



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضية
التخصص: التحضير البدني الرياضي

بعنوان

أثر الألعاب المصغرة في تنمية السرعة (السرعة الإنتقالية وسرعة رد
الفعل) لدى لاعبي كرة القدم فئة أصاغر U15

(دراسة ميدانية لفريق النجم الرياضي لبلدية الأمير عبد القادر)

إشراف الأستاذ:

د. لوكية يوسف إسلام

إعداد الطالبين:

• حسام زهرة

• هارون لعور

السنة الجامعية: 2022/2021

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

1438



كلمة شكر

نحمد الله على إحسانه ونشكره على توفيقه، ونسأل المولى العلي أن يجزي أباؤنا خير الجزاء،

وأن يهديهم الصحة والعافية، أن يوفقهم لخيري الدنيا والآخرة، ونتقدم بخالص شكرنا وعرافنا

إلى الأستاذ المشرف "لوكية يوسف إسلام" والأستاذة "شهيرة فايزة"

الذان لم يبخلا علينا بملاحظاتهم ونصائحهما القيمة. كما يسرنا أن نتقدم بأسمى عبارات

التقدير والاحترام إلى جميع أساتذتنا في القسم دون استثناء.

كما يسرنا أن نتقدم بالشكر لعمال مكتبة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.

دون أن ننسى الأسرة الرياضية لفريق النجم الرياضي الهاوي الأمير عبد القادر.

شكرا



إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم والصلاة والسلام على رسوله الكريم وبعد، أهدي العمل إلى كل طالب عمل بسعي

لكسب المعرفة إلى من قال فيهما الرحمن : "وَأَخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ

أَرْحَمُهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا " الإسراء 24

إلى أخي عبد الرحيم وكل الأهل والأحباب صغيرا وكبيرا.

كما لا أنسى أن أتقدم بأخص الشكر والعرفان إلى الأستاذ المشرف لوكية يوسف إسلام.

إلى مربّي النادي ومسيريه وبالأخص المدرب لخلف صلاح الدين وبودهوس يعقوب.

إلى أصدقاء الدراسة والأساتذة الكرام.

وإلى صديقي وزميلي في هذا العمل المتواضع "زهرة حسام".

هارون



إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم والصلاة والسلام على رسوله الكريم وبعده أهدي هذا العمل إلى كل من طلب علم
يسعى لكسب المعرفة.

إلى من قال فيهما الرحمن : "وَأَخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي

الإسراء 24

صَغِيرًا "

إلى أخوتي الأعزاء وكل الأهل والأحباب صغيرا وكبيرا.

كما لا أنسى أن أتقدم بأخص الشكر والعرفان إلى الأستاذ المشرف لوكية يوسف إسلام.

إلى مربي النادي ومسيريه وبالأخص المدرب لخلف صلاح الدين وبودهوس يعقوب.

إلى أصدقاء الدراسة والأساتذة الكرام.

وإلى صديقي وزميلي في هذا العمل المتواضع "هارون".

"حسام"

فهرس المحتويات

فهرس المحتويات	
الصفحة	العنوان
أ	كلمة شكر
ب	إهداء
ت	فهرس المحتويات
ث	فهرس الجداول
ج	فهرس الأشكال
ح	ملخص الدراسة باللغة العربية
خ	ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية
1	مقدمة
الفصل التمهيدي	
4	1. إشكالية الدراسة
5	2. التساؤل الرئيسي
5	3. الفرضية الرئيسية للدراسة
5	4. أهداف الدراسة
5	5. أسباب اختيار الموضوع
6	6. أهمية الدراسة
6	7. مفاهيم ومصطلحات الدراسة
8	8. الدراسات السابقة والمتشابهة
الجانب النظري	
الفصل الأول: الألعاب المصغرة	
17	تمهيد
18	1. تعريف الألعاب المصغرة
18	2. أهمية الألعاب المصغرة
20	3. خصائص الألعاب المصغرة

21	4. أهداف الألعاب المصغرة
21	5. فوائد الألعاب المصغرة
22	6. مبادئ اختيار الألعاب المصغرة
22	7. العوامل المتحكمة في الألعاب المصغرة
25	8. سلبيات الألعاب المصغرة
25	9. طريقة كتابة الألعاب المصغرة
27	خلاصة
الفصل الثاني: السرعة	
29	تمهيد
30	1. تعريف السرعة
30	2. أهمية السرعة في كرة القدم
31	3. أنواع السرعة
35	4. العوامل المؤثرة في تنمية السرعة
36	5. بعض التوجيهات العامة لتنمية السرعة
37	6. كيفية تطوير السرعة
39	7. فيسيولوجية السرعة
39	8. تحليل السرعة
41	9. الأسس الفيزيولوجية والبيوكيماوية لتدريب السرعة
42	خلاصة
الفصل الثالث: كرة القدم	
44	تمهيد
45	1. نبذة تاريخية عن كرة القدم
47	2. تعريفات كرة القدم
48	3. أهداف رياضة كرة القدم
49	4. مبادئ كرة القدم

49	5. قوانين كرة القدم
52	6. المهارات الأساسية لكرة القدم
54	7. المتطلبات العامة للاعب كرة القدم الحديثة
55	8. الاتجاهات الحديثة في كرة القدم
57	خلاصة
الفصل الرابع: الفئة العمرية	
59	تمهيد
60	1. تعريف المراهقة
60	2. مراحل المراهقة
61	3. خصائص المراهقة الأولى (12-15) سنة (المراهقة المبكرة)
64	4. مشكلات المراهقة
65	5. حاجات المراهق
69	6. أهمية ممارسة كرة القدم للمراهق
69	7. مبادئ هامة في رياضة المراهق
71	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الخامس: منهجية البحث والإجراءات الميدانية	
74	تمهيد
75	1. الدراسة الاستطلاعية
75	2. منهج الدراسة
76	3. مجتمع الدراسة
76	4. عينة البحث
77	5. مجالات الدراسة
77	6. متغيرات الدراسة
77	7. أدوات الدراسة

81	8. المعالجة الإحصائية
83	9. صعوبات البحث
85	خلاصة
الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة	
87	تمهيد
88	1. عرض وتحليل وتفسير نتائج الدراسة في ضوء الاختبارات
88	1.1: عرض وتحليل ونتائج اختبار الجري من الوقوف 30متر
91	2.1: عرض وتحليل نتائج اختبار نيلسون للاستجابة الحركية
95	2. مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات
95	1.2: مناقشة النتائج المتعلقة بالفرض الأول
96	2.2: مناقشة النتائج المتعلقة بالفرض الثاني
97	3.2: مناقشة الفرضية الرئيسية
98	خلاصة
99	الاستنتاج العام
100	توصيات وفرضيات المستقبل
102	الخاتمة
104	قائمة المصادر والمراجع
-	قائمة الملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
24	يمثل معالم التحكم في الألعاب المصغرة	01
86	يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار الجري من الوقوف 30 متر	02
87	يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار الجري من الوقوف 30 متر	03
88	يمثل نتائج الاختبارين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار الجري من الوقوف 30 متر	04
89	عرض وتحليل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار نيلسون	05
90	يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار نيلسون للاستجابة الحركية	06
91	يمثل نتائج الاختبارين البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار نيلسون للاستجابة الحركية	07

فهرس الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
37	شكل يوضح العمر المثالي لتدريب كل صفة بدنية	01
79	اختبار جري 30 متر من الوقوف	02
80	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية	03
87	يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينه الضابطة في اختبار الجري من الوقوف 30 متر.	04
88	يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينه التجريبية في اختبار الجري من الوقوف 30 متر.	05
89	يمثل نتائج الاختبارين البعدين للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار الجري من الوقوف 30 متر.	06
90	يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينه الضابطة في اختبار نيلسون للاستجابة الحركية.	07
91	يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينه التجريبية في اختبار نيلسون للاستجابة الحركية.	08
92	يمثل نتائج الاختبارين البعدين للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار نيلسون للاستجابة الحركية.	09

ملخص الدراسة

ملخص الدراسة

تهدف الدراسة إلى التعرف على أثر الألعاب المصغرة في تنمية السرعة (السرعة الانتقالية، سرعة رد الفعل) لدى لاعبي كرة القدم صنف أصغر أقل من 15 سنة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة شملت 24 لاعبا، قسمت لمجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع 12 لاعب في كل مجموعة، وكذا عينة استطلاعية تمثلت في 6 لاعبين، وهذا في الموسم الجامعي 2021-2022، واستخدمنا في هذه الدراسة المنهج التجريبي الملائم لطبيعة الدراسة، ثم استخدمنا الاختبارات البدنية كأداة للبحث (اختبار الجري 30م من الوقوف واختبار نيلسون للاستجابة الحركة)، بالإضافة إلى وحدات تدريبية بأسلوب الألعاب المصغرة ومجموعة مقالات ومذكرات التي قمنا بتحليلها ومناقشتها والاستنتاج منها، وتم جمع البيانات عن طريق الاختبارات القبلية والبعديّة ومعالجتها باستعمال برنامج نظام الحزمة الإحصائية (SPSS)، لتحليل وتفسير النتائج المحصل عليها في تنمية السرعة (السرعة الانتقالية، سرعة رد الفعل) من خلال الحصص التدريبية المطبقة باستخدام الألعاب المصغرة وهذا على لاعبي كرة القدم صنف أصغر أقل من 15 سنة.

حيث توصل الباحثان أن الحصص التدريبية المطبقة التي تحتوي على تمارين خاصة بتنمية السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل، لها أثر في تطوير هذه الصفة (السرعة) ويتضح ذلك من خلال وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي بصفة السرعة (سرعة انتقالية وسرعة رد الفعل) من خلال الاختبارات المطبقة وهذا لصالح الاختبارات البعدية.

الكلمات المفتاحية:

الألعاب المصغرة، السرعة، كرة القدم، فئة أصغر U15

Summary of the study:

The study aims to recognize the impact of mini-games on the development of speed (Transition speed, reaction speed) In footballers under the age of 15, To this end, the study was conducted on a sample of 24 players, divided into two control and experimental groups of 12 players per group. In addition to a survey sample of 6 players, this is for the 2021-2022 college season. In this study, we used the experimental program appropriate to the nature of the study, and then we used physical tests as a research tool. (30m Standing Walk Test and Nelson's Motion Response Test), as well as mini-game training modules, a collection of articles and memoirs that we have analyzed, discussed and inferred, data collected through tribal and remote testing and processed using statistical software package management software (spss), analyze and interpret the results obtained in the development of speed (transition speed, reaction speed) Through to applied training courses using mini-games on footballers under the age of 15.

Researchers have found that applicable training classes containing exercises for the development of transition speed and reaction speed have an impact on the development of this skill (speed). This is illustrated by the existence of statistically significant differences between the tribal and post-progressive measures (transition speed and reaction speed) across the tests applied to the benefit of the distance tests.

key words:

Mini games, speed, soccer, junior class 15U

مقدمة

تحتل الرياضة مكانة عالية في المجتمع المعاصر وذلك بنوعيتها الترفيهي والتنافسي وقد اهتم الإنسان بها منذ كانت مجرد حركات يستعملها لتلبية حاجياته اليومية (المطاردة، الصيد..). إلى أن أصبحت تخضع لقوانين وقواعد قابلة للتطور والدراسة والتعديل من حيث الأهمية وطرق الأداء، وكذلك من حيث التخصصات فظهرت رياضات فردية وأخرى جماعية ومن بين هذه الرياضات الجماعية نجد رياضة كرة القدم.

ومما لا شك فيه أن كرة القدم أصبحت لعبة ذات صوت عال من خلال عدد الجماهير التي تستقطبها والإطارات التي تتكون في هذا المجال قصد تحسين صورتها شيئاً فشيئاً، من أجل تحقيق أسمى شكل لكرة القدم، الذي يهدف إلى بلوغ الرياضي أعلى درجات الأداء المهاري المتمني والعطاء الفني الجميل، وهذا ما يسعى إليه المختصون في كرة القدم من خلال البرامج التدريبية المنتهجة علمياً.

ويمكن القول أن مباراة كرة القدم ليست مجرد لعبة داخل أرضية الملعب، بل هي المؤشر الدال على مستوى اللاعبين بدنياً ووظيفياً وحركياً، وبما أن الأداء البدني هو العامل المساهم في نجاح الأداء المهاري والخططي أصبح من الضروري فهم متطلبات هذه الرياضة، وهذا من أجل تحسين عملية التدريب والاسترجاع لضمان استعداد اللاعب بدنياً نظراً لطبيعة المنافسة.

والتدريب الرياضي الحديث كعملية مخططة مبنية على أساليب وطرق تدريبية ومن بينها هذه الطرق نجد الألعاب المصغرة وتستخدم طرق التدريب المدمج. وتعد الألعاب المصغرة من أهم وأمتع الألعاب بكونها سهلة الأداء والتي لا تحتاج إلى مهارات كبيرة، وتتميز ببساطتها من حيث القوانين والقواعد والأدوات والمساحة المستخدمة اللازمة لممارستها، ويتم تخصيص لكل مرحلة نوع من الألعاب من حيث السهولة والتعقيد وميول المشتركين ورغباتهم.¹

فالجانب البدني له دور كبير في اكتساب الرياضي معارف وقدرات خطية منها الدفاعية والهجومية، فصفة السرعة تمكنه من حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة أثناء

¹ محمد سليمان غرب، تأثير استخدام الألعاب المصغرة في درس التربية البدنية على بعض المتغيرات الفيزيولوجية والبدنية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الأساسية من أعمار 9-10، مجلة جامعة الأقصى، مجلد 21، العدد الأول، 2007، ص 529.

الحصص التدريبية والمنافسات الرياضية، وعلى ضوء كل هذا فقد جاء بحثنا الذي سنحاول من خلاله دراسة أثر الألعاب المصغرة في تنمية السرعة (السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل) لدى أصغر كرة القدم، وهذا ما حفزنا ودفعنا إلى اختيار هذا الموضوع وقد قمنا بتقسيم هذه الدراسة على النحو التالي:

الفصل التمهيدي احتوى على الإشكالية، فرضيات (الفرضية الرئيسية، والفرضيات الجزئية)، ثم عرض أهمية وأهداف البحث، أسباب اختيار الموضوع، التعريف بمصطلحات البحث وعرض الدراسات السابقة.

أما الجانب النظري للدراسة قد تضمن أربعة فصول موضحة كالتالي:

– الفصل الأول تم تخصيصه للألعاب المصغرة، أما الفصل الثاني تطرقنا فيه إلى صفة السرعة والفصل الثالث تطرقنا فيه عن رياضة كرة القدم، وفي الفصل الرابع تناولنا فيه أهم خصائص المراهقة الأولى أقل من 15 سنة (الفئة العمرية).

ويتضمن الجانب التطبيقي أيضا فصلين موضحين كالتالي:

– الفصل الخامس تم تخصيصه للإجراءات المنهجية للدراسة، حيث تضمن الدراسة الاستطلاعية، منهج الدراسة، مجتمع وعينة الدراسة، مجالات الدراسة (المجال الزمني، المكاني، البشري)، أدوات الدراسة مع تحديد المتغيرات.

– الفصل السادس تضمن عرض وتحليل النتائج ثم مناقشتها في ضوء الفرضيات.

وفي الأخير أنهينا دراستنا بخاتمة مع إبراز أهم المراجع والملاحق.

الفصل التمهيدي

- 1-الإشكالية
- 2-التساؤل الرئيسي
- 3-الفرضية الرئيسية
- 4-هدف الدراسة
- 5-أسباب اختيار الموضوع
- 6-أهمية البحث
- 7-التعريف بالمصطلحات
- 8-الدراسات السابقة والمثابهة

1-الإشكالية:

اهتمت دول العالم المتقدم اهتماما كبيرا وشامل بتدريب الناشئين في كرة القدم حيث فتحت لهم أكاديميات ومدارس خاصة تسمح للإطارات بتدريب هذه اللعبة نظريا وعلميا، وذلك من خلال الاهتمام بكمية البرامج مع الاستخدام الحديث لأهم الطرق والوسائل التي تساعد الناشئين ولاعبى المدارس على تفجير قدراتهم باعتبارهم القاعدة الأساسية لتكوين اللاعبين الكبار .

الطريقة في تدريب لاعبي فئة الأصاغر من الأمور التي ينبغي التركيز عليها بالاعتماد على الأسس العلمية والتخطيط الجيد للبرنامج التدريبي واختيار أفضل محتوى تدريبي الذي يأسس له قاعدة عريضة من الإعداد الجيد وتحسين الإنجاز الرياضي ليرتقي إلى مصاف الفرق الكبرى.

لاعبى كرة القدم في هذه المرحلة العمرية (U15) يتميزون بالخصائص في النمو من مختلف الجوانب البدنية والعقلية والحركية والصحية، حيث تختلف عن الرياضيين في فترة البلوغ، لهذا وجب على المدربين البحث عن طرق تدريبية باستعمال الألعاب المصغرة، تعتبر كرة القدم المصغرة من بين الطرق التدريبية الحديثة والأكثر فعالية.

حيث تحتوي أساسا على الألعاب المصغرة في المساحات الصغيرة تسمح لنا أثناء التدريب بالعمل على هدف محدد مع الحفاظ على العناصر الأساسية للعبة، والألعاب المصغرة يمكن قياس أهدافها بتوظيف قدرات اللاعب للاحتياجات المسطرة كأهداف من تدريب اللاعبين في كل المستويات.

يتحقق الهدف العام من التدريب الرياضي في كرة القدم من خلال التدريب المستمر والمنظم مع العمل على استكمال وتطوير الصفات البدنية التي تتعكس إيجابا على تنمية الصفات المعنوية والإرادية لأعضاء الفريق مع اختيار أنسب طرق التدريب وأساليب التقييم.¹

ومن خلال دراستنا لموضوع أثر الألعاب المصغرة في تنمية السرعة(السرعة الانتقالية، سرعة رد الفعل) لدى لاعبي أصاغر كرة القدم(U15) ارتأينا طرح التساؤل التالي:

2-التساؤل الرئيسي: هل للألعاب المصغرة أثر في تطوير صفتي السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل لدى لاعبي أصاغر كرة القدم(U15).

¹موفق مجيدالمولى، الإعداد الوظيفي لكرة القدم، دار الفكر العربي، لبنان، 1999، ص9.

- هل للألعاب المصغرة أثر في تطوير صفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم (u15)؟
- هل للألعاب المصغرة أثر في تطوير صفة سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم (u15)؟

3-الفرضية الرئيسية: من خلال التساؤل الرئيسي تم صياغة الفرضية العامة بالشكل التالي:

- للألعاب المقترحة أثر إيجابي في تنمية صفة السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم (u15).

الفرضيات الفرعية:

- للألعاب المصغرة أثر إيجابي في تنمية صفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم (u15).
- للألعاب المصغرة أثر إيجابي في تنمية صفة سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم (u15).

4-هدف الدراسة: نسعى في بحثنا إلى إبراز الأهداف التالية:

- التوصل إلى إنجاز حصة تدريبية باستعمال ألعاب مصغرة لما فيها من أهمية في تنمية بعض الصفات البدنية بدفع اللاعبين إلى بذل مجهودات إضافية.
- معرفة ما إذا كانت التدريب بالألعاب المصغرة أثر في تنمية صفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم (u15).
- معرفة ما إذا كانت التدريب بالألعاب المصغرة أثر في تنمية صفة سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم (u15).

5-أسباب اختيار الموضوع:

الأسباب الموضوعية:

- فئة الأصاغر هي مستقبل الكرة الجزائرية.
- ضعف مستوى البطولة الجزائرية عند الأكاير وهذا إلى الطرق التدريبية المستعملة لدى الأصاغر.
- عدم شمولية ودقة النتائج المحصل عليها من الدراسات السابقة.

– اعتماد أغلب المدربين على الطرق التقليدية في تكوين اللاعبين وعدم مسايرتهم للأساليب الحديثة.

الأسباب الذاتية:

– لفت الانتباه لاستعمال المصغرة أثناء الحصص التدريبية لأنها تتماشى وخصوصية هذه الفئة العمرية.

– التعرف على أثر برنامج تدريبي مصغر من الألعاب المصغرة على تطوير صفة السرعة الانتقالية.

– التعرف على أثر برنامج تدريبي مصغر من الألعاب المصغرة على تطوير صفة سرعة رد الفعل.

6- أهمية البحث: تكمن أهمية هذه الدراسة في:

– الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في إعداد البرامج التي تسهم في تنمية السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل في مجال كرة القدم إذا تحققت فاعلية هذه الدراسة.

– تسهم الدراسة الحالية في تسليط الضوء للحاجة إلى البرامج التدريبية لرفع مستوى المتغيرات النسبية لدى المراهق في كرة القدم.

– تنمية وتحسين القدرات البدنية لأهميتها لهذه الفئة العمرية على أسس علمية تدريبية حديثة.

7- مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

7. 1. الألعاب المصغرة:

هي كلمة مركبة من جزئين: الألعاب، المصغرة.

– لغة: الألعاب: جمع لكلمة لعبة وتعني لهو وتسلية.¹

المصغرة: مفعول من الصغر، أي قلص حجمه أي تم تصغيره.

– اصطلاحاً: يعرفها حنفي محمود مختار على أنها: "الألعاب غير محددة القوانين والشروط فهي مجالات مختلفة تساعد كل فرد سواء كان طفلاً صغيراً أو راشداً للتعلم حسب قدراته الخاصة وإمكانياته".

¹معجم المعاني الجامع عربي عربي، ص762.

– وتعرف أيضا على أنها تلك الحركات والأوضاع التي يؤديها الفرد وأكثر من فرد داخل الجماعة وبدون استخدام أداء أو باستخدام أداء في الوقت المناسب، طبقا للمبادئ التربوية والأسس العلمية لتطوير الحركات الأساسية والمهارية والصفات البدنية العامة والخاصة واكتساب المعارف والمعلومات النظرية والعلمية للوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن من الإنجاز الحركي والوظيفي بصفة خاصة في مجالات الحياة المختلفة بصفة عامة.¹

– التعريف الإجرائي: هي إحدى طرق التدريب المتشابهة والمتماثلة لمواقف الأداء الفعلي أثناء المباريات إذ تقام بين أعداد قليلة من اللاعبين 2 ضد 2، 3 ضد 3.. إلخ، وتكون داخل مساحات صغيرة من الملعب وفي وقت زمني محدد.

– السرعة: لغة: سَرَعٌ وسُرْع. سرعة: نقيض بطيء، سارع إليه: بادر وفي الأمر: جد فيه.²

– اصطلاحا: هي القدرة على أداء حركات اللعب المطلوبة بسرعة مناسبة لكل منها.³

– التعريف الإجرائي: هي قدرة اللاعب على أداء حركة أو عدة حركات في أقل زمن ممكن.

1. السرعة الانتقالية:

– اصطلاحا: يعرفها هارا بكونها القدرة على التحرك للأمام بأسرع وقت ممكن، ويقول عنها علاوي بأنها القدرة على الانتقال من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة.⁴

وتعرف أيضا بأنها سرعة انتقال الجسم من نقطة إلى نقطة في أقل زمن ممكن.⁵

– التعريف الإجرائي: هي قدرة الجسم على الانتقال من مكان لآخر في أقل زمن ممكن وبأكبر سرعة ممكنة.

2. سرعة رد الفعل:

– اصطلاحا: هي القابلية على رد الفعل الحركي لحافز معين في أقصر مدة زمنية ممكنة.⁶

¹ محمد إبراهيم شحاتة: برامج في اللياقة الدولية، ما هي للنشر والتوزيع، الاسكندرية، 2015، ص35.

² المنجد في اللغة والإعلام، دار المشرق، ط1، بيروت، 2001، ص183.

³ إبراهيم حماد مفتي: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2001، ص167.

⁴ كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، اللياقة البدنية ومكوناتها-الإعداد البدني وطرق القياس، دار الفكر العربي، ط3، ص87.

⁵ يوسف لازم كماش وصالح بشير أبو خيط، علم وظائف الأعضاء في المجال الرياضي، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية-مصر، ط1، 2011، ص40.

⁶ أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد، فيزيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2003، ص187.

هو الزمن الذي ينقضي بين إطلاق المنبه وبدء حركة الاستجابة.¹

– **التعريف الإجرائي:** هي سرعة استجابة الجهاز العصبي العضلي لمنبه ما في أقصر زمن ممكن.

3. كرة القدم:

– **اصطلاحا:** هي رياضة جماعية يشترك فيها فريقان يتكون كل فريق من 11 لاعبا، حيث يحاول

كل فريق إدخال الكرة في مرمى الخصم، ويطلق على المحاولة الناجحة إحراز هدف، ويفوز

بالمباراة الفريق الذي يحرز أهداف أكثر خلال شوطي المباراة، الذي يدوم كل واحد منهما 45

دقيقة، ويستخدم اللاعبون أقدامهم ورؤوسهم أو أي جزء من أجسامهم باستثناء أيديهم وأذرعهم

لضرب الكرة والتحكم فيها، ويحق للاعب واحد من كل فريق لمس الكرة بيده ويسمى حارس

المرمى، ولكن داخل منطقة محددة داخل المرمى.²

– **التعريف الإجرائي:** كرة القدم هي رياضة جماعية ذات شعبية كبيرة في أنحاء العالم وهي رياضة

متعددة الجوانب، تلعب بزمن قدره 90 دقيقة على شوطين تليها راحة بينهما لمدة 15 دقيقة،

الفريق الفائز هو الذي يسجل عدد أكبر من النقاط.

4. المراهقة:

– **لغة:** المراهقة معناها النمو، نقول "راهق الفتى وراهقت الفتاة"، بمعنى أنهما نميا نموا متواصلًا

ومستمرًا، والاشتقاق اللغوي يغير هذا المعنى على الاقتراب والنمو من النضج والحلم.³

– **اصطلاحا:** يعني مصطلح المراهقة بما يستخدم في علم النفس بمرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة

إلى مرحلة النضج والرشد.⁴

– **التعريف الإجرائي:** هي المرحلة العمرية بين 12 حتى 21 سنة التي تتميز بتغيرات مختلفة تظهر

على الفرد.

8-الدراسات السابقة والمشابهة:

الدراسة الأولى:

¹محمد صبحي حسنين، التقويم والقياس في التربية البدنية، ج2، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1979، ص37.

²مشعل عدي النمري، مهارات كرة القدم وقوانينها، دار أسامة، عمان، الأردن، ط1، ص14.

³حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، القاهرة، مصر، ط5، 2001، ص323.

⁴عبد العالي الجسماني، سيكولوجيا الطفل والمراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط1، 1994، ص257.

صاحب الدراسة: شليغم عبد الحق وشباح نبيل، مذكرة ماستر، جامعة جيجل، 2018.

عنوان الدراسة: أثر طريقة التدريب التكراري في تنمية السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم أصغر-أقل من 15 سنة.

تساؤلات الدراسة:

- هل للتدريب التكراري أثر في تنمية صفة السرعة الانتقالية بدون كرة لدى لاعبي كرة القدم صنف أصغر؟
- هل للتدريب التكراري أثر في تنمية السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم صنف أصغر؟

أهداف الدراسة:

- معرفة إذا كان هناك للتدريب التكراري أثر في تنمية صفة السرعة الانتقالية بدون كرة لدى لاعبي كرة القدم صنف أصغر.
- معرفة إذا كان هناك للتدريب التكراري أثر في تنمية صفة السرعة الانتقالية باستخدام الكرة لدى لاعبي كرة القدم صنف أصغر.

المنهج المتبع: المنهج التجريبي.

عينة الدراسة: عينة البحث بالطريقة القصدية 24 لاعب.

الأدوات المستخدمة: الاختبارات.

نتائج الدراسة:

- طريقة التدريب التكراري أثرت إيجابيا على تنمية السرعة الانتقالية بدون كرة.
- طريقة التدريب التكراري أثرت إيجابيا على تنمية السرعة الانتقالية باستخدام الكرة.

الدراسة الثانية:

صاحب الدراسة: عقون طارق ودقيس فارس، مذكرة لنيل شهادة الماستر، جامعة أم البواقي، 2016.

