



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

مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية  
والرياضية

التخصص: التحضير البدني الرياضي

بعنوان:

أثر برنامج تدريبي مصغر من الألعاب شبه الرياضية في تنمية بعض الصفات البدنية  
" الرشاقة و المرونة " لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 13 سنة

(دراسة ميدانية للفريق الرياضي للهواة الجيل الصاعد عزابة JSA)

إشراف الدكتور:

\* - لوكية يوسف إسلام

إعداد الطالبين:

\* - الكحيلد فؤاد

\* - طوطاو أيمن

السنة الجامعية 2022/2021 م



# الشكر و التقدير

الحمد لله حمدا كثيرا مباركا و الشكر لله أولا و أخرا

الذي بنعمه تتم الصالحات و توفيقه لنا.

والصلاة والسلام على أشرف خلق الله محمد صل الله عليه

وسلم.

كل الشكر و العرفان للأستاذ المشرف لوكيا يوسف إسلام

لإشرافه على هذه المذكرة و لتوجيهاته و تصويباته

كما لا يسعنا إلا أن نشكر أعضاء اللجنة المناقشة

التي قبلت مناقشة المذكرة فكل التقدير و الاحترام على

عنائهم لقراءتها و لا تفوتنا أن نشكر كل أساتذة قسم علوم

وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية و كل من ساهم من

قريب أو من بعيد في إنجاز هذا العمل المتواضع.

وشكرا.

## الإهداء:

بسم الله الرحمن الرحيم

و الصلاة والسلام على رسول الله

أما بعد

إلى كل من وسعهم قلبي و لم يسعهم قلبي و من كانوا  
سببا من قريب أو من بعيد في دعم هذا العمل  
و اخص بالذكر الوالدين الكريمين أطال الله في  
عمرهما أفراد أسرتي كل باسمه أصدقائي أساتذتي و  
زملائي وكل من علمني حرفه أو وجهني و سدد خطاي و  
تمنى لي الخير بروحه و قلبه من دعا لي بظهر الغيب و  
يهمه أمري إلى كل هؤلاء اهدي ثمرة هذا العمل .

"الكحيل فؤاد"

## الإهداء:

إلى كل من وسعهم قلبي و لم يسعهم قلبي و من كانوا  
سببا من قريب أو من بعيد في دعم هذا العمل  
و اخص بالذكر الوالدين الكريمين أطال الله في  
عمرهما أفراد أسرتي كل باسمه من علمني حرفه أو  
وجهني و سد خطاي و تمنى لي الخير بروحه و قلبه من  
دعا لي بظهر الغيب و بهمه أمري إلى كل هؤلاء اهدي  
ثمرة هذا العمل.

" طوطا و أيمن "

# قائمة المحتويات:

قائمة المحتويات	
الصفحة	العنوان
أ	شكر وتقدير
ب	إهداء
ت	قائمة المحتويات
ث	قائمة الجداول
ج	قائمة الأشكال
ح	ملخص الدراسة باللغة العربية
خ	ملخص الدراسة باللغة الأجنبية
16	مقدمة
الفصل التمهيدي	
20	1. إشكالية الدراسة
22	2. فرضيات الدراسة
22	3. أهداف الدراسة
23	4. أهمية الدراسة
23	5. أسباب اختيار الموضوع
24	6. مفاهيم و مصطلحات الدراسة
26	7. الدراسات السابقة و المشابهة
29	8. التعليق الدراسات السابقة و المشابهة
الجانب النظري	
الفصل الأول: الألعاب الشبه رياضية	
33	تمهيد
34	أولاً. الألعاب شبه رياضية.
34	1-1- اللعب
34	1-1-1- تعريف اللعب
34	1-1-2- قيمة اللعب
34	1-1-3- أنواع اللعب

35	1-1-4-مميزات اللعب الطفولي
35	1-1-5- دور اللعب في تكوين الطفل
36	1-2-الألعاب الشبه رياضية
36	1-2-1- تعريف
37	1-2-2- خصائص الألعاب الشبه رياضية
38	1-2-3- تصنيف الألعاب الشبه رياضية
38	1-2-4- أهمية الألعاب الشبه رياضية
39	1-2-5- أهداف الألعاب الشبه رياضية
39	1-2-6- ملاحظات خاصة بالألعاب الشبه رياضية
40	خلاصة
41	ثانيا. الصفات البدنية.
41	1-3-1- تعريف الصفات البدنية
41	1-3-2- الرشاقة
41	1-3-2-1- تعريف
42	1-3-2-2- أنواع الرشاقة
42	1-3-2-3- أهمية الرشاقة
43	1-3-2-4- تنمية الرشاقة عند الطفل
43	1-3-3- المرونة
43	1-3-3-1- تعريف
44	1-3-3-2- أنواع المرونة
44	1-3-3-3- أهمية المرونة
44	1-3-3-4- تنمية المرونة عند الطفل
46	خلاصة
<b>الفصل الثاني: كرة القدم و البرامج التدريبية</b>	
48	تمهيد
49	أولا. كرة القدم
49	2-1-1- تعريف كرة القدم
50	2-1-2- تاريخ كرة القدم
52	2-1-3- كرة القدم في الجزائر



54	2-1-4- المبادئ الأساسية لكرة القدم
55	2-1-5- قوانين كرة القدم
57	2-1-6- متطلبات كرة القدم الحديثة حسب مراكز اللعب
59	خلاصة
60	ثانياً. البرامج التدريبية
60	2-2-1- تعريف البرامج التدريبية
60	2-2-2- أسس بناء و تصميم البرامج التدريبية
61	2-2-3- خطوات تصميم البرامج التدريبية
61	2-2-4- الدورات التدريبية
65	خلاصة
<b>الفصل الثالث: خصائص الفئة العمرية</b>	
67	تمهيد
68	3-1- خصائص النمو في مرحلة الطفولة المتأخرة (10-12 سنة)
71	3-2- الطفل و الممارسة الرياضية
72	3-3- الأسباب المؤدية للممارسة الرياضية
73	3-4- مطالب الطفولة المتأخرة (10-12 سنة)
74	3-5- حاجات الأطفال للممارسة الرياضية
77	خلاصة
<b>الجانب التطبيقي</b>	
<b>الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة</b>	
80	تمهيد
81	4-1- الدراسة الاستطلاعية
81	4-2- المنهج المتبع في الدراسة
82	4-3- مجتمع وعينة الدراسة
82	4-4- مجالات الدراسة
83	4-5- متغيرات الدراسة
83	4-6- أدوات الدراسة
85	4-7- المعالجة الإحصائية
87	4-8- صعوبات الدراسة

89	خلاصة
الفصل الخامس: عرض وتحليل و مناقشة نتائج الدراسة	
91	تمهيد
92	5-1- عرض وتحليل نتائج الدراسة
92	5-1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى
93	5-1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية
94	5-2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات
94	5-2-1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى
95	5-2-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية
96	خلاصة
الفصل السادس: الاستنتاجات و الاقتراحات	
98	6-1- الاستنتاج العام
98	6-2- الاقتراحات والتوصيات
101	خاتمة
103	قائمة المصادر و المراجع
106	الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	الجدول	الرقم
69	نسبة زيادة الطول والوزن لدى الذكور ( 10 - 12 سنة)	1
92	نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة في اختبار T للرشاقة	2
93	نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة في اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف	3

## قائمة الأشكال

الصفحة	الشكل	الرقم
83	اختبار T للرشاقة	1
85	اختبار ثني الجذع من الوقوف الى الأمام	2
92	المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للاختبار القبلي و البعدي لاختبار T للرشاقة	3
93	المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للاختبار القبلي و البعدي لاختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف	4

## ملخص الدراسة باللغة العربية:

تهدف الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية صفتي الرشاقة و المرونة لناشئي كرة القدم صنف اقل من 13 سنة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها 16 لاعب ينخرطون في النادي الرياضي للهواة الجيل الصاعد عزابة موسم 2022/2021 .

واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة هذه الدراسة و استخدمت الاختبارات البدنية كأداة بحث، واعتمدنا في الدراسة الميدانية على تصميم برنامج تدريبي مصغر ويتم جمع البيانات عن طريق الاختبارات القبلية و البعدية ومعالجتها باستخدام برنامج نظام الحزمة الإحصائية (spss) لتحليل النتائج المتوصل إليها من خلال تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتطوير صفتي الرشاقة و المرونة عند ناشئي كرة القدم صنف اقل من 13 سنة.

حيث توصل الباحثان أن للبرنامج التدريبي المقترح الذي يحتوي على تمارين خاصة بالرشاقة و المرونة له أثر في تنمية هذين الصفتين ويتضح ذلك من خلال وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى لكلا الصفتين وذلك لصالح القياس البعدى.

## **Résumé de l'étude:**

L'étude vise à identifier l'étendue de l'impact du programme d'entraînement proposé sur le développement de l'agilité et de la flexibilité des footballeurs juniors de moins de 13 ans. Pour y parvenir, l'étude a été menée sur un échantillon de 16 joueurs qui participent au club de sport amateur, El JILE SAID AZZABA, season 2021/2022.

L'étude a utilisé la méthode expérimentale pour son adéquation à la nature de cette étude, et des tests physiques ont été utilisés comme outil de recherche. Dans l'étude de terrain, nous nous sommes appuyés sur la conception d'un programme de mini-formation. Les données sont collectées par le biais de pré et post-tests et traités à l'aide du programme de système de paquet statistique (spss) pour analyser les résultats obtenus grâce à l'application du programme La formation proposée pour le développement de l'agilité et de la flexibilité chez les juniors de football de moins de 13 ans.

Là où les chercheurs ont constaté que le programme d'entraînement proposé, qui contient des exercices liés à l'agilité et à la flexibilité, a un impact sur le développement de ces deux caractéristiques, et cela se manifeste par la présence de différences statistiquement significatives entre les mesures pré et post pour les deux traits , en faveur de la post-mesure.

مقدمة:

## مقدمة:

تعتبر كرة القدم من الأنشطة الرياضية العالمية التي شهدت تطورا ملحوظا في السنوات الأخيرة من النواحي البدنية و المهارة والخطية والنفسية لذا اتم اللعب الحديث عن مختلف الفرق و المنتخبات العالمية بمستوى عالي في الأداء الفني الدقيق وهذا راجع إلى اهتمام المدربين العالميين بالتكوين الجيد للاعبين خلال المراحل الصغرى على مستوى مختلف الجوانب لتطوير جميع عناصر اللياقة البدنية التي لها فعالية كبيرة في المنافسات وفق مناهج علمية مدروسة وذلك بهدف الوصول إلى تحقيق استثمار أهم للقدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط المحدد لما لها من تأثير مباشر في ارتفاع مستوى الأداء البدني و المهاري.

ومن خلال ذلك اهتمت الكثير من بلدان العالم المتفوقة في مختلف الرياضات بتنمية الصفات البدنية للاعبين إيماننا منها بأنها هي الأساس الذي يرتكز عليه إعدادهم وبنائهم وتحضيرهم على المستوى العالمي إذ يظهر ذلك واضحا في الدور الذي تؤديه الكفاءة البدنية في الرياضات الجماعية والفردية وخاصة منها التي تتميز بالإيقاع السريع تحت ظروف اللعب المختلفة والتي تتطلب قدرة عالية من الاحتفاظ بفاعلية الأداء طوال زمن المنافسة فتقدم المستويات الرياضية في العقد الأخير من القرن العشرين، جاء نتيجة التخطيط السليم المبني على أسس علمية متطورة مع الارتقاء بأساليب التدريب وتطور الأدوات والأجهزة والملاعب والاهتمام بإعداد المدربين وتأهيلهم علميا وعمليا وقد واكب هذا التطور تقدما في خطط اللعب وفنونه في الألعاب الفردية و الجماعية.

حيث عرفها " فرج إين وديع " : " هي ألعاب منظمة تنظيما بسيطا سهلة الأداء و تحتاج إلى

مهارات كبيرة عند تنفيذها ولا توجد لها قوانين ثابتة أو تنظيمات محددة" .(فرج إين ،2002،ص19).

أما " عطيات محمد خطاب " يقول :أنها مجموعة متعددة من ألعاب الجري وألعاب الكرات والتي تمارس باستخدام الأدوات الصغيرة و ألعاب الرشاقة و ما إلى ذلك من مختلف الألعاب التي تتميز بطابع المرح و السرور و التنافس مع مرونة قواعدها و قلة أدواتها وسهولة ممارستها وتكرارها عقب بعض الإيضاحات البسيطة.( أبو جاموس،2012،ص101).

حيث تعتبر الرشاقة من بين الصفات البدنية الأساسية وهدف مهم من أهداف الإعداد البدني، وعلى

ذلك ينظر " فليشمان " إلى أن الرشاقة عامل من عوامل سرعة تغيير الاتجاه وعرفها " بارو " و " ماكجي " بأن الرشاقة تشمل التوافق السريع والدقيق لعضلات الجسم الكبيرة وتصبح أكثر عالية حينما تمزج



بمستويات عالية من القوة العضلية و الجلد والسرعة و هي مقدره الجسم أو أجزاء منه على تغيير اتجاهاتها على أن يكون ذلك بالدقة والسرعة. (أبو جاموس، 2012، ص39).

ويرى " علاوي 1985 "م أنه لتنمية الرشاقة ينبغي العمل على إكساب اللاعب عددا كبيرا من المهارات الحركية و الرياضية المختلفة بالإضافة إلى قيامه بأداء تلك المهارات تحت ظروف مختلفة و متعددة الصعوبة و بذلك تعتبر الرشاقة في نظر الكثير كمؤشر يمكن الاستدلال به على جمال الحركة. (بسطويتي، 1999، ص258).

وكذلك تعتبر صفة المرونة من الصفات الأساسية للاعب كرة القدم ، حيث عرفها كل من Harre و Free على أنها مقدره الفرد الرياضي على أداء الحركة بأكبر حرية من المفاصل بإراداتها و تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة زميل " (Carbean Goel, 1998, P13).

كما تعرف بأنها قدرة اللاعب على أداء الحركات المختلفة بمدى حركي واسع وبحركة في اتجاهات معينة طبقا لمتطلبات الأداء الفني في كرة القدم كما تعرف بأنها المدى الحركي المتاح لمفصل أو مجموعة مفاصل " (أميرة ، وماهر، 2008، ص20).

لذلك نجد المدرب يواجه الألعاب من حيث استعدادات اللاعبين لممارستها وجعلها تبدو سهلة أو صعبة أو بسيطة أو معقدة حسب اختيار اللعبة و التخطيط المسبق لكيفية إنجازها بغرض الارتقاء بمستوى الأداء الحركي وتنمية القدرات البدنية و المهارية وهذا ما يعرف بتطبيق الألعاب الشبه الرياضية. + لذا أردنا أن تكون دراستنا تتمحور حول تأثير الألعاب الشبه رياضية على تنمية صفة الرشاقة و المرونة والتي يصاحبها نشاط الهرمون والغدد مما يستلزم علينا البحث في أنجع الطرق والمناهج التي تتماشى مع خصوصياتهم التكوينية والنفسية وهذا لكي نستطيع إعدادهم إعدادا بدنيا ناجعا للوصول إلى أعلى مستويات الأداء .

+ حيث انصب موضوع دراستنا على " أثر برنامج تدريبي مصغر من الألعاب شبه الرياضية في تنمية بعض الصفات البدنية " الرشاقة و المرونة " لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 13 سنة دراسة ميدانية للفريق الرياضي للهواة الجيل الصاعد عزابة JSA " .

وقد ارتأينا تقسيم موضوع دراستنا إلى جانبين :

\*الجانب النظري : ويحوي ثلاثة فصول:

-الفصل الأول : الألعاب شبه رياضية و الصفات البدنية.

-الفصل الثاني :كرة القدم و البرامج التدريبية.

-الفصل الثالث :خصائص المرحلة العمرية .

\*الجانب التطبيقي : ويحوي ثلاثة فصول:

-الفصل الرابع : الإجراءات الميدانية للدراسة.

-الفصل الخامس : عرض وتحليل و مناقشة نتائج الدراسة.

- الفصل السادس :الاستنتاجات و الاقتراحات.

**الجانب التمهيدي**

**للدراسة:**

### 1 - إشكالية البحث:

إن التدريب الحديث في كرة القدم عملية مخطط لها مبنية على أسس علمية هدفها الوصول بالناشئ إلى المستوى العالي للأداء المتكامل، حيث أن ارتفاع المستوى في كرة القدم لأغلب دول العالم يعكس بوضوح حتمية الاتجاه لتلك الأساليب الراقية في التعامل مع لاعبي كرة القدم على مر مختلف المراحل العمرية . حيث أن الطريق في تدريب اللاعبين الصغار من الأمور الشاقة إذ تسلحت بالعلم والعمل الجاد و إن تأسيس قاعدة عريضة من اللاعبين على أسس علمية صحيحة و تخطيط جيد للبرامج التدريبية و اختيار أفضل محتوى تدريبي لها ثروة قومية ينتفع منها المجتمع ليرتقي بلاعبيه إلى مصاف الفرق الكبرى. (عودة، 2001، ص 85).

و تعتبر الألعاب الشبه رياضية وسيلة فعالة في إثارة دوافع اللاعبين نحو تحقيق أهداف التعلم و ما يحققه من غرض بدني و تكتيكي و تقني معين بالإضافة إلى الجانب التنافسي و التشويق الذي يجب أن تتميز به اللعبة لما لها من أهمية كبيرة في التدريب و التسلية، فإذا ما كان اللعب ضرورة للاعبين لأنه مطلب من مطالب طبيعتهم و وسيلة لتجديد النشاط و الترفيه فيجب البحث عن الطرق و الوسائل لإشباع رغباتهم و حاجاتهم بطريقة منظمة.

حيث يعرف علماء النفس اللعب "أنه دافع يوجد عند جميع الأفراد في كل الأعمار و بصورة مختلفة له وظيفة حيوية تتجلى في إعداد و تدريب الصغار لحياة الكبار و كذا تنمية وظائفهم الجسمية و العقلية والانفعالية و الاجتماعية ، وكما يخفف أيضا من حدة التوتر و القلق فهو تنفيس هادف للطاقة الزائدة عند الطفل و قد يكون وسيلة لتجديد النشاط و التسلية و الترفيه حيث يشعر الفرد بالتعب و الإجهاد و الملل في العمل "، و تعد صفتي الرشاقة و المرونة من أهم العناصر البدنية المهمة جدا في أداء اللاعب أثناء التدريبات او المباريات مما يحتم على اللاعب أن يمتلك هذه الصفات بدنية خاصة تجعل أدائه للمهارات المختلفة متكاملًا و تكوين القاعدة الضرورية لأداء المهارات الخاصة بكرة القدم المطلوبة خلال زمن المباراة بفعالية و في أقل وقت ممكن. ولا شك أن تطوير هذه الصفات البدنية بغض النظر عن الطريقة التدريبية المستعملة تختلف باختلاف المرحلة العمرية للرياضي و بالأخص مرحلة المراهقة التي تعتبر فترة من العمر تقع بين البلوغ إلى سن الرشد و تختلف بحسب الأفراد و لكنها تمتد عادة من سن 11 إلى 20 سنة تتميز بالقلق و ظهور دوافع حديثة و الشوق إلى الاستقلال. (هبة محمد، 2008، ص 101).

و لهذا لجأ المدرب إلى استعمال ألعاب جماعية و فردية تكون محببة إلى نفوسهم و ذلك عن طريق ممارسة ألعاب شبه رياضية تتميز بالسعادة في الحركة و النشاط والترفيه عن النفس بالإضافة إلى تنمية الرغبة لديهم في التدريب لتحسين مهارتهم الفنية و قدراته البدنية. مع الأخذ بعين الاعتبار كيفية صياغة هذه الألعاب الشبه رياضية لتكون لها اثر ايجابي في تنمية الصفات البدنية وهذا ما دفعنا إلى طرح التساؤل التالي:

هل للألعاب الشبه رياضية أثر في تنمية صفتي الرشاقة و المرونة لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 13 سنة ؟

وانطلاقا من هذا التساؤل قمنا بطرح التساؤلات الفرعية التالية :

+ هل للألعاب الشبه رياضية أثر في تنمية صفة الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 13 سنة ؟  
+ هل للألعاب الشبه رياضية أثر في تنمية صفة المرونة لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 13 سنة ؟

### 2- فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

+البرنامج المقترح اثر ايجابي في تنمية صفة الرشاقة و المرونة لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 13 سنة .

-الفرضيات الجزئية:

+البرنامج المقترح اثر ايجابي في تنمية صفة الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 13 سنة .  
+البرنامج المقترح اثر ايجابي في تنمية صفة المرونة لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 13 سنة .

### 3-أهداف الدراسة :

نسعى في بحثنا هذا إلى إبراز الأهداف التالية:

- + التوصل إلى انجاز حصة تدريبية باستعمال الألعاب الشبه رياضية لما لها من أهمية خاصة في تنمية بعض الصفات البدنية بدفع اللاعب إلى بذل مجهودات إضافية.
- + دراسة خصوصيات الطفل أقل من 13 سنة.
- + إبراز مختلف أشكال الألعاب الشبه رياضية و دورها في تنمية صفة الرشاقة و المرونة لدى لاعبي كرة القدم أصغر.
- + لفت الانتباه لاستعمال طريقة الألعاب الشبه رياضية أثناء الحصة التدريبية لأنها تتماشى و خصوصيات هذه الفئة العمرية و تحقق بدورها الأهداف العامة للبرنامج التدريبي.
- + تحبيب الرياضة للصغار عن طريق الألعاب الشبه رياضية مما يحفزهم أكثر على الممارسة فتكون النتائج ايجابية على مستقبل الرياضة في البلاد.
- + التعرف على تأثير برنامج تدريبي مصغر من الألعاب الشبه رياضية على تنمية صفة الرشاقة.
- + التعرف على تأثير برنامج تدريبي مصغر من الألعاب الشبه رياضية على تنمية صفة المرونة.

### 4-أهمية الدراسة:

#### أولاً: الجانب النظري:

- + إضافة مرجع علمي مهم للمكتبة الجامعية بوجه عام و المديرين بوجه خاص للرفع من قدراتهم المعرفية و بالتالي تسهيل عملية إعداد البرامج التدريبية العلمية بكل سهولة.
- + إبراز الأهمية البالغة للمعرفة العلمية للألعاب الشبه رياضية و السرعة الانتقالية و الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم.
- + أهمية الألعاب الشبه رياضية في حياة اللاعبين وخاصة في مرحلة المراهقة.

#### ثانياً: الجانب الميداني:

- + قد تفيد نتائج الدراسة في فرض أسلوب تدريبي في مجال التدريب الرياضي في الأندية الرياضية الجزائرية.
- + تسهيل مهمة المديرين في استخدام الألعاب الشبه رياضية أو التعديل عليها بما يلاءم قدرات الناشئين لديهم لمحاولة تحقيق أفضل المستويات.
- + محاولة مواكبة الحداثة في التدريب بالاعتماد على النظريات الحديثة في التدريب.

### 5-أسباب اختيار الموضوع:

وهي مجموعة من الدوافع التي تجعل الباحث يتناول هذا الموضوع.

#### أسباب ذاتية:

- + تطبيق المكتسبات النظرية في الميدان.
- + التأكد من صحة فرضيات الدراسة ومعرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية صفتي الرشاقة و المرونة على ناشئي كرة القدم.
- + الميول الشخصي لتدريب فرق كرة القدم .
- + محاولة إعطاء بعض الحلول والتوصيات في هذا الموضوع .

+ نقل المكتسبات النظرية في مجال التدريب إلى الميدان التطبيقي .

