الإجراءات المطلوبة للاختبار:

• ساعة توقيت

• أرضية مناسبة الختبار

• أقماع

• شريط قياس

• استمارة

وصف الأداء: يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية، وعند الطرف الأيمن للخط عند النقطة (أ).

-عند الإشارة يبدأ في الجري بين الكراسي أو الحواجز، ثم يدور حول الحاجز الأخير، ثم

يستمر في الجري بين الحواجز بنفس الطريقة عند الطرف الآخر، أي عند النقطة (ب).

تعليمات الاختبار: - يبدأ المختبر الجري من وضع الوقوف عند النقطة؛

-يكون اتجاه الجري بين الحواجز الأربعة؛

-ينتهي الاختبار بأن يقطع المختبر خط النهاية بأقصى سرعة ممكنة عند النقطة (ب)؛

-يعطى المختبر محاولة واحدة فقط .

إدارة الاختبار: - ميقاتي: يعطي إشارة البدء ويحسب الزمن؛

-مسجل: يحسب الأخطاء ويسجل الزمن .

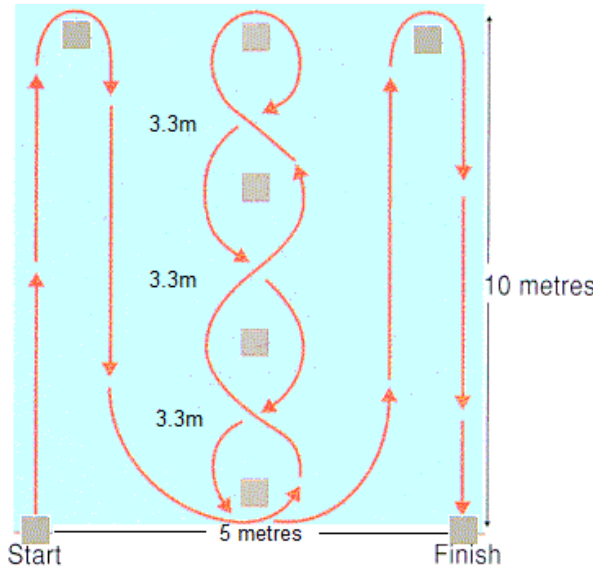
حساب الدرجات: درجة المختبر هي الزمن المستغرق للأداء منذ لحظة إشارة البدء، وحتى

قطع خط النهاية بالتقريب إلى (0,1) من الثانية، مضافا إليه الزمن الخاص بالأخطاء، إذ أن

كل خطأ يكون بلمس أحد الحواجز أو الكراسي الأربعة، وتحسب له (0,1) من الثانية .

معايير الاختبار: تم بناء معايير لهذا الاختبار على 100 تلميذ، من تلاميذ المدارس المتوسطة بمدينة باريس بفرنسا.

• الشكل (02): يوضح اختبار الجري الزجراج.



• اختبار الدوائر المرقمة : (محمد صبحي حسنين،فيزيولوجيا و مورفولوجيا الرياضة و طرق القياس للتقويم،ط1، دار الفكر العربي،1987،410).

الغرض من الاختبار:

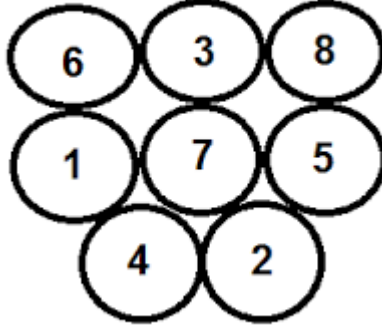
قياس التوافق بين العين و الرجلين.

الادوات:

- ساعة
- 8 دوائر قطرها 60 سم
- ارقام

مواصفات الاداء: يقف المختبر في وسط الدائرة رقم 1 عند سماع الصافرة يقوم بالوثب بالقدمين معا الى الدائرة 2 و بعدها 3 و الى الدائرة 4الدائرة 8 و يتم ذلك باقصى سرعة.

التسجيل: يسجل زمن المقطوع للمختبر عند القفز على الدوائر الثمانية.



الشكل(3):يوضح اختبار الدوائر المرقمة

5) - إجراءات البحث:**5-1 - الاختبارات القبليّة:**

تمت الاختبارات القبليّة للمجموعتين يوم 20/03/2022 م، وقام الطالبين الباحثين بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات وفريق العمل المساعد، والأجهزة والأدوات المستخدمة في تنفيذ الاختبارات، وذلك من أجل تحقيق الظروف نفسها عند إجراء الاختبارات البعديّة.

5-2 - البرنامج التدريبي: (من اعداد الطالبين)

البرنامج التدريبي للدراسة الحالية عبارة عن عملية تدريبية منظمة ومخططة، تهدف إلى تحسين إحدى الصفات النفسوحركية ألا وهي الرشاقة، وكذا تحسين إحدى الصفات الحركية وهو التوافق .

5) - 2-1 - أهمية البرنامج التدريبي والحاجة إليه:

من خلال الدراسة النظرية والإطلاع على الدراسات المشابهة، تبين ضرورة الاهتمام لتحسين إحدى الصفات النفسوحركية ألا وهي الرشاقة، وكذا تحسين إحدى الصفات الحركية وهو التوافق ، والتي إذا أهملت لن تكتمل عناصر التفوق الرياضي، الذي من خلاله نتوصل إلى تحقيق المستوى العالي، وهو ما يطمح له الجميع.

ومن هذا المنطلق توجب زيادة الاهتمام خاصة بفئة الأصاغر، والتي تعتبر العمر الذهبي لتنمية وتطوير ما سبق ذكره، فقمنا بإعداد برنامج تدريبي قائم أساسا على إدماج مجموعة من الألعاب المصغرة ضمن الوحدات التدريبية المقترحة، والتي يمكن من خلالها تحسين حركية الطفل اللاعب وتوجيهه نحو التدريب على مختلف المهارات الهجومية والدفاعية، وحيث أن فرقنا الرياضية لأصاغر كرة القدم تفنقر لمختلف هاته الجوانب، وحيث أن البحوث والدراسات العامة في الجزائر تذكر هذه الجوانب فقط نظريا ولا يتم تطبيقها ميدانيا، كذلك لاحظنا ندرة للبرامج التدريبية من هذا النوع، هذا ما أعطانا دافعا قويا للتطرق لهذا الموضوع.

5) - 2-2 - الأسس التي يقوم عليها البرنامج:

يقوم هذا البرنامج على مجموعة من الأسس الهامة والتي من بينها ما يلي:

• أسس تقنية :

تعتبر معرفة خصائص ومميزات النمو لأي مرحلة عمرية أساس رئيسي في بناء أي برنامج تدريبي، لذلك يجب أن يراعي البرنامج حاجات النمو ومتطلباته الحركية ويعمل على إثباتها .

• أسس تدريبية :

اهتمت الاتجاهات التدريبية المعاصرة بطرق وأساليب التدريب لدى الفئات الصغرى خاصة الفئة محل الدراسة، لأن الإشكالية الرئيسية هي في انتقال أثر التدريب كعملية متقدمة التعلم، وذلك في تحسين

قدرات الأطفال اللاعبين عامة، وتطبيق ما تعلموه في العملية التدريبية في سياق وضعيات حل المشكلات ومواقف اللعب المختلفة، وهذا ما تم مراعاته في محتوى البرنامج، واختبار عناصر التطور في هذا المستوى العمري.

5-3 - الاختبارات البعدية:

قام الطالبين الباحثين بإجراءات الاختبارات البعدية لمجموعي البحث، يوم 2022/05/10 م، وقد تمت مراعاة قدر الإمكان تهيئة الظروف نفسها، التي توفرت في الاختبارات القبلية، من حيث الزمن والمكان وفريق العمل المساعد، وكذا الأدوات المستخدمة والمناخ.

6 - الدراسة الإحصائية:

إن الهدف من الدراسة الإحصائية هو التوصل إلى مؤشرات كافي تساعدنا على التحليل والتفسير، والمعادلات الإحصائية المستعملة في هذا البحث هي كالتالي:

1. المتوسط الحسابي:

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

والمتمثل في المعادلة التالية:

حيث :

X هو المتوسط الحسابي .

∑ : هو مجموع القيم ، n : هو عدد الأفراد

2. الانحراف المعياري:

ويعتبر الانحراف المعياري من أهم معايير التشتت إذ يبين لنا مدى ابتعاد درجة المختبر عن المتوسط الحسابي وقانونه المعادلة التالية:

$$S^2 = \frac{n \sum X^2 - (\sum X)^2}{n(n-1)}$$

حيث :

S² : هو الانحراف المعياري .

∑X² : هو مجموع مربع الدرجات .

(∑X)² : هو مربع مجموع الدرجات .

n: هي عدد أفراد العينة. (عشي يزيد وجمال ياسين، 2013، 112)

3. معامل الارتباط:

الهدف منه معرفة مدى العلاقة الارتباطية بين الاختبارين من أجل ايجاد معامل ثبات الاختبار .

4. اختبار (T) ستيودنت لعينين متصلتين متساويتين :

يستعمل لحساب الفروق بين المتوسطات الحسابية وتقييمها تقييماً مجرداً من التدخل الشخصي وبما أن العينة أقل من 30 فإننا سنستعمل صيغة (T) التالية:

$$T = \frac{\bar{D}}{SD}$$

\bar{D} : المتوسط الحسابي للنتائج بين الفروق في الحالتين.