الفصل التمهيدي

عنوان الدراسة: أثر برنامج تعليمي مقترح بالألعاب الشبه رياضية في تنمية صفة السرعة(سرعة رد الفعل) على تلاميذ الطور المتوسط(سنة رابعة متوسط 15-16).

تساؤلات الدراسة:

- هل يؤثر البرنامج التعليمي المقترح بالألعاب الشبه رياضية على تنمية صفة سرعة رد الفعل بين المجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية؟
- هل يؤثر البرنامج التعليمي المقترح بالألعاب الشبه رياضية على تنمية صفة سرعة رد الفعل لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية؟

أهداف الدراسة:

- معرفة دور الألعاب الشبه رياضية في تطوير بعض الصفات البدنية بما فيها صفة سرعة رد الفعل.
- معرفة ما إذا كان هذا البرنامج التعليمي يؤثر على المجموعة التجريبية ويحدث فيه تغيير من حيث صفة رد الفعل.

المنهج المتبع: المنهج التجريبي

عينة الدراسة: تتكون عينة الدراسة من 30 تلميذا مختلط الجنس تتراوح أعمارهم 15 إلى 16 سنة.

الأدوات المستخدمة: الاختبارات.

نتائج الدراسة:

- يؤثر البرنامج التعليمي المقترح بالألعاب الشبه رياضية على تنمية صفة سرعة رد الفعل بين المجموعة التجريبية والضابطة.
- يؤثر البرنامج التعليمي المقترح بالألعاب الشبه رياضية على تنمية صفة سرعة رد الفعل لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.
- أثبتت الدراسة أن اللعب شبه الرياضية لها دور إيجابي في تحسين سرعة رد الفعل للتلاميذ.

الدراسة الثالثة:

صاحب الدراسة: شطة خليفة، مذكرة ماستر أكاديمي، جامعة المسيلة، 2018.

عنوان الدراسة: أثر استخدام الألعاب المصغرة (الشبه رياضية) في تنمية بعض الصفات البدنية (السرعة، القوة) لدى لاعب كرة القدم أصاغر.

تساؤلات الدراسة:

- هل للألعاب المصغرة أثر في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر؟
- هل للألعاب المصغرة أثر في تنمية صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر؟

أهداف الدراسة:

- التعرف على أثر استخدام الألعاب المصغرة في تنمية السرعة لدى لاعبي أصاغر كرة القدم.
- التعرف على أثر استخدام الألعاب المصغرة في تنمية القوة لدى لاعبي أصاغر كرة القدم.

المنهج المتبع: المنهج التجريبي

عينة الدراسة: تتكون من 24 لاعب تم اختيارهم بالطريقة القصدية.

الأدوات المستخدمة: الاختبارات: اختبار جري 20م، اختبار رمي الكرة الطبية 4كلغ.

نتائج الدراسة:

- تفوق البرنامج المقترح للألعاب الشبه رياضية على الحصة التدريبية العادية في تنمية وتطوير صفتي السرعة والقوة.
- إن الحصة التدريبية التقليدية لا تعمل على تحسين وتنمية صفتي القوة والسرعة.
- ظهور فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي لصالح الاختبار البعدي لأفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج المقترح للألعاب الشبه رياضية.

الدراسة الرابعة:

صاحب الدراسة: حمداوي التهامي، أطروحة شهادة الدكتوراه، جامعة المسيلة، 2020.

عنوان الدراسة: مخرجات تخطيط وبرمجة مشروع تدريبي مدمج مع بعض مكونات التفوق الرياضي خلال مرحلة التكوين لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة.

تساؤلات الدراسة:

- هل توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مخرجات البدنية للبرنامج التدريبي المدمج المقترح لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة؟
- هل توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مخرجات البدنية للبرنامج التدريبي المدمج المقترح لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة بين العينات؟
- هل توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مخرجات البدنية للبرنامج التدريبي المدمج المقترح لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة بين عينتين؟

أهداف الدراسة:

- التعرف على المظاهر السلبية الملاحظة على مكونات التفوق الرياضي البدنية والتقنية للاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة.
- معرفة مخرجات البرنامج التدريبي المدمج على مكونات التفوق الرياضي البدنية والتقنية للاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة.
- الإلحاح بموضوع التدريب المدمج وطريقة التحكم من خلاله في فصل التدريب لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة.
- تقديم نظرة للمدربين حول المشروع التدريبي لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة.

المنهج المتبع: المنهج التجريبي

عينة الدراسة: 28 لاعب من جنس ذكر تم اختيارهم بالطريقة القصدية.

الأدوات المستخدمة: الاختبارات.

- من خلال المخرجات التي توصلنا إليها في التجربة الميدانية خلصنا إلى أن مكونات التفوق الرياضي البدنية التي تم اختبارها كانت غير دالة إحصائياً.
- من خلال المخرجات النهائية التي توصلت إليها الدراسة في حدود تعميم لعينة البحث فقط وبالشروط نفسها، نؤكد أن بعض مكونات التفوق الرياضي البدنية والتقنية لم يتناسب مع الفاعلية مع التدريب المدمج لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة.

التعليق على الدراسات السابقة:

لقد تطرقت الدراسات السابقة الذكر إلى جوانب فيما يخص عملية التدريب بأسلوب الألعاب المصغرة أو أثر برنامج تدريبي على تنمية صفة السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل أو إحدى الجوانب التي تخدم متغيرات الدراسة.

فتناول الطالب شليغم عبد الحق وشباح نبيل دراسة بعنوان أثر طريقة التدريب التكراري لتنمية صفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة أما الطالب عقون طارق ودقيس فارس فقد تناول دراسة بعنوان أثر برنامج تدريبي مقترح بالألعاب شبه الرياضية في تنمية صفة السرعة (سرعة رد الفعل) على تلاميذ الطور المتوسط (السنة الرابعة متوسط 15-16 سنة) نجد أيضاً دراسة شطية خليفة تحت عنوان أثر استخدام الألعاب المصغرة (شبه الرياضية) في تنمية بعض الصفات البدنية (السرعة والقوة) لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر. كذلك نجد دراسة حمداوي التهامي مخرجات تخطيط وبرمجة مشروع تدريبي مدمج مع بعض مكونات التفوق الرياضي خلال مرحلة التكوين لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة.

وعلى هذا الأساس قام الباحث بتناول دراسة بعنوان "أثر الألعاب المصغرة في تنمية السرعة (السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل) لدى لاعبي كرة القدم فئة أصاغر 15 سنة" وقد استفدنا من هذه الدراسات في معرفة مجمل العراقيل والمشاكل الذي تعرض إليها الباحثون في هذا الموضوع، وكذلك الاستفادة منها في بناء الفصول النظرية وكذا أخذ نظرة عن الموضوع المراد دراسته، وقد أفادتنا هذه الدراسات فيما يلي:

- الوصول إلى الصياغة النهائية لإشكالية الدراسة.

- ضبط فرضيات الدراسة.
- تحديد المنهج العلمي للدراسة.
- تحديد أدوات البحث.

الجانب النظري

الفصل الأول: الألعاب المصغرة

تمهيد:

- 1- تعريف الألعاب المصغرة:
 - 2- أهمية الألعاب المصغرة
 - 3- خصائص الألعاب المصغرة:
 - 4- أهداف الألعاب المصغرة
 - 5- فوائد الألعاب المصغرة
 - 6- مبادئ اختيار الألعاب المصغرة:
 - 7- العوامل المتحكمة في الألعاب المصغرة:
 - 8- سلبيات الألعاب المصغرة:
 - 9- طريقه كتابة الألعاب المصغرة:
- خلاصة

تمهيد:

الألعاب المصغرة أصبحت جزءاً لا يتجزأ من الحصة التدريبية لما لها من إمكانيات على تطوير مختلف النواحي البدنية والنفسية.

كما أنها تمنح مستوى معرفي مما يمكن اللاعب من معرفة وتحليل وفهم عناصر مهمة للوضعية الموجود فيها وتعلم اتخاذ القرار في الوقت المناسب أي زيادة سرعة رد الفعل والسرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم.

1-تعريف الألعاب المصغرة:

هي مجموعة من الألعاب متعددة الجوانب التي يؤديها لاعب أو أكثر، وتنقسم إلى مجموعات متجانسة تختلف كل مجموعة عن غيرها بالنسبة إلى تأثيرها التربوي والتعليمي وبالنسبة إلى طبيعة نشاطها وسميت كذلك لأنها بسيطة من حيث القواعد والقوانين والشروط الموضوعية لها ومن جانب الأدوات المستخدمة وكذلك اعتمادها على المساحات الصغيرة وملاعب محدودة ضيقة ويقبل عليها الأفراد من الجنسين وفي مختلف المراحل من جانب السن والدراسة بكل رغبة وحماسة وشوق إذ أنها تتميز بطابع المرح والسرور والتسلية والتنافس الشريف¹.

هي نشاط حركي، أو التمرينات أو ألعاب يشترك فيها فرد أو أكثر، ويغلب عليها الطابع الترويحي والتنافسي ويصاحبها السرور والبهجة في الأداء وتكون ذو قواعد سهلة وقد تمارس بأدوات أو غير أدوات ويمكن أن تمارس في أي مساحة في الأرض².

وتعد الألعاب الرياضية المصغرة إحدى وسائل إعداد الناشئ إعدادا جيدا حيث أنها تحتوي على عناصر اللياقة البدنية والتي تتمثل في المداومة، القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة وذلك لاحتوائها على ألعاب تختبر مدى قوة اللاعب على إجادة المبادئ الأساسية للألعاب المصغرة³.

2-أهمية الألعاب المصغرة

تعد الألعاب المصغرة من أبرز مظاهر التربية الرياضية، وتحتل مكانة مرموقة بين مختلف الألعاب والأنشطة الرياضية المتعددة. وتشكل حيزا كبيرا في محيط النشاط المدرسي خصوصا في دروس التربية الرياضية، الألعاب المصغرة أصبحت من المقومات التي يحتاجها أي برنامج للتربية الرياضية. ولذلك كان من واجب مدرس التربية الرياضية أو المدرب أن يكون ملما إماما بكثير منها فيما يتعلق بطرائق تنظيمها والقواعد التي تعود من ممارستها والأجهزة والتسهيلات اللازمة لها⁴.

¹ وديع ياسين التكريتي، المرشد في الألعاب المصغرة لكافة المراحل الدراسية، دار الوفاء، ط1، 2012، ص19.

² عبد الحميد شرف، البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين، ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 2002 ص 50.

³ زكية إبراهيم كمال، مصطفى سايح محمد، الوسيط في الألعاب الصغيرة، ط1، دار الوفاء الإسكندرية، 2008، ص27.

⁴ محمد جميل عبد القادر، التربية الرياضية الحديثة، مكتبة النهضة ط1 بغداد، 2000، ص153.

لقد أصبحت الألعاب المصغرة من الوسائل التربوية والتعليمية الهامة والناجحة والتي تساعد الفرد في أن ينمو كاملا متوازنا عقليا ونفسيا واجتماعيا، فضلا عن إسهامها بقدر كبير على تنمية القدرات الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة.

ويمكن تلخيص أهمية الألعاب الرياضية فيما يلي:

أ. الأهمية التربوية:

إن كل تأثير تربوي في اللعب أو في دروس التربية الرياضية يعد جزءا من العملية التربوية العامة ينشأ نحو بناء الخلق الاشتراكي، إذ يساهم ذلك في تربية الأطفال والشباب في اكتساب الكثير من الصفات السلوكيات الحميدة لبناء المجتمع المتحضر يتميز بأفضل العلاقات بين الناس ويتأسس على الصدق والتعاون والنظام والإخلاص في العمل الصالح للجماع ويمكن تلخيص بعض الإمكانيات التربوية المهمة للألعاب المصغرة فيما يلي:

- التمسك بالنظام
 - عدم كبت التعبيرات التلقائية في مظاهر السلوك أثناء اللعب
 - الأمانة وتطبيق القواعد والقوانين
 - تنمية روح التعاون
 - مشاركته المدرس في اللعب
 - تنمية القدرات العقلية
 - مراعاة غرس سمات التواضع واحترام الآخرين
 - ترك العنان للمرح وضحك والسرور
 - تربية الفرد اجتماعيا من خلال اللعب¹
- ب- تنمية القدرة الوظيفية لأجهزة الجسم:

إن المستلزمات الحركية للألعاب المصغرة تؤثر تأثيرا كبيرا ايجابيا وفعالا على جميع الأجهزة الجسم فهي تنمي القدرة الوظيفية للأجهزة الداخلية مثل الجهاز التنفسي وكذلك التنمية العضلية والبدنية.

¹ عبد الفتاح وإبراهيم سلامة، المدخل في أصول التربية الرياضية، دار الكتب الجامعية، مصر 1971، ص 166-117.

وظهر أثر الألعاب المصغرة فيما يلي:

- تساعد على نمو الجسم نموا طبيعيا
 - تعمل على تناسق الجسم واستكمال قامته
 - تساهم الألعاب الصغيرة في تنميه التوافق العضلي والعصبي.
- ج. الأهمية التعليمية

إذ يتحدد دورها كونها:

- أ. تعليما واستكشافا: فهي أحسن وسيلة وأداة كشف بيد المدرب للتعرف على اللاعبين من جانب تكوينهم النفسي والعقلي والثقافي
- ب. أداة تعويضية: عن طريقها يمكن إعادة التوازن لحياه الطفل لتخلصه من التوتر الذي قد يتولد لديه نتيجة القيود المختلفة التي تفرض عليه.
- ت. أداة التعبير: التعبير يطور قدرات الطفل الجسدية والعقلية واللفظية وهو أداة للتعبير والتواصل بين الأطفال فيما بينهم وبين الأطفال والكبار.

3- خصائص الألعاب المصغرة:

لا يشترط ممارستها طبقا لقواعد وقوانين دولية معترفين بها إذ لا يرتبط زمن اللعب وعدد اللاعبين أو مساحة وحجم ومكان اللعب أو مواصفات الأدوات المستخدمة بأي اشتراطات أو قواعد دولية ومن بين هذه الخصائص¹:

- لا يشغل ممارستها طبقا لقواعد وقوانين دولية معترف بها.
- لا يرتبط فيها زمن اللعب وعدد اللاعبين أو مساحة وحجم ومكان اللعب أو المواصفات والأدوات المستخدمة بأي اشتراطات أو قواعد دولي
- تتطلب جهود بدنية ونفسية وعقلية وتحتاج إلى تدريب وتركيز كبيرين

¹ عطايا محمد خطاب، أوقات الفراغ والترويح، دار المعارف، مصر، ط1998، ص 171.

- سهوله تغيير قواعد وقوانين اللعبة بما يتناسب مع الظروف والمناسبات أو بما يتلاءم ومحاولة تحقيق بعض الأهداف الترويجية 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

- إشباع الحاجات الأساسية البدنية والحركية والنفسية والعقلية¹

4- أهداف الألعاب المصغرة

لطريقة الألعاب المصغرة أهمية كبيرة في بلوغ أهداف مجتمعه لتطوير الصفات البدنية وفي نفس الوقت تطوير المهارات الفنية للمتدربين من أجل تكوين ذاكرة حركية للمتدرب في المستقبل ومن بين تلك الأهداف²:

- تطوير وتحسين الصفات البدنية
- تحسين الأداء المهاري للمتدربين تحت ظروف أكثر صعوبة أو تشبه ما يحدث في المباريات
- تطوير الصفات الإرادية لدى المتدربين مثل العزيمة المثابرة الثقة بالنفس.. إلخ
- إدخال عامل المرح والسرور إلى نفوس المتدربين
- اكتساب المتدربين صفات الخلقية الحميدة مثل الإحساس بقيمة العمل الجماعي
- اكتساب اللاعبين الخبرات الخطئية الهجومية والدفاعية
- اكتساب اللاعبين الصفات الحميدة مثل الإحساس بقيمة العمل الجماعي وتحمل المسؤولية³.

5- فوائد الألعاب المصغرة

إن للألعاب المصغرة فوائد عديدة منها:

- تتيح المشاركة لجميع اللاعبين وتحسين المهارات الفردية والجماعية

- تخلق بيئة للمنافسة والتحدي والمتعة بين اللاعبين

¹ جامع محمد نايف الرومي، أثر برنامج الألعاب المصغرة والألعاب الحركية في بعض القدرات البدنية والحركية لأطفال الرياض، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 1999، ص 25.

² ناجح محمد ويابات، نائف مقصي الجبور، كرة القدم (مهارات /تدريب/ إصابات)، ط1، عمان، الأردن، 2013، ص112.

³Eaic Batty. Entrainement a l'européenne. Editio Vigot. Paris. France.1981. p28.

- إتاحة الفرصة في اتخاذ القرار وحل المشكلات
 - إضافة شروط وقواعد تؤدي إلى تحقيق هدف التدريب بكفاءة وفعالية
 - تنمي الصفات البدنية والمهارية الأساسية المرتبطة بكرة القدم
- قدرة اللاعب على مواجهة المشاكل التكتيكية من خلال تعرض لمواقف الدفاع والهجوم

6- مبادئ اختيار الألعاب المصغرة:

- فهم الغرض من اللعبة ومراعاة الظروف التالية السن الجنس النمو
- أن يكون هناك توافق بين غرض المدرب من اللعبة ورغبة الرياضيين فيها لاكتشاف قابليتهم البدنية والحركية
- مراعاة قانون التدرج التدريبي للواجبات الحركية المتعلمة حيث تنتقل بالمتعلم تدريجياً من السهل الأصعب ومن البسيط إلى المعقد وبصفة عامة تبدأ بالألعاب البسيطة لتصل إلى الألعاب المعقدة.
- أن تكون الألعاب متنوعة ومشوقة واقتصادية وبما يتفق مع احتياجات الموقف التدريبي
- عدم الانتقال من لعبة إلى أخرى إلا بعد تأكد المدرب من أجل اللاعبين قد أنجزوها واستوعبوا قوانينها بشكل جيد
- إعادة عرض اللعبة إذا كان الموقف التدريبي يتطلب ذلك مع مراعاة ألا تكون الإعادة لمجرد التكرار فقط - العمل على الراحة النفسية للاعبين وذلك بشرح اللعبة بالتفصيل قبل بدايتها
- مراعاة مشاركة لجميع اللاعبين¹.

7- العوامل المتحكمة في الألعاب المصغرة:

1/ مدة التمرين في الألعاب المصغرة:

- تعتبر من العوامل الزمنية التي تتحكم وتقييد التدريب المدمج من خلال الألعاب المصغرة
- تعتبر معيار مهم جداً في اختيار وتسيير الألعاب المصغرة من ناحية الجهد والاسترجاع

¹ قاسم المنديلاوي: أصول التربية الرياضية في مراحل الطفولة المبكرة - بغداد، 1989، ص179.

- يجب أن تفرق في مده التمرين في الألعاب المصغرة بين الوقت الفعلي للعبة المصغرة وبين الوقت المستمر للعبة المصغرة وبين الوقت الخاص بالاسترجاع بين الوقت الكلي الإجمالي للعبة المصغرة
- تتحكم مدة الأداء في الألعاب المصغرة في جعل التدريب ومنه التعب الوظيفي والنفسي للجسم
- تختلف مدة الألعاب المصغرة باختلاف الهدف المسطرة للتدريب وباختلاف قدرات اللاعبين ومستوى الخبرة والمنافسة.¹

2/ عدد اللاعبين في الألعاب المصغرة

- يعتبر من أهم عوامل بيداغوجيا التدريب في الألعاب المصغرة بحيث أن أغلبها يبدأ بوضعيات 3 ضد 3 باعتبار دورها في إيجاد الحلول التقنية عكس 1 ضد 1 و 2 ضد 2 التي تكون لها تأثيرات بدنية عالية الشدة.

- يجب اختيار عدد اللاعبين لأداء الألعاب المصغرة لأنه من خلال عددهم لتضع أهداف الوضعية التدريبية تقنية بدنية خطوية تقنية خطوية²

3/ مساحة اللعب في الألعاب المصغرة:

- تعتبر معلم جد مهم في التحكم بأهداف الألعاب المصغرة
- التغيير في مساحة الألعاب المصغرة يساعد في تطوير العوامل الخطوية والتقنية.
- تساعد على زيادة التعامل مع الكرة في حالة المساحات الصغيرة
- تساعد على تطوير المؤهلات البدنية الوظيفية والتنسيقية في حاله المساحات الكبيرة

¹Cometti.G.L.'utilisatio, de jeux réduits dans la préparation pgsuque du footballeur.C.E.P. Newsletter N03. mars 2010.

²عدنان دروس وآخرون التربية الرياضية المدرسية، ط3 دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص 173.

الفصل الأول: الألعاب المصغرة

- يجب ضبط مساحة الملعب في الألعاب المصغرة لكل حسب عدد اللاعبين مثال 1 ضد 1 في مساحة 10 على 10 متر و 2 ضد 2 في مساحه 20 / 20 متر 3 ضد 3 و 4 ضد 4 مساحه 33 / 40 متر¹.

4/ مهام اللاعبين الزملاء والمنافسين:

تختلف مهام اللاعبين حسب نوع اللعبة المصغرة وهدفها والعدد المتساوي أو غير متساوي اللاعبين والمنافسين.

يمكن للاعب نفس الفريق التواصل اللفظي أو غير اللفظي فيما بينهم وهي تحدد وخبره اللاعبين تؤثر على تحديد مستوى هدف وإيقاع الألعاب المصغرة².

5/ معالم الألعاب المصغرة:

تتضح من خلال الجدول التالي³:

جدول رقم (01): يمثل معالم التحكم في الألعاب المصغرة

الانحراف المعياري	Fc max%	أبعاد الملعب	التركيبية	التمرين
Fc max%				
1.70	90.80	27 × 18	'2×4' (2)	2 ضد 2
1.30	90.60	27 × 36	'3×4' (1, "30)	3 ضد 3
2.10	90.20	27 × 45	'5×3' (2, "30)	4 ضد 4

¹ حمداوي التوهامي، مخرجات تخطيط وبرمجة مشروع تدريب مدمج مع بعض مكونات التقوق الرياضي خلال مرحلة التكوين لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة، أطروحة دكتوراه، غير منشورة جامعة محمد بوضياف المسيلة، 2020-2021، ص84.

² مرجع سبق ذكره، ص

³Longer, infence de l'intermittent par rapport au jeux réduits chez des jeunes footballeurs professionnels, Effrts sur les réponses individuels a l'entrainement, Master2, Univernees 2eme année 2015.2016 p11.

الفصل الأول: الألعاب المصغرة

2.50	89.30	27 × 50	'5×3 (1, '30)	5 ضد 5
2.00	87.50	36 × 55	'6×3 (1, '30)	6 ضد 6
1.20	87.60	41 × 64	'10×3 (2)	8 ضد 8
1.40	86.90	32 × 59	'2×5 (2)	5 ضد 5 في 1/2 الملعب
0.90	90.50	27 × 59	'2×5 (2)	6 ضد 6 في 1/2

المصدر: (little.2006)

8-سلبيات الألعاب المصغرة:

- صعوبة الوصول إلى شدة عمل قصوى بالنسبة للاعبين ذو الفروق البدنية الممتازة وهو ما يساهم في تطوير الفئة المتوسطة وتراجع فئة المستوى الأول.
- تساهم في تراجع V02 MAX والقدرات التقنية والوظيفية للاعبين بالمستوى العالي مقارنة بباقي اللاعبين وهو ما يحدث تضارب في مستوى الفورمة الرياضية الجماعية.
- وجود صعوبة من طرف المدربين في التحكم في هذه الطريقة التدريبية من خلال شدة وحجم وراحة العمل.
- تتسبب الألعاب المصغرة في حدوث الإصابات بالنظر لكثرة الصراعات الثنائية والاحتكاكات المستمرة من خلال التدريب .

9- طريقه كتابة الألعاب المصغرة:

يجب عند كتابة الألعاب المصغرة أن توضح اسم اللعبة والهدف منها ويجب أن يكتب شرح اللعبة بطريقه منتظمة ولا يفضل كتابتها بطريقه السرد وفيما يلي شكل مقترح عن كتابة الألعاب الصغيرة¹:

- اسم اللعبة
- الهدف من اللعبة
- عدد التلاميذ أو اللاعبين المشاركين
- الأدوات المستخدمة
- طريقة التنفيذ (شرح اللعبة)
- طريقه تحديد الفائز²

¹ مصطفى السايح محمد: موسوعة الألعاب الصغيرة، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية ط1، 2007، ص76.

² عبد الله عبد الحليم محمد ورحاب عادل جبل: المهارات التدريسية والتدريب الميداني في ضوء الواقع المعاصر للتربية الرياضية (مفاهيم.مبادئ. تطبيقات)، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، ط2011، ص1، ص79.

خلاصة:

بعد أن تطرقنا لأهم ما جاء في الألعاب المصغرة من الخصائص والعوامل المتحكمة في الألعاب المصغرة يمكننا القول أنها أحد الأنشطة الهامة في مجال لتدريب الرياضي وتعتبر أحد المقاومات الرئيسية لأي برنامج تدريبي ويفضلها الكثير لأنها قريبة من طبيعة الفرد وميولاته.

كما أن الألعاب المصغرة من أبرز مظاهر التعلم الحركية والمهارية التي تجعل أهداف الحصة التدريبية سهلا وميسورا مما يؤدي إلى تحسين مختلف النواحي البدنية مثل (السرعة رد الفعل والسرعة الانتقالية).

الفصل الثاني: السرعة

تمهيد

1. تعريف السرعة.
2. أهمية السرعة.
3. أنواع السرعة:
4. العوامل المؤثرة في تنمية السرعة
5. بعض التوجيهات العامة لتنمية السرعة
6. كيفية تطوير السرعة
7. فيسيولوجية السرعة
8. تحليل السرعة:
9. الأسس الفسيولوجية والبيوكيميائية لتدريب السرعة

خلاصة

تمهيد:

السرعة صفة من الصفات البدنية المهمة والضرورية في جميع الأنشطة الرياضية خاصة في كرة القدم التي تتميز بكثرة الحركات وتنوعها خاصة في التناوب بين الدفاع والهجوم وأن معظم الحركات ذات الطابع سريع و مفاجئ، ولوصول اللاعب إلى الأداء المثالي وجب على تطوير هذه الصفة.

1-تعريف السرعة:

تعرف أنها قدرة جسم الفرد أو أعضائه على إنجاز أو اختيار أكبر مسافة في وقت معين أو اجتياز مسافة معينة في أقل وقت ممكن¹.

✓ يعرفها كلارك Clarke بأنها "سرعة عمل حركات من نوع واحد بصورة متتابعة" كما أن لارسون larson عرفها بأنها قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر فترة زمنية ممكنة².

✓ يعرفها فراي 1977 بأنها القدرة على إنجاز أفعال حركية في أقل فترة زمنية ممكنة من الزمن، بالأخذ بعين الاعتبار الظروف الخارجية وذلك بفضل تحرك وسير الجهاز العصبي العضلي وقدرة العضلات³.

✓ أما في مجال كرة القدم فالسرعة تعتبر القدرة على تنفيذ حركة ما في ظروف معينة في أقل فترة زمنية ممكنة حيث تتغير شدتها وقوتها باستمرار، وهي تمثل القدرة السريعة على التفكير وسرعة التطلع في أرض الملعب والقدرة الحركية البسيطة والمعقدة لإيجاد زميل⁴.

2-أهمية السرعة في كرة القدم:

إن للسرعة أهمية كبيرة في تنمية الأداء الناجح في لعبة كرة القدم ويمكن تلخيص أهميتها على النحو الآتي:

- التحمل والمرونة لهما اتصال أساسي ومباشر مع السرعة
- تؤثر بصورة مباشرة في جميع خصائص اللياقة البدنية
- ترتبط بالقوة فيما يعرف بالقدرة العضلية

❖ إن الرشاقة تتطلب أن يكون اللاعب قادرا على تغيير أوضاع جسمه أو تغيير اتجاهاته بسرعة عالية، تعد السرعة أحد متطلبات الرئيسية للأداء في كرة القدم الحديثة لما لها من أهمية في ارتباطها بباقي

¹Pidier ress, pacsal prevast : La bible de la préparation physique, édition mafora, barce, 2013, p 360.

² أميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود: الاتجاهات العديدة في علم التدريب الرياضي، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الاسكندرية، 2008، ص 192.

³Jurgen weinck, biologie de sport, édition vigot, paris, 1992, p260.

⁴ فيصل رشيد عياش الدليمي، لحر عبد الحق: كرة القدم، المدرسة العليا للأساتذة، ت ب ر، مستغانم، 1997، ص 14.

عناصر القدرات البدنية الخاصة الأخرى حيث نظهر أهميتها بلعبة كرة القدم في قدم اللاعب على أداء المهارات الأساسية الحركية بسرعة كبيرة حسب ظروف المباراة ومدى قدرته على سرعة العدو لمسافات بعيدة سواء بالكرة أو بدونها وسرعة الوثب للأعلى لضرب الكرة بالرأس سواء بغرض التمرير أو إصابة الهدف أو حماية المرمى من إحراز هدف للفريق الخصم، كذلك سرعة تغيير اتجاه اللاعب وسرعة الاستجابة لمواقف اللعب المختلفة¹.

3-أنواع السرعة:

3-1 سرعة الحركة (سرعة الأداء): والتي تتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية في أقل زمن ممكن مثل حركة ركل الكرة أو حركة التصويب نحو المرمى، أو المجاورة بالكرة، أو سرعة استلام وتحرير الكرة، أو سرعة المحاورة والتصويب².

تلعب سرعة الأداء الحركي دورا هاما في كثير من الأنواع الأنشطة الرياضية، كما هو الحال في أنشطة ومهارات عديدة مثل: رفع الجلة، الوثب الطويل، الوثب العالي، رمي الرمح، وتقوم سرعة الحركة على تنمية مقدرة القوة العضلية ويرعى أن يكون هناك علاقة بين القوة المستخدمة وبين مقدار المقاومة المراد التغلب عليها³.

3-2 السرعة الانتقالية: هي كفاء الفرد على أداء حركات متشابهة متتابعة في اقصر وقت ممكن، وذلك بالتحرك باستخدام أقصى قوة أعلى سرعة ممكنة، وأن أعلى سرعة تتعلق بأكبر تردد للحركة واكتساب مسافة بين حركتين متتاليتين أي أداء مسافة معينة بأقل زمن ممكن⁴.

ويطلق على السرعة الانتقالية القدرة على التحرك من لآخر في اقصر فترة زمنية ممكنة⁵.

¹ أعمارة طارق، بشون سمير، الألعاب شبه رياضية وأثرها في تنمية صفتي السرعة والقوة (السرعة الانتقالية، القوة الانفجارية للأطراف السفلى)، صنف تكور لدى لاعبي مدارس كرة القدم، مذكرة ماستر تخصص تحضير بدني ورياضي، جامعة محمد الصديق بن يحيى -جيجل-، 2020، ص51.

² أبو العلا عبد الفتاح، فيسيولوجيا التدريبات في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994 ص 47.

³ يحي السيد الكاوي، المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدية و التقنية الحديثة، مجال التدريب، المركز العربي للنشر، مصر، 2002 ص 147 ص148.

⁴ عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، ط 12، منشأة المعارف، 2005 ص 169.

⁵ Jurgen weinek : manuel d'entrainement, édition vigot, 1986, p 344.

ويقصد بها أيضا السرعة المكتسبة بعد سرعة الانطلاق والتي يحاول اللاعب فيها المحافظة عليها لأول مدة ممكنة وحسب المسافة¹.

وينصح بعض الخبراء بمراعاة النقاط التالية في غضون عملية التدريب على سرعة الانتقال:

- بالنسبة لشدة العمل:

التدريب باستخدام السرعة أقل من القصوى حتى السرعة القصوى، مع مراعاة ألا يؤدي ذلك إلى النقل العضلي وأن يقسم الأداء الحركي بالتوقيت الصحيح والانسحاب والاسترخاء وعدم التوتر.

- بالنسبة لشدة العمل:

التدريب باستخدام المسافات القصيرة، مع مراعاة ألا يؤدي ذلك إلى هبوط مستوى السرعة نتيجة للتعب، وقياسا ذلك على يصبح من المناسب التدريب على مسافات تتراوح ما بين 10 إلى 30 متر بالنسبة للاعبين كرة القدم.

وينبغي أن يتميز حجم التدريب في غضون الوحدة التدريبية الواحدة بالقلّة.

- بالنسبة لفترات الراحة: ينبغي تشكيل فترة الراحة بين كل تمرين وآخر بحيث يسمح للفرد باستعادة الشفاء وتتراوح غالبا ما بين 2 و 5 دقائق. وعموما ما يتناسب ذلك مع نوع التمرين الذي يؤديه الفرد وما يتميز به من شدة وحجم وينبغي مراعاة عدم حدوث هبوط في مستوى سرعة الفرد في حالة تكرار التمرين².

ملاحظة:

ينبغي ملاحظة سرعة الانتقال بالنسبة للاعبين الألعاب الرياضية بدون استخدام أداة اللعب أي عدم استخدام الكرة في الألعاب كرة القدم وكرة السلة وكرة اليد، أو العصا في الهوكس مثلا، ثم يلي ذلك

¹ زبير الخشاب وآخرون: كرة القدم، مديرية دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1988، ص 72-73.

² محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، مصر، ط 11، 1990، ص 158.

الفصل الثاني: السرعة

محاولة تنمية السرعة بارتباطها باستخدام أداة اللعب كتقنية سرعة الانتقال بالكرة أو سرعة الانتقال مع المحاولة بالكرة مثلا¹.

3-3 سرعة رد الفعل: وهي قدرة اللاعب على الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصى زمن ممكن².

وهي أيضا قدرة الجهاز العصبي العظمي على انجاز رد فعل معطى في أقصر وقت ممكن كالجواب بحركة الإشارة مسبقة سواء كانت إشارة سمعية بصرية أو أمية.

وسرعة رد الفعل تختلف من لاعب إلى آخر وهي لحد ما صفة خلقية وطبيعية في الفرد دون إرادة هذا³.

3-3-1 العوامل المؤثرة في سرعة رد الفعل:

- الحاسة المستخدمة:

من المعروف أن الضوء أسرع من الصوت لذلك عندما يكون المثير ضوئيا تكون الاستجابة أسرع مما لو كان صوتيا.

- نوع المثير:

إذا كان المثير بسيطا كان زمن رد الفعل في اقل، أما إذا كان المثير مركبا كان زمن رد الفعل أطول ويتناسب زمن رد الفعل تناسب طردي مع مقدار التعقيد.

- شدة التأثير:

المثير ذو الشدة العالية يتيح الفرصة لحدوث الاستجابة في زمن قصير والعكس صحيح أيضا. فالصوت يستغرق زمن رد الفعل له وقت أطول من الصوت المرتفع وهكذا.

¹ المرجع نفسه، ص 159.

² سامي المهار واخرون: كرة القدم، مديرية الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، الجزء الأول، 1987، ص 235.

³ حنفي محمد مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1988، ص 89.

الفصل الثاني: السرعة

- الحالة التدريبية:

إذا كان المدرب مدرباً من قبل على الاستجابة على المثير الحاد فإن الاستجابة عادة تكون سريعة نسبياً إذ قورن ذلك بزمن رد الفعل القرينة غير المدرب عندما يتعرض لنفس المثير.

- الإجهاد:

يؤثر الإجهاد تأثيراً بالغا على زمن رد الفعل فهناك علاقة طردية بين زيادة الإجهاد وزمن رد الفعل.

- الحالة النفسية:

يتأثر زمن رد الفعل بالحالة النفسية للفرد، فالخوف والملل والكراهية والحب وغير ذلك من السمات الشخصية تؤثر تأثيراً واضحاً على زمن رد الفعل.

- التوقع:

كثيراً من الأفراد لديهم القدرة على توقع نوع المثير الحادث وشدته في (حالة الاستجابة المركبة) وهؤلاء يحققون درجات عالية في زمن رد الفعل في حالة صدق توقعاتهم.

- درجات الحرارة:

أثبتت الدراسات تأثير زمن رد الفعل بدرجة حرارة الجو.

- الحالة الصحية:

إصابة الفرد بالأمراض يؤثر على زمن رد الفعل، وخاصة الأمراض التي تصيب الجهاز العصبي¹.

3-2-3 أنواع سرعة رد الفعل:

هناك نوعان هما:

¹ محمد صبحي حسنين: التقويم والقياس في التربية البدنية، دار الفكر العربي، ط 2 ، 1987 ، ص466.

✓ سرعة رد فعل بسيط:

وهي الاستجابة لمنبع معين وثابت بفعل حركي ثابت مثلا انطلاق السباح في سباق 100 م سباحة حرة وهي تقاس بزمن رد الفعل البسيط والذي يتمثل في الزمن المحصور بين لحظة ظهور مثير واحد معروف (طلاقة البدء، لحظة الاستجابة لهذا التأثير).

كما يظهر رد الفعل البسيط حينما يكون المثير معروفا للرياضي وهو يعلم أيضا أسلوب الاستجابة لهذا التأثير مثل البدء ألعاب القوى أو السباحة.

✓ سرعة رد فعل المركب:

وهي في الغالب تشمل ردة فعل اختياري لمنبهات مختلفة و متعددة تقاس بزمن رد لفعل المركب (التمييزي) الذي يمكن تقسيمه إلى ما يلي:

- بداية حدوث المثير
- اللحظة الحسية التي تتم فيها استقبال المثيرات من أعضاء الجسم فمثلا (الأذن، العين...إلخ)
- لحظة تمييز المثير عن غيره من المنبهات الحادثة في نفس الوقت، وهذا يعني التعرف عليه وتنظيمه ضمن مجموعة معروفة لدى الفرد.
- لحظة اختيار الاستجابة الحركية للمثير.
- اللحظة الحركية وتسبقها لحظة تأهب الجهاز العصبي المركزي للاستجابة الحركية¹.

4-العوامل المؤثرة في تنمية السرعة:

يرى العلماء أن هناك بعض العوامل الهامة التي يتأسس عليها تنمية وتطوير صفة السرعة ومن أهم العوامل ما يلي:

- الخصائص التكوينية للألياف العضلية: من المعروف أن عضلات الجسم تتكون من ألياف حمراء وأخرى بيضاء، فالألياف العضلية الحمراء تتميز بالانقباض العضلي البطيء، بينما الألياف العضلية البيضاء تتميز بالانقباض السريع.

¹ أبو العلاء عبد الفتاح، أحمد نصر الدين السيد: فيزيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، ط1، 1993، ص 181 - 183.

و نتيجة لذلك فإنه يصبح من الصعوبة تنمية مستوى الفرد الذي يتميز بزيادة نسبة الألياف الحمراء في معظم عضلاته والوصول إلى مرتبة عالية في الأنشطة الرياضية التي تتطلب بالدرجة الأولى صفة السرعة.

• **النمط العصبي للفرد:** إن تنمية وتطوير صفة السرعة ترتبط بنمط الجهاز العصبي الذي يتميز به الفرد، إذ أن عمليات التحكم والتوجيه الذي يقوم بها الجهاز العصبي المركزي من العوامل العامة التي يتأسس عليها قدرة الفرد في سرعة أداء الحركات المختلفة بأقصى سرعة، نظرا لأن مرونة العمليات العصبية التي تمكن في سرعة التغيير من حالات الكف (أي تكليف عضلات معينة بالعمل)، تعتبر أساس قدرة الفرد على سرعة أداء الحركات المختلفة.

وعلى ذلك نجد أن التوافق التام بين الوظائف المتعددة للمراكز العصبية المختلفة من العوامل التي تساهم بدرجة كبيرة في تنمية وتطوير صفة السرعة².

تتأثر بدرجة كبير بقوة عضلات الساقين.

- عامل وراثي مهم في تطوير السرعة هو بنية جسم كل رياضي الذي يحدد أطول الرافعة (الذراعين والساقين) بشكل كبير القدرة على التحرك بسرعة، ويتم تحديد طول هذه الروافع بطول العظم والنقطة التي تدخل بها العضلات في العظم. هذا يعني أن بعض الجثث مصممة بشكل مثالي للتحرك بسرعة بينما البعض الآخر ليس كذلك، مرة أخرى هذا العامل محدود وراثيا¹.

5- بعض التوجيهات العامة لتنمية السرعة:

- ممارسة التمرينات اليومية مع مراعاة استخدام السرعة القصوى (2- 3 مرات) أسبوعيا.
- ينبغي مراعاة الارتفاع والزيادة التدريجية بالسرعة حتى تتحصل الوصول إلى السرعة القصوى.
- يجب العناية بالإحماء للوقاية من التعرض لحدوث الإصابات الناتجة عن عدم التهيئة المسبقة.
- إن تمرينات السرعة تصبح ذات فائدة كبرى في حالة توافر عامل المرونة والامتطاط في العضلات.

² محمد حسن العلوي: علم التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 153-154.

¹ Ian Jeffereys : Dereloping speed, édition humain kinetics, U S, 2013, page 23.

الفصل الثاني: السرعة

- مراعاة استعداد الجهاز العصبي، وعلى ذلك يستحسن عدم القيام بتمارينات وتدريبات السرعة في أوقات الممارسة في الصباح الباكر أو بعد الأعمال المرهقة.
- يستحسن البدء بتمارينات السرعة عقب عمليات الإحماء مباشرة.
- ينبغي الاهتمام بتمارينات التقوية العضلية حتى يمكن تنمية السرعة الانتقالية.
- ينبغي ملاحظة تنمية السرعة الانتقالية بالنسبة للفرد بدون استخدام أدوات وأجهزة ثم يلي محاولة تنمية السرعة بارتباطها باستخدام أداة أو جهاز¹.

6- كيفية تطوير السرعة:

ما هو عمر تدريب السرعة؟ في جميع الأعمار، إلا أن الأولوية تتراوح بين 7 و13 عاما.

- إنها حقا الفترة الأكثر ملائمة لتطوير سرعة الحمل والاستجابة، في وقت لاحق، في مرحلة المراهقة، سوف يتم تطوير القوة، خاصة الأطراف السفلية، لتحسين الانفجارات والسرعة، لكن هامش التقدم يتراجع مع مرور السنين، لذلك يبدو من غير المحبين (حتى الخطير) العمل مع البالغين بسرعة فائقة².

Age	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
coordination												
Capcite -												

¹ أحمد فؤاد الشاذلي ويوسف عبد الرسول بوعباس: الأسس العلمية لتدريب التمرينات البدنية، ذات السلاسل للطباعة والنشر والتوزيع، ط 1، 1998، ص 314.

² Chridtian Damano : 16 exercice de la vitesse et la vivacité, RC media-France, 2012, page 29.

aérobie													
Puissance – aérobie													
Vitesse													
Force													
souplesse													

الشكل رقم 01: شكل يوضح العمر المثالي لتدريب كل صفة بدنية¹.

- يجب عند تنمية السرعة ملاحظة الفرق بين طرق التنمية الشاملة العامة لزمن رد الفعل وزمن الحركة الواحدة والتردد الحركي تعتبر تنمية عامة لأنواع السرعة، غير أن تنمية أشكال السرعة

¹Jean_Michel Bénézet, Hansrved : Hasler (fifa) : Football des jeunes, 2016, page 123.

التي تشمل السرعة الجزئية والسرعة الحركية السرعة المركبة يقصد بها تنمية السرعة إلى مرحلتين متداخلتين هما:

- أ. **التنمية الجزئية:** وتعتمد على تنمية مكونات السرعة بطريقة منفصلة، مثل تنمية سرعة زمن رد الفعل وتنمية أداء الحركة الواحدة وتنمية سرعة التردد الحركي.
- ب. **التنمية المتكاملة:** وتعني تنمية السرعة الكاملة للأداء المهاري بمكوناتها المختلفة¹.

7- فيسيولوجية السرعة:

تعتبر السرعة من الصفات البدنية الأساسية صعبة التنمية قياسا بالصفات الأخرى، فسرعة الانقباض العضلي الأساس للسرعة الحركية، ولكن يتم الانقباض العضلي بسرعة يتطلب خصائص فيسيولوجية معينة يتوفر بعضها في الليفة العضلية بينما يتوفر البعض الآخر في العصب المغذي في هذه الليفة، حيث أن الليفة العضلية، والعصب المغذي لها يعتبران جزء من الوحدة الحركية وهناك نوعان من الألياف منها ما هو سريع الانقباض وآخر بطيء الانقباض إلا أن الألياف العضلية المكونة للوحدة تكون من نوع واحد من حيث سرعة الانقباض لذا فسرتة انقباض العضلة ككل تتحد تبعا لعدد الوحدات الحركية السريعة المكونة لها حيث تشمل معظم عضلات الجسم على الخليط من وحدات حركية سريعة وبطيئة².

يتم تشكيل الوحدات السريعة في الإنسان تدريجيا تبعا للنمو البدني حيث يولد الإنسان وجميع الألياف العضلية من النوع البطيء وخلال الأسابيع الأولى بعد الولادة تشكل الوحدات الحركية السريعة تدريجيا، تختلف الوحدات الحركية السريعة عن البطيئة من الناحية المورفولوجية حيث يساعدها تركيبها الخاص على سرعة توصيل الإشارات العصبية، حيث تتميز الوحدات السريعة بقوة الإشارة وسرعة توصيلها وكذلك سرعة تردد الشارات العصبية، إن صفة السرعة ترتبط بنوع الجهاز العصبي المركزي من العوامل المهمة الذي يستند عليه قدرة الرياضي على تنفيذ الحركات المختلفة بأقصى سرعة وأن التوافق التام بين الوظائف المختلفة للمراكز العصبية تعتبر من العوامل التي تساهم في تطوير السرعة³.

¹ أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: الأسس الفيزيولوجية للتدريب الرياضي، دار الفكر العربي، مصر، ط 1، 1997، ص 195.

² ريسان خريبط: المجموعة المختارة في التدريب وفسيولوجيا الرياضية، مركز الكتاب للنشر، مصر، ط 1، 2014، ص 13.

³ محمد حسين البشتاوي وآخرون، فسيولوجيا التدريب البدني، دار وائل للنشر، مصر، ط 1، 2006، ص 330.

8- تحليل السرعة:

8-1 تحليل السرعة في كرة القدم:

لماذا تعتبر السرعة مهمة في كرة القدم؟

في المنافسة تنطوي معظم الإجراءات الحاسمة على سباقات من 5 إلى 10 أمتار حتى 30 متر، لذلك يعد تعزيز تقدم اللاعبين في هذا المجال أحد عوامل النجاح، ومن هنا كانت الحاجة الى العمل بهذه الجودة على مدار العام بأشكال مختلفة، هل يمكن أن يصبح البطيء سريعاً؟ نعم أو لا بادئ الأمر، يجب أن نتذكر أنه ليس كل اللاعبين متساوون من حيث السرعة، وهذا يرجع إلى حد كبير إلى التراث الوراثي، هذا لا يعني أن البطيئين ليس لديهم أي فرصة لتطوير سرعتهم فالسرعة في كرة القدم لا تقتصر على سرعة السباق البسيطة، العوامل العامة العصبية تشارك بشكل عام في سرعة اللعب (المعلومات التي تستغرق وقتاً، رد الفعل، القرار....) وبالتالي يمكن أن يكون لتدريب سرعة هذه اللعبة تأثير معين على تحسين السرعة، بالمعنى الأوسع للكلمة، تشجع تجربة اللعبة الترقب وبالتالي اتخاذ القرارات، ولا تزال تلعب في سرعة اللعب¹.

8-2 تحليل السرعة فسيولوجياً:

على قدم المساواة قد يكون بعض اللاعبين في المقدمة بفضل تحليل الموقف بسرعة وكفاءة، التوقع والإدراك الدقيق يسمحان بالحصول بضع مئات من الثواني من الخصم وبالتالي يكون امامه، حتى لو كانت سرعته النقية أقل من سرعته.

لذلك سوف نبحث عن تكيفات فسيولوجية مختلفة:

- زيادة عدد العناصر المقلصة في العضلات المطلوبة.
- زيادة احتياطي ATP/ CP والأكسجين في الاحتياطي العضلي.
- زيادة تركيز الإنزيمات المشاركة في عملية التمثيل الغذائي اللاحمضي فسفوكيناز الكرياتين والميوكيناز.
- تحضير العضلات لاتخاذ إجراءات قصيرة تلقائية.

¹Chrdtian Damano : 16 exercice de la vitesse et la vivacité, opcit, page 29.

- زيادة القوة القسوى التطوعية (FMV) والقوى القسوى الازومترية (FMI).
- من خلال العمل بقوة والسرعة في أن واحد.
- تحسين قدرة الرئة لزيادة جودة التبادل.
- كلما كان اللاعب أكثر استجابة، كلما كان أكثر فعالية من الخطوات الاولى.
- تحسين الإيقاع.
- تحسين الوتيرة.
- تحسين القدرة على التوقع¹ .

9-الأسس الفيزيولوجية والبيوكيماوية لتدريب السرعة:

تعتبر السرعة من الصفات البدنية الأساسية صعبة التنمية قياسا بالصفات الأخرى، فسرعة الانقباض العضلي تعتبر أساس السرعة الحركية ولكي يتم الانقباض العضلي سرعة يتطلب خصائص فسيولوجية معينة يتوفر بعضها في الليفية العضلية بينما يتوفر البعض الآخر في العصب المغذي في هذه الليفية حيث أن الليفية العضلية والعصب المغذي لها يعتبرا جزء من الوحدة الحركية وهناك أنواع من الألياف منها ما هو سريع الانقباض وآخر بطيء الانقباض إلا أن الألياف العضلية المكونة للوحدة تكون من نوع واحد.

أما الأسس البيوكيماوية للسرعة فتتطور بشكل بطيء وهذا ما يظهر جراء التعاقب في الحالي الاوكسيجينية حيث يحصل تطور في سرعة التحلل الكلايكولي عند زيادة فوسفات الكريانيين في النهاية يبلغ زمن انقباض الوحدات السريعة 60 مللي/ ثانية بينما يبلغ زمن انقباض الوحدات البطيئة 120 مللي/ ثانية².

¹ شليغ عبد الحق وشباح نبيل، أثر طريقة التدريب التكراري في تنمية السرعة الانتقالية لدى كرة القدم أصاغر - أقل من 15 سنة، مذكرة ماستر، جامعة جيل، 2019 ص56.

² مهني حسين البشتاوي وأحمد محمود إسماعيل: فسيولوجيا التدريب البدني، دار النائل للنشر والتوزيع، الأردن، ط 1 ، 2006 ، ص 329.

خلاصة:

السرعة كصفة أساسية من الصفات البدنية والحركية تكتسب قيمة كبيرة لدى اللاعبين وأهمية بالغة تجعلهم يقومون بواجباتهم الفنية و الخططية ومواجهة الخصوم بكل أريحية، وكل هذا فإن تنمية السرعة أمر هام جدا خلال العملية التدريبية من أجل الحصول على النتائج المرجوة خلال المنافسة.

الفصل الثالث: كرة القدم

تمهيد:

1-نبذة تاريخية عن كرة القدم:

2-تعريفات كرة القدم:

3-أهداف رياضة كرة القدم:

4-مبادئ كرة القدم:

5-قوانين كرة القدم:

6-المهارات الأساسية لكرة القدم:

7-الاتجاهات الحديثة في كرة القدم:

خلاصة

تمهيد:

تعتبر رياضة كرة القدم اللعبة أكثر انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين وهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة.

وتعتبر كرة القدم من بين الرياضات المتطلبة لمستوى بدني و فيزيولوجي كبير، فالاهتمام بالجانب البدني يعتبر أفضل وأول خطوة تؤدي إلى رفع مستوى الأداء المهاري.

1- نبذة تاريخية عن كرة القدم:

أ- تاريخ كرة القدم:

لا يعرف تاريخ كرة القدم تحديداً، ولا كيف بدأت أو من بدأها ولكن كانت للصينيين لعبة تسمى هاربا ستوم، جميع هذه الرياضات تعد شبيهة بكرة القدم لدرجة ما.

كرة القدم الحديثة تطورت ونشأت في بريطانيا، كانت الرغبة لدى البريطانيين بتغيير رياضة الرجبي العنيفة كرياضة رسمية في المدارس البريطانية إلى رياضة منظمة لا تحتوي عنفاً كما تحتوي الرجبي. بقت الرياضة المستحدثة تلعب بلا قوانين رسمية حتى كتب بعض المدرسين وأرباب المدارس في القرن التاسع عشر ميلادي قوانين وأحكاماً حتى يسمح بلعب كرة القدم بين المدارس المختلفة.⁽¹⁾

قوانين اللعبة الحالية تعتمد اعتماداً مباشراً على جهود بذلت في منتصف القرن التاسع عشر لتوحيد قواعد كرة القدم الكثيرة التي كانت تمارس في مدارس خاصة من إنكلترا ففي عام 1848م عقد اجتماع في كلية ترينتي في كامبردج، بحضور ممثلين في مدارس ايتون وهارو وروجي بالإضافة إلى وينتستروشروسباري وتم الاتفاق على ما عرف باسم قوانين كابرديج لكرة القدم خلال خمسينات القرن التاسع عشر ميلادي، تشكلت الكثير من الأندية غير المرتبطة بالمدارس في أنحاء العلم المتكل باللغة الإنكليزية، كل يلعب كرة القدم وفق قوانينه الخاصة، والتي لا تختلف عن بعضها كثيراً، من أبرز هذه القوانين، القوانين التي وضعها نادي شيفيلد لكرة القدم والذي أسسه تلاميذ هاروو السابقون وذلك في عام 1857م، والتي أدت إلى تشكيل إتحاد شيفيلد لكرة القدم (Sheffield Fa)، في عام 1867م تشكلت أول جهة حاكمة مختصة في رياضة كرة القدم في إنكلترا. وفي عام 1862 قام جون تشالزترينج من مدرسة آبينغهام بابتكار مجموعة من القواعد كرة القدم التي أثرت على قواعد اللعبة الحديثة.⁽²⁾

هذه الجهودات ساهمت في النهاية بتشكيل اتحاد كرة القدم الإنكليزية وذلك عام 1863م والذي عقد اجتماعاً لأول مرة في مساء 26 أكتوبر 1863م وذلك في لندن المدرسة الوحيدة التي كان لها ممثلون في الاجتماع كانت مدرسة كارتر هاوس.

(1) عبد السلام محرم نوح، رياضة كرة القدم، دار الحامد للنشر والتوزيع، ط1، الأردن، عمان، 2019، ص11.

(2) عبد السلام حرم، مرجع نفسه، ص12.

بعد هذا الاجتماع، عقدت أكثر من خمس اجتماعات أخرى بين أكتوبر وديسمبر، نتج عنها المجموعة الأولى من قواعد لعبة كرة القدم.⁽¹⁾

قوانين اللعبة اليوم خصصت بواسطة IFAB وهي اختصار ل: Association Board International Football أي مجلس اتحاد كرة القدم في مانشستر واتحاد كرة القدم في استكلندا، واتحاد كرة القدم في ويلن واتحاد كرة القدم في أيرلندا، ومنظمة اتحاد كرة القدم الدولية، وهي منظمة عالمية تأسست في باريس عام 1904م، وصرحوا بأنهم سيلتزمون بالقواعد التي دونتها ال IFAB، وبسبب الشعبية الكبيرة لهذه الرياضة فقد انضمت منظمة FIFA ونائب واحد من كل منظمة بريطانية من المنظمات الأربعة.⁽²⁾

ب- كرة القدم في الجزائر:

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت، والتي اكتسبت شعبية كبيرة وهذا بفضل الشيخ عمر بن محمود، "علي ريس"، الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طليعة الحياة في الهواء الكبير). وظهرت فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م وفي 07 أوت 1921م تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية مولودية الجزائر غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطيني (CSC) هو أول نادي قبل سنة 1921 بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها غالي معسكر الاتحاد الإسلامي لوهران، الاتحاد الرياضي الإسلامي البليدا والاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائري⁽³⁾.

ويبلغ عدد الممارسين لهذه الرياضة في الجزائر أكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جعبة رياضة ضمن 58 ولاية 6 رابطات جهوية .

- وقد نظمت أو بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1963 - 1963 وفاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963 وفاز بها الفريق وفاق سطيف مثل

⁽¹⁾ عبد السلام محرم نوح، مرجع نفسه، ص12.