أسباب موضوعية:

تعد لعبة كرة القدم من الألعاب التي تتميز باعتمادها على صفة الرشاقة و المرونة اعتمادا كبيرا لما فيها من مهارات تحتاج لهذا النوع من القدرات البدنية.

### 6- تحديد مصطلحات و مفاهيم الدراسة :

من خصائص العلم ومستلزمات الدقة في العلم وضع تعريفات واضحة ومحددة لكل مفهوم أو مصطلح مهما كانت هذه المفاهيم بسيطة، ولذلك سنحاول في هذا الموضوع التعرض لكافة المفاهيم والمصطلحات التي يحتوي عليها هذا البحث:

+ **مفهوم اللعب:** هي التوزيع أمثل للاعبين الفريق في مساحة اللعب، يمكنهم من تنفيذ أفضل الخطط و التحركات الهجومية و تمكنهم من الانتقال من حالة الهجوم للدفاع و العكس بسهولة. (مفتي، 1999، ص 201) .

**التعريف الإجرائي:** هو نشاط إirادي مملوء بالحماس والرغبة يقوم به اللاعب بمجرد شعوره بالقوة والارتياح نتيجة لممارسته أو مزاولته أو الاشتراك فيه.

+ **مفهوم الألعاب الشبه الرياضية:** - هي ألعاب منظمة تنظيما بسيطا وسهلة في الأداء و لا تحتاج إلى مهارات حركية كبيرة عند تنفيذها، ولا توجد لها قوانين ثابتة أو تنظيمات محددة، ولكن يمكن للمدرب وضع القوانين التي تتناسب مع سن اللاعبين و استعداداتهم و الهدف المراد تحقيقه، ويمكن ممارستها في أي مكان، كما يمكن أدائها باستخدام أدوات بسيطة أو بدون أدوات وهي لا تحتاج إلى تنظيم معقد ودقيق. (ألين، 2002، ص 25) .

**التعريف الإجرائي:** - الألعاب الشبه رياضية هي ألعاب صغيرة و بسيطة تبعث البهجة و السرور في نفوس اللاعبين و خاصة فئة المراهقين حيث تحمل في طياتها روح التنافس كما أنها تتميز بالبساطة .

+ **مفهوم الرشاقة:** - يعرفها " إبراهيم سلامة 1969" بأنها قابلية الفرد على تغيير اتجاهه بسرعة وتوقيت سليمين. (عبد السلام، و الشناق، ص 347) .

**التعريف الإجرائي:** إمكانية لاعب كرة القدم من أداء الحركات الأساسية و المراوغات بقدر كبير من



التوافق و التوازن والدقة.

### مفهوم المرونة:

**لغة:** قدرة الجسم على تغيير شكله وحجمه بعد زوال سبب التغيير أو قابلية الجسم للانثناء أو الارتداد .  
**اصطلاحا :** اتفقت معظم تعريفات المرونة على أنها القدرة على الحركة في مدى حركي واسع أي أنها مدى الحركة التي تسمح بها مفاصل الجسم، وهذا المدى يمكن قياسه وقياس مدى التقييم بكل من الوحدات الخطية (السنتمتر ، البوصة و القدم) أو الوحدات الدورانية أو الزاوية)الدرجة النصف قطرية ، الدرجة بالتقدير الستيني )، ويبدو أن هناك عدم اتفاق بين علماء التدريب على خصوصية لمستويات المرونة بشكل عام، فلكل مفصل من مفاصل الجسم المدى الحركي المميز له وال يمكن الحكم على مستوى المرونة العامة لمفاصل أي فرد من خلال قياس المدى الحركي لواحد أو أكثر من مفاصله فليس بالضرورة أن تتوفر صفة المرونة في جميع مفاصل الجسم وبنفس النسب ونفس المعيار. ( طلحة ، وآخرون،1998، ص 2).

**+ مفهوم كرة القدم:** هي رياضة جماعية يتبارى فيها فريقان لكل منهما 11 لاعب، 10 لاعبين مع حارس المرمى، يمرر اللاعبون الكرة فيما بينهم ليحاولوا التسجيل في مرمى الخصم لإحراز الهدف.  
**التعريف الإجرائي:** كرة القدم هي نوع من الرياضات الجماعية المحببة لدى العديد،و التي تتكون من فريقين بحيث يحاول كل فريق إحراز أكبر عدد من الأهداف عن طريق التسجيل في مرمى الخصم و الفوز بالمباراة.

**+ مفهوم المراهقة:** يستخدم علماء النفس مصطلح المراهقة ليشير إلى أنه يعني التحول نحو النضج العقلي والجسمي و الانفعالي و الاجتماعي. (ملحم، 2012، ص 34).

**التعريف الإجرائي :** هي تلك التغيرات التي يمر بها الفرد خلال الفترة العمرية من 11 الى 19 سنة حيث تبدأ ملامح شخصيته بالظهور و التبلور ، و تشكل النواة الأولى لتكوين رجل المستقبل تكوينا بدنيا و عقليا و اجتماعيا و نفسيا

**التعريف إجرائي :** هي قدرة الإنسان على أداء الحركات في المفاصل بمدى كبير دون حدوث أي ضرر بها كالتمزقات بالعضلات والأربطة المحيطة بالمفصل.

### + البرنامج التدريبي:

**لغة:** مجموعة من الموضوعات أو التعليمات التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بمجالٍ ما وترتّب وتنظّم مسبقاً وفقاً لهيكل معين تتبّع فيه القواعد التعليميّة .

**اصطلاحاً:** البرنامج يعني تنظيم مقطع من تدريب متوسط المدى ، ويكون ببضع أسابيع ، يوضع من أجل هدف تعريف مرحلة تطوير بشدة لحالة بدنية إلى غاية الوصول للحالة المفضلة (P32, 1997 Weineck, Jurgen).

تتفاوت برامج التدريب الرياضي في نوعيتها وتصميماتها حسب نوعية المستفيدين ، ونوعية المجال الذي نقدم فيه هذه البرامج، ويخدم البرنامج التدريبي الرياضي المتوسط العام لقدرات وإمكانيات واستعدادات وخصائص وميول اللاعبين، ولكن على طرفي هذا(المتوسط) يوجد لاعبين موهوبون، ذوي قدرات ومهارات ذات مستوى طيب ومرتفع ، وأيضاً يوجد على الطرف النقيض لاعبين متخلفون أو معاقون من أصحاب العاهات أو ممن تقل قدراتهم البدنية والعقلية أو النفسية عن الحدود الطبيعية ولذا فإن مرحلة التخطيط لبرنامج التدريب الرياضي في المرحلة التعليمية تتطلب دراسات للعديد من العوامل التي تؤثر في البرنامج . (الحماحي، وآخرون 1991 ، ص189، 191).

**التعريف إجرائي :** إن التدريب عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين ورفع مستوى لياقة اللاعب للفعالية الخاصة او النشاط المختار، وتهتم برامج التدريب باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة.

### 7- الدراسات السابقة و المشابهة:

#### - الدراسة الأولى:

**دراسة ع.عزيز راجع**، اثر استخدام الألعاب التمهيدية على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم، مذكرة شهادة ماجستير في الرياضة سنة 1997.

#### أهداف الدراسة:

+ تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب التمهيدية يهدف لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم ومعرفة تأثيرها على هذه الصفات وكذلك المهارات الأساسية (راجع، 1997).

+ معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض الصفات البدنية لناشئ كرة القدم.

+ معرفة تأثير البرامج التدريبي المقترح على تنمية بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم.

**المنهج المتبع :** استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي.

### النتائج المتوصل إليها:

+ أظهرت نتائج البرنامج التدريبي لتنمية الجانب البدني والجانب المهاري أثرا ايجابيا وتحسنا معنويا في جميع الاختبارات البدنية والمهارية لدى المجموعة الضابطة.

+ أظهرت نتائج الدراسة أن نسبة التحسن للمجموعة التجريبية أفضل من نسبة التحسن المجموعة الضابطة في معظم الاختبارات البدنية والمهارية قيد الدراسة.

### - الدراسة الثانية :

دراسة خالي يوسف, انعكاسات الألعاب الشبه رياضية على تعلم المهارات الحركية لدى ناشئ كرة القدم

9- 12 سنة دراسة ميدانية لبعض نوادي ولاية البويرة ( من وجهة نظر المدربين),مذكرة لنيل شهادة

الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية, سنة. 2015 - 2014

### -أهداف الدراسة:

-إبراز مكانة ودور الألعاب الشبه الرياضية في الحصة التدريبية(.خالي يوسف,مذكرة تخرج 2014 ,

2015).

- محاولة القضاء على مشاكل نقص العتاد الرياضي في المؤسسة الرياضية بصفة عامة وداخل الحصص التدريبية بصفة خاصة.

- إبراز الدور الكبير للألعاب الشبه الرياضية في تعلم المهارات الحركية لدى ناشئ كرة اليد 09-12 سنة أثناء الحصص التدريبية.

**المنهج المعتمد :** هو المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي.

**النتائج :** من خلال الدراسة للنتائج الناجمة عن الفرز توصلنا إلى أن المدربين يرون في الألعاب الشبه

رياضية خير وسيلة لتعويض نقص الوسائل والأجهزة الرياضية الكافية لتحسين وتعليم الحركية للاعب.

### -الدراسة الثالثة:

**بعنوان:** أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير صفتي السرعة والمرونة لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط.

من إعداد الطالب مقيرحي إبراهيم .مذكرة ماستر 2016-2017.

### الإشكالية:

هل للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي عمى تطوير صفة السرعة والمرونة لدى لاعبي كرة القدم للأوسط؟

**الفرضيات:** + توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي واختبار البعدي في صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم

+ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصفة المرونة لدى لاعبي كرة القدم أوسط.

### أهداف الدراسة:

+تعرف التأثير البرنامج التدريبي المقترح في تطوير صفة المرونة لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط .

+معرفة التأثير البرنامج التدريبي المقترح لتطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط .

**مجتمع البحث:** فريق كرة القدم أمال سوف رابطة كرة القدم لولاية الوادي.

**العينة:** قصدية تتمثل في 18 لاعب صنف أوسط.

**المنهج:** تجريبي.

**أدوات البحث:**

المراجع والمصادر المرجعية والأجنبية .

اختبارات السرعة والمرونة .

استخدام برامج تدريبية .

الوسائل البيداغوجية المتمثلة في:

ميقاتي، أقماع، شواخص، صفارة، ملعب كرة القدم، صناديق، كراسي.

**النتائج المتحصل عليها:**

- أظهر البرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي على صفة السرعة للاعبين كرة القدم أواسط .

- أظهر البرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي على صفة المرونة.

### 8- التعليق على الدراسات السابقة و المشابهة:

لقد تطرقت الدراسات السابقة والسالفة الذكر إلى جوانب فيما يخص عملية اقتراح برامج تدريبية من أجل تطوير صفات بدنية ومهارية في كرة القدم ، وقد تناولت صفات بدنية وذلك باستعمال طرق تدريبية وأساليب مختلفة، فتناول الطالب :عبد العزيز راجع، دراسة تحت عنوان :اثر استخدام الألعاب التمهيديّة على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم.

أما الطالب: خالي يوسف تناول دراسة بعنوان :انعكاسات الألعاب الشبه رياضية على تعلم المهارات الحركية لدى ناشئ كرة القدم 9- 12 سنة.

أما الطالب :مقيرحي إبراهيم تناول دراسة بعنوان: أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير صفتي السرعة والمرونة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.

أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير صفتي السرعة والمرونة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.

وعلى هذا الأساس أقدم الباحثان على تناول دراسة بعنوان: أثر برنامج تدريبي مصغر من الألعاب شبه الرياضية في تنمية بعض الصفات البدنية " الرشاقة و المرونة " لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 13 سنة . ولقد استفاد الباحثان من هذه الدراسات بمعرفة جملة من العراقيل أو المشاكل التي تعرض إليها الباحث في هذا الموضوع وكذلك الاستفادة منها وأخذ العبرة من الأخطاء التي وقع فيها الباحث وهذا ما

يسمح للباحثان من الإلمام والربط بكل حيثيات الموضوع، وضبط متغيرات الدراسة، وقد أفادت هذه الدراسات فيما يلي:

- الوصول إلى الصياغة النهائية لإشكالية الدراسة.

- ضبط الفرضيات .

- تحديد المنهج العلمي للدراسة .

- تحديد أدوات البحث .

- مقارنة النتائج

**الجانب النظري:**

الفصل الأول:

الألعاب الشبه

رياضية و الصفات

البدنية



**تمهيد:**

اللعبة بلا شك هو الوسيلة التي يكتشف بها الإنسان الخبرات المتنوعة في مختلف الأوضاع لمختلف الأغراض فبواسطته يتعامل الطفل مع الأشياء كأنها كائنات تمتلك معاني محددة، ولهذا فإن الطفل من خلال اللعبة يكتشف اتجاهاته ويختبرها كما يساعده في الاقتراب من الراشد ويزيد من جرأته الحسية والحركية واللغوية ويمتص طاقته الزائدة ويعده للنشاط الجديد ويخفف من حدته الانفعالية . ولقد أولى علماء التربية والنفس أهمية لدراسة كيفية تعامل المدرب مع اللاعبين والسبل الكفيلة لإنجاح الحصة التدريبية، وذلك بإدخال اللعبة كعنصر حيوي حيث يعتبره علماء النفس وسيلة من وسائل التعبير عن الذات والطريقة لتفريغ الشحنات والطاقات الزائدة، لذا وجد المدربين في الألعاب الشبه رياضية خير وسيلة لبلوغ هدف الحصة والدور الذي تلعبه في تنشيط وتحفيز اللاعبين.

تعتبر رياضة كرة القدم واحدة من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحسانا وإقبالا شديدين من الأطفال و الشباب من كلا الجنسين هذا بالإضافة إلى انتشارها كنشاط رياضي وترويحي في معظم دول العالم.

## أولاً: الألعاب شبه رياضية.

### 1-1-1- اللعب:

#### 1-1-1-1- تعريف اللعب :

إن موضوع اللعب لقي اهتماماً ومتابعة من قبل المفكرين والعلماء، والذين أرادوا أن يعطوا تعريفاً دقيقاً له ومن بينهم " عطية محمود " الذي يرى أن اللعب يعد الوسيلة الطبيعية في تفهم مشاكل الحياة التي تحيط بالطفل والتي تفرض نفسها عليه في كل لحظة وأونة فعن طريق اللعب يكتشف البيئة التي يعيش فيها ويوسع من معلوماته ويزيد من مهاراته ويعبر عن أفكاره ووجدانه. ( عطية ، 1994 ، ص09).

وحسب **S.Miller** " اللعب ذلك النشاط الوحيد الذي يهدف الإنسان حين ممارسته إلى المتعة الناتجة عن اللعب ذاته". ( S.Miller, 1987, P3).

#### 1-1-1-2- قيمة اللعب:

يعتبر اللعب من أهم الوسائل التربوية التي تدخل في تشكيل جوانب شخصية الفرد لأنه يساعد الطفل على اكتشاف المحيط واكتساب الخبرة، حيث نجد اللعب له قيمة كبيرة تتلخص فيما يلي:

- تدريس الحواس وتنمية الملاحظة واكتساب الخبرة.
- تمكين الطفل من اكتشاف المحيط وتنظيم الفضاء.
- تلبية حاجات الطفل وميوله إلى اللعب والحركة.
- مساعدته على التكيف الاجتماعي.
- تسهيل اكتساب المعارف عن طريق الممارسة.
- استغلال الألعاب في تنظيم الحوار قصد تصحيح المكتسبات اللغوية وإثرائها.

#### 1-1-1-3- أنواع اللعب:

يوجد اللعب في المجتمع على عدة أوجه منها:

- اللعب العفوي.

-اللعب التربوي.

-اللعب العلاجي.

### 1-1-4-مميزات اللعب الطفولي:

يتميز اللعب الطفولي بعدة صفات ذكرها العالم " أوليسكايا " في كتابه ( علم النفس الطفل ) يمكن أن نلخصها فيما يلي:

-اللعب كما لأي نشاط إنساني آخر طبعاً اجتماعياً وهذا ما يجعله يتغير مع الظروف التاريخية لحياة الإنسان وبما أن الألعاب تعكس الحياة فإنها تتغير تبعاً لتغيرها.

-يعتبر اللعب شكلاً من أشكال الانعكاس الناتج لواقع الطفل حيث أن الأطفال حين يلعبون فإنهم لا يحاولون نسخ الواقع نسخاً ميكانيكياً بل يتخيلونه.

-نشأ اللعب على أساس التقليد والأفعال ملامسته للأشياء، وتمثل الألعاب لدى الأطفال مجموعة من الأفعال يسترجعون فيها ما شاهدوه من مشاهد في حياة الراشدين فالطفلة تتصرف كأماً، ونجد كذلك أنهم يستعيدون كلامهم ومواقفهم بمعنى أن الطفل في لعبه يعكس حياة الراشدين.

### 1-1-5- دور اللعب في تكوين الطفل:

يقول " لي LEE " (اللعب يكون الطفل) عبر اللعب الطفل يعبر عن أفكاره ويرضي احتياجاته الداخلية، ويعتبر اللعب وسيلة محددة للتطوير الشامل للطفل عبر التنوع في اللعب المعطى للطفل قصد تحسين وتسهيل المهارة والتوافق.

**الجانب الاجتماعي :** - إن اللعب يساهم في تنشئة الطفل اجتماعياً وارتانها عاطفياً وانفعالياً فالطفل يتعلم من خلال اللعب مع الآخرين الإثارة والأخذ والعطاء واحترام حقوق الآخرين، ويؤدي اللعب دوراً في تكوين النظام الأخلاقي.

والجانب الاجتماعي للألعاب هو الجانب الذي يبحث عنه بكثرة في النشاط الرياضي بحيث أنه لا يمكن اللعب مفرداً، لهذا الغرض الطفل مدعواً للاندماج في مجموعة الأطفال لكي يستطيع التعبير مع مختلف الزملاء، و لكي يفضل لديه روح الجماعة ولكي يوضع منذ حداثة عهده "سنه" في مواجهة أهم الحقائق التي يتطلبها اللعب التعاوني. ( الشيباني، 1981، ص274 )

-**الجانب النفسي :** - الطفل كأى كائن حي في علاقة تبادل مع محيطه، إن اللعب يسمح للطفل بالتعلم

التدريجي والسيطرة على محيطه وكذا التحكم في وجوده.

إن المحللون النفسيون ينظرون إلي اللعب على أنه الطريق الأسمى لفهم المحاولات التي يقوم بها ذات الطفل بالتوفيق بين الخبرات المتعارضة التي يمر بها إذ يكتشف الطفل الذي يعاني من مشكلة خاصة عن نفسه وعن مشكلته عن طريق اللعب بشكل لا تعادله طريقة أخرى. ( علاوي , 1986, ص 120 ).

-**الجانب البدني** : توجد فوائد عديدة تعود على البدن بالإيجاب، حيث يساعد على زيادة الوزن ونمو

القدرات العضلية للطفل لهذا يعتبر اللعب ضروريا في هذه المرحلة لتهيئة الطفل لاستقبال الأعمال، والمهارات التي تتطلبها المرحلة المقبلة إلى جانب هذا فاللعب ينمي العضلات الكبيرة والصغرى التي تمكن الطفل من القيام ببعض الأعمال التي تتطلب مهارة يدوية معينة وتتضح أهمية اللعب في النمو الجسمي. ( مرسي ، 1983 ، ص 47 ).

-**الجانب العقلي** : إن اللعب ينمي القدرة العقلية على الإبداع التي تنشأ أساسا من التقييد والتي تعتبر انعكاسا لواقع الطفل، فالأطفال حينما يلعبون فإنهم يحاولون نسخ الواقع نسخا ميكانيكيا وإنما يدخلون فيه الإدراك والذاكرة والتصورات والإرادة لذلك فإن الطفل يستطيع الوصول إلى كل شيء من خلال اللعب وبهذا يتحقق لدينا بأن اللعب عبارة عن استخدام للمعارف ووسيلة لتحقيقها وطريق لنمو قدرات الطفل وقواه المعرفية، فلكي يلعب الطفل.

## 1-2-1- الألعاب الشبه رياضية:

**1-2-1- تعريف** : الألعاب الشبه رياضية هي مجموعة من الحركات أو الفعاليات المريحة والترفيهية مهمتها تطوير القدرات البدنية والعقلية بطريقة نشيطة ومريحة ، فالألعاب الشبه رياضية هي نشاط خاص بالطفل ويأخذ عدة أشكال حسب العمر وهو مركز على الميول المأخوذة من النشاط كليا بحيث يعتبر المحرك الرئيسي لتطوير شخصية الطفل وغالبا ما تسير الألعاب الشبه رياضية بطابع تنافسي دون الحاجة أو اللجوء إلى قواعد تنافسية رسمية من بينها مدة اللعب وعدد اللاعبين والملعب وطبيعة الوسائل المستعملة في الرياضات الجماعية بصفة عامة. (ميرل ، 1987 ص164 ).

حسب " Doble " الألعاب الشبه رياضية هي مجموعة من النشاطات التي تكتسي بطابع اللهو والمرح والترفيه بطريقة نشطة ومريحة. (Ameziane , 2001, p12).

ويرى " 1978 Boch " أن الألعاب الشبه رياضية تمثل نشاط خاص بالأطفال ويأخذ عدة أشكال حسب الأعمار وتحظى بطابع المنافسة في إطار اللهو والمرح. ( Medjaouri , 1991, p05-06 ).

- للإشارة أن مصطلح أو كلمة الألعاب الشبه رياضية غير مستعملة في التعاريف العالمية بل تستعمل كلمة الألعاب الصغيرة أو الألعاب الحركية كمفردات لكونها مستمدة من خيال الأطفال ومستوحاة من تقاليد وعادات الشعوب.

- وتستعمل الألعاب الشبه رياضية من أجل:

+**التحفيز** : بحيث أنه ليس هناك سلوك دون التحفز لذلك يجب إدخال مثير لإثارة الفكر لكي يدخل في الحركة فالتحفيز يمثل العامل الرئيسي الذي به ينمي الفكر، والتركيز والانتباه والترفيه والراحة في المنافسة كي يستطيع الطفل إعطاء أفضل ما لديه من روح الإبداع في كل الأوضاع البيداغوجية.

- يجب التأثير على التحفيز لدى الطفل وذلك من خلال عدة عوامل :

- عوامل مرتبطة باللعب منها حب التنفيذ وكذلك استعمال متطلبات الحركة.

- عوامل مرتبطة بالنشاط في حد ذاته كتتنوع الوضعيات المتتابعة والإحساس بالاستقلالية.

- عوامل مرتبطة بشخصية المدرب ومنها:

- احترام شخصية الطفل.

- إيجاد وسط آمن ومثير في نفس الوقت

+**التحضير** : يكون اللعب على أشكال مختلفة حسب العمر ويكون مركز على الميول المكتسبة عن

طريق الممارسة ويعتبر اللعب المحرك الأساسي لتطور القدرات البدنية والعقلية، والنفسية والاجتماعية

في الرياضات والممارسة الكلية والمداومة تكون مقيدة، لكن هذه الإجراءات تتخذ قصد تمييز الألعاب

الخاصة بالطفل التي لها دلالة ومعاني مختلفة. ( مرجع سابق ، ص192 )

### 1-2-2- خصائص الألعاب الشبه رياضية:

تتميز الألعاب الشبه رياضية بعدة خصائص منها:

- الألعاب الشبه رياضية لا تتطلب وسائل وإمكانيات متعددة ومعقدة.

- تكون الألعاب الشبه رياضية محددة بقواعد صحيحة وسهلة الفهم.