SD : الانحراف المتوسط للفروق. (عشي يزيد وجمال ياسين، 2013، 113)

5. اختبار (T) ستودنت لعينتين منفصلتين متساويتين:

$$T = \frac{X1 - X2}{\sqrt{\frac{S1^2 + S2^2}{n}}}$$

$X1$: المتوسط الحسابي للمجموعة الاولى.

$X2$: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.

S^2 : تباين المجموعتين.

N : عدد الافراد العينة. (عشي يزيد و جلال ياسين، 2013، 114)

خلاصة:

لقد شمل هذا الفصل مجموعة من المراحل التي لا يمكن الاستغناء عنها في أي بحث علمي منهجي وبالأخص البحث المعتمد على المنهج التجريبي، وهي عبارة عن عدة إجراءات ميدانية، إفتتحناها بالتجربة الاستطلاعية وإختتمناها بالوسائل الإحصائية التي استعملناها في ظل الاختبارات المقترحة، بالإضافة إلى الأجزاء الأخرى للبحث الميداني والتي تمثلت في عينات البحث، مجالات البحث، البرنامج التدريبي، حيث أن هذه الإجراءات تعتبر الركيزة الأساسية لأي بحث علمي يسعى لأن يرتقي إلى مستوى الدراسات التي تُصنف كمرجع موثوق، بالإضافة إلى كونها تساعد الباحث على تحليل النتائج التي توصل إليها هذا من جهة، ومن جهة أخرى فهي تجعلنا نثبت التدرج الميداني في الأسلوب المنهجي الذي يتبعه أي بحث منهجي.



عرض ومناقشة النتائج

تمهيد:

إنه من طبيعة الحال أن يكون عرض وتحليل جميع النتائج المتوصل إليها من خلال الدراسة الميدانية من أساسيات المنهج العلمي، وهذا من أجل معرفة النقاط والعلاقات والتأثيرات للمتغيرات التي من شأنها أن تجسد فرضيات الدراسة، والغرض من ذلك حتما هو إزالة الغموض عن النتائج المستوحاة من الدراسة الميدانية من جهة والإجابة عن تساؤلات البحث من جهة أخرى، بعد عملية تحليل النتائج وعرضها، ومن ثم مناقشتها في ضل فرضيات الدراسة، كما لا ننسى مناقشتها أيضا في ضوء الدراسات السابقة إن وُجدت، ومن خلال النتائج المتوصل إليها نستطيع تثبيت قيم علمية تكون مرجعا مستقبليا يستند إليه كل باحث أو طالب متطلع على هذه الدراسة.

1- عرض و تحليل نتائج الاختبارات :**1-1- عرض وتحليل نتائج اختبار الجري والدوران ربع دورة جهة اليمين :****جدول رقم (01) يبين الاختبار القبلي والبعدى للعينه الضابطة:**

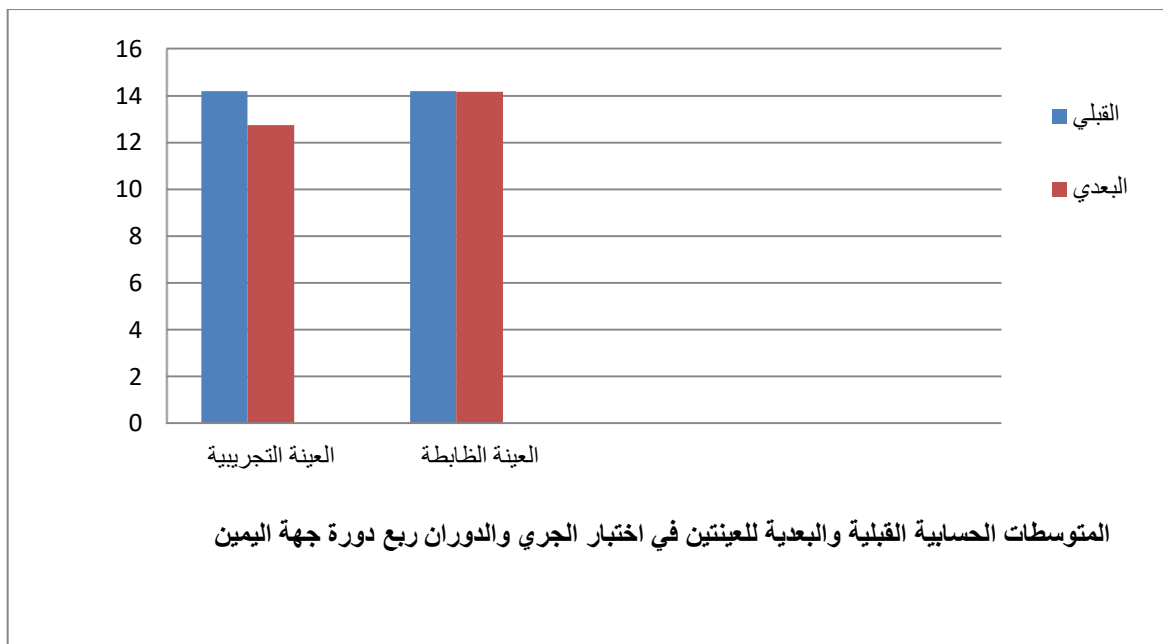
نوع الدلالة	Tt	Tc	فرق المتوسطات	البعدى		القبلى		القياس المتغير
				S	\bar{X}	S	\bar{X}	
غير دال	2,2	0,36	0,04	0,64	14,16	0,68	14,2	اختبار الجري و الدوران الى اليمين ربع دورة

يتضح من خلال الجدول رقم (01) أن نتائج الاختبار القبلي والبعدى للعينه الضابطة والذي تحصلنا فيه على متوسط حسابي 14,2 وانحراف معياري قدره 0,68 بالنسبة للاختبار القبلي، في حين الاختبار البعدى فقد تحصلنا فيه على متوسط حسابي قدره 14,16 وانحراف معياري 0,64 وبلغت قيمة Tc الإحصائية المحسوبة 0,36 وهي بمقارنتها مع قيمة Tt الجدولية المقدره ب 2,2 وبلغ فيه الفرق بين المتوسطات 0,04، ومما سبق يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى للعينه الضابطة.

جدول رقم (02) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدى للعينه التجريبية في اختبار الجري والدوران ربع دورة جهة اليمين:

نوع الدلالة	Tt	Tc	فرق المتوسطات	البعدى		القبلى		القياس المتغير
				S	\bar{X}	S	\bar{X}	
دال	2,2	4,82	2,16	1,34	12,74	0,45	14,19	اختبار الجري و الدوران الى اليمين ربع دورة

يتضح من خلال الجدول رقم (02) أن نتائج الاختبار القبلي للعينه التجريبية والذي تحصلت فيه على متوسط حسابي 14,19 وانحراف معياري قدره 0,45 وأما الاختبار البعدي لها تحصلت فيه على متوسط حسابي قدره 12,74 وانحراف معياري 1,34 وبلغت قيمة Tc المحسوبة 4,82 وهي بمقارنتها مع قيمة Tt الجدولية المقدره ب 2,2 وبلغ فيه الفرق بين المتوسطات 2,16، ومن خلال هاته النتائج يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينه التجريبية.



- انطلاقا من هذه النتائج يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعديين للعينتين (الضابطة والتجريبية).

2-1- عرض وتحليل نتائج اختبار الجري الزجراج:

جدول رقم (03) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدى للعينة الضابطة لاختبار الجري الزجراج:

نوع الدلالة	Tt	Tc	فرق المتوسطات	البعدى		القبلي		القياس
				S	\bar{X}	S	\bar{X}	
غير دال	2,2	0,13	0,35	0,55	6,53	0,43	6,18	المتغير اختبار الجري الزجراج