⁽²⁾ عبد السلام محرم نوح، مرجع نفسه، ص13.

⁽³⁾ بوتقنوشات محمد الشريف، التحضير البدني وعلاقته بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم لولاية جيجل، 2019/2018، ص86، ص87.

الفصل الثالث: كرة القدم

الجزائر، حسن تمثيل في المنافسات القارية، وفي نفس السنة أي عام 1963 كان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني والفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975، وحصوله على الميدالية الذهبية.⁽¹⁾

2-تعريفات كرة القدم:

أ- تعريف كرة القدم:

هي رياضة يتبارى فيها فريقان في ملعب ذي أرضية معشبة(عشب طبيعي أو اصطناعي) على جانبيه مرميان والفكرة في كرة القدم هي محاولة إبداع الكرة في مرمى الخصم، وذلك باستخدام الأرجل والرأس غالباً. حيث لايسمح باستخدام اليدين غلا لحارس المرمى ويتكون كل فريق من 11 لاعبا، يتواجد أثناء المباريات الرسمية حكم ساحة ومساعدين اثنين له على جوانب الملعب وحكم رابع.⁽²⁾

يحكم كرة القدم الاتحاد الدولي لكرة القدم -الفيفا- والذي يقوم بتنظيم هذه اللعبة وقوانينها حول العالم.

ب-تعريفات كرة القدم:

التعريف اللغوي:

كرة القدم football هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بال "Rugby" أو كرة القدم الأمريكية كما كرة القدم المعروفة التي سنتحدث عنها كما تسمى "Soccer".

التعريف الاصطلاحي:كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل، كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع.⁽³⁾

وقبل أن تصبح منظمة، كانت تمارس في أماكن أكثر ندرة (الأماكن العامة، المساحات الخضراء) فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء، حيث رأى ممارسو هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة إنطلاق من القاعدة أساسية:

⁽¹⁾ مرجع سبق ذكره

⁽²⁾ عبد السلام محرم نوح، رياضة كرة القدم، دار الحامد للنشر والتوزيع، ط1، عمان، الأردن، 2019، ص13.

⁽³⁾ رومي جميل، كرة القدم، دار النقائص، ط1، بيروت، لبنان، 1986، ص50-51.

ويصف جوستانبي سنة 1969 أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيل.

التعريف الإجرائي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع أصناف كما تلعب بين فريقين يتألف كل من هما من إحدى عشر 11 لاعبا تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين، ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط وحكمان على التماس وحكم رابع لمراقبة الوقت يعين توقيت المباراة هو 90 دقيقة وفترة الراحة مدتها 15 دقيقة وإذا انتهت المباراة بالتعادل في حالة مقابلة الكأس فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

3- أهداف رياضة كرة القدم:

يجب على مدرب رياضة كرة القدم أن يقترح أهداف من أجل تطوير نفس الصفات الخاصة في رياض كرة القدم ذات الطابع الجماعي، وتلخص هاته الأهداف الأساسية مايلي:

- 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 مصغر عن عناصر اللعب التكتيكي لاستيعاب وضعيات مختلفة.
- إدماج وإدراك العلاقات الدفاعية اللازمة التي تستحق الاستيعاب الجيد ثم التنفيذ.⁽¹⁾

(1) مناهج التربية البدنية: منشورات لوزارة التربية الوطنية، 1984، ص29.

4- مبادئ كرة القدم:

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

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

2. السلامة: وهي تعتبر روحا للعبة وبخلاف الخطورة التي كانت عليها في العهود العابرة فقد وضع قانون اللعبة حذوز 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⁽¹⁾.

3. التسلية: وهي إفراح المجال للحد الأقصى من التسلية والمنحة التي يجدها للاعب لممارسة اللعبة فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض⁽²⁾.

5- قوانين كرة القدم:

هناك 17 عشر قانونا يسير اللعبة وهي كالاتي:

5-1- ملعب كرة القدم:

الأبعاد: يجب أن يكون ملعب كرة القدم مستطيل ويجب أن يكون أطول من خط المرمى

وتكون أبعاد المباريات الدولية:

الطول: الحد الأدنى 100م والحد الأقصى 110م.

(1) حسين عبد الجواد: كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الاعدادية لكرة القدم، ط4، دار العلم للملايين، بيروت، 1999، ص26-27.

(2) Abdelkeder tou.il l'arbitrage dans le football. moderne edition la phouiquek. Alger. 1993. P185.

الفصل الثالث: كرة القدم

العرض: الحد الأدنى 264 والأقصى 75م.

5-2-الكرة: كروية الشكل، غطائها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71 سم ولا يقل عن 68 سم أما وزنها لا يتعدى 453 غ ولا يقل عن 359 غ.

5-3-عدد اللاعبين:

تلعب بين فريقين يتكون كل منهما من 11 لاعب داخل الميدان و7 لاعبين احتياطيين.

5-4-الحكام: ويعتبر صاحب السلطة لمزاولة وتطبيق قوانين اللعبة.

5-5-مراقبي الخطوط: يعين للمباراة مراقبين للخطوط وواجبهما أن يبينا خروج كرة من الملعب، ويجهزان كريات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المبارات.

5-6-مدى اللعب: شوطان مدة كل منهما 45 دقيقة، يضاف إليها في كل شوط، وقت ضائع كما يجب أن لايزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15 دقيقة.

5-7-بداية اللعب: يتحدد اختيار نصفي الملعب وركلة البداية على القرعة بقطعة نقدية وللفريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.

5-8-الكرة في الملعب أو خارج الملعب: تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في الملعب في جميع الأحوال الأخرى من بداية المباراة إلى نهايتها.

5-9-طريقة تسجيل الهدف: يحتسب الهدف كلما اجتازت الكرة خط المرمى بين القائمين تحت العارضة.

5-10-التسلل: يعتبر اللاعب متسللاً إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.

5-11-الأخطاء وسوء السلوك: يعتبر اللاعب مخطئاً إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

الفصل الثالث: كرة القدم

- ركل أو محاولة ركل الخصم.
 - عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه.
 - دفع الخصم بعنف.
 - الوثب على الخصم، وضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.
 - مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.
 - يمنع لعب الكرة باليد إلا لحارس مرمى في منطقة مرمى، منطقة 18.
 - دفع الخصم بالكثف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه.
- 5-12- الضربة الحرة:** تنقسم إلى قسيمين:
- مباشرة: وهي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطئ مباشرة.
 - غير مباشرة: وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو مسها لاعب آخر.
- 5-13- ضربة الجزاء:** تضرب الكرة من علامة الجزاء وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.
- 5-14- رمية تماس:** عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.
- 5-15- ضربة مرمى:** عندما نجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيها عدى الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من فريق الخصم.
- 5-16- الضربة الركنية:** عندما يخرج الخصم الكرة من خط المرمى فيما عدا الجزاء الواقع بين القائمين⁽¹⁾.

(1) حسن عبد الجواد: كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم، ط4، دار العلم للملايين، بيروت، 1997، ص177.

6-المهارات الأساسية لكرة القدم:

6-1- مفهوم المهارة:

المهارة هي كل الحركات الرياضية التي يؤديها اللاعب بهدف خدمة أي لعبة في إطار قوانينها، كما تعتبر المهارة في كرة القدم فن ونوعية التحكم في الكرة⁽¹⁾.

6-2- مفهوم المهارات الأساسية في كرة القدم:

المهارات الأساسية في كرة القدم تعني كل الحركات الأساسية والضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدون كرة⁽²⁾.

6-3- أهمية المهارات الأساسية في كرة القدم:

المهارات الأساسية في كرة القدم من العناصر المهمة التي يجب أن يمتلكها لاعب كرة القدم مع إتقان الجزء الأكبر منها في تنفيذ المهارات داخل الملعب وأثناء المباريات حيث تكون في اغلب الأحيان من الأمور الأساسية لحسم نتيجة المباراة وخاصة بعد التطور السريع في طرق اللعب الحديثة الدفاعية والهجومية أو في العاب الكرة الشاملة والتي تحتاج إلى مهارات فنية وبدنية عالية جدا وبهذا أصبح لازما على لاعب كرة القدم وبكل خطوط اللعب المختلفة التحرك لأخذ المكان المناسب وفي الوقت المناسب أيضا لفتح الثغرات في الدفاعات الخصم والاستحواذ على الكرة التي يمكن من خلالها السيطرة على مجريات المباراة وتسجيل أعلى الأهداف وإبداء العروض العلمية والساحرة داخل الملعب وهذا لا يكون إلا بامتلاك اللاعبين المهارات الأساسية.

6-4- أنواع المهارات الأساسية

6-4-أ- المهارات الأساسية بدون كرة:

- **الجري وتغيير الاتجاه:** يمتاز لاعب كرة القدم، بكثرة الجري في ساحة الملعب فهو يقوم بانطلاقات كثيرة ومتعددة ولمختلف الاتجاهات طوال زمن المباريات نظرا لمتطلبات اللعب ومواقفه⁽³⁾.

(1) كمال المولود: كرة القدم - ألعاب - اختبار - تدريبات، مطبوعات جامعية، الجزائر، 1989، ص74.

(2) غازي صالح محمود، هاشم ياسر حسن: كرة القدم التدريبات المهارية، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ط1، 2013، ص236.

(3) يوسف لازم كماش، صالح بشير أو خيط، المبادئ الأساسية لتدريب كرة القدم، دار زهران للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط1، 2013، ص99.

- **الوتب:** يعد الوتب من النواحي المهمة للاعب كرة القدم نظرا للاستخدامات الوتب في اللعبة خاصة في ضرب الكرد بالرأس، ولابد من ارتباط الوتب بالتوقيت الصحيح لضرب الكرة بالرأس أو لقطع الكرة من الخصم.⁽¹⁾
- **الخداع:** هو فن التخلص من اللاعب الخصم ومحاولة خداعه، وعدم تمكين لاعبي الفريق الخصم من محاولاتهم للتخلص من المدافعين المنافسين ووصول إلى مرمى الفريق الآخر.⁽²⁾

6-4-ب- المهارات الأساسية باستخدام الكرة:

- ♦ **ضرب الكرة بالقدم:** تعد هذه المهارة من أكثر المهارات استخداما من قبل اللاعبين، الأمر الذي يستدعي التركيز عليها والاهتمام بها وإتقانها بالشكل الصحيح.⁽³⁾
- ♦ **السيطرة على الكرة:** تعد السيطرة على الكرة إحدى المهارات الأساسية في كرة القدم، وهي تعني حصول اللاعب على كرة وجعلها تحت تصرفه وقد زادت اضميتها بزيادة سرعة اللعب الحديثة باعتبارها من العوامل الفنية الرتبية في تنفيذ خطط اللعب الدفاعية والهجومية منها.
- ♦ **الدرجة بالكرة:** تعد مهارة الدرجة بالكرة من الأساسيات الفنية بكرة القدم والتي نعني بها التحرك بالكرة ودفعها بالقدم والتحكم بها أثناء الدرجة على الأرض.⁽⁴⁾
- ♦ **المراوغة بالكرة:** وهي فن التخلص من اللاعب المنافس وخداعه وبقاء الكرة تحت سيطرة اللاعب والتحكم فيها في أي جزء من الملعب.⁽⁵⁾
- ♦ **ضرب الكرة بالرأس:** يعد ضرب الكرة بالرأس من المبادئ الأساسية الهامة في كرة القدم وذلك نتيجة لكون الكرة غالبا ما تلعب بالهواء، الأمر الذي يستدعي استخدام الرأس في اللعب.⁽⁶⁾
- ♦ **مهاجمة الكرة:** مهاجمة الكرة هي محاولة أخذ الكرة من اللاعب الخصم عندما تكون الكرة تحت سيطرته أو قطعها أو تبيتها قبل استلامها أو أثناء أو بعد السيطرة على الكرة من قبل اللاعب المنافس، وهذا ما يستدعي التوقيت الصحيح في اختيار اللحظة المناسبة للهجوم.⁽¹⁾

⁽¹⁾ يوسف لازم كماش، مرجع سبق ذكره، ص102.

⁽²⁾ نفس المرجع، ص104.

⁽³⁾ نفس المرجع، ص107.

⁽⁴⁾ نفس المرجع، ص154.

⁽⁵⁾ نفس المرجع، ص164.

⁽⁶⁾ نفس المرجع، ص 175.

♦ **حراسة المرمى:** يعد حارس المرمى العمود الفقري للفريق بسبب المركز الذي يشغله والذي يتطلب منه الدفاع عن مرماه بصورة مركزية وفعالة إذ أن طبيعة المباريات تستدعي من حارس المرمى أن يتمتع بمهارات أساسية خاصة إضافية إلى تمتعه بتفكير خططي وذكاء ميداني جيد لمواجهة مواقف اللعب المختلفة.⁽²⁾

7- المتطلبات العامة للاعب كرة القدم الحديثة:

لقد اختلف أسلوب كرة القدم منذ 20 سنة عن أسلوب اللعب حالياً فمنذ سنة (1972) تدرج أسلوب اللعب الهجومي حتى صار يتميز أفراد الفريق اليد خططياً بالقوة والفهم الصحيح على الأداء القوي والمثالي على مرمى المنافس مع الإبتعاد عن اللعب للخلف أو اللعب البطيء لتحضير الهجمات وهذا في محاولة للتغلب على التكتل الدفاعي للفريق المنافس.

أثناء المقابلة يكون اللاعبون على اتصال مباشر مع الخصم حالات اللعب تتغير بصورة سريعة، وفي كل حالة يجب على اللاعب إيجاد الحل المناسب والعمل بأسرع وقت ممكن عن لاعب كرة القدم ذو طابع تكراري متغير، والعمليات الحركية متغيرة، وتختلف الواحدة عن الأخرى فالجري متنوع بالعمل أو المشي أو التوقف والقفز، ويشير الأخصائيون إلى جزء كبير من العمليات الحركية للاعب كرة القدم يشغله الجري بتحول من توقف مفاجئ أو تغير خاطف للسرعة أو الاتجاه.⁽³⁾

فحسب كارلينج وآخرون (2008) Carling et al رامبيني وآخرون (2007) Rampinini et al أنه من خلال مباريات كرة القدم يغطي اللاعبون المسافات بسرعات مختلفة ويشاركون في مجموعة متنوعة من الأنشطة التي يتم القيام بها خلال المباراة تكون منخفضة الشدة (مثل: المشي والركض والوقوف)، في حين أن العمل (الأداء) ذات الشدة العالية (مثل: الجري والركض بسرعة عالية) تكون أقل تواتر، وهو ما يصل حوالي 8 إلى 10 في المئة من المسافة الإجمالية المغطاة.⁽⁴⁾

(1) مرجع سبق ذكره، ص 189.

(2) مرجع سبق ذكره، ص 196.

(3) حنفي محمود مختار: المدير الفني في كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، ط1، 1996، ص 187-188.

(4) Tony stnudwick. Soccer sience. Human kintis. umited. State. 2016.p 221.

كما يؤكد فير هجين وبانغسبو verheijen and bangsbo إن العديد من الحركات في كرة القدم تتطلب تغيرات سريعة في الاتجاه، حيث يغير لاعب كرة القدم الاتجاه كل 2-4 ثواني ويقوم بمتغيرات في الاتجاه من 1200 إلى 1400 أثناء اللعب.⁽¹⁾

ولذلك نشاهد حاليا مباريات كرة القدم يغلب عليها الجانب الفني والذكاء في اللعب مع التحضير البدني الجيد للاعبين، فالفرق ذات المستوى العالي لها اتجاه تطوير اللعب مثل ما هو عليه في الرياضات الأخرى لكرة السلة وكرة اليد فالكل يهاجم ويدافع في آن واحد وهذا ما أجبر المدربين الاهتمام بتحضير اللاعب في شتى جوانبه البدني والتقني والتكتيكي والنظري والجانب النفسي وهذا استجابته للمتطلبات الإستراتيجية الحديثة.⁽²⁾

8-الاتجاهات الحديثة في كرة القدم:

كرة القدم ما تزال تعرف تقدم مستمر في عدة جوانب، رغم أن مهمة اللعب تتغير والتي تتمثل في محاولة تسجيل أكبر عدد من الأهداف دون التلقي.

8-1-اتجاهات عامة:

من المعروف أنه من اجل تحديد معايير ومقاييس موازنة لوجهة الأهداف في كرة القدم العصرية نقاط الانتباه تعود بالأولوية إلى السنوات القليلة الماضية أثناء كأس أوروبا (1996) وكأس العالم (1990-1994) وكذلك بالنسبة إلى النوادي (90-91-92) فمن اجل تطوير كرة القدم يجب أن نأخذ بعين الإعتبار أهمية تقييم المعارف القاعدية مثل التحسين في استقرار العوامل المجددة للمستوى العالي وما شبهها (التقني، التكتيكي، النفسي) وإعطائها مستوى عال من التطور، وكذلك يتضح لنا أن الأمثلة الدولية تبين أن التجديد لإيداع بمحتويات التدريب تؤدي إلى تحسين المستوى في وقت قصير جدا فالمدربون إنطلاقا من التعرف على اللاعبين أثناء المنافسة.⁽³⁾

8-2-اتجاهات خاصة:

⁽¹⁾ Celik nesrin etal : the-effect .of. balance. On. Agility. In soccer players physical fduction and sport science. Movement and health. Ovidus sniversity annals.

⁽²⁾ حنفي محمود مختار: المدير الفني في كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، ط1، 1998، ص188.

⁽³⁾ مصباحي بلال: علاقة الحالة البدنية (القوة، التحمل، السرعة) بدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم، صنف أكابر، مذكرو نيل شهادة مجستارفي التحضير البدني، جامعة الصديق بن يحي، جيجل 2018/2017، ص71.

اتجاهات لتسيير التدريب الحديث يتميز بالتقرب من شروط المنافسة وكذلك توجيه المنافسة أثناء التدريب. هذه الاتجاهات نعطي الأسس القاعدية المتصلة والمطابقة لشروط المنافسة وتعطي تشكيل التدريب عن طريق التنوع للمحتويات المتعلقة بالتطور المتواصل مع ذكر:

- الرفع من الوسائل الخاصة بالتدريب السنوي الخاص.

- الاستقرار العقلاني لوسائل التدريب في إطار متابعة التأثير المتبادلة لعناصر التدريب.

- خاصية قوية لسيرورة التدريب.

- تسيير التدريب على أشكال قريبة من المنافسة.⁽¹⁾

(1) حنفي محمد مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1988، ص94.

خلاصة:

عرفت كرة القدم تطورا كبيرا عبر مراحل التاريخ سواء في أرضية الميدان التي يلعب عليها أو في طريقة ممارستها، هذا ما نطلب مراعاة جميع الجوانب التي من خلالها يتطور اللاعب ويرتقي إلى أعلى مستويات وهذا عن طريق التحاقه بتدريبات لازمة تكون متزنة مرتبطة بكل الجوانب البدنية والمهارية والخطئية والمعرفية والنفسية، ويتخذ المدرب كل الإجراءات اللازمة لتحقيق الوصول باللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل من أداء جميع المهارات الأساسية والمتطلبات البدنية للعبة..

الفصل الرابع: الفئة العمرية

تمهيد:

1-تعريف المراهقة:

2-مراحل المراهقة:

3-خصائص المراهقة الأولى من (12-15) سنة: (المراهقة

المبكرة):

4-مشكلات المراهقة:

5-حاجات المراهق:

6-أهمية ممارسة كرة القدم للمراهق:

7-مبادئ هامة في رياضة المراهق:

خلاصة

تمهيد:

إنّ المراهقة فترة أو 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 العصرية المراهقة تحدث عدّة تغيرات نفسية وظيفية، وعقلية إجتماعية إنفعالية وجسمية للفرد، تؤثر عليه بصورة مباشرة أو غير مباشرة، هذه التغيرات تدفع المراهق على بلوغ حاجات ومطالب معينة قد تحول العادات والتقاليد وظروف التنشئة دون بلوغها مما يجعل هذه المرحلة دقيقة حرجة، فينشأ القلق والاضطراب من التناول الخاطئ لحاجات المراهقين النامية التي تسعى نحو الاستقلال، ولكن مع هذا لا تنكر وجود مشكلات ذات طبيعة جسمية وعقلية واجتماعية وانفعالية ينبغي على المراهق مواجهتها والتكيف معها.

1-تعريف المراهقة:

- **المعنى اللغوي:** إنّ كلمة المراهقة مشتقة من فعل (راهق) معناه الإقتراب والدنو من أحكم، فالمرهقة بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج. (1)

إنّ كلمة مراهقة (Addescence) مشتقة من الفعل اللاتيني (Adolescerre) ومعناه التدرج نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والانفعالي. (2)

- **المعنى الإصطلاحي:** وتعرف المراهقة بأنها الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج والرشد، وتمتد من (13-19 سنة) تقريبا، بينما يرى البعض بأنها تمتد من (11-21) سنة، وتبدأ مرحلة البلوغ الجنسي وتنتهي بوصول الطفل إلى مرحلة النضج في مظاهر النمو المختلفة. (3)

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 والنثى لها فاعليتها في جسم المراهق. (4)

يعتبر "إيركسون" أنّ تكوين الهوية الشخصية هو الناتج الإيجابي لمرحلة المراهقة وبالمثل فإنّ اضطرابات الدور أو انقلاب الهوية أو الفشل في الإجابة على أسئلة تتصل بالهوية هو الناتج السلبي لهذه المرحلة. (5)

2-مراحل المراهقة:

2-1- مرحلة المراهقة المبكرة:

تقع بين 12-15 سنة حيث تتزامن مع النمو السريع الذي يصاحب البلوغ، حيث تتميز هذه المرحلة بجملة من الخصائص من أهمها الحساسية المفرطة للمراهق وهذا سبب التغيرات الفيزيولوجية، وهي فترة لا

(1) سامي محمد ملحم: علم النفس والنمو، دار الفكر، عمان، الأردن، ط3، 2014، ص 34.

(2) عمر احمد همشري: النشأة الاجتماعية للطفل، دار صفاء للنشر والتوزيع، الأردن، ط2، 2013، ص 119.

(3) صالح حسن أحمد الدايري: سيكولوجية المراهقة ومشكلاتها، دار الوراق للنشر والتوزيع، عمان الأردن، 2012، ص 33.

(4) عبد المنعم عبد القادر الميلادي: سيكولوجية المراهقة، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، 2014، ص 53.

(5) محمد العودة الريماوي: علم النفس والنمو والطفولة والمراهقة، دار المسيرة للنشر والتوزيع، الأردن، ط1، 2003، ص 33-34.

تتعدى عامين حيث تبدأ في هذه المرحلة المظاهر الجسمية، العقلية، الفيزيولوجية الإنتقالية والإجتماعية للمراهقة بالظهور، وتختفي السلوكيات الطفولية وهذا ما يزيد من حساسية المراهق. (1)

2-2 - مرحلة المراهقة الوسطى:

وهي الفترة التي تلي المرحلة السابقة وتمتد بين 16 و17 سنة وتسمى هذه المرحلة بسن الغرابة والإرتباك، لأنّ في هذا السن يصدر عن المراهق أشكال من السلوك تكشف عن مدى ما يعانيه من إرتباك وحساسية زائدة حيث يزداد النضج الجنسي، خاصة حين قد لا يكون تهيأ له من الغرض ما يجعله يتكيف مع المقتضيات الثقافية العامة التي يعيش فيها. (2)

2-3 - المراهقة المتأخرة:

وهي المرحلة التي تلي المرحلة السابقة، كما تصادف هذه المرحلة من مراحل التعليم العالي وغالبا تعرف بسن اللباقة والوجاهة وحسب الظهور، وذلك ما يشعر به المراهق من متعة وأنّه محط أنظار الجميع، وأهم مظاهر التطور في هذه المرحلة توافق الفرد مع نواحي الحياة وأشكالها وأوضاعها السائدة بين الراشدين.

ويتميز المراهق في هذه المرحلة بالقوة والشعور بالإستقلال بوضوح الهوية وبالإلتزام بعد أن يكون قد استقر على مجموعة من الإختيارات المتعددة. (3)

3- خصائص المراهقة الأولى من (12-15) سنة: (المراهقة المبكرة):

3-1 - الخصائص الفيزيولوجية:

تتميز مرحلة المراهقة الأولى بتغيرات ملحوظة في النشاط الغددي عامة ونشاط الغدتين النخامية والكدرية خاصة، فالغدة النخامية تقع تحت المخ مباشرة حيث يؤثر الهرمون الذي تفرزه على المشاعر الجنسية للمراهقين والغدة الكدرية التي تقع فوق الكلى حيث يؤثر الهرمون الذي تفرزه على الإسراع في

(1) فيروز زرافة، فضيلة زرافة: السلوك العدوانى لدى المراهق، دار الأيام للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط1، 2013، ص 172.

(2) صالح أبو جادو: علم النفس التطوري الطفولة والمراهقة، دار المسيرة، عمان، دط، 2004، ص 408.

(3) أسامة طفل راتب: النمو الحركي والمراهقة، دار الفكر العربي القاهرة، مصر، 1994، ص 207.

النمو والنضج الجنسي هذا بالإضافة إلى تأثير الهرمونات على الجهاز العصبي الحركي والذي يؤثر سلبا لحد ما على قابلية الفرد على تعلم حركة جديدة. (1)

3-2- الخصائص المرفولوجية:

تتميز هذه المرحلة بغياب التوازن في النمو حيث هناك زيادة في الطول تمس الأطراف السفلية بينما الوزن يزداد قليلا نسبيا الذي يؤدي إلى نقص التناسق بين أجزاء الجسم.

إضافة إلى الشعور بالتعب والتخاذل وعدم القدرة على بذل المجهود البدني الشاق، وتصاحب هذه التغيرات الإهتمام الشديد للجسم والشعور بالقلق نحو التغيرات المفاجئة للنمو الجسمي، الحساسية الشديدة للنقد مما يتصل بهذه التغيرات محاولات المراهق التكيف معها. (2)

3-3 الخصائص الحركية:

إنّ الأقوال حول التطور الحركي تختلف بشكل كبير فالمصادر السابقة تعتبر هذه الفترة وقت أزمة وانّها رجوع إلى التطور الحركي للمرحلة السابقة وتشويش لهذه المرحلة يستطيع أن يتحكم في حركاته وهذه هي المرحلة المثلى للتعليم الحركي ويرجع ذلك إلى:

- التحمل: وفيه تحسين الظاهرة.
- القوة: تتحسن ولكن يبقى الناشئ ضعيفا بشكل ملفت للنظر خاصة.
- التوافق: يستطيع الناشئ أن يؤدي عددا كبيرا من المهارات بشكل آلي لا يحتاج فيه إلى تشغيل المراكز العليا للمخ بل ويمكن التحكم في مدى واتجاهات الحركة ويحل التوافق في آخر هذه المرحلة.
- السرعة: تزداد سرعة الناشئ لكن بالرغم من ذلك يحتاج إلى الكثير من القوة لتحريك أطرافه الطويلة وتبدأ مميزات اللاعب في هذه المرحلة بالإستيعاب السريع عن تعلم الحركات الجديدة على ملائمة الحركة تحت مختلف الظروف بل وإنّه كثيرا ما يكتسب المقدرة على اداء المهارات الحركية الجديدة بسرعة مع أقل عدد من التكرارات لتثبيت الأداء. (3)

(1) بسيواطي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، 1997، ص 178.

(2) مجدي أحمد محمد عبد الله: النمو النفسي بين السراء والمرض، دار المعرفة الجامعية للتوزيع والنشر، 2003، ص 256.

(3) حنينب محمود المختار: كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، مصر، 1994، ص 08.

3-4 الخصائص النفسية:

التغيرات العنيفة والعميقة التي تفاجئ الطفل تشد انتباهه إلى جسمه وتسبب له الكثير من القلق والاضطرابات بالنفس، ولهذه المرحلة تأثير واضح على جوانب النمو الأخرى العقلية والاجتماعية حيث تقل سرعة النمو في القدرة العقلية نظراً لأن معظم طاقة الطفل البيولوجي والفيزيولوجي والسيكولوجي تكون مشغولة بمواجهة مطالب النمو الجسمي السريع.