- يجب أن تحتوي الألعاب الشبه رياضية على مجهود بدني وعقلي يحتفظ بأكبر عدد من الأطفال أثناء

الأداء.

- الألعاب الشبه رياضية ذات طابع تنافسي لا تهتم كثيرا بالنتائج.
- يجب أن تعمل على تحفيز اللاعب وبناء فكره
- يجب أن تسمح بمجهود بدني متنوع لكامل الجسم، وكذلك توزيع متوازن للجهد البدني وكذا وقت للراحة، وأيضا المتطلبات التنسيقية والمعرفية

### 1-2-3- تصنيف الألعاب الشبه رياضية:

إن تصنيف الألعاب الشبه رياضية يعود إلى " أندري ديميابر " حيث صنفها إلى أربعة مجموعات:

- ألعاب جد نشيطة وهي التي تتطلب جهد بدني مركب ومتوافق بين كل اللاعبين وهذا الجهد يدوم بدوام اللعب في حد ذاته.

-ألعاب نشيطة : يكون الجهد في هذه الألعاب عالي، يقتصر على فريق واحد في الوقت الذي يكون فيه الفريق الثاني في راحة نسبية، مع أخذ قسط حقيقي وفعال من اللعب.

- ألعاب ذات شدة ضعيفة : وتتصف هنا كل الألعاب أين يكون فيها الجهد البدني بشكل عام فردي ولا يمثل في الوقت إلا جزء ضئيل من المدة الإجمالية للحصة ويحمل إلى ملاحظة أنه في حالة ما إذا استعملت ألعاب هذه المجموعة تكون بعدد قليل من اللاعبين.

-ألعاب ترويحوية تثقيفية : تتميز هذه الألعاب بالجهد الضعيف وإثارة الجهد الذهني والعقلي مما ينتج عنه الترويح والتثقيف.

### 1-2-4- أهمية الألعاب الشبه رياضية:

تكتسي الألعاب الشبه رياضية أهمية كبيرة وتتجلى فيما يلي:

- تعتبر وسيلة أساسية في تطوير الجانب البدني للطفل.
- تنمي روح التعاون والتفاعل الاجتماعي.
- هي بمثابة تمهيد لألعاب الفرق من خلال تعلم المهارات الحركية الأساسية المختلفة.
- تضفي على الحصة التدريبية جوا من المرح والتسلية.

### 1-2-5- أهداف الألعاب الشبه رياضية:

إن لاستعمال الألعاب الشبه رياضية في الحصة التدريبية دور في عملية التعلم الحركي وكذلك إضفاء طابع الحيوية والمتعة على الحصة التدريبية، وتستعمل بتحفيز الجسم على تقبل الجهد خلال الحصة وكذا تنشيطها قصد تحفيز اللاعبين على القيام بمجهود بدني وعقلي دائما في سياق الترفيه، كما أن من أهداف الألعاب الشبه رياضية تدعيم عملية التدريب وكذلك باقتراح ألعاب تخدم هدف الحصة، حيث تسمح باكتساب المهارات الحركية في وسط تنافسي ، بحيث تنمي فيه جميع الصفات البدنية والعقلية.

### 1-2-6- ملاحظات خاصة بالألعاب الشبه رياضية:

تساعد هذه الألعاب التعلم ضمن مختلف الأنشطة وخاصة الرياضات الجماعية ومن جهة أخرى تسمح:

+ باشتراك عدد من اللاعبين في حالة نقص الوسائل.

+ باستغلال الوسائل البسيطة مثل: كرات ذات أشكال وأوزان مختلفة.

نقدم بعض الألعاب الشبه رياضية كمثال :على المدرب أن يبحث وينوع في اختيار الألعاب

باحترام المبادئ التالية:

-القيام باختيار دقيق يناسب تحقيق الأهداف المسطرة.

-تجنب تكرار الذي يعرض إهمال التدريب والميل إلى التنشيط.

**خلاصة:**

بعد أن تطرقنا لأهم ما جاء في الألعاب الشبه رياضية من الخصائص و التصنيف و الأهمية و الأهداف يمكننا القول أنها أحد الأنشطة الهامة في مجال التدريب الرياضي و كذلك المجالات الأخرى لجميع الأعمار و لكلا الجنسين , و تعتبر أحد المقومات الرئيسية لأي برنامج تدريبي و يفضلها الكثيرون لأنها قريبة من طبيعة الفرد و ميوله بالإضافة إلى دورها في النمو الاجتماعي العاطفي و الحسي و الحركي و المعرفي.



## ثانيا: الصفات البدنية.

### 1-3-1- تعريف الصفات البدنية:

يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الإتحاد السوفياتي والكتلة الشرفية مصطلح " الصفات البدنية " أو " الحركية " للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية للإنسان وتشمل كل من ( القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة ) ويربطون هذه الصفات بما نسميه " الفورمة الرياضية " التي تتشكل من عناصر بدنية، فنية خططية ونفسية بينما يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها اسم " مكونات اللياقة البدنية " باعتبارها إحدى مكونات اللياقة الشاملة للإنسان والتي تشتمل على مكونات اجتماعية، نفسية وعاطفية وعناصر اللياقة البدنية عندهم تتمثل في العناصر السابقة على حسب أري الكتلة الشرقية بالإضافة إلى ( مقاومة المرض، القوة البدنية، والجلد العضلي، التحمل الدوري التنفسي القدرة العضلية، التوافق التوازن والدقة)، وبالرغم من هذا الاختلاف إلا أن كلا المدرستين اتفقتا على أنها مكونات وأن اختلفوا حول بعض العناصر .وتطرقنا في بحثنا هذا إلى عناصر اللياقة البدنية على حسب أري الكتلة الشرقية.

### 1-3-2- الرشاقة:

### 1-2-3-1- تعريف:

تعتبر الرشاقة من القدرات البدنية الهامة ذات الطبيعة المركبة، حيث ترتبط بالصفات البدنية الأخرى، وتعني الرشاقة بشكل عام أنها قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغيير أوضاعه أو اتجاهه بسرعة ودقة . ويعرفها " مانيل " بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس . (بيسوني،و الشاطي،1992، ص197).

ويتفق "بيوك" مع "رسن" و"يوكم" في أن الرشاقة تعني:

"قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء والأمثلة وفيرة في أوجه النشاط مثل الجري في الملعب المفتوح في كرة القدم،جري الحواجز العالية المنخفضة و المراوغة بالكرة". ( مفتي، 2001، ص 197 ).

وبناء على رأي " علاوي " في أن تعريف الرشاقة هي القدرة على إتقان التوافقات الحركية المعقدة، و

القدرة على سرعة تعلم و إتقان المهارات الحركية الرياضية و القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة. (أبو العلاء، 2012، ص223).

### 1-3-2-2- أنوع الرشاقة:

أ- الرشاقة العامة : و تشير إلى المقدرة على أداء واجب حركي يتم بالتنوع والاختلاف بدقة و انسيابية و توقيت سليم.

ب- الرشاقة الخاصة : وتشير إلى المقدرة على أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص و التركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية.

### 1-3-2-3- أهمية الرشاقة:

فلرشاقة أهمية تكمن فيما يلي:

+ للرشاقة تأثير في الصفات البدنية ترتب بها كافة القدرات الحركية.

+ الرشاقة ترتبط بالأداء الحركي و تحدد درجة دقته و توقيته وتعكس مقدرة الجسم على الاسترخاء في

التوقيتات الصحيحة و إحساسه بالاتجاهات و المسافات.

+ تظهر الرشاقة بوضوح خلال الأداء الحركي المركب المتنوع الذي يتصف بسرعة وصعوبة تنفيذه،حيث تظهر الحاجة إلى انجاز الحركة كلها مرة واحدة و بصورة تتابع فيها أجزاؤه و تتغير طبقا لظروف معينة.

+ توفر الرشاقة لدى اللاعبين يعد قاعدة أساسية في تعلم و تطوير و إتقان الأداء الحركي و خاصة المركب منها.

+ الرشاقة من أكثر المكونات البدنية أهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغير اتجاهات الجسم أو أوضاعه في الهواء أو على الأرض أو الانطلاق السريع أو التوافق المبالغت أو إدماج عدة مهارات في إطار واحد أو الأداء الحركي الذي يتسم بالتباين في ظروف مكثفة التعقيد و بقدر كبير من السرعة و الدقة و التوافق. (العبيدي،و عبد المالكي، 2011 ، ص117).

### 1-3-2-4- تنمية الرشاقة عند الطفل :

الرشاقة صفة أساسية تظهر علاقتها بالنواحي النفسية خاصة في فترة التعلم الحركي وخاصة عند الأطفال الذين يؤدون الحركات بسرعة و إتقان، و من الممكن اكتسابها بشكل جيد في الألعاب المختلفة.

يبدأ التدريب على الرشاقة في الأعمار المبكرة، في عمر ( 5 الى 8 سنوات) ويستقر التدريب عند الجنسين في عمر ( 8- 10 سنوات ) ولإمكانية تطوير الرشاقة ينبغي الاعتماد على وسائل خاصة تهدف إلى تطوير القدرات التوافقية باستخدام إشكال متنوعة، فيجب العمل على:

+ إكساب الطفل عدد كبير من المهارات الحركية المختلفة .

+ الأداء العكسي للتمارين .

+ خلق مواقف غير معتادة لأداء التمارين.

+ التغيير في أسلوب أداء التمارين.

ويرى " اروين " إن نوعية نجاح التنسيق هي القاعدة الأساسية لتطوير النتائج الرياضية على المدى الطويل، و إن نوعية العمل المتناسق يؤثر على سرعة ونوعية التعلم للتقنية الرياضية ولتحقيق هذا العمل يستلزم الاعتماد على طريقة اللعب.( E Hahn،1981 ،P96).

### 1-3-3- المرونة:

#### 1-3-3-1- تعريف:

تعد المرونة عنصرا مهما من عناصر اللياقة البدنية أثناء الأداء الحركي الرياضي، كما تشكل مع باقي الصفات البدنية الأخرى الركيزة التي يتأسس عليها اكتساب وإتقان الأداء الحركي فهدي تعبر عن مدى الحركة فدي مفصل واحد أو عدد كبير من المفاصل، فيعرفها " باروف " بأنها مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة»، أما " خرابوجي " فيرى بأنها القدرة على أداء الحركات لمدى واسع. (مفتي إبراهيم ، 1993،ص226).

وتعرف المرونة بأنها:"المدى الحركي المتاح في الفصل أو عدد من المفاصل".

كما تعرف بأنها "مقدرة مفاصل الجسم على العمل على مدى واسع".

وكذلك تعرف بأنها: "كفاءة الفرد على أداء حركة لأوسع مدى".

تعتبر المرونة ضرورة أساسية لإتقان الأداء البدني و الحركي والاقتصاد في الطاقة.

### 1-3-3-2- أنواع المرونة: هناك نوعان من المرونة:

أ- المرونة العامة: تعني مقدرة المفاصل المختلفة بالجسم على العمل في مدى واسع.

ب- المرونة الخاصة: تعني مقدرة المفاصل الضرورية الاستخدام في نشاط ما من العمل في مدى واسع.

ج- المرونة الإيجابية: مقدرة المفصل على العمل في مدى واسع نتيجة لانقباض مجموعات عضلية معينة تعمل على هذه المفاصل، مثل ثني الجذع أماما بصورة تلقائية بدون مساعدة.

د- المرونة السلبية: تحصل بواسطة الفعالية القوى الخارجية، أي أقصى مدى للحركة الناتج عن تأثير بعض القوى الخارجية، كما هو الحال عند أداء التمرينات بمساعدة الزميل تكون درجة المرونة السلبية اكبر من درجة المرونة الايجابية.

### 1-3-3-3- أهمية المرونة:

- + تسهل اكتساب اللاعب للمهارات الحركية المختلفة والأداءات الخطئية.
- + تسهم في الاقتصاد في الطاقة و الإقلال من زمن الأداء.
- + المساعدة في إظهار الحركات بصورة أكثر انسيابية و فعالية.
- + لها دور فعال في تأخير ظهور التعب و الإقلال من احتمالات التقلص العضلي.
- + تساهم في استعادة الشفاء.
- + تعمل على التقليل من الألم العضلي.

### 1-3-3-4- تنمية المرونة عند الطفل:

إن الطفل في هذه المرحلة من العمر يملك درجة كبيرة من المرونة المفصلية وهذا راجع كون المفاصل والأوتار لم تتضج بعد، بحيث نجد أن مرونة العمود الفقري تصل إلى أعلى درجاتها في حوالي السن

(8 - 9 سنوات) ثم بعد ذلك تتخفص تدريجيا ، وتعتبر السن من (10 - 12 سنة) كأفضل سن لتحسين

مرونة العمود الفقري.(E. Hahn, 1981,P98) .

ومن جهة أخرى نستطيع أن نلاحظ انخفاض قدرة تمديد الأرجل عند مفصل عظم الفخذ ومرونة مفصل

الكتفين ويمكن أن تحدث إصابات إذا تعرضت المفاصل إلى تأثير كبير وممكن أكثر إلى الخطر إذا

نشطت بواسطة تمارين غير ملائمة فالتمارين في هذا السن من العمر يستحسن أن تكون على شكل

العاب (Jurgen.1986, p 286).

### خلاصة:

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل تبين لنا أن اللياقة البدنية عملية فردية أي أنها ترتبط بدرجة كبيرة بظاهرة الفروقات الفردية كما أن اللياقة البدنية عملية نسبية بمعنى أن الفرد الذي تقابله متطلبات بدنية عادية يتعامل معها في حياته اليومية بنجاح و بأقل درجة من التعب.

الفصل الثاني:

كرة القدم و

البرامج التدريبية

### تمهيد:

تعتبر لعبة كرة القدم أكثر الرياضات الجماعية شعبية، حيث أنها أصبحت اليوم تتصدر مقدمة الرياضات، وأصبح الاهتمام بها ليس فقط على الذي يمارسها، بل تعدى ذلك فقد أصبحنا نتحدث على الجانب الاقتصادي والسياسي والثقافي لها، وأصبحت لها جوانب عدة . وهي لعبة رياضية تمارس ضمن قوانينها الخاصة وتملك هيكلًا تنظيميًا دقيقًا، لذلك يمكن تحليل اللعبة ويمكن الكلام عن المفاهيم الأساسية التي تحدد لعبة كرة القدم كوسيلة أولاً وكنظام ثانياً، وهذه الشروط كلها تراعى لتحديد القوانين العامة لكرة القدم، وتعليم اللعبة في مختلف الميادين الرياضية، والخوض بها في حلقة المنافسات عبر كل الأزمنة باعتبارها لعبة الملايين والأكثر إقبالاً للممارسة من طرف الشعوب كلها.

كرة القدم هي لعبة قبل كل شيء وهي لعبة جماعية، ولكنها تعد لعبة شعبية وذات انتشار واسع في معظم دول العالم، وهذه الرياضة تمارس بفريقيين ويحاول أحد الفريقين تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف لكي يكون هو الفائز، يتكون كل فريق من إحدى عشرة (11) لاعبا من ضمنهم حارس المرمى يلعب الفريقان على ميدان مستطيل الشكل صالح للعب وأرضية مستوية ويشرف على تحكيمها حكم وسط ومراقبين للخطوط الجانبية وحكم رابع ( احتياط).

إن أداة اللعب كروية الشكل وكاملة الاستدارة وأن تكون مصنوعة من الجلد ولا يجوز أن تدخل في صناعتها أية مادة تشكل خطر على اللاعبين ويشترط أن لا يزيد محيطها عن 5,72 سم ولا يقل عن 5,68 سم ، أما فيما يخص الوزن فلا يزيد عن 456 غ ولا يقل عن 396 غ ، وتجدر الإشارة إلى بعض الملاحظات الخاصة بكرة القدم حسب القانون الدولي لها، يجب أن تملأ الكرة جيدا بالهواء ويشترط إحضار كرتين وقت إجراء المقابلة واحدة للعب وأخرى احتياطية للفريق المضيف، ويغلب على لونها اللون الأبيض والأسود، إلا في حالات نادرة كالظروف الجوية تضطر إلى استعمال كرات بلون آخر مثل اللون الأحمر عند سقوط الثلج.



## أولاً : كرة القدم

### 2-1-1- تعريف كرة القدم:

#### التعريف اللغوي لكرة القدم:

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

#### التعريف الاصطلاحي لكرة القدم:

كرة القدم هي رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين يضم كل منهما 11 لاعبا عمى الأكثر و 7 لاعبين على الأقل ويهتم كل فريق بتسجيل أكبر عدد من الأهداف في شباك الخصم والمحافظة عمى شباكه نظيفة والفريق الذي يسجل أكبر عدد ممكن من الأهداف يفوز بالمباراة، يتضمن هذه الرياضة 17 قاعدة أسست من طرف اللجنة الدولية ومع مرور الوقت وتطور اللعبة صحيحة أثريت العديد من هذه القواعد بفضل الاتحادية الدولية لكرة القدم (ABDERAHMANI, 1999,P10).

تلعب كرة القدم عمى البساط بشكل مستطيل بطول يتراوح ما بين 90 م إلى 120 م وعرضه ما بين 45 إلى 90 م، أما خلال المباريات الدولية فيشارك أن يكون طول الملعب يقدر ما بين 100 إلى 110م، وعرضه من 65 إلى 75 م، كما يستعمل خلال كرة مستديرة الشكل مصنوعة من الجلد ويبلغ محيطها من 68 الى 72 سم، وبوزن يقدر ب 410 غ الى 450 ع تجري المباريات بين فريقين يرتديان ألبسة مختلفة اللون وتتكون هذه الأخيرة من شورت، قميص، جوارب ، وحقاء خاص ويدوم وقت اللقاء مدة 90 دقيقة، إلى 120 د في حالة وجود وقت إضافي وتعطى مدة 45 د ، لكل شوط يتخللها وقت راحة قدره 15 دقيقة.

يعطى في كرة القدم أسلوبين للعب، الأسلوب الأوروبي والأمريكي، فالأول يتميز بالدقة في اللعب والانضباط التكتيكي في خطط اللعب، والتكوين العالي في الجانب التقني والتحضير البدني الجيد، أما الثاني فيعتمد على المواهب الفردية وحسن الابتكار لدى اللاعبين مع العمل عمى رفع مستواه الفني بالدرجة الأولى، وهذا ما يصعب تحقيق الأهداف الجماعية ومتطلبات الفريق ككل.

ويكمن الهدف الرئيسي في حسن صنع العب بشكل جماعي من أجل أحسن تطبيق للخطط الإستراتيجية والموضوعية (مختار، 1987، ص07).

## 2-1-2- تاريخ كرة القدم:

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس لو حدود والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس، واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوروبية السائد في جميع المنافسات وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم وبدأ تطور كرة منذ إن بدأت منافسة الكأس العالمية سنة 1930 وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم : (المولى، 1999، ص9).

1845 : وضعت جامعة كمبردج القواعد الثلاث عشر للعبة كرة القدم.

1855 : أسس أول ناد لكرة القدم ببريطانيا (نادي شيفيلد).

1863 : أسس الاتحاد البريطاني لكرة القدم (أول اتحاد في العالم)

1870 : سمح لحارس المرمى باستخدام يديه لصد الكرة ومسكها.

1875 : حدد ارتفاع عارضة المرمى.

1878 : استعملت صفارة الحكم.

1880 : وضعت قاعدة رمية التماس باليدين

1882 : عقد بلندن مؤتمر دولي ضم مندوبي اتحادان بريطانيا، اسكتلندا، أيرلندا، ويلز، وتقرر في هذا

المؤتمر إنشاء هيئة دولية مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون وتعديله، وقد اعترف الاتحاد الدولي عند تأسيسه لهذه الهيئة.

1891 :تقرر وضع الشبكة خلف المرمى، كما تقرر مادة ضربة الجزاء.

1904 :تأسس الاتحاد الدولي لكرة القدم.

1907 :تأسس الاتحاد البريطاني للهواة.

- 1916 :تقرر فرض ضريبة على دخل المباريات.
- 1925 :وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلل (أوف سايد)
- 1928 : انفصلت بريطانيا عن الاتحاد الدولي لكرة القدم.
- 1930 : فازت الأوروغواي بكأس العالم
- 1931 :وضعت عقوبة الخطأ في رمية التماس بنقل الحق للفريق الآخر وسمح لحارس المرمى أن يخطو بالكرة أربع خطوات بدلاً من اثنين.
- 1934 : فازت ايطاليا بكأس العالم جرت محاولة تعيين حكمين للمباراة 1935 م.
- 1938 :عدل تبويب قانون كرة القدم.
- 1939:تقرر وضع أرقام على ظهور اللاعبين وتوقفت المباريات الدولية الرسمية بسبب الحرب.
- 1945: استؤنفت المباريات الدولية الرسمية.
- 1946: عاد الاتحاد البريطاني إلى عائلة الاتحاد الدولي.
- 1949: أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر الأبيض المتوسط.
- 1950: تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية لكرة القدم.
- 1953 : الدورة العربية الأولى وكانت لعبة كرة القدم من أبرز ألعابها (الإسكندرية).
- 1955 : دورة المتوسط ومن ضمن ألعابها كرة القدم.
- 1957 : الدورة العربية الثانية، نظمتها لبنان.
- 1959 : دورة المتوسط، نظمتها لبنان، وكانت كرة القدم من أبرز ألعابها.
- 1963 : أول دورة باسم 'كأس العرب' نظمتها الاتحاد اللبناني لكرة القدم.
- 1964 : دورة 'كأس العرب' الثانية في تونس.

1965 : دورة' كأس العرب 'الثالثة في الكويت.

1966 : دورة' كأس العرب 'الرابعة في العراق.

1967 : دورة المتوسط في تونس ومن ضمن ألعابها كرة القدم.

1969 : دورة' كأس العرب 'في مكسيكو.

1974 : دورة' كأس العرب 'في ميونيخ.

أما بالنسبة للبلاد العربية فقد كانت مصر أول من عرفت كرة القدم عندما دخلتها الجيوش البريطانية، واستمر المصريون يلعبونها مع فرق هذه الجيوش .وأقيمت أول مباراة بين الفريقين سنة 1904 م على كأس' السلطان حسين 'ولكن كرة القدم لم تنظم وتندوم تطوراتها في سجلات رسمية إلا في سنة 1910 م عندما أسس' الاتحاد المختلط 'ومع ذلك فان دورات عديدة كانت تقام بين المدارس وبين الأندية القليلة في القاهرة والإسكندرية.

## 2-1-3- كرة القدم في الجزائر:

مرت كرة القدم الجزائرية في مسيرتها التاريخية عبر مراحل يمكن إدراجها كما يلي:

-**المرحلة الأولى:** حيث كانت (إبان الثورة التحريرية إلى غاية 1962 م) أين كانت الكرة المستديرة في الجزائر تتأثر بالظروف السياسية التي كانت تعيشها الجزائر آنذاك وهذه المرحلة بدورها كانت تمهيد لمرحلة أخرى.

-**المرحلة الثانية:** (مرحلة ما بعد الاستقلال) حيث عرفت الكرة الجزائرية انتعاشا كبيرا وجديدا فمن سنة 1962م إلى 1964 م شرع في تنظيم الكرة الجزائرية وذلك بإنشاء الهياكل الرياضية مثل الاتحادية والرابطات إلى جانب إنشاء بطولة وطنية ممثلة انطلاقا 1964 م وكان أول رئيس للاتحاد الجزائرية لكرة القدم الدكتور (محدد معوش) وشكل فريق وطني أجرى أول مقابلة ضد المنتخب البرتغالي وفاز منتخبنا بنتيجة 2 (مقابل 1). وبعد 1964 م أصبح الفريق الوطني قويا بعودة اللاعبين المحترفين الذين لعبوا

ضمن فريق جبهة التحرير، وكان كل من فريق مولودية الجزائر وشباب بلكور من أبرز الأندية آنذاك الذين كان لهما الفضل في تواصل تطور الكرة حيث فاز شباب بلكور بكأس المغرب العربي بأربع مرات إلى غاية مجيء الإصلاح الرياضي سنة 1976 م والذي أعطى دفعا قويا للكرة الجزائرية وذلك من خلال تدخل الدولة في هذا المجال من خلال وزارة الشباب والرياضة وتدخل الشركات . وجاء هذا الإصلاح بنوع من الاحتراف الموجه ومنه دخلت الكرة الجزائرية في عالم الكرة العالمية حيث زادت مشاركات المنتخب الوطني بمختلف فئاته، وكذا الأندية على مستوى المنافسات القارية والجهوية والدولية أيضا، ومنه جاءت مشاركة الجزائر في كأس العالم لسنة 1982 م التي أعطتنا الحماس الذي عرفناه خلال الاستقلال. (الدليمي، 1997، ص 06).

**المرحلة الثالثة:** وتعتبر مما حدث بعد 1982 م أي انعدام التخطيط لما بعد الإصلاح الرياضي، إذ لم تكن هناك إستراتيجية كاملة لتطوير الكرة المستديرة في الجزائر فعلى عكس الدول لم تأخذ الجزائر نموذج تسير عليه بل كانت تعمل بالنموذج البرازيلي أو الألماني وتستفيد منه لذا كانت لزاما علينا إحداث جديد بعد عام 1982 م.

**المرحلة الرابعة:** هذه المرحلة تعبر عن الفترة الممتدة ما بين 1990 و 2002 م أين عرفت كرة القدم الجزائرية تدهورا خطيرا وانعكاسا سلبيا على الرياضة في الجزائر، وبالخصوص المنتخب الوطني على الصعيدين الدولي والقاري، حيث ظهر المنتخب أثناء دورة كأس أمم إفريقيا في عام 1992 م المقامة بالسنغال، بمستوى متواضع فانهمز في أول مقابلة له أمام كوتدي فوار وهو ما خيب آمال الجمهور ومنتبعين الكرة المستديرة في الجزائر : 1994 . أي أثناء الدورة التاسعة عشر ( 19 لكأس إفريقيا للأمم المقامة بتونس، أقصي المنتخب الوطني والسبب هو قضية 'كروف'، لاعب شبيبة القبائل أدرج ضمن المقابلة الرسمية التي جمعت الجزائر بنظيره السنغال المقامة يوم 10 جانفي 1993 م، في إطار تصفيات كأس إفريقيا للأمم بتونس 1994 م حيث أن اللاعب كان معاقب من طرف الكنفدرالية الإفريقية لكرة القدم وهو الأمر الذي تسبب في إقصاء أو حرمان المنتخب الوطني الجزائري من الدورة المنظمة إلى جانب إقصائه من تصفيات كأس العالم لسنة 1994 م و 1998 م و 2002 م على التوالي، أي المقامة في الولايات المتحدة الأمريكية، فرنسا، اليابان وكوريا على الترتيب، كما أن الفريق الوطني خرج من الدور الربع النهائي لنهائيات الدورة العشرين لكأس إفريقيا سنة 1996 م، وهكذا تواصلت سلسلة الهزائم والإقصاءات التي سرعان ما تحولت إلى مأساة خاصة بعد المشاركة في الدور الأول أمام كل من غينيا

بنتيجة هدف (0 - 1) وبوركينا فاسو (2 - 1) والكاميرون بنفس النتيجة. وفي الدورة الثانية والعشرون لكأس إفريقيا سجلنا انسحاب منتخبنا في الدور الربع نهائي أين انهزم أمام منتخب الكامرون بهدفين (2 - 1)، وفي الدورة الثالثة والعشرون لكأس إفريقيا المقامة بالجارا' مالي أين انسحب الفريق الوطني مبكرا من هذه الكأس في الدور الأول، و أثناء الدورة الرابعة والعشرون لكأس إفريقيا المقامة بالشقيقة تونس أين انسحب الفريق الوطني في الدور الربع النهائي مع المنتخب المغربي بثلاثة أهداف (3-1)، وفي 2006 لم يتأهل الفريق الوطني إلى كأس إفريقيا. (جريدة الرأي، ص 17).

**المرحلة الخامسة :-** و ذلك من 2009 يومنا هذا حيث تعتبر هذه المرحلة مرحلة انجازات بالنسبة للكرة

الجزائرية و ذلك بداية بالفوز التاريخي الذي حققه المنتخب الوطني بقيادة المدرب رابح سعدان بالمباراة الفاصلة ضد منتخب مصر بأمر درمان بالسودان و التأهل الى كأس العالم 2010 بجنوب إفريقيا حيث خرج في هذه المنافسة من الدور الأول بعدها في نسخة كأس العالم 2014 بالبرازيل تأهل المنتخب الوطني تحت قيادة المدرب البوسني حليوزيش على حساب بوركينا فاسو و كانت مشاركته في هذه الدورة مشرفة حيث خرج من الدور الثاني أمام منتخب ألمانيا الذي أسال له العرق البارد أما في نسخة 2018 فلم يسعف الحظ المنتخب الوطني للتأهل لكأس العالم بروسيا لكن كانت كبوة حصان إذ انه فاز بكأس إفريقيا للأمم بعدها في 2019 ثم في نسخة 1+2021 التي أقيمت في الكامرون أقصيت الجزائر من الدور الأول.

#### 2-1-4-المبادئ الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم كأي لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية والتي جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من

قبل الجميع ومن هذه المبادئ ما يلي:

+ استقبال وتميرير الكرة .

+ المراوغة.

+ الهجوم والدفاع .

+ رمية التماس .

+ ضرب الكرة .

+ لعب الكرة بالرأس .

+ حراسة المرمى . ( عبد الجواد، 1997 ، ص 25-27).

2-1-5- قوانين كرة القدم:

لقد وضعت هذه القوانين عمى شكل مواد وعددها 17 قانون ييسر اللعبة وهي كالأتي:  
(محمود، 1999، ص16).

2-1-5-1- قوانين الحكم و اللاعبين:

+ القانون الأول: ميدان الملعب: يكون مستطيل الشكل لا يتعدى طوله 120 م، ولا يقل عن 90 متر .  
وعرض من 45 الى 90 متر.

+ القانون الثاني: الكرة: كروية الشكل غطائها من الجلد لا يزيد محيطيا عن 71.3 سم ولا يقل عن 68.2 سم وزنها فلا يتعدى 440 غ ولا يقل عن 400 ع.

+ القانون الثالث: مهام اللاعبين: لا يسمح لأي لاعب بأن يلبس شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر ، عدد اللاعبين يتكون كل فريق من 11 لاعب يكون أحدهم حارس مرمى داخل الميدان و 7 لاعبين في الاحتياط.

+ القانون الرابع: الحكم: يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.

+ القانون الخامس: مراقبو الخطوط: يعين للمباراة مراقبان للخطوط تمكن مهمتهما إعلان خروج الكرة من الملعب.

2-1-5-2- قوانين زمن وأخطاء اللعب:

+ القانون السادس: زمن المباراة: تستمر المباراة لفترتين مدة كل منهما 45 د وبين الفترتين توجد استراحة مدتها 15 د، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع.

يمكن تمديد الوقت وهذا عند انتهاء اللقاء بالتعادل والذي يسمى بالوقت الإضافي ويقسم على شوطين كل شوط 15 د ولا تكون استراحة ما بين الشوطين ( مرجع سابق، ص 18) .

+ القانون السابع: بدأ واستئناف اللعب: عند بدأ المباراة يتم إجراء قرعة باستخدام قطعة نقود والفريق الذي يكسب القرعة يختار أما المرمى أو الكرة.

+ القانون الثامن: طريق تسجيل الهدف: يحتسب الهدف كلما تجاز الكرة كلها خط المرمى بين القائمين وتحت العارض.

+ القانون التاسع: التسلل: يعتبر اللاعب في وضعية تسلل إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.

+ القانون العاشر: الأخطاء و السلوك: يعتبر اللاعب مخطئاً إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

- ركل أو محاولة ركل الخصم.
- عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه أو محاولة ذلك باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه... الخ
- تختلف نوع العقوبة حسب نوع الخطأ وحجمه ويمكن كذلك أن تكون العقوبة إدارية وتقنية عمى حسب الكرة إذا كانت ضمن اللعب أو خارج اللعب.

### 2-1-3- قوانين طريقة اللعب:

+ قانون الحادي عشر: الضربة الحرة: حيث تنقسم إلى قسمين: مباشرة وهي التي يجوز فيها إصابة الفريق المخطئ مباشرة. وغير مباشرة، وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر.

+ القانون الثاني عشر: ضربة الجزاء: تضرب الكرة من علامات الجزاء وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

+ القانون الثالث عشر: رمية التماس: عندما تخرج الكرة بكاملها عن خط التماس.

+ القانون الرابع عشر: ضربة المرمى: عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع.

+ القانون الخامس عشر: الضربة الركنية: عندما تجتاز الكرة خط المرمى، فيما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع.

+ القانون السادس عشر: الكرة في الملعب وخارج الملعب: تكون الكرة خارج الملعب، عندما تعبر كمياً خط المرمى أو التماس عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في الملعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى نهايتها. ( عبد الجواد، 1997 ، ص 177 ).

+ القانون السابع عشر: معدات اللاعبين: يجب عمى اللاعب أن لا يستعمل أي معدات أو يلبس ما يشكل خطورة عليه وعلى الآخرين والمعدات الأساسية للاعب هي: ( مرجع سابق ، ص 17 ).

- قميص ،حذاء، سروال قصير أو شورتر.

- جوارب طويلة موحدة .

- واقي الساقين والذي يجب إن يكون مغطى بالجوارب.



## 2-1-6- متطلبات كرة القدم الحديثة حسب مراكز اللعب:

### + متطلبات لاعبي الدفاع:

- يقوم كل أفراد الفريق بالدفاع من لحظة فقدان الكرة.
- استخدام ظهير الوسط خاصة الظهير القشاش والحر .
- الدفاع القوي ضد الجناحين ومراقبتهم اللاصقة .
- المراقبة اللصيقة للمهاجمين الخطرين.
- عدم التهور والاندفاع عند القلة العددية .
- يعود لاعبو الوسط لغلق منطقة اللعب المباشرة الخطرة.

### + متطلبات لاعبي الهجوم :

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

### +متطلبات لاعبي الوسط : تضع كرة القدم الحديثة متطلبات كثيرة على اللاعبين وعلى الخصوص على

بعض اللاعبين في المناطق الحاسمة من الملعب، فخط الوسط يشكل الخط الأول للتكتل الدفاعي ويعتبر حلقة وصل بين الهجوم والدفاع، وتعتبر منطقة الوسط المنطقة التي يمر منها أكثر اللاعبين ذهابا وإيابا، بالإضافة إلى كل هذا فإن لاعبي الوسط هم أحسن اللاعبين المساندين لخط الهجوم، وبناء على ذلك يوزع أغلب المدربين أحسن لاعبيهم في هذا الخط باعتبار أن كرة القدم الحديثة لمن يمتلك منطقة الوسط، ولكي يكتمل هذا المفهوم يجب على لاعبي الوسط العمل كوحدة واحدة، وأن أولى مهمات لاعبي الوسط هو تقديم العمق الدفاعي والذي يرتبط بمسؤولياتهم في تشكل نقاط الانحراف في لعب المثلثات الدفاعية . (حنفي، 1995، ص179).

ويمكن ترتيب الواجبات التكتيكية للاعب الوسط كآلاتي:

- تحويل اتجاه اللعب من جانب لآخر.
- تطبيق مبدأ الاحتفاظ بالكرة والبدء بتطبيق الخطط الهجومية.
- القيام بتنفيذ المناورات كأسلوب لهزيمة الدفاع.
- التهديف والهجوم المباشر.
- تشكيل جدار الدفاع الأول (الدفاع المتقدم).
- المراقبة القوية للاعب الخصم.

#### + متطلبات مدافعي الجناح:

- التقدم في خطط اللعب، إلزام المدافعين المشاركة في الهجوم وإنجاحه باعتبارهم يتقدمون من الخلف حيث تصعب مراقبتهم، وتحريرهم من فكرة الالتزام بالدفاع فقط، وتعتبر منطقة الجناح من المناطق الحيوية وذلك للأسباب التالية:
- الفراغات الواسعة عند الأجنحة باعتبارها مناطق هجومية غير مباشرة.
- قلة المدافعين في المناطق الجانبية.
- صعوبة التغطية من المدافعين أنفسهم. ( مرجع سابق ، ص 180-181).
- ولذلك تتلقى كرة القدم الحديثة واجبات إضافية لمدافعي الجناح بتحويلهم إلى مهاجمين جناح وحتى إلى مهاجمين إنهاء الهجوم، ويتم هذا خاصة إذا أراد المدرب الاحتفاظ بلاعب خط الوسط كاملين حتى يتمكن من التحكم في وسط الملعب.

## خلاصة:

لقد تمكنا من خلال هذا الفصل تبين مختلف متطلبات كرة القدم الحديثة، وكيف أصبح الاهتمام بها في كثير من الجوانب " البدنية، المهارية، الفسيولوجية، المورفولوجية، النفسية ... الخ"، حيث أصبح الكثير من المدربين يستغلونها في تشكيل فريق قوي وذو أسس متينة، كما تطرقنا إلى موقع الفريق الوطني الجزائري ورأينا كيف أن هذه المتطلبات الحديثة لكرة القدم تجعل منها صورة متطورة ترفع من مستوى اللاعبين وتجعلهم يبذلون أكثر مجهود لإثبات وجودهم، وكذا الجانب الاقتصادي لها الذي أصبح ينظر إلى كرة القدم كمصدر اقتصادي مهم ومعتبر وكذا أصبحنا نسمع بتجارة اللاعبين، وهذا ما يجعل من اللاعبين يجتهدون أكثر ليحققوا رصيد مالي معتبر، ربما هذا الجانب يعتبر شيء إيجابي لأنه ساهم في رفع مستوى اللاعبين والفرق، كما أنه يمكن أن يكون جانب سلبي فقد يؤدي إلى تحطيم المستقبل الرياضي للاعب، وبالتالي يمكن القول أن كرة القدم اليوم أصبحت تتوافر على متطلبات حديثة قد تكون سلاح ذو حدين، فقد يساهم في تطوير مستوى اللاعبين والفرق كما قد يساهم في تحطيم اللاعبين وكذا الفرق.

## ثانيا: البرامج التدريبية:

### 2-2-1- تعريف البرامج التدريبية:

- البرنامج بصورة عامة عبارة عن العمليات المطلوب تنفيذها بحيث ي ا رعي معاد بدء وانتهاء العمليات وفق زمن محدد وهدف واضح. ( الحاوي،2002، ص 101).
- البرنامج هو تلك الخيارات التعليمية المتوقعة التي تتبع من المنهج وكل ما يتعمق بتنفيذه ويشمل الزمن والمدرّب واللاعب والطريقة والإمكانيات والمحتوى والتنظيم. ( بسطوسي، 1999، ص57).
- ويعرفه مفتي إبراهيم بان الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف ولذلك نجد أن البرنامج هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقص. ( مفتي، 1997، ص261).
- برامج التدريب الرياضي تستخدم تمرينات وتدريبات لازمة لتنمية المتطلبات الخاصة، بالمسابقة ويتبع التدريب مبادئ لذلك تخطط العملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفاهم كامل من المدرّب الرياضي قبل البدء بوضع البرنامج التدريبي طويل المدى. ( الشغاتي، 2013، ص 36).
- ويرى الباحث بأن البرامج التدريبية عبارة عن مجموعة التدريبات مقسمة إلى تمارين والعباب ومناقشات توضع بشكل مدروس ومتناسق ومنظم ومخطط لو مسبقا لهدف تحقيق أهداف فردية لكل لاعب وأهداف جماعية للفريق في نشاط رياضي معين. (مرجع سابق ، ص36).

### 2-2-2- أسس بناء و تصميم البرامج التدريبية:

- إن تصميم البرنامج التدريبي له أساسياته التي يجب ألا يغفلها المصمم" المدرّب "لدى فان البرنامج التدريبي الناجح له سماته التي تميزه أهمها ما يمي:
- أن يراعي احتياجات واهتمامات الأفراد الذي سينفذ عليهم( ناشئين، متقدمين، مستوى عالي .)
- يعتبر البرنامج جزء مكملا للعملية التربوية التي تهدف إليه المؤسسة، التربوية، أو المنشأة الرياضية.
- أن يساعد البرنامج على تنمية وتطوير قدرات اللاعبين .
- أن يساهم في اكتشاف قدرات اللاعبين ومواهبهم المختلفة .
- يمكن تنفيذه واقعيًا وفق الإمكانيات والتسهيلات المتاحة .
- يساهم في إظهار الفكر التدريبي للمدرّب، ويبين قدراته ومعارفه العامة، ومدى قدراته في استيعاب مستجدات العصر من تقنيات حديثة. ( مرجع سابق ، ص 108).

- التدرج في زيادة حجم التدريب خلال مدة الإعداد، ويقل تدريجياً في مدة المنافسات .
  - التدرج في زيادة شدة التدريب خلال مدة الإعداد حتى تصل إلى أقصاها خلال مدة المنافسات.
  - التنوع في استخدام طرائق التدريب .
  - العمل عمى تنمية التحمل بأنواعه .
- عند تشكيل حمل التدريب الأسبوعي مراعاة عدم تنفيذ وحدتين تدريبيتين بحمل عالي ( تدريب زائد يمكن أن يؤدي الى الإصابة. (شغاني، 2013 ، ص74.75).

### 2-2-3- خطوات تصميم البرامج التدريبية:

من بين خطوات تصميم البرامج التدريبية ما يلي:

- المبادئ العلمية التي يقوم عليها البرنامج .
- الهدف العام والأهداف الفرعية للبرنامج التدريبي .
- نحدد الأنشطة داخل البرنامج التدريبي .
- تنظيم الأنشطة داخل البرنامج التدريبي .
- الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبي .
- تقويم البرنامج التدريبي .
- تطوير البرنامج التدريبي.( حنفي، 1992 ، ص288).

### 2-2-4- الدورات التدريبية:

#### وحدة التدريب:

تعد وحدة التدريب أصغر مكون في البناء التنظيمي لعملية التدريب بصفة عامة، وتحتوي الوحدة التدريبية أو الجرعة التدريبية على مجموعة من التمرينات- أحمال تدريبية - وتكون موجهة نحو تحقيق واجبات فردية تكون متشابهة في محتوياتها المتكررة أو المتنوعة في محتواها وكلاهما يختلف عن الآخر طبقاً لهدف الوحدة التدريبية.( البساطي، 1998 ، ص17).

مكونات الوحدة التدريبية:

تتكون الوحدة التدريبية عادة من ثلاثة أجزاء: (علاوي، 1990 ، ص325 )

- الجزء الإعدادي ( التهيئة والإحماء).

- الجزء الرئيسي .

- الجزء الختامي.

2-2-4-1- الدورة التدريبية الصغرى ( ميكرو سيكل):

يقصد بالدورة التدريبية هنا أصغر تكوين مكتمل لدورة الحمل والتي تتكون من مجموعة وحدات تدريبية منظمة تؤدي خلال عدة أيام ما بين يومين إلى عشرة أيام ولذا يطلق عليها البعض دورة الحمل الأسبوعية، وقد تتكون الدورة الصغيرة من ستة أيام تدريب ويوم راحة، وقد يشمل اليوم التدريبي ثلاث جلسات تدريبية أو أقل ( مرجع سابق ، ص137 ).

+ أنواع الدورة التدريبية الصغيرة:

أ- الدورة الإعدادية:

+ دورة إعدادية عامة : في أول فترة الإعداد وفي بداية دورة متوسطة مرتبطة بزيادة نسبة الإعداد البدني العام.

+الدورة الإعدادية الخاصة :في مرحلة الإعداد الخاص والإعداد للمباريات وتأخذ شكلين

- دورة إعدادية خاصة عادية معتدلة.

-دورة إعدادية خاصة تصادمية عالية الشدة.

ب- الدورات المدخلية (الموصلة):

تشكل عند الإعداد المباشر للمباريات ويتوقف تشكيل عناصرها على نظام وبرنامج المسابقات حيث التوزيع الأمثل لمحمل و الراحة، لتحقيق التكيف المناسب بالتدريب عمى نظام المنافسة.

ج- دورة المنافسة:

ويتم تركيب هذه الدورات طبقاً لنظام برنامج المسابقات وطبيعتها أي الشكل الحقيقي لأسبوع المنافسة. ( مرجع سابق ، ص 141 ).

د- دورات تكميلية:

ويطلق عليها دورة استعادة الاستشفاء أو استجماع القوى يستخدم هذا النوع من الدورات في نهاية الدورة المتوسطة، وغالبا بعد الدورات التصادمية، التي تتميز بقيم حمل عالية الشدة، ويتميز هذا النوع من الدورات بتخفيف قيم حمل التدريب وزيادة عدد أيام الراحة النشطة بضمان حدوث عملية استعادة الاستشفاء ( راحة الأجهزة الوظيفية ) وعدم هبوط مستوى التكيف. ( مرجع سابق ، ص 143 ).

2-2-4-2- الدورة التدريبية المتوسطة:

يقصد بالدورة التدريبية المتوسطة دورة الحمل الفترية وهي عبارة تكوين يتمثل في سلسلة من الدورات التدريبية الصغيرة والمتضمنة لمرحلة تدريبية متكاملة من إعداد نسبيا داخل تخطيط الموسم التدريبي.

+ تكوين الدورة التدريبية المتوسطة:

يتوقف تكوين الدورة التدريبية المتوسطة على كثير من النقاط تتحدد أساسا وفقا لهذا الهدف منها خلال نظام تخطيط الموسم التدريبي ( فترة الإعداد العام والخاص، المنافسات، الانتقالية ) وخصائص اللاعب وحالته التدريبية. ( مرجع سابق ، ص 149 ).

+ أنواع الدورة التدريبية المتوسطة

- الدورة التدريبية الشاملة، التمهيدية .

- الدورة التدريبية الأساسية .

- دورة مراقبة الإعداد .

- دورة ما قبل المنافسات

- دورة المنافسات.

### 2-2-4-3 - الدورة التدريبية الكبيرة:

وهي عبارة عن دورة تدريبية شاملة لعدد كبير نسبيا من الدورات المتوسطة وأقل تكوين لها يدوم ستة أشهر تقريبا، وحتى أكثر من العام. ( مرجع سابق ، ص 165 ).



## خلاصة:

ومن هنا نتأكد انه يجب أن يكون التركيز في بداية برامج تدريب الناشئين عمى عامل النضج والعوامل البيئية للناشئين لتحسين واكتساب المهارات الحركية واللياقة البدنية العامة ، وعلى المدربين في رياضة كرة القدم مراعاة مبادئ وطرق التدريب حسب خصوصيات مراحل النمو عند الناشئين لتحمل أعباء التدريب وشدة الحمل أثناء تطوير الصفات البدنية ( السرعة، القوة، المرونة، الرشاقة، المداومة كما يجب عدم المغامرة في التخصص المبكر في رياضة محددة، ويكون تدريب الناشئين مراعاة إمكانياتهم البدنية والفسولوجية واحتياجاتهم النفسية والجسمية والاجتماعية لغرض الوصول بهم إلى المستوى العالي.

الفصل الثالث:

خصائص الفئة

العمرى

## تمهيد:

إن الكائن البشري يمر بمراحل مختلفة تتميز بخصائص جسمية وسيكولوجية وفسولوجية وعقلية مختلفة، فالإنسان ينتقل من الطفولة إلى الشباب إلى الكهولة إلى الشيخوخة، وكل هذه المراحل لها مميزاتها الخاصة بها، وبما أننا ندرس مرحلة معينة من المراحل التي يمر بها الإنسان والتي تناسب عينة موضوعنا، ألا و هي مرحلة الطفولة المتأخرة فسوف نوضح علاقتها بالألعاب شبه رياضية وكيف يكمل كل منهما الآخر خلال برنامج التدريب.

فالألعاب شبه رياضية كنشاط هادف وبرامجها المعدة بشكل جيد هي تلك الألعاب التي تمد أطفال ما قبل المدرسة أو التلاميذ بأنواع الأنشطة تعمل على تنمية وتطوير الجوانب البدنية والصحية والوجدانية والعقلية، و الأطفال في حاجة ماسة إلى نشاط تروحي يعمل على تطوير كافة الجوانب المختلفة لهؤلاء الأطفال ففي مراحل النمو المختلفة تتحدد أنماط النمو ومستوى النضج والتطور الاجتماعي والقدرة العقلية، وعليه فمن المهم للمدرب أن يكون مدركاً لأنماط النمو التي تظهر بين الأطفال.

إن خصائص الأطفال في المراحل العمرية المختلفة تختلف باختلاف معدل النمو فنجد أن هناك أطفال طوال القامة وآخرين قصيري القامة وآخرون نحيفي الجسد كما نجد من الأطفال السمين و النحيف هذا في الشكل المورفولوجي للجسم أما من ناحية النمو العقلي فنجد هناك الأطفال سريعي البديهة الذين يتعلمون بسرعة في حين هنالك أيضا الذين يتعلمون ببطء شديد كذلك كثيرا من الأطفال يتصفون بالنشاط والحيوية وبذل الجهد كما نجد البعض يتصف بالكسل والضعف في الجسد والعقل، وعلى ذلك نجد أن خصائص النمو تكون مختلفة لدى كل طفل في الفصل الواحد ومع كل هذا نجد أن كل طفل يتطور بمعدله الذاتي، وهذا المعدل غالبا ما يتأثر بالحالة الوراثية أو الاقتصادية والاجتماعية للأسرة.

## 3-1-1- خصائص النمو في مرحلة الطفولة المتأخرة (10-12 سنة):

كل مرحلة من مراحل نمو الفرد لها مميزاتها الخاصة بها، فهي تتوقف على سابقتها وتؤثر في تابعتها، فمرحلة الطفولة المتأخرة تتأثر بمرحلة الطفولة الوسطى، وهي مفيدة لفهم مرحلة المراهقة التي تليها.

## 3-1-1-1- النمو الجسمي الحركي:

+ يتميز النمو الجسمي في هذه المرحلة بالبطء في الطول والوزن، بحيث تكون نسبة الزيادة في الطول بمعدل 5% لكل سنة، في حين تكون الزيادة في الوزن بمعدل 10% في السنة، وذلك راجع إلى نمو العضلات و العظام، حيث تصبح أقوى من ذي قبل، فيتحمل الطفل بذلك التعب ويقاوم الأمراض. (سمارة وآخرون، 1992، ص134).

+ تتميز هذه المرحلة بزيادة التوافق العضلي بنسبة كبيرة عن المرحلة السابقة، وكذلك نمو العضلات الصغيرة المسؤولة عن الحركات الدقيقة، مما يجعل الطفل في هذه المرحلة متمكنا بدرجة كبيرة من توجيه حركاته والتحكم فيها، ولهذا يتصف أداءه الحركي بالرشاقة والانسياحية وحسن التوقيت، بالإضافة إلى القوة والسرعة إذا تطلب الأمر ذلك. ( فوزي، 2003، ص 60 ).

+ يدخل أولاد 11 سنة فترة الاقتراب نحو النصح والمراعاة التي يسبقها نمو انفجاري مختصر في طول الرجلين، ويصاحب ذلك زيادة في عرض الكتفين.

+ كما تتضاعف قوة الأولاد في السن 11 سنة بالمقارنة مع سن 6 سنوات، وذلك بالنسبة لقوة الرجلين عن الذراعين واليدين، وقد أشار " جوبر " إلى إن التوالي في نمو القوة يظهر أولا في القوة المميزة بالسرعة للرجلين، يلي ذلك في العضلة ذات الرأسين في العضد وعضلات الظهر، وأخيرا الساعد. ( وديع فرج ألين، بدون سنة، ص 100 ).

+ ومن أهم ما يتميز به الطفل في هذه المرحلة، سرعة استيعابه وتعلمه للحركات الجديدة، والقدرة على المداومة الحركية لمختلف الظروف، وكثيرا ما نصادف ظاهرة تعلم الطفل من الوهلة الأولى، وهذا يعني إن الكثير من الأطفال يكتسبون القدرة على أداء المهارات الحركية دون إنفاق وقت طويل في عملية التعلم والتدريب والممارسة. ( جلال، وعلاوي، 1996، ص 40 ).

ويتلخص النمو الجسمي الحركي في النقاط التالية:

-مرحلة هدوء أو استراحة بالنسبة لنمو الطول والوزن.

-يتسرع نمو العضلات.

-يقترّب حجم القلب والرئتين من الحجم الطبيعي.

-التمكن من التحكم العضلي والتوجيه الهادف للحركات (ضرب الكرة بقوة أو بمرونة، إيقاع جري سريع، بطيء..).

- نمو قدرة التعلم الحركي الدقيق والمركب والمتنوع (التنسيق بين البصر والحركة).

-التلاؤم مع الوضعيات الجديدة بسرعة. (فاخر، 1980، ص67).

السن	الطول (سم)	الوزن (كغ)
10 سنوات	131.3	27.4
11 سنة	135.1	29.7
12 سنة	139.5	32.0

جدول رقم (01): يبين نسبة زيادة الطول والوزن لدى الذكور (10 - 12 سنة)

فمن خلال الجدول نلاحظ أن ازدياد نسبة الطول و الوزن لدى الذكور في الفترة الممتدة بين 10- 12 سنة، تكون مستقرة على طولها، ولهذا يطلق على هذه المرحلة العمرية مرحلة الاستقرار.

### 3-1-2- النمو النفسي الانفعالي:

-تتميز هذه المرحلة بالاستقرار وعدم تقلب المزاج خاصة إذا تم توجيه الطفل إلى نشاط حركي أو عقلي، يكون مجالاً لإشباع حاجاته النفسية

- طفل هذه المرحلة شديد الحساسية لنقد الكبار أو لمجرد مقارنته بأقرانه، حيث يسبب له ذلك ألماً نفسية شديدة قد تقوده أحياناً إلى الانتقام والعدوان.

- الطفل في هذه المرحلة معرض للصراع النفسي، إذا كان هناك تعارض بين اتجاهات الوالدين أو اتجاهات جماعة الأصدقاء بالنادي أو المدرسة، حيث أنه شديد الولاء لرفاق اللعب بالإضافة إلى ولاءه وانتمائه لوالديه.
- يميل الطفل في هذه المرحلة إلى تقليد الكبار، وخاصة ذوي القدرات كالأبطال، ويتحمس لهم ويدافع عنهم دفاعا شديدا.
- يميل الطفل أيضا إلى التنافس، ولكن من خلال جماعة الرفاق مع جماعة أخرى، كما يهوى الرحلات والمغامرات التي تساعده على اكتساب الحقائق التي يدركها الكبار.
- ويميل الطفل في هذه المرحلة إلى المرح والفكاهة، كما يميل أيضا إلى العنف والخشونة أثناء اللعب، حيث يجد في ذلك وسيلة لإظهار ما لديه من قدرات بدنية ومقارنتها بقدرات الآخرين. ( فوزي، 2003ص 61).

يقول ( محمد مصطفى زيدان ) بأن " :سلوك الطفل في هذه المرحلة يصبح غير وقائي، إذ يكون مبنيا على مجموعة من الميول والعواطف والاتجاهات التي تتناسب مع الموقف الذي يواجهه، كما يتميز بحب الاستطلاع والمثابرة والطموح الدائم، حيث يغلب على تصرفاته الطابع التفاعلي، وعدم المبالاة وكذا النقد الذاتي والجرأة والحماس، والمبادرة في التعلم الذي يشمل مختلف الفعاليات والأنشطة الرياضية حتى يتضح له المسار في تخصصه.( زيدان، 1992 ص 56 ).

### 3-1-3- النمو العقلي المعرفي:

يعتبر النمو العقلي جانبا من جوانب النمو عند الإنسان ويفسر بأنه القدرة الذكائية، وأن عملية النمو العقلي بمعناها الواسع هي القدرة على التنظيم والتمثيل والاستيعاب و التوازن و التكيف التي من خلالها يتم التغيير في الخطة العقلية (عبد الهادي، 1999 ص14).

ينتقل الطفل في هذه المرحلة من التفكير الخيالي إلى التفكير الواقعي، وتتضح قدرته على إدراك الأزمنة والمسافات والمساحات والأحجام والأشكال، وكذلك القدرة على ربط النتائج بأسبابها وإدراك العلاقة التي تربط بين موضوعين أو أكثر، وتزداد قدرة الطفل على تركيز الانتباه وتحويله من موضوع إلى آخر الأمر الذي يساعده على الاستمرار في نشاط واحد لمدة طويلة، والقدرة على الوصف الدقيق والتعامل مع

الموضوعات التي يميل إليها بدقة كما يبدأ في إدراك وفهم المعاني التجريدية مثل الصدق، الأمانة، الخيانة، العدل، المساواة، الحرية والديمقراطية.

تتميز هذه المرحلة بنمو القدرة على التفكير الإبتكاري وبداية ظهور الميول، ويبدو ذلك واضحا في اهتمامات الطفل بالأنشطة الرياضية، كما يستطيع إدراك أوجه الشبه والاختلاف بين موضوعين أو أكثر، ولهذا يستطيع النقد وتوجيه الذات ومن ثم لا يحتاج إلى وقت كبير في تعلم الحركات الرياضية وخطط اللعب البسيطة. ( فوزي، 2003، ص 69).

### 3-1-4- النمو الاجتماعي:

تتميز هذه المرحلة بالولاء الشديد لجماعة الأصدقاء أو رفاق الملعب لدرجة تصبح عندها معايير جماعة الأصدقاء أهم من معايير الأسرة، وبالتالي يصبح تأثير الجماعة على الطفل أكثر من تأثير الأسرة عليه، ولهذا يطلق على هذه المرحلة من النمو مرحلة تكوين العصابات، ينضم الطفل في هذه المرحلة بمنتهى السرعة والسهولة إلى الجماعات التي تتكون تلقائيا وفي نفس الوقت يسعى إلى الجماعات المنظمة التي يستطيع من خلالها إثباع هواياته كجماعات الفنون، الرحلات، الكشافة، المعسكرات والفرق الرياضية، فيخضع الطفل تماما إلى القيادة، فيسعى إلى معاونتها و الالتزام بتنفيذ تعليماتها.

يتعصب كل جنس في هذه المرحلة للجنس الذي ينتمي إليه، وقد يصل الأمر إلى مستوى العداء ضد الجنس الآخر (مرجع سابق، ص 60).

يبحث طفل هذه المرحلة عن تشجيع الكبار والمعاملة المرضية لهم، و إظهار قدراته وصفاته الاجتماعية احتشام، نظافة، نجاح في الدراسة، أخذ أدوار .. .. (علاوي، 1983، ص 405).

### 3-2-2- الطفل و الممارسة الرياضية:

#### 3-2-1- أهمية الرياضة في نمو شخصية الطفل (10-12 سنة):

لقد أصبحت الرياضة في عصرنا الحديث حاجة فيزيولوجية تتطلبها صحة الإنسان، حيث يتفق الجميع على أنها أساسية للنمو الجسمي السليم، والطفل في هذه المرحلة تزداد حاجته للنشاط الحركي، ويمثل اللعب احد أهم أهدافه، كما تزداد مهارته ويساعده خياله وحبه للتقليد على إتقان حركات معينة، ومن جهة

أخرى تلعب نشاطات الفريق الرياضي دورا حاسما، إذ يجد الأطفال المجال الرياضي الذي يساعدهم على تكوين الجماعات الرياضية التي يميلون إليها، فالجماعات الرياضية زيادة على أنها تشبع متطلبات نمو الطفل الاجتماعية، فهي تزوده أيضا بالأسس المهارية والتي تساعده على الاستمرار في العمل لمدة أطول. وتلعب الرياضة دورا هاما في إشباع بعض الميول العدوانية والعنف لدى بعض الأطفال، وذلك في الألعاب والمنافسات العنيفة مثل الملاكمة، الرغبي، وكما تعد الرياضة أيضا مجالا للإعلام يحاول بها الطفل التعبير عن دوافع ما. ( القوس، 1984، ص06 ).

ويقول ( مارك دوران): إن الأطفال المنخرطين في النوادي الرياضية كمارسين معظم أوقات فراغهم لممارسة الرياضة، بحيث تقدر بـ5 ساعات في الأسبوع تقريبا، تفسر الوضعية الراقية التي تحتلها الرياضة في حياة الطفل. ( MARK Durant , 1987,P 233 ).

وفي الرياضة البدنية مجالا للإعلام، وهي طريقة يحاول فيها الطفل التعبير عن دافع مرغوب فيه، ويعد التعاون عن طريق الأنشطة الرياضية من أهم العوامل الاجتماعية التي تؤثر في حياة الطفل، لأن شعوره بالاندماج في الحياة يساعده عند الكبر أن يعيش في وسط جماعة منتظمة حيث إن اللعب يساعد الطفل على الاتصال بالجميع، وتختلف ظروف الأطفال بعضهم عن بعض في مدى هذا التعامل مع المجتمع،ومما لا شك فيه يمكننا أن نحصل على نتيجة عالية في حياة الطفل الاجتماعية إذا حاولنا تدرجة أثناء نموه على الألعاب الجماعية. ( عواطف ، 1996 ، ص177 ).

### 3-3- الأسباب المؤدية للممارسة الرياضية :

من الأوائل الذين اهتموا بالأسباب المؤدية للمشاركة عند لاعبي البيسبول هو الباحث ( سكوبيك )، حيث أثبت أن لاعبي البيسبول أتوا في أول مرة من أجل الترفيه والتسلية، كما أن هناك نتائج مماثلة جاء بها (ساب ) و ( هوبينستر ) حيث استخلصا أن الأطفال قبل كل شيء أتوا للممارسة الرياضية باحثين عن التسلية واللهو، ثم للتعلم واكتساب مهارات حركية وتقنية جديدة، وليصبحوا في لياقة بدنية جيدة، ويحققوا اللعب مع الأصدقاء .

ويرى ( مارك دوران ) أن هناك عدة عوامل تدفع الطفل للممارسة الرياضية وهي كالآتي:



- يجمع ثلاث اتجاهات للممارسة الرياضية في الفوج، كالعامل داخل الجماعة، خلق روح التضامن في الفريق الرياضي، الرغبة في الانتماء إلى الفريق الرياضي.
- اكتساب لياقة بدنية جيدة كالبحث عن التمتع بصحة جسمانية جيدة.
- الحصول على علاقة جيدة مع المدرب، بالإضافة كذلك إلى إرضاء الآباء والأصدقاء.
- البحث عن التسلية واللهو. (Mark DURANT, 1987, P154).

### 3-4- مطالب الطفولة المتأخرة (10-12 سنة):

- لكل مرحلة من مراحل النمو مطالب تساعد الطفل على الانتقال من مرحلة إلى أخرى، فيرى الدكتور (مصطفى فهمي) أن هذه المرحلة تتميز بمطالبها بما يلي:
- تعلم المهارة الجسمية الحركية الضرورية لمزاولة الألعاب والنشاطات العادية: فإذا نظرنا إلى النمو الحركي في الفترة السابقة من (6 - 8 سنوات)، سوف نجد أن الحركات غير دقيقة، وفي هذه الفترة يصل الطفل إلى استعمال العضلات الدقيقة، مما يجعل حركاته محدودة ودقيقة . تكوين اتجاه سليم نحو الذات ككائن حي ينمو:
- ويتلخص ذلك في اكتساب عادات العناية بالجسم والنظافة، وتكوين القدرة على استخدام الجسم استخداما يحس فيه الطفل بالرضا وتكوين نظرة سليمة نحو الجسم.
- تعلم التعامل مع الرفاق والأقران: تعلم أصول الأخذ والعطاء وتكوين الأصدقاء، والتعامل مع الأطفال الآخرين.
- تعلم دوره الجنسي في الحياة : إذ يتعلم الطفل أنه رجل يجب عليه تقبل المسؤولية المنوطة به.
- تعلم المهارات الأساسية في القراءة والكتابة والحساب: عند نهاية هذه المرحلة يكون الطفل قادرا على القراءة والكتابة بخط واضح، والقيام بالعمليات الحسابية الأساسية.

- تكوين المفاهيم والمدرجات الخاصة بالحياة اليومية : اكتساب أفكار حول الشؤون المهنية، المدنية والاجتماعية العادية، تكوين روح المسؤولية، وحب العمل.

- تكوين الضمير والقيم الأخلاقية والمعايير السلوكية الخاصة والعامة : تدعم هذه المفاهيم أكثر لدى الطفل في هذه المرحلة، من خلال التربية سواء في البيت أو في المدرسة، وينتقل الطفل من الخضوع إلى مبدأ الواقع حيث يصبح قادرا على تقسيم أفعاله، وتحمل تبعات سلوكياته.

- تكوين اتجاهات نفسية متصلة بالتجمعات البشرية والمنظمات الاجتماعية: تكوين روح التعامل والتكفل الاجتماعي، احترام حقوق الآخرين، حرية الرأي، الوطنية وحب الوطن.( فهمي، 1988، ص 44-46).

### 3-5- حاجات الأطفال للممارسة الرياضية:

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

#### + الحاجة إلى الإثارة والمتعة:

تظهر الحاجة إلى المتعة بوضوح في تلك المشاهد التنافسية بين الأطفال، والرغبة في التفوق ونلاحظ هذه المتعة لدى الأطفال 12 10 ( سنة ) عندما ينغمسون في نشاط رياضي معين، ويفقدون الإحساس بالزمن ويشعرون بأن كل شيء يسير على الوجه الصحيح، فهو غير متوفر و هذه الخبرة تتسم بالتركيز الشديد، والشعور بسيطرة الطفل على نفسه، وعلى البيئة المحيطة به. (راتب، 1997، ص 85).

وعليه فإن كل فرد منا يحتاج إلى قدر من التنشيط والإثارة على حسب طبيعته، أو ما يطلق عليه علماء النفس " الحاجة إلى الاستثارة" ، ويفضل البعض مستوى عالي من الإثارة، بينما يرى البعض الآخر أن يكون هذا المستوى منخفضا.( أمينة ، ومصطفى ، 1999، ص 70).

وفي كلتا الحالتين يشعر الطفل بالإشباع والمتعة والانغماس تماما في النشاط.

ومن جهة أخرى قد يحدث في بعض الأحيان نتيجة للتدريب الطويل، أن تصبح الممارسة شيئاً غير ممتع، فهو لا يزيد درجة الإثارة بالقدر الملائم ، و إنما يزيد بدرجة مبالغ فيها، وعندئذ تتحول ممارسة النشاط الرياضي الى مصدر للتوتر والشعور بالقلق.(راتب، 1997 ،ص 85).

#### + الحاجة الى الانتماء :

إن الحاجة إلى الانتماء تتلخص في رغبة الطفل في أن تكون الجماعة التي ينتمي إليها تريده فعلاً داخلها، وتتمتع بصحبته وتفنقه إذا غاب، ويختار بعض الأطفال المشاركة في الأنشطة الرياضية لرغبتهم في الانتماء إلى جماعة الرفاق، فهم يريدون بذلك إشباع حاجة الانتماء لديهم وليس تحقيق مجد أو شهرة. إن مرحلة الطفولة المتأخرة تتميز بالميل إلى تكوين الأندية والجماعات، والتي تتميز بقوانين داخلية تحكمها، ويتميز أفرادها بالموودة والتماسك و التضامن، وقد تختار قائدا لها غالبا ما يكون ذو قدرة على التنظيم، واهتمامات مع الجماعة، أو التفرقة في بعض النواحي وخاصة الجسدية منها، مما يجعله يتميز نوعا ما عن باقي أفراد الجماعة. (زيدان، 1992 ،ص 214).

#### + الحاجة الى إثبات الذات(النجاح):

إن الحاجة إلى النجاح لا تقل أهمية عن باقي حاجات الطفولة المتأخرة، فالفشل المتكرر سوف يحبط من عزيمة الطفل، ويجعله يتخلى عن هذا العمل أو ذلك، وقد يكبر هذا الشعور فيصبح الطفل سلبيًا، متخوفاً من القيام بأي عمل، فيعقد روح البحث والمبادرة، وقد يصل الأمر أحيانا إلى حد التوقع على النفس، والدخول في اضطرابات، ولعل أهمها الخجل الذي يتولد عنه عدم الثقة بالنفس.

والنجاح هو الحالة الغالبة على معظم الأطفال، وذلك لإظهار الكفاءة والجدارة للفوز بتقدير الآخرين، ويعود هذا إلى نظرة المجتمع عادة للشخص الذي يحقق المزيد من الانجاز، وعلى أنه أكثر قيمة من غيره الذي يكون انجازه أقل، وفي مجال النشاط الرياضي يقاس الانجاز من خلال عامل واحد وبسيط ألا هو المكسب، فالمكسب يعني النجاح والخسارة بالطبع تعني الفشل و الاعتماد على هذا العامل (المكسب)وحده يؤدي إلى عدم تدعيم قيمة الذات للطفل، ومن ثم عدم استقرار الثقة بالنفس، أي في حالة الاعتماد على المكسب والخسارة كعامل أساسي، فإن تدعيم الثقة بالنفس يعتمد على عامل غير مستقر،

لأن المكسب غير مضمون دائماً، فضلاً على أنه في الغالب نصيب عدد معين من الرياضيين. (راتب، 1997، ص234).

## خلاصة:

بعد التطرق لأهم خصائص هذه المرحلة العمرية، والتي تتدرج ضمن مرحلة الطفولة المتأخرة، يمكننا القول أن التغيرات الفسيولوجية وكذلك المورفولوجية التي تطرأ على مختلف أجهزة الطفل لها تأثير مباشر على نفسيته، والتي تنعكس بصورة واضحة في سلوكه ، فالطفل يتميز بقدرته على تعلم الحركات الجديدة بسرعة، كما نجد هناك فروق وحاجات يمر بها الطفل في مراحل نموه.

وفي نهاية هذه المرحلة يميل الطفل لتعلم المهارات الحركية، ويتحسن لديه التوافق العضلي العصبي نسبياً بين اليدين والعينين وكذلك الإحساس بالاتزان.

**الجانب التطبيقي:**

الفصل الرابع:

الإجراءات الميدانية

لدراسة

**تمهيد:**

إن كل باحث من خلال بحثه يسعى إلى التحقق من صحة الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي باستخدام مجموعة من المواد العلمية، وذلك بإتباع منهج يتلاءم وطبيعة الدراسة، وكذا القيام بدراسة ميدانية عن طريق تطبيق الاختبارات على العينة ويشتمل الجانب التطبيقي لبحثنا هذا على فصلين ، الفصل الأول ويمثل الإجراءات الميدانية للبحث والتي تشتمل على الدراسة الاستطلاعية و المجال المكاني والزمني مع ضبط متغيرات الدراسة كما اشتمل على عينة البحث وكيفية اختيارها والمنهج المستخدم وأدوات الدراسة وكذلك إجراءات التطبيق الميداني و حدود الدراسة. أما الفصل الثاني فيحتوي على عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها في ضوء الفرضيات مع الخلاصة العامة للبحث.



#### 4-1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة لمعرفة مدى ملائمة ميدان الدراسة لإجراءات البحث الميدانية والتأكد من صلاحية الأداء، وقد شملت الدراسة مجموعة من الخطوات:

- الاتصال بإدارة الفريق بغرض توفير الوسائل لتسهيل عملية أداء الاختبارات.
- الاتصال بمدرب الفريق وأخذ موافقته.
- تحديد الوسائل المناسبة لقياس بعض الصفات البدنية "الرشاقة و المرونة".
- تعيين الاختبارات.
- ترتيب وثائق إجراء الاختبارات بطريقة قانونية داخل الفريق.

#### 4-2- المنهج المتبع في الدراسة:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعة واحدة (مجموعة تجريبية) مع قياس قبلي وبعدي، واستخدام هذا المنهج لمناسبته وطبيعة الدراسة ولتحقيق أهداف البحث والتحقق من فروضه بإتباع خطوات منهجية علمية، حيث يؤكد حسن علاوي وكمال راتب أن المنهج التجريبي يعد الاختبار الحقيقي للعلاقات الخاصة لسبب أو الأثر ويمثل الاختيار الأكثر صدقا لحل العديد من المشكلات بصورة علمية. (علاوي، وراتب، 1990، ص217).

ويمثل استخدامنا للمنهج التجريبي تطبيقا لمفردات البرنامج التدريبي المقترح كمتغير مستقل لهذه الدراسة بينما يمثل المتغير التابع في تأثير هذا البرنامج على تنمية صفتي الرشاقة والمرونة لدى ناشئ كرة القدم، ولأجل إصدار أحكام موضوعية حول فاعلية المتغير المستقل وتأثيره الإيجابي على المتغير التابع، حيث طبق الباحثان على المختبرين مجموعة من الاختبارات البدنية ( قياس قبلي وبعدي ) والدرجات المتحصل عليها ثم معالجتها إحصائياً.

## 4-3- مجتمع وعينة الدراسة:

تعتبر عينة البحث أساس عمل الباحث وهي النموذج الذي يجري فيه ميدان البحث فبعد الدراسة الاستطلاعية وبعد تحديد الباحثان للمجتمع الأصلي للدراسة الذي يتمثل في فريق النادي الرياضي للهواة الجيل الصاعد عزابة صنف أقل من 13 سنة ومنه فإنه:

- مجتمع البحث: فريق النادي الرياضي للهواة الجيل الصاعد عزابة صنف أقل من 13 سنة (16 لاعب).

- عينة الدراسة: تم اختيار عينة البحث بطريقة قصدية من فريق النادي الرياضي للهواة الجيل الصاعد عزابة الذي بلغ عددهم 16 لاعبا تحت 13 سنة، مع مراعاة تجانس أفراد العينة خصائصها ( السن، الطول، الوزن)

+ نظرا لصغر مجتمع البحث أخذناه كعينة ممثلة للدراسة.

## 4-4- مجالات الدراسة:

## + المجال الزمني:

لقد بدأت الدراسة الجدية لهذا البحث بعد تحديد موضوع الدراسة وهذا في بداية شهر نوفمبر 2021 وهذا تحت استشارة الأستاذ المشرف ومن هذا التاريخ بدأت الدراسة النظرية وجمع المادة العلمية.

أما بالنسبة للاختبارات فكانت كما يلي:

طريقة الاختبار وإعادة الاختبار فقد تم إجراء الاختبار القبلي يوم 2022/02/20 يليه إجراء الاختبار البعدي يوم 2022/04/02.

## + المجال المكاني:

تم تطبيق البرنامج التدريبي وكذلك الاختبارات القبلية و البعدية على مستوى ملعب علي بوسته -عزابة-.

## + المجال البشري :

تمت التجربة على عينة من ناشئي كرة القدم ينشطون في النادي الرياضي الهاوي الجيل الصاعد عزابة و قدر عددهم ب 16 لاعبا أجريت عليهم الدراسة.

#### 4-5- متغيرات الدراسة:

استنادا إلى الفرضية العامة للبحث تبين لنا أنه هناك متغيرين اثنين احدهما مستقل و الآخر تابع.

+ **المتغير المستقل:** وهو العامل الذي يريد الباحث قياس مدى تأثيره في الظاهرة المدروسة ويتمثل في دراستنا : البرنامج التدريبي المصغر.

+ **المتغير التابع:** هو متغير يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى، حيث انو كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قيم المتغير التابع ويتمثل في دراستنا : تنمية بعض الصفات البدنية "الرشاقة و المرونة".

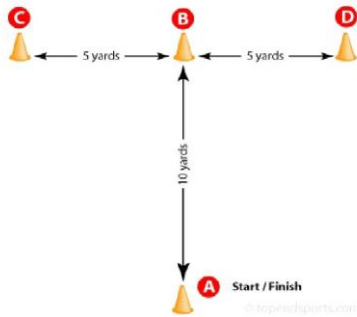
#### 4-6- أداة الدراسة:

استخدم الباحثان الاختبارات للوصول إلى البيانات الخاصة بالبحث من خلال الخطوات اللازمة لتحديد متغيرات البحث ونظرا لاحتواء البحث على عدة أنواع من المتغيرات لذلك استوجب التأكد من الترشيح لبعض منها وهي الاختبارات الميدانية والمتمثلة في الاختبارات البدنية.

- الاختبارات البدنية: اختبارات في صفتي الرشاقة و المرونة:

+ الاختبار الأول: اختبار T للرشاقة:

+ **الهدف من الاختبار:** يهدف الاختبار الى قياس السرعة والرشاقة والقدرة على تغيير حركة الجسم في اتجاهات مختلفة وبسرعة التحكم في وضعية الجسم.



+ **الأدوات المستخدمة:**

- ساعة توقيت.

- أرضية مناسبة للاختبار.

الشكل «1»: يبين اختبار T للرشاقة

- شكل كما يبدو بالصورة مع القياسات.

- أقماع

-استمارة تسجيل.

+ كيفية إجراء الاختبار:

- إحماء مع تمارينات إطالة لمدة 5 دقائق.

- يقف الرياضي عند نقطة البداية عند القمع A كما هو في الرسم.

- تعطى إشارة الانطلاق ويجب أن يؤدي الاختبار بسرعة وبأقل زمن.

- تكون حركة الأداء حسب تخطيط الشكل بالصورة.

- يجري الرياضي من القمع A الى B بأقصى سرعة ومن B الى C ويعود إلى D ثم يعود الى B ويكون

الجري جانبيا معطيا ظهره للقمع A ثم يعود الى القمع A ويكون الجري خلفا.

- يجب ملامسة قاعدة القمع.

+ التسجيل: عند عودة اللاعب الى القمع A نقطة الانطلاق نقوم تسجيل الوقت الذي استغرقه في أداء

التمرين ونقوم بتسجيله في الاستمارة.

+ الاختبار الثاني: ثني الجذع للأمام من الوقوف:

+ الهدف من الاختبار: قياس مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي.

+ الأدوات المستخدمة:

مقعد بدون ظهر ، ارتفاعه 50 سم ، مسطرة غير مرنة مقسمة من الصفر إلى مائة سم مثبتة عموديا على

المقعد بحيث يكون رقم 50 سم موازيا لسطح المقعد ورقم 100 موازيا للحافة السفلى للمقعد، مؤشر

خشبي يتحرك على سطح المسطرة.

+ كيفية إجراء الاختبار:

يقف المختبر فوق المقعد والقدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد، يقوم المختبر بثني جذعه للأمام وللأسفل بحيث يدفع المؤشر بأطراف أصابعه إلى أبعد مسافة ممكنة، على أن يثبت عند آخر مسافة يصل لها لمدة ثانيتين.

+ توجيهات:

يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء.

- للمختبر محاولتين تسجل له أفضلهما.

- يجب أن يتم ثني الجذع ببطء.

- يجب الثبات عند آخر مسافة يصل إليها المختبر لمدة ثانيتين. (حسانين، 2001، ص277).



الشكل "2": يبين اختبار ثني الجذع من الوقوف الى الأمام

4-7- المعالجة الإحصائية:

علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جميع البيانات وتنظيمها وعرضها وتحليلها واتخاذ القرارات بناءا عليها. (ناجي و كامل، 1983، ص53).

- ومن بين التقنيات الإحصائية المستعملة في بحثنا هي:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار الفروق T .
- استخدام نظام الحزمة الإحصائية (SPSS).

#### 4-7-1- المتوسط الحسابي:

هو الطريقة الإحصائية الأكثر استعمالاً حيث يعتبر الحاصل لقسمة مجموع المفردات أو القيم في المجموعة التي أجري عليها القياس، وصيغة المتوسط الحسابي تكتب على الشكل التالي:

$$X = \frac{\sum xi}{n}$$

حيث:

X: المتوسط الحسابي.

$\sum xi$ : مجموع قيم مفردات العينة.

n : عد أفراد العينة.

#### 4-7-2- الانحراف المعياري:

ويتم حسابه لمعرفة مدى تقارب أو تباعد نتائج المجموعة، وصيغة الانحراف المعياري تكتب على الشكل

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

التالي:

حيث:

S: الانحراف المعياري.

X: المتوسط الحسابي.

$X_i$ : قيمة العينة.

$n$ : عدد أفراد العينة. (حلمي، 1992، ص98).

#### 4-7-3- اختبار ستودنت $T$ :

يستخدم لقياس دلالة فروق المتوسطات غير المتوسطة والمرتبطة بالعينات المتساوية الصغيرة والكبيرة، وهناك حالات مختلفة لحساب هذه الدلالة فنجد منها دلالة الفروق للمتوسطين غير المستقلين والذي يتناسب مع بحثنا، ويمكن إيجاده وفق المعادلة التالية:

$$T = \frac{X_1 - X_2}{\sqrt{\frac{S_1 + S_2}{n}}}$$

حيث:

$T$  : ستودنت  $T$ .

$X_1$ : المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى.

$X_2$ : المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.

$S_1$ : الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

$S_2$ : الانحراف المعياري للمجموعة الثانية.

#### 4-8- صعوبات الدراسة:

تعرض الباحثان أثناء القيام بهذه الدراسة إلي مجموعة من الصعوبات و العراقيل كان لابد من التأقلم معها وتمثلت فيما يلي:

- صعوبة اختيار الفريق المناسب بسبب عدم وجود تنسيق جيد بين إدارة النادي و إدارة الجامعة.

- عدم توفر ملعب خاص بالنادي يسمح بالإجراء الأمثل لمثل هكذا دراسات.

- صعوبة تطبيق البرنامج المقترح نظرا لضيق المساحة المخصصة للنادي في الملعب.

- صعوبة العمل في ظل الأجواء الممطرة.

- صعوبة في التحصل على العتاد الرياضي.



## خلاصة:

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

الفصل الخامس :

عرض وتحليل و

مناقشة نتائج

الدراسة

**تمهيد:**

بعد تحديد الإجراءات المنهجية المتبعة في تنفيذ الدراسة ، ننتقل الآن إلى الخطوة الموالية وهي العرض والتحليل والمناقشة، حيث سنقوم بعرض النتائج المتوصل إليها بعد المعالجة الإحصائية للبيانات بعد جمعها من نتائج الاختبارات البدنية لصفتي الرشاقة و المرونة باستعمال الأدوات الإحصائية والمتمثلة في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار T لدراسة الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي باستعمال برنامج SPSS وبعدها سوف ننتقل إلي مناقشة هذه النتائج في ضوء الدراسات السابقة والخلفية النظرية .

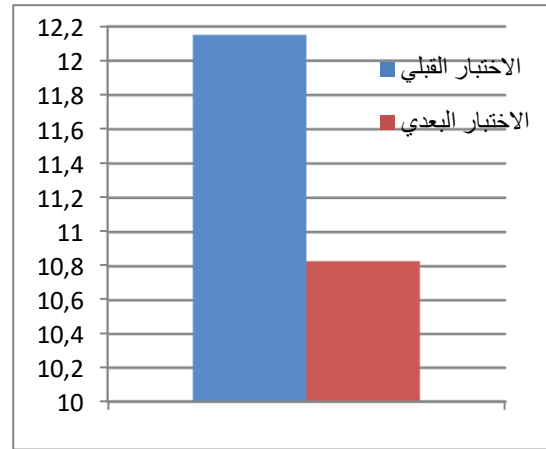
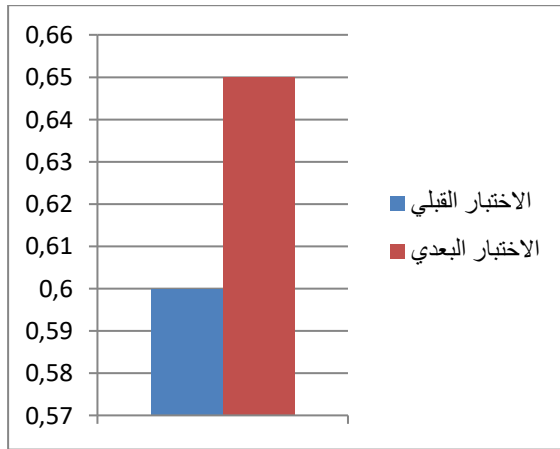
5-1-1- عرض وتحليل نتائج الدراسة:

5-1-1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

+ عرض وتحليل نتائج الاختبارين القبلي والبعدى لصفة الرشاقة:

القرار	$\alpha$	Df	T المجدولة	T المحسوبة	البعدى		القبلي		N
					S	X	S	X	
دال إحصائيا	0.05	15	2.10	4.71	0.65	10.83	0.60	12.15	16

جدول رقم (02): يمثل نتائج الاختبار القبلي والبعدى للعينة في اختبار T للرشاقة



شكل رقم (03): يبين المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للاختبار القبلي و البعدى لاختبار T للرشاقة

- تحليل النتائج:

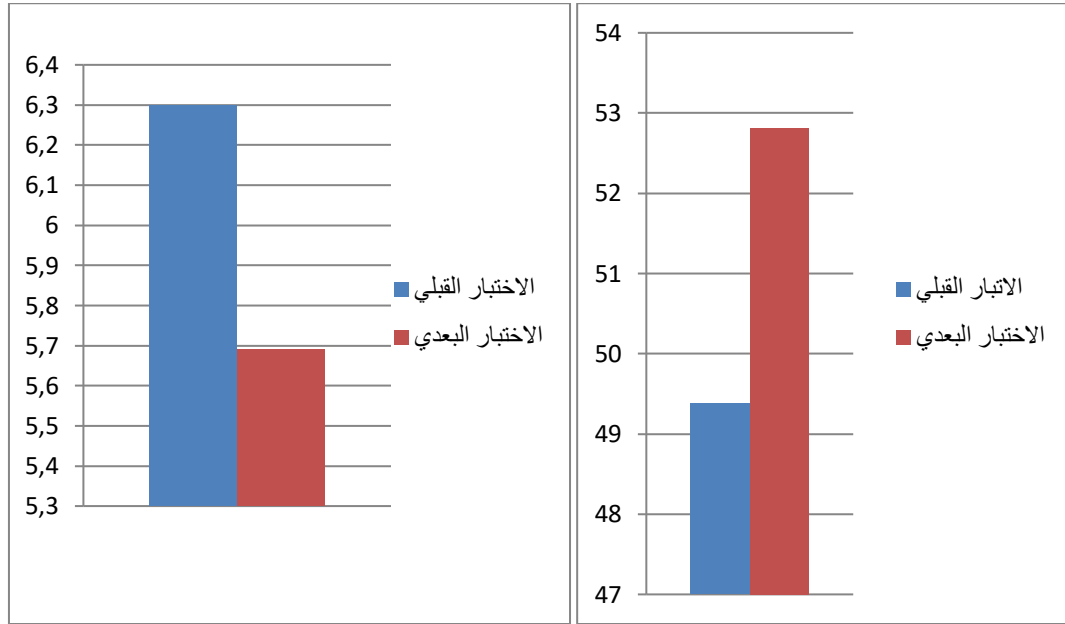
من خلال الجدول رقم (02) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 12.15 و الانحراف المعياري 0.60 ، أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدى فكان 10.83 و الانحراف المعياري 0.65 وبعد حساب قيمة T عند درجة الحرية 15 ومستوى الدلالة  $\alpha=0.05$  وجدناها 4.71 وبالمقارنة مع T الجدولية التي تساوي 2.10 نجد أن الجدولية أقل من المحسوبة مما يدل على أن النتائج دالة إحصائيا وعليه وجود فروق ذات دلالة معنوية لصالح الإختبار البعدى.

5-1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

+ عرض وتحليل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لصفة المرونة:

القرار	$\alpha$	Df	T المجدولة	T المحسوبة	البعدي		القبلي		N
					S	X	S	X	
دال إحصائيا	0.05	15	2.10	3.98	5.69	52.81	6.30	49.38	16

جدول رقم (03) : يمثل نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه في اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف.



شكل رقم (04): يبين المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للاختبار القبلي و البعدي لاختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف

- تحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم (03) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 49.39 و الانحراف المعياري 6.30 ، أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 52.81 و الانحراف المعياري 5.69 وبعد حساب قيمة T عند درجة الحرية 15 ومستوى الدلالة  $\alpha=0.05$  وجدناها 3.98 وبالمقارنة مع T

الجدولية التي تساوي 2.10 نجد أن الجدولية أقل من المحسوبة مما يدل على أن النتائج دالة إحصائياً وعليه وجود فروق ذات دلالة معنوية لصالح الإختبار البعدي.

#### 5-2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

في إطار موضوع بحثنا، والذي يتطرق إلى دراسة "على" أثر برنامج تدريبي مصغر من الألعاب شبه الرياضية في تنمية بعض الصفات البدنية "الرشاقة و المرونة" لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 13 سنة دراسة ميدانية لفريق الجيل الصاعد عزابة JSA" و من خلال النتائج المتحصل عليها من إجراء الاختبارات التي شملت الرشاقة و المرونة.

من هذا المنطلق سنقوم بمناقشة النتائج المتحصل عليها، على ضوء الفرضيات المطروحة والتحليل

الإحصائي لهذه الأخيرة، في محاولة منا لإبراز بعض العوامل الرئيسية التي لها دخل في تحديد النتائج

المحصل عليها، والتي قد تساهم في فهم الغموض الذي يحيط بها.

#### 5-2-1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

والتي تنص " للبرنامج المقترح اثر ايجابي في تنمية صفة الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 13 سنة".

و بعد المعالجة الإحصائية لدلالة الفروق بين الاختبارين القبلي و البعدي في اختبار الرشاقة جاء القرار

بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي

و ترجع هذه الفروق إلى استخدام ألعاب شبه رياضية مقننة تهدف إلى تطوير صفة الرشاقة مع إتباع

الأسس العلمية في بناء الوحدة التدريبية من حيث الشدة و الحجم للألعاب المقترحة طيلة فترة التدريب

والذي ساهم بشكل كبير في تنمية الرشاقة.

وهذا التطور الحاصل يمكن أن يرجع إلى عوامل أخرى منها قابلية تحسن و تطور هاته الصفة في هذه

المرحلة العمرية حيث نجد أن اللاعبين في هذه الفئة العمرية يميلون بدرجة كبيرة إلى الألعاب النشطة

المنظمة و كذلك تضيف جو من المرح و التحفيز في الحصص التدريبية بخلق جو من المنافسة بين اللاعبين. و في الأخير يمكن القول أن نتائج دراستنا توافق نتائج الدراسات السابقة (دراسة ع.العزیز راجع و خالي يوسف و مقيرحي إبراهيم) و تتماشى تماما مع توقعاتنا في صياغة الفرضية الأولى و التي تنص على " للبرنامج المقترح اثر ايجابي في تنمية صفة الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 13 سنة".

#### 5-2-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

والتي تنص " للبرنامج المقترح اثر ايجابي في تنمية صفة المرونة لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 13 سنة".

-و بعد المعالجة الإحصائية لدلالة الفروق بين الاختبارين القبلي و البعدي في اختبار المرونة جاء القرار بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي و لصالح الاختبار البعدي في اختبار المرونة.

و يمكن أن يرجع هذا التحسن و التطور الحاصل إلى استخدام تمارين رياضية مقترحة و مقننة تهدف إلى:

-تنمية صفة الرشاقة كذلك هذا التطور يمكن أن يرجع إلى أسباب أخرى منها الفئة العمرية (10-12 سنة) التي مهدت الفرصة لتحسين صفة المرونة.

و في الأخير يمكن القول أن نتائج دراستنا توافق نتائج الدراسات السابقة (دراسة ع.العزیز راجع و خالي يوسف و مقيرحي إبراهيم) و تتماشى تماما مع توقعاتنا في صياغة الفرضية الأولى و التي تنص على: " للبرنامج المقترح اثر ايجابي في تنمية صفة الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 13 سنة

+ -من خلال النتائج نتأكد أن طريقة التدريب بالألعاب الشبه رياضية تعد من أبرز مظاهر التدريب الرياضي التي تجعل من تحقيق الأهداف سهلا و ميسورا حيث لها دور فعال في تطوير القدرات البدنية بطريقة بسيطة و مريحة و التي تأخذ عدة أشكال حسب العمر.

**خلاصة:**

بعد عرض وتحليل بيانات الدراسة الميدانية ومناقشتها في ضوء الدراسات السابقة والخلفية النظرية،

توصلنا إلى جملة من الحقائق التي يمكن عرضها فيما يلي:

- أن للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي على تنمية صفة الرشاقة لناشئي كرة القدم صنف أقل من 13 سنة.

- أن للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي على تنمية صفة المرونة لناشئي كرة القدم صنف أقل من 13 سنة.

ومنه نستنتج أن للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي على تنمية صفتي الرشاقة و المرونة لناشئي كرة القدم صنف أقل من 13 سنة.



الفصل السادس:

الاستنتاجات و

الاقتراحات

## 6-1- الاستنتاج العام:

من خلال النتائج المتحصل عليها سابقا، وما أسفرت عنه من استنتاجات تبين أن الألعاب الشبه الرياضية لها دور في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم، ومن ثم وجدنا أن الفرضيات الخاصة بدراستنا قد تحققت، ومنه نستنتج أن الألعاب الشبه الرياضية تعمل على تطوير الصفات البدنية، وحسب الفرضية العامة التي تنص على:

\*مساهمة البرنامج المقترح من الألعاب شبه رياضية، في تنمية بعض الصفات البدنية "الرشاقة و المرونة"، لدى لاعبي كرة القدم. وبالتالي فالفرضية العامة محققة.

## 6-2- الاقتراحات والتوصيات:

### + النتائج المستخلصة من التربص الخاص بالمذكرة:

إن تطوير الصفات البدنية في كرة القدم، يعود أساسا إلى شعور المدرب وكذا اللاعب بأهمية هذه الصفات، فتحقيق النتائج الكبيرة والمستويات العالية ليس وليد الصدفة، وإنما هو مرتبط ارتباطا وثيقا بالطرق العلمية الحديثة، وكذا الكفاءة المعرفية التي يملكها المدرب، وأيضا الوسائل التي توفرها الإدارة. وفي بحثنا هذا طرحنا على أهل الاختصاص في ميدان كرة القدم، برنامجا والمتمثل في دراسة "أثر برنامج تدريبي مصغر من الألعاب شبه رياضية في تنمية بعض الصفات البدنية "الرشاقة والمرونة" وقد خرجنا بمجموعة من النتائج وهي كالآتي :

- أن المدربين لا يولون اهتماما بتطوير الصفات البدنية في هذه السن .
- نظرة المدرب إلى ضرورة تطوير المهارات الأساسية ...
- قلت الآلات والوسائل الحديثة، التي تعمل على تنمية القدرات البدنية .
- نقص التأطير العلمي الأكاديمي لدى المدربين .

### + الفروض المستقبلية:

+ إن كل الدراسات ما هي إلا محاولة بسيطة ويسيرة من الباحثين، وذلك الضوء لدراسات أخرى في مجال الكرة القدم، لذا ارتأينا نحن كطلبة باحثين تحت إشراف أستاذنا انه من الضروري أن نعطي مجموعة من الاقتراحات، حتى يتسنى لمدربي وكذا لاعبي الكرة القدم اكتساب التأهيل اللازم من اجل التأطير، واستعمال البرامج التدريبية المقترحة خاصة لدى الفئات الصغرى، لما لها أهمية كبيرة لتطوير الصفات البدنية، والتي ترتبط بتعليم وتطوير هذه الأخيرة، وفي ضوء دراستنا والنتائج المتحصل عليها

بفضل إشراف أستاذنا، توصلنا إلى عدة توصيات قد تساعد في رفع هذه الفئات إلى المستويات العليا وأهمها:

+ نوصي بالاعتماد على استخدام طريقة الألعاب شبه رياضية الملائمة لخصوصيات الطفل النفسية و البدنية، وخاصة في هذه المرحلة العمرية (10-12 سنة).

+ القيام بالتنظيم المحكم والجيد للألعاب شبه رياضية، حتى تلبي رغبات اللاعبين وتحقق الهدف من الحصة التدريبية.

+ التأكيد على أهمية البرامج التدريبية التي تحوي الألعاب شبه رياضية .

+ محاولة خلق جو تحفيزي للعمل وذلك من خلال الألعاب شبه رياضية لنبذ الملل .

+ إقامة ندوات أو أيام دراسية للمدربين تبين فيها خصوصيات الفئة العمرية، و إعطاء أهم الطرق للتدريب الحديث.

+ التأطير الجيد للمدربين للرفع من الكفاءة العلمية لديهم .

+ محاولة توفير المنشآت والمراكز التدريبية وتوفير الوسائل الحديثة .

+ محاولة استعمال نتائج الدراسات لدعم بحوث أخرى في هذا المجال .

- هذه بصفة عامة ووجيزة بعض الإرشادات التي ارتأينا أن نقدمها، وذلك قصد لفت انتباه المدربين إلى طريقة الألعاب الشبه الرياضية وأهميتها في مجال التدريب الحديث.

# خاتمة

### خاتمة:

تشير معظم الدراسات إلى افتقار رياضة كرة القدم الجزائرية إلى برامج تدريبية لتطوير صفتي الرشاقة المرنة المعدة بعناية والمخطط لها جيدا كتمرينات أساسية في مراحل الإعداد البدني سواء للكبار أو للناشئين، فاحتياجات هذه اللعبة تتطلب من اللاعبين خفة ومرونة عالية طوال فترة المباراة لأداء واجبات دفاعية والسرعة في الهجوم وتغير الاتجاه والسيطرة على الكرة والاستحواذ عليها والقدرة على الأداء بفعالية لمهارات مختلفة كالسرعة في الهجوم والارتقاء ومن خلال هذا يهدف الباحثان إلى تصميم برنامج تدريبي لتطوير صفتي الرشاقة المرنة حيث تعتبران من أهم الصفات البدنية التي يجب توفرها والعمل على تنميتها كونهما قاعدتان أساسيتين لباقي الصفات ويندرج بحثنا في هذا السياق على " أثر برنامج تدريبي مصغر من الألعاب شبه الرياضية في تنمية بعض الصفات البدنية " الرشاقة و المرونة " لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 13 سنة " وشملت عينة البحث 16 لاعبا من النادي الرياضي الجيل الصاعد عزابة لكرة القدم للموسم الرياضي 2021-2022 حيث طبقت عليهم الاختبارات القبلية لكشف مستوى الرشاقة المرنة لدى لاعبي كرة القدم الذين تم وضعهم تحت التجربة مدة شهر ونصف حيث أجريت هذه الاختبارات في ملعب علي بوستة-عزابة- وفي النهاية أجريت عليهم نفس الاختبارات لمعرفة اثر البرنامج.

ولقد أثبتت النتائج في الاختبار القبلي و البعدي بأن هناك فروق واضحة في تنمية صفتي الرشاقة و المرونة وهذا يعني أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي على المستوى البدني وبالتالي فهو فعال لهذه الفئة.

وفي الأخير نرجو أن تكون هذه الدراسة بمثابة مقدمة لدراسات أخرى.

المصادر

و

المراجع

## قائمة المصادر والمراجع:

### + المراجع باللغة العربية:

- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، (2012)، التدريب الرياضي المعاصر، دار الفكر العربي، القاهرة،
- أبو جاموس علي حسن ، (2012) ، المعجم الرياضي، ط1 ، دار أسامة للنشر و التوزيع، الأردن.
- احمد أمين فوزي،(2003)، مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي القاهرة
- أسامة كامل راتب، (1997)، علم النفس الرياضية، دار الفكر العربي، ط2 ، القاهرة.
- إلين وديع فرج، (2002) ، خبرات في الألعاب للصغار و الكبار، ط 2 ، دار المعارف للنشر والتوزيع، الإسكندرية.
- أمر الله أحمد البساطي، (1998)، قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، دار النشر المعارف، ط1 الإسكندرية.
- أميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود، (2008)، الاتجاهات العديدة في علم التدريب الرياضي، دار الوفاء لندنيا ، الطباعة والنشر، الإسكندرية.
- أمينة إبراهيم شلبي، مصطفى حسين باهي، (1999)، الدافعية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- بسطوسي أحمد، (1999) ، نظريات وأسس التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- بسطوسي أحمد، (1999)، نظريات وأسس التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- حسن عبد الجواد، (1997)، كرة القدم، المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي، دار العلم للابيين ، ط4 ، بيروت.
- حنفي محمد مختار، (1992)، برنامج التدريب السنوي في كرة القدم، دار الفكر العربي،
- حنفي محمود، (1995)، التطبيق في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة،
- سعد جلال، محمد حسن علاوي، (1996)، علم النفس التربوي الرياضي، دار المعارف ط1 ، القاهرة .
- طلحة حسام الدين و آخرون، (1997) ، الموسوعة العملية في التدريب الرياضي ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

- عاقر فاخر، (1980)، علم النفس التربوي، دار العلم للملايين، ط6 ، بيروت.
- عامر فاخر شغاتي، (2013)، علم التدريب الرياضي، نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا، ط1 ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان،
- عبد العزيز القوسي، (1984)، الصحة النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- عبد القادر حلمي، (1992)، مدخل إلى الإحصاء، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- عزيزة سماره وآخرون، (1992)، سيكولوجية الطفولة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان.
- عواطف أبو العلاء، (1996)، التربية السياسية للشباب ودور التربية الرياضية، مطبعة النهضة القاهرة
- فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق، (1997)، كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية.
- محمد الحماحي وأمير الخولي، (1991)، أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، ط2 ، دار الفكر العربي، القاهرة.
- محمد حسن علاوي، (1983)، علم النفس الرياضي، ط5 ، دار المعارف، القاهرة،
- محمد حسن علاوي، (1990)، علم التدريب الرياضي، ط1 ، دار المعارف .
- محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، 1990، البحث العلمي في التربية الرياضية، عمم النفس الرياضي، دار الفكر العربي القاهرة.
- محمد صبحي حسانين، (2001)، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط1 دار الفكر العربي.
- محمد مصطفى زيدان، (1992)، علم النفس التربوي ، دار المشرق.
- مختار سالم، (1987)، كرة القدم لعبة الملايين، ط3 ، مكتبة المعارف، بيروت.
- مصطفى فهمي، (1988)، مدخل في علم النفس، دار الثقافة ، القاهرة



- مصطفى كمال محمود، (1999)، حكم عربي قوانين كرة القدم الجماعية، مركز الكتاب والنشر، ط2 ، القاهرة.
- مفتي إبراهيم حماد ، (2001) ، التدريب الرياضي الحديث تخطيط و تطبيق و قيادة ، ط2 ، دار الفكر العربي .
- مفتي إبراهيم حمادة، (1996)، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة،
- مفتي إبراهيم محمد حمادة، (1997)، البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، مركز الكتاب والنشر، القاهرة.
- ملحم سمي محمد، (2012)، علم نفس النمو دورة حياة الإنسان، ط2 ، دار الفكر العربي للنشر و التوزيع، الأردن.
- موقف مجيد المولى، (1999)، الإعداد الوظيفي لكرة القدم، دار الفكر لبنان.
- ميلر سوزانا، ترجمة حسن عيسى ، (1987)، سيكولوجية اللعب، عالم المعرفة للتوزيع و النشر، الكويت.
- نبيل عبد الهادي، (1999)، النمو المعرفي عند الطفل، دار وائل للنشر، ط1 ، عمان
- يحي السيد إسماعيل الحاوي، (2002)، المدرّب الرياضي بين الأسلوب التقليدي و التقنية الحديثة في مجال التدريب، ط1 ، مركز العربي لمنشر القاهرة.

#### + المراجع باللغة الأجنبية:

- Abderrahmani,(1999)·détermination de certain caractéristique morphologique, des footballeurs de hot niveau, cas championnat du monde, mémoire des ,infs/ists, .
- Corbean Goel . (1998).Foot ball de l école auxassation. edition revue, paris.
- E. hahn, (1981) ،entrainement sportif de l'enfant, édion vigot, Paris.
- Jurgen weineck,(1986) ،manuel d'entrainement, édition vigot, Paris.

-Mark durant,(1987)·l'enfant et le sport, édition p.u.f, pratiques Corporelles, paris.

-Yurgen Weineck: (1997)·Manuel de l'entrainement 4eme, edition vigot,.

الملاحق

جامعة محمد الصديق بن يحي جيجل (تاسوست)

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

تخصص تحضير بدني رياضي

استمارة استطلاع المحكمين حول تمارين صفتي الرشاقة و

المرونة والاختبارات المناسبة لهما:

إشراف الأستاذ:

+ لوكيا يوسف إسلام

إعداد الطالبان:

+ الكحيل فؤاد

2022-2021

جامعة محمد الصديق بن يحي جيجل (تاسوست)

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

تخصص تحضير بدني رياضي

السيد الدكتور:

تحية طيبة و بعد:

يقوم الطالبان الكحيلد فؤاد و طوطاو أيمن السنة الثانية ماستر بإعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر و المسجلة تحت عنوان " أثر برنامج تدريبي مصغر من الألعاب شبه الرياضية في تنمية بعض الصفات البدنية " الرشاقة و المرونة " لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 13 سنة " بتحديد التمارين التدريبية الصالحة و المناسبة لتطوير صفتي " الرشاقة " و " المرونة " و كذلك الاختبارات المناسبة لهما لدى ناشئ كرة القدم.

لذا نرجو من حضرتكم التكرم بإبداء الرأي في تحديد التمارين و التدريب المناسب لتطوير الرشاقة و المرونة لذا للاعبين و اللإختبارات المناسبة لهما و إبداء أي ملاحظة ترونها تنفيذ

الاسم و اللقب	الدرجة العلمية	شهادة التدريب	مدة العمل في مجال التخصص	التوقيع
---------------	----------------	---------------	--------------------------	---------

البحث من أجل توظيفها في الوحدات المقترحة.

شاكرين ل حضرتكم حسن تعاونكم الصادق معنا.

بيان بأسماء الأساتذة المساعدين:

	15 سنة	ألعاب القوى الكرة الطائرة	ماجستير	بوالحليب مبروك
	أكثر من 05 سنوات	محضر بدني	دكتوراه	بوزكرية فوزي
	6 سنوات		أستاذ محاضر أ	قهلوز مراد
			دكتوراه	بلفريطس ياسين

### اختبارات الرشاقة و المرونة:

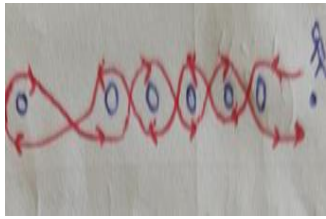
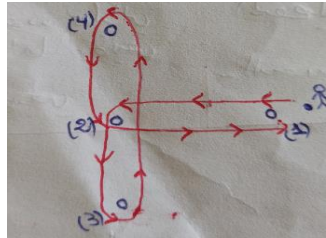

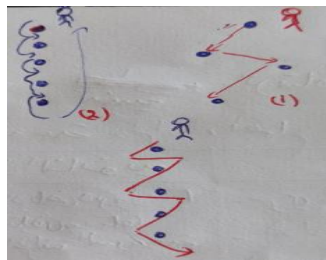
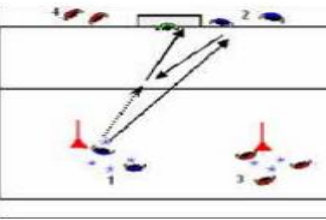
أسلوب التقييم	اختبارات الرشاقة
---------------	------------------

لا يناسب	يناسب	
		1- اختبار T للرشاقة
		2- اختبار illinois
		3- اختبار الجري الزيكزاعي
		4- الجري المتعرج لفليشمان

أسلوب التقييم		اختبارات المرونة
لا يناسب	يناسب	
		1- اختبار ثني الجذع الى الأمام من الوقوف
		2- اختبار ثني الجذع من الجلوس
		3- اختبار إطالة الجذع للخلف من الرقود

### تمارين مقترحة لتنمية صفة الرشاقة

الملاحظة	لا	جيد	الإخراج	التمرين
----------	----	-----	---------	---------

				<p>تقسيم المجموعة الى أربعة أفواج في البداية يقوم اللاعب بالمرور بين الأقماع بالكرة بواسطة إحدى قدميه و عند العودة يغير القدم وفي النهاية يمرر الكرة للاعب التالي.</p>	1
				<p>يقوم اللاعب بالانطلاق من القمع 1 الى القمع 2 ثم الاتجاه يسارا للقمع 3 ثم الاتجاه للقمع 4 ثم العودة للقمع 2 ثم العودة الى نقطة البداية. - وفي الدور الثاني تكرير التمرين بالقدم الأخرى</p>	2
				<p>تقسيم المجموعة الى فوجين . - كل فوج مقابل للفوج الأخر في البداية يقوم اللاعب الأول من الفوج 1 بتمرير الكرة للاعب الأول من الفوج 2 وينطلق ويمر بين الأقماع للوصول الى الفوج 2 والعكس للفوج الأخر.</p>	3
				<p>عمل ورشات: 1- جري زيك زاكي. 2- قفز بالرجلين بين الأقماع. 3- الدخول بين الأقماع على الجانب.</p>	4
				<p>منطقتين ب 6 أمتار أمام المرمى اللاعب رقم 1 يقوم بتمريره طويلة إلى اللاعب رقم 2 الذي يقوم بترويض الكرة ثم يعيد تمريرها في نفس الوقت الذي يطلب اللاعب 1 الكرة. نفس العمل يقوم به اللاعبين 3 و 4. يتم حساب عدد التسديدات الناجحة في كل فريق.</p>	5



تمارين مقترحة لتنمية صفة المرونة:

الملاحظة	لا	جيد	الإخراج	التمارين
				1 الوقوف على رجل واحدة، ثني الرجل الأخرى للخلف ومسكها من العقب من طرف يد نفس الجهة، دفع الرجل المثنية نحو الأسفل واليد تقاوم، الاسترخاء، باليد المعاكسة أخذ الرجل وجذب العقب قرب المقعدة.
				2 الجلوس على الأرض مع مد الساقين ، قم بثني الساق اليمنى واضع القدم على الفخذ الأيسر فوق الركبة. قم بدعم القدم بيدك اليسرى و اضغط للأسفل على الركبة باليد اليمنى، قم بمد العمود الفقري والحفاظ عليه في وضع محاذاة صحيح أول التمرين.
				3 قف مع المباعدة بين القدمين ، قم بثني العمود الفقري للجانب مع وضع الذراع الأيسر على الخصر او الفخذ لدعم وزن الجسم حرك الذراع الأيمن حتى تصل به الى أعلى الرأس.
				4 استلق على الأرض بحيث يكون الذراع الأيمن في وضع عمودي على الجسم قم بثني الركبة اليمنى والدوران بالجذع باتجاه الساق اليسرى بحيث تحرك الركبة اتجاه الأرض قم بزيادة ضغط الإطالة عن طريق ضغط الركبة على الأرض بالاستعانة بالذراع الأيسر.
				5 قف مع المباعدة بين القدمين والدوران بالقدم اليمنى للخارج قم بتحريك الذراع الأيمن لأسفل باتجاه الكاحل و ارفع الذراع الأيسر باتجاه السقف للحفاظ على التوازن.

برنامج تدريبي مصغر لتنمية صفتي الرشاقة و المرونة:

الأسبوع الثالث		الأسبوع الثاني		الأسبوع الأول		الهدف
الثلاثاء	السبت	الثلاثاء	السبت	الثلاثاء	السبت	
تنمية مرونة مفاصل الحوض والعمود الفقري	تنمية صفة الرشاقة	تنمية مرونة الأطراف السفلية و العمود الفقري مع التعامل مع الكرات في الهواء بالرأس والقدم	التحكم في الكرة من وضعيات مختلفة	تنمية مرونة الأطراف السفلية	تعلم التمرير و التحكم في الكرة	الهدف
60 د	90 د	70 د	90 د	60 د	90 د	

الأسبوع السادس		الأسبوع الخامس		الأسبوع الرابع		الهدف
الثلاثاء	السبت	الثلاثاء	السبت	الثلاثاء	السبت	
تنمية مرونة الجذع والأطراف السفلية	تعلم مهارة التسديد على المرمي	تنمية مرونة الأطراف السفلية ومفاصل الحوض	تنمية صفتي السرعة والرشاقة	تنمية مرونة الجسم بشكل عام	الجري بالكرة و المراوغة	الهدف
60 د	80 د	60 د	80 د	60 د	85 د	

# الوحدات التدريبية الخاصة بتتمية صفة الرشاقة:

## الوحدة التدريبية 01

+ هدف الحصة: تعلم التمير و التحكم في الكرة.

+ الفئة: تحت 13 سنة.

+ مدة التدريب: 90د.

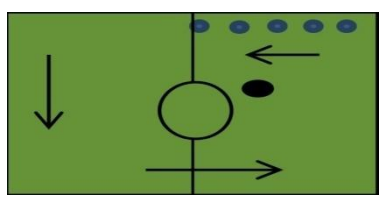
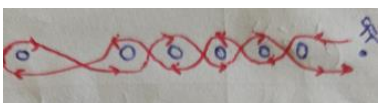
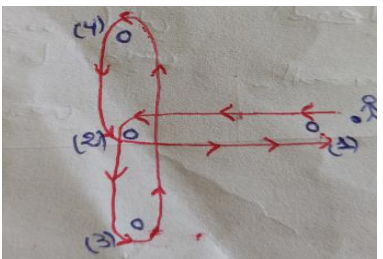
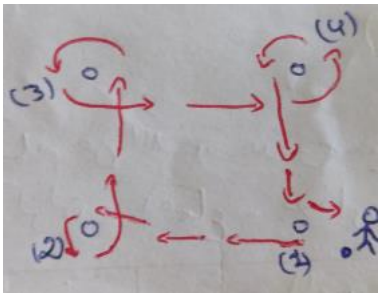
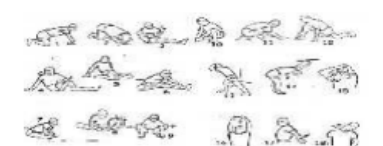
+ مكان الإنجاز: ملعب بوسنة عزابية.

المراحل	التمارين	الوقت	الأشكال
التحضيرية	<p>تسخين : جري خفيف حول نصف ملعب + تسخين تمهيدي للحصة.                      +تمير و التنقل في نفس الاتجاه                      +تميره قوية على نحو متزايد                      +نفس التمرين لكن التمير يكون في اتجاه و التنقل في الاتجاه الأخر                      قين يتنافسان ينطلق لاعبين (02) في وقت واحد                      يتم القيام بدوره على قمع واحد في كل جهة و يجب تجنب الخصم عن القيام بالتمرين.                      (يمكن إضافة أطواق).                      جري أمام و خلف و الكرة في يد اللاعب.* التركيز على وضعية الذراع*                      و الجري على مشط القدم.</p>	5 10 15	
الرئيسية	<p>تمرين 1:                      6 لاعبين في كل ورشة                      4 أقماع في كل ورشة                      تنطلق الكرتين نفس الوقت (تميره بسيطة، تمير و المتابعة، تغير اتجاه مراقبة الكرة).                      متغيرات :                      توسعة الأقماع الزرقاء لانجاز مربع.                      تمرين 2 :                      مربع 20 م * 20 م                      3 ضد 3 مع موضع لاعبين (2) في كل فريق ارتكاز خارج المربع                      تسجل نقطة 1 في حالة تمير 5 تمريرات متتالية مع تميره على الأقل مع لاعب الارتكاز خارج المربع</p>	10د2° 5ر 20 5ر	
الختامية	<p>العودة إلى الهدوء : بعد الإثارة و التشويق التي أثارها الحصة، يجب تهدئة اللاعبين بطريقة مرحة ،من أجل تحقيق هذا يجب اختيار وسط بعيد عن الضوضاء ،يتم استعمال تمارين المرونة.</p>	10	

## الوحدة التدريبية 02

+ هدف الحصة: التحكم في الكرة من وضعيات مختلفة. + الفئة: تحت 13 سنة.

+ مدة التدريب: 90د. + مكان الإنجاز: ملعب بوستة عزابية.

الأشكال	الوقت	التمارين	المراحل
	10 10 2	- جري خفيف حول الملعب بشدة منخفضة. - أداء تمارين المرونة المفصلية للجسم. - تمارين التمثيط و الاسترخاء العضلي.	التحضيرية
  	10 5 10 5 10 5 15	التمرين 1: تقسيم المجموعة الى أربعة أفواج في البداية يقوم اللاعب بالمرور بين الأقماع بالكرة بواسطة إحدى قدميه و عند العودة يغير القدم وفي النهاية يمرر الكرة للاعب التالي. التمرين 2: يقوم اللاعب بالانطلاق من القمع 1 الى القمع 2 ثم الاتجاه يسارا للقمع 3 ثم الاتجاه للقمع 4 ثم العودة للقمع 2 ثم العودة الى نقطة البداية. - وفي الدور الثاني تكرير التمرين بالقدم الأخرى. التمرين 3: نضع 4 أقماع على شكل مربع و يقوم اللاعب في البداية بالانطلاق من القمع 1 الى القمع 2 ثم الدوران حول والتوجه الى القمع 3 والدوران حوله ثم التوجه الى القمع 4 و الدوران حوله و العودة الى نقطة الانطلاق. التمرين 4: مباراة تطبيقية بين الأفواج.	الرئيسية
	8	العودة إلى الهدوء: بعد الإثارة و التشويق التي أثارتها الحصة، يجب تهدئة اللاعبين بطريقة مرحة، من أجل تحقيق هذا يجب اختيار وسط بعيد عن الضوضاء، يتم استعمال تمارين المرونة.	الختامية

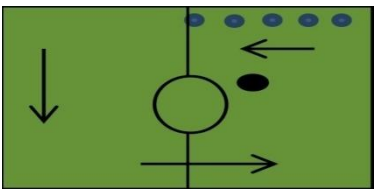

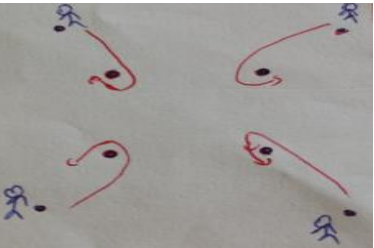
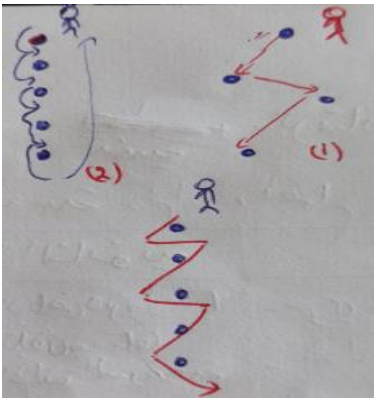
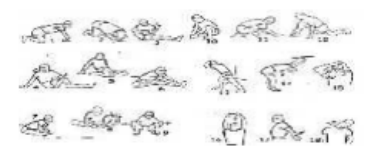
## الوحدة التدريبية 03

+ هدف الحصة: تنمية صفة الرشاقة.

+ الفئة: تحت 13 سنة.

+ مدة التدريب: 90د.

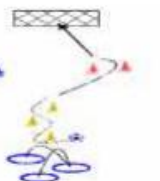

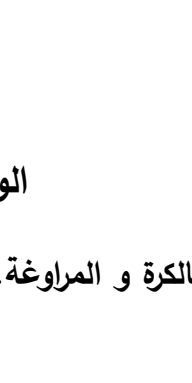
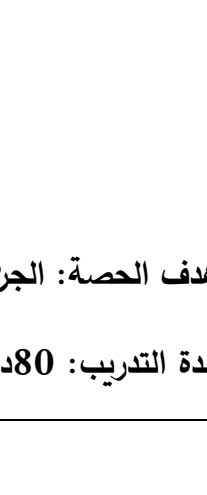
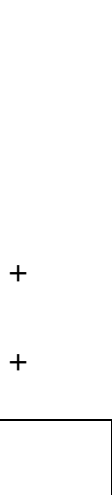
+ مكان الإنجاز: ملعب بوسنة عزابية.

الأشكال	التمرين	التمارين	المراحل
	10 10 2ر	- جري خفيف حول الملعب بشدة منخفضة. - أداء تمارين المرونة المفصلية للجسم. - تمارين التمشيط و الاسترخاء العضلي.	التحضيرية
  	10 5ر 10 5ر 10 5ر 15ر	التمرين 1: تقسيم المجموعة الى فوجين . - كل فوج مقابل للفوج الأخر في البداية يقوم اللاعب الأول من الفوج 1 بتمرير الكرة للاعب الأول من الفوج 2 وينطلق ويمر بين الأقماع للوصول الى الفوج 2 والعكس للفوج الأخر. التمرين 2: تقسيم المجموعة الى أربع أفواج يقوم أوائل كل فوج عند إشارة المدرب بالانطلاق نحو القمع والدوران حوله ويجب وصولهم في أن واحد ثم يمررون الكرة الى اللاعبين المواليين. التمرين 3: عمل ورشات: 1- جري زيك زاكي. 2- قفز بالرجلين بين الأقماع. 3- الدخول بين الأقماع على الجانب.	الرئيسية
	8	العودة إلى الهدوء: بعد الإثارة و التشويق التي أثارتها الحصة، يجب تهدئة اللاعبين بطريقة مرحية، من أجل تحقيق هذا يجب اختيار وسط بعيد عن الضوضاء، يتم استعمال تمارين المرونة.	الختامية

## الوحدة التدريبية 04:

+ هدف الحصة: الجري بالكرة و المراوغة. + الفئة: تحت 13 سنة.

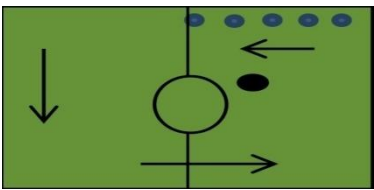
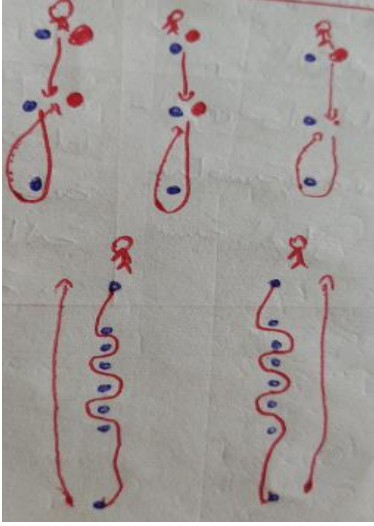
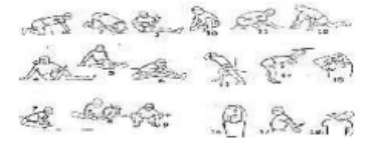
+ مدة التدريب: 80د. + مكان الإنجاز: ملعب بوسنة عزابية.

المراحل	التمارين	الترتيب	الأشكال
التحضيرية	<p>تسخين : جري خفيف حول نصف ملعب + تسخين تمهيدي للحصة 7 أقماع و 3 أطواق تتم قفزات داخل الأطواق ثم يتم الجري بالكرة بين الأطواق الصفراء.</p> <p>مسارين على نفس الشكل. 6 أطواق و 5 أقماع وحاجز و عمود. ينطلق اللاعب من العمود و يقوم بالقفز داخل الأطواق ثم يأخذ كرة من داخل الدائرة و يقوم بالجري بالكرة ما بين الأقماع ثم يقوم بتمرير الكرة تحت الحاجز و يقفز على الحاجز و يسترجع الكرة ثم يقوم بجري سريع حتى نهاية المسار.</p>	5 5 15	 
الرئيسية	<p>تمرين 1: 6 حتى 10 لاعبين - الجري بالكرة من القمع الأزرق إلى القمع الأحمر ثم الرجوع - الجري بالكرة على شكل (رقم 8) من القمع الأزرق إلى الأحمر - الجري بالكرة من القمع الأزرق إلى القمع الأحمر ثم تغيير الاتجاه متغيرات: استعمال الرجلين جري بالكرة باستعمال باطن القدم (يمين، يسار) - جري أمامي خلفي القيام ب(crochet) قبل الوصول إلى القمع تمرين 2: (على شكل لعبة) فريق يدافع فريق يهاجم: تدخل المدافعين عند قيام المهاجم بالجري بالكرة و محاولة الدوران حول القمع الموجود وراء المدافعين، يمنع على المدافعين الدخول الى منطقة المهاجمين</p>	3°د5 + 3°3 °د10 2 +د6	 
الختامية	<p>العودة إلى الهدوء: بعد الإثارة و التشويق التي أثارها الحصة، يجب تهدئة اللاعبين بطريقة مرحة، من أجل تحقيق هذا يجب اختيار وسط بعيد عن الضوضاء، يتم استعمال تمارين المرونة.</p>	د10	

## الوحدة التدريبية 05

+ هدف الحصة: التحكم في الكرة من وضعيات مختلفة. + الفئة: تحت 13 سنة.

+ مدة التدريب: 90د. + مكان الإنجاز: ملعب بوستة عزابية.

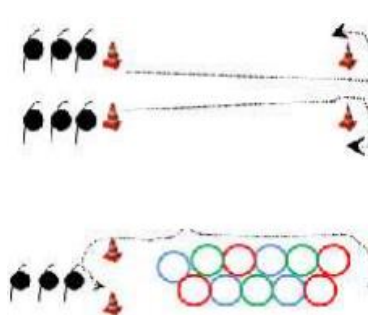
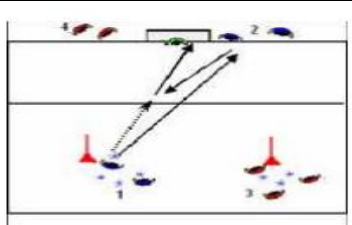
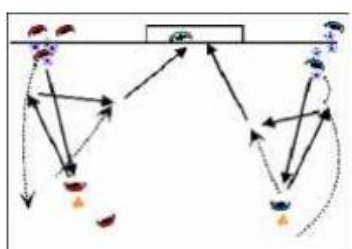

الأشكال	التمرين	التمارين	المراحل
	10 10 +2	- جري خفيف حول الملعب بشدة منخفضة. - أداء تمارين المرونة المفصلية للجسم. - تمارين التمثيط و الاسترخاء العضلي.	التحضيرية
	10 +5 10 +5 20	التمرين 1: تقسيم المجموعة الى 3 افواج -ينطلق الأول من كل فوج بالجري بالكرة الى القمع الأول ثم يضعون الكرة فيه ويقومون بالجري بدون كرة الى القمع الثاني و الدوران عليه ثم العودة الى القمع الأول وتميرير الكرة الى الزميل وهكذا. التمرين 2: على شكل منافسة تقسم المجموعة الى فوجين -ينطلق أوائل من كل فوج حاملين بيدهم القمع فيقومون بالجري بسرعة والعبور بين الأقماع للوصول الى نقطة النهاية لوضع القمع الذي يحملونه ثم العودة الى نقطة البداية بسرعة لينطلق اللاعب الموالي. التمرين 3: مباراة تطبيقية بين الأفواج.	الرئيسية
	8	العودة إلى الهدوء: بعد الإثارة و التشويق التي أثارتها الحصة، يجب تهدئة اللاعبين بطريقة مرحة، من أجل تحقيق هذا يجب اختيار وسط بعيد عن الضوضاء، يتم استعمال تمارين المرونة.	الختامية



## الوحدة التدريبية 06

+ هدف الحصة: تنمية مهارة التسديد على المرمى. + الفئة: تحت 13 سنة.

+ مدة التدريب: 80د. + مكان الإنجاز: ملعب بوسنة عزابية.

المراحل	التمارين	الوقت	الأشكال
التحضيرية	تسخين عام : جري خفيف حول نصف ملعب + تسخين تمهيدي للحصة توافق بين الأطراف العلوية و السفلية يقوم المدرب بإعطاء الحركات المطلوبة الطوق الأزرق: القدم اليمنى الطوق الأحمر: القدم اليسرى الطوق الأخضر: القدمين معا	10 15	
	التمرين 1: منطقتين ب 6 أمتار أمام المرمى اللاعب رقم 1 يقوم بتمريره طويلة إلى اللاعب رقم 2 الذي يقوم بترويض الكرة ثم يعيد تمريرها في نفس الوقت الذي يطلب اللاعب 1 الكرة . فس العمل يقوم به اللاعبين 3 و 4. يتم حساب عدد التسديدات الناجحة في كل فريق.	2°10 راحة 2°5	
الرئيسية	التمرين 2: 2 أقماع. نصائح: يقوم اللاعب رقم 1 بإعداد الكرة ل لاعب 2 لتسديدها. يقوم اللاعب رقم 1 بتمرير الكرة إلى اللاعب 2 ثم يعيد له الكرة و التركيز على الارتكاز الجيد عند ضرب الكرة.	15د	
الختامية	العودة إلى الهدوء: بعد الإثارة و التشويق التي أثارها الحصة، يجب تهدئة اللاعبين بطريقة مرحة، من أجل تحقيق هذا يجب اختيار وسط بعيد عن الضوضاء ، يتم استعمال تمارين المرونة.	10د	

الوحدات التدريبية الخاصة

ببتمية

صفة المرونة

## الوحدة التدريبية 01

+ هدف الحصة: التحكم في الكرة من وضعيات مختلفة. + الفئة: تحت 13 سنة.

+ مدة التدريب: 50د. + مكان الإنجاز: ملعب بوسته عزابية.

الأشكال	الترتيب	التمارين	المراحل
	10	- جري خفيف حول الملعب بشدة منخفضة.	التحضيرية
	20د	<p>1: الوقوف على رجل واحدة، ثني الرجل الأخرى للخلف ومسكها من العقب من طرف يد نفس الجهة، دفع الرجل المثنية نحو الأسفل واليد تقاوم، الاسترخاء، باليد المعاكسة أخذ الرجل وجذب العقب قرب المقعدة.</p> <p>2: الوقوف على رجل واحدة، ثني الرجل الأخرى ووضعها على مقعد، الضغط بالقدم نحو الأسفل على المقعد، الاسترخاء، اليد تجذب العقب نحو المقعدة.</p> <p>3: من الوقوف: الرجلين مفتوحتين وممتدتين اليدين متلاصقتان، الذراعان على امتداد الجسم، لف الجذع للأمام أسفل حتى تلمس اليدين الأرض، ثم الصعود مرة أخرى نفس التمرين لكن القدمين مضمومتين وممتدتين.</p> <p>4: من الوقوف: القدمان متقاطعان، لمس الأرض باليدين.</p> <p>5: الجلوس على الركبتين، اليدين على الأرض قرب رسغ القدم خروج الفخذين للأمام دون خروج البطن.</p> <p>6: -الجلوس على الركبتين، العودة الى وضعية القرفصاء بفضل ثني رسغ القدم.</p>	الرئيسية
	10	العودة إلى الهدوء: بعد الإثارة و التشويق التي أثارتها الحصة، يجب تهدئة اللاعبين بطريقة مرحة، من أجل تحقيق هذا يجب اختيار وسط بعيد عن الضوضاء، يتم استعمال تمارين المرونة.	الختامية

## الوحدة التدريبية 02

+ هدف الحصة: تنمية مرونة الأطراف السفلية و العمود الفقري مع التعامل مع الكرات في الهواء بالرأس والقدم.

+ الفئة: تحت 13 سنة.

+ مكان الإنجاز: ملعب بوسته عزابة.

+ مدة التدريب: 70د.

الأشكال	دقائق	التمارين	المراحل
	15	- جري خفيف حول الملعب بشدة منخفضة. - تادية مختلف الحركات من أجل التسخين	التحضيرية
	5	التمرين 1: الوقوف على رجل واحدة ثني الأخرى للخلف ومسكها مع العقب باليد لنفس الجهة ثم تغيير الرجل الأخرى.	الرئيسية
	5	التمرين 2: الجلوس على الأرض مع مد الساقين ، قم بثني الساق اليمنى واضع القدم على الفخذ الأيسر فوق الركبة.	
	5	قم بدعم القدم بيدك اليسرى و اضغط للأسفل على الركبة باليد اليمنى، قم بمد العمود الفقري والحفاظ عليه في وضع محاذاة صحيح أول التمرين.	
	5	التمرين 3: الاستلقاء على الظهر مع مد الساق اليسرى ثم مد الركبة اليمنى وجذبها للأعلى بشكل مائل بحيث تقترب من الكتف الأيسر.	
	15	التمرين 4: تقسيم المجموعة الى أربع أفواج حيث كل فوج يكون لاعب مقابل للفوج وحامل للكرة بيده في المرة الأولى ،يرمي اللاعب الحامل للكرة في السماء في اتجاه اللاعب المقابل له فمرة بالقدم اليمنى ومرة باليسرى ومرة بالرأس و مرة يستقبلها ثم يعيدها .	
	20	التمرين 5: مباراة تطبيقية بين الأفواج.	
	5	العودة إلى الهدوء: بعد الإثارة و التشويق التي أثارها الحصة، يجب تهدئة اللاعبين بطريقة مرحة، من أجل تحقيق هذا يجب اختيار وسط بعيد عن الضوضاء ،يتم استعمال تمارين المرونة.	الختامية

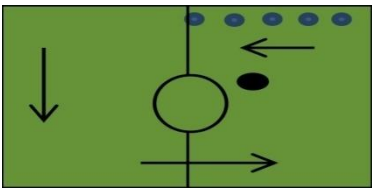
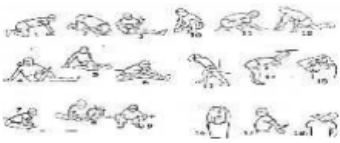
### الوحدة التدريبية 03

+ الفئة: تحت 13

+ هدف الحصة: تنمية مرونة مفاصل الحوض و العمود الفقري.  
سنة.

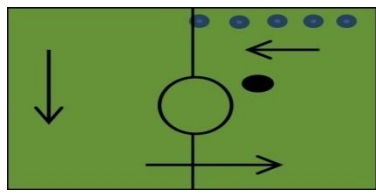
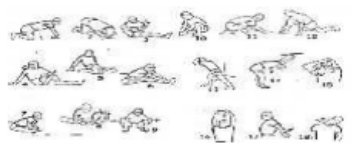
+ مكان الإنجاز: ملعب بوسنة عزابية.

+ مدة التدريب: 50د.

الأشكال	المرحل	التمارين	المرحل
	10	- جري خفيف حول الملعب بشدة منخفضة.	التحضيرية
الانقباض " 6- 10 الاسترخاء " 2- 3 التمديد " 15- 20 التكرار 2-3  التكرار 10 مرات	20د          10	1- الوقوف على ركبة والأخرى ممتدة للأمام، الضغط بالرجل الممتدة على الأرض "غرز العقب" الاسترخاء، ثم السماح بوقوع الجزء العلوي من الجسم نحو الأمام مع المحافظة على الظهر مستقيم قدر الإمكان. 2- الوقوف بوضعية مفتوحة الحوض ثابت واليدين عليه دوران الجذع يمينا ويسارا. 3- فتح كبير للرجلين تدريجيا مع التنفس العميق. 4- الوقوف والرجلين مضمومتين، مسك الكرة باليدين عاليا خلف الأذنين، ثمة لمس الأرض مع المحافظة على وضعية اليدين. 5- من الوقوف: بوضعية مفتوحة، اليدين على الحوض، دفع الحوض جانبيا نحو اليمين واليسار. مباراة ترويحية.	الرئيسية
	10	العودة إلى الهدوء: بعد الإثارة و التشويق التي أثارتها الحصة، يجب تهدئة اللاعبين بطريقة مرحة، من أجل تحقيق هذا يجب اختيار وسط بعيد عن الضوضاء، يتم استعمال تمارين المرونة.	الختامية

## الوحدة التدريبية 04

- + هدف الحصة: تنمية مرونة الجسم بشكل عام.  
 + الفئة: تحت 13 سنة.  
 + مدة التدريب: 40د.  
 + مكان الإنجاز: ملعب بويستة  
 عزابية.

الأشكال	المرحل	التمارين	المرحل
	10	- جري خفيف حول الملعب بشدة منخفضة.	التحضيرية
الانقباض " 6- 10 الاسترخاء " 2- 3 التمديد " 15- 20 التكرار 2-3  التكرار 10 مرات	20د	1- الوقوف على ركبة واحدة ،والأخرى ممتدة للأمام ثم الضغط بالرجل الممتدة على الأرض "غرز العقب "الاسترخاء السماح بوقوع الجزء العلوي من الجسم نحو الأمام مع المحافظة على الظهر مستقيم قدر الإمكان. 2- الوقوف بوضعية مفتوحة، الحوض ثابت مع وضع اليدين عليه، دوران الجذع يمينا ويسار. 3- الجلوس على الركبتين ،اليدان على الأرض قرب رسغ القدم ، دفع الفخذين للأمام دون خروج البطن. 4- كرة بين زميلين اثنين البعد بينهما 1 م ، الظهر يواجه ظهر الزميل ،تمرير الكرة للزميل بالانحناء للأمام وإعطائها بين رجليه للزميل ، يستلمها بين رجليه أيضا.	الرئيسية
	10	العودة إلى الهدوء : بعد الإثارة و التشويق التي أثارها الحصة، يجب تهدئة اللاعبين بطريقة مرحة،من أجل تحقيق هذا يجب اختيار وسط بعيد عن الضوضاء ،يتم استعمال تمارين المرونة.	الختامية

## الوحدة التدريبية 05

+ هدف الحصة: تنمية مرونة الأطراف السفلية ومفاصل الحوض .

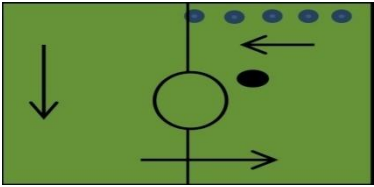

+ الفئة: تحت

13 سنة.

+ مدة التدريب: 40د.

+ مكان الإنجاز: ملعب بوستة

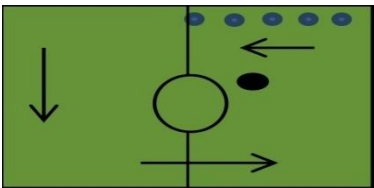
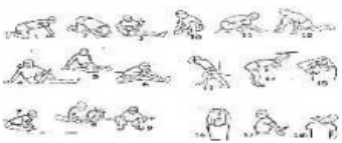
عزاية.

الأشكال	المرحلتان	التمارين	المراحل
	10	- جري خفيف حول الملعب بشدة منخفضة.	التحضيرية
الانقباض " 6-10 الاسترخاء " 2-3 التمديد " 15-20 التكرار 2-3 التكرار 10 مرات	20د	1--الجلوس على الأرض ،وضع اليدين بين الركبتين حيث تقومان بالضغط نحو الجهة المعاكسة واليد تقاوم ذلك ،الاسترخاء ،وضع العقبين على بعضهما البعض ثم الضغط بالمرفقين على الركبتين التمديد . 2- الوقوف والتوازن على رجل واحدة جانبا، الأخرى فوق كرسي والضغط عليه بواسطة العقب، الاسترخاء، انحناء جهة الرجل الموضوعة على الكرسي ناحيتها أفقيا . 3- الجلوس على الأرض ،الرجلين ممتدتين ومضمومتين ،مد الجذع للأمام والذراعان مع بقاء الظهر مستقيماً. 4- الجلوس على الركبتين ، الفخذين عموديين على الأرض للأمام قدر الإمكان ،ملامسة الصدر للأرض	الرئيسية
	10	العودة إلى الهدوء : بعد الإثارة و التشويق التي أثارها الحصة، يجب تهدئة اللاعبين بطريقة مرحة،من أجل تحقيق هذا يجب اختيار وسط بعيد عن الضوضاء ،يتم استعمال تمارين المرونة.	الختامية

## الوحدة التدريبية 06

+ هدف الحصة: تنمية مرونة الجذع والأطراف السفلية.

+ مدة التدريب: 40د.  
+ مكان الإنجاز: ملعب بوستة عزابة.

الأشكال	رقم	التمارين	المراحل
	10	- جري خفيف حول الملعب بشدة منخفضة.	التحضيرية
الانقباض " 6- 10 الاسترخاء " 2- 3 التمديد " 15- 20 التكرار 2-3 التكرار 10 مرات	20د	1- الوقوف على رجل واحدة، ثني الأخرى للخلف ومسكها من العقب بيد اليد الجهة نفسها، دفع الرجل المنثنية نحو الأسفل واليد تقاوم، الاسترخاء، المعاكسة نجذب العقب قرب المقعدة. 2- كرة بين اثنين يكون الزميل مواجهها بظهره لظهر زميله البعد بينهما 1 م، الحوض ثابت، إعطاء الكرة للزميل من إحدى الجهتين ثم إرجاعها له من نفس الجهة ثم العكس. 3- الجلوس على الأرض الرجلين مضمومتين وممتدتين، الانحناء نحو الأمام لإعطاء الكرة للزميل ثم تبادل الأدوار. 4- مسك العصا على مستوى الصرة، رفع الركبتين حتى تصل لمستوى العصا.	الرئيسية
	10	العودة إلى الهدوء: بعد الإثارة و التشويق التي أثارها الحصة، يجب تهدئة اللاعبين بطريقة مرحية، من أجل تحقيق هذا يجب اختيار وسط بعيد عن الضوضاء، يتم استعمال تمارين المرونة.	الختامية





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



جيجل في: ...../...../.....

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

إلى السيدة: النادي الرياضي للهواة  
الجيل الخامس عزابة

### الموضوع: طلب تسهيلات

يشرفنا أن نتقدم لسيادتكم المحترمة بطلب تقدم ما أمكن من تسهيلات وعون للطلبة الآتية  
أسمائهم، 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- حوّلماو أيمن
- 2- الكحيبي حواء
- 3- /

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام

رئيس القسم

موافقة المؤسسة المستقبلة