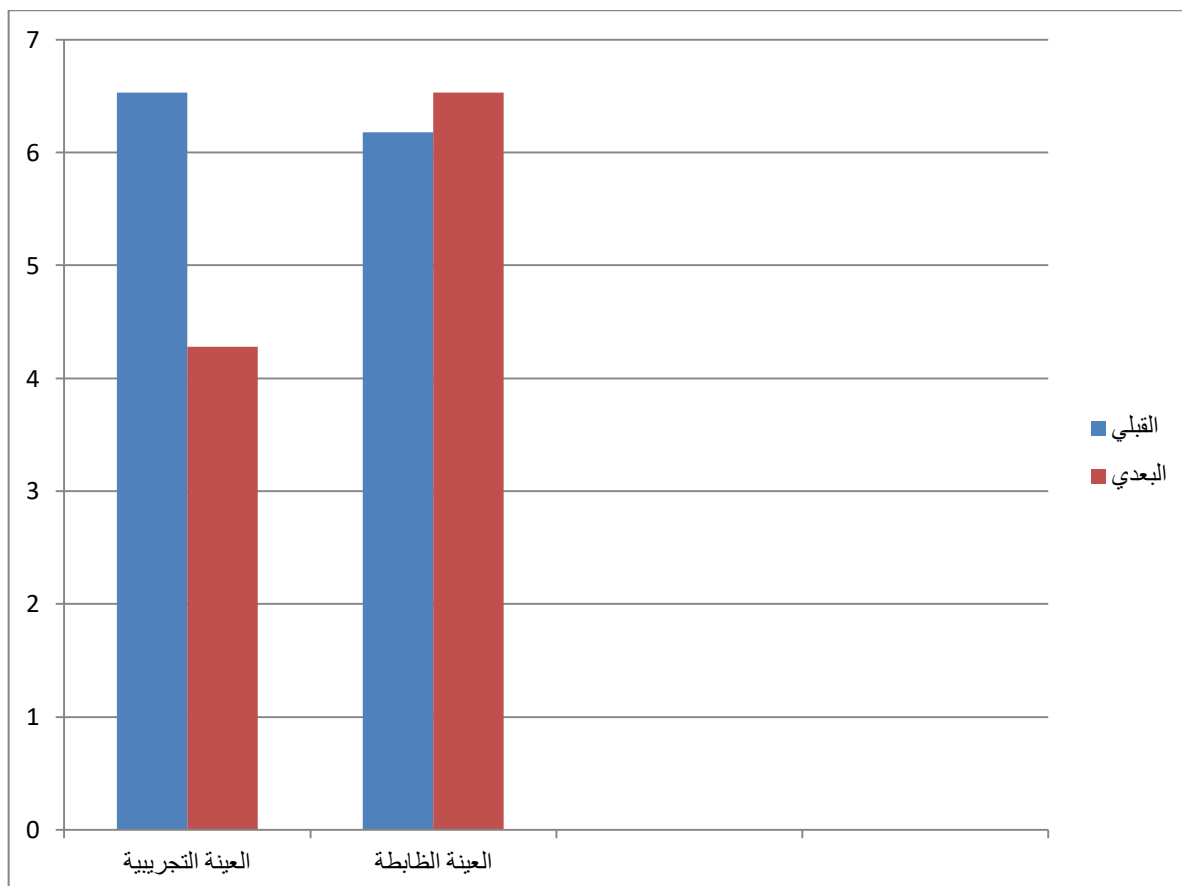
يتضح من خلال الجدول رقم (03) أن نتائج الاختبار القبلي والبعدى للعينة الضابطة والذي تحصلت فيه على متوسط حسابي 6,18 وانحراف معياري قدره 0,43 بالنسبة للاختبار القبلي، في حين الاختبار البعدى فقد تحصلت فيه على متوسط حسابي قدره 6,53 وانحراف معياري 0,55، وبلغت قيمة Tc الإحصائية المحسوبة 0,13 وهي بمقارنتها مع قيمة Tt الجدولية المقدرة ب 2,2 وبلغ فيه الفرق بين المتوسطات 0,35، ومما سبق يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى للعينة الضابطة.

جدول رقم (04) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدى للعينة التجريبية لاختبار الجري الزجراج:

نوع الدلالة	Tt	Tc	فرق المتوسطات	البعدى		القبلي		القياس
				S	\bar{X}	S	\bar{X}	
دال	2,2	5,51	2,25	0,41	4,28	0,5	6,53	المتغير اختبار الجري الزجراج

يتضح من خلال الجدول رقم (06) أن نتائج الاختبار القبلي للعينة التجريبية والذي تحصلت فيه على متوسط حسابي 6,53 وانحراف معياري قدره 0,5 وأما الاختبار البعدى لها تحصلت فيه على متوسط حسابي قدره 4,28 وانحراف معياري 0,41 وبلغت قيمة Tc المحسوبة 5,51 وهي بمقارنتها مع قيمة Tt الجدولية المقدرة ب 2,2 وبلغ فيه الفرق بين المتوسطات 2,25، ومن خلال هاته النتائج يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى للعينة التجريبية.

يمثل الشكل (5) : اعمدة بيانية للمتوسطات الحسابية لاختبار الجري الزجاج للعينتين



- انطلاقاً من هذه النتائج يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعدين للعينتين (الضابطة والتجريبية).

3-1- عرض وتحليل نتائج اختبار القفز على الدوائر المرقمة :

جدول رقم (05) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدى للعينة الضابطة لاختبار القفز على الدوائر المرقمة:

نوع الدلالة	Tt	Tc	فرق المتوسطات	البعدى		القبلي		القياس المتغير
				S	\bar{X}	S	\bar{X}	
غير دال	2,2	0,88	0,32	0,55	6,5	0,43	6,18	اختبار القفز على الدوائر المرقمة

يتضح من خلال الجدول رقم (06) أن نتائج الاختبار القبلي والبعدى للعينة الضابطة والذي تحصلت فيه على متوسط حسابي 6,18 وانحراف معياري قدره 0,43 بالنسبة للاختبار القبلي، في حين الاختبار البعدى فقد تحصلت فيه على متوسط حسابي قدره 6,5 وانحراف معياري 0,55، وبلغت قيمة Tc الإحصائية المحسوبة 0,88 وهي بمقارنتها مع قيمة Tt الجدولية المقدره ب 2,2 وبلغ فيه الفرق بين المتوسطات 0,32، ومما سبق يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى للعينة الضابطة.

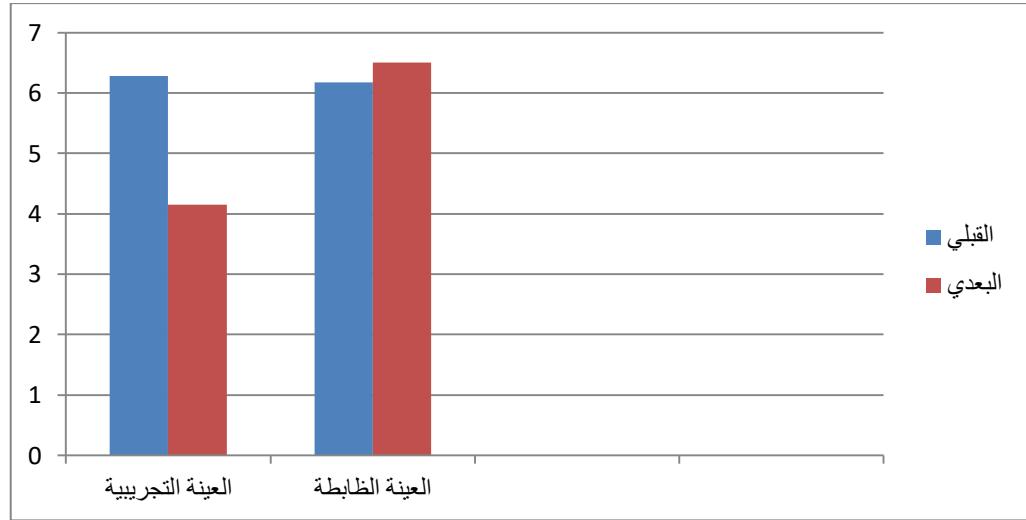
جدول رقم (06) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدى للعينة التجريبية لاختبار القفز على الدوائر المرقمة:

نوع الدلالة	Tt	Tc	فرق المتوسطات	البعدى		القبلي		القياس المتغير
				S	\bar{X}	S	\bar{X}	
دال	2,2	6,43	2,13	0,9	4,15	0,55	6,28	اختبار القفز على الدوائر المرقمة

يتضح من خلال الجدول رقم (06) أن نتائج الاختبار القبلي للعينة التجريبية والذي تحصلت فيه على متوسط حسابي 6,28 وانحراف معياري قدره 0,55 وأما الاختبار البعدى لها تحصلت فيه على متوسط حسابي قدره 4,15 وانحراف معياري 0,9 وبلغت قيمة Tc المحسوبة 6,43 وهي بمقارنتها مع قيمة

Tt الجدولية المقدرة ب 2،2 وبلغ فيه الفرق بين المتوسطات 2،13، ومن خلال هاته النتائج يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى للعينة التجريبية.

الشكل (6) : يمثل اعمدة بيانية لاختبار البعدى و القبلى للقفز على الدوائر المرقمة للعينتين الضابطة و التجريبية .



- انطلاقا من هذه النتائج يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعديين للعينتين (الضابطة والتجريبية).

2- مقابلة الفرضيات بالنتائج والدراسات السابقة :

• الفرض الأول: على ضوء النتائج المتحصل عليها من خلال البرنامج التدريبي المقترح

في دراستنا، وفيما يخص الفرض الأول والذي ينص على:

-وجود علاقة ارتباطية بين إدراج الألعاب المصغرة وتنمية صفة الرشاقة لدى أصغر كرة القدم .

اتضح من الجداول رقم (01)،(02)،(03)،(04) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين

القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في اختبار الجري والدوران ربع دورة جهة اليمين والذي

يهدف لقياس الرشاقة، وبالرجوع إلى المتوسطات الحسابية نجدها لصالح العينة التجريبية وهذا

معناه وجود علاقة ارتباطية بين إدراج الألعاب المصغرة وتنمية صفة الرشاقة لدى أصغر كرة القدم .

ويمكن تفسير هذه النتائج إلى أن البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجاباً على صفة الرشاقة لدى

أصغر كرة القدم، والمبني أساساً على إدراج الألعاب المصغرة كقاعدة أساسية لمختلف الوحدات

التدريبية.

وتجدر الإشارة هنا إلى نفس النتائج التي تحققت في دراسة الطالب (منصوري سمير) في مذكرته لسنة 2013 تحت عنوان: " أهمية استعمال الألعاب المصغرة الفترية في تنمية بعض الصفات البدنية والذهنية لدى المنتخب المدرسي لكرة القدم"، حيث توصل إلى أن: أسلوب الألعاب المصغرة له أثر في تنمي بعض الصفات البدنية والذهنية لدى لاعبي كرة القدم.

وكما اتفق معه الطالب (مجرالي أحمد) في مذكرته لسنة 2013 بعنوان: " أثر برنامج تدريبي مقترح لبعض الصفات الحركية (توازن، توافق ورشاقة) على تحسين دقة التصويب بالقدمين لدى براعم كرة القدم"، والذي توصل إلى عدة نتائج من أهمها: أن البرنامج التدريبي المقترح قد أثر إيجاباً على تنمية الصفات النفسحركية وذلك لصالح العينة التجريبية. ومما سبق يمكن التأكد من صحة الفرض الأول.

- الفرض الثاني: وحسب النتائج المتحصل عليها في دراستنا وفيما يخص الفرض الثاني والذي ينص على:
 - وجود علاقة إرتباطية بين إدراج الألعاب المصغرة وتحسين مهارة التنسيق لدى أصغر كرة القدم. اتضح لنا جليا في الجداول رقم (05)،(06) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار القفز على الدوائر المرقمة والذي يهدف لقياس التنسيق الحركي (التوافق) ، وبالرجوع إلى المتوسطات الحسابية نجدها لصالح العينة التجريبية وهذا معناه وجود علاقة إرتباطية بين إدراج الألعاب المصغرة وتنمية مهارة التنسيق لدى أصغر كرة القدم
 - ويمكن تفسير هذه النتائج إلى أن البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابا على مهارة التنسيق لدى اصغر كرة القدم، والمبني أساسا على إدراج الألعاب المصغرة لمختلف الوحدات التدريبية .
- وكما تتفق دراستنا مع دراسة الطالبان (جلال ياسين وعشي يزيد) وهي " أثر برنامج تدريبي مقترح في الالعاب مصغرة على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارية الأساسية لناشئي كرة القدم، إذ أنه من النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة: أن البرنامج التدريبي أثر إيجابا على مهارة المراوغة ولصالح العينة التجريبية.
- ومما سبق يتضح أن مهارة التوافق تتحسن في ظروف التدريب عليها وخاصة بإتباع طريقة الألعاب المصغرة كونها تتناسب مع الفئة العمرية للدراسة، وهذا واضح في المجموعة التجريبية عكس الضابطة من خلال نتائج القياس البعدي .
- وهذا ما يجعلنا نؤكد صحة الفرضية الثانية .

- **الفرضية الرئيسية:** من خلال تحقيق نتائج الفرضيتان الجزئيتان الاثنان ، والتي أثبتت أن البرنامج التدريبي المقترح للألعاب المصغرة أثر إيجابا وبشكل مباشر في تنمية صفة الرشاقة و التنسيق وخاصة في الاختبارات البعدية للعينه التجريبية، وعلى ضوء ذلك تتضح صحة الفرضية العامة التي تقول:

-للألعاب المصغرة أثر إيجابي في تحسين صفة الرشاقة وتحسين صفة التنسيق لدى لاعبي كرة القدم لفئة أصاغر (13-15 سنة).

وخلاصة القول وبعد الإلمام بجوانب هذه الدراسة والتي تهدف للإجابة عن السؤال الرئيسي للدراسة:

- ما هو أثر الألعاب المصغرة في تحسين صفة الرشاقة و صفة التنسيق لدى لاعبي كرة

القدم لفئة اصاغر (13-15 سنة)؟.

والتساؤلات الجزئية:

هل توجد علاقة ارتباطية بين إدراج الألعاب المصغرة وتحسين صفة الرشاقة لدى أصاغر كرة القدم؟

هل توجد علاقة ارتباطية بين إدراج الألعاب المصغرة وتحسين صفة التنسيق لدى أصاغر كرة القدم؟

وقد توصل الباحثين إلى الإجابة عن هذه التساؤلات بإتباعهما المنهج التجريبي، وقد أشارت نتائج الفرضيات الجزئية إلى أن البرنامج التدريبي المقترح والمبني أساسا على إدماج الألعاب المصغرة في الوحدات التدريبية المبرمجة أثر إيجابا على كل من صفة الرشاقة و التنسيق.

3- التوصيات :

- ✓ ضرورة إدراج برامج الألعاب المصغرة ضمن الوحدات التدريبية خاصة لفئة الأصغر؛
- ✓ الاهتمام بالفئات العمرية الصغرى لأنها منطلق الانتقاء السليم وتوفير الوسائل البيداغوجية لتحقيق العملية التدريبية؛
- ✓ ضرورة إتباع طريقة التحضير البدني المدمج لتحقيق عدة أهداف (بدنية، تقنية، خطية، نفسية...) في وقت واحد واختصارا للجهد والوقت؛
- ✓ ضرورة التدرج في الحمولة خلال التدريب؛
- ✓ ضرورة إخضاع مدربي الفئات الصغرى لدورات تكوينية لتعزيز معارفهم المتعلقة بالجانب النفسحركي.

خاتمة عامة:

ان أسلوب الألعاب المصغرة من أحدث الطرق المنتهجة لتحضير لاعبي كرة القدم كونها تدخل ضمن التحضير البدني المدمج والذي يهدف إلى تنمية قدرات بدنية نفسحركية كما لاننسى أنه يساهم في تحسين العديد من المهارات الأساسية لكرة القدم، وكل ذلك في آن واحد وبتلاؤم مع الفئة لعمرية من 13 إلى 15 سنة، إذ أنه يختصر الكثير من الوقت والجهد خلال العملية التدريبية، فالطفل في هذه المرحلة كثير النشاط والحيوية ويميل إلى اللعب بشكل دائم، وكون الألعاب المصغرة بأنواعها توفر له عنصر التشويق والمرح وبذلك فهي تتيح له الفرصة لتطوير وتنمية قدراته ومن ثم تعويده على اللعب الجماعي واحترام الآخرين والامتثال للقوانين وروح المنافسة والتحدي منذ الصغر .

ومن خلال النتائج المتوصل إليها خلال الدراسة وبعد عرضها وتحليلها ومناقشتها وكذا اتفاقها مع العديد من الدراسات يمكننا القول أن أسلوب التدريب المدمج أصبح من أقوى الطرق التي يجب إتباعها كونه الأكثر فعالية والأسرع تحقيقاً للأهداف .

وفي ضل العجز الكروي الذي مازالت فرقنا الرياضي النخبوية تعاني منه بسبب العديد من العوامل والتي من ضمنها نقص الثقافة الرياضية، والاستمرار في تلقي الطرق القديمة والمعتادة التي لا تجدي نفعاً وإن كانت قد حققت نتائج ايجابية فإنها غالباً ما تعزى للصدفة، فإننا نرجو أن نكون قد قدمنا مرجعاً علمياً مفيداً من خلال هذه الدراسة البسيطة، من أجل بناء قاعدة سليمة تساعد في الانتقاء والتوجيه الصحيحين للمواهب الشابة التي تستحق المزيد من الاهتمام والمتابعة المستمرة للوصول في نهاية المطاف للمستوى العالي ومواكبة الفرق الأجنبية.

المراجع



1 الكتب:

- 1- أمين أنور الخولي، التربية الرياضية المدرسية، الطبعة الثالثة، 1994.
- 2- إبراهيم محمد المحاسنة، تعليمة التربية الرياضية، ط1، دار جرير للنشر والتوزيع، 2006.
- 3- أحمد بسطويسي، أسس ونظريات التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
- 4- أحمد مجرالي، مذكرة ماستر بعنوان: "أثر برنامج تدريبي مقترح لبعض الصفات الحركية على تحسين دقة التصويب بالقدمين لدى براعم كرة القدم"، معهد التربية البدنية، 2012.
- 5- أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003.
- 6- أسامة كامل الراتب، علم النفس الرياضي، ط2، دار الفكر العربي القاهرة، 1997.
- 7- أمينة إبراهيم شلبي، مصطفى حسن باهي، الدافعية، مركز الكتاب للنشر القاهرة 1999.
- 8- حنفي محمود مختار، كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي .
- 9- رحاب فتحي عبد السلام السيد، مذكرة عبد السلام، فاعلية .
- 10- رحموني الجيلالي وآخرون، مكانة الألعاب الصغيرة في دروس التربية البدنية والرياضية، مذكرة ليسانس، 1997.
- 11- زكية ابراهيم كامل و مصطفى السايح محمد، الوسيط في الألعاب الصغيرة، ط1، دار الوفاء 2007، الاسكندرية .
- 12- زهران السيد، المهارة الفنية في كرة القدم، ط1، دار الوفاء لعنوا الطباعة، الإسكندرية، 2008.
- 13- سعد جلال، محمد حسن علاوي، علم النفسي التربوي الرياضي، ط7، دار المعارف، القاهرة، 1991.
- 14- عطيات محمد خطاب، أوقات الفراغ والترويح، الطبعة الأولى، 1990
- 15- قاسم المندلأوي وآخرون، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، دار الفكر العربي سنة 1990.
- 16- قاسم حسن حسنين، أسس التدريب الرياضي، كلية التربية البدنية، 1991.
- 17- قري عبد الغني وآخرون، أهمية استعمال الألعاب المصغرة لتنمية القدرات الحركية والنفسية لتلاميذ الطور الثاني (9-12 سنة) مذكرة ليسانس، 2004.
- 18- محمد حسن علاوي، علم النفسي التربوي الرياضي، ط7، دار المعارف، القاهرة، 1983.
- 19- محمد إبراهيم شحاتة، برامج اللياقة الدولية، ماهي لمنشر و التوزيع ، الاسكندرية، 2015.
- 20- محمد إبراهيم شحاتة، دليل اللياقة البدنية، المكتبة المصرية، الإسكندرية ، ط1، 2018.
- 21- محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، الطبعة 11، 1991.
- 22- محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة، طبعة الخامسة، مصر، 1983.