وتتميز المراهقة المبكرة بأنها مرحلة المسايرة والمجاورة والموافقة والإمتثال والقبول، ومحاولة الإنسجام مع المحيط الاجتماعي وقبول العادات والمعايير الاجتماعية الشائعة بغية تحقيق التوافق الاجتماعي.

إذا مما سبق يبدو لنا سلوك الطفل في مرحلة البلوغ هو الإعتماد على النفس لتأكيد الوجود والحرية الشخصية، وشعوره بحاجة ملحة وضرورية للانتماء لجماعة. (1)

3-5 الخصائص المعرفية:

في هذه المرحلة يسعى الطفل إلى البحث عن القيم الرمزية وهو يتطلع إلى عالم الكبار وتقوى حاجته إلى المعرفة والبحث عن صورة وضعية لنفسه في المجتمع وفي هذه المرحلة يشعر المراهق برغبة قوية في الإستقلال في تفكيره وأعماله عن الأسرة ولذلك يحاول ان يضع مثلاً أعلى خاصاً به.

تعتبر هذه المرحلة فترة النضج في القدرات والتدرج نحو النمو العقلي، يظهر ذلك زيادة نسبة الذكاء وبعض القدرات الخاصة، وتصبح قدراته العضلية أكثر دقة، تزداد في هذه المرحلة القدرة على الفهم والإستيعاب والتفكير المجرد، كما تزداد أيضاً القدرة على الإحتفاظ بالمعلومات والصور الحركية وإمكانية استدعائها كاملة دون أي نقص أو زيادة، ولهذا تعتبر المرحلة من النمو مرحلة التثبيت والإتقان للمهارات الحركية الرياضية وخطط اللعب. (2)

4-مشكلات المراهقة:

تنقسم مشكلات المراهقة إلى:

(1) علاء الدين كافي: علم النفس الإرتقائي سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار الفكر، عمان، ط1، 2009، ص 353. (أطروحة)

(2) سامي محمد ملحم: علم النفس، دار الفكر، عمان، الأردن، 2014، ط3، ص 366.

4-1 المشكلات الإنفعالية:

إنّ العامل الإنفعالي في حياة المراهق يبدو واضحاً في عنف انفعالاته وحدتها واندفاعها وهذا الإندفاع الإنفعالي ليس أساساً نفسياً خالصاً بل يرجع ذلك للتغيرات الجسمية، فإحساس المراهقة بنمو جسمه وشعوره بأنّ جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال، هذا يقوده الإنتحار أحياناً وبالحياء والخجل أحياناً أخرى من هذا النمو الطارئ، كما يتجلى بوضوح خوف المراهقين في هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها والتي تتطلب منه أن يكون رجلاً في تصرفاته وسلوكاته. (1)

4-2 المشكلات الإجتماعية:

إنّ مشاكل المراهقة تنشأ من الإحتياجات السيكولوجية مثل الحصول على مركزه ومكانته في المجتمع والإحساس بأنّ فرد مرغوب فيه، وفي هذا الإطار نعني كل من الأسرة والمدرسة والمجتمع كمصدر من مصادر السلطة الإجتماعية على المراهق. (2)

4-3 المشكلات النفسية:

تتجم المشاكل النفسية لدى المراهق عن التوتر والكبت الحاصل عن الخجل والتسرع في القرارات والمراهقة يميل إلى الحرية والتخلص من الواجبات والسلطة الأسرية والمدرسية فينشأ عن ذلك الإحباط في نفسه والشعور باليأس والضياع، فالمراهق يعتبر أنّ المجتمع ينقص من قيمته، وقد يجلب بتصرفاته الكثير من المتاعب لأسرته او مجتمعه. (3)

4-4 المشكلات الأسرية:

من أهم هذه المشكلات:

- عدم تفهم الأسرة لحاجات المراهقين وصعوبة التفاهم معهم.
- عدم توفر البيئة المناسبة داخل الأسرة كي يقوم بواجباته الدراسية.
- عدم قدرة المراهق على مناقشة أمور الأسرة.

(1) أحمد محمد الزغبى: سيكولوجية المراهقة، دار زهران، عمان، الأردن، ط2، 2013، ص 23.

(2) صالح حسن الدايري: علم النفس الإرتقائي ونظرياته، دار صفاء للنشر، عمان، الأردن، ط1، 2008، ص 92.

(3) سامي محمد ملحم: علم النفس النمو، دار الفكر، عمان، الأردن، ط3، 2014، ص 388.

- الحد من حرية المراهق في كثير من الأمور الحياتية.
- إختلاف الآراء بين المراهقين والأسرة حول مشاكل الأسرة وحلها. (1)

4-5 المشكلات الصحية:

ونعني بها تلك المشكلات التي تتعلق بالحالة الصحية للمراهق والإضطرابات التي قد يتعرض لها ومدى تقبله لتلك التغيرات الجسمية التي تحدث له في هذه المرحلة، وتشير الدراسات إلى أنّ المشكلات الجسمية والصحية تحتل مركزا هاما من بين المشكلات التي يتعرض لها المراهقين والتي تتمثل في:

- التعب الشديد.
- الصداع الشديد.
- العيوب الجسمية مثل حب الشباب.
- وتظهر هذه المشكلات عادة نتيجة لاهتمام المراهق بجسده وصوره ورد فعله يزداد جراء هذه العيوب، وتتمثل في التوتر والقلق واضطراب العلاقة بينه وبين أسرته، كما يسعى إلى الإهتمام الشديد بتقوية الجسم والقيام بالألعاب الرياضية التي تحقق له ذلك، فرغب المراهق في بناء جسمه وتقويته يصبح مصدر اهتمام في هذه المرحلة. وعدم فهم المراهق للتغيرات التي تحدث له تسبب له القلق والتوتر. (2)

5-5 حاجات المراهق:

- الحاجة أمر فطري في الفرد تولد وتستمر معه إلى وفاته، وتعتبر الحاجة قوة دافعة تدفع الفرد للعمل والجد والنشاط وبذل الجهد وتختلف من فرد لآخر ومن مرحلة زمنية لأخرى وعلى الرغم من تنوع الحاجات إلا أنها تتداخل فيما بينها، وكما كانت الحاجة تختلف باختلاف المراحل العمرية فإن لمرحلة المراهقة حاجات يمكن أن نوضح بعضها فيما يلي:

5-1- الإحتياجات الدينية: تحصل في هذه المرحلة تغيرات في الأجهزة العضوية الداخلية وتنعكس على القوة الحركية للمراهق، إضافة إلى انسجام حركات الطفل (دون 15 سنة) وتأثيرها على تطور المراهقة.

(1) المرجع نفسه، ص 387.

(2) سامي محمد ملحم، المرجع السابق، ص 348، 385.

- احتياجات الطفل في هذه المرحلة كلاعب تعتبر القاعدة التي تركز عليها صحة الأداء الفني للاعب، ولذا يحتاج إلى القوة العامة والسرعة والتحمل العام والمرونة لجميع مفاصل الجسم، ثم اكتسب اللاعب درجة عالية من التوافق بحيث تصل به إلى تحقيق جسم رياضي متناسق خالي من العيوب الجسمانية مما يكون له حسن الأثر في أداء المهارات.(1)

5-2- الاحتياجات المعرفية:

- يحتاج إلى المعرفة الرياضية وذلك باكتسابها، بحيث تتألف من معرفة حسية تتأثر بها الحواس مباشرة فتزداد المؤثرات الحسية إلى العقل الذي يتولى تنظيمها، والربط بين الحركات الرياضية فيما بينها، ليصوغ منها المعرفة العلمية، أما الأجهزة الحديثة التي تستخدم في التدريب الرياضي فقد وفرت للعقل الرياضي كثيرا من الجهد والوقت، ويؤلف الرياضي جوهريين أولاهما حسي وثانيهما مجرد، فالمعرفة التي يتوصل إليها في هذه المرحلة:
- النوع الذي يمكن الجزم معه بما يحدث بعد فترة قصيرة أو طويلة من التعلم والتدريب.
- امتداد من الماضي البعيد فهو خارج النطاق التدريبي، ولا يمكن إعادته مثل تقنية الموهوب الرياضي الصغير، ويتم بناء هاته النظرية على الأدلة التي تجمعت من الدراسات المختلفة كعلم التشريح، الوراثة، القياسات البدنية.(2)

5-3- الاحتياجات النفسية الحركية:

- الرياضة هي تربية للبدن التي يحتاجها الطفل لإزالة الأمراض الطارئة، وهي كل ما يلزم لجعل الطفل ينمو نمو حركيا وهرموني، فتطبيقها بشكل صحيح وسهل يؤثر إيجابا على الاحتياجات الأخرى للطفل كاللعب والمرح والتفكير.... الخ، ويستطيع الطفل خلال الحركة أن يلتزم وشعر بنفسه بدنيا، ونفسيا وروحيا، كما يحتاج أيضا إلى الأهمية التربوية للمجال النفسي الحركي بالنظر إلى التربية كعملية شاملة تستهدف النمو المتكامل للشخصية بكافة جوانبها الحركية والانفعالية والمعرفية والاجتماعية.

(1) حنفي محمود مختار: التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط1، 1990، ص98.

(2) قاسم حسن حسين: أسس التدريب الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، ط1، 1918، ص19.

- الطفل الناشئ في هذه المرحلة يحتاج إلى وسائل التدخل المناسبة للتقويم ولهذا فالتربية البدنية تكسبه قيمة بارزة في النمو الحيوي والنفسي، والنمو المتناسق بين النفسية وحركة الطفل، يساعد على سمعة التكوين الذهني والاجتماعي والخلقي ومنحه الثقة بالنفس.
- كما يحتاج أيضا إلى الاستغلال ذاتي نفسي بدني لكي يكون الطفل قادرا على الإحساس بحريته وعلى مواصلة أهدافه وتطويرها وتحقيق أهدافه.(1)

4-5- الاحتياجات الاجتماعية:

- إن الطفل يحتاج إلى المعنى الذي يتضمنه "التكوين الاجتماعي" بحيث تضم عند فروبل (Frobel) استمرارية النمو الاجتماعي والتكوين وبالتالي أهمية وخصوصيات كل لحظة من اللحظات التي تتطلب اهتماما تربو بالتشكيل إنسانية الطفل "فالطمأنينة والفرح والابتسامة تظهر ما بداخل الطفل".
- كما يحتاج الطفل إلى اكتساب التوقعات السلوكية المرتبطة بالدور الاجتماعي، ويؤكد جورج مايد (George mead) على أهمية اللاعب في اكتساب الدور والمهارات المرتبطة بالرياضة مما يساعد على عملية النشأة الاجتماعية.(2)
- وعندما يكون الوسط المحيط بالمراهق غير مناسب لإشباع حاجات الجسمية أو النفسية، فإنه يأخذ في الإحساس بالحرمان أو بالحظر أو بعدم الانتماء أو بالنبذ، أو بأي إحساس مد تلك الأحاسيس التي تبدأ في التضخيم والاستفحال، والتنعكس بالتالي على سلوك المراهق وتصرفاته ومواقفه من الآخرين. والواقع أن المراهق لا يستطيع أن يقف مكشوف اليدين بإزاء ما يجده من تقصير الوسط الاجتماعي في حقه، لابد من اتخاذ موقف والموقف الذي يتخذه -أو الدور الذي يلعبه- هو موقف أو دور تعويضي: لابد أن يعوض الحرمان الذي فقده او يؤكد انتصاره على الخطر الذي شعر بأنه محرق به، أو لأب له من البحث عن جماعة أخرى جديدة ينتمي إليها تكون مستعدة لتقبله.(3)

(1) جوليا بانتولي: التربية النفسية الحركية والبدنية والصحية في رياض الأطفال، ترجمة: عبد الفتاح حسين، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1991، ص114.

(2) لاميريل كيران: التربية الاجتماعية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1993، ص09.

(3) صالح حسن أحمد الدايري: سيكولوجية المراهقة ومشكلاتها، دار الوراق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 212، ص318-319.

5-5- الحاجة إلى الأمن:

- طبيعة الفترة التي يعيشها المراهق حرجة في فترو انتقالية مؤقتة، يحكمها تغيرات سريعة ومتنوعة وتؤثر على المراهق من حيث الاستقرار النفسي والطمأنينة والأمن.
- المراهق بحاجة إلى الأمن على نفسه ومستقبله، والطمأنينة أثناء التحولات والتغيرات التي تحدث له لا بد من إسهام لبنية التربية ببث الطمأنينة في كيانه النفسي، وإشباع حاجته إلى الأمن والعمل على نوعية المراهق بنفسه وبصورة عفوية وبأسلوب واقعي.⁽¹⁾

5-6- الحاجة إلى الاستقلال:

- عن استقلالية المراهق مظهر حياته فهو يصر على أن يؤدي أعماله مستقلة عن الآخرين وعن أبوب ليؤدي ذلك إلى استقلاليته، فالمراهق شديد الرغبة في تحرير من سيطرة الأفعال، ليصبح فردا مسؤولا عن نفسه وأعماله.⁽²⁾

5-7- الحاجة إلى التفكير والاستقرار عن الحقائق:

- من مميزات مرحلة المراهقة النمو العقلي، حيث تنفتح القدرات العقلية كالذكاء والانتباه والتخيل والتفكير وغيرها، وبهذا تزداد حاجة المراهق إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق.
- فيميل المراهق إلى التأمل والنظر في الكائنات من حوله وجميع الظواهر الاجتماعية المحيطة به التي تستدعي اهتمامه فتكثر تساؤلاته واستفساراته عن بعض القضايا التي ستصعب عليه فهمها حيثما يطيل التفكير فيها وفي نفس الوقت يريد إجابات عن أسئلة لذا واجب على الأسرة أن تلبى حاجته.⁽³⁾

(1) الموقع الإلكتروني: موسوعة مقالات مهارات النجاح، محمد بن علي شيبان العامري، <https://sst5.com/article/870/>

70.

(2) صالح علي أبو جابر: علم النفس التربوي، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط2، 2003، ص162.

(3) رايح تركي: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، 1999، ص137.

6- أهمية ممارسة كرة القدم للمراهق:

- لرياضة كرة القدم أهمية كبيرة عند المراهقين لما لها من شهرة عالمية وإقبال واهتمام كبير من مختلف شرائح المجتمع وهذا يدل بوضوح أنها تلبي حاجيات المراهق الضرورية، وتساعد على النمو الجيد والتوازن ومن الإيجابيات المميزة لأهمية كرة القدم:
- هي الوسيلة المهمة في تربية روح الجماعة والتعاون والاحترام بين الآخرين وبصفتها نشاط اجتماعي فهي تخلصه من السلوك الأناني والعدواني وتدفعه للعمل الصالح لصالح الجماعة.
- تشعر اللاعب بالمسؤولية والاعتماد على النفس انطلاقاً من القيام بدوره داخل الفريق.
- تساهم مساهمة فعالة في توسيع العلاقات بين أعضاء الفريق وذلك من خلال احتكاكهم ببعضهم البعض.
- تنهي روح قبل النقد والاعتراف بالخطأ انطلاقاً من احترام قرارات المدرب أو الحكم وزملائه.
- تساهم في تنمية صفة الإدارة والشجاعة.
- تعود الفرد على النشاط والحيوية وتبعده عن الكسل والخمول.
- تربي اللاعب على الانضباط والنظام.
- تساهم في توجيه الطاقة الزائدة عند الشباب توجيهها سليماً يعود عليهم بالفائدة خاصة من الجانب الصحي.
- تساعد على تنمية الذكاء والتفكير حيث توجد مواقف تجبره على استعمال ذكائه للتغلب على الخصم والتفكير في الحل المناسب.
- تساعد على اكتساب مهارات وخبرات جديدة بحيث تعطي دفعةً قويا للتعلم أكثر في شتى مجالات الحياة.
- تساعد على استغلال أوقات فراغه إيجابياً وتنمي صفة التعاون المهمة في حياة الفرد الاجتماعي.⁽¹⁾

7- 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.

(1) علي فاتح المندلوي: علم النفس الطفولة والمراهقة، دار الكتاب الجامعي، العين، 2002، ط1، ص313.

- أن تكون حركات التمرين نفسها سليمة ومتنوعة حتى يستفيد كل جزء من أجزاء الجسم المختلفة.
- تمارين سهلة بالنسبة للمراهق الحديث العهد بالرياضة.
- تؤدي التمارين حسب تدرج خاص بها، حيث يتم البدء بالسهل ثم الصعب فالأصعب، ثم الانتهاء بالأسهل مرة أخرى، كما يراعي في الاختبار قدرة المراهق وسنه، مع إتاحة اختيار المراهق للعبة التي يميل لها فلا يتم فرض لعبة عليه بعينها لممارستها، ينبغي تنظيم أوقات التدريب ومساعدته على معرفة أسس لعبته التي اختارها، وأن 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 وأنه لابد من دفعه إلى القيام بممارسة التمرينات البدني لأنها الأساس في تقوية الجسم واعتدال القامة وتكوينها.⁽¹⁾

(1) نايف مغضي الجبور، صبحي أحمد قبلان، الرياضة صحة ورشاقة ومرونة، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الأردن، ط1، 2012، ص 51.

خلاصة:

من خلال كل ما تم تقديمه عن فترة المراهقة نستطيع القول بشكل عام أن مرحلة المراهقة تعد إحدى أهم مراحل النمو والنضج عند الإنسان نظرا أما تحوييه من تغيرات وتحوييلات جسمية، نفسية، اجتماعية، حركية، بدنية... الخ، هذه التحويلات إذا أحسن استغلالها وتطويرها بشكل متناسق وفعال أمكننا الوصول بالمراهق إلى مرحلة الرشد وهو في أحسن قدراته الجسمية والنفسية ليصبح فردا فعالا ومنتجا في المجتمع الذي عاش فيه، وتكون هذه المرحلة أيضا بمثابة الذهنية للتعلم لأنه يلاحظ عليه حب المشاركة في الألعاب التي تتطلب المهارة مثل كرة القدم بالإضافة إلى فهم قواعد النصر والهزيمة، ويكون عضوا نشطا في الفريق، وربما يقصر هذه العلاقة من تطوير القوة البدنية وكذا الرفع من الأداء المهاري للرياضي.

الجانب الميداني

الفصل الخامس: منهجية البحث والإجراءات الميدانية

تمهيد:

1- الدراسة الاستطلاعية:

2- منهج الدراسة:

3- مجتمع البحث

4- عينة البحث:

5- متغيرات الدراسة:

6- أدوات ووسائل جمع البيانات:

خلاصة

تمهيد:

إن البحث العلمي يقوم أساساً على طلب المعرفة وتقصيها والوصول إليها فالبحث العلمي يعتمد منهجية علمية وذلك للوصول إلى نتائج جديدة لإثراء البحث العلمي عامة بأفكار جديدة، وان طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية الواجب إتباعها.

حيث أن بحثنا هو عبارة عن دراسة تجريبية حول أثر الألعاب المصفرة في تحسين السرعة (السرعة الانتقالية، سرعة رد الفعل) لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر، حيث أخذنا بعين الاعتبار الدراسات السابقة والتساؤلات التي طرحت في هذا المجال، وبالتالي الإمام ببعض جوانب بحثنا.

وفي هذا الفصل سنحاول توضيح أهم الإجراءات الميدانية المتبعة والأدوات المستخدمة والوسائل الإحصائية المعتمد عليها وتبيان مجالات الدراسة، كل هذا من أجل الحصول على نتائج علمية دقيقة تمتاز بالموضوعية وقابلية للتجريب مرة أخرى.

1- الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية هي تجربة مصغرة للتجربة الحقيقية⁽¹⁾.

ويرى خالد يوسف العمار (2015) إن الدراسة الاستطلاعية تهدف إلى اختيار وتجريب الأداة التي سوف يستخدمها الباحث ومدى صلاحيتها وصدقها وثباتها حيث يعتبر هذا التجريب صورة معتزلة عن البحث⁽²⁾.

لقد قمنا بإجراء الدراسة الاستطلاعية كالتالي:

- يوم 23 جانفي 2022 تم التحدث مع مدرب فريق الأصاغر لخلف صالح وكذلك رئيس النادي وذلك للحصول على موافقة مبدئية لإجراء دراستنا الميدانية وقد حصلنا عليها.

- يوم 27 جانفي 2022 قام الباحثان بتجربة مصغرة على 08 لاعبين من نفس المجتمع بغية التأكد من مدى صلاحية الأداة، وقد تم استبعادهم من التجربة وكانت العين المأخوذة تستوفي شروط الفئة الموضوع للدراسة.

- وقد تم إجراء الاختبار وإعادة الاختبار على الساعة الخامسة مساء وهو نفس توقيت إجراء اختبار السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل، وكان الهدف من إجراء هذه التجربة الاستطلاعية هو تحديد الأسس العلمية للاختبار (الصدق، الثبات، الموضوعية) و من اجل ذلك قام الباحثان بإجراء الاختبارات اليوم الأول 27 جانفي 2022 وتم إعادة الاختبار يوم 3 فيفري 2022 وكان الهدف من هذه التجربة هو:

- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحثان عند إجراء الاختبارات.
- التحقق من مدى كفاءة الأجهزة والأدوات المستخدمة.
- مدى ملائمة الاختبارات للمختبرين.

2- منهج الدراسة:

في مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها، وتختلف المناهج المتبعة تبعاً لاختلاف الهدف الذي يود الباحث الوصول إليه⁽³⁾. وفي بحثنا هذا استوجبت مشكلته إتباع المنهج التجريبي.

(1) وجيه محجوب: البحث ومنهجه، دار الكاتب، ط1، بغداد، 2002، ص84.

(2) خالد يوسف العمار، أبحاث البحث العلمي وإعداد الرسائل الجامعية في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية، دار الإعصار العلمي للنشر و الإظهار، الأردن، ط1، 2015، ص95.

(3) محمد أزهر السماك وآخرون، الأصول في البحث العلمي، دار الحكمة للطباعة والنشر، الموصل 1989، ص42.

3-مجتمع البحث:

فريق النجع الرياضي الهاوي الأمير عبد القادر صنف 15 سنة (أصاغر) 24 لاعب.

4-عينة البحث:

تتكون العينة من 24 لاعبا تتراوح أعمارهم بين 14 سنة و15 سنة.

تم اختيار عينة البحث بالطريقة القصدية و تتمثل في 24 لاعبا لطريق النجع الرياضي الهاوي الأمير عبد القادر صنف أصاغر 15 سنة، وهذا نظرا لصغر عينة الدراسة وقد أخذنا بعين الاعتبار تجانس عينة الدراسة (السن، الطول، والوزن).

خصائص العينة:

- تتراوح أعمار لاعبي الفريق ما بين 14 و15 سنة.
- يتراوح الطول لدى لاعبي الفريق بين 150 سم إلى 170 سم.
- متوسط الوزن لدى الفريقين هو 54كلغ.

5-متغيرات الدراسة:

- **المتغير المستقل:** هو صفة أو خاصية تؤثر على النتائج أو على المتغير التابع وتبين الأسهم على 1-7 كيف يؤثر المتغير التابع من خلال المتغير البيئي وتطلق بعض الدراسات على المتغيرات المستقلة مصطلح العوامل أو متغيرات المعالجة أو المنبئات أو المحددات أو المتغيرات المتقدمة، وبغض النظر عن التسمية فان الباحثين يقيسون هذا النوع من المتغيرات بشكل متميز أو مستقل عن المتغيرات التابعة، ويعتبرون هذه المتغيرات مهمة للدراسة لأنهم على وعي أنها تؤثر على النتائج، ويدرس الباحثون المتغيرات المستقلة لمعرفة أثرها على النتائج⁽¹⁾.

وفي دراستنا لهذه تمثل المتغير المستقل في الألعاب المصغرة.

- **المتغير التابع:** صفة أو خاصية تعتمد على المتغير المستقل، أو تتأثر به ويطلق على هذه المتغيرات في البحوث النتيجة أو الأثر أو المحك، ولتحديد المتغير التابع في دراسة من الدراسات فإننا ندرس العبارات المتعلقة بالغرض من الدراسة أو أسئلة البحث أو الفروض التي وضعها الباحث للتنبؤ بالنتائج⁽²⁾.

(1) رجاء محمود أبو علام: مناهج البحث الكمي والنوعي والمختلط، دار الميسر، عمان، ط1، 2013، ص126.

(2) رجاء محمود أبو علام، المرجع نفسه، ص126.

الفصل الخامس: منهجية البحث والإجراءات الميدانية

وفي دراستنا هذه تمثل المتغير التابع في السرعة (السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل).

6-مجالات الدراسة:

أ- **المجال المكاني:** تمت الدراسة الحالية:

الملعب البلدي الأمير عبد القادر أجريت فيه الحصص التدريبية والاختبارات التجريبية.

ب- **المجال الزمني:**

تم إجراء الدراسة في الفترة الممتدة بين 23 جانفي 2022 إلى 12 ماي 2022 حيث تم إجراء الاختبارات القبلية للمجموعة التجريبية يوم 3 فيفري 2022 أما الاختبار البعدي لنفس المجموعة يوم 5 ماي 2022.

أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فقد تم إجراء الاختبار القبلي يوم 10 فيفري 2022 والاختبار البعدي لنفس المجموعة تم إجراؤه يوم 12 ماي 2022.

ت- **المجال البشري:**

تمت التجربة على عينة من لاعبي فريق النجم الرياضي الهاوي الأمير عبد القادر صنف أصاغر 15 سنة لموسم 2022/2021 حيث بلغ عددهم 24 لاعبا.

7-أدوات ووسائل جمع البيانات:

إن طبيعة بحثنا التجريبي يستدعي توفر عديد الوسائل والأدوات التي تمكننا من تحصيل النتائج.

أ- **الأدوات البيداغوجية:**

- ملعب كرة القدم.
- كرات كرة القدم.
- أقماع، صحنون بلاستيكية.
- صديريات.
- صفارة.
- ديكامتر.

ب- **وسائل جمع البيانات:**

- المصادر والمراجع باللغة العربية والأجنبية.
- الاختبارات البدنية.
- الملاحظة والتجريب.

تعريف الاختبار:

وهي تعني حسب (انجلشوانجلش) مجموعة من الظروف المقننة أو المضبوطة تقدم بتصميم معين للحصول على عينة ممثلة من السلوك في ظروف أو متطلبات بيئة معينة، أو في مواجهة تحديات تتطلب بذل أقصى الجهد أو الطاقة. أما (كرونباخ) فيذكر إن الاختبار هو أجزاء منظمة لملاحظة سلوك الفرد ووصفه بمعاونة مقياس رقمي أو نظام تصنيفي، وهذا مما يدل على أن تكون للاختبار معايير معينة تحدد معنى الدرجة التي تحصل عليها اللاعب وكيف تفسر هذه الدرجة في ضوء تثبيت درجات اللاعبين على الاختبار، فالاختبارات تعد من أهم أداة قياس يستخدمها المدرب في تقويم اللاعبين.

وفي كرة القدم فإن الاختبار يعني بأنه تمرين أو مجموعة من التمرينات التي يؤديها اللاعب بهدف التعرف على استعداداته وكفاءته ومعارفه أو قدراته، مثل اختبارات المهارات أو اللياقة البدنية أو الخطئية⁽¹⁾.

الأسس العلمية للاختبار:

-ثبات الإختبار: ويقصد به محافظة الاختبار على نتائجه إذا ما أعيد على نفسه العينة وفي نفس الظروف⁽²⁾.

يقصد بثبات الاختبار هو أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد وفي نفس الظروف والمقصود بثبات الاختبار (درجة الثقة) وذلك أن الاختبار لا يتغير في النتيجة (أي ذو قيمة ثابتة) خلال التكرار أو الإعادة، وبمعنى آخر الآخر إعطاء الثبات النتائج التي تحصل عليها الباحث إذا ما أعيدت التجربة على نفس المجموعة المتشابهة⁽³⁾.

ويعتبر أسلوب الثبات عن طريق الاختبار وإعادة الاختبار من أكثر طرق إيجاد معامل الثبات صلاحية بالنسبة لاختبارات أداء التربية البدنية والرياضية ويصطلح عليه البعض بمعامل الاستقرار لقياس

(1) يوسف لازم كماش، المبادئ الأساسية لتدريب كرة القدم، دار زهران للنشر والتوزيع، عمان، الأردن 2013، ط1، ص277-278.