- 23- نوار رشيد روييح، كمال عثمان عبد القادر، مذكرة ليسانس جامعة الجزائر ،مؤسسة التربية البدنية والرياضية دالي إبراهيم بعنوان: " دراسة مدى تأثير اللعب الموجه في رياضة الأطفال على تلاميذ السنة الأولى أساسي (الطول الأول) أثناء حصص التربية البدنية والرياضية"، جوان 1992.
- 24- نايف مفضي الجبور, صبحي أحمد قبلان : الرياضة صحة ورشاقة ومرونة, مكتبة المجتمع العربي لمنشر والتوزيع, الأردن, الطبعة الأولى , 2011.
- 25- وديع ياسين التكريتي, ياسين طه الحجار. الموسوعة الكاملة في الإعداد البدني للنساء, دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر الإسكندرية, الطبعة الأولى, 2012.
- 26- وديع ياسين التكريتي: المرشد في الألعاب الصغيرة لكافة المراحل الدراسية, دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر, الإسكندرية, الطبعة الأولى, 2012.
- 27- وديع فرج الدين، خبرات في الألعاب للصغار والكبار، دار الفكر العربي، 2001.
- 28- يحي سيد اسماعيل الحاوي: المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب, المركز العربي لمنشر, مصر, الطبعة الأولى, 2012.
- 29- يوسف لازم كماش: البحث العلمي مناهجه -أقسامه-أساليبه الإحصائية، دار دجمة، الأردن، ط1، 2016.
- 30- يوسف لازم كماش، صالح بشير أبو خيط: المبادئ الأساسية لتدريب كرة القدم، دار زهران للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2013.
- 31- يحيى السيد الحاوي، المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي و التقنية الحديثة، المركز العربي للنشر، ط1، 2002.
- 2- المذكرات و المجلات:**
- 32- بلقاسم تلي، مزهر لوصيف، الجابري عيساني، دور الصحافة المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، مذكرة ليسانس، جوان 1997.
- 33- بودبوس منى: أثر الألعاب المصغرة في تنمية الرشاقة وتحسين مهارة المراوغة ،معهد علوم التربية البدنية والرياضية جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي، 2014-2015.
- 34- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم, دار الكتاب الحديث, الكويت.
- 35- سمية علمي، زقرور شيماء: مذكرة ماستر، تخصص النشاط البدني الرياضي المدرسي، جامعة أم البواقي، الجزائر، 2019.
- 36- شريط عادل، مجلة التحدي، جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي، العدد رقم 14، 2018.

- 37- لراري فريد ، بوسطوح مختار، أثر الالعاب المصغرة في تنمية صفتي الرشاقة و التنسيق لدى لاعبي كرة القدم اقل من 15 سنة ،قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية جامعة جيجل،2019-2020.
- 38- عسلي حسين وآخرون، مجلة علوم وتقنيات النشاطات البدني الرياضي، جامعة محمد بوضياف وهران، العدد الخامس، 2018.
- 39- محمد حزفان: المجلة العلمية لعلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، معهد التربية البدنية والرياضية، مستغانم، العدد 18، 2011.
- 3- المواقع الالكترونية:
- 40- <https://www.preparationphysiquefootball./tableau.Jeux-reduits>.
- 41- www.arabscoach.com
- 42- <http://www.91119.com>

4- المراجع الاجنبية:

- 43- - Claud Doucet: F, la psychomotricité du jeunes joueurs de l'éveil a la performance, Amphora, 2007.
- 44- Eric bottym, entraînement a l' européenne, édition vigot, paris, 1981.
- 45- - Mark Durant, L'enfant et le sport, edition P.U.F, Pratiques corporelles, Paris, 1987.

الملاحق

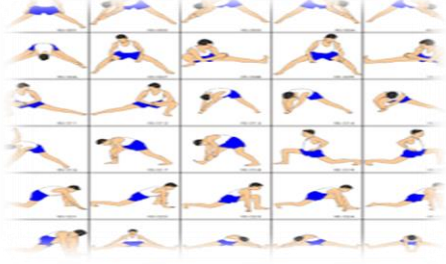


المكان : ملعب السعيد بوسع
الوسائل : صفارة، كرات،
اقماع، ميقاتي صدريات

رقم الوحدة : 01
الصف : اصغر

التاريخ : 2022/04/02
الوقت : 90
عدد اللاعبين : 12
الهدف : رشاقة عامة

الملاحظات	التشكيلات	المدة	محتوى الحصة	المراحل
مراقبة اللاعبين خلال الجري و القيام بالنصائح، التوجيه تغيير نوع التمرينات		15د	شرح محتوى الحصة ،تسخين عام (جري خفيف حول الملعب) تسخين خاص (تمرينات بينية بين اللاعبين) ، اطالة و مرونة	المرحلة التحضيرية
يكون الاختيار للفريقين بالقرعة ولا يحق تجاوز منطقة الخصم ، الذي تلمسه الكرة يخرج من الملعب لكل فريق 10 د لعب و تتبادل الادوار قطر الدائرة الكبيرة 15م و الصغيرة 5 م		20د	لعبة مصغرة 01: لعبة الصيادين (الملعب دائرتان متداخلتان ، يقسم الفريق الى فوجين الذين يتم اصطيادهم داخل الدائرة الكبيرة و الصيادون يقسمون بالتساوي داخل الصغيرة و حول الكبيرة بإشارة المدرب تبدأ المحاولات بين الصيادين لإصابة لاعبي الفريق الخصم.	المرحلة الرئيسية
التأكد من الاسترجاع		2د	راحة	
اول لمسة اندار و الثانية تعني الخروج عند مرور 2د بدون اصابة يطرد احد الصيادين الماسك للكرة		20د	لعبة مصغرة 02: نفس اللعبة السابقة مع تغيير القوانين	
التأكد من الاسترجاع		2د	راحة	

<p>مشاركة الفريق كامل والحرص على الوقف نجاح الوحدة التدريبية</p>		15د	مباراة صغيرة	
<p>العودة الى الحالة الطبيعية المناقشة مع الاعبين اراء مختلفة حول سير الحصة</p>		15د	<p>جري خفيف حول الملعب ، تمرينات الاطالة ، و المرونة و استرخاء العضلات</p>	<p>المرحلة الختامية</p>

المكان : ملعب السعيد بوسع

التاريخ : 2022/04/04 رقم الوحدة : 02

الوسائل : صفارة، كرات،

الوقت : 90د الصنف : اصاغر

اقماع، ميقاتي صدريات

عدد اللاعبين : 12

الهدف : رشاقة عامة و خاصة

الملاحظات	التشكيلات	المدة	محتوى الحصة	المراحل
مراقبة اللاعبين خلال الجري و القيام بالنصائح، التوجيه تغير نوع التمرينات		15د	شرح محتوى الحصة ،تسخين عام (جري خفيف حول الملعب) تسخين خاص (تمرينات بينية بين اللاعبين) ، اطالة و مرونة	المرحلة التحضيرية
تكون مجموعتان متنافستان و هناك اربعة مراحل من السباق القفز برجل بين الاقماغ واحدة ، القفز بالكرة ،الجري بالكرس ، و القفز		20د	لعبة مصغرة 01: "اجمع واكسب" يبدأ اللاعبان في الجري بين الاقماغ ثم يقفزان بالكرة و هي بين القدمين و صولا للقمع يرتديان الكيس و يحملان الكرة رجوعا الى القمع ثم القفز برجل واحدة حتى النهاية	المرحلة الرئيسية
وضع الدوائر في شكل دائرة كبيرة بنفس عدد اللاعبين و انفاص دائرة الجري حول الدائرة الكبيرة عند سماع الصافرة ايجاد دائرة		20د	لعبة مصغرة 02: "جد مكان" الجري حول الدوائر من لم يد مكان يخرج مع انفاص مكان كل مرة	
العودة الى الحالة الطبيعية المناقشة مع اللاعبين آراء مختلفة حول سير الحصة		15د	مباراة صغيرة جري خفيف حول الملعب ، تمرينات الاطالة ، و المرونة و استرخاء العضلات	المرحلة الختامية

المكان : ملعب السعيد بوسع

رقم الوحدة : 03

التاريخ : 2022/04/07

الوسائل : صفارة، كرات،

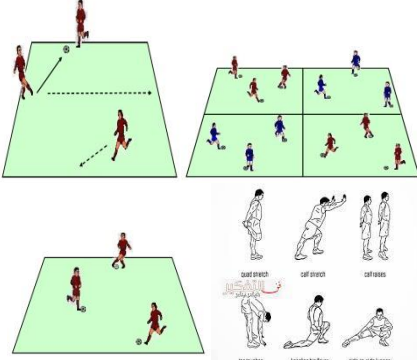

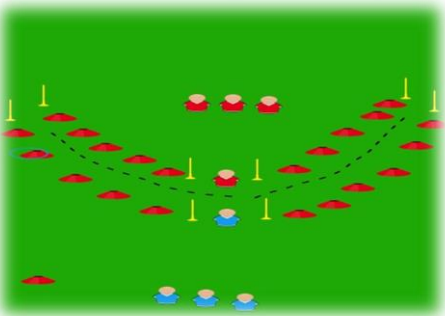
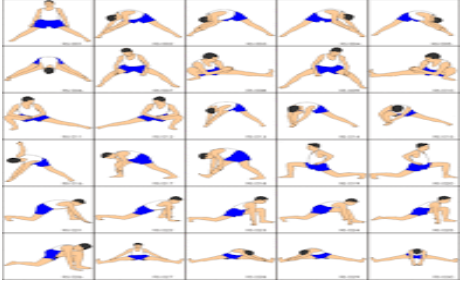
الصف : اصاغر

الوقت : 90

اقماع، ميقاتي صدريات

عدد الالعيبين : 12

الهدف : رشاقة عامة وخاصة و رد الفعل

الملاحظات	التشكيلات	المدة	محتوى الحصة	المراحل
مراقبة الالعيبين خلال الجري و القيام بالنصائح، التوجيه تغيير نوع التمرينات		15د	شرح محتوى الحصة ،تسخين عام (جري خفيف حول الملعب) تسخين خاص (تمرينات بينية بين الالعيبين) ، اطالة و مرونة	المرحلة التحضيرية
اذا سقطت العصي اخرج صاحب الرقم اذا امسكها يدخل وسط الدائرة من اجل افلات العصي		20د	لعبة مصغرة 01: " حمل العصي و الارقام" اعطاء لكل لاعب رقم خاص به و تشكيل دائرة في وسطها حامل العصي عند ذكر الرقم يفلت العصي و يحاول صاحب الرقم امسك العصي قبل السقوط	المرحلة الرئيسية
مجموعتين يكون تنافس فيها واحد ضد واحد و احتساب المحاولات فريق ممسك و الاخر يهرب و العكس		20د	لعبة مصغرة 02: " لعبة المراوغة" واحد ضد واحد لكل لاعب مساحة لا يمكن الخروج منها لاعب يحاول الهرب بشرط اتباع احد المسارين و الاخر يحاول الامسك	المرحلة الرئيسية
العودة الى الحالة الطبيعية المناقشة مع الالعيبين اراء مختلفة حول سير الحصة		15د 15د	مباراة صغيرة جري خفيف حول الملعب ، تمرينات الاطالة ، و المرونة و استرخاء العضلات	المرحلة الختامية

المكان : ملعب السعيد بوسع

التاريخ: 2022/04/10 رقم الوحدة : 04

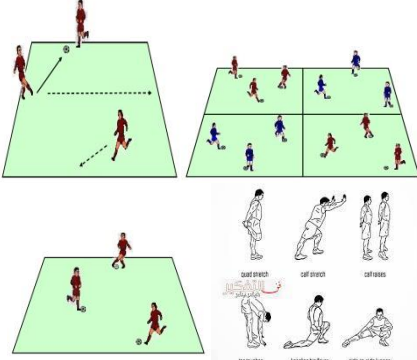
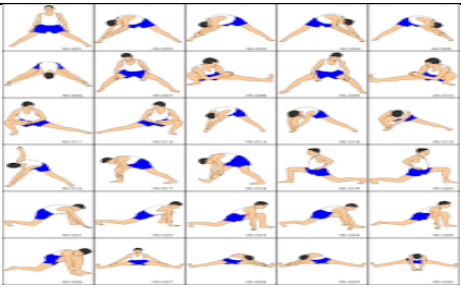
الوسائل : صفارة، كرات،

الوقت : 90 الصنف : اصاغر

اقماع، ميقاتي صدريات

عدد اللاعبين : 12

الهدف : رشاقة عامة و خاصة

الملاحظات	التشكيلات	المدة	محتوى الحصة	المراحل
مراقبة اللاعبين خلال الجري و القيام بالنصائح، التوجيه تغيير نوع التمرينات		15د	شرح محتوى الحصة ،تسخين عام (جري خفيف حول الملعب) تسخين خاص (تمرينات بينية بين اللاعبين) ، اطالة و مرونة	المرحلة التحضيرية
سباق تتابع بين مجموعتين ينطلق اللاعب عبر اللمس المرحلة الاولى القفز برجل واحدة و لمس الاقماع و بعدها الى الجانب و بعدها امام خلف ينتهي بالجري		20د	لعبة مصغرة 01: "لعبة لمس الاقماع" سباق تتابع بين مجموعتين يتم فيها لمس الاقماع و تكون في شكل 3 مراحل و بثلاث طرق مختلفة	المرحلة الرئيسية
واحد ضد واحد ترتيب الالوان في شكل مستقيم		20د	لعبة مصغرة 02: " ترتيب الالوان" سباق حواجز وصولا الى ورشة الالوان من يرتب الالوان اولا يفوز	المرحلة الرئيسية
العودة الى الحالة الطبيعية المناقشة مع اللاعبين اراء مختلفة حول سير الحصة		15د	مباراة صغيرة : تهدف الى تطبيق هدف الوحدة التدريبية جري خفيف حول الملعب ، تمرينات الاطالة ، و المرونة و استرخاء العضلات	المرحلة الختامية

المكان : ملعب السعيد بوسع

التاريخ: 2022/04/13 رقم الوحدة : 05

الوسائل : صفارة، كرات،

الوقت : 90

اقماع، ميقاتي صدريات

عدد الالعيبين : 12

الهدف : رشاقة عامة وخاصة

الملاحظات	التشكيلات	المدة	محتوى الحصة	المراحل
مراقبة الالعيبين خلال الجري و القيام بالنصائح، التوجيه تغيير نوع التمرينات		15د	شرح محتوى الحصة ،تسخين عام (جري خفيف حول الملعب) تسخين خاص (تمرينات بينية بين الالعيبين) ، اطالة و مرونة	المرحلة التحضيرية
تغيير المكان عند الصافرة اخر من يجد مكان يخرج او يعاقب استعمال الكرة في نصف الوقت الثاني الخاص بالتمرين 10 بدون كرة 10 باستعمال الكرة		20د	لعبة مصغرة 01: "لعبة تغيير اماكن" يكون الالعيبين متواضعين في اماكن لكل شخص دائرة يقف فيها عند الصافرة يغيرون المكان كل شخص يجب عليه تحديد مكان مسبقا للانطلاق بدون الافصاح عليه	المرحلة الرئيسية
يتم اختيار 3 لاعبين من كل مجموعة و يتم وضع كرة تبعد 50 متر عن المتسابقين الفائز من يلتقطها		20د	لعبة مصغرة 02: "دوران كرة" يضع الالعيبين اصبعهم على الارض و يبدأون في الدوران عند الصافرة ينطلق اللاعبون للالتقاط الكرة ، الفائز من يلتقطها	المرحلة الرئيسية
العودة الى الحالة الطبيعية المناقشة مع الالعيبين اراء مختلفة حول سير الحصة		15د	مباراة صغيرة : تهدف الى تطبيق هدف الوحدة التدريبية جري خفيف حول الملعب ، تمرينات الاطالة ، و المرونة و استرخاء العضلات	المرحلة الختامية

المكان : ملعب السعيد بوضع

رقم الوحدة : 06

التاريخ: 2022/04/15

الوسائل : صفارة، كرات،

الصف : اصاغر


الوقت : 90

اقماع، ميقاتي صدريات

عدد اللاعبين : 12

الهدف : التوافق العام و التوافق الحركي

الملاحظات	التشكيلات	المدة	محتوى الحصة	المراحل
مراقبة اللاعبين خلال الجري و القيام بالنصائح، التوجيه تغيير نوع التمرينات		15د	شرح محتوى الحصة ،تسخين عام (جري خفيف حول الملعب) تسخين خاص (تمرينات بينية بين اللاعبين) ، اطالة و مرونة	المرحلة التحضيرية
من يقلد الحركة الممنوعة يخرج يقوم المدرب بالتلاعب بحركات تشابهها من يخطا في الحركة ايضا يخرج		20د	لعبة مصغرة 01: "الحركة الممنوعة" يحدد المدرب حركة معينة و يطلب منهم تقليد جميع حركاته ماعدا تلك الحركة	المرحلة الرئيسية
يوضع خط بداية و خط نهاية 20 م و يعطى كل لاعب قمع تتابع هذه الحركات و هي الصعوبة في اللعبة		20د	لعبة مصغرة 02: "السير خطوة خطوة" يحمل القمع و يضع الثاني ثم يقفز اليها ثم يجلس و يضع الثاني ثم يقفز اليها ثم يلتفت ثم يجلس ثم ياخذ الاول ثم يقف ثم يلتفت ثم يجلس ثم يضعها على الارض ثم يقف و هكذا	

<p>العودة الى الحالة الطبيعية المناقشة مع الاعبين اراء مختلفة حول سير الحصة</p>		<p>15د 15د</p>	<p>مباراة صغيرة : تهدف الى تطبيق هدف الوحدة التدريبية</p> <p>جري خفيف حول الملعب ، تمارين الاطالة ، و المرونة و استرخاء العضلات</p>	<p>المرحلة الختامية</p>
---	---	--------------------	---	-------------------------

المكان : ملعب السعيد بوسع

التاريخ: 2022/04/18 رقم الوحدة : 07

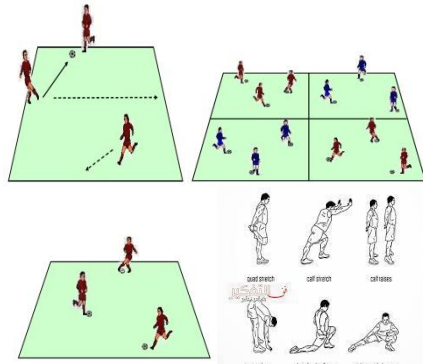
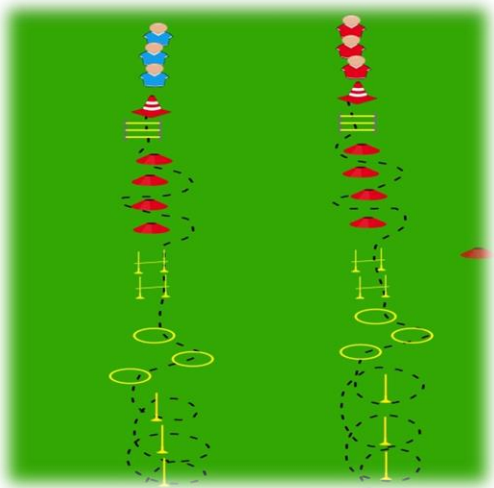
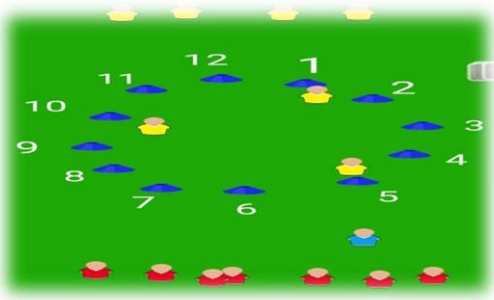

الوسائل : صفارة، كرات،

الوقت : 90 الصنف : اصاغر

اقماع، ميقاتي صدريات

عدد الالعيبين : 12

الهدف : التوافق الحركي و الحسي

الملاحظات	التشكيلات	المدة	محتوى الحصة	المراحل
مراقبة الالعيبين خلال الجري و القيام بالنصائح، التوجيه تغير نوع التمرينات		15د	شرح محتوى الحصة ،تسخين عام (جري خفيف حول الملعب) تسخين خاص (تمرينات بينية بين الالعيبين) ، اطالة و مرونة	المرحلة التحضيرية
مثال: بداية السير بقدم واحدة ثم القفز مسافة ابعده ثم السير على يمين حاجز ثم الوقوف وسط دائرة و التكبير سبع مرات ثم ،،،،، الخ		20د	لعبة مصغرة 01: "الرحلة" يحدد المدرب مسار رحلة معينة من خلال اشياء و ورشات موجودة فيها و يطلب من المشاركين تطبيقها و من يخطئ او ينسى تحتسب عليه اخطاء الفائز من يحصل على عدد قليل من النقاط	المرحلة الرئيسية
الفائز من ينجز المهمة بأسرع وقت		20د	لعبة مصغرة 02: "عقارب الساعة" ترسم ساعة دائرية فيها ارقام من 1الى 12 يختار فريق 3 افراد يمثلون الساعات و الدقائق و الثواني المشرف يحدد الوقت	المرحلة الرئيسية
العودة الى الحالة الطبيعية المناقشة مع الالعيبين اراء مختلفة حول سير الحصة		15د	مباراة صغيرة : تهدف الى تطبيق هدف الوحدة التدريبية جري خفيف حول الملعب ، تمرينات الاطالة ، و المرونة و استرخاء العضلات	المرحلة الختامية

المكان : ملعب السعيد بوسع

التاريخ: 2022/04/20 رقم الوحدة : 08

الوسائل : صفارة، كرات،

الصف : اصغر

الوقت : 90

اقماع، ميقاتي صدريات

عدد اللاعبين : 12

الهدف : التوافق العام و الخاص و التوافق الحسي

الملاحظات	التشكيلات	المدة	محتوى الحصة	المراحل
مراقبة اللاعبين خلال الجري و القيام بالنصائح، التوجيه تغيير نوع التمرينات		15د	شرح محتوى الحصة ،تسخين عام (جري خفيف حول الملعب) تسخين خاص (تمرينات بينية بين اللاعبين) ، اطالة و مرونة	المرحلة التحضيرية
المجموعة الفائزة من تكمل اولاً يتم تغيير المدان كل 5 د مستقيم 5د منحنى 5د دائري 5د حواجز		20د	لعبة مصغرة 01: "سباق الخياش" لعبة تتابع و تنتقل الخيشة من متسابق الى اخر و تكون في نفس المجموعة	المرحلة الرئيسية
المجموعة الفائزة من تكمل اولاً		20د	لعبة مصغرة 02: "الاطواق" مجموعتين توضع امام كل مجموعة 4 اطواق عند الصافرة ينطلق اللاعبون يمرر الطوق من الاعلى الى الاسفل و من الاسفل الى الاعلى عند الانتهاء يلمس يد الثاني	المرحلة الرئيسية
العودة الى الحالة الطبيعية المناقشة مع اللاعبين آراء مختلفة حول سير الحصة		15د	مباراة صغيرة : تهدف الى تطبيق هدف الوحدة التدريبية جري خفيف حول الملعب ، تمرينات الاطالة ، و المرونة و استرخاء العضلات	المرحلة الختامية

المكان : ملعب السعيد بوسع

رقم الوحدة : 09

التاريخ: 2022/04/24

الوسائل : صفارة، كرات،

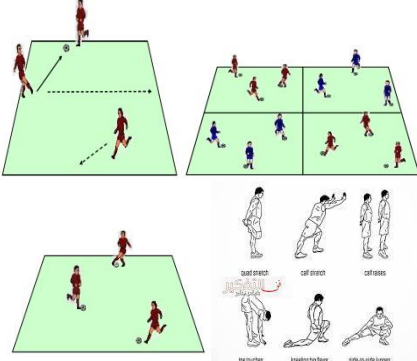

الصف : اصاغر

الوقت : 90

اقماع، ميقاتي صدريات

عدد الالعيبين : 12

الهدف : توافق حركي عام و خاص و توافق حسي

الملاحظات	التشكيلات	المدة	محتوى الحصة	المراحل
مراقبة الالعيبين خلال الجري و القيام بالنصائح، التوجيه تغيير نوع التمرينات		15د	شرح محتوى الحصة ،تسخين عام (جري خفيف حول الملعب) تسخين خاص (تمرينات بينية بين الالعيبين) ، اطالة و مرونة	المرحلة التحضيرية
الجندي يقلد السارق في جميع حركاته يكون مضمار معين تحتسب نقطة لفريق السارقين اذا هرب بالكرة تحتسب نقطة الى الجنود اذا امسك بالسارق		20د	لعبة مصغرة 01: "الجندي و السارق" يخرج من كل فريق احد جندي و الاخر سارق توضع الكرة بينهما يتحرك اليها السارق و يتبعه الجندي و يقلده في كل حركة يقوم بها يجلس يجلس و يقف يقف ،،، ثم يغافل السارق الجندي و يسرق الكرة الى مكان محدد	المرحلة الرئيسية
بيدا الالعيبين في الجري عبر ورشات وصولا الى خط النهاية به كريات و ملعقة توضع الكريات داخل الملعقة		20د	لعبة مصغرة 02: "الجري بالملعقة بها كريات" سباق الملعقة وهي فال الفم مع الحرص على اىصال الكريات الى العلبة و عدم اسقاطها سباق مجموعتين ، الفائزة من تكمل	
العودة الى الحالة الطبيعية المناقشة مع الالعيبين اراء مختلفة حول سير الحصة		15د	مباراة صغيرة : تهدف الى تطبيق هدف الوحدة التدريبية جري خفيف حول الملعب ، تمرينات الاطالة ، و المرونة و استرخاء العضلات	المرحلة الختامية

المكان : ملعب السعيد بوسع

رقم الوحدة : 10

التاريخ: 2022/04/28

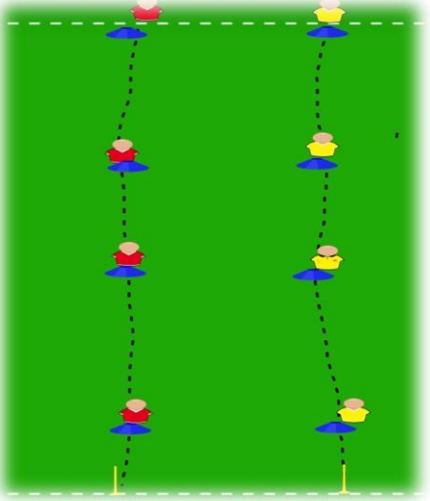

الوسائل : صفارة، كرات،

الصف : اصغر

الوقت : 90

اقماع، ميقاتي صدريات

الهدف: التوافق عام

الملاحظات	التشكيلات	المدة	محتوى الحصة	المراحل
مراقبة الاعيين خلال الجري و القيام بالنصائح، التوجيه تغيير نوع التمرينات		15د	شرح محتوى الحصة ،تسخين عام (جري خفيف حول الملعب) تسخين خاص (تمرينات بينية بين الاعيين) ، اطالة و مرونة	المرحلة التحضيرية
المجموعة الفائزة من تصل الى خط النهاية تبادل الادوار مع كل محاولة		20د	لعبة مصغرة 01: " القاطرة" ترسل كل مجموعة 4 اشخاص و يقفون في شكل قاطرة في عدة ورشات عند الصافرة ينطلق الاول يجري نحو الثاني و بعدها ينطلقون الى الثالث قفزا برجل واحدة يشكلون قاطرة يقودها الثالث على شكل بطة الى الرابع ثم يشكلون قاطرة 4 اشخاص زحفا الى خط النهاية	المرحلة الرئيسية
تغيير التمرين كل 5 دقائق		20د	لعبة مصغرة 02: " الوثب على الدوائر"	
العودة الى الحالة الطبيعية المناقشة مع الاعيين اراء مختلفة حول سير الحصة		15د	مباراة صغيرة : تهدف الى تطبيق هدف الوحدة التدريبية جري خفيف حول الملعب ، تمرينات الاطالة ، و المرونة و استرخاء العضلات	المرحلة الختامية

النتائج القبلية والبعديّة

الدراسة الاستطلاعية:

المكان: السعيد بوصبع.