(2) مروان عبد المجيد إبراهيم: الأسس العلمية وطرق الإحصاء في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1999، ص 75.

(3) ليلة السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط2، 2005، ص 143 ص 158.

الفصل الخامس: منهجية البحث والإجراءات الميدانية

صلاحية الاختبارات قمنا بحساب معامل الثبات لكل من اختباري القوة الانفجارية والقدرة اللاهوائية بأسلوب الاختبار وإعادة الاختبار، حيث أجريت على أصغر فريق الأمير عبد القادر لكرة القدم.

وامتدت الفترة الزمنية بين الاختبار القبلي والبعدي خلال التجربة الاستطلاعية لمدة أسبوع على نفس العينة وبنفس شروط الاختبار الأول.

صدق الاختبار: يعتبر الصدق أهم شروط الاختبار الجيد الذي يدل على مدى تحقيق الاختبار هدفه الذي وضع من أجله ويقصد بصدق الاختبار مدى صلاحية الاختبار لقياس ما وضع لقياسه⁽¹⁾

$$\text{الصدق} = \sqrt{\text{الثباتمعامل}}$$

-موضوعية الاختبار:

يشير "فان دالين" "VANDALIN" إلى أنه يعتبر الاختبار موضوعيا إذا كان يعطي نفس الدرجة بغض النظر عن من يخصصه وعدم إدخال العوامل الشخصية فيما يصدر الباحث من أحكام والتحرر من التحيز أو التعصب⁽²⁾.

وقد استخدمنا اختبار الجري 30 متر من الوقوف واختبار نيلسون للاستجابة الحركية وهما اختبارين يتميزان بالسهولة والوضوح وذلك من خلال بساطة العتاد المستعمل في القياس والقدرة علة تطبيقه بشكل جيد.

لأجل الوصول إلى أدق النتائج ولأجل التأكد من صلاحية الاختبارات وجب على الباحثين إخضاعها إلى الأسس العلمية لها، حيث يرى "بوداود" انه: يجب على الباحث قبل استخدامه لأي اختبار أن يراعي فيه الشروط والأسس العلمية⁽³⁾.

الاختبارات الميدانية

أ/ اختبار السرعة الانتقالية

اختبار 30 من الوقوف:

الأدوات: ساعة إيقاف خطين متوازيين مرسومين على الأرض المسافة بينهما 30 متر.

(1) مقدم عبد الحفيظ: الإحصاء والقياس النفسي والتربوي مع نماذج المقاييس والاختبارات، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1993، ص 196.

(2) عبد الرحمن محمد عيسوي: الاختبارات والمقاييس النفسية، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2003، ص 332.

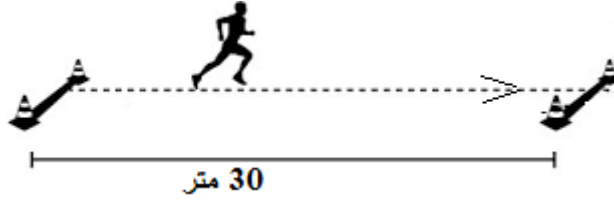
(3) بوداود عبد اليمين: مناهج البحث العلمي في علوم تقنيات النشاطات البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر،

2009، ص 105.

الفصل الخامس: منهجية البحث والإجراءات الميدانية

مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف الخط الأول عند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو إلى أن يتخطى الخط الثاني.

التسجيل: يسجل المختبر الزمن الذي استغرقه في قطع مسافة 30 متر.⁽¹⁾



الشكل رقم 02: اختبار جري 30 متر من الوقوف

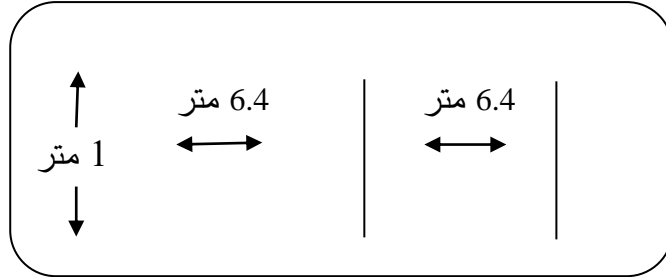
ب/ اختبار سرعة رد الفعل

اختبار نيلسون للاستجابة الحركية:

- تخطط منطقة الاختبار بثلاثة خطوط، المسافة بين كل خط وآخر 4،6م وطول الخط 1م .
- يقف المختبر عند احد نهايتي خط المنتصف في مواجهة الحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط .
- يتخذ المختبر وضع الاستعداد بحيث يكون وسط المنتصف بين القدمين وبحيث ينحني بجسمه إلى الأمام قليلا.
- يمسك الحكم بساعة الإيقاف بإحدى يديه ويرفعها للأعلى ثم يقوم بسرعة بتحريك راية ناحية اليمين أو اليسار وفي نفس الوقت يشغل الساعة.
- يستجيب المختبر لإشارة اليد فيحاول الجري بأقصى سرعة في الاتجاه المحدد إلى خط الجانب الذي يبعد عن خط المنتصف بمسافة 4،6م وعندما يقطع المختبر خط الجانب الصحيح يقوم الحكم بإيقاف الساعة.
- وإذا جرى المختبر في الاتجاه الخاطئ فإن الحكم يستمر في تشغيل الساعة حتى يصل المختبر إلى خط الجانب الصحيح⁽²⁾.

⁽¹⁾ قاسمي بن المالك، بناء عاملي ببطارية اختبارات بدنية وحركية للاعبين كرة القدم، مذكرة نيل شهادة ماستر 2013 جامعة قسنطينة، ص74.

⁽²⁾ محمد صبحي حسنين، التقويم والقياس في التربية البدنية، دار الفكر العربي، ط2، 1987، ص51.



الشكل رقم 03: اختبار نيلسون للاستجابة الحركية

تحليل الاختبار: يكون تحليل الاختبار بمقارنة نتائج الاختبار الحالي مع نتائج الاختبارات السابقة ويتوقع التحسن مع تدريب ملائم بين الاختبارات. والنتائج قد تستعمل ل:

- ت- التنبؤ بالأداء المستقبلي.
- ث- يدل على الضعف إن وجد 00.
- ج- يقيس التحسن.
- ح- يخول للمدرب تقدير مدى نجاح برنامج التدريب.
- خ- وضع اللاعب في مجموعة تدريبية ملائمة.
- د- تحفيز اللاعب. (1)

8- المعالجة الإحصائية:

استخدم الباحثان عديد الوسائل الإحصائية لأجل الوصول الى النتائج المراد تحقيقها والتي هي:

1- المتوسط الحسابي:

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

بحسب العلاقة التالية حيث:

x: المتوسط الحسابي.

$\sum x$: مجموع القيم.

(1) Bran Mackenzie 101 performances Eraluation test Electric wordK london EnglandK 2005, p15.

الفصل الخامس: منهجية البحث والإجراءات الميدانية

n: عدد الأفراد.

2- الانحراف المعياري:

ويعتبر الانحراف المعياري من أهم معايير التشتت إذ تبين لنا مدى ابتعاد درجة المختبر من الوسط الحسابي ويمثله بالعلاقة التالية:

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

حيث:

S^2 : الانحراف المعياري

$\sum x^2$: مجموع مربع الدرجات

$(\sum x)^2$: مربع مجموع الدرجات

n: عدد أفراد العينة

3- معامل الارتباط بيرسون:

الهدف منه معرفة مدى العلاقة الارتباطية بين الاختبارين من اجل إيجاد معامل ثبات الاختبار وعلاقته هي:

$$r_{yx} = \frac{\sum^n (r_1 - \bar{x})(y_1 - \bar{y})}{\sqrt{\sum^n (r_2 - \bar{x})^2 \sum^n (y_2 - \bar{y})}}$$

4- معامل الالتواء:

ويسمى معامل بيرسون للالتواء ويعطي بالعلاقة التالية:

$$SK = \frac{3(\bar{x} - Md)}{S}$$

5- اختبار (T) ستيودنت عينتين متصلتين: متساويتين يستعمل لحساب الفروق بين المتوسطات

الحسابية:

$$t = \frac{\bar{d}}{S d}$$

وتقيما تقيما مجردا من التدخل الشخصي:

$$\bar{d} = \frac{\sum d}{n}$$

بما أن الصيغة اقل من 30 فإننا نستعمل صيغة T التالية:

$$S\bar{d} = \frac{Sd}{\sqrt{n}}$$

والمتوسط الحسابي للفروق بين النتائج في الحالتين:

$$sd = \sqrt{\frac{n \sum d^2 - (\sum d)^2}{n(n-1)}}$$

6- اختيار (T) ستودنت عينتين منفصلتين:

X1: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{S_1^2 + S_2^2}}$$

X2: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية:

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

$$df = 2(n-1)$$

معامل الثبات: $\frac{2d}{1+f}$

ملاحظة: تم الاستعانة ببرنامج التحليل SPSS وكذلك برنامج EXCEL لأجل الحصول على النتائج بدقة وتجنب التأويل.

9- صعوبات البحث:

- نقص المراجع التي تناولت الموضوع بصفة مباشرة.
- عدم حضور جميع اللاعبين خلال الحصص التدريبية.
- نقص العتاد المخصص للتدريب.
- أرضية الملعب ترابية.
- عدم تعود اللاعبين على القيام بالاختبارات.
- قلة الحصص التدريبية خلال الأسبوع حيث يتدرب الفريق مرتين في الأسبوع.
- صعوبة الحصول على مصطلحات دقيقة خلال ترجمة الكتب الأجنبية.

خلاصة:

لقد شمل محتوى هذا الفصل الإجراءات الميدانية وذلك بتحديد المنهج المناسب، فكان الاستطلاع تمهيدا للعمل الميداني بالإضافة إلى الإجراءات الأخرى للبحث فيما يخص الاختبارات وعينة ومجتمع البحث وكذا الدراسات الإحصائية، حيث أن هذه الإجراءات تعتبر أسلوب منهجي في أي بحث يسعى فيه الباحث أن تكون دراسته علمية تركز عليه الدراسات الأخرى، بالإضافة إلى أنها تساعد الباحث على تحليل النتائج المتوصل إليها، هذا من جهة ومن جهة أخرى تجعلنا نشبت تدرج العمل الميداني في الأسلوب المنهجي الذي هو أساس كل بحث علمي.

الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد:

1- عرض وتحليل وتفسير نتائج الدراسة في ضوء الاختبارات:

1-1- عرض وتحليل نتائج اختبار الجري من الوقوف 30 متر:

1-2- عرض وتحليل نتائج اختبار نيلسون للاستجابة الحركية:

2- عرض وتحليل وتفسير نتائج الدراسة في ضوء الفروض والدراسات السابقة

المشابهة:

1-2- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرض الأول:

2-2- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرض الثاني:

2-3- مناقشة الفرضية الرئيسية:

خلاصة

تمهيد:

كل بحث يبدأ بمشكلة، ثم جمع المعلومات النظرية وتحليل البيانات وأخيرا ترجمة أو مناقشة النتائج التي تم الحصول عليها من خلال الدراسة الميدانية.

- إن هذه العملية التي تقود أي باحث في أي تخصص كان إلى تحقيق أهداف البحث التي تم تسطيرها مسبقا، وبالتالي استخلاص النتائج ووضع النظريات العلمية، وسنعمل في هذا الفصل على عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي يمكننا الوصول إليها وبالتالي تأكيد أو نفي فرضيات الدراسة.

الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

1- عرض وتحليل وتفسير نتائج الدراسة في ضوء الاختبارات:

1-1- عرض وتحليل نتائج اختبار الجري من الوقوف 30 متر:

جدول رقم(2): يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار الجري من الوقوف 30 متر:

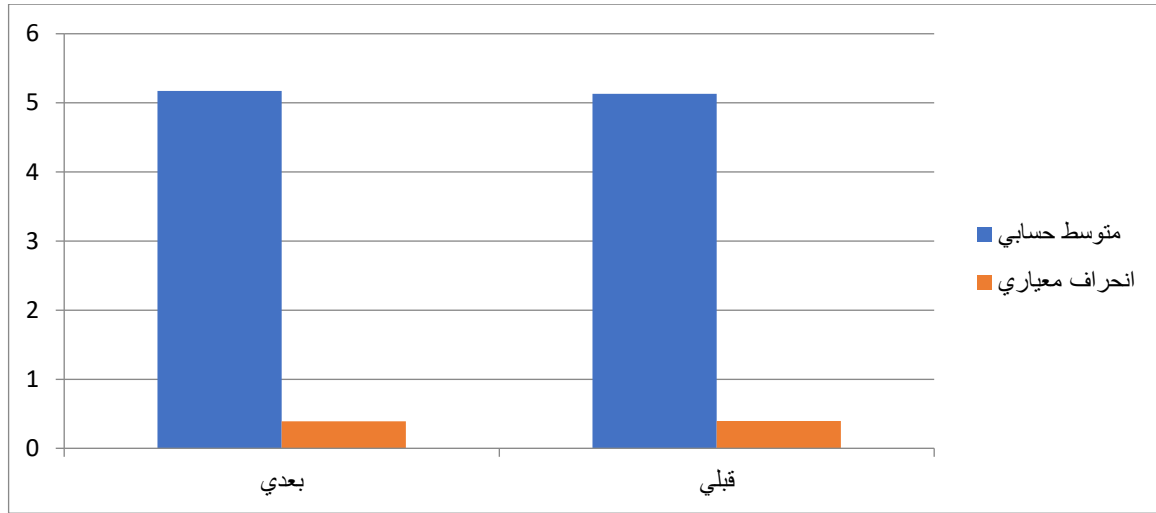
الاختبار	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة(ت)(t) المحسوبة	قيمة(ت)(t) الجدولية	مستوى الدالة	درجة الحرية	الدالة الإحصائية
القبلي	الثانية	5.17	0.390	4.69	2.2	0.05	11	دالة
البعدي		5.13	0.395					

المصدر: من إعداد الطالبين بالإعتماد على مخرجات SPSS

- عرض وقراءة النتائج:

من خلال الجدول رقم(2) الذي يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة، حيث تم التحصل في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 5.17 وانحراف معياري قدره 0.39 وفي الاختبار البعدي لها تحصلنا فيه على متوسط حسابي قدره 5.13 وانحراف معياري قدره 0.395 وبلغت قيمة (t) الإحصائية المحسوبة 4.69 وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية عند مستوى الدالة 0.05 ودرجة الحرية 11 والبالغة 2.2.

ومنه نقول بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار الجري من الوقوف 30 متر.



شكل رقم (04): يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار الجري من الوقوف 30 متر.

جدول رقم(03): يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار الجري من الوقوف 30 متر:

الاختبار	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة(t)(ت) المحسوبة	قيمة(t)(ت) الجدولية	مستوى الدالة	درجة الحرية	الدالة الإحصائية
القبلي	الثانية	5.07	0.37	5.55	2.2	0.05	11	دالة
		4.66	0.21					
البعدي								

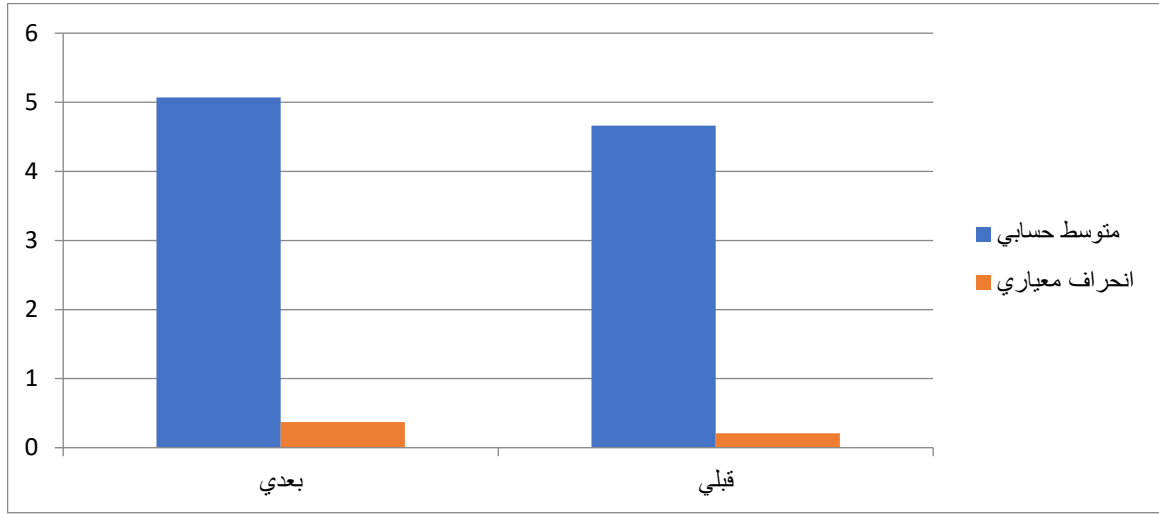
المصدر: من إعداد الطالبين بالاعتماد على مخرجات SPSS

- عرض وقراءة النتائج:

من خلال الجدول رقم(03) الذي يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية، حيث تم التحصل في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 5.07 وانحراف معياري قدره 0.37 وفي الاختبار البعدي لها تحصلنا فيه على متوسط حسابي قدره 4.66 وانحراف معياري قدره 0.21 وبلغت قيمة(t) الإحصائية المحسوبة 5.55 وهي أكبر من قيمة(t) الجدولية عند مستوى الدالة 0.05 ودرجة الحرية 11 وباللغة .2.2

الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

ومنه نقول بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار الجري من الوقوف 30 متر.



شكل رقم (05) يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار الجري من الوقوف 30 متر.

جدول رقم (04): يمثل نتائج الاختبارين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار الجري من الوقوف 30 متر:

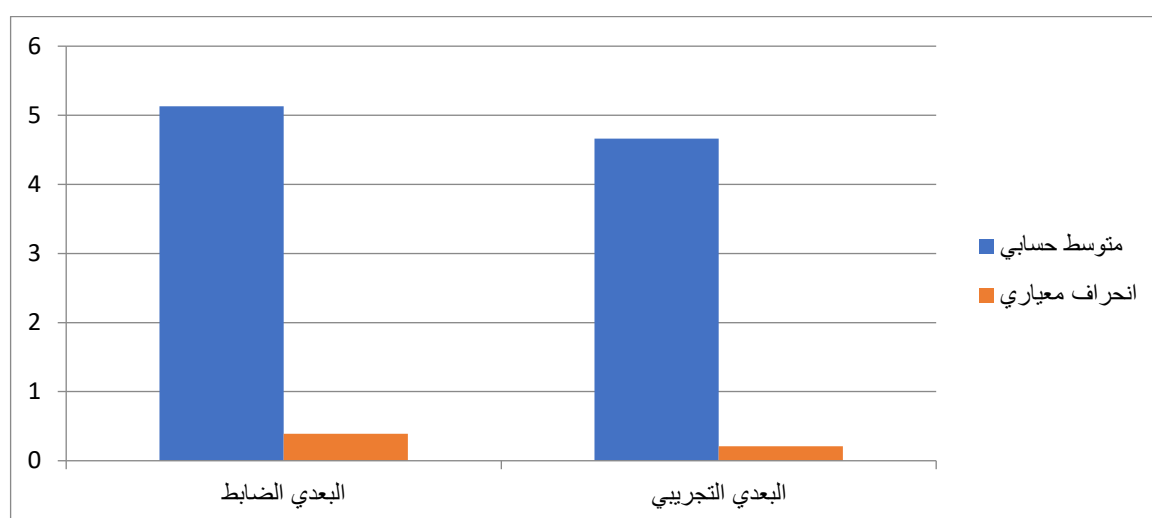
الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) (t)	قيمة (ت) (t) الجدولية	مستوى الدالة	درجة الحرية	الدالة الإحصائية
البعدي ضابطة	5.13	0.390	3.59	2.07	0.05	22	دالة
البعدي التجريبي	4.66	0.21					

المصدر: من إعداد الطالبين بالاعتماد على مخرجات SPSS

الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

- عرض وقراءة النتائج:

من خلال الجدول رقم (04) الذي يمثل نتائج الاختبار البعدي للعينه الضابطة، والذي تحصلنا فيه على متوسط حسابي قدره 5.13 وانحراف معياري قدره 0.39 وفي حين تحصلنا في العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره 4.66 وانحراف معياري قدره 0.21 وبلغت قيمة (t) الإحصائية المحسوبة 3.59 وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية عند مستوى الدالة 0.05 ودرجة الحرية 22 والبالغة 2.07. مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعدين للعينتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية.



شكل رقم (06): يمثل نتائج الاختبارين البعدين للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار الجري من الوقوف 30 متر.

1-2- عرض وتحليل نتائج اختبار نيلسون للاستجابة الحركية:

جدول رقم (05): عرض وتحليل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينه الضابطة في اختبار نيلسون:

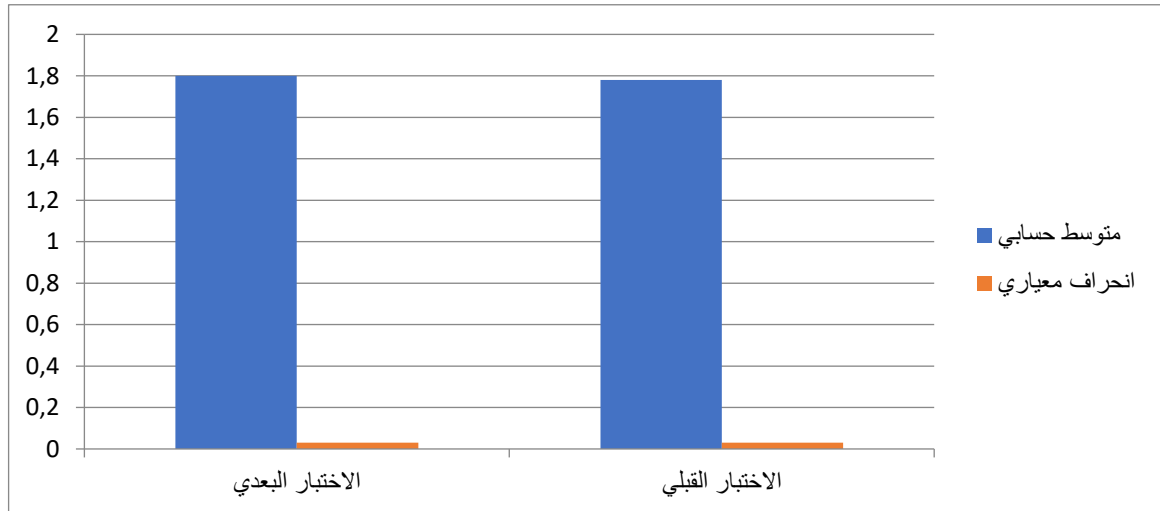
الاختبار	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) (t) المحسوبة	قيمة (ت) (t) الجدولية	مستوى الدالة	درجة الحرية	الدالة الإحصائية
القبلي	الثانية	1.8000	0.03	4.31	2.2	0.05	11	دالة
		1.78	0.03					
البعدي								

الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

- عرض وقراءة النتائج:

من خلال الجدول رقم (05) الذي يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينه الضابطة، حيث تم التحصل في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 1.8000 وانحراف معياري قدره 0.03 وفي الاختبار البعدي لها تحصلنا فيه على متوسط حسابي قدره 1.78 وانحراف معياري قدره 0.03 وبلغه قيمة (t) الإحصائية المحسوبة 4.31 وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية عند مستوى الدالة 0.05 ودرجة الحرية 11 والبالغة 2.2.

ومنه نقول بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينه الضابطة في اختبار نيلسون للاستجابة الحركية.



شكل رقم (07) يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينه الضابطة في اختبار نيلسون للاستجابة الحركية.

الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

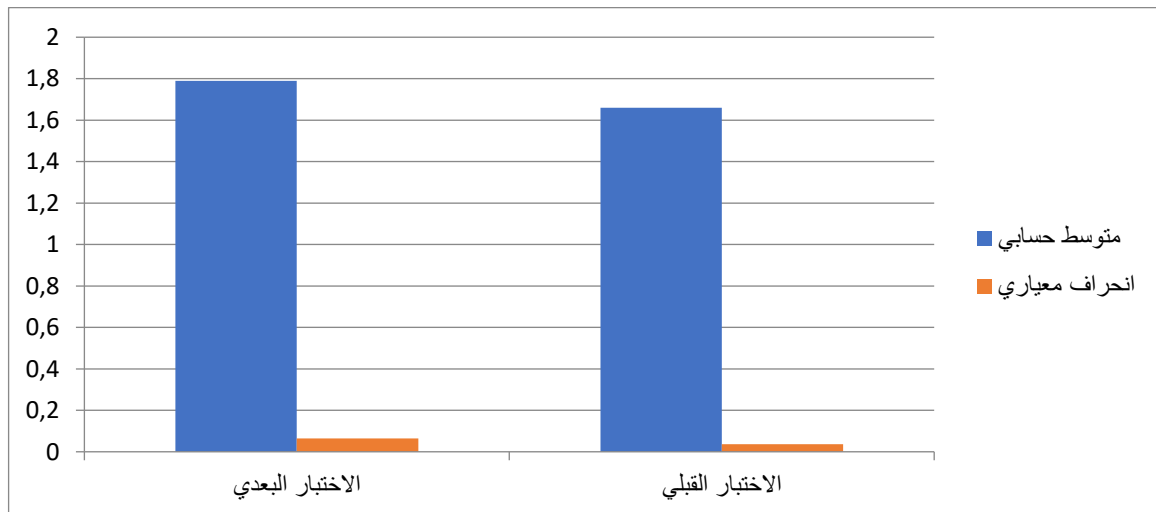
جدول رقم(06): يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار نيلسون للاستجابة الحركية:

الاختبار	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة(t)(ت) المحسوبة	قيمة(t)(ت) الجدولية	مستوى الدالة	درجة الحرية	الدالة الإحصائية
القبلي	الثانية	1.79	0.064	7.87	2.2	0.05	11	دالة
		1.66	0.037					
البعدي								

المصدر: من إعداد الطالبين بالإعتماد على مخرجات SPSS

- عرض وقراءة النتائج:

من خلال الجدول رقم(06) الذي يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية، حيث تم التحصل في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 1.79 وانحراف معياري قدره 0.064 وفي الاختبار البعدي لها تحصلنا فيه على متوسط حسابي قدره 1.66 وانحراف معياري قدره 0.037 وبلغت قيمة (t) الإحصائية المحسوبة 7.87 وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية عند مستوى الدالة 0.05 ودرجة الحرية 11 وباللغة 2.2. ومنه نقول بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار نيلسون للاستجابة الحركية.



الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

شكل رقم(08) يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار نيلسون للاستجابة الحركية.