التاريخ : 2020/03/20 م.

النادي: ESSB.

عدد اللاعبين : 07.

الاختبار القبلي : الجري والدوران ربع دورة جهة اليمين.

الرقم	اللاعب	تاريخ الازدياد	الزمن المستغرق	النتائج النهائية
01	زاكي بومساط		14,73s	14 ,8s
02	بوخاتم محمد		14,72s	14,9s
03	مجروود فريد		15,59s	15,6s
04	العايب ندير		15,67s	15,7s
05	بردودي عبد الجليل		14,55s	14,6s
06	بن ذيب ادم		15,36s	15,5s
07	باسوط منصف		14,00s	14,00s

تحت إشراف المدرب:

- بوسبولة بهاء الدين

من إعداد الطالبين:

- اسامة بريوط

- رايس قواد

الدراسة الاستطلاعية:

التاريخ : 2020/03/20 م. المكان: السعيد بوصبع.

عدد اللاعبين : 07. النادي: ESSB.

الاختبار القبلي : اختبار جري الزجراج.

الرقم	اللاعب	تاريخ الازدياد	الزمن المستغرق	النتائج النهائية
01	زاكي بومساط		8,33s	8,4s
02	بوخاتم محمد		8,52s	8,5s
03	مجروود فريد		8,65s	8,6s
04	العايب ندير		8,79s	8,8s
05	بردودي عبد الجليل		8,20s	8,2s
06	بن ذيب ادم		8,92s	8,9s
07	باسوط منصف		8,98s	8,9s

تحت إشراف المدرب:

- بوسبولة بهاء الدين

من إعداد الطالبين:

- اسامة بريوط

- رايس قواد

الدراسة الاستطلاعية:

المكان : السعيد بوصبع.

التاريخ : 2020/03/20 م.

النادي: ESSB.

عدد اللاعبين : 07.

الاختبار القبلي : اختبار القفز على الدوائر المرقمة.

الرقم	اللاعب	تاريخ الازدياد	الزمن المستغرق	النتائج النهائية
01	زاكي بومساط		6,33s	6,4s
02	بوخاتم محمد		6,52s	6,5s
03	مجرود فريد		6,65s	6,6s
04	العايب ندير		6,79s	6,8s
05	بردودي عبد الجليل		6,20s	6,2s
06	بن ذيب ادم		6,92s	6,9s
07	باسوط منصف		5,98s	5,9s

تحت إشراف المدرب:

- بوسبولة بهاء الدين

من إعداد الطالبين:

- اسامة بريوط

- رابيس قواد

نتائج اختبار الجري والدوران ربع دورة جهة اليمين.

العينة التجريبية		العينة الضابطة		العينة
البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	
12.2s	13.1s	13.6s	13.8s	01
12.6s	13.5s	14.2s	13.9s	02
13.2s	13.9s	15.1s	15.3s	03
14.3s	15.1s	13.4s	13.4s	04
12.9s	14.1s	14.1s	14.5s	05
13.8s	14.7s	15.3s	15.6s	06
13.8s	14.9s	14.7s	14.2s	07
14.4s	15.3s	13.2s	13.3s	08
13.7s	14s	13.7s	13.8s	09
13.4s	13.7s	14.8s	14.7s	10
14.7s	14.7s	13.8s	13.9s	11
12.9s	13.3s	14.1s	14.0s	12

تحت إشراف المدرب:

- وليد بزي

من إعداد الطالبين:

- اسامة بريوط

- رايس قواد

نتائج اختبار الجري الزجراج:

العينة التجريبية		العينة الطابطة		العينة
البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	
3s	4.3s	6s	5.8s	01
3.4s	5.1s	7s	7s	02
4.8s	5.9s	7.1s	7s	03
4s	5s	6.7s	6.8s	04
5.8s	6.1s	6.9s	7s	05
4s	5s	6.7s	6.8s	06
4s	5.1s	6.7s	6.7s	07
6s	6.3s	7.2s	7.1s	08
3.9s	4.8s	6s	6.3s	09
4s	5.3s	5.3s	5.9s	10
3.5s	5.1s	6s	6.1s	11
3.4s	5.4s	6.4s	6.5s	12

تحت إشراف المدرب:

- وليد بزي

من إعداد الطالبين:

- اسامة بريوط

- راييس قواد

اختبار الدوائر المرقمة :

العينة التجريبية		العينة الضابطة		العينة
البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	
5.2s	6s	6s	5.8s	01
4.3s	6.2s	7s	7s	02
5.6s	7.1s	7.1s	7s	03
5.4s	6.7s	6.7s	6.8s	04
5.3s	6.3s	6.9s	7s	05
4.3s	5.8s	6.7s	6.8s	06
5.2s	6.5s	6.7s	6.7s	07
5.2s	6.9s	7.2s	7.1s	08
6s	7.6s	6s	6.3s	09
5.7s	6s	5.3s	5.9s	10
5.9s	6.7s	6s	6.1s	11
5.3s	6.5s	6.4s	6.5s	12

تحت إشراف المدرب:

- وليد بزي

من إعداد الطالبين:

- اسامة بريوط

- رايس قواد



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

جيجل ن:/...../.....

إلى السيدة:

الموضوع: طلب تسهيلات

يشرفنا أن نتقدم لسيادتكم المحترمة بطلب تقدم ما أمكن من تسهيلات وعون للطلبة الآتية
أسمائهم، وهنا قصد إجراء دراسة ميدانية في إطار إعداد مذكرة التخرج ليسانس LMD في ميدان علوم
وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تخصص تدريب رياضي تنافسي.

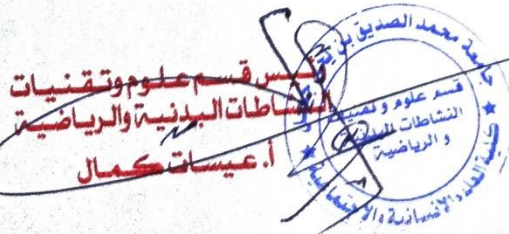
أسماء الطلبة:

- 1- بربوط أسامة
- 2- رايس خواد
- 3-

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام

رئيس القسم

موافقة المؤسسة المستقبلة



رئيس النادي
بيزي وليد

جامعة محمد الصديق بن يحيى جيجل . قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. البريد الإلكتروني fshs_dep-staps@univ-jijel.dz

ملخص الدراسة :

تهدف الدراسة الى التعرف على دور الالعب المصغرة في تحسين الرشاقة و التنسيق لدى لاعبي كرة القدم صنف اقل من 15 سنة ، و لتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة شملت 24 لاعب ، قسمت بمجموعتين ضابطة و تجريبية بواقع 12 لاعب في كل مجموعة ، و كذا عينة استطلاعية تمثلت في 10 لاعبين، و هذا في الموسم الجامعي 2021-2022 ، و استخدمنا في هذه الدراسة المنهج التجريبي الملائم لطبيعة الدراسة، ثم استخدمنا الاختبارات البدنية كأداة للبحث ، بالإضافة الى وحدات تدريبية تمثلت في 10 وحدات بأسلوب الالعب الشبه رياضية و مجموعة مقالات و مذكرات التي قمنا بتحليلها و مناقشتها و الاستنتاج منها و تم جمع البيانات عن طريق الاختبارات القبلية و البعدية حيث اوضح ان الحصص التدريبية المطبقة على اصاغر امل اسعيد بوضع باستخدام الالعب المصغرة كان لها دور كبير في تحسين صفتي الرشاقة و التوافق و يتضح ذلك من خلال مناقشة الدراسات المتعلقة بمتغيرات الدراسة و كذا عرض و تحليل النتائج.

الكلمات المفتاحية :

- الالعب المصغرة
- الرشاقة
- التنسيق
- كرة القدم
- المراهقة

Study summary:

The study aims to identify the role of mini-games in improving agility and compatibility among football players under 15 years old, and to achieve this the study was conducted on a sample of 24 players, divided into two control and experimental groups with 12 players in each group, as well as an exploratory sample. It consisted of 10 players, and this is in the university season 2022-2021, and we used in this study the experimental method appropriate to the nature of the study, then we used physical tests as a tool for research, in addition to training units represented in 10 units in the style of mini-games and a set of articles and notes that we made. By analyzing, discussing and deducing them, the data was collected through the pre and post tests, where he explained that the training sessions applied to the youngest Amal Said Bousba using mini games had a great role in improving the qualities of agility and compatibility. This is evident through the discussion of studies related to the study variables. As well as presentation and analysis of the results.