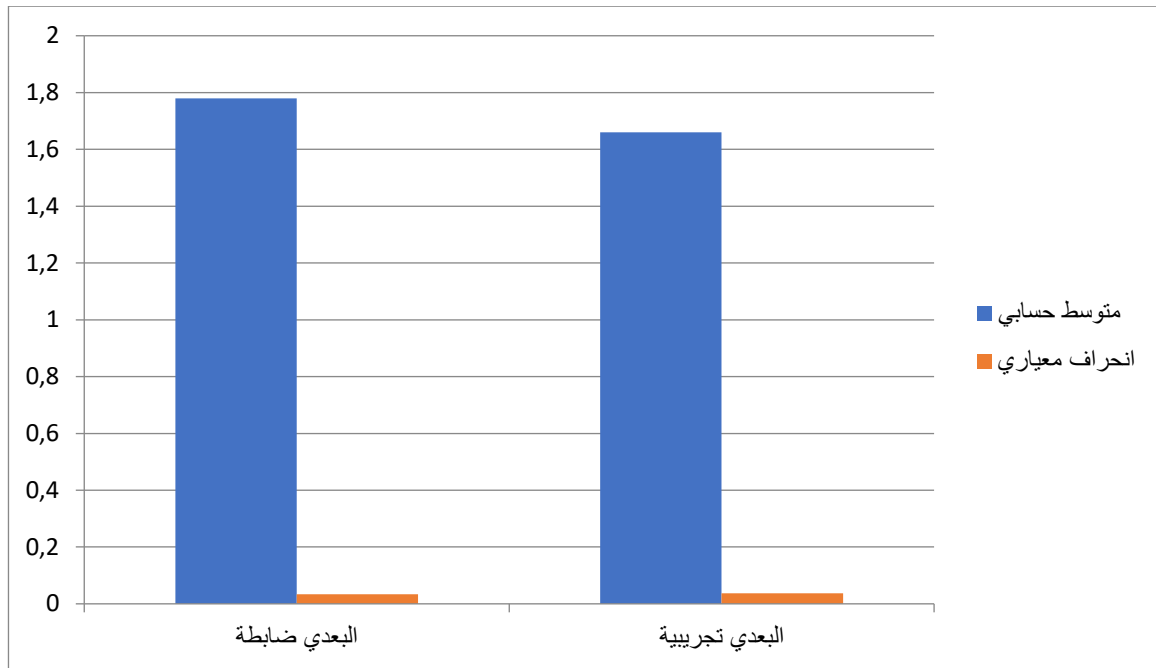
جدول رقم(07): يمثل نتائج الاختبارين البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار نيلسون للاستجابة الحركية:

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة(ت)(t) المحسوبة	قيمة(ت)(t) الجدولية	مستوى الدالة	درجة الحرية	الدالة الإحصائية
البعدي ضابطة	1.78	0.034	12.64	2.07	0.05	22	دال
البعدي تجريبية	1.66	0.037					

المصدر: من إعداد الطالبين بالإعتماد على مخرجات SPSS

- عرض وقراءة النتائج:

من خلال الجدول رقم(07) الذي يمثل نتائج الاختبار البعدي للعينة الضابطة، والذي تحصلنا فيه على متوسط حسابي قدره 1.78 وانحراف معياري قدره 0.034 في حين تحصلنا في العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره 1.66 وانحراف معياري قدره 0.037 وبلغت قيمة (t) الإحصائية المحسوبة 12.64 وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية عند مستوى الدالة 0.05 ودرجة الحرية 22 وبالقيمة 2.07. مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعديين للعينتين الضابطة والتجريبية، ولصالح المجموعة التجريبية.



شكل رقم (09) يمثل نتائج الاختبارين البعديين للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار نيلسون للاستجابة الحركية.

2- مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

2-1- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرض الأول:

على ضوء النتائج المتحصل عليها من خلال الوحدات التدريبية المطبقة في دراستنا، وفيما يخص الفرض الأول الذي ينص على أن للألعاب المصغرة أثر إيجابي في تنمية صفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم (u15).

وبعد المعالجة الإحصائية لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الجري من الوقوف 30 متر جاءت النتائج كما هي مبينة في الجدول (02)، حيث كان القياس القبلي قيمة المتوسط الحسابي تقدر بـ 5.07 في حين بلغ الانحراف المعياري 0.37 في حين قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في القياس البعدي 4.66 و 0.21 على التوالي وهنا جاءت قيمة (T) المحسوبة تساوي 5.55 وهي أكبر من قيمة (T) الجدولة المقدرة بـ 2.2 عد مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 11 وعليه جاء القرار بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الجري من الوقوف 30 متر.

وبعد المعالجة الإحصائية بدلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار الجري من الوقوف 30 متر حيث جاءت النتائج كما هي موضحة في الجدول رقم (05)، حيث كانت القيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس البعدي للعينة الضابطة مقدر بـ 5.13 و 0.39 على التوالي، في حين قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في القياس البعدي للعينة التجريبية المقدر بـ 4.66 و 0.21 على التوالي وعليه جاءت قيمة (T) المحسوبة 3.59 أكبر من قيمة (T) الجدولة المقدرة بـ 2.07 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 22 وعليه جاء القرار بوجود دلالة إحصائية بين القياسين البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح الأخيرة في اختبار الجري من الوقوف 30 متر. وتجدر الإشارة إلى أن نفس النتائج تحققت في دراسة كل من شليغم عبد الحق وشباح نبيل 2018 حيث توصل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار السرعة الانتقالية.

ودراسة شطية خليفة 2018 حيث توصل هو أيضا إلى تفوق البرنامج المقترح للألعاب الشبه رياضية على الحصة التدريبية العادية في تنمية وتطوير صفة السرعة.

ويمكن تفسير هذه النتائج إلى أن الوحدات التدريبية المطبقة باستعمال الألعاب المصغرة لها أثر إيجابي على تنمية السرعة الانتقالية.

2-2- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرض الثاني:

- على ضوء النتائج المتحصل عليها من خلال الوحدات التدريبية، وفيما يخص الفرض الثاني الذي ينص على أن للألعاب المصغرة أثر في تنمية صفة سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم صنف أصغر.

- وبعد المعالجة الإحصائية لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار نيلسون للاستجابة الحركية جاءت النتائج كما هي مبينة في الجدول (05)، حيث كانت في القياس القبلي قيمة المتوسط الحسابي تقدر بـ 1.79 في حين بلغ الانحراف المعياري 0.064 في حين قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في القياس القبلي 1.66 و 0.037 على التوالي، وهنا جاءت قيمة (T) المحسوبة تساوي 7.87 وهي أكبر من قيمة (T) الجدولة المقدر بـ 2.2 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 11 وعليه جاء القرار بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار نيلسون للاستجابة الحركية، وبعد المعالجة الإحصائية بدلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار نيلسون للاستجابة الحركية حيث جاءت النتائج كما هي موضحة في الجدول رقم (07) حيث كانت قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس البعدي للعينتين الضابطة مقدر بـ 1.78 و 0.03 على التوالي، في حين قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس البعدي للعينتين التجريبية مقدر بـ 1.66 و 0.037 على التوالي، وعليه جاءت قيمة (T) المحسوبة المقدر بـ 12.64 أكبر من قيمة (T) الجدولة المقدر بـ 2.07 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 22، وعليه جاء القرار بوجود دلالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح الأخيرة في اختبار نيلسون للاستجابة الحركية، وتجدر الإشارة إلى أن نفس النتائج تحققت عقون طارق ودقيش فارس 2016 حيث توصل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج اختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في صفة سرعة رد الفعل وهذا ما يثبت وجود تحسن في السرعة.

2-3- مناقشة الفرضية الرئيسية:

من خلال تحقق نتائج الفروض، والتي أثبتت أن للألعاب المصغرة دور في تنمية السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل وفق وحدات تدريبية مطبقة، وخاصة اختبارات البعدية للمجموعة التجريبية وعلى ضوء هذا تتضح صحة الفرضية القائلة:

"للألعاب المصغرة أثر إيجابي في تنمية صفة السرعة (السرعة الانتقالية، سرعة رد الفعل) لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر".

خلاصة:

لقد تطرقنا في فصلنا هذا إلى الجانب التطبيقي في البحث وقمنا في البداية بعرض النتائج ومناقشتها ثم اختبار الفرضيات وتوصلنا إلى تأكيد الفرضيات التي طرحناها كحلول لإشكالية البحث.

كما تبين لنا من خلال هذا الفصل أن للألعاب المصغرة أثر إيجابي في تنمية السرعة(السرعة الانتقالية ورد الفعل) لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر (U15).

الاستنتاج العام:

من خلال جملة من النتائج المتحصل عليها في اختبائي السرعة (السرعة الانتقالية، سرعة رد الفعل) للمجموعتين الضابطة والتجريبية بمختلف قياساتها:

- تم قبول الفرضية الأولى والتي تنص على أنه للألعاب المصغرة أثر إيجابي في تنمية السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم صنف أصغر (U15).

- تم قبول الفرضية الثانية والتي تنص على أنه للألعاب المصغرة أثر إيجابي في تنمية سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم صنف أصغر (U15).

ومنه مستنتج أن الفرضية العامة التي تنص على أن للألعاب المصغرة أثر إيجابي في تنمية السرعة (سرعة انتقالية، سرعة رد الفعل) لدى لاعبي كرة القدم صنف أصغر (U15) قد تحققت.

بناء على جملة من النتائج يمكن الحكم على فعالية الحصص التدريبية والمعدة خصيصا لتنمية السرعة (السرعة الانتقالية، سرعة رد الفعل) باستخدام الألعاب المصغرة وفق مكونات (الزمن، الشدة، نوع الألعاب، التشكيل) ومنه فإن هذه الحصص التدريبية قد حققت الغرض منها والمتمثل في تنمية السرعة (سرعة انتقالية، سرعة رد الفعل).

توصيات وفرضيات المستقبل:

- من خلال النتائج المتحصل عليها من خلال الدراسة التي قمنا بها، سنحاول تقديم بعض الاقتراحات التي خرج بها الباحثان والتي هي:
 - الاهتمام أكثر بطريقة التدريب بالألعاب المصغرة في جميع الرياضات.
 - الاهتمام أكثر بتطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم لأنها أصبحت هي التي تحسم نتيجة المباراة.
 - عند استخدام الألعاب المصغرة يجب انتقاء تمارين مناسبة مع الصفة البدنية المستهدفة.
 - يوصى بتوفير الأدوات والأجهزة اللازمة للتدريب في الألعاب المصغرة.
 - نوصي مسؤولي الفرق والمختصين والمدربين بضرورة الاهتمام بالفئات الصغرى مع توفير الإمكانيات اللازمة للتدريب.
- مراعاة الفروق الفردية وضرورة اعتبار مبدأ الفردية في التدريب.

الخاتمة

الخاتمة

تعتبر صفة السرعة في رياضة كرة القدم من أهم الصفات البدنية المتعلقة بالمهارة والتي تتميز بها هذه الرياضة خاصة في الآونة الأخيرة التي شهدت اللعبة قفزة نوعية وتطور كبير في طريقة أداءها ولعبها، والذي يركز على المهارات الحركية من تحرك سريع، رشاقة، مرونة، قوة... الخ خلال أطوار اللعب.

ومن هذا المنطلق قمنا بهذه الدراسة التي كانت تهدف إلى إبراز أثر الألعاب المصغرة في تنمية اللعبة (السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل) لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر (أقل من 15 سنة) وذلك استنادا إلى تطبيق وحدات تدريبية مبنية على طريقة هذه الألعاب بأسلوب مقنن ومنهج علميا وخاضع لأسس ومبادئ تراعي خصائص الرياضة عامة وكرة القدم خاصة.

ولقد كانت النتائج المستخلصة من الدراسة إيجابية، إذ تحققت الفرضية العامة التي كانت على النحو التالي: للألعاب المصغرة أثر إيجابي في تنمية لرشاقة والتنسيق لدى لاعبي كرة القدم أصاغر صنف أقل من 15 سنة.

وختامنا نأمل أن نكون قد وفقنا في عملنا المتواضع وأن تكون دراستنا مرجعا لدراسات أخرى في مجال التدريب الرياضي.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع

أولاً: المصادر

1- القرآن الكريم:

سورة الإسراء، الآية 24

ثانياً: المراجع باللغة العربية

1-الكتب

- 1) أبو العلا أحمد عبد الفتاح: نصر الدين سيد أحمد ، فيزيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2003.
- 2) أبو العلا أحمد عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريبات في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
- 3) أبو العلا أحمد عبد الفتاح: الأسس الفيزيولوجية للتدريب الرياضي، دار الفكر العربي، مصر، ط1، 1997.
- 4) أبو العلا أحمد عبد الفتاح: أحمد نصر الدين السيد: فيزيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، ط 1 ، 1993 .
- 5) الشاذلي أحمد فؤاد، بوعباس يوسف عبد الرسول: الأسس العلمية لتدريب التمرينات البدنية، ذات السلاسل للطباعة والنشر والتوزيع، ط 1، 1998 .
- 6) الزغبى أحمد محمد: سيكولوجية المراهقة، دار زهران، عمان، الأردن، ط2، 2013.
- 7) طفل راتب أسامة: النمو الحركي والمراهقة، دار الفكر العربي القاهرة، مصر، 1994.
- 8) محمود أميرة حسن: ماهر حسن محمود: الاتجاهات العديدة في علم التدريب الرياضي، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الاسكندرية. ، 2008.
- 9) بسيواطي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، 1997.
- 10) بوتقنوشات محمد الشريف، التحضير البدني وعلاقته بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم لولاية جيجل، 2018/2019.
- 11) بوداود عبد اليمين: مناهج البحث العلمي في علوم تقنيات النشاطات البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2009.
- 12) بانتولي جوليا: التربية النفسية الحركية والبدنية والصحية في رياض الأطفال، ترجمة: عبد الفتاح حسين، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1991.

- 13) حامد عبد السلام زهراء: علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، القاهرة، مصر، ط5، 2001.
- 14) حسن عبد الجواد: كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم، ط4، دار العلم للملايين، بيروت، 1997.
- 15) حسين عبد الجواد: كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم، ط4، دار العلم للملايين، بيروت، 1999.
- 16) حنفي محمد مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1988.
- 17) حنفي محمود مختار، التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط1، 1990.
- 18) حنفي محمود مختار: المدير الفني في كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، ط1، 1996.
- 19) حنفي محمود المختار: كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، مصر، 1994.
- 20) العمار خالد يوسف: أبعديات البحث العلمي وإعداد الرسائل الجامعية في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية: دار الإعصار العلمي للنشر و الإشهار، الأردن ، ط1، 2015.
- 21) تركي رابح: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، 1999.
- 22) محمود أبو علام رجاء: مناهج البحث الكمي والنوعي والمختلط، دار الميسر، عمان، ط1، 2013.
- 23) رومي جميل: كرة القدم، دار النقائص، ط1، بيروت، لبنان، 1986.
- 24) خريبط ريسان: المجموعة المختارة في التدريب وفسولوجيا الرياضية، مركز الكتاب للنشر، مصر، ط 1، 2014 .
- 25) الخشاب زبير وآخرون: كرة القدم، مديرية دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1988 .
- 26) زكية إبراهيم كمال: مصطفى سايح محمد، الوسيط في الألعاب الصغيرة، ط1، دار الوفاء الإسكندرية. 2008.
- 27) المهار سامي وآخرون: كرة القدم، مديرية الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، الجزء الأول، 1987 .
- 28) ملحم سامي محمد: علم النفس النمو، دار الفكر، عمان، الأردن، ط3، 2014.
- 29) صالح أبو جادو: علم النفس التطوري الطفولة والمراهقة، دار المسيرة، عمان، دط، 2004 .
- 30) صالح حسن أحمد الداھري: سيكولوجية المراهقة ومشكلاتها، دار الوراق للنشر والتوزيع، عمان الأردن، 2012.

- (31) صالح حسن أحمد الداھري: سيكولوجية المراهقة ومشكلاتها، دار الوراق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 212.
- (32) صالح حسن الداھري: علم النفس الإرتقائي ونظرياته، دار صفاء للنشر، عمان، الأردن، ط1، 2008.
- (33) صالح علي أبو جابر: علم النفس التربوي، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط2.
- (34) عبد الحميد شرف "البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين". ط2، مركز الكتاب للنشر. القاهرة 2002
- (35) عبد الرحمن محمد عيسوي: الاختبارات والمقاييس النفسية، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2003.
- (36) عبد السلام محرم نوح، رياضة كرة القدم، دار الحامد للنشر والتوزيع، ط1، الأردن، عمان، 2019.
- (37) عبد العالي الجسماني، سيكولوجيا الطفل والمراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط1، 1994.
- (38) عبد الفتاح وإبراهيم سلامة. المدخل في أصول التربية الرياضية. دار الكتب الجامعية. مصر . 1971 .
- (39) عبد الله عبد الحليم محمد ورحاب عادل جبل: المهارات التدريسية والتدريب الميداني في ضوء الواقع المعاصر للتربية الرياضية (مفاهيم. مبادئ. تطبيقات) دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر. الإسكندرية ط1، 2011.
- (40) عبد المنعم عبد القادر الميلادي: سيكولوجية المراهقة، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، 2014.
- (41) عدنان دروس وآخرون التربية الرياضية المدرسية. ط3 دار الفكر العربي القاهرة 1994.
- (42) عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، ط 12، منشأة المعارف، 2005 .
- (43) عطايا محمد خطاب. أوقات الفراغ والترويح. دار المعارف. مصر 1998 ط1 .
- (44) علاء الدين كافي: علم النفس الارتقائي سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار الفكر، عمان، ط1، 2009. (أطروحة)
- (45) علي فاتح المندلوي: علم النفس الطفولة والمراهقة، دار الكتاب الجامعي، العين، 2002، ط1.
- (46) عمر احمد همشري: النشئة الإجتماعية للطفل، دار صفاء للنشر والتوزيع، الأردن، ط2، 2013.

- (47) غازي صالح محمود، هاشم ياسر حسن: كرة القدم التدريبات المهارية، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ط1، 2013،
- (48) فيروز زرافة، فضيلة زرافة: السلوك العدوانى لدى المراهق، دار الأيام للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط1، 2013، .
- (49) فيصل رشيد عياش الدليمي، لحرر عبد الحق: كرة القدم، المدرسة العليا للأساتذة، ت ب ر، مستغانم، 1997 .
- (50) قاسم المندلأوي: أصول التربية الرياضية في مراحل الطفولة المبكرة - بغداد . 1989 .
- (51) قاسم حسن حسين: أسس التدريب الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، ط1، 1918.
- (52) قاسمي بن المالك، بناء عاملي ببطارية اختبارات بدنية وحركية للاعبى كرة القدم، مذكرة نيل شهادة ماستر 2013 جامعة قسنطينة.
- (53) كمال المولود: كرة القدم -ألعاب- اختبار- تدريبات، مطبوعات جامعية، الجزائر، 1989.
- (54) كمال عبد الحميد، محمد صبحى حسانين، اللياقة البدنية ومكوناتها-الإعداد البدني وطرق القياس، دار الفكر العربي، ط3.
- (55) لاميرىلا كيران: التربية الاجتماعية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1993.
- (56) ليلة السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط2، 2005.
- (57) مجدي أحمد محمد عبد الله: النمو النفسى بين السراء والمرضى، دار المعرفة الجامعية للتوزيع والنشر، 2003.
- (58) محمد إبراهيم شحاتة: برامج في اللياقة الدولية، ما هي للنشر والتوزيع، الاسكندرية، 2015.
- (59) محمد أزهر السماك وآخرون، الأصول في البحث العلمى، دار الحكمة للطباعة والنشر، الموصل 1989.
- (60) محمد العودة الريماوى: علم النفس والنمو والطفولة والمراهقة، دار المسيرة للنشر والتوزيع، الأردن، ط1، 2003.
- (61) محمد جميل عبد القادر. التربية الرياضية الحديثة. مكتبة النهضة ط1 بغداد. 2000.
- (62) محمد حسن علاوى: علم التدريب الرياضى، دار المعارف، مصر، ط 11 ، 1990.
- (63) محمد حسين البشتاوى وآخرون، فسيولوجيا التدريب البدنى، دار وائل للنشر، مصر، ط1، 2006 .
- (64) محمد صبحى حسانين: التقويم والقياس في التربية البدنية، دار الفكر العربي، ط 2 ، 1987 .
- (65) محمد صبحى حسانين، التقويم والقياس في التربية البدنية، ج2، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1979.

- 66) محمد صبحي حسنين، التقويم والقياس في التربية البدنية، دار الفكر العربي، ط2، 1987.
- 67) مروان عبد المجيد إبراهيم: الأسس العلمية وطرق الإحصاء في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1999.
- 68) مشعل عدي النمري، مهارات كرة القدم وقوانينها، دار أسامة، عمان، الأردن، ط1.
- 69) مصباحي بلال: علاقة الحالة البدنية (القوة، التحمل، السرعة) بدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم، صنف أكابر، مذكرو نيل شهادة مجستار في التحضير البدني، جامعة الصديق بن يحي، جيجل 2018/2017.
- 70) مصطفى السايح محمد: موسوعة الألعاب الصغيرة. دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر. الإسكندرية ط1. 2007.
- 71) مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2001.
- 72) مقدم عبد الحفيظ: الإحصاء والقياس النفسي والتربوي مع نماذج المقاييس والاختبارات، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1993.
- 73) مناهج التربية البدنية: منشورات لوزارة التربية الوطنية، 1984.
- 74) المنجد في اللغة والإعلام، دار المشرق، ط1، بيروت، 2001.
- 75) مهند حسين البشتاوي وأحمد محمود إسماعيل: فسيولوجيا التدريب البدني، دار الوائل للنشر والتوزيع، الأردن، ط 1 ، 2006 .
- 76) موفق مجيد المولى، الإعداد الوظيفي لكرة القدم، دار الفكر العربي، لبنان، 1999.
- 77) ناجح محمد ويابات . نائف مقصي الجبور. كرة القدم (مهارات /تدريب/ إصابات).ط1 عمان الأردن. 2013 .
- 78) نايف مغضي الجبور، صبحي أحمد قبلان، الرياضة صحة ورشاقة ومرونة، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الأردن، ط1، 2012.
- 79) وجيه محجوب: البحث ومنهاجه، دار الكاتب، ط1، بغداد، 2002.
- 80) وديع ياسين التكريتي، المرشد في الألعاب المصغرة لكافة المراحل الدراسية، دار الوفاء، ط1، 2012.
- 81) يحي السيد الكاوي، المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدية و التقنية الحديثة، مجال التدريب، المركز العربي للنشر، مصر، 2002
- 82) لازم كماش يوسف وصالح بشير أبو خيط، علم وظائف الأعضاء في المجال الرياضي، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية-مصر، ط1، 1011.

83) يوسف لازم كماش، المبادئ الأساسية لتدريب كرة القدم، دار زهران للنشر والتوزيع، عمان، الأردن 2013، ط1.

84) يوسف لازم كماش، صالح بشير أو خيط، المبادئ الأساسية لتدريب كرة القدم، دار زهران للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط1، 2013

2- المعاجم والموسوعات

1) معجم المعاني الجامع عربي.

3- المذكرات والرسائل والأطروحات

1) أعمارة طارق، بشون سمير، الألعاب شبه رياضية وأثرها في تنمية صفتي السرعة والقوة (السرعة الانتقالية، القوة الانفجارية للأطراف السفلى)، صنف ذكور لدى لاعبي مدارس كرة القدم، مذكرة ماستر تخصص تحضير بدني ورياضي، جامعة محمد الصديق بن يحيى -جيجل- ، 2020 .

2) جامع محمد نايف الرومي. أثر برنامج الألعاب المصغرة والألعاب الحركية في بعض القدرات البدنية والحركية لأطفال الرياض. رسالة دكتوراه غير منشورة .كلية التربية الرياضية. جامعة الموصل. الموصل 1999 .

3) حمداوي التوهامي.مخرجات تخطيط وبرمجة مشروع تدريب مدمج مع بعض مكونات التفوق الرياضي خلال مرحلة التكوين لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة. أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه. غير منشورة جامعة محمد بوضياف المسيلة 2020-2021.

4) شليغم عبد الحق وشباح نبيل، أثر طريقة التدريب التكراري في تنمية السرعة الانتقالية لدى كرة القدم أصاغر - أقل من 15 سنة، مذكرة ماستر، جامعة جيجل، 2019 .

4-المجلات

1) غرب محمد سليمان ، تأثير استخدام الألعاب المصغرة في درس التربية البدنية على بعض المتغيرات الفيزيولوجية والبدنية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الأساسية من أعمار 9-10، مجلة جامعة الأقصى، مجلد21، العدد الأول، 2007.

5- المواقع الإلكترونية

الموقع الإلكتروني: موسوعة مقالات مهارات النجاح، محمد بن علي شيبان العامري، : <https://sst5.com/article/870/70>.

ثالثا: المراجع باللغة الأجنبية

- 1) Eeic Batty. Entraînement a l'européenne. Editio Vigot. Paris. France.1981.
- 2) Cometti.G.L'utilisatio, de jeux réduits dans la préparation pgsuque du footballeur.C.E.P. Newsletter N03. mars 2010.
- 3) Longer, infence de l'intermittent par rapport au jeux réduits chez des jeunes footballeurs professionnels. Effrts sur les réponses individuels a l'entraînement. Master2. Univernees 2eme année 2015.2016
- 4) Pidier ress, pacsal prevast : La bible de la préparation physique, édition mafora, barce, 2013
- 5) Jurgen weinck, biologie de sport, édition vigot, paris, 1992.
- 6) Jurgen weinek : manuel d'entraînement, édition vigot, 1986.
- 7) Ian Jeffereys : Dereloping speed, édition humain kinetics, U S, 2013, .
- 8) Chridtian Damano : 16 exercice de la vitesse et la vivacité, RC media-France, 2012.
- 9) Jean_Michel Bénézert, Hansrved : Hasler (fifa) : Football des jeunnes, 2016.
- 10) Abdelkeder tou.il l'arbitrage dans le football. moderne edition la phouiquek. Alger. 1993.
- 11) Tony stnudwick. Soccer sience. Human kintis. umited. State. 2016.
- 12) Celik nesrin etal : the-effect .of. balance. On. Agility. In soccer players phgsical fduction and sport science. Movement and health. Ovidus sniversity annals.
- 13) Bran Mackenzie 101 performances Eraluation test Electric wordK london EnglandK 2005.

الملاحق

```
DATASET ACTIVATE Jeu_de_données3.
```

```
SAVE OUTFILE='C:\Users\ahmed\Desktop\SPSS 2022\الحركية_الاستجابة_اختبار\لعور\هارون.sav'  
/COMPRESSED.
```

```
CORRELATIONS
```

```
/VARIABLES=اختبار_السُر_الانتقالية_30م_اع_اخ اختبار_السُر_الانتقالية_30م_اع_اخ  
/PRINT=TWOTAIL NOSIG  
/MISSING=PAIRWISE.
```

Corrélations

Corrélations

		اختبار_السُر_الانتقالية_30م_اع_اخ	اختبار_السُر_الانتقالية_30م_اع_اخ
اختبار_السُر_الانتقالية_30م_اع_اخ	Corrélacion de Pearson	1	,977**
	Sig. (bilatérale)		,001
	N	6	6
اختبار_السُر_الانتقالية_30م_اع_اخ	Corrélacion de Pearson	,977**	1
	Sig. (bilatérale)	,001	
	N	6	6

** La corrélacion est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

```
CORRELATIONS
```

```
/VARIABLES=نيلسون_استجابة_الحركية_اخنيلسون_استجابة_الحركية_اع_اخ  
/PRINT=TWOTAIL NOSIG  
/MISSING=PAIRWISE.
```

Corrélations

Corrélations

		نيلسون_استجابة_الحركية اخ	نيلسون_استجابة_الحركية اع_اخ
نيلسون_استجابة_الحركية_اخ	Corrélation de Pearson	1	-,070
	Sig. (bilatérale)		,895
	N	6	6
نيلسون_استجابة_الحركية_اع_اخ	Corrélation de Pearson	-,070	1
	Sig. (bilatérale)	,895	
	N	6	6

DATASET ACTIVATE Jeu_de_données1.

T-TEST PAIRS=الضابطة_العينة_الاختبار_ق_العينة_الاختبار_م_جري_30 WITH الضابطة_العينة_الاختبار_ب_العينة_الاختبار_م_جري_30 (PAIRED)
/CRITERIA=CI (.9500)
/MISSING=ANALYSIS.

Test T

[Jeu_de_données1] C:\Users\ahmed\Desktop\SPSS 2022\الوقوف\30 متر ن\اختبار جري 30\هارون لعور\اختبار جري 30 م\الاختبار ب\العينة الضابطة

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	جري_30_الاختبار_ق_العينة_الضابطة	5,1775	12	,39074	,11280
	جري_30_الاختبار_ب_العينة_الضابطة	5,1350	12	,39532	,11412

Corrélations des échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 جري_30م_الاختبار_ق_العينة_الضابطة & جري_30م_الاختبار_ب_العينة_الضابطة	12	,997	,000

Test des échantillons appariés

	Moyenne	Ecart type	Différences appariées		t	ddl	Sig. (bilatéral)	
			Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
				Inférieur				Supérieur
Paire 1 جري_30م_الاختبار_ق_العينة_الضابطة - جري_30م_الاختبار_ب_العينة_الضابطة	,04250	,03137	,00906	,02257	,06243	4,693	11	,001

T-TEST PAIRS=التجريبية_العينة_الاختبار_ق_العينة_الضابطة جري_30م_الاختبار_ب_العينة_الضابطة WITH (PAIRED) جري_30م_الاختبار_ب_العينة_التجريبية
/CRITERIA=CI (.9500)
/MISSING=ANALYSIS.

Test T

Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1 جري_30م_الاختبار_ق_العينة_التجريبية	5,0700	12	,37835	,10922
جري_30م_الاختبار_ب_العينة_التجريبية	4,6625	12	,21440	,06189

Corrélations des échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 جري_30م_الاختبار_ق_العينة_التجريبية & جري_30م_الاختبار_ب_العينة_التجريبية	12	,767	,004

Test des échantillons appariés

	Moyenne	Ecart type	Différences appariées		t	ddl	Sig. (bilatéral)	
			Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
				Inférieur				Supérieur
Paire 1 جري_30م_الاختبار_ق_العينة_التجريبية - جري_30م_الاختبار_ب_العينة_التجريبية	,40750	,25417	,07337	,24601	,56899	5,554	11	,000

T-TEST PAIRS= (PAIRED) نيلسون_الاختبار_ب_العينة_الضابطة WITH نيلسون_الاختبار_ق_العينة_الضابطة
/CRITERIA=CI (.9500)
/MISSING=ANALYSIS.

Test T

Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1 نيلسون_الاختبار_ق_العينة_الضابطة	1,8000	12	,03357	,00969
نيلسون_الاختبار_ب_العينة_الضابطة	1,7883	12	,03433	,00991

Corrélations des échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 نيلسون_الاختبار_ق_العينة_الضابطة&نيلسون ن الاختبار ب العينة الضابطة	12	,962	,000

Test des échantillons appariés

	Moyenne	Ecart type	Différences appariées			t	ddl	Sig. (bilatéral)
			Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
				Inférieur	Supérieur			
Paire 1 نيلسون_الاختبار_ق_العينة_الضابطة - نيلسون الاختبار ب العينة الضابطة	,01167	,00937	,00271	,00571	,01762	4,311	11	,001

T-TEST PAIRS=نيلسون_الاختبار_ب_العينة_التجريبية WITH نيلسون_الاختبار_ق_العينة_التجريبية=PAIRED
/CRITERIA=CI (.9500)
/MISSING=ANALYSIS.

Test T

Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1 نيلسون_الاختبار_ق_العينة_التجريبية	1,7950	12	,06403	,01848

نيلسون الاختبار ب العينة التجريبية	1,6633	12	,03725	,01075
------------------------------------	--------	----	--------	--------

Corrélations des échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 نيلسون الاختبار ق العينة التجريبية & نيلسون الاختبار ب العينة التجريبية	12	,446	,146

Test des échantillons appariés

	Moyenne	Ecart type	Différences appariées			t	ddl	Sig. (bilatéral)
			Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
				Inférieur	Supérieur			
Paire 1 نيلسون الاختبار ق العينة التجريبية - نيلسون الاختبار ب العينة التجريبية	,13167	,05797	,01673	,09483	,16850	7,868	11	,000

Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1 جري_30م_الاختبار_ب_العينة_الضابطة	5,1350	12	,39532	,11412
جري_30م_الاختبار_ب_العينة_التجريبية	4,6625	12	,21440	,06189

Corrélations des échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 جري_30م_الاختبار_ب_العينة_الضابطة & جري_30م_الاختبار_ب_العينة_التجريبية	12	-,032	,922

Test des échantillons appariés

	Moyenne	Ecart type	Différences appariées		t	ddl	Sig. (bilatéral)	
			Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
				Inférieur				Supérieur
Paire 1 جري_30م_الاختبار_ب_العينة_الضابطة - جري_30م_الاختبار_ب_العينة_التجريبية	,47250	,45569	,13155	,18297	,76203	3,592	11	,004



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



جيجل في: 02/02/2022

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

إلى السيد(ة): حبيبة رابح

الموضوع: طلب تسهيلات

يشرفنا أن نتقدم لسيادتكم المحترمة بطلب تقدم ما أمكن من تسهيلات وعون للطلبة الآتية أسماؤهم، وهذا قصد إجراء دراسة ميدانية في إطار إعداد مذكرة التخرج ماستر LMD في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تخصص تحضير بدني رياضي.

أسماء الطلبة:

- 1- زهرة حسام
- 2- احمر هارون
- 3-

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام

رئيس القسم

موافقة المؤسسة المستقبلة



إعداد الطلبة:
لعور هارون
زكريا حسام

رقم الحصة: 40

المرحلة: المنافسة .

- الزمن: 80 دقيقة -

- الفئة: أواخر 15 U .

الوسائل: مضمار، صيغتين، أقطار، كرات قدم، أقنعة ملونة .


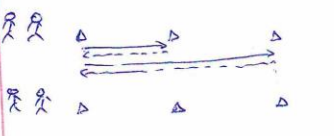


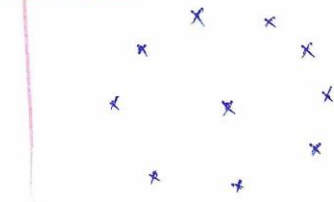
لهذه الحصة: تنمية سرعة رد الفعل .

صواب في الحصة		الخطوة	التقاربات	المراحل
الوقت	النسبة			
15'	1.50		<p>جري خفيف حول الملعب .</p> <p>- تقاربات إلى حذاء العامة والخاصة .</p> <p>- تنفيذات عقلانية من حركة .</p>	<p>المرحلة</p> <p>التفكيرية</p>
15'	1.80		<p>التقريب 1: يجري اللاعبون يتبادل عشوائي في مساحة محددة ويتبعون تعليمات المدرب في كل مرة: جولة، وقوف، قفز، سرعة يمين، يسار ...</p>	<p>المرحلة</p> <p>التفكيرية</p>
15'	1.90		<p>التقريب 2: صيغتين متقابلتين بين كل صفا أقطار بينهما م 1 مع اتباع تعليمات المدرب: PLot, Cheville, Genou, Tete الذي يعمل أداة للقطع (Plot) هو الفائز .</p>	<p>المرحلة</p> <p>التفكيرية</p>
25'	1.90	<p>40 - 50</p> 	<p>- التقريب 3: لعبة كهدوك + لايمها مدي و حارسه الصفر . التسجيل بطريقة عادلة تحسب نقطة، أما التسجيل من خلال حرفة من الجناح المساعد تحسب 3 نقاط .</p> <p>- التسجيل الذي يجرى للجناح يأخذ مكانه .</p> <p>② وضع جوتر في اللعبة .</p> <p>③ الجناح المساعد يمكنه الخروج من منطقة بالجري بالكرة .</p>	<p>المرحلة</p> <p>التفكيرية</p>
10'	1.30		<p>العودة إلى الحالة الطبيعية .</p> <p>- جري خفيف ثم القيام بتقاربات إلى حالة الثابتة .</p> <p>- تقييم الحصة .</p>	<p>المرحلة</p> <p>تأهيلية</p>

رقم الحصة : 04

إعداد الطلبة
زهرة حسام
لعور هارون

- الزمن : 80 دقيقة .
- الفئة : أما خر 150.
- الوسائل : صناديق ، أقطاع ، كرات قدم ، أفلام طولونة .
- الهدف الحصة : تحسين السرعة الانتقالية .

صهوبك الحصول		المفرد	التقاربي	المراحل
الوقت	النسبة			
10	75%		<ul style="list-style-type: none"> - شرح الهدف الحصة . - جري خفيف حول الملعب . - تعاريف الإصغاء العامة والاطمئنان . - تصديرات مختلفة . 	المرحلة التحضيرية
10	85%		<p>التقريب 1: يقوم اللاعب بالجري وخطي الأقطاع لمسافة 10م ثم الأقطاع بسرعة لمسافة 15م .</p>	المرحلة الرئيسية
15	90%		<p>التقريب 2: ينطلق اللاعب الأول بسرعة ليصل الغمق الثاني ثم يعود ثم ينطلق باتجاه الغمق الثالث ليعود ويلمس به زميله .</p>	
10	80%		<p>التقريب الثالث: تنظي الكرة بين 2 إلى 3 لاعبين .</p>	
15	85%		<p>التقريب 4: الملعب 3 ضد 3 في مساحة 10م x 10م .</p>	
10	30%		<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف حول الملعب . - تعاريف الإحالة الثابتة و الأسترخاء . - العودة إلى الحالة الطبيعية . 	المرحلة النهائية

- المرحلة : الصاغة : 3
- الزمن : 8 دقيقة .
- الفئة : أصغر 15 U .
- الوسائل : صناديق ، ميثاق ، أقفاص ، كرات قدم ، أقصدة ملونة .
- الهدف الحصة : تحسين سرعة رد الفعل .

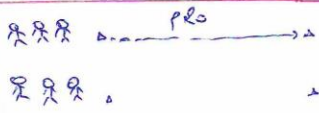
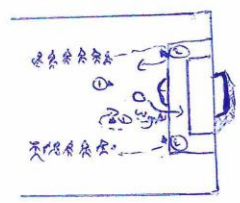
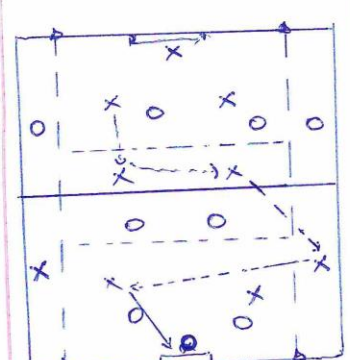

إعادة اللعبة :
 زهير حسام
 لعور هاديون

صوابط الفعولة		الخط	التقاريد	المراحل
الجزء	الفترة			
1/15	7.50		جري خفيف حول الملعب . تصاريح الإحصاء العامة ، الأخطاء تدبيرات طفولية متمكنة مع تصاريح الصرورة .	المرحلة التمهيدية
1/15	85%		التمرين 1 : هجوعتين A و B متقابلتين كل لاعب يحصل رقم يقابله زميله في المصوبة المقابلة ، عند منارة المدرك لوقت معين ينطلق اللاعب صاحب الرقم من مصوبة نحو الكرة ووضعها في منطقة Stop Ball .	المرحلة الرئيسية
1/20	90%		التمرين 2 : اللعب 1 ضد 1 في مساحة 4م ² على كل لاعب مساعدية ، عند إشارة المدرك لوقت الفرة عالية يتنوز اللاعب المهاجم مع مساعديه في محاولة وضعها في منطقة Stop Ball .	
1/20	85%		التمرين 3 : اللعب 3 ضد 3 في مساحة 4م ² + أربعة لاعبين مساعدين كل جوانبه ومحاولة الوصول إلى أكبر عدد من التمرينات (مع تدبير) .	
1/10	35%		جري خفيف حول الملعب . تصاريح الإطالة ، التمرين الثابتة . العودة إلى الحالة الطبيعية .	جولة تامة

رقم الحصة: 04

إعداد الطلبة
زهور حسام
لعور هاديون

- المرحلة: المناقشة .
- الزمة: 30 دقيقة .
- الفئة: أصحاب 15U .
- الوسائل: صفاة، قطع، كرة القدم، أقصبة ملونة .
- الهدف الوسي: تنمية السرعة الاتقالية و الأركية .

ضوابط العملية		الخطوات	التقاريد	المراحل
الحجم	النسبة			
1/5	50%		<ul style="list-style-type: none"> - جري حول الملعب . - القيام بتقاريد إلى جدار شع إلى طاعة و المرونة اللامة، الخامة . 	المرحلة تفهيبة
1/5	95%		<ul style="list-style-type: none"> التقاريد 1: مجموعة من اللاعبين الجري لصناعة 20 لفق عند إشارة المدرب . 3 تقاريد: 10 المنطاة من الوقوف 2 من الجلوس 3 الجري بالكرة . 	المرحلة الرئيسية
1/5	85%		<ul style="list-style-type: none"> التقاريد 1: عند الصافرة يطلق كل لاعب من مكان محدد نحو القطع 2 ثم العودة إلى القطع 1 والذي يصل أولا إلى الكرة يكون نحو الهدف . 	المرحلة الرئيسية
2/5	85%		<ul style="list-style-type: none"> التقاريد 3: لعبة تحويل الكرة للتسجيل . لا يزيد 8 حارسين مرمى ، يكون اللعي بتقاريد الكرة إلى آخر الأضحية والتسجيل من خلال مرمى . متوسط اللعب ان واحد قادر على القول إلى منطقة الهجوم وهماوة التسجيل مع المهاجمين . 	المرحلة الرئيسية
1/10	35%		<ul style="list-style-type: none"> - تصاريح إلى طاعة الثابتة . - العودة إلى الحالة الطبيعية . - تقييم الحصة والتحفيز . 	مرحلة نهائية

إعداد الطلبة :
زهرة حسام .
عمور هارون .

المرحلة : المناقشة . رقم الحصة : 6 .
- الزمن : 30 دقيقة .
- الفئة : أصغر 15 ل .
- الوسائل : ميثاق ، أقتاع ، كرات القدم ، لمل تدريب ، احلاقات ، حواجز ، أقدمتة ملونة .
لهذا الحصة : تحسيس السرعة الانتقالية والتوافق المركزي .

المراد	التمارين	المخطط	الوسائل الوقت	الجم
المرحلة المهلبية	- شرح لهدف الحصة . - جزئ خفيف حول المهلب . - القيام بتارين الاحصاء العلهة ، الخالفة ثم تصديرات العظمية .		45 %	15
المرحلة الليبية	التقريب 1 : العهل بالورشان (تقو سرعة التلقا) A : البري على السلم التربي ثم سرعة لسافة 15 م . B : البري نوال تقو 2-1-3 ثم السرعة 15 م . C : القفز داخل الحلقات ثم سرعة 15 م . D : التوافق بين الأضمة ثم سرعة 15 م . E : القفز عبر الحواجز ثم سرعة 15 م . تغير المراكز كل 2 . التقريب 2 : اللب 5 ضد 2 + 5 . في المربع العظم 10x10 ضد 5 فردك عند قطع الكرة من أحد المرافيق يهجم اللب 7 ضد 5 في المساحة الكبيرة 25x25 (اللب بالعشيرة) . التقريب 3 : إجراء منافسة بين الأعبين بتقسيمهم إلى فريقين للعب 11 ضد 11 على الملب الكبير ، مع ضمان التمرن الجيد للأعبين قوة الميدان واحترام تعليمات المربي بتطبيق قانون التنقل .	توافق A: xxx  B: xxx  C: xxx  D: xxx  E: xxx 	25 % 2 حصص راحة	25
			90 %	15
			85 %	15
مرحلة نتامية	- جري خفيف . - القيام بتارين الإطالة والتهدية لكافة أعضاء الجسم . - العودة إلى الحالة الطبيعية .	x x x	30 %	10

إعداد الطلبة:
العور كزارون
زهرة حسام

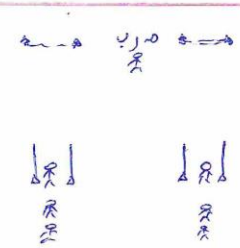
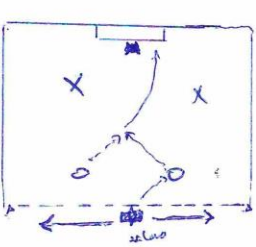
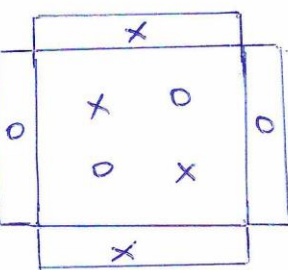

المرحلة: المتألفة . رقم الحصة: 08

الزمن: 80 دقيقة .

الغثة: أصغر 150 .

الوسائل: صفاية، أقماع، أجهزة تربية، كرات القدم، أقمعة مطرقة .

الهدف الحصة: تنمية سرعة رد الفعل .

المراحل	التحارين	المخطط	ضوابط الحصة	
			الوقت	الشدّة
المرحلة التمهيدية	- نشر مع العودة الى حصة . - جري خفيف حول الملعب ثم القيام بتحارين اليه صعد الدابة والتغامر .		15'	50%
المرحلة	التقريب الأول: مجموعتين من اللاعبين تقف كل الايدي الاطول من كل مجموعة بينا كحديتيا ملونين بالاصفر والازرق عند اشارة المدرب للون يلعب اللاعب الاقرب الملون ثم يعود بينهما وعند اشارة المدرب ينطلقون الى الامام بسرعة .		15'	90%
التدريب	التكرين الثاني: 2 فئدة 2 + حارس مرص ولعب مساعد في الطرة الاخرى، فريق يحاول التعميل في المرص لا حساب نقطة والفريق الاخر يحاول امترجاعها وتصير لها مهاجمة للاعب المساعد لتجلب نقطة .		15'	82%
	التكرين الثالث: لعبة 2 فئدة 2 + مساعدية لكل فريق 15م x 15م مع 4 مساحات جانبية . الفريق المستعد كل الكرة يحاول التعمير والالتصاع لاصبي الاطراف الجانبية في وضعية 4 فئدة . - التوزيع: لعبة واحدة للاعبين المساعدية . - وضع جوترفي المساحة المركزية (3 VS 3)		20'	70%
رحلة ساهية	- جري خفيف حول الملعب . - التمام بتحارين الاضلاع والتهديات الثابتة . - العودة الى الحالة الطبيعية .		10'	35%

الاعداد الطولية:
الاعداد الحسام
لعور العيون

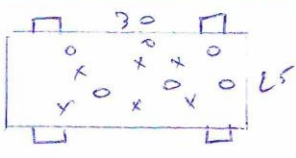

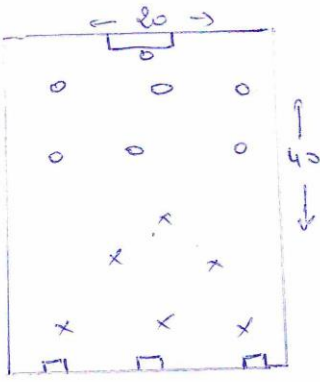
رقم الحصه: 09

- المرمى: 150
- الزمن: 90 دقيقة

- الفئه: أصغر من 15


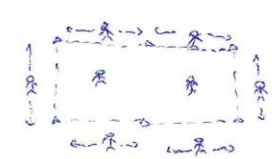
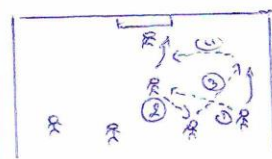
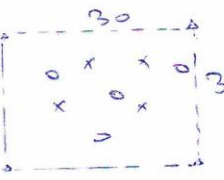
- الوسائل: صفاة - ميقاتي - أقطع - هرايم صغيرة - كرة القدم - أقصه ملونه

هدف الحصه: تحسين سرعة رد الفعل والتحمل الهوائي

المرحلة	التقاربات	المخطط	ضوابط الحمولة	
			انشطة	الوقت
المرحلة الأولى	- شرح لهدف الحصه - جري ففيف حول الملعب ثم التيام بتقاربات الإحماء العامة والتامه		150	15
المرحلة الثانية	التقريب 1: اللب 6 ضد 6 في مساحة لعب 30x45 وذلك بأربع هرايم صغيرة كما في المخطط، اللب بأقل من المستويين		85%	15
	التقريب 2: تقدم الفريقين 3 مصوعات في كل مصوعة 6 ضد 1 التنويج: 6 ضد 1 - 6 ضد 2 - اللب بلعة واحدة		80%	20
المرحلة الثالثة	التقريب الثالث: 6 ضد 6 + حارس مرمى، فريق يحاجم على المرمى الكبير، والفريق الأخر يحاجم على المرمى الصغيرة		90%	30
	التقريبان: اللب بلعة واحدة - اللب بلعة واحدة بالنسبة للفريق الذي يحاجم على المرمى الصغيرة - اللب بوجود قادة المقتل			
مرحلة خامسة	- جري ففيف ثم التيام بتقاربات الإطالة والعزولة - تقويم الحصه - التدفيع من العمل أكثر، التركيز على المباريات		30	10

في اثناء الطلبة:
لعورهارون
زهره حسام

- المرحلة : المناقشة
- الزمن : 90 دقيقة
- الفئة : أصغر 15 U
- الوسائل : مساقص ، صيغاتي ، أقطاع ، كرات قدم ، أقنعة ملونة .
- هدي الحصة : تحسيس السرة الإندفاعية .

المرحلة	التسميات	الخطط	صياغة العبوة	
			الوقت	الاجم
المرحلة التهيئة	شرح هدي الحصة . جرين خفيف حول الملعب . تعاريف الجصاص والمرونة العضلية .		15'	45%
المرحلة	التمرين 1 : تقسيم الفريقين على مجموعتين . - عند الصافرة يظن اللاعبان الأولان بسرعة لمسافة 30 متر (6-10 س). التمرين 2 : اللعب 6 فند 2 كما في الشطرنج اللعب بلمعة واحدة .		10'	95%
المرحلة	التمرين 3 : اللعب على العرمن (الإنقاذ) التمرين 4 : اللعب 4 فند 4 في مساحة 30 x 30 . اللعب للمستفيضة .		15'	85%
المرحلة	التمرين 5 : اللعب 4 فند 4 في مساحة 30 x 30 . اللعب للمستفيضة .		15'	85%
المرحلة خاتمة	جرين خفيف حول الملعب . تعاريف الإطالة والتكديرات (Stretching) تفسيح الحصة . التفكير على العمل أطول والتميز في المباريات القائمة		صرا'	35%










<p>FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL Licence U15 n° 02701181198</p> <p>CLUB : NRBEA NOM : GUERDOUH PRENOM : FAIZ NE LE : 16/11/2007 à TAHER Grp Sanguin: A+ SAISON SPORTIVE: 2021/2022</p> 	<p>FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL Licence U15 n° 01054181197</p> <p>CLUB : NRBEA NOM : FAFA PRENOM : HOUSSAM EDDINE NE LE : 29/03/2008 à JIJEL Grp Sanguin: O+ SAISON SPORTIVE: 2021/2022</p> 
<p>FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL Licence U15 n° 02282181714</p> <p>CLUB : NRBEA NOM : CHEBOUTI PRENOM : CHAOUKI NE LE : 23/08/2008 TAHER Grp Sanguin: O+ SAISON SPORTIVE: 2021/2022</p> 	<p>FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL Licence U15 n° 03101181205</p> <p>CLUB : NRBEA NOM : DJEFAFLIA PRENOM : ISLEM NE LE : 19/08/2007 à SOUK AHRAS Grp Sanguin: A+ SAISON SPORTIVE: 2021/2022</p> 
<p>FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL Licence U15 n° 00346181211</p> <p>CLUB : NRBEA NOM : BOUMALEK PRENOM : ALA EDDINE NE LE : 20/02/2007 à TAHER Grp Sanguin: O+ SAISON SPORTIVE: 2021/2022</p> 	<p>FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL Licence U15 n° 03025181219</p> <p>CLUB : NRBEA NOM : BOUCHAMA PRENOM : MOHAMMED-ISLAM NE LE : 23/12/2007 à TAHER Grp Sanguin: A+ SAISON SPORTIVE: 2021/2022</p> 
<p>FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL Licence U15 n° 01257181715</p> <p>CLUB : NRBEA NOM : AIROUDJ PRENOM : FARID NE LE : 15/05/2008 TAHER Grp Sanguin: O+ SAISON SPORTIVE: 2021/2022</p> 	<p>FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL Licence U15 n° 01710181837</p> <p>CLUB : NRBEA NOM : BENZIAR PRENOM : ADEM NE LE : 27/06/2008 TAHER Grp Sanguin: B+ SAISON SPORTIVE: 2021/2022</p> 
<p>FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL Licence U15 n° 03098181208</p> <p>CLUB : NRBEA NOM : KHELLAF PRENOM : MOHAMMED EL AMINE NE LE : 22/08/2008 à JIJEL Grp Sanguin: A+ SAISON SPORTIVE: 2021/2022</p> 	<p>FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL Licence U15 n° 00994181217</p> <p>CLUB : NRBEA NOM : KHELLAF PRENOM : MOHAMMED NE LE : 20/05/2007 TAHER Grp Sanguin: O+ SAISON SPORTIVE: 2021/2022</p> 

<p>FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL Licence U15 n° 00744181218</p> <p>CLUB : NRBEA NOM : DJAFAR PRENOM : DJAFAR NE LE : 09/03/2007 JIJEL Grp Sanguin: O+ SAISON SPORTIVE: 2021/2022</p> 	<p>FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL Licence U15 n° 01103181200</p> <p>CLUB : NRBEA NOM : CHOUAIB PRENOM : BESSAM NE LE : 30/04/2008 à TAHER Grp Sanguin: B+ SAISON SPORTIVE: 2021/2022</p> 
<p>FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL Licence U15 n° 00011181243</p> <p>CLUB : NRBEA NOM : KRIKA PRENOM : HOUSSEM NE LE : 01/01/2007 à GUELMA Grp Sanguin: A+ SAISON SPORTIVE: 2021/2022</p> 	<p>FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL Licence U15 n° 04182181215</p> <p>CLUB : NRBEA NOM : BELHIMEUR PRENOM : MOHAMMED ISLAM NE LE : 06/11/2008 à JIJEL Grp Sanguin: O+ SAISON SPORTIVE: 2021/2022</p> 
<p>FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL Licence U15 n° 01416181222</p> <p>CLUB : NRBEA NOM : BOUDRAA PRENOM : AYOUB NE LE : 07/05/2007 à JIJEL Grp Sanguin: B+ SAISON SPORTIVE: 2021/2022</p> 	<p>FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL Licence U15 n° 02414181871</p> <p>CLUB : NRBEA NOM : BOUBATA PRENOM : WALID NE LE : 16/07/2007 JIJEL Grp Sanguin: O+ SAISON SPORTIVE: 2021/2022</p> 
<p>FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL Licence U15 n° 03374181221</p> <p>CLUB : NRBEA NOM : HARFOUCHE PRENOM : AHSENE NE LE : 30/09/2007 à JIJEL Grp Sanguin: A+ SAISON SPORTIVE: 2021/2022</p> 	<p>FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL Licence U15 n° 01334181212</p> <p>CLUB : NRBEA NOM : BOUFELIGHA PRENOM : MEHDI NE LE : 30/04/2007 à JIJEL Grp Sanguin: A+ SAISON SPORTIVE: 2021/2022</p> 
<p>FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL Licence U15 n° 00391181214</p> <p>CLUB : NRBEA NOM : AHMIA PRENOM : RAID NE LE : 01/02/2008 à JIJEL Grp Sanguin: O+ SAISON SPORTIVE: 2021/2022</p> 	<p>FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL Licence U15 n° 01944181209</p> <p>CLUB : NRBEA NOM : MENDACI PRENOM : ZAKARIA NE LE : 14/06/2007 à JIJEL Grp Sanguin: O+ SAISON SPORTIVE: 2021/2022</p> 


FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL
LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE
LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL
Licence U15 n° 03801181210

CLUB : NRBEA
NOM : MEDJEMEM
PRENOM : NASSIM
NE LE : 07/10/2008 à JIJEL
Grp Sanguin: O+
SAISON SPORTIVE:
 2021/2022




FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL
LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE
LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL
Licence U15 n° 01976181206

CLUB : NRBEA
NOM : BOUIREK
PRENOM : AIMED
NE LE : 27/08/2007 à TAHER
Grp Sanguin: O+
SAISON SPORTIVE:
 2021/2022



FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL
LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE
LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL
Licence U15 n° 01093181216

CLUB : NRBEA
NOM : MEKHALFA
PRENOM : FARES
NE LE : 31/05/2007 à TAHER
Grp Sanguin: O+
SAISON SPORTIVE:
 2021/2022



FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL
LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE
LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL
Licence U15 n° 00469181201

CLUB : NRBEA
NOM : BOUKHENFIR
PRENOM : WAIL
NE LE : 21/02/2008 à TAHER
Grp Sanguin: O+
SAISON SPORTIVE:
 2021/2022



FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL
LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE
LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL
Licence ENTRAINEUR n° 18084

CLUB : NRBEA **CATEGORIE:** U15
NOM : LAKHLEF
PRENOM : SALHEDDINE
NE LE : 23/02/1990 JIJEL
Grp Sanguin : A+
SAISON SPORTIVE :
 2021/2022



بطاقة المدرب: