



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد الصديق بن يحي جيجل

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة التخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
تخصص: تحضير بدني رياضي

بعنوان:

أثر طريقة التدريب باستخدام الألعاب المصغرة على تطوير  
مداومة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أصغر\_ أقل من 17  
سنة\_ ذكور

- دراسة ميدانية للنادي الرياضي بلدية الطاهير CRBT -

تحت إشراف الأستاذ:

بولحبيب مبروك

من إعداد الطالبة:

بوحنيكة ياسين

كروي فؤاد

الموسم الجامعي: 2022/2021

# شكر و عرفان

نتقدم بالشكر الجزيل إلى الله عز وجل الذي أماننا و إلى كل من شجعنا على إنجاز هذا

العمل المتواضع من قريب أو من بعيد

و أخص بالذكر الأستاذ المشرف بولطبيب مبروك الذي ساعدنا كثيرا على إنجاز هذا

العمل المتواضع، و شجعنا على المضي قدما في إنجاز المذكرة بعزيمة و إرادة

و لم يبخل علينا بنصائحه وتوجيهاته الدقيقة التي استفدنا منها كثيرا و التي ساهمت

بقسط كبير في إثراء و إكمال هذا العمل المتواضع

كما يسرنا أن نتقدم بأسمى آيات التقدير والاحترام إلى جميع أساتذتنا بقسم علوم

و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية الجميع دون استثناء

دون أن ننسى رئيس و عمال و مسيري الشباب الرياضي لبلدية الطاهير على التسهيلات

التي قدموها لنا



## الإهداء

أهدي ثمرة هذا العمل المتواضع الي من قال فيهما الرحمان: " و اخفض لهما جناح الذل  
من الرحمة و قل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا"..... الاسراء 24.

الي المرأة التي كانت و مازالت تعزيني في الحزن و رجائي في اليأس و قوتي في  
الضعف، الي من علمتني معنى الحياة، الي من العمر فداها.. أطلب من الله أن يرعاها  
أمي الغالية.

الي من زرعتني على خفافه العلم، ناضل من أجلي و كان أكبر سند لي في معارك  
الحياة، الي قدوتي و تاجي، الي رأس مالي.. حفظه الله، أبي الغالي.

الي من حبهم يسري في عروقي و ذكراهم تلج فؤادي الي اخوتي و اخواتي  
الي جميع أفراد عائلة بوحنيكة دون استثناء  
الي اصدقائي عادل، عبد الله، مهدي، عمر.

واهداء خاص الي من شاركني في هذا العمل صديقي كروي فؤاد  
الي جميع اساتذتي الذين درسوني في مشواري من الابتدائي و حتى آخر عام في  
دراستي

الي كل من ساهم من قريب أو من بعيد في هذا العمل المتواضع.

"ياسين"

# الإهداء

إلى من قال فيهما سبحانه وتعالى: "وبالوالدين إحساناً".... الأسراء 23  
إلى التي حملتني في بطنها، ونمّرتني بحبّها وشملتني بؤدّها  
إلى التي سهرت الليالي لراحتي.. وتعبت وكلّت من أجل سعادتي  
إلى مُهجة قلبي وفلذة كبدي .. أمي الحنون

إلى الذي ربّاني على الإيمان.. وأثار لي درج العلم والإحسان  
إلى الذي ذاق الأمرين في سبيل نجاحي.. وأفنى حياته في سبيل فلاحتي  
إلى أبي الغالي

إلى إخوتي الأعمام

إلى عائلة كروي صغيرها وكبيرها.

إلى أصدقاء الدراسة

إلى أساتذتي الكرام

إلى جميع الأحباب والأصحاب

إلى صديقي و زميلي في هذا العمل المتواضع.. جميل

إلى إخوتي في الله:

إلى كلّ مدبّر للعلم ومخلص للدين

"فؤاد"



# قائمة المحتويات

## قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
أ	شكر وعرfan
ب-ج	الإهداء
هـ-ط	قائمة المحتويات
ي	قائمة الجداول
ك	قائمة الأشكال
3-2	مقدمة
<b>الجانب التمهيدي</b>	
5	1-الإشكالية
6	2-الفرضيات
7	3-أهداف الدراسة
7	4-أهمية الدراسة أسباب اختيار الدراسة
8	5-أسباب اختيار الدراسة
8	6-المفاهيم والمصطلحات
10	7-الدراسات السابقة
14	8-التعقيب على الدراسات السابقة
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الأول: الألعاب المصغرة كطريقة تدريبية حديثة</b>	
18	تمهيد
19	1-التدريب الرياضي
19	2-حمل التدريب الرياضي
20	2-1-حمل ومكونات حمل التدريب
20	2-2-تقنين حمل التدريب للناشئين
21	3-الألعاب المصغرة كطريقة تدريبية
21	3-1-تعريف اللعب
22	3-2-أهمية اللعب

22	3-3- الألعاب الصغيرة
23	4- أهمية الألعاب المصغرة
23	4-1- الناحية المهارية
23	4-2- الناحية البدنية
23	5- خصائص الألعاب المصغرة في كرة القدم
24	6- علاقة الألعاب المصغرة بالصفات البدنية
25	7- التدريب على المهارات باستخدام الألعاب المصغرة
28	8- مبادئ اختيار الألعاب المصغرة
28	9- تنظيم تعليم الألعاب المصغرة
29	9-1- كيفية اختيار الألعاب المصغرة
29	9-2- الادوات المستعملة والعناية بها
29	9-3- المعدل الزمني بين العمل والراحة في الألعاب المصغرة
30	9-4- المدة الزمنية للألعاب المصغرة
30	9-5- عدد مجموعات التمرين ومرات تكراره في الألعاب المصغرة
30	10- استخدام وتأثير الألعاب المصغرة
33	خلاصة
<b>الفصل الثاني: المتطلبات البدنية للاعبي كرة القدم</b>	
35	تمهيد
36	1- اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم
36	2- عناصر اللياقة البدنية
36	2-1- المداومة
36	2-1-1- تعريف المداومة
37	2-1-2- أنواع التحمل
37	2-1-3- أهمية التحمل
38	2-1-4- تدريب التحمل
39	2-2- السرعة
39	2-2-1- تعريف السرعة

39	2-2-2-أنواع السرعة
39	أ-سرعة الأداء الحركي
40	ب-سرعة رد الفعل
40	ج-السرعة الانتقالية
40	د-مداومة السرعة
43	2-2-3-العوامل المؤثرة في تنمية السرعة
44	2-2-4-كيفية تطوير السرعة في كرة القدم
45	2-3-القوة
45	2-3-1-القوة العضلية
46	2-3-2-أنواع القوة العضلية
46	أ-القوة القصوى
46	ب-القوة المميزة بالسرعة
46	ج-تحمل القوة
47	د-القوة الانفجارية
47	2-3-3-العوامل المؤثرة في القوة العضلية
47	أ-المقطع الفسيولوجي للعضلة
47	ب-إثارة الألياف العضلية
47	ج-حالة العضلة قبل بدء الانقباض
48	د-نوع الالياف العضلية
48	هـ-فترة الانقباض العضلي
48	و-درجة التوافق بين العضلات المشتركة
49	ز-الإفادة من النظريات الميكانيكية
49	ح-العامل النفسي
49	2-4-المرونة
50	2-4-1-تقسيمات المرونة
51	2-4-2-أهمية المرونة الحركية
51	2-5-الرشاقة



52	2-5-1-أنواع الرشاقة
52	2-5-2-تنمية الرشاقة
53	2-5-3-كيفية تنمية الرشاقة
53	2-5-4-أهمية الرشاقة
54	3-أهمية اللياقة البدنية للفرد
54	4-أسس اللياقة البدنية
55	5-الاتجاهات الحديثة لتنمية اللياقة البدنية
57	خلاصة
<b>الفصل الثالث: كرة القدم وخصائص المرحلة العمرية</b>	
59	تمهيد
60	1-تعريف كرة القدم
63	2-تاريخ ظهور وانتشار لعبة القدم
63	3-المبادئ الأساسية لكرة القدم
64	4-اتجاهات كرة القدم
65	5-طرق ومراكز اللعب في كرة القدم
70	6-المتطلبات العامة للاعب كرة القدم
71	7-خصائص المرحلة العمرية أقل من (17) سنة
74	خلاصة
<b>الجانب التطبيقي</b>	
<b>الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة</b>	
77	تمهيد
78	1-الدراسة الاستطلاعية
78	2-المنهج المتبع
79	3-مجتمع وعينة الدراسة
79	4-عينة الدراسة
80	5-مجالات الدراسة
81	6-متغيرات الدراسة

81	7-الأسس العلمية للاختبار
83	8-الاختبارات المستخدمة
84	9-الأساليب الاحصائية
87	خلاصة
	<b>الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة</b>
89	<b>تمهيد</b>
90	1-عرض وتحليل وتفسير نتائج الدراسة في ضوء الاختبارات
90	5-1- عرض وتحليل وتفسير نتائج اختبار القدرة على تكرار الجري السريع RSA
94	2-تحليل ومناقشة النتائج في ضوء الفرضيات
94	2-1- مناقشة الفرضية الجزئية الأولى في ضوء الدراسات السابقة والخلفية النظرية
96	2-2- مناقشة الفرضية الجزئية الثانية في ضوء الدراسات السابقة والخلفية النظرية
98	2-3- مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة في ضوء الدراسات السابقة والخلفية النظرية
99	2-4-الفرضية العامة
100	الاستنتاج العام
100	الفروض المستقبلية
101	خلاصة
103	خاتمة
105	قائمة المصادر و المراجع
-	الملاحق
	ملخص الدراسة

## قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
31	يمثل القيم القصوى لضربات القلب للاعبين حسب نوع الألعاب المصغرة	01
32	يمثل أثر تغير عدد لمسات الكرة أثناء الألعاب المصغرة	02
80	يمثل تجانس العينة لمتغيرات الطول، السن، الوزن	03
80	يمثل تكافئ العينة في الاختبارات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية	04
82	يمثل معامل ثبات الاختبار المقترح	05
82	يمثل معامل صدق الاختبار المقترح	06
90	يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار القدرة على تكرار الجري السريع	07
91	يمثل نسبة التحسن بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار القدرة على تكرار الجري السريع	08
91	يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار القدرة على تكرار الجري السريع	09
92	يمثل نسبة التحسن بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة التجريبية الدراسة في اختبار الجري بالكرة	10
93	يمثل نتائج الاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار القدرة على تكرار الجري السريع.	11

## قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
41	يبين المنعرجات التي تحدث خلال 30 متر تسارع	01
44	يبين العمر المثالي لتدريب كل صفة بدنية	02
83	يبين اختبار القدرة على تكرار الجري السريع	03
90	يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار القدرة على تكرار الجري السريع	04
92	يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار القدرة على تكرار الجري السريع	05
93	يمثل نتائج الاختبارين البعديين للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار القدرة على تكرار الجري السريع	06

# مقدمة



### مقدمة:

شهد العالم في الآونة الأخيرة تطورا كبيرا شمل كل المجالات لا سيما مجال الرياضة نتيجة الجيد المبذول من طرف الباحثين في مختلف انجازات هذه لأخيرة، هذا كله بالسعي إلى للاستفادة من العلوم الأخرى (الفيزياء، علم النفس، البيو ميكانيك، علم التشريح). وتوظيفها في مجال التربية البدنية. كرة القدم بدون تعقيب هي الرياضات الجماعية الأكثر شعبية في العالم وفي الجزائر، ويمكن القول أن مباراة كرة القدم ليست مجرد لعبة داخل أرضية الملعب، بل هي المؤشر الدال على مستوى اللاعبين بنديا ووظيفيا وحركيا، وبما أن الأداء البدني هو العامل المساهم في نجاح الأداء المهاري والخططي أصبح من الضروري تحديد متطلبات هذه الرياضة، وهذا من أجل تحسين عملية التدريب والاسترجاع لضمان استعداد اللاعب بنديا نظرا لطبيعة المنافسة. وقد مكنت التطورات في تكنولوجيا علوم الرياضة العلماء والممارسين من تحديد المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال وسائل مثل أنظمة تحميل الفيديو شبه الآلية ونظام GPS ومراقبة معدل ضربات القلب HR، حيث تتيح هذه المعلومات وضع اختبارات اللياقة ذات الصلة تخطيط البرامج والحصص التدريبية لتحسين الأداء والذي يتطلب إيجاد طرق وحلول مناسبة واكتشاف أساليب جديدة لتطوير القدرات البدنية والتقنية والنفسية، وخلق ظروف مشابهة لتلك التي في المباراة، كالتنسيق بين اللاعبين فوق أرضية الملعب والانسجام بينهم وكذا سرعة التحرك وتغيير الاتجاه وغيرها. هذا كله لا يكتمل إلا بوجود روح المنافسة وعنصر التشويق والاثارة والمرح<sup>1</sup> فهذا ما تحتاجه هذه الفئة للتدريب كعنصر هام يهمله الكثير من الدربين لهذا لجئ خبراء الرياضة إلى اتباع طريقة جديدة تسمى بالألعاب المصغرة.

وتعتبر الألعاب الصغيرة أحد الوسائل للوصول للمستويات العالية، فهي عبارة عن ألعاب بسيطة التنظيم يتنافس فيها أفراد وفق قوانين محددة، فهي تحتوي على ألعاب الجري وألعاب الكرات، وهي أيضا عبارة عن ألعاب غير محددة القوانين والشروط، فهي مجالات مختلفة تساعد كل فرد سواء كان طفلا صغيرا أو راشدا على التعلم حسب قدراته الخاصة وامكانياته ووفقا لميوله ورغباته الذاتية من أجل الاكتساب والترويح والمتعة والسرور، وهذه الألعاب دائما ما يكون فيها طابع التروييح والترفيه هو أساس النشاط والرياضية وكذلك عالم التدريب من أجل رفع مستوى الأداء وتحقيق الأرقام والنتائج القياسية.

قولنا لمصطلح نشاط رياضي نعني لياقة بدنية عالية. هذه الأخيرة تلخص لنا مفهوم قدرة وكفاءة أجهزة الرياضي الوظيفية في التغلب من التعب وكذا تحقيق ما هو مطلوب أثناء التدريب أو المنافسات، ومن بين صفات اللياقة البدنية الثانوية نجد صفة مداومة السرعة فهي مزيج من المداومة والسرعة. ولهذا

<sup>1</sup> -لراري فريد، بوسطوح مختار: دور الألعاب المصغرة في تنمية الرشاقة والتنسيق لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 15 سنة، مذكرة تخرج مكملة لنيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة جيجل، 2020/2019، ص1.

تمحور موضوع بحثنا حول برمجة حصص تدريبية بأسلوب الألعاب المصغرة لتطوير صفة من الصفات البدنية (مداومة السرعة)، حيث تعمل هذه الحصص وكما ذكرنا سابقا على وضع اللاعب في ظروف مشابهة لتلك التي في المنافسة كما تعمل على تحضيره من الناحية البدنية والمهارية.

كل ما تم ذكره سابقا أخذ جانب كبير من تفكيرنا، فأدى بنا إلى الاهتمام أكثر بهذا الموضوع، انطلاقا من الاحصائيات العلمية والدراسات الميدانية السابقة التي تسعى إلى التحقق من أهمية البرامج التدريبية المعمولة بطابع الألعاب المصغرة السليمة والمبنية بأسس صحيحة لتساعد لاعبي كرة القدم من تحقيق الأهداف التي يسعى إليها. فبناء على هذه المعطيات جاءت فكرة القيام بدراسة اندرجت تحت عنوان: "أثر طريقة التدريب باستخدام الألعاب المصغرة على تطوير مداومة السرعة للاعبي كرة القدم -U17-".  
وعلى هذا الأساس تم تقسيم الدراسة إلى ما يلي:

■ **الجانب التمهيدي:** تضمن طرح الإشكالية، وضع الفرضيات، تحديد أهم المفاهيم والمصطلحات الهامة في بحثنا، بالإضافة إلى أهمية البحث وأسباب اختياره، خاتمين هذا الجانب بذكر أهم الدراسات السابقة والمشابهة.

■ **الجانب النظري:** تضمن ثلاث فصول، الفصل الأول شمل المتغير الألعاب المصغرة؛ تعريف، أهدافه، مبادئ، خصائص الألعاب المصغرة في كرة القدم، علاقة الألعاب المصغرة بالصفات البدنية، التدريب على المهارات باستخدام الألعاب المصغرة، تنظيم تعليم الألعاب المصغرة. أما الفصل الثاني فقد خصصناه لمتغير المتطلبات البدنية للاعبي كرة القدم حيث ذكرنا فيه عناصر اللياقة البدنية الأساسية، كل بتعريفها وأهميتها وأنواعها، كما تطرقنا إلى أسس اللياقة البدنية، الاتجاهات الحديثة لتنمية اللياقة البدنية. وفي الفصل الثالث فقد تم تخصيصه لكرة القدم، حيث تطرقنا فيه إلى مفهومها واتجاهاتها، متطلبات كرة القدم.

■ **الجانب التطبيقي:** فقد تم تقسيمه إلى قسمين؛ تضمن الفصل الأول الطرق المنهجية للبحث و التي اشتملت على الدراسة الاستطلاعية، المجال المكاني و الزماني لهذه الدراسة، ضبط متغيرات الدراسة مع تحديد عينة البحث وكيفية اختيارها مع ضبط المتغيرات لأفراد هذه العينة، كما تم تحديد المنهج المستخدم، أدوات الدراسة، مع شرح إجراءات التطبيق الميداني و كذا وضع حدود الدراسة و المتمثلة في المجال الزماني و المكاني لعملية توزيع الاستبيان، أما القسم الثاني من هذا الفصل فقد قمنا فيه بعرض و تحليل نتائج الدراسة الميدانية مع مناقشتها و خلصنا في الأخير إلى خاتمة و بعض الاقتراحات.

# الفصل التمهيدي





### 1- الإشكالية:

دائما ما كان هدف الإعداد البدني هو تقوية خزان اللياقة البدنية من أجل تحقيق التفوق في رياضات المستويات العالية، والتي تتميز بالشدة والاستمرارية.<sup>1</sup> وكرة القدم إحداها... ، وقد أصبح الطابع المميز لأداء الفرق العالية في كرة لقدم حاليا هو سرعة التحكم والسيطرة على الكرة وسرعة التعامل معها لأن الأداء السريع أصبح يلعب دورا هاما في تحقيق النتائج الإيجابية.<sup>2</sup>

ومن المتعارف عليه في المجتمع الرياضي أن رياضة كرة القدم الحديثة تتميز بالمجهودات القصيرة ذات الشدة العالية التي تحدث الفارق في نتائج المباريات (كالتسارعات، الجري السريع Sprint، الارتقاء وتغيير الاتجاه) ولهذا نجدتها تتطلب مستوى كبير من اللياقة البدنية<sup>3</sup>. ومن أجل ذلك يسعى المحضرون البدنيون إلى البحث عن أفضل الطرق التدريبية لرفع مستوى اللياقة البدنية التي تتطلبها كرة القدم، كما أكد لامب (1984) على أن التقدم في المستويات الرياضية يعتمد على عدة عوامل منها الارتقاء بالمستوى الوظيفي لأجهزة الجسم الرياضي ويأتي ذلك عن طريق تطوير طرق و أساليب التدريب بهدف تحسين النتائج والوصول إلى أعلى مستويات الإنجاز.<sup>4</sup>

حسب (1994) BONGSBO فإن المداومة الخاصة والقدرة الهوائية [ CA ] هما الصفتان المهمتان جدا في ميدان كرة القدم.<sup>5</sup> ويؤكد (2002) TURPIN أن كرة القدم رياضة لا حمضية،<sup>2</sup> وأنه يتحكم فيها عامل أساس ي ألا وهو السرعة الهوائية القصوى (. VAM ) فهي تعد السلاح الأول للاعب كرة القدم من الناحية البدنية. حيث تعتبر هي " المهد الفسيولوجي " الذي يسمح له بالقيام بحركات أخرى كتغيير الاتجاه والجري السريع ( Sprint )، وقد اختلفت طرق التدريب وفقا لاختلاف الهدف الذي يضعه المدرب، فقد أصبح التدريب الحديث يعتمد أساسا على استعمال الألعاب المصغرة،<sup>6</sup> وتعتبر التدريبات المصغرة في كرة القدم من بين الطرق التدريبية الحديثة والأكثر فعالية، فأغلبية المدربين يحضرون لاعبيهم في مربعات صغيرة وفي مساحات ضيقة<sup>6</sup>، إذ تعد الألعاب المصغرة ذات نفع كبير بالنسبة

<sup>1</sup> محمد عادل رشدي :علم إصابات الرياضيين، ط1 ، دار منشأة المعارف، الاسكندرية، 1991، ص9.

<sup>2</sup> المجلة العالمية لعلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، العدد العاشر، 31 ديسمبر 2013، ص122.

<sup>3</sup> Michael Matkovich, Jason Davis: **Elite Soccer Drills**, Human Kinetics, United States, 1<sup>st</sup> ed, 2008, P 168.

<sup>4</sup> معروف سعيد ، حريتي حكيم : أثر التدريبات اللاهوائية في تطوير مداومة السرعة و القوة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 18 سنة ، مجلة علوم وممارسات الأنشطة البدنية والرياضية و الفنية رقم13 ، جامعة الجزائر 3 ، مارس2018 .

<sup>5</sup> Bernard TURPIN : **Préparation et entraînement du footballeur-Tom 2**, Ed Amphora, 2002, P29.

<sup>6</sup> Eric Batty:entraînement a l'europeenne ,édition vigot , paris , France , 1981, p. 28.

للمشاركين، و قد اظهرت الدراسات التي تم اجراؤها كما اكدت الملاحظات أن الأطفال يحصلون على قدر أكبر من الاستمتاع كما أنهم يتعلمون أكثر من خلال اللعب في ألعاب مصغرة تتسم بقواعد معدله بحيث تتواءم مع الأطفال، فهم يتمكنون من ملامسة الكرة بقدر أكبر، ويتعلمون بشكل أسرع، كما أنه يتعين عليهم اتخاذ عدد أكبر من القرارات خلال المباراة(ويتطلب ذلك قدر أكبر من التركيز حيث أن الكرة لا تكن بعيدة أبداً). علاوة على ذلك، ينهمك الأطفال بقدر أكبر في المباراة (قدر أكبر من الحركة والممارسة) ويستمتعون بالمباراة بقدر أكبر من تلك المتعة التي يتحصلون عليها عند اللعب على ملعب كبير الحجم. إن وجود عدد أقل من اللاعبين بالملعب وفرق أصغر حجماً يضمن حصول كل مشارك في اللعب على قدر أكبر من الاهتمام الفردي كذلك الألعاب الصغيرة تعتمد بشكل أساسي على توفر جميع الصفات البدنية كالقوة، السرعة، المرونة، الرشاقة ..... وغيرها، إضافة إلى الحركات الأصلية وأنماطها الشائعة، فإن ممارستها تتيح للمشاركين فيها اكتساب المهارات والقدرات الحركية خلال هذه الممارسة<sup>1</sup>، وهذا ما جعلنا نطرح التساؤل الرئيسي التالي:

- هل لطريقة التدريب باستخدام الألعاب المصغرة أثر على تطوير مداومة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف U17 ؟

### التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار مداومة السرعة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار مداومة السرعة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للقياس البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في اختبار مداومة السرعة ؟

<sup>1</sup> بودبوس منى: أثر الألعاب المصغرة في تنمية الرشاقة وتحسين مهارة المراوغة، مذكرة ماستر، معهد علوم التربية البدنية والرياضية جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي الجزائر، 2014-2015، ص29.

2- الفرضيات:

2-1- الفرضية الرئيسية:

- لطريقة التدريب باستخدام الألعاب المصغرة أثر على تطوير مداومة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف U17.

2-2- الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار مداومة السرعة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار مداومة السرعة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للقياس البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في اختبار مداومة السرعة.

3- أهداف الدراسة

- معرفة مدى مساهمة الألعاب المصغرة في تحسين صفة مداومة السرعة في كرة القدم صنف U17.
- معرفة ما إذا كانت توجد فروق ذات دلالة إحصائية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار مداومة السرعة.
- معرفة ما إذا كانت توجد فروق ذات دلالة إحصائية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار مداومة السرعة.
- معرفة ما إذا كانت توجد فروق ذات دلالة إحصائية للقياس البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في اختبار مداومة السرعة.

4- أهمية الدراسة

موضوع البحث يحمل في أعماقه الكثير من الدلائل والمؤشرات التي تبرز أهميته وتسلط الضوء على واقع التدريب الرياضي باستخدام الألعاب المصغرة لدى الأكاير.

4-1- الأهمية العلمية:

- بين بصفة خاصة إثراء المكتبة العلمية والزيادة في الرصيد العلمي للمدرب.
- تدعيم القسم بمراجع جديدة في مجال التحضير البدني.

### 4-2- الأهمية العملية:

- معرفة قيمة وأهمية الألعاب المصغرة في كرة القدم كشكل تدريبي حديث.
- الإلمام بمتطلبات نشاط كرة القدم من سرعة بصفة عامة ومداومة السرعة بصفة خاصة.
- اكتشاف ومعرفة التدريبات أو الألعاب المصغرة في كرة القدم كنشاط رياضي لتحسين بعض الصفات البدنية لدى صنف U17.

### 5- أسباب اختيار الموضوع:

#### 5-1- أسباب ذاتية:

- تطبيق المعلومات النظرية المكتسبة خلال المسار الأكاديمي ميدانيا.
- معرفة كيفية وضع وحدات التدريب وتطبيقها باستخدام الألعاب المصغرة.
- محاولة الوصول إلى حلول تساعد على النهوض بالأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم في النادي محل الدراسة.

#### 5-1- أسباب موضوعية:

- تراجع المستوى البدني وخاصة في النادي محل الدراسة.
- محاولة التعرف على التدريبات باستخدام الألعاب المصغرة في كرة القدم كطريقة حديثة لتحسين الأداء البدني.
- إبراز أهمية صفة السرعة في كرة القدم.

### 6- مفاهيم الدراسة:

#### 6-1- الألعاب المصغرة:

#### \*التعريف الاصطلاحي:

هو نشاط ترفيهي خاضع لقواعد تعاقدية مع الفوز والخسارة بإدخال الصفات البدنية، الفكرية، الرشاقة والمهارة.<sup>1</sup>

<sup>2</sup> Frédéric Bodineau, Jeux et jeux réduits, édition amphora, France, 2007, p 08.

"هي عبارة عن ألعاب بسيطة التنظيم يشترك فيها أكثر من فرد ليتنافس وفق قواعد مسيرة لا تقتصر على سن أو جنس أو مستوى بدني معين ويغلب عليها طابع الترويح والتسلية وقد تستخدم بأدوات أو بأجهزة أو بدونها"<sup>1</sup>

\* التعريف الاجرائي:

الألعاب المصغرة في كرة القدم هي تلك اللعبة التي يحبها الأطفال والتي تجري في مساحات ضيقة وبعدهد معين من اللاعبين.

6-2- مداومة السرعة:

\* التعريف الاصطلاحي:

أنها القدرة على استمرار أداء الحركات المماثلة أو غير المماثلة و تكرارها بكفاءة عالية لفترات طويلة بسرعات عالية دون هبوط مستوى كفاءة الأداء، كما أنها المقدار على الاحتفاظ بسرعة الحركة في ظروف الحمل المستمر، ويرى آخرون أنها مقدرة الفرد الرياضي على التعب عند أداء أعمال تدريبية ذات شدة عالية تتراوح بين الشدة إلى أقل من القصوى إلى شدة قصوى (من 85% الى 100 %) على أن يكون اكتساب و إنتاج الطاقة تحت ظروف الهوائية.<sup>2</sup>

هي قدرة اللاعب على تنفيذ تكرارات للسرعة قصيرة أو طويلة دون هبوط في السرعة مع العودة إلى حالة أفضل بعد كل جري بسرعة.<sup>3</sup>

\* التعريف الاجرائي:

أنها القدرة على الاستمرار وتكرار السرعة لأكثر زمن ممكن وبكفاءة عالية.

6-3- كرة القدم:

<sup>1</sup> أمين أنور الخولي، التربية الرياضية المدرسية، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص174.

<sup>2</sup> وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب، دار الهدى للنشر والتوزيع، القاهرة، 2002، ص121.

<sup>3</sup> ALEXANDRE DELLAL : une saison de préparation physique en football, Ed 1, de Boeck ,Belgique, 2013, page 23.

### \*التعريف الاصطلاحي:

هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على نقطة (هدف) وللتفوق على المنافس في إحراز النقاط<sup>1</sup>. يرى برادلي وآخرون **Bradley et al (2014)** كرة القدم بأنها: "رياضة متقطعة تجمع بين فترات من الأنشطة العالية الشدة والمنخفضة الشدة"<sup>2</sup>.

\* **التعريف الاجرائي:** هي رياضة متقطعة تتميز بتكرار للأنشطة ذات شذات عالية تتخللها فترات جري خفيف تكون ذات طابع هوائي، تتطلب تنمية للصفات البدنية الأساسية (التحمل، السرعة، القوة....)، والمركبة (تحمل القوة، القوة المميزة بالسرعة، القوة الانفجارية، تحمل السرعة...)

### 4-6- المراهقة (15-17) :

### \*التعريف الاصطلاحي:

تتنمي هذه الفئة إلى مرحلة المراهقة والتي تعني "مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج والرشد"<sup>3</sup>.

### \* التعريف الاجرائي:

تمثل هذه الفئة في كرة القدم اللاعبين الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين (15-17 سنة) وهي مرحلة تتميز بتغيرات سريعة في الجوانب المورفولوجية، الفيزيولوجية، الوظيفية، النفسية، البدنية، العقلية والانفعالية.

<sup>1</sup> مأمور بن حسن آل سلمان: "كرة القدم بين المصالح والفساد الشرعية" ط2 دار ابن حزم ، بيروت ، لبنان، 1998 ، ص09 .

<sup>2</sup> - Terence Favero et al: International research in Science and Soccer II, Routledge, New York, 2016, P 99.

<sup>3</sup> عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفل والمراهقة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص257.

7- الدراسات السابقة والمشابهة:

7-1- الدراسات المحلية:

الدراسة الأولى:

صاحب الدراسة: عاقل حسين

عنوان الدراسة: أثر استخدام الألعاب المصغرة (5ضد5) و(2ضد2) في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم دون 23 سنة -دراسة ميدانية لفريق اتحاد طولقة- 2018، مذكرة ماستر.

هدف الدراسة: ابراز أهمية وأثر استخدام الألعاب المصغرة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم.

منهج الدراسة: المنهج التجريبي.

عينة الدراسة: لاعبي كرة القدم لفريق اتحاد طولقة صنف أقل من 23 سنة ،حيث قسمت العينة كالآتي:

- 10 لاعبين للتدريب بطريقة الألعاب المصغرة 5ضد5.

- 8 لاعبين للتدريب بطريقة الألعاب المصغرة 2ضد2.

أدوات الدراسة: مجموعة اختبارات + مجموعة قياسات.

الاستنتاج العام: ان استخدام الألعاب المصغرة في الوحدات التدريبية يساهم بشكل كبير في تطوير الجانب البدني والمهاري الخططي في نفس الوقت.

الدراسة الثانية:

صاحب الدراسة: حجاب عصام وآخرون.

عنوان الدراسة: تأثير استخدام تدريبات الألعاب المصغرة خلال برنامج تدريبي في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط (أقل من 19 سنة)-دراسة ميدانية بفريق خضراوي أحمد سدراتة- 2015، مذكرة ماستر.

أهداف الدراسة: التعرف على مدى مساهمة البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة في تطوير القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم.

التعرف على مدى مساهمة البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم.

**منهج الدراسة:** المنهج التجريبي.

**عينة الدراسة:**

-فريق اتحاد سدراتة: مجموعة ضابطة (تتكون من 20 لاعب).

-فريق خضراوي أحمد سدراتة: مجموعة تجريبية (تتكون من 20 لاعب).

**أداة الدراسة:** بطارية اختبارات.

**نتائج الدراسة:** ان البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة ساهم وبشكل ايجابي في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم .

**الدراسة الثالثة:**

**صاحب الدراسة:** بودبوس منى.

**عنوان الدراسة:** أثر الألعاب المصغرة في تنمية صفة الرشاقة ومهارة المراوغة-دراسة ميدانية على براعم كرة القدم (10-12سنة) أم البواقي - 2015، مذكرة ماستر .

**أهداف الدراسة:** الكشف عن أثر استخدام الألعاب المصغرة على صفة الرشاقة ومهارة المراوغة لبراعم كرة القدم.

**منهج الدراسة:** المنهج التجريبي.

**عينة الدراسة:** براعم النادي الرياضي للهواة" اتحاد الشاوية "بأم البواقي، فريق أقل من 12 سنة، وبلغ مجموع العينة 24 لاعب.

**أداة الدراسة:** بطارية اختبارات.

**نتائج الدراسة:** إن البرنامج التدريبي المقترح والمبني أساسا على إدماج الألعاب المصغرة في الوحدات التدريبية المبرمجة أثر إجابي على كل من صفة الرشاقة ومهارة المراوغة.



### الدراسة الرابعة:

صاحب الدراسة: كروم حسين، غول هشام .

عنوان الدراسة: دراسة مدى تأثير الألعاب المصغرة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الأصغر-دراسة على ناشئي فريقي اتحاد السوبر و مولودية البيض - 2014، مذكرة ماستر .

أهداف الدراسة: ابراز أهمية الألعاب المصغرة في كرة القدم كطريقة حديثة لتطوير وتنمية بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الأصغر.

منهج الدراسة: المنهج التجريبي.

عينة الدراسة: - فريق مولودية البيض مجموعة ضابطة (15لاعب).

- فريق اتحاد السوبر مجموعة تجريبية (15لاعب).

أداة الدراسة: بطارية اختبارات.

### نتائج الدراسة:

إن الوحدات التدريبية المقترحة بالألعاب المصغرة أثناء عملية التدريب التي استخدمناها في تحسين الأداء المهاري ودقته للاعبين الاصغر قد أثرت ايجابيا على تطوير المستوى المهاري لعينة البحث.

### الدراسة الخامسة:

صاحب الدراسة: التهامي حمداوي.

عنوان الدراسة: دراسة تأثير التدريب الشامل والمدمج في تطوير الصفات البدنية وفعاليتها على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط -دراسة ميدانية على فريق شباب خنشلة-2010، مذكرة ماستر .

أهداف الدراسة: ابراز مدى فعالية البرنامج التدريبي الشامل والمدمج في التطوير بالتوازن للصفات البدنية والأداء المهاري معا لدى لاعبي كرة القدم .

منهج الدراسة: المنهج التجريبي.

عينة الدراسة: لاعبي فريق شباب خنشلة صنف أواسط ،حيث قسم الفريق الى مجموعتين: - 15 لاعبا كمجموعة ضابطة.

-15 لاعبا كمجموعة تجريبية.

أداة الدراسة: بطارية اختبارات.

نتائج الدراسة: إن طريقة التدريب الشامل والمدمج لم تؤدي الى تطوير الصفات البدنية والأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم .

الدراسة السادسة:

صاحب الدراسة: روابي سيف الدين

عنوان الدراسة: دراسة مقارنة لثر التدريب المتقطع ألعاب مصغرة 4 ضد 4 والتدريب المتقطع ألعاب مصغرة 3 ضد 3 على تحسين السرعة الهوائية القصى المتقطعة والقدرة على تكرار الجري السريع (RSA) لدى لاعبي كرة القدم أكابر، أطروحة دكتوراه، جامعة البويرة، 2021.

أهداف الدراسة: تهدف الدراسة إلى استحداث طريقة تدريب جديدة ألا وهي [ التدريب المتقطع- ألعاب مصغرة ] ثم عقد مقارنة بين شكلين لهذه الطريق التدريبية وهما التدريب المتقطع ألعاب مصغرة 3 ضد3 والتدريب المتقطع- ألعاب مصغرة 4 ضد4 . ومدى مساهمة كل واحد منهما في تحسين السرعة الهوائية القصى المتقطعة والقدرة على تكرار الجري السريع .لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر .

منهج الدراسة: تجريبي

عينة الدراسة: بلغ عدد العينة 24 لاعبا قسمت إلى فوجين 12 لكل فوج.

أداة الدراسة: الاختبارات.

نتائج الدراسة: أكدت أن التدريب المتقطع ألعاب مصغرة 3 - ضد 3 له أفضلية دالة على الشكل 4 ضد 4 حيث قام هذا الأخير بتحسين السرعة الهوائية القصى المتقطعة، أما الشكل 3 ضد 3 فقد حقق تحسن في هذه الأخيرة. أما فيما يخص القدرة على تكرار الجري السريع فإن كل من الشكلين لم يستطيعا تحسينها حيث حقق الشكل 4 ضد 4 انخفاض في حين أن الشكل 3 ضد 3 فقد سجل تحسنا.

أي أن البرنامج التدريبي المقترح حسن في السرعة الهوائية بصفة ملحوظة. والسرعة على تكرار الجري السريع بصفة طفيفة.

### 8- التعقيب على الدراسات المشابهة:

من خلال عرض الدراسات السابقة و المشابهة بهدف التعرف على الجوانب النظرية و الاجراءات العملية و دعم المعلومات التي بدورها تساعد الباحث في تحديد الاجراءات العملية للدراسة الحالية على اسس علمية صحيحة ،لقد ألفت هذه الدراسات الضوء على الجوانب التي تفيد بحثنا.

حيث تمحورت اغلب هذه الدراسات حول اثر طريقة الالعب المصغرة على مختلف الصفات البدنية والمهارات الاساسية لدى لاعبي كرة القدم عند مختلف الاصناف السنية. كما تم الاعتماد في معظمها على المنهج التجريبي وهذا لطبيعتها التي تتمثل في بناء برامج تدريبية و لكن بتصميمات مختلفة (مجموعة واحدة، مجموعتين "ضابطة، تجريبية")، بينما اختلفت الدراسات فيما بينها في عدد افراد العينة المستخدمة و الفئة العمرية للاعبين الذين خضعوا لهذه الدراسات، ولقد وقع اختيار العينة في اغلبها بالطريقة العمدية (القصدية)، وأما جمع البيانات فقد تم بالاعتماد على مجموعة اختبارات بدنية، مهارية أو بدنية ومهارية معا حسب موضوع كل دراسة.

لقد اختلفت دراستنا عن الدراسات السابقة والمشابهة في المنهج المستخدم حيث اعتمدنا على المنهج التجريبي انطلاقا من طبيعة موضوع دراستنا وهو أثر طريقة التدريب باستخدام الألعاب المصغرة في تنمية مداومة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة، بينما الدراسات المذكورة سابقا فقد اهتمت بدراسة أثر برامج تدريبية مقترحة بالألعاب المصغرة على مختلف الصفات البدنية والمهارية عند أصناف مختلفة، وكما ذكرنا سابقا فقد تم جمع البيانات فيها عن طريق الاختبارات. ولقد استفاد الباحثين من هذه الدراسات في معرفة جملة من العراقيل التي واجهت الباحثين في هذا الموضوع، وكذلك الاستفادة منها أخذ العبرة من الأخطاء التي وقع فيها الباحثين، وقد ساعدت هذه الدراسات الباحثين في:

- صياغة موضوع وتحديد متغيرات الدراسة.
- إعداد وصياغة الإشكالية.
- وضع محتوى فصول الدراسة الحالية.
- الاستعانة بها في صياغة بعض أسئلة استبيان الدراسة الحالية.



# الجانب النظري



الفصل الثاني: الأداء المهاري

**تمهيد:**

تعتبر الألعاب المصغرة من الطرق والوسائل الجديدة في التدريب الرياضي الحديث لما تملكه من تأثيرات ايجابية في صقل وتطوير القدرات البدنية والمهارية وكذلك القدرات العقلية والذهنية بطريقة نشطة ومرحة، تحتل الألعاب المصغرة مكانا مرموقا في خطط تعلم و تطوير المهارات الأساسية الخاصة بالمرحلة الأولى في كرة القدم، فهي تعد من أهم الوسائل التدريبية الجديدة في علم التدريب الحديث لما لها من تأثير إيجابي في تعلم المهارات، كما تساهم بشكل كبير في تطوير القدرات البدنية للاعبين و كذلك القدرات العقلية "الذهنية" بطريقة نشيطة و مرحة.

وتعد من أهم الطرق التي تساعد المدربين في تسيير مهامه التدريبية , ويكون ادراج هذه الألعاب في حصص التدريب طبقا لميول ورغبات اللاعب وموازيا مع مميزات وخصائص كل مرحلة عمرية , وفي هذا الفصل سنتطرق الى عرض أهم التفاصيل عن الألعاب المصغر.

## 1- التدريب الرياضي:

إن التدريب الرياضي عملية مدروسة ومخططة تخطيطاً سليماً تعتمد على أسس علمية مدروسة في إطار تربوي متقن فالتدريب الرياضي كما أشار إليه عصام عبد الخالق بأنه تلك الاتجاهات والأساليب التربوية التي تهدف إلى رفع كفاءة وقدرات اللاعبين البدنية والمهارية والخطية والنفسية ليكون قادر على بذل المجهود المطلوب بطريقة اقتصادية وصولاً إلى مستوى أفضل<sup>1</sup>.

فالتدريب الرياضي هو أحد العلوم التي تطورت حديثاً والتي ترتبط ارتباطاً وثيقاً ببعض العلوم الأخرى كعلم النفس والتربية والتشريح والفسولوجيا وغيرها من العلوم، كما أنه يعتمد على تثبيت قواعده وقوانينه على هذه العلوم حيث دأب بعض العلماء على تسميتها (نظريات التدريب الرياضي) لاعتمادها على تلك العلوم في وضع النظريات والقواعد والقوانين التي ساعدت على تطوير عملية التدريب الرياضي واكتسابها من خلال الأبحاث والتجارب العلمية والخبرات بعداً علمياً واعتبار علم التدريب الرياضي هو ذروة سنام الأداء ووسيلته الأكيدة<sup>2</sup>.

## 2- حمل التدريب الرياضي:

يقصد بحمل التدريب الرياضي، مجمل الأنشطة والمجهودات البدنية والعصبية التي يقوم بها اللاعب خلال عمليات التدريب أو المنافسة، وحجم التأثيرات الفسيولوجية والبدنية والمرفولوجية الحادثة بالجسم نتيجة لذلك.

ويمكننا أن نعرف حمل التدريب بأنها الجهد أو العبء الذي يقع على أجهزة الذي يقع على أجهزة الجسم المختلفة خلال أداء اللاعب لجرعات تدريبية مقننة، ومقدار ما يتطلبه ذلك الجهد من طاقات فسيولوجية وبدنية ونفسية وعصبية.

<sup>1</sup> يحيى السيد الحاوي: المدرب الرياضي، المركز العربي للنشر، مصر، 2002، ص10.

<sup>2</sup> أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود: الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، ط1، 2008، ص17.

## 2-1- أنواع ومكونات حمل التدريب:

ينقسم حمل التدريب إلى نوعين هما:

- **حمل التدريب الداخلي:** ويقصد به حجم التأثيرات الفسيولوجية والنفسية الواقعة على أجهزة الجسم الداخلية كنتيجة لأداء الجهد المبذول<sup>1</sup>.

- **حمل التدريب الخارجي:** المقصود بهذا النوع من الحمل هو جهد العمل أو الأداء المتمثل في التدريبات البدنية أو المهارية أو الخططية، وهذا الحمل بدوره يشمل على ثلاثة مكونات هي:

- **شدة الحمل Intensity of Load:** وتعني مستوى القوة أو السرعة أو الصعوبة المميزة للأداء.

- **حجم الحمل Quantity of Load:** ويقصد به طول فترة أداء الحمل مقاسا بالزمن أو طول المسافة مقاسا بالمتر أو الكيلومتر، كما يتضمن أيضا عدد مرات تكرار التمرين أو عدد الكيلوغرامات أو الأطنان التي رفعها في تدريبات الأثقال مثلا، وعموما يمكن تميز مكونين لحجم الحمل هما:

- فترة دوام الحمل Duration.

- تكرار الحمل Frequency.

- **كثافة الحمل:** وهي تعني العلاقة بين فترات الراحة البينية وشدة الحمل، أو بين الحمل والراحة خلال أداء الجرعة التدريبية أو خلال وحدة التدريب ككل (الساعة التدريبية)<sup>2</sup>.

## 2-2- تقنين حمل التدريب للناشئين:

يجب أن يتم تنظيم تدريب الناشئين واختيار طرق تدريبهم في ضوء مراعاة الفروق الفردية والحالة الصحية ومستوى إعدادهم، الأمر الذي يفرض العناية بصفة خاصة بالتقنين في حمل التدريب الرياضي في هذه المرحلة، بحيث يتم التدرج في زيادته تبعا لنمو الحالة التدريبية للجسم، مع مراعاة تجنب أحمال تدريبية عالية لا تتناسب مع مستوى الناشئين، وذلك كنتيجة لرغبتهم أو إحساسهم للوصول إلى أداء

<sup>1</sup> أحمد نصر الدين سيد: نظريات وتطبيقات فسيولوجيا الرياضة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003، ص24.

<sup>2</sup> أحمد نصر الدين سيد: نظريات وتطبيقات فسيولوجيا الرياضة، مرجع سابق، ص25.



مستوى عالي من خلال التدريب العنيف الذي يعطي في البداية نتائج سريعة نتيجة لاستخدام أحمال كبيرة مع الناشئين وسرعان ما تختفي مؤدية إلى نتائج غير طيبة<sup>1</sup>.

### 3- الألعاب المصغرة كطريقة تدريبية:

#### 3-1- تعريف اللعب:

هناك عدة تعريفات مختلفة للعب وأخرى معقدة يمكن ايجاز بعضها في ما يلي:

حسب عماد الدين إسماعيل "هو الوسيلة التي تسمح باكتشاف الأشياء والعلاقات الموجودة بينها"<sup>2</sup>.

أما حسن علاوة فيعرفه "بأنه النشاط السائد في حياة الطفل ما قبل المدرسة كما يساهم بقدر كبير في المساعدة على النمو العقلي والخلقي والبدني والجمالي والاجتماعي، والمتتبع لنمو الأطفال يلاحظ تطور اللعب عندهم واختلافه باختلاف مراحل النمو"<sup>3</sup>.

أما التعريفان اللذان يدلان على مدى تعقيد مفهوم اللعب يتمثلان في "ريدر reider" حيث يقول نستطيع أن نرى احد الأطفال يقول لنا انه يلعب لان هذا يسره و يفرحه، لكن لا نستطيع الادعاء أن هذا يشرح ظاهرة اللعب<sup>4</sup>. أما " اوليفر كاميل" يقول مما لاشك فيه انه لا احد يستطيع أن ينكر دور اللعب بالنسبة للطفل، فهو يحتاج إليه مثل حاجته إلى الهواء الذي يتنفسه كما أنه يساعده على اكتشاف المحيط الذي يعيش فيه وبالتالي يؤهله إلى الاندماج والتكيف، أما رغبة الطفل في اللعب فإذا لم يتم تحقيقها في الطفولة بصورة كاملة فإنها تؤثر في شخصيته مستقبلا كمرهق وراشد<sup>5</sup>.

أما كارل غروس : اعتقد أن اللعب هو شكل من التحضير للحياة في سن الرشد "ويعرف بأنه ظاهرة طبيعية وفطرية لها أبعاد نفسيه واجتماعيه هامه .وهو أيضا سلوك نابع عن دوافع وإثارة خارجية<sup>6</sup>.

<sup>1</sup> كمال عبد الحميد إسماعيل، أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: لثقافة الصحية للرياضيين، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2008، ص 481.

<sup>2</sup> عماد الدين إسماعيل: الأطفال ميراث المجتمع، سلسلة ثقافية دار العلم الكويت، 1986، ص09

<sup>3</sup> محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، ط 5، دار المعارف القاهرة، مصر، 1983، ص09

<sup>4</sup> B .R .ALbermons, manuel de psychologie de sport, vigot, 1981, p43.

<sup>5</sup> Oliver camulle, votre enfant et ses loisirs paris, 1973, p31

<sup>6</sup> مفتي إبراهيم حماد: طرق تدريس العاب الكرات وتطبيقاتها، ط1، دار الفكر العربي، 2000، ص19.

3-2- أهمية اللعب:

- ✓ يمكن اجمال أهمية اللعب في عدة نقاط من أهمها:
- ✓ يعد اللعب ميل طبيعي يدفع الإنسان لمزاولته.
- ✓ اللعب يشجع حاجة أساسية للإنسان, فهو طريق الطفل لاكتساب الخبرة.
- ✓ وسيلته الطبيعية الاستفادة من الطاقات الزائدة.
- ✓ يكتسب الجسم عناصر اللياقة البدنية.
- ✓ ان السرور الذي يصاحب اللعب يدفع بالإنسان للعمل, ومن ثم ينادي الخبراء بتنظيم برامج ضمن مجالات العمل لزيادة الانتاج .
- ✓ يعمل اللعب على دعم العلاقات الانسانية الجميلة, والصدافة القوية الممتعة التي تولد الاتحاد والانسجام.<sup>1</sup>

3-3- الألعاب الصغيرة:

لا شك في أنه حتماً للألعاب المصغرة أهمية كبرى لما لها من فوائد تعود على ممارستها من كافة الأعمار وخاصة منهم الأطفال، كونها المنطلق الأكثر فعالية لتفجير المكبوتات والأحاسيس والطاقات السلبية وحتى الإيجابية للأفراد، وهذا ما جعل المختصين في مجال التربية البدنية يدرسونها من كافة جوانبها هذا ما أدى إلى توفر العديد من المفاهيم التي تجسد معناها الحقيقي، حيث عرفها أمين أنور الخولي: "عبارة عن ألعاب بسيطة التنظيم يشترك فيها أكثر من فرد للتنافس وفق قواعد مسيرة لا تقتصر على سن أو جنس أو مستوى بدني معين ويغلب عليها طابع الترويح والتسلية وقد تستخدم بأدوات أو بأجهزة أو بدونها"<sup>2</sup>

كما عرفها كل من **M.Lacroix** و**J.Robineau** بأنها: "حالة خاصة بمباراة بعدد محدود من اللاعبين داخل كل مجموعة، مع مساحة اللعب الضيقة". بينما عرفها **F. Bodineau** بأنها: "من خلال اللعب، يواجه اللاعبون مواقف مختلفة تشبه المباراة تلزمهم ضبط مهاراتهم"<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> محمد شعلان, فاطمة سامي ناجي: التربية الرياضية والمعسكرات للأطفال, ط1، دار الكتاب الحديث, القاهرة, 2011, ص165-166.

<sup>2</sup> أمين أنور الخولي، التربية الرياضية المدرسية، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص 171.

<sup>3</sup> GHOUAL Adda : " L'apport De La Préparation Physique Intégrée A L'entraînement En Football Des Jeunes Footballeurs Algériens", Revue Scientifique Annuelle I.S.T.A.P.S N° 12 le 31 Décembre , 2015, p19.

#### 4- أهمية الألعاب المصغرة:

لطريقة الألعاب المصغرة أهمية كبيرة تنعكس خاصة من الناحية المهارية والبدنية، حيث تتجلى من خلال:

##### 4-1- الناحية المهارية:

تستخدم الألعاب المصغرة لتنمية المهارات الأساسية و حسن تطبيق خطط و طرق اللعب المختلفة و ينظر إليها كأحد الوسائل الهامة التي تصبح الوحدة التعليمية و الوحدة التدريبية بطابع الإثارة و التشويق، كما أنها تعد من الوسائل التربوية و الهامة في إعداد اللاعب لممارسة كرة القدم، و الألعاب المصغرة و التمهيدية تعد من أنجح وسائل التدريب الحديث حيث تعد اللاعب لأداء المهارات الأساسية في مواقف مشابهة للمواقف التي تقابل اللاعب أثناء المباراة حتى تكسبه حسن التصرف أمام المواقف المختلفة.<sup>1</sup>

##### 4-2- الناحية البدنية:

حسب **حاليوزيتش** : التدريب الحالي يحتاج إلى من 6 إلى 8 أسابيع تحضيرية قبل المباراة الرسمية الأولى بحيث نستفيد بخمسة أسابيع و النصف على الاكثر، وقت التحضير قصير جدا و عليه يجب أن نكيفة و نستطيع تقسيم التدريب اليومي إلى ثلاثة أجزاء، تنمية صفة المداومة أيضا يكون بعد بداية الموسم و عليه يجب أن يكون تدريبها كمي و نوعي، القدرات الفسيولوجية تكون مهياً ما بين 45 و 60 يوم بعد نهاية تحضير المداومة النوعية التي تسمح باسترجاع و تنمية قدرات البدنية و الإنفاص في الإرهاق لدى اللاعبين، التدريب المدمج يركز على الألعاب المصغرة الفترية في رفع مستوى المداومة في بداية الموسم، و عليه التحكم في تنمية القدرات الفسيولوجية و البدنية يكون عندما نتحكم في هذه الألعاب المقلصة الفترية بشكل دقيق.<sup>2</sup>

#### 5- خصائص الألعاب المصغرة في كرة القدم:

- لا يشترط ممارستها طبقا لقواعد وقوانين دولية معترف ا اذ لا يرتبط فيها زمن اللعب وعدد اللاعبين أو مساحة و حجم و مكان اللعب أو مواصفات الأدوات المستخدمة بأية اشتراطات أو قواعد دولية.

<sup>1</sup>حنفي محمود مختار:الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، مرجع سابق،ص89.

<sup>2</sup> Alexandre Della :De l'entraînement à la performance en football, 2008, P39.

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

-عدم وجود مهارات حركية أو خطط ثابتة لكل لعبة.<sup>1</sup>

## 6- علاقة الألعاب الصغيرة بالصفات البدنية:

إن المهمة الرئيسية للألعاب المصغرة تكمن في تطوير وتنمية القدرات الحركية للرياضيين في كل المراحل العمرية، حركيا حيث يمتاز كل الأفراد بالميل إلى أنشطة رياضية يغلب عليها طابع الألعاب. وهنا تدور أهمية الألعاب الصغيرة في إتاحة الفرص لكل الأفراد لتطوير قدراتهم الحركية كما يجب زيادة الاهتمام والتركيز على الأداء من حيث شكل المهارة والدقة لكسب وصقل مزيد من المهارات المركبة واستخدامها في الألعاب الصغيرة لأنشطة رياضية معينة، كما أن تنمية وتطوير القدرات الحركية تنجز من خلال الحصص التي تتضمن التمارين والعب ونشاطات رياضية وهذا ما توفره الألعاب المصغرة أثناء الظروف المعقدة كصيف المساحة وتحديد عدد الممارسين.... الخ، كذلك الألعاب الصغيرة تعتمد بشكل أساسي على الصفات البدنية (قوة، سرعة، مرونة، رشاقة....الخ) والحركات الأصلية وأنماطها الشائعة فان ممارستها تتيح للمشاركين اكتساب المهارات والقدرات الحركية خلال هذه الممارسة<sup>2</sup>.

والألعاب المصغرة هي عنصر أساسها في التدريب الرياضي الحديث حيث أنها تحقق الغرض من التمرينات وتعمل على تنمية عناصر اللياقة البدنية مع تطبيق المهارات الأساسية أثناء ممارسة تلك الألعاب فهي تمتاز بأنها تتميز بصفة منافسة وهو عامل إتقان الأداء المهاري والارتقاء بالمستوى البدني والألعاب التي تخلو من عنصر المنافسة، يكون التقدم فيها بطيء على عكس الألعاب التي تمارس في شكل منافسات.

وقد ثبتت بالدراسة أن تنمية القدرات البدنية للاعب أو الناشئ عن طريق التمرينات البدنية الشكلية النظامية تؤدي إلى بعض التقدم إلا أنها تؤدي إلى الملل وعدم الارتياح وسرعة التعب.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> عطيات محمد خطاب: أوقات الفراغ والترويح، ط1، دار المعارف، مصر، 1998 ، ص171.

<sup>2</sup> مصطفى السايح محمد: تنمية القدرات الحركية باستخدام الألعاب الصغيرة، ماهي للنشر والتوزيع، الإسكندرية، 2014، ص41.

<sup>3</sup> زكية إبراهيم كامل، مصطفى السايح محمد: الوسيط في الألعاب الصغيرة، ط1، دار الوفاء، 2007، ص67.

تتجه الألعاب المصغرة في تكوينها إلى تحسين مستوى الأداء المهاري والخطط معا من خلال التمتع باللعب الجماعي المشوك لمواقف تنافسيه حيث تتمثل أهمية كبيرة في تطوير المهارات الأساسية ورفع مستوى أداء اللاعبين فنيا، وذلك بسبب اتصال اللاعب مع الكرة طوال فترة اللاعب مقارنة بالملعب القانوني.<sup>1</sup>

وهي تسمح للاعبين بأداء المهارات الفنية والخطوية من خلال التحرك في اتجاهات مختلفة لتغيير مراكز اللعب في حالات دفاع وهجوم مستمر جماعية اللعب في ظروف مثالية تبدو فيها الإثارة والمتعة والتنافس في وقت واحد.<sup>2</sup>

#### 7- التدريب على المهارات باستخدام الألعاب الصغيرة :

الألعاب الصغيرة هي تلك التمرينات المحببة إلى نفوس اللاعبين والتي يقوم المدرب بإعطائها في خطة التدريب اليومية، واضعا نصيب عينيه تحقيق هدف أو عدة أهداف تدريبية في وقت واحد، وتهدف هذه الطريقة إلى:

- ✓ إدخال عامل السرور على اللاعبين.
- ✓ التدفئة وفي هذه الحالة تعطى في مرحلة الإعداد من وحدة التدريب اليومية.
- ✓ تطوير وتحسين الصفات البدنية للاعبين.
- ✓ تحسين الأداء المهاري للاعبين تحت ظروف أكثر صعوبة أو شبه ما يحدث في المباريات.
- ✓ اكتساب اللاعبين الخبرات الخطوية الهجومية والدفاعية.
- ✓ تطوير الصفات الإرادية لدى اللاعبين مثل: العزيمة , المثابرة, الكفاح, والثقة بالنفس.

<sup>1</sup> وديع ياسين التكريتي: المرشد في الألعاب الصغيرة لكافة المراحل الدراسية، ط1، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2012، ص82.

<sup>2</sup> عصام الدين متولي عبد الله: مدخل في أسس وبرامج التربية الرياضية، دار الوفاء لندنيا للنشر والتوزيع، الإسكندرية، 2011، ص195.

✓ اكتساب اللاعبين الصفات الخلقية الحميدة مثل الإحساس بقيمة العمل الجماعي، التعاون، الطاعة والنظام وكذا تحمل المسؤولية كأفراد وجماعات.

ومن الواضح أن أغلب الألعاب الصغيرة تحقق أكثر هدف من هذه الأهداف، بل إن بعضها يحقق جميع هذه الأهداف المجتمعة، لذلك فالألعاب الصغيرة تعتبر من أهم التمرينات التي يجب أن يعطيها المدرب عناية ويصبح من واجبه:

✓ أن يكون لديه أكبر حصيلة من هذه الألعاب.

✓ أن يعتني عناية تامة عند اختيار اللعبة، إذ أنها لا بد أن تحقق الأهداف التي يضعها المدرب في تخطيطه.

✓ أن يعتني بإعداد اللعبة من حيث اللعب والأدوات.

✓ أن يضع في اعتباره ضرورة التزام اللاعبين بقوانين اللعبة وشروطها، وطريقة أداؤها، وأن لا يتهاون من جهة في تطبيق ذلك.

✓ أن تعطي اللعبة الوقت الكافي، حيث يكون لها التأثير المطلوب.<sup>1</sup>

ان التعديلات التي تجري على مساحة اللعب يكون لها عدة أهداف منها أهداف قانونية تتوافق مع المرحلة العمرية التي تمارس فيها اللعبة، وهناك أهداف ترفيهية تتناسب مع كبار السن نظرا لانخفاض المستوى الوظيفي لديهم، في حين يتلاعب البعض بمساحات اللعب لأهداف تدريبية وتتراوح أعداد المشاركين فيها من ثلاث الى تسعة لاعبين لكل فريق.

وتتغير أساليب هذا النوع من التدريب فمنها من يعتمد على زمن الاحتفاظ بالكرة لتطوير مهارة المناولة، ومنها من يعتمد على لعب الكرة بالجزء العلوي من الجسم لتطوير ضرب الكرة بالرأس، ومنها من يعتمد على عامل الزمن لتطوير التحمل الخاص، ومنها من يستخدم أهداف صغيرة لتطوير مهارة التهديف ويميل اللعب في هذه التمارين اذ يكون قصير الزمن، كأن يكون زمن الشوط 10 الى 15 دقيقة ويكون الايقاع سريعا جدا.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الكتاب الحديث، الكويت، ص135.

<sup>2</sup> أمين خزعل: تدريب كرة القدم المتطلبات الفيزيولوجية والفنية، ط1، مكتبة المجتمع العربي، عمان، 2014، ص149.

تعد أبعاد الملعب ذات أهمية خاصة حيث يجب أن يتناسب الملعب مع العمر، والمهارة، وعدد اللاعبين، فالملاعب الصغير الذي يلعب به عدد كبير من اللاعبين يصعب اللعب عليه، كما أنه يتطلب قدراً كبيراً من المهارة الفنية وسرعة البديهة. بوجه عام، فإنه ليس بإمكاننا أن نفترض أن الأطفال، الذين تتراوح أعمارهم بين 6 و12 عاماً، يمتلكون هذه المهارات حيث يمتلك الأطفال سمات مختلفة وفقاً لنموهم الجسماني والفني و لهذه الأسباب، فإنه لا ينصح بإقامة الألعاب المصغرة بالنسبة لكل الأعمار ومن المهم إتباع تطور منطقي ينتقل الأطفال من خلاله من كرة القدم الرباعية (بدون حراس مرمى) إلى كرة القدم التي يشارك بها فرق مكونة من تسعة لاعبين في نهاية الأمر<sup>1</sup>.

تدعم الإحصائيات مزايا مباريات كرة القدم التي تلعب بفرق صغيرة العدد مقارنة بمباريات كرة القدم العادية التي تلعب بإحدى عشر لاعباً، وتوضح بعضاً من هذه الإحصائيات ما يلي<sup>2</sup>:

- يلمس اللاعبون الكرة خمس مرات أكثر في مباريات كرة القدم الرباعية وبنسبة 50 % أكثر في مباريات كرة القدم السباعية.
- يتعرض اللاعبون ثلاثة مرات أكثر لمواقف مواجهة لاعب ضد لاعب في مباريات كرة القدم الرباعية ومرتين أكثر في مباريات كرة القدم السباعية.
- يتم إحراز الأهداف كل دقيقتان في المتوسط في مباريات كرة القدم الرباعية وكل أربعة دقائق في مباريات كرة القدم السباعية.
- يشترك حراس المرمى في اللعب مرتين إلى أربعة مرات أكثر في مباريات كرة القدم السباعية مقارنة بمباريات كرة القدم العادية التي تلعب بإحدى عشر لاعباً.
- تكون الكرة خارج اللعب بنسبة 8 % من إجمالي الوقت في مباريات كرة القدم الرباعية، وبنسبة 14 % في مباريات كرة القدم السباعية و 34 % خلال مباريات كرة القدم العادية التي تلعب بإحدى عشر لاعباً.

<sup>1</sup> إدارة التعليم والتطوير الفني للاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA: كرة القدم للبراعم، الاتحاد الدولي لكرة القدم، زيورخ، 2016، ص 66.

<sup>2</sup> إدارة التعليم والتطوير الفني للاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA: كرة القدم للبراعم، مرجع سبق ذكره، ص 66.

8- مبادئ اختيار الألعاب الصغيرة:

يمكن حصر هذه المبادئ في النقاط التالية:

- فهم الغرض من اللعبة ومراعاة الظروف التالية: السن، الجنس، النمو.
- أن يكون هناك توافق بين غرض المعلم من اللعبة ورغبة التلاميذ فيها وتهيئ الغرض لاكتشاف قابليتهم البدنية والحركية.
- مراعاة قانون التدرج التعليمي للواجبات الحركية المتعلمة حيث تنتقل بالمتعلم تدريجياً من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد، و بصفة عامة نبدأ بالألعاب البسيطة لنصل إلى الألعاب المعقدة.
- مراعاة أن تكون الألعاب متنوعة ومشوقة واقتصادية وبما يتفق مع احتياجات الموقف التعليمي.
- عدم الانتقال من لعبة إلى أخرى إلا بعد تأكد المعلم من أن جل التلاميذ قد أنجزوها واستوعبوا قوانينها بشكل جيد.
- إعادة عرض اللعبة إذا كان الموقف التعليمي يتطلب ذلك مع مراعاة ألا تكون الإعادة لمجرد التكرار فقط.
- العمل على تحقيق الراحة النفسية للتلاميذ وذلك بشرح اللعبة بالتفصيل قبل بدايتها<sup>1</sup>.
- مراعاة المشاركة لجميع التلاميذ.

9- تنظيم تعليم الألعاب الصغيرة:

إن أهمية التطور في تعليم المهارات يكون مبني على علاقة بالأنشطة الحركية الأخرى وتحمل هنا معنى التكرار، ويعتبر بناء الأساس المتين ضرورة للنجاح في العاب الفرق ولتأكيد التقدم المهاري في العاب الفرق فان التعليم في الفصل عادة ينظم عند استخدام طريقة التدريس المباشرة بهذا التوالي:

- تعليم ممارسة المهارات الأقل صعوبة أولاً.
- أداء الألعاب الصغيرة التي تعمل على ممارسة المهارات في مواقف اللعب.

<sup>1</sup> قاسم المنديلاوي وآخرون: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، دار الفكر العربي، 1990، ص172-173.



- إعادة ممارسة النشاط والمهارات.

- أداء اللعبة الأساسية في الفريق .

. تمارينات على المهارات أو الصفات البدنية.

ويبدأ تقديم مهارات الألعاب الجماعية غالباً من الصف الرابع أي سن التاسع، ولكن لا يمكن أداء اللعبة عادة قبل الصف الخامس أي السن العاشر ولو أن ميول وحاجات واستعدادات أطفال مجموعة معينة سوف تحدد متى تدرس لها، ويكون تقدم المجموعة في أداء المهارات محدداً بكمية الوقت المخصص للتدريس لهذه المراحل المتتالية السابقة ، وتبعاً لذلك فإن مستوى الصف الدراسي الذي يمكن تعليم هذه المراحل مختلف من مدرسة لأخرى<sup>1</sup>.

### 9-1- كيفية اختيار الألعاب الصغيرة:

إن اختيار مهارات معينة أو ألعاب تمهيدية أو ألعاب الفرق يتوقف أولاً على تطور المهارات

لدى التلاميذ ويجب على المعلم أو المربي أن يضع في الاعتبار الخبرات الرياضية المكتسبة خارج المدرسة وداخلها على حد سواء.

### 9-2- الأدوات المستعملة والعناية بها:

يجب أن تكون الأدوات الخاصة بالألعاب الصغيرة كافية لتجنب وقوف التلاميذ حول الملعب في انتظار دورهم، ويمكن زيادة عدد من الأدوات (الكرات، الملعب ، الوسائل البيداغوجية...الخ) إذا ما أعطي المعلم العناية الصحيحة التي تطيل من عمر الأدوات القديمة بحيث يمكن صرف الميزانية في إضافة قطع جديدة.<sup>2</sup>

### 9-3- المعدل الزمني بين العمل والراحة في الألعاب المصغرة:

من العوامل التي تؤثر على الاحمال البدنية والفزيولوجية للاعبين هو معدل أو نسبة وقت العمل إلى وقت الراحة ..... ولسوء الحظ هناك نقص في الأبحاث المعنية بتأثير المعدلات المختلفة في الألعاب

قاسم المندلاوي وآخرون ، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية البدنية، مرجع سبق ذكره ، ص 180.<sup>1</sup>

<sup>2</sup> قري عبد الغاني وآخرون، مرجع سبق ذكره ، ص:42

المصغرة، ولذا لا يمكن تقديم توصيات واضحة أي المعدلات الأفضل لتناوب الأحمال سواء  $1/1$  ،  $1/2$  ،  $3/1$  ..... لكن المدربين بحاجة إلى الوضوح في الأدهان أن هذا العامل يعد محوريا عند استخدام الألعاب المصغرة في تمارين اللياقة البدنية.

#### 9-4- المدة الزمنية للألعاب المصغرة:

من الممكن أن تؤثر مدة الألعاب المصغرة على شدة التمرين، ولكنها لا تؤثر على الحركات الفنية في الدقيقة الواحدة....، حينما تقوم بزيادة مدة الألعاب المصغرة نمودج 3 ضد 3 من دقيقتين إلى 4 و 6 دقائق يظهر التأثير الكبير للمدة الزمنية على عضلة القلب، فاستجابة عضلة القلب كانت أقل في المدة الأولى مقارنة بـ 4 و 6 دقائق، ولكن شدة التمرين انخفضت بشكل حاد حينما تم تغيير المدة الزمنية من 4 إلى 6 دقائق، ومع ذلك فقد كانت الاختلافات بسيطة في هذه الدراسة حسب ( Fanchini et all 2011) حيث يمكن للمدربين تغيير مدة الألعاب المصغرة لتأثير على الأحمال الفسيولوجية.

#### 9-5- عدد مجموعات التمرين ومرات تكراره في الألعاب المصغرة:

يمكن لعدد مجموعات التمرين ومرات تكراره أن يتغير من الأداء الفني والبدني والفسيولوجي، وبشكل عام فإن حجم الأنشطة ذات الكثافة الشديدة والشديدة جدا يزداد عند زيادة استجابات عضلة القلب وسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم بدأ من التكرار الأول للألعاب المصغرة حتى التكرار الرابع والتكرار الأخير، بالنسبة لعدد المواجهات ونسبة التمريرات الصحيحة فإنها تكون أعلى عند بداية أول تكرارين مقارنة بالتكرار الأخير، ولهذا تم تضييع كرات أكثر خلال التكرار الرابع فحسب ( Dellal et all 2012) وبالتالي فإن عدد مجموعات التمرين ومرات تكراره تبدو متغيرا مهما في تحديد محفزات التدريب عند أداء تدريبا للياقة البدنية من خلال الألعاب المصغرة.<sup>1</sup>

#### 10- استخدام وتأثير الألعاب المصغرة:

في السنوات الأخيرة، كان هناك كمية متزايدة من البحوث في أنواع التدريب الخاص لكرة القدم، ومن خلال هذه التنمية، نلاحظ وجود تأثيرات عند استخدام الألعاب المصغرة (Aguiar et all 2012).

<sup>1</sup> يان فال وينكل وآخرون: التدريب المتقطع شديد الكثافة، مجلة رياضية متخصصة ( مجلة المدربين السعوديين)، الاتحاد السعودي لكرة القدم، السعودية، 2016، ص65.

البحث من الاستفادة المثلى في تطوير التحضير البدني في كرة القدم كما يمكننا أن نرى نشره في العديد من المنشورات على الألعاب المصغرة، بحيث يمكن للاعبين ذو المستوى العالي أن يحضروا للمنافسة عن طريق الألعاب، مم يفسر اختيار استخدام الألعاب المصغرة من قبل المدربين تسمح بتطوير الصفات البدنية دون المساس بالعمل المهاري أو اتخاذ القرارات (Aguiar et all 2012).

في أول وهلة نجد بأن عدد اللاعبين لكل فريق له آثار على النسب لمعدل ضربات القلب القصوى ، علاوة على ذلك، فإن عند وضعية (4 ضد 4) يبدو أن معدات ضربات القلب القصوى تتراوح بين 85 و 90 % . هذه القيم تتفق مع تلك الموجودة في المنشورات على دراسة معدلات ضربات القلب خلال مباراة رسمية رفيعة المستوى لكرة القدم.

المرجع	%ض.ق.ق	النوع
Dellal et al., 2008	75-80	1 ضد 1
Hill-Haas et al., 2009a; Little et Williams, 2006	88-91	2 ضد 2
Katis and Kelis, 2009; Little et Williams, 2006; Rampinini et al., 2007	87-90	3 ضد 3
Hill-Haas et al., 2009a; Little et Drust, 2008; Little et Williams, 2006; Rampinini et al., 2007	85-90	4 ضد 4
Hill-Haas et al., 2009c; Little et Williams, 2006; Rampinini et al., 2007	82-87	5 ضد 5
Hill-Haas et al., 2009c; Katis et Kelis, 2009; Little et Williams, 2006; Rampinini, 2007	83-87	6 ضد 6

الجدول رقم (01): القيم القصوى لضربات القلب للاعبين حسب نوع الألعاب المصغرة.<sup>1</sup>

في الواقع، اعتمادا على أهداف المدرب أو المحضر البدني، فإن الطرق المستخدمة في الألعاب المصغرة ستكون مختلفة، لأن كل منها اثاره مختلفة.<sup>2</sup>

وقد أظهرت التحاليل الفسيولوجية والبدنية والمهارية عند التغيير في لمسات الكرة أثناء التمرينات بالألعاب المصغرة فإن نسبة الحد الاقصى لمعدل ضربات القلب ونسبة المسافة المقطوعة الاجمالية ترتفع عند لمسة واحدة للكرة بالمقارنة عند لمس الكرة بطريقة حرة أو عند لمستين الكرة في تصميمات مختلفة

<sup>1</sup> LONGER Julien : Influence de l'Intermittent par Rapport aux Jeux Réduits chez des Jeunes Footballeurs Professionnels : Effets sur les Réponses Individuelles à l'Entrainement Aérobies - MASTER 2 Mouvement Sport Et Santé- Université Rennes 2 -2015/2016.page 09.

<sup>2</sup> LONGER Julien : 2015/2016 .page 10 op. cit.

(2 ضد 2)، (3 ضد 3) و(4 ضد 4)، من ناحية أخرى، فإن النسبة المئوية لعدد التمريرات الناجحة من لمسة واحدة للكرة تتخفض بالمقارنة مع المتغيرين الآخرين .

تحليل فيزيولوجي						
الملف مسعرة	عدد لمسات الكرة	اللاكتات (mmol-l-1)	RPE (CR-10)	ن. ق. قسوى (د/ن)	% ن. الطيب قسوى	% ن. الطيب احتياطية
2 ضد 2	لمسة واحدة	3.9 ± 0.3	8.2 ± 0.7	182.1 ± 5.4	90.3 ± 2.6	87.2 ± 3.5
	لمستان	3.5 ± 0.3	7.7 ± 0.6	181.6 ± 4.5	90.1 ± 2.2	86.9 ± 3.0
	طريقة حرة	4 ± 0.27	3. ± 0.6	181.5 ± 4.1	90.0 ± 2.3	86.8 ± 3.0
3 ضد 3	لمسة واحدة	3.8 ± 0.4	8.1 ± 0.7	181.4 ± 4.8	90.0 ± 2.4	86.6 ± 3.1
	لمستان	3.3 ± 0.5	7.9 ± 0.7	180.2 ± 4.	89.3 ± 2.8	85.9 ± 3.6
	طريقة حرة	3.0 ± 0.5	7.5 ± 0.5	180.7 ± 4.0	89.6 ± 2.2	86.2 ± 2.9
4 ضد 4	لمسة واحدة	2.9 ± 0.3	8.0 ± 0.7	176.6 ± 4.5	87.6 ± 2.5	83.6 ± 3.3
	لمستان	2.8 ± 0.1	7.9 ± 0.8	172.5 ± 5.6	85.6 ± 2.9	80.8 ± 4.0
	طريقة حرة	2.9 ± 0.2	7.2 ± 0.5	170.7 ± 3.8	84.7 ± 2.7	79.7 ± 3.5
تحليل بدني						
الملف مسعرة	عدد لمسات الكرة	المسافة الكلية المطروعة	المسافة الكلية المطروعة بتدء جد عالية	% المسافة الكلية المطروعة بتدء جد عالية	المسافة الكلية المطروعة بتدء عالية ( م )	% المسافة الكلية المطروعة بتدء عالية
2 ضد 2	لمسة واحدة	1305.5 ± 62.1	232.3 ± 19.5	17.8 ± 1.6	330.0 ± 29.4	24.7 ± 2.
	لمستان	1211.8 ± 72.1	195.1 ± 20.1	16.1 ± 1.7	271.3 ± 38.6	21.9 ± 3.1
	طريقة حرة	1157.7 ± 82.9	177.5 ± 21.8	15.4 ± 2.2	245.4 ± 37.8	21.3 ± 3.6
3 ضد 3	لمسة واحدة	2247.6 ± 157.0	397.0 ± 33.8	17.7 ± 1.8	523.2 ± 56.1	23.4 ± 2.8
	لمستان	2124.7 ± 172.0	351.2 ± 48.4	16.6 ± 2.3	473.9 ± 46.5	22.4 ± 2.8
	طريقة حرة	2013.9 ± 154.5	315.6 ± 52.6	15.7 ± 2.4	422.4 ± 33.4	21.1 ± 2.1
4 ضد 4	لمسة واحدة	3067.3 ± 249.8	493.2 ± 60.5	16.2 ± 2.7	638.9 ± 56.2	21.0 ± 2.3
	لمستان	2814.6 ± 220.3	438.0 ± 62.3	15.7 ± 2.9	562 ± 66.4	20.1 ± 2.8
	طريقة حرة	2663.6 ± 236.6	381.8 ± 56.5	14.5 ± 2.5	482.7 ± 71.2	18.3 ± 3.2
تحليل مهاري						
الملف مسعرة	عدد لمسات الكرة	عدد التمرير	عدد التمرير في الدقيقة	% التمريرات الناجحة	عدد الكرات المضاعة	عدد الكرات المضاعة في دقيقة
2 ضد 2	لمسة واحدة	17.1 ± 1.9	2.1 ± 0.2	42.5 ± 4.7	23.5 ± 4.4	2.9 ± 0.5
	لمستان	28.5 ± 4.2	3.6 ± 0.5	60.5 ± 4.2	14.1 ± 2.6	1.8 ± 0.3
	طريقة حرة	26.1 ± 3.8	3.2 ± 0.4	66.4 ± 4.1	13.9 ± 2.4	1.7 ± 0.3
3 ضد 3	لمسة واحدة	30.9 ± 3.6	2.5 ± 0.3	52.0 ± 3.9	17.1 ± 3.6	1.4 ± 0.3
	لمستان	28.1 ± 3.3	2.4 ± 0.3	69.9 ± 2.1	15.1 ± 2.7	1.3 ± 0.2
	طريقة حرة	26.8 ± 4.2	2.2 ± 0.3	71 ± 2.6	14.3 ± 5.2	1.2 ± 0.4
4 ضد 4	لمسة واحدة	18.0 ± 3.6	1.1 ± 0.2	49.8 ± 5.3	14.8 ± 4.4	0.9 ± 0.3
	لمستان	16.5 ± 3.2	1.0 ± 0.2	68.9 ± 4.9	13.6 ± 4.2	0.8 ± 0.3
	طريقة حرة	25.1 ± 3.6	1.5 ± 0.2	73.4 ± 7.2	13.2 ± 4.8	0.8 ± 0.3

الجدول رقم (02): أثر تغيير عدد لمسات الكرة أثناء الألعاب المصغرة.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Allexander Dellal : Une saison de préparation physique en football, De Boeck 2013. page 17/18.

خلاصة:

من خلال ما قدمناه في هذا الفصل يمكننا القول أن الألعاب الصغيرة تشكل جزءا هاما من النشاط التعليمي والتدريبي، حيث تمثل مكانة مرموقة بين مختلف الألعاب والأنشطة المتعددة، وتشكل حيزا مهما في التدريب على المهارات الحركية والقدرات البدنية والوظيفية..... وغيرها، إذ تعتبر من المقومات التي يحتاج إليها أي برنامج تعليمي أو تدريبي لمختلف الفئات العمرية، حيث يمكن وضع مناهج تدريبية مناسبة مستندة على الألعاب الصغيرة وبشكل مبرمج للوصول الى أفضل النتائج في التطور وتحقيق مستوى واداء متقدم.

الفصل الثالث: الصفات البدنية  
لدى لاعبي كرة القدم

**تمهيد:**

من أجل خلق التفوق الرياضي والوصول إلى المستويات المتميزة بدأ التنافس بين دول العالم في ابتكار الأسس العلمية الحديثة بإجراء الدراسات والبحوث التي يمكن من خلالها تطوير مستوى الأداء الفني والبدني والحركي للاعبين، ومن المتفق عليه أن هذا الأداء يتطلب مستوى عالي من الصفات البدنية والحركية والتي تعد العامل الحاسم في كسب المباريات خاصة إذا تساوى مستوى الأداء بين الفريقين، وقد زادت الحاجة إلى هذه المتطلبات في ظل تغيرات الانجاز الكروي الحديث الذي يتميز بزيادة معدل اللعب وسرعته وارتفاع مستوى الأداء المهاري واعتماد الكرة الشاملة (الشمولية في أداء الواجبات الخطئية).







تجعل جودة التحمل من الممكن تطوير وتحسين أنظمة القلب والأوعية الدموية والجهاز القلبي التنفسي من خلال أداء الإجراءات التي يتم الحفاظ عليها بكثافة معينة وخلال وقت معين. إنه أمر أساسي في أداء كرة القدم، يسمح لك بالتعبير عن صفاتك الكروية في مباراة أو في سلسلة من المباريات. يتطلب تطويرها منهجية دقيقة يجب أن نطابق أهدافنا تسمح الطرق المختلفة بتطويرها وتحسينها<sup>1</sup>.

التحمل هو أول الصفات التي يجب تحسينها تم تعريف فكرة التحمل هذه بشكل جيد من قبل Zatsiorsky الذي يصف بأنه إقامة القدرة على أداء، لفترة طويلة من الزمن، نشاطاً ذا شدة معينة دون فقدان الكفاءة. ثم تأتي القوة من خلال مكوناتها وهما القوة والسرعة وكبداية لما سيتبع، سنطرح المبدأ التالي: لإثبات تطور الجودة البدنية في فرد أو مجموعة من الأفراد، فهو ضرورية لتقييم إمكاناتها في مرحلة ما.<sup>2</sup>

### 2-1-2- أنواع التحمل:

- **التحمل العام:** هو القدرة على التحمل لفترة طويلة دون هبوط مستوى الكفاءة أو الفعالية وذلك باستخدام مجموعة كبيرة من العضلات وبمستويات متوسطة من الحمل واستمرار عمل الجهاز الدوري التنفسي بصورة طبيعية.

- **التحمل الخاص:** "هو استمرار اللاعب في الأداء للصفات البدنية العالية والقدرات الفنية والخطية المتقنة طوال فترة الأداء دون أن يظهر عليه التعب والإجهاد أو الإخلال بمستوى الرياضي.

والتحمل الخاص بلعبة كرة القدم هو مقدرة اللاعب على الأداء المهاري والفني بدرجة عالية ولفترة طويلة"<sup>3</sup>.

### 2-1-3- أهمية التحمل:

يلعب التحمل دوراً هاماً في مختلف الفعاليات الرياضية وهو الأساس في إعداد الرياضي بدياً حيث أظهرت البحوث في هذا المجال أهمية التحمل فهو يطور الجهاز التنفسي ويزيد من حجم القلب واتساعه وينظم الدورة الدموية ويرفع من استهلاك الأوكسجين كحالة أهمية كبيرة من الناجمة

<sup>1</sup>Alexander Delal : une saison de preparation physique en football, de boeck, Bruxelles, 2013, p 14.

<sup>2</sup> Frédéric lambertin : football preparation physique intégrée, edition amphora, France, 2000, p48.

<sup>3</sup> أحمد بسطويسي : أسس ونظريات التدريب الرياضي، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2008، ص 177 .

البيوكيميائية فهو يساعد على رفع النشاط الأنزيمي ورفع محسوس لمصادر الطاقة ويزيد من فعالية ميكانيزمات التنظيم بالإضافة إلى فوائد البدنية والفزيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها كما يعمل على تنمية الجانب النفسي الرياضي وذلك تطوير صفة الإرادة في مواجهة التعب<sup>1</sup>.

#### 2-1-4- تدريب التحمل:

التحمل يتطور بفضل عدد محدود جداً من الإجراءات، أو أنها لا يمكن أن تتخذ جوانب متباينة. هذه الملاحظة صحيحة بشكل خاص فيما يتعلق بالجودة البدنية للقدرة على التحمل، والتي تغطي مجالاً واسعاً من المهارات الحركية، يتم التعبير عنها من خلال مكونات متنوعة. لا ينبغي إهمال أي من هذه المكونات من خلال عملية تطويره من قبل المدرب البدني، بحيث يمكن للرياضي، مهما كان النشاط الرياضي. لذلك من الضروري أن نحدد بدقة جميع خصائص الجودة البدنية للقدرة على التحمل. بشكل عام، يمكننا القول إن القدرة على التحمل هي القدرة على أداء نشاط ذي شدة معينة لفترة طويلة دون فقدان الكفاءة (Zatsiorsky). تشير العلاقة الدائمة بين شدة ومدّة الجهد، والتي تتبثق من هذا التعريف، بوضوح إلى أن الجودة البدنية للتحمل لا ينبغي أن تقتصر فقط على الأنشطة التي تتطلب العمليات الهوائية وبالتالي ينتج عنها جهود ذات كثافة معتدلة. تتميز جميع أنواع الجهد، من الأشد إلى الأكثر تواضعاً، وبالتالي جميع عمليات الطاقة القادرة على الحفاظ على تقلص العضلات، بمستوى معين من التحمل. لذلك فإن تطوير القدرة على التحمل يعني تطوير القدرة على الحفاظ على جهد غير متغير الشدة لفترة أطول من الوقت، والقدرة على إنتاج جهد أكثر كثافة لنفس المدّة. في هذا السياق، ليس من المفاجئ أن نتحدث عن القدرة على التحمل للسرعة، للتعبير عن قدرة الرياضي على الحفاظ على جهد بأقصى شدة لفترة أطول من الآخر. وبالمثل، يصبح من المتصور تماماً استحضار مفاهيم التحمل اللاكتيكي أو التحمل الهوائي لتوصيف الكليات الخاصة للرياضي في مثل هذا النوع من الجهد أو ذاك<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> طه إسماعيل وآخرون: كرة القدم بين النظرية والتطبيق، مرجع سابق، ص 98.

<sup>2</sup> Michel Pradet : la préparation physique, INSEP Publication, France, 2012, p52.

## 2-2- السرعة:

### 2-2-1- تعريف السرعة:

تعرف على أنها قدرة جسم الفرد أو أعضائه على إنجاز أو اجتياز أكبر مسافة في وقت معين أو اجتياز مسافة معينة في أقل وقت ممكن.<sup>1</sup>

السرعة هي صفة عضلية عصبية. يعتمد ذلك على سرعة رد الفعل التي تسبب الانكماش. ألياف العضلات من نوعين: ألياف بطيئة الانقباض، ألياف سريعة الانقباض.<sup>2</sup>

### 2-2-2- أنواع السرعة:

قام العديد من الباحثين بتوضيح مكون السرعة على اعتبار أن سرعة اللاعب قد تنحصر في عامل واحد مرتبط بالرجلين والذراعين أو ترتبط بسرعة تغيير الاتجاه وقد أوضح فليشمان **Fleshman** أن السرعة تنقسم إلى:

- سرعة الأداء الحركي (سرعة حركة واحدة).

- سرعة رد الفعل الحركي.

- سرعة الانتقال (سرعة التردد الحركي).

### أ- سرعة الأداء الحركي:

تلعب سرعة الأداء الحركي دورا هاما في كثير من أنواع الأنشطة الرياضية، كما هو الحال في أنشطة ومهارات عديدة مثل: دفع الجلة، والوثب الطويل، والوثب العالي، ورمي الرمح، وتقوم سرعة الحركة على تنمية مقدرة القوة العضلية، ويراعي أن يكون هناك علاقة بين القوة المستخدمة وبين مقدار المقاومة المراد التغلب عليها.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Didier reiss, pascal prevost : la bible de la preparation physique, edition mafara, barcelone, 2013, page 360.

<sup>2</sup> jaques la guyader : Manual de preparation physique, edition Chiron, France, 2005, p 76.

<sup>3</sup> يحيى السيد الحاوي: المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، المركز العربي للنشر، مصر، 2002، ص 147-148.

ب- سرعة رد الفعل:

وتعرف بأنها القدرة على الاستجابة لمثير بحركة في أقل زمن ممكن، وهذا التعريف يوضح لنا أن هناك فاصلا زمنيا بين ظهور بدء المثير وبدء استجابة اللاعب له، وهناك ثلاثة أنواع من سرعة رد الفعل هي:

✓ **سرعة رد الفعل البسيط:** وهي الزمن المحصور بين لحظة ظهور المثير المعروف من قبل ولحظة الاستجابة له، كما هو الحال عند طلقة الإشارة في مسابقة الجري والسباحة مثلا.

✓ **سرعة رد الفعل المركب:** وهو الزمن المحصور بين ظهور مثيران لتمييز بينهما والاستجابة لاحدهما فقط.

✓ **سرعة رد الفعل المنعكس:** هو الزمن المحصور بين ظهور مثير والاستجابة له من خلال عزل التفكير واتخاذ القرار، رد فعل المطلوب القيام به.<sup>1</sup>

ج- السرعة الانتقالية:

هي كفاءة الفرد على أداء حركات متشابهة متتابعة في أقصر زمن ممكن، وذلك بالتحرك باستخدام أقصى قوة وأعلى سرعة ممكنة، وأن أعلى سرعة تتعلق بأكبر تردد للحركة واكتساب مسافة بين حركتين متتاليتين أي أداء مسافة معينة بأقل زمن ممكن.<sup>2</sup>

ويطلق على السرعة الانتقالية القدرة على التحرك من مكان إلى آخر في أقصر فترة زمنية ممكنة.<sup>3</sup>

ويقصد بها أيضا السرعة المكتسبة بعد سرعة الانطلاق والتي يحاول اللاعب فيها المحافظة عليها لأطول مدة ممكنة وحسب المسافة.<sup>4</sup>

د- مداومة السرعة:

🏃 القدرة على تكرار التسارع:

لا تملك بعض التخصصات أوقات الفراغ لتحسين الإيماءة للوصول إلى أقصى سرعة افتراضية لها. الجري لتجنب الخصم أو تجاوز دفاع الخصم أو البحث عن مسار جديد للنظر يعد عنصرا خاصا لأن

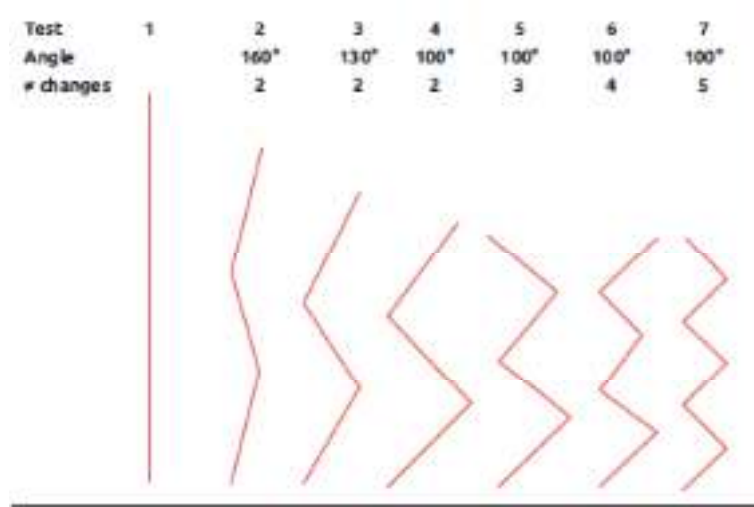
<sup>1</sup> أميرة حسن، ماهر حسن: الاتجاهات العديدة في علم التدريب، مرجع سابق، ص193.

<sup>2</sup> عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، ط12، منشأة المعارف، 2005، ص169.

<sup>3</sup> Jurgen Weinek :manuel d'entrainement, edition vigot, paris,1986 ,p344.

<sup>4</sup> زبير الخشاب وآخرون: كرة القدم، مديرية دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1988، ص 72-73.

كل موقف سيكون مختلفًا. في دراسة مدروسة جيدًا، لوحظت سبعة سباقات طولها 30 مترًا تقارن الخط الثابت بستة مسارات أخرى تتراوح بين 2 إلى 5 انعرجات أو تغيير للاتجاه.<sup>1</sup>



الشكل رقم (01): يبين المنعرجات التي تحدث خلال 30 متر تسارع.<sup>2</sup>

قدرة التسارع ضرورية أيضًا لأنها تتيح تعويض العجز الأولي في الأداء. ذلك يعتمد على قدرة رد الفعل وقوة اللاعب.<sup>3</sup>

التسارع هو معدل التغيير في السرعة بمعنى آخر هو مدى السرعة التي يمكن للاعب من خلالها زيادة سرعته، وهو جانب هام في أداء السرعة في كرة القدم. مرة أخرى، يتطلب التسارع إعدادًا فنيًا وجسديًا محددًا، ويجب أن يكون مستهدفًا في التدريب إذا كان يجب تحسينه. هذا لا يعني أن السرعة القصوى يجب أن تكون غائبة عن برنامج السرعة الخاص بكرة القدم. في الواقع، على الرغم من أن السرعة القصوى تستغرق مسافة طويلة نسبيًا، إلا أن الواقع هو أن الرياضيين يقتربون من السرعة القصوى في وقت مبكر جدًا في سباق العدو. على سبيل المثال، في أولمبياد بكين، لم يصل بطل سباق 100 متر يوسين بولت إلى أقصى سرعة حتى 60 مترًا في السباق، لكنه وصل إلى 73 في المائة من سرعته القصوى عند 10 أمتار، 85 في المائة عند 20 مترًا، 93 في المائة في 30 مترًا، و96 في المائة في 40 مترًا. لذلك، على الرغم من أن التسارع يجب أن يكون نقطة التركيز الرئيسية لبرنامج سرعة كرة القدم، نظرًا للمسافة القصيرة عادة، يحتاج تطوير السرعة القصوى إلى لعب دور مهم، مما يسمح للرياضي بالتسارع إلى سرعة أعلى محتملة في أي مسافة معينة.<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Didier reiss, nicolas prevost : La bible de preparation physique, OP cit, page 379-380.

<sup>2</sup>Didier reiss, nicolas prevost :OP cit,page 380.

<sup>3</sup>Alexandre dellal : de l'entraînement à la performance en football, de boeck, Bruxcelles, 2008, page 67.

<sup>4</sup>Dick Bate, Ian Jeffreys: Soccer speed, Human kinetics,U.S.A, 2014, p 05.

سيؤدي اللاعبون ما بين 18 و 31 جريا سريعا بمسافة إجمالية تتراوح بين 605 و 997 مترا بكثافة عالية جداً تبلغ 19.8 كم / ساعة (Rampinini et al 2007)، والمدافعون هم اللاعبون الذين يسافرون أقصر مسافة إجمالية في كثافة عالية. تمثل هذه السباقات عالية الكثافة ما بين 2 و 5% من إجمالي النشاط، ولكن إذا عبرنا عن ذلك فيما يتعلق بوقت اللعب الفعلي، الذي يتراوح غالباً بين 52 و 60 دقيقة من اللعب، فقد ترتفع هذه النسبة إلى 10-15 % وهذا حسب (dellal، 2008). ومع ذلك، سيشهد اللاعبون انخفاضاً بنسبة 18% في نشاط الكثافة العالية عندما نقارن النشاط خلال أول 15 دقيقة وآخر 15 دقيقة من المباراة لكل من اللاعبين الدوليين والمحليين (Bradley et al. 2010). بالإضافة إلى ذلك، سوف يقوم اللاعبون بأداء ما بين 1110 و 1200 حركة منها 200 عملية مكثفة ويمكننا إضافة 400 تغيير في الاتجاه و 30 إلى 40 قفزة (laia et al 2009)، تشير هذه المعلومات إلى أهمية هذه القدرة على تكرار الجهود المكثفة طوال المباراة، والتغييرات في الأنظمة وأنماط اللعبة من شأنها أن تغير من نشاط العدو واللاعبين ذوي الكثافة العالية جداً، خاصة المهاجمين وهذا حسب (Bradley et al، 2011).

تشير هذه المعلومات إلى أن المدرب يجب أن يتقن جميع الامكانيات المادية لاستخدام أنظمة مختلفة ورسوم متحركة مختلفة سواء الهجومية أو الدفاعية وأن يطلب من اللاعبين تطبيقها<sup>1</sup>.

### 🏃‍♂️ القدرة على تكرار الجري السريع sprint

يرتبط الأداء الجسدي للاعب كرة القدم في كثير من الأحيان بقدرته على تكرار الجري السريع على المستوى الأمثل طوال المباراة، خاصة في المناصب مثل لاعب خط الوسط والظهيرين. سيسمح تحسين VO2max، وصيانته على هذا المستوى بتكرار السرعات بشكل أفضل واسترداد أفضل بين كل سباق. أظهر (Bangsbo 1994) أنه كان هناك ارتباط بين قدرة تكرار السباق و VO2max وبالمثل، براون وآخرون (2007) أشار إلى أن القدرة على تكرار سرعات قصيرة يترتب عن VO2max جيد، كما أشار Krustup وآخرون (2006) أن تحليل آثار تراكم الأيض في الدم والعضلات خلال مباراة لاعبين من الدرجة الرابعة الدنماركي، قد قاموا بإجراء فحص عضلي وفحص دم قبل المباراة وبعد المباراة، فكان اللاعبون قد أكملوا أيضاً خمسة سباقات من مسافة 30 متراً مع 25 ثانية من التعافي السلبي بين كل سباق في ثلاث فترات: قبل الحرارة، مباشرة عند نهاية الشوط الأول وعلى الفور في نهاية المباراة.

<sup>1</sup>Alexandre dellal : une saison de preparation physique en football, de boeck, Bruxelles, 2013 page 6.

وأشار **Krustrup et al (2006)** إلى أن أداء العدو انخفض خلال مباراة العدو مع غيرها من الأنشطة المتفجرة والهوائية وفي نهاية المباراة، يفسرون هذا الانخفاض من خلال نقص مستوى الجليكوجين في العضلات. كما أن مستوى اللاكتات في الدم يعتبر عاملاً محدداً للأداء أثناء مباراة كرة القدم. وبالتالي، فإننا نفهم أنه من المهم تجميع أكبر قدر ممكن من الجليكوجين العضلي والحصول على VO2max الأمثل من أجل إبطاء ظهور انخفاض أداء العدو خلال مباراة كرة القدم<sup>1</sup>.

**2-2-3- العوامل المؤثرة في تنمية السرعة (الفيزيولوجية والبيوكيميائية):**

**+من الناحية الجينية:** كل فرد لديه إمكانية تسمح له بأن يكون أكثر أو أقل سرعة. إذا كان من الممكن تحسين صفات التحمل والتحمل بشكل كبير، فلا يمكن تطوير السرعة إلا إلى حد محدود. لنفترض أنها صفة جسدية فطرية إلى حد ما ... لكن هذا ليس سبباً لعدم العمل عليها. خاصة إذا كنت تريد التقدم بأقصى سرعة.<sup>2</sup> العدائين لديهم نوعان من الألياف العضلية سريعة الانقباض. تتميز الألياف سريعة التحمل بقدرة إنتاجية أعلى وسرعة أعلى للانقباض ولكنها أقل مقاومة للإجهاد من الألياف بطيئة الانقباض. من الواضح، أنه كلما ارتفعت نسبة الألياف سريعة الانقباض التي يمتلكها الرياضي، زادت القدرة على السرعة.

**+المرونة والمطاطية:** كلما أمكن تجهيز العضلات والمفاصل والأربطة بتمرينات المرونة والمطاطية قبل أداء تدريبات السرعة أمكن من الناحية الميكانيكية زيادة مقدار السرعة الناتجة.

**+النمط العصبي للفرد (التناسق العضلي العصبي):**

يتعلق بمدى عمليات الكف والإثارة للعضلات العامة في الحركة والمقصود بالكف والإثارة وهو مدى التناسق في الاستنثارات العصبية الواصلة للمجموعات العضلية العاملة لتأمر بعضها بالكف عن الحركة في حين تأمر مجموعات أخرى بالحركة.

**+القوة العضلية:** القوة العضلية هامة لضمان السرعة، حيث اثبت "أوزلين" إمكانية تنمية السرعة الانتقالية لمتسابق المسافات القصيرة في ألعاب القوى كنتيجة لتنمية وتطوير صفة القوة العضلية لديهم كما اثبت "قنزفاني" أن سرعة البدء والدوران في السباحة تتأثر بدرجة كبيرة بقوة عضلات الساقين.

**+عامل وراثي مهم في تطوير السرعة هو بنية جسم كل رياضي الذي يحدد أطوال الرافعة (طول الذراعين والساقين) بشكل كبير القدرة على التحرك بسرعة، ويتم تحديد طول هذه الروافع بطول العظم**

<sup>1</sup>Alexandre dellale : une saison de la preparation physique, OP cit,page66-67.

<sup>2</sup>jaques la guyader : Manual de preparation physique, OPCIT, p 76.

والنقطة التي تدخل بها العضلات في العظم. هذا يعني أن بعض الجثث مصممة بشكل مثالي للتحرك بسرعة بينما البعض الآخر ليس كذلك. مرة أخرى هذا العامل محدود وراثيا.<sup>1</sup>

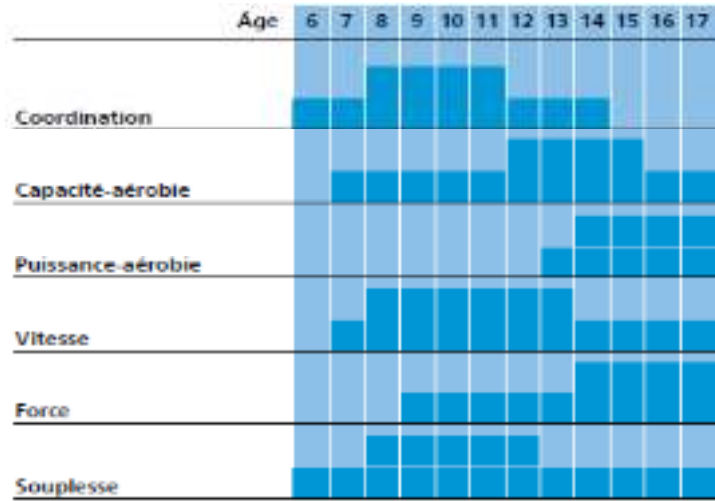
+مخزون ATP CP وقدرة الجسم على إعادة تشكيله بأسرع وقت ممكن.

+الأسس البيوكيميائية للسرعة فتنطور بشكل بطيء وهذا ما يظهر جراء التعاقب في الحالة الأوكسجينية حيث يحصل تطور في سرعة التحلل الغليكوجيني عند زيادة فوسفات الكرياتين في النهاية، يبلغ زمن انقباضة الوحدات السريعة 60 مللي/ثا، بينما يبلغ زمن انقباضة الوحدات البطيئة 120 مللي/ثا.<sup>2</sup>

## 2-2-4- كيفية تطوير السرعة في كرة القدم:

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

إنها حقا الفترة الأكثر ملائمة لتطوير سرعة الحمل وسرعة الاستجابة. في وقت لاحق، في مرحلة المراهقة، سوف يتم تطوير القوة، خاصة الأطراف السفلية، لتحسين الانفجارات والسرعة، لكن هامش التقدم يتراجع مع مرور السنين. لذلك يبدو من غير المجدي (حتى الخطير) العمل مع البالغين بسرعة فائقة.<sup>3</sup>



الشكل رقم (02): يوضح العمر المثالي لتدريب كل صفة بدنية.<sup>4</sup>

بالنسبة إلى الفئات الصغرى ، لا يمكن فصل العمل التنسيقي في البداية عن العمل السريع ، ولسبب وجيه ، فإن جودة التثبيت الداعم ، والتوازن ، والتفكك الجزئي ، وتحديد المواقع ونوايا التسارع ، وتقنية السباق ... كلها عناصر تساهم في جودة سرعة اللاعب .إلى جانب هذا العمل التنسيقي ، يجب

<sup>1</sup>Ian Jeffreys : Developing speed, edition human kinetics, U.S., 2013, page 2-3.

<sup>2</sup>مهند حسين البشتاوي وأحمد محمود إسماعيل، فسيولوجيا التدريب البدني، ط1، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، 2006، ص 329.

<sup>3</sup>Christian Damano :16 exercice de la vitesse et la vivacité, RC media, France, 2012, page 29.

<sup>4</sup>Jean-Michel Bénézet, Hansruedi HaslerFIFA: football des jeunes, zurich, 2016, page 123.



ممارسة حيوية السرعة بشكل أساسي في شكل لعبة ، مع مباراة ، حتى سن 13-14 عامًا بشكل عام ،  
ضع في اعتبارك دائمًا أن خصوصية الجري في كرة القدم هي أن هناك كرة يجب التحكم فيها!

ومن هنا تأتي أهمية إدخال الكرة في كثير من الأحيان .وبعد ذلك سيركض اللاعبون وهم  
يشعرون بأنهم يلعبون كرة القدم فقط !أخيرًا ، لا تنس إضافة تغييرات في الاتجاه إلى تمارينك (السباقات  
المكسورة ، والمكوكات ، وسباقات المكوك ، وما إلى ذلك) الاختلافات في أشكال البداية (الجلوس ،  
الاستلقاء ، الدعم ، إلخ) وفي إشارات البداية (المرئية ، السمعية ، الحركية) ستجبر اللاعب على التفاعل  
مع المحفزات المختلفة ، والتي ستخلق حالة من عدم التكيف المستمر فيه<sup>1</sup>.

## 2-3- القوة:

### 2-3-1- القوة العضلية:

يمكن تعريف القوة العضلية بأنها قدرة العضلة أو العضلات في التغلب على المقاومة أو مقاومتها  
أو مواجهتها طبقا لنوع النشاط الرياضي الذي يمارسه الفرد ومن أمثلة ذلك ما يلي:

- مقاومة نقل خارجي معين: مثل الأثقال المختلفة كالأثقال الحديدية، أو الكرات التي تؤدي بها  
التدريبات البدنية المختلفة.
- مقاومة ثقل الجسم: كما هو الحال أثناء الوثب العالي أو الوثب الطويل أو عند أداء حركات  
الجمباز المختلفة كالوقوف على اليدين.
- مقاومة منافس: كما هو الحال عند أداء التمرينات الزوجية أو في رياضة المصارعة أو  
الصراعات الثنائية أو الجيد.
- مقاومة الاحتكاك: كمقاومة الاحتكاك بالأرض كما في رياضة ركوب الدراجات أو مقاومة الماء  
في السباحة أو التجديف<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> Christian Damano :16 exercice de la vitesse et la vivacité, Op.Cit, p29.

<sup>2</sup> محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط1، دار المعارف، القاهرة، 1990، ص91.

تعرف القوة العضلية بأنها المقدرة أو التوتر الذي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي لها<sup>1</sup>.

ويعرف عصام عبد الخالق القوة بأنها كفاءة الفرد على الأداء البدني بالتغلب أو مواجهة المقاومات المختلفة.

ويعرفها زاسيورسكي بأنها المقدرة العضلية للتغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها. ويمكن تعريف القوة بأنها قدرة العضلة أو مجموعة عضلية في التغلب على المقاومات الخارجية بغض النظر عن حجمها وشكلها<sup>2</sup>.

### 2-3-2- أنواع القوة العضلية:

أ. **القوة القصوى:** "هي أقصى قوة يستطيع الشخص إنتاجها إراديا ضد مقاومة ثابتة أو متحركة، فقد تكون هذه ثابتة مثل الثبات في الجباز أو المصارعة وفي دفع مقاومات ثابتة، وتسمى في هذه الحالة القوى القصوى الثابتة، كما قد يتم التغلب على المقاومة مثل أداء حركة رفع الأثقال أو الرمي، وتسمى في هذه الحالة بالقوة القصوى المتحركة"<sup>3</sup>.

ب. **القوة المميزة بسرعة:** "وهي القدرة على التغلب المتكرر على مقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة وهنا يكون مقدار القوة أقل من القصوى ولو أنه مرتفع جدا، حيث القوة المميزة بالسرعة تتمثل في التكرار دون وجود انتظار لتجميع القوى"<sup>4</sup>.

ج. **تحمل القوة:** عرفها هارا بأنها " قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته"<sup>5</sup>.

<sup>1</sup> مفتي إبراهيم حماد: أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومة للأطفال في المرحلة الابتدائية والإعدادية، ط1، مركز الكتاب، القاهرة، 2000، ص15.

<sup>2</sup> خالد تميم الحاج: أساسيات التدريب الرياضي، ط1، الجندارية للنشر والتوزيع، الأردن، 2017، ص ص 109-110.

<sup>3</sup> أحمد نصر الدين سيد: مرجع سابق، ص 59

<sup>4</sup> عماد الدين أبو زيد: التخطيط والأسس العلمية لإعداد وبناء الفريق في الألعاب الجماعية، ط 1، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر 2005، ص 270.

<sup>5</sup> Jurgen Weinek manuel d'entraînement, 4 éme, vigot édition, France 2004 ,p181

د. القوة الانفجارية: " وهي قدرة التغلب على مقاومة أقل من القصوى، ولكن في أسرع زمن ممكن وبناءا على ذلك فإنه بالنسبة إلى تكرار ذلك فإنه لابد من لحظة زمنية بعد أداء الحركة يجمع فيها اللاعب قوته"<sup>1</sup>.

### 2-3-3- العوامل المؤثرة في القوة العضلية:

هنالك الكثير من العوامل التي يمكن أن تؤثر في القوة العضلية وتتلخص أهم هذه العوامل فيما يلي:

يلي:

#### أ- المقطع الفسيولوجي للعضلة:

نعني بالمقطع الفسيولوجي مجموع مقطع كل ألياف العضلة الواحدة، ويرى علماء الفسيولوجيا أنها كلما كبر المقطع الفسيولوجي للعضلة كلما زادت القوة العضلية، أي أن القوة العضلية تزداد بزيادة حجم الألياف العضلية، ومن المعروف أن عدد الألياف العضلية الواحدة ثابت لا يتغير ولا يزداد بسبب عامل التدريب الرياضي، ومن الملاحظ أن المقطع الفسيولوجي للعضلة يزداد بسبب عامل التدريب الرياضي وفي حالة عدم ممارسة الفرد للنشاط العضلي لمدة طويلة، كما في حالة المرض أو تجيب العضلة فإنه يحدث ما يسمى بضمور العضلة بالتالي افتقارها للقوة العضلية.

#### ب- إثارة الألياف العضلية:

من المعروف أن الليفة العضلية الواحدة تخضع لمبدأ " الكل أو العدم " وهذا يعني أنه إذا وقع أي مؤثر على الليفة العضلية الواحدة فإنه لن تتأثر بكاملها أو لا تتأثر إطلاقا وهذا يعني أن هذا المبدأ لا يسري على عمل العضلة ككل (يستثنى من ذلك عضلة القلب) أي أنه إذا وقع مؤثر على العضلة الواحدة فإنها قد تتأثر بكاملها أو قد تتأثر كل ألياف أو بعضها طبقا للدرجة المميزة لهذا المؤثر.

#### ج- حالة العضلة قبل بدء الانقباض:

من الملاحظ أنه في بداية النشاط العضلي أن القوة العضلية الفعلية الحادثة في أقصاها يرتبط ذلك بخاصية استطالة أو تمدد أو استرخاء العضلة، فالعضلة المرترخية تستطيع إنتاج كمية من القوة تزيد عن قوة العضلة التي لا تتميز بالاستطالة أو الاسترجاع.

<sup>1</sup> عماد الدين أبو زيد : مرجع سابق، ص 270 .

وهذه الحقيقة يستغلها الفرد الرياضي إلى أقصى مدى ممكن في مختلف الحركات التي تتطلب القوة العضلية، مثل استغلاله الحركات الإعدادية التي تسبق الجزء الرئيسي من الحركة مباشرة لإمكان خلق أحسن الأسس لضمان قوة الانقباض العضلي، فعلى سبيل المثال يستغل رامي الرمح أو القرص الحركة الإعدادية قبل مباشرة الرمي لمحاولة الوصول إلى درجة كبيرة من التمدد والاستطالة التي تسمح بزيادة الانقباض العضلي للمساعدة في زيادة قوة الرمية<sup>1</sup>.

#### د-نوع الألياف العضلية:

هناك اختلاف واضح للنواحي الوظيفية للألياف العضلية المختلفة التي تتكون منها العضلات فالألياف العضلية الحمراء تتميز بقابليتها القليلة للتعب، كما ينتج عند استثارتها انقباضات عضلية تتميز بالقوة والبطء ولفترات طويلة كعضلات البطن والعضلة الأخرسية ، ولذا يغلب على هذا اللون من الألياف العضلية العمل الإستاتيكي (الثابت).

أما الألياف العضلية البيضاء فإنها تتميز بسرعة الانقباض مع قابليتها السريعة للتعب كالعضلة ذات الرأسين الفخذية أو العضلة الخياطة ، لذا يغلب على هذا اللون من الألياف العضلية العمل الديناميكي (الحركي)، وكثيرا من عضلات جسم الإنسان تختلط فيها الألياف العضلية الحمراء البيضاء، معا وبذلك تستطيع أداء كل من العمل الإستاتيكي (الثابت) والديناميكي (الحركي)<sup>2</sup>.

#### هـ-فترة الانقباض العضلي:

كلما قلت فترة الانقباض العضلي كلما زادت القوة، وعلى العكس من ذلك كلما طالت فترة الانقباض العضلي فإن مقدار القوة لا يظل ثابتا بل يتغير، ويستمر العمل العضلي بالبطء ولا يصل أقصى انقباض إلى نفس الدرجة التي بلغها في أول الأمر، ثم يقل تدريجيا حتى تقف العضلة عن العمل.

#### و-درجة التوافق بين العضلات المشتركة:

ترتبط القوة العضلية ارتباطا وثيقا لدرجة التوفيق بين العضلات المشتركة في الأداء، إذ أن التوفيق الصحيح لانقباض الألياف المشتركة في الاتجاه المطلوب للحركة، وكذلك التعاون الوثيق بين

<sup>1</sup> نايف مفضي الجبور: فسيولوجيا التدريب الرياضي، ط1، مكتب المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2012، ص213.

<sup>2</sup> محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص94.

العضلات العاملة والقدرة على الإقلال من درجة المقاومة التي تسببها العضلات المضادة مما يسهم بدرجة كبيرة في قدرة العضلات العاملة على إنتاج المزيد من القوة العضلية.

#### ز-الإفادة من النظريات الميكانيكية:

يعتبر التطبيق الصحيح للنظريات الميكانيكية أثناء الأداء من العوامل الهامة التي تساهم في زيادة القوة العضلية الناتجة، ومن أمثلة ذلك الاستخدام الصحيح لنظريات الروافع مثل إطالة أذرع القوة لإمكان التغلب على المقاومة الخارجية.

#### ح-العامل النفسي:

تؤثر الحالة النفسية بدرجة كبيرة على قدرة الفرد على إنتاج المزيد من القوة العضلية، فعلى سبيل المثال قد يكون عامل الخوف أو عدم الثقة في النفس من العوامل التي تعوق قدرة الفرد على إنتاج المزيد من القوة العضلية، من ناحية أخرى فإن الحماس والفرح وقوة الإرادة والاستعداد للكفاح تعتبر من العوامل التي تسهم بدرجة كبيرة في قدرة الرياضي على تجميع كل إمكانياته وطاقته وبالتالي القدرة على إنتاج المزيد من القوة العضلية، ولعل هذا يفسر ظهور الأبطال في أحسن مستوياتهم عند توافر العوامل النفسية الإيجابية<sup>1</sup>.

#### 2-4- المرونة:

"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 فيه بكل الوحدات الخطية (السنتمتر، البوصة، الوحدات الدورانية، أو الزاوية والدرجة النصف قطرية، الدرجة بالتقدير الستيني)<sup>2</sup>."

يعرفها كمال صالح (1973) "بأنها المدى الذي يمكن للفرد الوصول إليه في الحركة وتتوقف

المرونة على ما يلي:

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص95.

<sup>2</sup> طلحة حسام الدين وآخرون : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، ط1، مركز الكتاب للنشر د.ب.ن 2008، ص240.

قدرة الأوتار والأربطة والعضلات على الاستطالة والامتطاط.

تتأثر المرونة بقوة الاحتكاك الداخلي الذي يحدث في العضلات والذي يسبب الإطالة من الجسم إلى الطول الأصلي".<sup>1</sup>

## 2-4-1- تقسيمات المرونة:

### القسم الأول:

قسم بعض العلماء المرونة إلى نوعين هما:

- المرونة العامة: وهي عبارة عن المدى الذي تصل إليه مفاصل الجسم جميعا في الحركة أي مرونة جميع مفاصل الجسم.

- المرونة الخاصة: المدى الذي تصل إليه المفاصل المشتركة في الحركة فقط".<sup>2</sup>

### القسم الثاني:

- المرونة الإيجابية: يمكن تمثيلها بمدى الحركة التي تحدث على المفصل نتيجة انقباض العضلات التي تعمل على نفس المفصل هذا النوع من المرونة أهم من المرونة السلبية بالنسبة لأداء الرياضي.

- المرونة السلبية: يمكن تمثيل هذا النوع من المرونة بمدى الحركة التي تحدث على المفصل حينما تكون العضلات مرتخية حيث يتحرك جزء الجسم نتيجة فرد آخر أو قوى خارجية".<sup>3</sup>

### القسم الثالث:

- المرونة الاستاتيكية ( الثابتة ): المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة ثم الثبات فيه.

- المرونة الديناميكية: المدى الذي يصل إليه المفصل أثناء حركة تتسم بالسرعة القصوى".<sup>4</sup>

<sup>1</sup> أحمد عربي عودة : الإعداد البدني في كرة اليد، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع عمان، الأردن، 2014، ص150  
<sup>2</sup> حمدي أحمد السيد وتوت: تمارين الإطالة والمرونة وصف تشريحي واختبارات ط1، دار الكتاب للنشر، القاهرة، مصر 2012، ص20.

<sup>3</sup> محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان : اختبار الأداء الحركي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر 2008، ص27

<sup>4</sup> حمدي أحمد السيد وتوت : مرجع سابق، ص 20

## 2-4-2- أهمية المرونة الحركية:

يرى (لارسون ويواكيم) "أن أثر تكيف الفرد في كثير من أوجه النشاط البدني تقرره درجة المرونة الشاملة للجسم أو لمفصل معين، والمرونة الجيدة أو المدى الواسع للحركة له مكان بارز فيزيولوجيا وحركيا".

ويرى كونسلمان " أن أهمية مكون المرونة في السباحة يرقى إلى مستوى أهمية مكوني السرعة والتحمل أما حنفي مختار فقد يرى أن افتقار الشخص للمرونة يؤثر في مدى اكتسابه لأداء المهارات الأساسية وإتقانها، كما أن قلتها تؤدي إلى صعوبة تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة والرشاقة، أما "أحمد خاطر وعلي فهمي البيك" فعرفا أهمية المرونة بأنها تكمن في كونها مهمة في إتقان الناحية الفنية للأنشطة الرياضية المختلفة وفي الوقت نفسه عامل أمان لوقاية العضلات، ولكون المرونة ذات أهمية كبيرة في ممارسة النشاط الحركي وضعها "كلاك" ضمن مكونات اللياقة الحركية والقدرة الحركية العامة وفي ضوء ما ذكره تعد المرونة عبارة عن توافق فيزيولوجي ميكانيكي للفرد، وأن درجة تنمية المرونة تختلف من فرد إلى آخر طبقا للإمكانيات التشريحية والفيزيولوجية المميزة لكل منها، وأن هذه التنمية تتوقف بدرجة كبيرة على مقدار الأوتار والأربطة والعضلات<sup>1</sup>.

## 2-5- الرشاقة:

يتفق معظم الخبراء في مجال التدريب الرياضي على أن الرشاقة تعني قدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه أو سرعة تغيير الاتجاه سواء كان ذلك الجسم كله أو أجزاء منه، سواء كان ذلك على الأرض أو في الهواء.

فمثلا يرى كلارك: Clarke أن الرشاقة تتطلب القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعته وتغيير اتجاهه ويرى بارو Barro أنها قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغيير اتجاهاتها واشترط أن يكون ذلك

<sup>1</sup> عامر فاخر شغاتي: علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا ط1, مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2014، ص 63.

مصحوبا بالدقة والسرعة كما يشير Cureton إلى أنها تتطلب القدرة على تغيير الاتجاه كما ابرز Cureton أن هذا العمل يتطلب القوة العظمى أو القدرة<sup>1</sup>.

ويشير جونسون ونيلسون إلى أنه يمكن اعتبار الرشاقة قدرة مركبة لأنها تتضمن في رأي الكثير من الباحثين مكونات القوة العضلية وسرعة رد الفعل الحركي والسرعة والقدرة العضلية والتحكم والتوافق<sup>2</sup>.

ويرى الوقاد بأن "الرشاقة تتصل اتصالا مباشرا بالجهاز العصبي لذلك فهي تعرف بأنها قدرة الجهاز العصبي على التحكم ليسهل أداء الحركات المختلفة في سرعة مناسبة ومواجهة الحركات المفاجئة واختيار الطريقة المفاجئة لأدائها"<sup>3</sup>.

## 2-5-1- أنواع الرشاقة:

**الرشاقة العامة:** تشير إلى القدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وأنسيابية وتوقيت سليم.

**الرشاقة الخاصة :** وتشير إلى القدرة على أداء واجب حركي مطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة<sup>4</sup>.

## 2-5-2- تنمية الرشاقة:

إن مفهوم الرشاقة هو القدرة على تعلم الحركات الجديدة بالسرعة المناسبة وهناك عدة عوامل للحكم على رشاقة الرياضي تتمثل في تحديد درجة الصعوبة ودقة الأداء بالإضافة إلى الزمن الذي يستغرقه وعند تنمية الرشاقة يجب الربط بينها وبين طرق العمل الحركي للرياضي، وإن القدرة على تعلم مسارات

<sup>1</sup> عادل عبد البصير علي : التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، ط 1، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر، 1999، ص 147

<sup>2</sup> Philippe Leroux : planification et entrainement pour atteindre la performance ; édition Amphore, 2006, p 20.

<sup>3</sup> محمد رضا الوقاد : التخطيط الحديث في كرة القدم ط 1، دار السعادة للنشر والتوزيع القاهرة، مصر 2003، ص 111

<sup>4</sup> مفتي إبراهيم : برامج فترة الإعداد في كرة القدم، ط 1، دار الكتاب الحديث للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر، 2011، ص 243.



حركية صعبة وبشكل سريع ومسايرة الأداء الحركي في ظروف متغيرة يتوقف أساسا على دقة التوقع والتحليل الذاتي للحركة<sup>1</sup>.

### 2-5-3- كيفية تنمية الرشاقة:

يرى مانقيف وهارا أنه من المفيد تنمية وتطوير صفة الرشاقة باستخدام الطرق الآتية:<sup>2</sup>

- ✓ تغيير وضع البداية للأداء الحركي.
- ✓ الوضع العكسي لاتجاه أداء التمرين.
- ✓ تصعيب التمرين بالتغيير في سرعة وتوقيت الأداء.
- ✓ تغيير في أسلوب ومجال أداء التمرين وكذا شكل الأداء.
- ✓ تصعيب التمرينات بإضافة بعض الحركات الإضافية.
- ✓ تغيير المنافس في أنشطة وتمارين الزوجية.
- ✓ تغيير في الظروف الخارجية المضادة للحركة.

ويشير حسام سامر عبده بإمكانية استعمال الأساليب التالية في تنمية الرشاقة:<sup>3</sup>

- ✓ تقصير زمن الأداء الحركي: بمعنى تقصير زمن الأداء الحركي وسرعته ولكن لا يكون هذا الأداء الانسيابية الحركية ودقتها وأدائها الصحيح.
- ✓ التنمية المنفردة لمكونات الرشاقة: بمعنى تحسين رد الفعل الحركي والتوجيه والتوافق والتنسيق والاسترخاء بعد كل حركة على حدا.

### 2-5-4- أهمية الرشاقة:

الرشاقة ترتبط بكافة المهارات الحركية والعديد من العناصر البدنية في كثير من الرياضيات وتعتبر من أهم متطلبات التخصصات الرياضية التي يحتاج تنفيذها إلى تغيير اتجاهات وسرعات ودمج عدد من المهارات في إطار واحد كما هو في الرياضات الجماعية ككرة القدم.

<sup>1</sup> كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين : أسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2008، ص 209.

<sup>2</sup> أميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود : مرجع سابق، ص 217 .

<sup>3</sup> حسام سامر عبده : الإدارة الرياضية الحديثة، ط 1، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2011، ص 176.

### 3- أهمية اللياقة البدنية للفرد:

- تحسين أداء أجهزة الجسم الحيوية كالجهاز الدوري التنفسي والجهاز العضلي.
- تساعد على تفادي والإقلال من فرص الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.
- تساعد على المحافظة على الوزن المناسب لكل فرد وإنقاص الوزن الزائد.
- تقوية ورفع أداء مفاصل الجسم والأوتار والأربطة التي تدعمها.
- تساعد على زيادة كفاءة عملية حرق المواد الغذائية وتحويلها إلى طاقة نافعة.
- تساعد على زيادة مقاومة الجسم للتعب والتوتر العصبي.
- زيادة الثقة بالنفس والالتزان الانفعالي مع الاعتزاز بقدرات الفرد.
- وسيلة فعالة ومفيدة للترويح عن النفس وقضاء وقت الفراغ.
- تحافظ على مرونة المفاصل وقوة العظام.
- تحسّن التوازن الجسدي مما يمنع السقطات والإصابات الأخرى.
- تساعد على تجنب الإصابة ببعض الأمراض مثل أمراض القلب والشرابين وضغط الدم والسمنة وآلام أسفل الظهر والمفاصل.
- تجدد الشباب وتعطي سناً بيولوجياً أصغر من السن الزمني<sup>1</sup>.

### 4- أسس اللياقة البدنية:

يمكن فهم اللياقة البدنية بسهولة بشرح مكوناتها أو أجزائها وهناك إجماع أن الأجزاء التالية هي الأجزاء الأساسية للياقة البدنية:

#### 4-1- مدى تحمل القلب والجهاز التنفسي:

يقصد بذلك القدرة على توصيل الأكسجين والعناصر الغذائية للأنسجة وأخذ الفضلات منها على مدى زمني طويل. ومن طرق قياس مدى تحمل القلب والجهاز التنفسي رياضياً الجري والسباحة.

#### 4-2- قوة العضلات:

يقصد بذلك قدرة العضلات على إعطاء قوة (ضغط) لمدة زمنية قصيرة. ويمكن قياس قوة الجزء العلوي من الجسم مثلاً بالقدرة على رفع الأثقال.

<sup>1</sup> أشرف محمود: الإعداد البدني والإحماء في التدريب الرياضي، ط1، دار من المحيط إلى الخليج للنشر والتوزيع،

#### 4-3- تحمل العضلات:

يقصد بذلك قدرة العضلة أو مجموعة من العضلات على تكرار التقلص أو الاستمرار في إعطاء قوة (ضغط) على جسم ثابت. ومن طرق قياس قوة تحمل عضلات الأذرع والأكتاف تمارين رفع الجسم (الصدر) من على الأرض.

#### 4-4- مرونة الجسم:

يقصد بذلك القدرة على تحريك المفاصل واستخدام العضلات إلى أقصى مدى لحركتها. ومن الاختبارات الجيدة لمعرفة مدى مرونة أسفل الظهر والعضلات الخلفية للأرجل الجلوس ومد الرجلين وملامسة أصابع الرجل بأصابع اليد<sup>1</sup>.

#### 4-5- تركيب الجسم:

يقصد بذلك نسبة وزن الدهون إلى وزن بقية مكونات الجسم. والنسبة المثلى لوزن الدهون إلى وزن بقية مكونات الجسم يعد دليلاً على اللياقة. وتساعد التمارين الرياضية المناسبة على خفض محتوى دهون الجسم وزيادة وزن العضلات<sup>2</sup>.

#### 5- الاتجاهات الحديثة لتنمية اللياقة البدنية:

وضع توماس ريلي (1996) نموذج لتنمية اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم مستعيناً في ذلك بالتقسيمات التالية:<sup>3</sup>

يحتاج لاعب كرة القدم إلى درجة عالية من اللياقة حتى يتمكن من تلبية المتطلبات البدنية التي تفرضها طبيعة المباراة ، كما تسمح درجة لياقة اللاعب باستخدام مهاراته الفنية طوال المباراة ولهذي السبب أصبح تدريب اللياقة جزء هام من البرنامج التدريبي ككل .

ويجب مراعاة جميع أنواع تدريبات اللياقة البدنية في كرة القدم ويجب أن تتشابه مع طبيعة الأداء في المباراة بقدر الإمكان ، وهذه أحد الأسباب التي تؤكد على أهمية أداء تدريبات اللياقة البدنية باستخدام الكرة مما يعطي اللاعب الفرصة لكي ينمي مهاراته الفنية والخطية تحت ظروف تتشابه مع ما يقابله

<sup>1</sup> أشرف محمود، مرجع سابق، ص 59-60.

<sup>2</sup> نفس المرجع، ص 61.



<sup>3</sup> عمرو أبو المجد، أبو العلاء عبد الفتاح : الطريق نحو العالمية في كرة القدم ، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2011، ص 63.

في المباراة ، كما أن هذا النوع من التدريب تكون له دافعية أكثر مقارنة بالتدريب بدون كرة ولتحقيق ذلك يراعى ما يلي :

- استخدام التمرينات التي تشترك فيه معظم مفاصل الجسم.
- التدريب يكون بالسرعة القصوى كلما أمكن ذلك.
- التدريب يكون على القدمين كلما أمكن ذلك ( كما تلعب المباراة ).

**خلاصة:**

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل تبين لنا أن الصفات البدنية هي جوهر الإعداد البدني، إذ أن لكل صفة بدنية أو حركية أنواع وأقسام مختلفة لا بد على المدرب أن يقوم بتنمية هذه الصفات تنمية متكاملة وحسب متطلبات اللعبة حتى يكون اللاعب في الجاهزية البدنية، وتعد كرة القدم واحدة من الألعاب التي يبذل اللاعب فيها الكثير من الجهد بالإضافة إلى إنها تحتوي على الكثير من المفردات الحركية وتتميز باتساع مساحة الملعب مما تتطلب إعدادا بدنيا وحركيا جيدا، وترتبط الصفات البدنية والحركية ارتباطا وثيقا مع الجانب المهاري.



الفصل الرابع: كرة القدم  
وخصائص المرحلة العمرية

## تمهيد:

تعتبر رياضة كرة القدم أكثر الرياضات شعبية في العالم، إذ بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الرياضات الأخرى ، إذ يغلب عليها الطابع التنافسي والحماسي الكبير فأصبحت تكتسي أهمية بالغة عند الشعوب على اختلاف أجناسهم وألسنتهم، وذلك لما تتميز به هذه اللعبة من خصائص ومميزات جعلتها تختلف عن باقي الرياضات الأخرى.

وكرة القدم كأى لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب، وأن نجاح عملية التدريب يتوقف إلى حد كبير على مدى تطبيق المدرب لطريقة التدريب المناسبة، ويعتبر الأداء البدني والفسولوجي في كرة القدم من العوامل المهمة التي لا بد على المدربين الاهتمام بتنميتها.

1- تعريف كرة القدم:

كرة القدم لعبة جماعية يتقابل فيها فريقين يضم كل منهما 11 لاعبا على الأكثر و 7 لاعبين على الأقل ويجب على كل فريق تسجيل أكبر عدد من الأهداف في شباك الخصم، والمحافظة على شبابه نظيفة والفريق الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف يفوز بالمباراة، وتتضمن هذه الرياضة 17 قاعدة أسست من طرف اللجنة الدولية بوار "International Boar" وبمرور الوقت وتطور اللعبة عدلت العديد من القواعد بفضل الاتحادية الدولية لكرة القدم (FIFA).

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

يطغى في كرة القدم أسلوبين في اللعب، الأسلوب 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 اللاعب بالتركيز على مستواه الفني بالدرجة الأولى، وهذا ما يصعب من تحقيق الأهداف الجماعية ومتطلبات الفريق ككل، ويكمن الهدف الرئيس في حسن صنع اللعب بشكل جماعي من أجل أحسن تطبيق للخطط الإستراتيجية الموضوعية<sup>1</sup>.

كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية تلعب بفريقين يتكون كل من 10 لاعبين وحارس المرمى ويشرف على تحكيم المباراة أربع حكام موزعين، أحدهم في وسط الميدان وحكمين مساعدين على خطوط الجانبية وحكم إحتياطي رابع<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> محمد عبده صالح، مفتي إبراهيم حماد: أساسيات كرة القدم، دار المعرفة، القاهرة، 1994، ص28.

<sup>2</sup> فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق: كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، بدون طبعة، مستغانم، 1997، ص01.



2- تاريخ ظهور وانتشار لعبة القدم:

- لقد أطلق عن كرة القدم في أزمنة مختلفة وأماكن متعددة أسماء وألقاب كثيرة ومن استقرائنا لتاريخ هذه اللعبة نجد اليونان قديما كانوا يسمونها EPSKYROS وكان الرومان يلقبونها " هاريار ستوم"<sup>1</sup>.
- ولقد دارت في انجلترا منافسات تاريخية بين العلماء المؤرخين كان الغرض منها وجود صورة واضحة عن لعبة كرة القدم، هل اللعبة ترجع إلى عصر معين أم أنها شائعة لا يمكن حصر ومعرفة بدايتها؟<sup>2</sup>.
- كما يذهب بعض المؤرخين لهذه اللعبة إلى القول أن كرة القدم وجدت في القرنين الثالث والرابع قبل الميلاد كأسلوب تدريب عسكري في الصين، وبالتحديد في فترة ما بين 206 ق.م وسنة 250 ق.م، كما وردت في احد المصادر للتاريخ الصيني أنها تذكر باسم صيني تسو شو TCU TCHOU، أي بمعنى ركل الكرة وكل ما عرف عنها أنها كانت تتألف من قائمين عظيمين ويزيد ارتفاعهما عن "ثلاثين قدما" مكسوة بالجرائد المزركشة وبينها شبكة من الخيوط الحريرية يتوسطهما ثقب مستدير مقدار ثقبه قدم واحد وكان هذا الهدف يوضع أمام الإمبراطور في الحفلات العامة<sup>3</sup>.
- ويتبارى مهرة الجنود في ضرب الكرة لكي تمر من هذا الثقب، وكانت مصنوعة من الجلد المغطى بالشعر ولم تكن بالقوة والشدة التي عليها الآن، وكان جزاء الفائز صرف كمية من الفواكه والزهور والقبعات له.
- وهناك في ايطاليا لعبة كرة القدم قديما باسم " كالمشيو " Calcio"، وكانت تلعب في فلورنسا في إيطاليا مرتين في السنة الأولى في أول يوم أحد من شهر مايو والثانية في اليوم الرابع والعشرون من يونيو بمناسبة عيد "سان جون SAN JHON في فلورنسا وكانت هذه الأيام بمناسبة العيد. وكانت المنافسة تقام بين فريقين الأول أبيض باسم " بيات كي" والثاني باسم " روسي" ويضم كل فريق واحد وعشرون لاعبا يلعبون في " بياترا " وكان المرمى عبارة عن

<sup>1</sup> إبراهيم علام: "كأس العالم لكرة القدم"، دار القومية والنشر، مصر: 1960، ص60.

<sup>2</sup> محمد عبده صالح الوحش ومفتي إبراهيم محمد: "أساسيات كرة القدم"، دار المعرفة، مصر، 1994، ص08.

<sup>3</sup> مختار سالم: "كرة القدم لعبة الملايين"، مكتبة المعارف بيروت، ط2، 1998، ص12.

عرض الملعب كله وكان اللعب خشنا والملعب مغطى كله بالرمل<sup>1</sup>، ويجمع الكل على أن نشر كرة القدم كرياضة الشباب كان في جزر بريطانيا حيث أخذت من واقع فكرة القومية التي بينت على هزيمة الدانيمركيين الغزاة، والتنكيل برأس القائد الدانمركي<sup>2</sup>.

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

• وعاد " جايلز" أستاذ في جامعة أوكسفورد وذكر أحد شعراء الصين تحدث عن فكرة كرة القدم، ولكن اتضح بعد ذلك أن هذه اللعبة لم تذكر باسمها في الشعر، وإنما ترجمها الأستاذ بهذا الاسم ويقول: بأن الكرة كانت مستديرة صنعت من ثمانية أجزاء من الجلد محشوة بالشعر ولم تعرف الكرة التي تحشى بالهواء إلا في سنة 500 بعد الميلاد، هذه الأفكار ناقشها الكثير من المؤرخين، وذهب البريطانيون المؤرخون إلى القول أن كرة القدم من نبات أفكارهم واستدلوا على ذلك بواقعة تاريخية وهي أنهم لما قتلوا القائد الدانيماركي الذي احتل بلادهم داسوا رأسه بأقدامهم كالكرة وصار هذا بعدها تقليدا قوميا على الثأر والانتقام، واستدلوا مع الوقت الأسس البشرية بالكرة واعتبروا هذا هو فجر ظهور اللعبة واكتشافها<sup>3</sup>.

• وحول انتشار هذه اللعبة، كانت بريطانيا البلد الأم لكرة القدم، انتشرت اللعبة عند جارتها أيرلندا وفي عام 1831م بدأت " أيرلندا " توفد فريقا منها إلى الولايات المتحدة الأمريكية، وهكذا انتشرت اللعبة في الولايات المتحدة الأمريكية بحكم خبرة شباب أمريكا، وبحكم صلتهم ببريطانيا فتأثر بعضهم بما اتبعه شباب بريطانيا.

• ثم دخلت هذه اللعبة إلى أستراليا عام 1858م عن طريق عمال مناجم فكتوريا وهكذا استمرت في الانتشار حتى دخلت مصر عن طريق الاحتلال الإنجليزي عام 1882<sup>4</sup>.

• إن طبيعة الحياة عند الإنجليز التي تتطلب الأسفار في البحار للتجارة بحكم أن بريطانيا دولة استعمارية لدرجة أن بعض الساسة أطلقوا عليها لقب عجوز الاستعمار، ولكثرة مستعمراتها يسهل نقل لعبة كرة القدم إلى هذه المستعمرات، والإنجليز من المعروف عنهم أنهم حينما يضعون

<sup>1</sup> جميل نظيف: "موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة"، دار الكتب العلمية، بيروت، ط1، 1993، ص342.

<sup>2</sup> حسن عبد الجواد: "كرة القدم"، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان، ط7، 1984، ص15.

<sup>3</sup> Kamel Lamoui, football technique jeux, entrainement information, Alger .198, p18.

<sup>4</sup> إبراهيم علام: "كأس العالم لكرة القدم"، مرجع سابق، ص50.

أرجلهم على أي أرض يلها شباب جنودهم بلعب كرة القدم، وسرعان ما نقل عنهم الشباب كما هو معروف ومغرم بالتقليد وهكذا تم نقل هذه اللعبة عن طريق الشباب الإنجليزي قبل أن ينشأ القانون، فكانت في ذلك الوقت في أشبع صورها بعيدة عن أهدافها وبمرور الوقت تم وضع قانون وتشريعات، وتشكيلات إدارية وفنية لتنتقلها إلى أوضاعها الصحيحة.

### 3- المبادئ الأساسية لكرة القدم:

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

#### 3-1- المساواة:

إن هذه اللعبة تمنح لممارس كرة القدم فرصاً متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي مخالفات يعاقب عليها القانون.

#### 3-2- السلامة:

وهي تعتبر روحاً للعبة، وبخلاف الخطورة التي كانت عليها في العهود العابرة فقد وضع القانون حدوداً للحفاظ على سلامة وصحة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد مساحة الملعب وأرضيتها وتجهيزهم من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات، وترك المجال واسعاً لإظهار مهارتهم بكفاءة عالية.

#### 3-3- التسلية:

وهي إفراح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يجدها اللاعب لممارسة كرة القدم، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات والتي تصدر عن اللاعبين تجاه بعضهم البعض<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> سامي الصفار: كرة القدم، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1982، ص 29.

#### 4- اتجاهات كرة القدم الحديثة:

كرة القدم ما تزال تعرف تقدماً مستمراً في عدة جوانب رغم أن مهمة اللاعب لم تتغير والتي تتمثل في محاولة تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف دون التلقي.

#### 4-1- اتجاهات عامة:

من المعروف أنه من أجل تحديد معايير ومقاييس موازية لوجهة الأهداف في كرة القدم العصرية نفاط الانتباه تعود بالأولية إلى السنوات القليلة الماضية أثناء كأس أوربا (1996) وكأس العالم (1990-1994) وكذلك بالنسبة إلى النوادي (90-91-92) فمن أجل تطوير كرة القدم يجب أن نأخذ بعين الاعتبار أهمية تقديم معارف القاعدية، مثل: التحسين في استقرار العوامل المحددة للمستوى العالي وما شابهها التقني التكتيكي والنفسي وإعطائها مستوى كامل من التطور.

وكذلك يتضح لنا الأمثلة الدولية تبين أن التجديد والإبداع في محتويات التدريب تؤدي إلى تحسين المستوى في وقت قصير جداً فالمدربون انطلاقاً من التعرف على اللاعبين أثناء المنافسة من مختلف مراحل اللعب الملاحظة وكذلك تحليل الكلي للمنافسات الدولية والوطنية والتحقيقات المفصلة يتصورون في إنجاز سيرورة التدريب وأهمية مختلف العناصر التالية: " اللياقة البدنية، التقنية، التكتيكية، والسيكولوجية"، والتصرف الفعال أثناء المنافسة يكون حسب:

- استعمال يحتوي اللعب الهجومي في إطار تحضير لعب حركي لتجاوز أساليب اللعب العنيف.
- تركيب شامل بين المستوى الفردي والجماعي كنتيجة اتصال وتنظيم لإعطاء الروح الجماعي.
- إيقاع اللعب العالي يتركز على قدرات مداومة السرعة ومداومة قوة السرعة.
- الحيوية الكبيرة والنشاط الحركي لكل لاعب.

#### 4-2- اتجاهات خاصة:

اتجاهات لتسطير التدريب الحديث يتميز بالتقرب من شروط المنافسة وكذلك توجيه المنافسة أثناء التدريب، هذه الاتجاهات تعطي الأسس القاعدية المتصلة المطابقة لشروط المنافسة وتعطي تشكيل تدريب عن طريق تنويع المحتويات المتعلقة في التطوير المتواصل للتدريب مع ذكر:

- الرفع من الوسائل الخاصة بالتدريب السنوي الخاص.
- الاستقرار العقلاني لوسائل التدريب في إطار متابعة التأثيرات المتبادلة لعناصر التدريب.
- خاصية قوية لسيرورة التدريب.

- تسطير التدريب على أشكال قريبة من المنافسة.<sup>1</sup>

## 5- طرق ومراكز اللعب في كرة القدم:

### 5-1- طرق اللعب الحديثة والقديمة:

تتناول العديد من الخبراء و المختصين في مجال التدريب الرياضي وكرة القدم خطط اللعب، ويمكن التطرق إلى بعض منها، فيرى ( تاديوس بزلتوفسكي) بأن التكتيك هو أصول تسيير المنافسات الرياضية أما ( محمد حسن علاوي) فيشير إلى أنه يهدف إلى اكتساب الفرد الرياضي المعلومات والمعارف والقدرات الخطئية وإتقانها بالقدر الكافي الذي يمكنه من حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة أثناء المنافسات الرياضية.<sup>2</sup>

مع أول ظهور للعبة بشكل متكامل بعدما وضع اول قانون لها، ظهرت طرق اللعب و التي تختلف من ناد ودولة إلى اخرى وكانت الطرق في بدايتها على الشكل التالي:

**الطريقة الإنجليزية :** أو طريقة ظهرت للوجود كانت في بريطانياحيث أول دولة ظهرت فيها لعبة كرة القدم سنة 1863 وكانت طريقة اللعب عبارة عن تنظيم اللاعبين في الملعب على الشكل التالي 1-1 - 9 أي الحارس المرمى ولاعب واحد للدفاع وتسعة في الهجوم.

**الطريقة الاسكتلندية:** في عام 1879 جاءت الطريقة الإسكتلندية لتحاول تحسين ولو قليل من الطريقة الانجليزية التي كانت طريقة هجومية وكان تنظيم اللاعبين على الشكل التالي: 1-2-2-6 حارس المرمى اثنان في خط دفاع في خط الوسط وستة مهاجمين.

**الطريقة الهرمية:** وعادت انجلترا لتقدم طريقة جديدة للعب في عام 1890 أطلق عليها اسم الطريقة الهرمية لأن تشكيل اللاعبين في أرض الملعب يشبه هرمًا قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم وكان على الشكل التالي 1-2-3-5 حارس المرمى، لاعبان في خط الدفاع، ثلاثة لاعبين في خط الوسط وخمسة مهاجمين.

<sup>1</sup> عسلي الصحراوي: مذكرة تخرج ليسانس، علاقة الضغط المهني بالاداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم، جامعة الجزائر، 2008-2009، ص 76-77.

<sup>2</sup> يوسف لازم كماش، صالح بشير أبو خيط: المبادئ الأساسية لتدريب كرة القدم، دار زهران للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2013، ص221.

طريقة الظهر الثالث: في عام 1925 أدخلت على اللعبة في إنجلترا طريقة الظهر الثالث الدفاعية وهي على شكل حرفي أم دبليو M W.<sup>1</sup>

طريقة المثلاث: هي طريقة نمساوية هجومية كان هدفها كسر قوة دفاع الظهر الثالث الإنجليزية، لأن اللاعبين يوزعون الكرة بشكل مثلاث للاختراق الدفاع.

طريقة قلب الهجوم المتأخر: في عام 1952 قدمت المجر في عصرها الذهبي الكروي طريقة رجل لرجل وهي طريقة دفاعية بحثة.

طريقة 4-2-4: في عام 1958 ظهرت أول طريقة دفاعية هجومية في آن واحد وهي طريقة (4-2-4) البرازيلية والتي استطاع البرازيليون الفوز بكأس العالم في نفس العام في ستوكهولم عاصمة السويد.

الطريقة الدفاعية (الكاتيناتشيو): طريقة ايطالية دفاعية بحثة، وضعها المدرب الإيطالي هيلينو هيريرا بغرض سد الطريق أمام المهاجمين وهي على شكل: 1-4-2-3.

طريقة 4-3-3: هذا الرسم عادة ما يستخدم في الفئات السنية الصغيرة (U17,U15,U14) لتعليم أجيال التمرکز والتحرك التكتيكي كما أنه يتميز بكونه يساعد في الاحتلال العقلاني لأرضية الميدان ويقدم توازن جيد للفريق، يقدم المطلوب من الناحية الهجومية من خلال امتلاكه لميزة وهي امتلاك كبر عدد ممكن من مثلاث اللعب.

هذا الرسم من خلال تحركات اللاعبين ومشاركة لمدافعين في المرحلة الهجومية وكذلك استبدال المهاجمين في المرحلة الدفاعية يسهل التعلم التكتيكي للاعبين.<sup>2</sup>

طريقة 4-3-3: هي طريقة دفاعية بحثة تعتمد على تحرك لاعب خط الوسط في الدفاع وفي مساعدة الهجوم.

الطريقة الشاملة: وهي طريقة الحديثة وهي هجومية ودفاعية في نفس الوقت، حيث تعتمد على 9 لاعبين في الدفاع وعندما يمتلكون الكرة ينقلبون 9 لاعبين للهجوم مع بقاء قلب الدفاع في وسط الملعب.

(1) مشعل عدى النمري: مهارات كرة القدم وقوانينها، مرجع سابق، ص 92.

(2) Jean-Michel Bénézet , Hansruedi Hasler(FIFA): OP cit, 2016, p 104-105.

5-2- مراکز لعب الفريق: وفي ما يلي سوف نحدد المواصفات الخاصة بكل مركز من مراكز اللعب وواجبات المتطلبية له.

#### 5-2-1- ظهير الجنب:

- التكوين البدني الذي يتسم بالطول والقوة.
- سرعة الإنطلاق والرشاقة.
- قوة الالتحام والانقضاض.
- المباغته وعدم التردد.
- الجرأة والتصميم والكفاح.
- القدرة على التركيز والتحفز.
- التحول بأقصى سرعة للمشاركة في الهجوم بمراحله المختلفة.
- التمرکز الصحيح.
- التوقيت السليم وسرعة رد الفعل.
- الحرص وعدم المجازفة بضیاع ملكية الكرة.
- الرؤية للجانب المعتم من مكان لعب الكرة (خلفي للمدافع).

#### 5-2-2- ظهير الوسط: قلب الدفاع

- التكوين البدني القوي وطول القامة.
- إجادة ألعاب الهواء والضرب بالرأس.
- الالتحام البدني القوي.
- إجادة المراقبة والتغطية والتنشيت.
- حسن التقدير والتوقع لمجريات اللعب.
- دقة التمرير والتوقع لمجريات اللعب.
- الجرأة والتصميم والكفاءة.
- اتخاذ المواقف الملائمة والصحيحة.
- الجمع بين متابعة مسار الكرة والمساحة الخلفية.

- القدرة على استنباط وقراءة والتنبؤ بما سيقدم عليه المهاجم.
- المشاركة في الهجوم كلما سمحت الظروف بذلك.
- توجيه الزملاء بفعالية لما يمتلكه من موقع لكشف الملعب<sup>1</sup>.

#### 3-2-5- الظهير الحر (الليبيرو):

- التوقع السليم لمجريات اللعب.
- التنبؤ والقراءة لتصرفات اللاعبين .
- التوقيت المناسب للإنقضاض على الكرة.
- الرؤيا الواسعة للملعب
- الطول الملائم للقامة.
- المهارات الهجومية والدفاعية العالية.
- إجادة الألعاب الهوائية.
- المشاركة في الهجوم بالتنسيق مع الزملاء.
- سرعة البديهة والقدرة على قيادة وتحمل المسؤولية.
- تغطية المنطقة والزملاء والمدافعين.

#### 4-2-5- لاعبو الوسط (ذات طابع دفاعي):

- التحمل والرشاقة والسرعة.
- سرعة الإنقضاض دون إندفاع.
- حسن المراقبة للمنافسين.
- التوقع السليم وسرعة البديهة.
- التغطية.
- المشاركة في الهجوم من الجانب العكسي لمنطقته.

<sup>1</sup> شعبان إبراهيم: كرة القدم للبراعم وأشبال (9-12)، مركز الكاتب للنشر، القاهرة، 2009، ص 416.



5-2-5- لاعبو الوسط (ذات الطابع الهجومي):

- لديهم القدرة على التحرك الدائم في العمق والجانب.
- اتساع الرؤية.
- الربط بين مجموعة الزملاء في التحركات الهجومية.
- الاختراق والتخلص من الرقابة.
- تغيير اتجاه اللعب.
- المراوغة والتصويب من مسافات متعددة.
- الارتداد للمشاركة في الدفاع واستكمال النقص العددي في الدفاع.

5-2-6- لاعبو خط الوسط (صانع الالعاب):

- اللياقة البدنية العالية.
- القدرة على القيادة والتوجيه.
- الالتزام بتنفيذ خطط اللعب واستيعابها.
- اتخاذ القرارات.
- التمرير المتنوع والدقيق وبناء الهجمات.
- التصويب عن بعد وبدقة.
- الرقابة والتحويل بالسرعة من الهجوم للدفاع والعكس.
- القدرة على الإختراق.
- الظهور المستمر للزملاء عند استحوادهم على الكرة وفي المكان المناسب.<sup>1</sup>

5-2-7- مراكز اللعب الهجومية للأمامية:

- التحركات الدائمة.
- الإستغلال الأمثل لفرص التهديف.
- المراوغة والتخلص من المدافعين.
- إجادة ألعاب الهواء.

<sup>1</sup> شعبان إبراهيم: كرة القدم للبراعم وأشبال (9-12)، مرجع سابق، ص 418.

- إستلام الكرة تحت ضغط المدافعين.
- قوة ودقة التصويب بالرأس والقدمين.
- تأخير هجوم المنافسين بمحاصرة الكرة بعد فقدها.
- الإرتداد لمراقبة قلبي الدفاع عن تقدمهم للهجوم.
- التمتع باللياقة البدنية العالية وخاصة الرشاقة والقدرة والسرعة.
- البناء الجسماني القوي والقامة الطويلة نسبياً<sup>1</sup>.

#### 6- المتطلبات العامة للاعب كرة القدم الحديثة:

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

أما أثناء المقابلة يكون اللاعبين على اتصال مباشر مع الخصم، حالات اللعب تتغير بصورة سريعة وفي كل حالة يجب على اللاعب إيجاد الحل المناسب والفعل بأسرع وقت ممكن عن لاعب كرة القدم ذو طابع تكراري متغير، والعمليات الحركية متغيرة وتختلف واحدة عن الأخرى فالجري متنوع العمل أو المشي أو التوقف والقفز.

يشير الأخصائيون إلى أن جزء كبير من العمليات الحركية للاعب كرة القدم يشغله الجري الذي يتطور من البطيء إلى السريع إضافة إلى الانطلاق الذي يتحول من توقف مفاجئ أو تغير الخاطف للسرعة أو الاتجاه، وحالياً نشاهد مباريات كرة القدم يغلب عليها الجانب الفني والذكاء في اللعب مع التحضير البدني الجيد للاعبين فالفروق ذات المستوى العالي لها اتجاه تطوير اللعب مثل ما هو عليه في الرياضات الأخرى (كرة السلة وكرة اليد...) فالكل يهاجم ويدافع في آن واحد، وهذا ما أجبر المدربين على الاهتمام بتحضير اللاعب في شتى جوانبه البدنية والتقنية والتكتيكية والنظري والجانب النفسي وهذا استجابة للمتطلبات الاستراتيجية الحديثة<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> شعبان إبراهيم: كرة القدم للبراعم وأشبال (9-12)، مرجع سابق، ص 418.

(2) حنفي محمود مختار: مدير فني في كرة القدم، دار النشر كلية التربية البدنية والرياضية المنينا سابقاً، 1997، ص 187، 188.

7- خصائص المرحلة العمرية أقل من 17 سنة:

تتنتمي هذه الفئة العمرية حسب زكي محمد محمد حسن (2004) إلى مرحلة المراهقة المتوسطة أو المرحلة الثانوية<sup>1</sup>، والتي تتميز بنمو سريع للفرد الرياضي خاصة من الناحية المورفولوجية و الفسيولوجية و قدراته العقلية و الانفعالية و المعرفية و الاجتماعية... الخ، ويتجلى هذا النمو في المظاهر التالية:

7-1- النمو الجسمي:

يتميز هذا النمو في بداية المراهقة بعدم الانتظام والسرعة، فهناك ارتفاع مطرد في قامة المراهق واتساع منكبيه، اشتداد في عضلاته، واستطالة ليديه، قدميه، وخشونة صوته والطلائع الأولى للحية والشارب من الشعر الذي يوجد في مواضع مختلفة من جسمه علاوة على الإفرازات المنوية، إلى جانب التغيرات الفيزيولوجية كانهخفاض معدل النبض بعد البلوغ والارتفاع للضغط الدموي وانخفاض استهلاك الجسم للأكسجين، الشعور بالتعب والتخاذل وعدم القدرة على بذل المجهود البدني الشاق وتصاحب هذه التغيرات الاهتمام الشديد للجسم، والشعور بالقلق نحو التغيرات المفاجئة للنمو الجسمي، الحساسية الشديدة للنقد مما يتصل بهذه التغيرات محاولات المراهق التكيف معها.<sup>2</sup> كما حدد ستينبرغ Steinberg (2002) مظاهر النمو الجسمي والتي تتمثل في نمو الطول والوزن، كذلك تطور الخصائص الجنسية الأولية ثم الثانوية و تغير في التكوين الجسدي و الجهازين الدوري التنفسي و الذي له تأثير على مكونات اللياقة البدنية، كما أن كل مجموعة من هذه التغيرات هي نتيجة للنمو في جهاز الغدد الصماء و الجهاز العصبي المركزي و التي يحدث الكثير منها قبل مرحلة البلوغ بل الكثير منها قبل الولادة.<sup>3</sup>

7-2- النمو الجنسي:

إلى جانب التغيرات الجسمية التي تختص بها المراهقة توجد تغيرات أخرى مرتبطة بتطور الخلايا التناسلية، ومن بين العلامات المميزة له ظهور الشعر على العانة وتحت الإبطين، فعند الذكر نجد ظهور الخصيتين وطول العضو التناسلي، إفراز الحيوانات المنوية، أما عند الأنثى فنجد بروز الثديين و ظهور العادة الشهرية.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> - زكي محمد محمد حسن: التنشئة الصحية الرياضية من الطفولة إلى المراهقة، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، مصر، ط1، 2004، ص 54.

<sup>2</sup> - مجدي أحمد محمد عبد الله: النمو النفسي بين السواء والمرض، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 2003، ص 256.

<sup>3</sup> - رعدة شريم: سيكولوجية المراهقة، دار المسيرة للطبع و الإشراف، الأردن، ط1، 2009، ص ص 67، 68.

<sup>4</sup> روبرت واطسون: سيكولوجية الطفل والمراهق، مكتب مديولي، القاهرة، ط1، 2004، ص 589.

### 5-3- النمو العقلي:

هو مجموعة التغيرات التي تمس الوظائف العليا كالذكاء والتذكر، ومن مظاهره بطئ نمو الذكاء مقابل السرعة في النمو، القدرة اللفظية الميكانيكية والإدراكية كالتحصيل والنقد والقدرة العدلية واللفظية التي تأهل المراهق لاختيار التكوين المناسب الأمر الذي يجعل عملية التوجيه أصعب ما تكون، كما نجد فروقا واضحة في القدرات الفردية فتظهر الطموحات العالية وروح الإبداع والابتكار، بالإضافة إلى ماسبق ذكره، فإن نظام التعليم (المنهج، شخصيات المدرسين الرفاق) تأثر في عملية النمو العقلي للمراهقين في حين يعوق الحرمان والإهمال الدراسي وسوء المعاملة هذا جانب من النمو.

### 7-4- النمو الانفعالي:

يتفق علماء النفس على أن المراهقة هي فترة الانفعالات الحادة، والتقلبات المزاجية السرعة في مرحلة المراهقة الأولى، حيث نجد المراهق دائما في حالة القلق والغضب، وينفعل ويغضب من كل شيء. فهذه الانفعالات تؤثر في حالته العقلية حيث تتطور لديه مشاعر الحب، والإحساس بالفرح والسرور عند شعوره بأنه فرد من المجتمع مرغوب فيه، فالمراهق في هذه الفترة يعتبر كائنا انفعاليا يعاني من ازدواجية المشاعر، والتناقض الوجداني، فيعيش الإعجاب والكراهية، والانجذاب والنفور.<sup>1</sup>

### 7-5- النمو الحركي:

التغيرات الجسمية التي يتعرض لها المراهق من زيادة في الطول والوزن وزيادة القوة العضلية، يتبعها تغير في نموه الحركي الذي يؤدي حتما إلى تناسق في سلوك المراهق، وهذا ما نلاحظه من خلال الزيادة الكبيرة في القوة العضلية بدءا بالطفولة المتأخرة إلى المراهقة.<sup>2</sup> ولعله من مظاهر النمو الحركي زيادة قوته ونشاطه وإتقانه للمهارات الحركية مثل العزف على الآلات والألعاب الرياضية، وفي هذه الفترة نلاحظ أن الفتاة تكون أكثر وزنا وطولا ولاكنها لا تضاهي القدرة العضلية التي تتميز بها عضلات الفتى، وبهذا يرجع اختلاف الشدة والتدريب والنسب الجسمية عند الجنسين، كما يرتبط النمو الحركي للمراهق بالنمو الاجتماعي، فمن المهم للمراهق أن يشارك في مختلف

<sup>1</sup> - محمد زياد حمدان: علم النفس النمو التربوي مجالاته ونظرياته وتطبيقاته المدرسية، دار التربية الحديثة، الأردن، ط 1، 2000، ص 28.

<sup>2</sup> - أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، المفاهيم والتطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة، ط 1، 2003، ص 66.

أوجه النشاط الجماعي وذلك لإثبات الذات وسط جماعته، ويتطلب ذلك القيام بمختلف المهارات الحركية للقيام بهذا النشاط وإذ لم يتحقق له ذلك فإن المراهق يميل إلى الانسحاب والعزلة.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> - محمود محمود: الطفولة والمراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1998، ص 67.

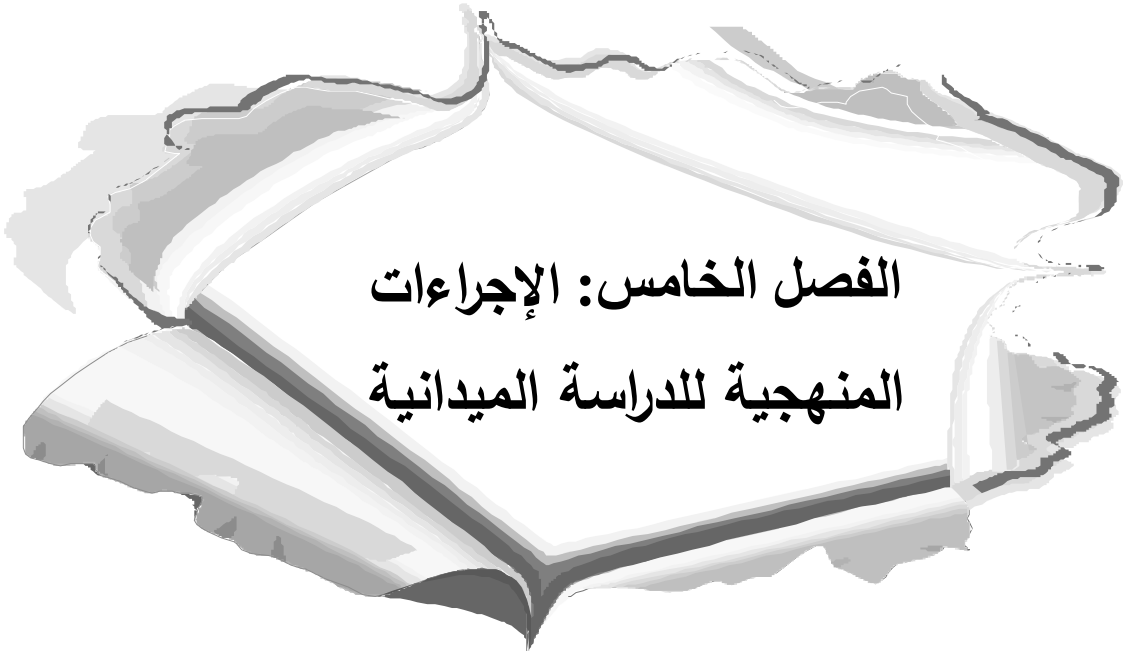
## خلاصة:

تعتبر رياضة كرة القدم اللعبة أكثر انتشارا في العالم، وليس هناك ما يستدعي الحديث عنها فأصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة بفضل ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول التي جعلتها في مقدمة الرياضيات التي تطويرها والنهوض بها للوصول إلى المستوى العالمي.

وهذا لا يتسنى إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة، و الأكد أن أهم عنصر في هذه الرياضة هو اللاعب، ولهذا يجب الاهتمام به ومعرفة الصفات و الخصائص التي يجب أن تتوفر فيه كي يكون دوره ايجابيا في هذه المعادلة، و إعطاء النتائج المرجوة منه.

# الجانب التطبيقي





الفصل الخامس: الإجراءات  
المنهجية للدراسة الميدانية



## تمهيد:

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

حيث أن بحثنا هو عبارة عن دراسة تجريبية حول أثر طريقة التدريب باستخدام الألعاب المصغرة في تنمية مداومة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة، إذ تستوجب علينا التأكد من صحة أو عدم صحة الفرضيات التي قدمناها في بداية الدراسة، ويعمل الجانب التطبيقي من البحث على تكملة وتأييد ما جاء في الجانب النظري.

## 1- الدراسة الاستطلاعية:

هي أول خطوة قمنا بها قبل البدء في تسطير الخطوط العريضة للدراسة وقبل الشروع في الدراسات الميدانية، حيث قمنا بجمع المعلومات والاطلاع على البحوث السابقة من المذكرات التي لها صلة بموضوع بحثنا والاتصال بالمختصين في هذا الميدان من أجل توفير المعطيات الكافية والإلمام بالموضوع من جميع النواحي حيث قمنا بالاطلاع ميدانيا على النادي الرياضي شباب بلدية الطاهير لكرة القدم صنف أقل من 19 سنة الناشط في القسم ما قبل شرفي ولاية جيجل، حتى يتسنى لنا تكوين فكرة شاملة وكاملة وبالتالي إعداد الإطار النظري لهذا الموضوع، وقصد التحقق من صدق الأداة قمنا بإجراء اختبار وإعادته بعد أسبوع وبعد الحصول على النتائج قمنا بقياس المعاملات السيكمترية للاختبار (الصدق والثبات)، حيث قمنا بإجراء دراسة على عينة من مجتمع بحثنا والتي بلغ عددها 5 لاعب.

وكان الغرض من الدراسة الاستطلاعية ما يلي:

- التعرف على مختلف الصعوبات التي قد تواجهنا في الدراسة الأساسية.
- التعرف على الوقت المستغرق للإجابة على أدوات الدراسة.
- التعرف على مدى ملائمة الاستمارة وكذا المقياس لأفراد عينة البحث.

## 2- منهج الدراسة:

تختلف المناهج المتبعة في الدراسات العلمية حسب نوع المشكلة والأهداف من هذه الدراسة بالنظر إلى طبيعة المشكلة، حيث تفرض ظاهرة أو مشكلة ما على الباحث أن يطبق منهجا دون سواه، فالمنهج بصفة عامة هو جملة المبادئ والقواعد والإرشادات التي يجب على الباحث اتباعها من ألف بحثه إلى يائه بغية الكشف عن العلاقات العامة والجوهرية والضرورية التي تخضع لها ظواهر موضوع هذه الدراسة<sup>1</sup>.

واعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج التجريبي، الذي يعرف بأنه "الملاحظة الموضوعية لظاهرة معينة تحدث في موقف يتميز بالضبط المحكم ويتضمن متغيرا (عاملا) أو أكثر متنوعا بينما تثبت

<sup>1</sup> سلاطينة بلقاسم وحسان الجيلاني: محاضرات في المنهج والبحث العلمي، الكتاب الثاني، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون، الجزائر، ط2، 2009، ص25.

المتغيرات (العوامل) الأخرى".<sup>1</sup> وقد تم الاعتماد على التصميم التجريبي لمجموعتين تجريبية وضابطة كل واحدة متكونة من 10 لاعبا بعد أن تم إستبعاد 05 لاعبين تم الإعتماد عليهم في التجربة الاستطلاعية.

### 3- مجتمع الدراسة:

مجتمع البحث هو "جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث، وبذلك فإنّ مجتمع الدراسة هو جميع الأفراد أو الأشياء الذين يكونون موضوع مشكلة الدراسة".<sup>2</sup>

يمثل مجتمع البحث جميع مفردات أو وحدات الظاهرة التي يراد تطبيق الدراسة عليها وفق المنهج المناسب لها، وقد تكون مجتمع هذه الدراسة من فرق كرة القدم الناشطة في القسم ما قبل شرفي ولاية جيجل لفئة أقل من 17 سنة.

### 4- عينة الدراسة:

تعتبر العينة من أهمّ المحاور التي يستخدمها الباحث خلال بحثه، فاختيار العينة شكل جيد ومناسب يساعد على التوصل إلى نتائج ذات مصداقية عالية وكفاءة موثوق بها، وبشكل عام تعرف العينة بأنها مجموعة من الأفراد تؤخذ من المجتمع الأصل بحيث تكون ممثلة له تمثيلا صادقا.<sup>3</sup> بلغت عينة البحث 20 لاعبا من فريق الشباب الرياضي لبلدية الطاهير صنف أقل من 17 سنة، وقد تم اختيارها بالطريقة القصدية.

### 4-1- تجانس عينة الدراسة:

من أجل ضبط جميع المتغيرات التي تؤثر في دقة نتائج البحث قام الباحثان بالتحقق من تجانس عينة البحث في متغيرات السن، الطول والوزن، وعليه فقد تم التأكد من توزيع بيانات هذه المتغيرات، توزيعا طبيعيا كما هو مبين في الجدول التالي:

<sup>1</sup> بوداود عبد اليمين: مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاطات البدني والرياضي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2010، ص 127.

<sup>2</sup> عبيدات دوقان وآخرون: البحث العلمي، مفهومه وأدواته وأساليبه، دار الفكر، عمان، الأردن، 2001، ص 131.

<sup>3</sup> معين عمر الخليل: مناهج البحث العلمي في علم الاجتماع، دار الشروق للنشر والتوزيع، ط 1، الأردن، 2004، ص 208.

المؤشرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن (سنة)	14.6	0.50	15	-0.06
الطول (سم)	159.05	3.83	159	0.0075
الوزن (كغ)	55.45	1.85	56	-0.0825

الجدول رقم (03): يمثل تجانس العينة لمتغيرات السن، الطول، الوزن.

ومن الجدول يتضح أن قيم معامل الالتواء كانت محصورة بين  $(\pm 3)$  مما يدل على أن العينة متجانسة في متغيرات السن، الطول والوزن.

#### 4-1- تكافؤ مجموعتي البحث:

لجأ الباحثان إلى التحقق من التكافؤ بين مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في المتغيرات قيد البحث، وذلك بالاعتماد على إختبار (ت)، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (04): يبين تكافؤ العينة في الاختبارات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		T المحسوبة	T المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
	S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$					
اختبار القدرة على تكرار الجري السريع RSA	3,21	98,31	3,15	98,23	0,055	2.1	0.05	18	غير دال

يتضح من خلال الجدول رقم (04) أن جميع قيم (ت) المحسوبة كانت غير دالة معنويًا، مما يؤكد أن كلا المجموعتين الضابطة والتجريبية متكافئتان في اختبارات البحث.

#### 5- مجالات الدراسة:

وقد تمثلت مجالات هذه الدراسة فيما يلي:

##### 5-1- المجال المكاني:

أجريت الدراسة على مستوى المركب الجوي بوشركة بلدية الطاهير.

##### 5-2- المجال الزمني:

انقسم المجال الزمني الذي قمننا به في هذه الدراسة إلى مرحلتين:

- المرحلة 1: خاصة بالجانب النظري والذي سوف نشرع في انجازه في الفترة الممتدة من أواخر شهر ديسمبر إلى نهاية شهر ماي.

- المرحلة 2: متعلقة بالجانب التطبيقي فكان من خلال الدراسة الميدانية من نهاية شهر جانفي الى غاية شهر ماي 2022 وهي المرحلة التي خصصت للجانب التطبيقي من خلال جمع المعلومات الميدانية ومناقشة النتائج المتحصل عليها.

#### 6- متغيرات الدراسة:

وتكونت دراستنا من متغيرين: المتغير المستقل والمتغير التابع.

#### 6-1- المتغير المستقل:

"متغير يجب أن يكون له تأثير في المتغير التابع، وهو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر".<sup>1</sup>

- تحديد المتغير المستقل: ويتمثل المتغير التابع في هذه الدراسة في طريقة التدريب باستخدام الألعاب المصغرة.

#### 6-2- المتغير التابع:

"متغير يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الظاهرة التي توجد أو تختفي أو تتغير حينما يطبق الباحث المتغير المستقل أو يبدله".<sup>2</sup>

- تحديد المتغير التابع: ويتمثل المتغير التابع في هذه الدراسة في مداومة السرعة.

#### 7- الأسس العلمية للاختبار:

لأجل الوصول إلى أدق النتائج ولأجل التأكد من صلاحية الاختبارات قام الباحث بإخضاع الاختبارات إلى الأسس العلمية لها، وذلك من خلال حساب الصدق، الثبات وموضوعية الاختبارات.

#### 7-1- ثبات الاختبار:

قام الباحث بتطبيق الاختبار الأول على عينة مكونة من 05 لاعبين والتي تم استبعادهم فيما بعد وذلك بتاريخ 2022/01/19 وأعيد الاختبار بعد أسبوع على نفس العينة يوم 2022/01/30 وفي نفس

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية وعلم النفس الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999، ص 219.

<sup>2</sup> حسين أحمد الشافي، محمد حسين عابدين، سوزان أحمد علي مرسى: مبادئ البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية، ط1، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر، 2009، ص 74.

الظروف، ثم قام الباحث بحساب ثبات الاختبار بمعامل الارتباط بيرسون ببرنامج Excel، كما هو موضح في الجدول التالي:

مستوى الدلالة	معامل الثبات	R-test		Test		حجم العينة	الاختبارات المقترحة
		S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$		
0.05	*0.977	4.77	96.84 ثا	4.51	96.42 ثا	05	إختبار RSA

الجدول رقم (05): يبين معامل ثبات الاختبارات المقترحة.

من خلال الجدول رقم (05) يتضح أن هناك علاقة ارتباطية عالية في الاختبارات المستخدمة، مما يؤكد ثبات

#### 7-2- صدق الاختبار:

وهو صدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائب أخطاء الصدفة و من ثمة فإن الدرجات الحقيقية هي الميزان أو المحك الذي ينسب إليه صدق الاختبار، حيث أن ثبات الاختبار يعتمد على ارتباط الدرجات الحقيقية للاختبار بنفسها إذا أعيد الاختبار على نفس المجموعة التي أجري عليها في الاختبار أول الأمر، لذا كانت الصلة وثيقة بين الثبات و الصدق الذاتي شريطة أن يحسب الثبات بأسلوب الاختبار و إعادة الاختبار و الصدق الذاتي يحسب بالمعادلة التالية:

$$\text{الصدق الذاتي: } \sqrt{\text{الثبات}}^1$$

ومن أجل التأكد من صدق الاختبارات استخدم الباحث معامل الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، حيث أظهرت النتائج الإحصائية أن معاملات الارتباط للصدق عالية وتفي بأغراض الدراسة، والجدول رقم (06) يوضح ذلك:

مستوى الدلالة	معامل الصدق	معامل الثبات	R-test		Test		حجم العينة	الاختبارات المقترحة
			S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$		
0.05	*0.988	*0.977	4.77	96.84 ثا	4.51	96.42 ثا	05	إختبار RSA

الجدول رقم (06): يبين معامل الصدق للاختبارات المقترحة.

<sup>1</sup> محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط6، 2004 ، ص39 .

7-3- الموضوعية:

تعتبر الموضوعية "قيام الباحث بالتعامل مع الأشياء و الظواهر على أنها أشياء وظواهر مستقلة عن ذاته ومحاولة التحرر من كافة النواحي الانفعالية و المواقف الذاتية من خلال الابتعاد عن الأحكام الذاتية والنزوات الشخصية والالتزام بالحياد الأخلاقي والابتعاد عن الآراء والأحكام المسبقة"<sup>1</sup>. وبما أن الباحث استخدم إختبارات لا تحتاج إلى عمليات حسابية معقدة، وأن وحدات قياس الإختبارات واضحة (الثانية)، فإن ذلك يعني وجود درجة مرتفعة من الموضوعية للإختبارات.

8- الإختبارات المستخدمة:

8-1- اختبار القدرة على تكرار الجري السريع:<sup>2</sup>

هو اختبار بدني لقياس عدة مؤشرات أهمها القدرة على تكرار الجري السريع ويسمى أيضا اختبار القدرة على تكرار الجري السريع 06 ( 2 × 20 متر ) +20 ثانية راحة.  
- غرضه: حساب مؤشر تكرار الجري السريع.

**البروتوكول التجريبي:** يقوم هذا الاختبار على تنفيذ جري بأقصى سرعة لمسافة 20 متر، لمس الخط بالقدم ثم العودة إلى خط البداية بأقصى سرعة ممكنة ذهاب وإياب (تغيير الاتجاه ب 180 °) ثم أخذ راحة سلبية لمدة 20 ثانية ثم تكراره 06 مرات، معناه 6 مرات 40 متر. حيث تحتسب سرعة التنقل المنفذة بالتواني وأيضا الأجزاء من المائة (1/100). يجهز الميدان بجهاز Cellules photoélectriques من أجل الضبط الجيد لسرعة الجري، وزيادة نسبة الدقة



الشكل رقم (03): يمثل اختبار القدرة على تكرار الجري السريع

<sup>1</sup> يوسف لازم كماش: البحث العلمي مناهجه -أقسامه-أساليبه الإحصائية، مرجع سابق، ص242.

<sup>2</sup> Rampinini E, Bishop D, Marcora SM, Ferrari Bravo D, Sassi R, Impellizzeri FM. Validity of simple field tests as indicators of match-related physical performance in top-level professional soccer players. *Int J Sports Med* 2007; 28: 228-235.

### 9- الأساليب الإحصائية:

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

#### 9-1- المتوسط الحسابي:

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

يحسب بالعلاقة التالية:

حيث:

$\bar{x}$  : المتوسط الحسابي.

$\sum x$  : مجموع القيم.

n : عدد الأفراد.

#### 9-2- الانحراف المعياري:

ويعتبر الانحراف المعياري من أهم معايير التشتت إذ يبين لنا مدى ابتعاد درجة المختبر عن

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

المتوسط الحسابي ويعطى بالعلاقة التالية:

حيث:

$s^2$  : الانحراف المعياري.

$\sum x^2$  : مجموع مربع الدرجات.

$(\sum x)^2$  : مربع مجموع الدرجات.

n : عدد أفراد العينة.



9-3- معامل الارتباط بيرسون:

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

$$r_{yx} = - \frac{\sum_{\eta} (r_1 - \bar{x})(y_1 - \bar{y})}{\sqrt{\sum_{\eta} (r_2 - \bar{x})^2 \sum_{\eta} (y_2 - \bar{y})^2}}$$
 وعلاقته هي:

9-4- معامل الالتواء:

ويسمى معامل بيرسون للالتواء Pearsonian coefficient for skewness ويعطى بالعلاقة

التالية:

$$Sk = \frac{3(\bar{x} - Md)}{s}$$

9-4- اختبار (T) ستودنت عينتين متصلتين متساويتين:

$$T = \frac{\bar{D}}{sD}$$
 يستعمل لحساب الفروق بين المتوسطات الحسابية

$$\bar{D} = \frac{\sum D}{\eta}$$

وتقييمها تقييما مجردا من التدخل الشخصي

$$s\bar{D} = \frac{sD}{\sqrt{\eta}}$$

بما أن العينة أقل من 30 فإننا نستعمل صيغة T التالية:

: المتوسط الحسابي للفروق بين النتائج في الحالتين.

$$sD = \sqrt{\frac{\eta \sum D^2 - (\sum D)^2}{\eta(\eta-1)}}$$
 : انحراف المتوسطات للفروق.

9-5- اختبار (T) ستيودنت عينتين منفصلتين:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{s_1^2 + s_2^2}}$$

X1: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى.

X2: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.

$$s^2 = \frac{\eta \sum x^2 - (\sum x)^2}{\eta(\eta-1)}$$


S<sup>2</sup> : تباين المجموعتين.

$$df = 2(\eta - N)$$

\*وقد تم الاستعانة ببرنامج التحليل الإحصائي في العلوم الإجتماعية النسخة 20 (Spss v20) وبرنامج إكسيل 2007 (Excel 2007) في العمليات الإحصائية.

### 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 وعينة ومجتمع البحث وكذا الدراسات الإحصائية، حيث أن هذه الإجراءات تعتبر أسلوب منهجي في أي بحث يسعى فيه الباحث أن تكون دراسته علمية تركز عليه الدراسات الأخرى، بالإضافة إلى أنها تساعد الباحث على تحليل النتائج المتوصل إليها، هذا من جهة ومن جهة أخرى تجعلنا نثبت تدرج العمل الميداني في الأسلوب المنهجي الذي هو أساس كل بحث علمي.



الفصل السادس: عرض وتحليل  
ومناقشة نتائج الدراسة

**تمهيد:**

كل بحث يبدأ بمشكلة، ثم جمع المعلومات النظرية لتحليل البيانات وأخيرا ترجمة أو مناقشة النتائج التي تم الحصول عليها من خلال الدراسة الميدانية. إن هذه العملية هي التي تقود أي باحث في أي تخصص كان إلى تحقيق أهداف البحث التي تم تسطيرها مسبقا، وبالتالي استخلاص النتائج ووضع النظريات العلمية، ونحن في هذا الفصل سنعمل على عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي يمكننا الوصول إليه وبالتالي تأكيد أو نفي فرضيات الدراسة.

1- عرض وتحليل وتفسير نتائج الدراسة في ضوء الاختبارات:

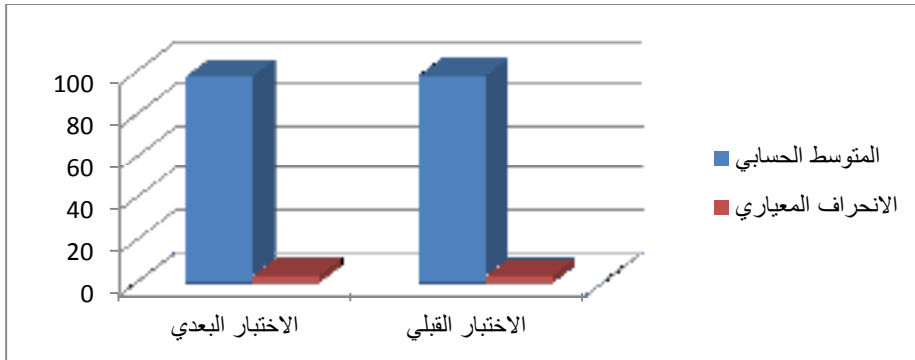
1-1- عرض وتحليل وتفسير نتائج اختبار القدرة على تكرار الجري السريع RSA:

الجدول رقم (07): يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار القدرة على تكرار الجري السريع.

الاختبار	N	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
القبلي	10	الثانية	98,31	3,21	2,67	2.26	0.05	9	غير دال
البعدي			97,9	3,26					

عرض وقراءة النتائج:

من خلال الجدول رقم (07) الذي يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة، حيث تم التحصل في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 98.31 وانحراف معياري قدره 3.21 وفي الاختبار البعدي لها تحصلنا فيه على متوسط حسابي قدره 97.9 وانحراف معياري قدره 3.26، وبلغت فيه قيمة t الإحصائية المحسوبة 2.67 وهي أكبر من قيمة t الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 10 وباللغة 2.26، ومنه نقول بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة الضابطة في اختبار القدرة على تكرار الجري السريع.



الشكل رقم (04): يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار القدرة على تكرار الجري السريع.

الجدول رقم (08): يمثل نسبة التحسن بين الاختبار القبلي والبعدى للعينة الضابطة في اختبار القدرة على تكرار الجري السريع

الاختبار	المتوسط الحسابي للاختبارات القبلية	المتوسط الحسابي للاختبارات البعدية	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن
إختبار الجري بالكرة	98.31	97.9	0.41	0.42

يوضح الجدول رقم (08) نسبة التحسن بين المتوسطات لاختبار القدرة على تكرار الجري السريع القبلي والبعدى للعينة الضابطة، حيث بلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي والبعدى قيمة (0.41) بنسبة تحسن تقدر بـ (0.42%) وهذا المقدار من التحسن يعني التطور في الاختبارات لصالح الاختبارات البعدية، وهذا ما يفسر أن التأثير للبرنامج التدريبي المقترح من قبل المدرب كان صغير على تنمية مداومة السرعة.

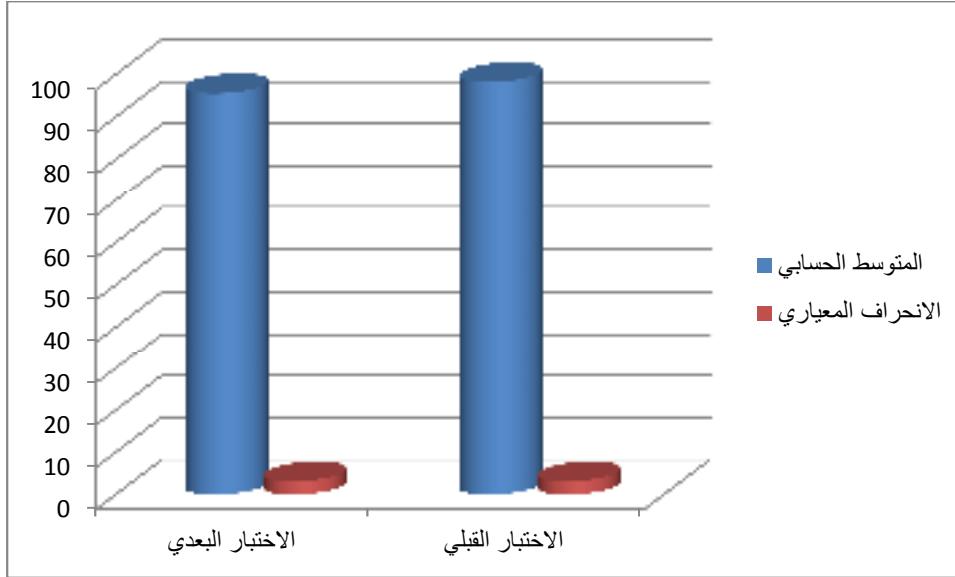
الجدول رقم (09): يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدى للعينة التجريبية في اختبار القدرة على تكرار الجري السريع.

الاختبار	N	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة
القبلي	10	الثانية	98.23	3.15	10.14	2.26	9	0.05	دال
البعدى			95.55	3.14					

عرض وقراءة النتائج:

من خلال الجدول رقم (09) الذي يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدى للعينة التجريبية، حيث تم التحصل في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 98.23 وانحراف معياري قدره 3.15 وفي الاختبار البعدى لها تحصلنا فيه على متوسط حسابي قدره 95.55 وانحراف معياري قدره 3.14، وبلغت فيه قيمة t الإحصائية المحسوبة 10.14 وهي أكبر من قيمة t الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة

حرية 10 وباللغة 2,26، ومنه نقول بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة التجريبية في اختبار القدرة على تكرار الجري السريع لصالح الاختبار البعدي.



الشكل رقم (05): يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار القدرة على تكرار الجري السريع.

الجدول رقم (10): يمثل نسبة التحسن بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة التجريبية الدراسة في اختبار الجري بالكرة

الاختبار	المتوسط الحسابي للاختبارات القبلية	المتوسط الحسابي للاختبارات البعدية	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن
إختبار الجري بالكرة	98.23	95.55	2.68	2.81

يوضح الجدول رقم (10) نسبة التحسن بين المتوسطات لاختبار القدرة على تكرار الجري السريع القبلي والبعدي لعينة الدراسة، حيث بلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي قيمة (2.68) بنسبة تحسن تقدر بـ (2.81%) وهذا المقدار من التحسن يعني التطور في الاختبارات لصالح الاختبارات البعدية، وهذا ما يفسر التأثير الإيجابي للتدريب باستخدام الألعاب المصغرة في تنمية مداومة السرعة.

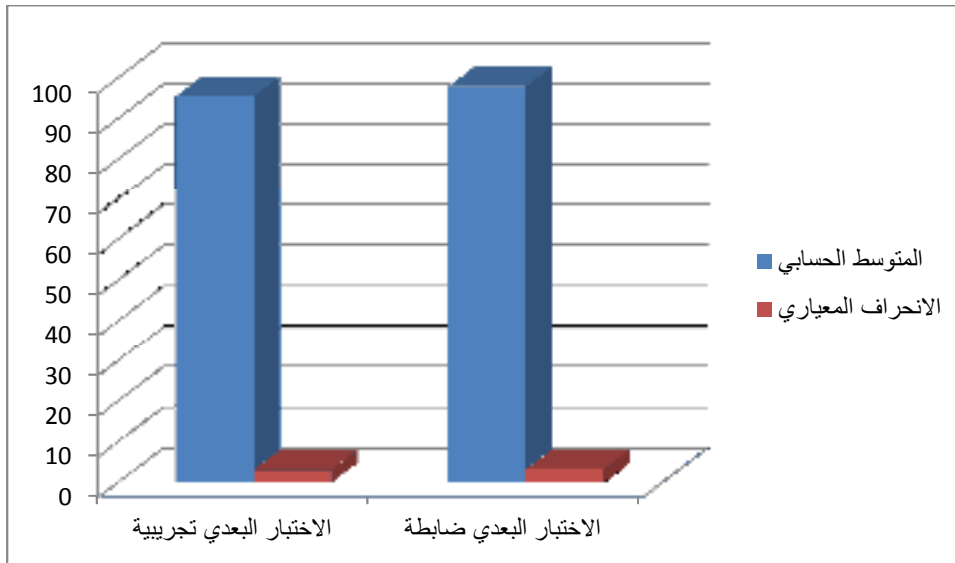


الجدول رقم (11): يمثل نتائج الاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار القدرة على تكرار الجري السريع.

الاختبار	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
البعدي ضابطة	20	97.9	3.26	1.64	2.10	18	0.05	دال
البعدي تجريبية		95.55	3.14	1.64	2.10			

عرض وقراءة النتائج:

يتضح من خلال الجدول رقم (11) أن نتائج الاختبار البعدي للعينه الضابطة والذي تحصلنا فيه على متوسط حسابي قدره 97.9 وانحراف معياري قدره 3.26، في حين تحصلنا في العينه التجريبية على متوسط حسابي قدره 95.55 وانحراف معياري قدره 3.14 وبلغت قيمة T المحسوبة 1.64 في حين بلغت قيمة T الجدولية عند درجة حرية 18 ومستوى دلالة 0.05 وهي 2.10، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارين البعديين للعينتين الضابطة والتجريبية، ولصالح المجموعة التجريبية.



الشكل رقم (06): يمثل نتائج الاختبارين البعديين للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار القدرة على تكرار الجري السريع.

## 2\_ تحليل ومناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

## 2-1- مناقشة الفرضية الجزئية الأولى في ضوء الدراسات السابقة والخلفية النظرية

- تنطلق الفرضية الجزئية الأولى من اعتقاد مفاده أن " توجد فروق ذات دلالة إحصائية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار مداومة السرعة"

وللتأكد من صحة أو نفي هذه الفرضية، قمنا بدراسة وتحليل نتائج الجداول المتعلقة بالفرضية الأولى والآن سنناقش نتائج هذه الدراسة في ضوء الدراسات السابقة والخلفية النظرية.

❖ يتضح من خلال الجدول رقم (07)، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار القدرة على تكرار الجري السريع، حيث حيث تم التحصل في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 98.31 وانحراف معياري قدره 3.21 وفي الاختبار البعدي لها تحصلنا فيه على متوسط حسابي قدره 97.9 وانحراف معياري قدره 3.26، وبلغت فيه قيمة t الإحصائية المحسوبة 2.67 وهي أكبر من قيمة t الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 10 وبالبالغة 2.26.

❖ ويظهر لنا من خلال الجدول رقم (08) أن درجة التحسن كانت ضعيفة، حيث بلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي قيمة (0.41) بنسبة تحسن تقدر بـ (0.42%) وهذا المقدار من التحسن يعني التطور في الاختبارات لصالح الاختبارات البعدية.

⇐ في ضوء هذا التحليل الخاص بالفرضية الأولى توصلنا إلى النقاط التالية :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة في مداومة السرعة.

يرجع سبب تحسن النتائج في الاختبار البعدي إلى تأثير البرنامج المطبق من طرف المدرب في تنمية الصفات البدنية وقد أدت إلى تحسن طفيف نظرا لأن برنامجه ليس موجه لمداومة السرعة.

❖ في هذا الإطار نتحقق دراستنا مع دراسة **عاقلي حسين** التي توصل فيها إلى أن للتمرينات الخاصة بطريقة التدريب الدائري أثر في تنمية بعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم، كما نجد **حجاب عصام** وآخرون التي توصلت إلى ان البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة ساهم وبشكل ايجابي في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم، و دراسة **التهامي حمداوي** التي توصلت إلى إن

طريقة التدريب الشامل والمدمج لم تؤدي الى تطوير الصفات البدنية والأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم، بالإضافة إلى دراسة **روابي سيف الدين** التي توصلت إلى أن البرنامج التدريبي المقترح حسن في السرعة الهوائية بصفة ملحوظة، والسرعة على تكرار الجري السريع بصفة طفيفة.

❖ وهذا ما أكده **Gerhard Frank** حيث عرف القوة أنها قدرة الجهاز العضلي على الانقباض ضد المقاومة دون المساك قاعدة وأصل العضلات في قسم معين من العظام، تتغلب القوة أيضا على وزن الجسم.<sup>1</sup> كما أكد **مفتي إبراهيم حماد** بأنها المقدر أو التوتر الذي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي لها.<sup>2</sup> ويؤكد **Ian Jeffreys** إن الفترة الملائمة لتنمية القوة هي من 15 إلى 17 سنة حيث تصل إلى دروتها في 17 سنة.<sup>3</sup> ويذكر **حسن اللامي** أن التدريب الدائري أسلوب يستخدم في مجال التدريب الرياضي، ويهدف إلى تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية<sup>4</sup>، كما يسهم بدرجة عالية في تنمية الصفات البدنية القوة العضلية والتحمل والسرعة بالإضافة إلى الصفات البدنية المركبة مثل تحمل القوة وتحمل السرعة والقوة المميزة بالسرعة.<sup>5</sup> وتهدف طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة إلى تنمية القدرات البدنية الخاصة التالية: تحمل السرعة القصوى \* تحمل القوة القصوى \* القوة المميزة بالسرعة \* والقدرة الانفجارية.<sup>6</sup>

← بناء على هذه الدراسات واستنادا إلى الخلفية النظرية التي اعتمدها، بالإضافة إلى النتائج المتحصل عليها في موضوع فرضينا التطبيقية القائلة " توجد فروق ذات دلالة إحصائية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار مداومة السرعة " نأتي بقرار إثبات الفرضية.

<sup>1</sup> Gerhard Frank : soccer training programs, mayer & mayer sport, 2 edition, Germany, 2009, p12.

<sup>2</sup> مفتي إبراهيم حماد: أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومة للأطفال في المرحلة الابتدائية والإعدادية الطبعة الأولى، مركز الكتاب، القاهرة، 2000، ص15.

<sup>3</sup> Christian Damano : 16 exercice de la vites et la vivacité, RC media, France, 2012, page 29.

<sup>4</sup> عبد الله حسن اللامي: الأسس العلمية للتدريب الرياضي، مركز الطيف للطباعة، العراق، 2004، ص128.

<sup>5</sup> محمد إبراهيم شحاتة: تأثير وفوائد تدريب اللياقة البدنية على وظائف الأعضاء، مهى للنشر والتوزيع، الإسكندرية، 2014، ص 125.

<sup>6</sup> بسطويسي أحمد :أسس ونظريات التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص303 .

## 2-2- مناقشة الفرضية الجزئية الثانية في ضوء الدراسات السابقة والخلفية النظرية

- تنطلق الفرضية الجزئية الثانية من اعتقاد مفاده أن " توجد فروق ذات دلالة إحصائية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار مداومة السرعة"

وللتأكد من صحة أو نفي هذه الفرضية، قمنا بدراسة وتحليل نتائج الجداول المتعلقة بالفرضية الثانية والآن سنناقش نتائج هذه الدراسة في ضوء الدراسات السابقة والخلفية النظرية.

- ❖ يتضح من خلال الجدول رقم (09)، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار القدرة على تكرار الجري السريع، حيث تم التحصل في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 98.23 وانحراف معياري قدره 3.15 وفي الاختبار البعدي لها تحصلنا فيه على متوسط حسابي قدره 95.55 وانحراف معياري قدره 3.14، وبلغت فيه قيمة t الإحصائية المحسوبة 10.14 وهي أكبر من قيمة t الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 10 والبالغة 2,26.
- ❖ ويظهر لنا من خلال الجدول رقم (10) أن درجة التحسن كانت جيدة، حيث بلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي قيمة (2.68) بنسبة تحسن تقدر ب (2.81%) وهذا المقدار من التحسن يعني التطور في الاختبارات لصالح الاختبارات البعدية.

⇐ في ضوء هذا التحليل الخاص بالفرضية الثانية توصلنا إلى النقاط التالية :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في مداومة السرعة.
- يرجع سبب تحسن النتائج في الاختبار البعدي إلى تأثير طريقة التدريب باستخدام الألعاب المصغرة في تنمية مداومة السرعة.
- ❖ في هذا الإطار نتحقق دراستنا مع دراسة **عاقلي حسين** التي توصل فيها إلى أن للتمرينات الخاصة بطريقة التدريب الدائري أثر في تنمية بعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم، كما نجد **حجاب عصام وآخرون** التي توصلت إلى ان البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة ساهم وبشكل ايجابي في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم، و دراسة **التهامي حمداوي** التي توصلت إلى إن طريقة التدريب الشامل والمدمج لم تؤدي الى تطوير الصفات البدنية والأداء المهاري لدى لاعبي كرة

القدم، بالإضافة إلى دراسة **روابي سيف الدين** التي توصلت إلى أن البرنامج التدريبي المقترح حسن في السرعة الهوائية بصفة ملحوظة، والسرعة على تكرار الجري السريع بصفة طفيفة.

❖ وهذا ما أكده **Gerhard Frank** حيث عرف القوة أنها قدرة الجهاز العضلي على الانقباض ضد المقاومة دون المساك قاعدة وأصل العضلات في قسم معين من العظام، تتغلب القوة أيضا على وزن الجسم.<sup>1</sup> كما أكد **مفتي إبراهيم حماد** بأنها المقدره أو التوتر الذي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي لها.<sup>2</sup> ويؤكد **Ian Jeffreys** إن الفترة الملائمة لتنمية القوة هي من 15 إلى 17 سنة حيث تصل إلى دروتها في 17 سنة.<sup>3</sup> ويذكر **حسن اللامي** أن التدريب الدائري أسلوب يستخدم في مجال التدريب الرياضي، ويهدف إلى تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية<sup>4</sup>، كما يسهم بدرجة عالية في تنمية الصفات البدنية القوة العضلية والتحمل والسرعة بالإضافة إلى الصفات البدنية المركبة مثل تحمل القوة وتحمل السرعة والقوة المميزة بالسرعة.<sup>5</sup> وتهدف طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة إلى تنمية القدرات البدنية الخاصة التالية: تحمل السرعة القصوى\* تحمل القوة القصوى\* القوة المميزة بالسرعة\* والقدرة الانفجارية.<sup>6</sup>

⇐ بناء على هذه الدراسات واستنادا إلى الخلفية النظرية التي اعتمدها، بالإضافة إلى النتائج المتحصل عليها في موضوع فرضينا التطبيقية القائلة " توجد فروق ذات دلالة إحصائية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار مداومة السرعة " نأتي بقرار إثبات الفرضية.<sup>7</sup>

<sup>1</sup> Gerhard Frank : soccer training programs, mayer & mayer sport, 2 edition, Germany, 2009, p12.

<sup>2</sup> مفتي إبراهيم حماد: أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومة للأطفال في المرحلة الابتدائية والإعدادية الطبعة الأولى، مركز الكتاب، القاهرة، 2000، ص15.

<sup>3</sup>Christian Damano :16 exercice de la vites et la vivacité, RC media, France, 2012, page 29.

<sup>4</sup> عبد الله حسن اللامي: الأسس العلمية للتدريب الرياضي، مركز الطيف للطباعة، العراق، 2004، ص128.

<sup>5</sup> محمد إبراهيم شحاتة: تأثير وفوائد تدريب اللياقة البدنية على وظائف الأعضاء، مهى للنشر والتوزيع، الإسكندرية، 2014، ص 125.

<sup>6</sup> بسطويسي أحمد :أسس ونظريات التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص303 .

## 2-3- مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة في ضوء الدراسات السابقة والخلفية النظرية

- تنطلق الفرضية الجزئية الثانية من اعتقاد مفاده أن " توجد فروق ذات دلالة إحصائية للقياس البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في اختبار مداومة السرعة "

وللتأكد من صحة أو نفي هذه الفرضية، قمنا بدراسة وتحليل نتائج الجداول المتعلقة بالفرضية الثانية والآن سنناقش نتائج هذه الدراسة في ضوء الدراسات السابقة والخلفية النظرية.

❖ يتضح من خلال الجدول رقم (11)، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار القدرة على تكرار الجري السريع، والذي تحصلنا فيه على متوسط حسابي قدره 97.9 وانحراف معياري قدره 3.26، في حين تحصلنا في العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره 95.55 وانحراف معياري قدره 3.14 وبلغت قيمة T المحتسبة 1.64 في حين بلغت قيمة T الجدولية عند درجة حرية 18 ومستوى دلالة 0.05 وهي 2.10.

⇐ في ضوء هذا التحليل الخاص بالفرضية الثالثة توصلنا إلى النقاط التالية :

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مداومة السرعة.

❖ في هذا الإطار نتحقق دراستنا مع دراسة **عاقلي حسين** التي توصل فيها إلى أن للتمرينات الخاصة بطريقة التدريب الدائري أثر في تنمية بعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم، كما نجد **حجاب عصام** وآخرون التي توصلت إلى ان البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة ساهم وبشكل ايجابي في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم، و دراسة **التهامي حمداوي** التي توصلت إلى إن طريقة التدريب الشامل والمدمج لم تؤدي الى تطوير الصفات البدنية والأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم، بالإضافة إلى دراسة **روابي سيف الدين** التي توصلت إلى أن البرنامج التدريبي المقترح حسن في السرعة الهوائية بصفة ملحوظة، والسرعة على تكرار الجري السريع بصفة طفيفة.

❖ وهذا ما أكده **Gerhard Frank** حيث عرف القوة أنها قدرة الجهاز العضلي على الانقباض ضد المقاومة دون المساك قاعدة وأصل العضلات في قسم معين من العظام، تتغلب القوة أيضا

على وزن الجسم.<sup>1</sup> كما أكد مفتي إبراهيم حماد بأنها المقدرّة أو التوتر الذي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي لها<sup>2</sup>. ويؤكد Ian Jeffreys إن الفترة الملائمة لتنمية القوة هي من 15 إلى 17 سنة حيث تصل إلى دروتها في 17 سنة<sup>3</sup>. ويذكر حسن اللامي أن التدريب الدائري أسلوب يستخدم في مجال التدريب الرياضي، ويهدف إلى تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية<sup>4</sup>، كما يسهم بدرجة عالية في تنمية الصفات البدنية القوة العضلية والتحمل والسرعة بالإضافة إلى الصفات البدنية المركبة مثل تحمل القوة وتحمل السرعة والقوة المميزة بالسرعة.<sup>5</sup> وتهدف طريقة التدريب الفترّي مرتفع الشدة إلى تنمية القدرات البدنية الخاصة التالية: تحمل السرعة القصوى \* تحمل القوة القصوى \* القوة المميزة بالسرعة \* والقدرة الانفجارية.<sup>6</sup>

← بناء على هذه الدراسات واستنادا إلى الخلفية النظرية التي اعتمدها، بالإضافة إلى النتائج المتحصل عليها في موضوع فرضينا التطبيقية القائلة "توجد فروق ذات دلالة إحصائية للقياس البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في اختبار مداومة السرعة " نأتي بقرار رفض الفرضية.

#### 2-4- الفرضية العامة:

من أجل التحقق من صحة الفرضية العامة يجب الرجوع إلى الفرضيات الجزئية، وبما أن هذه الفرضيات قد تحققت إلا الفرضية الثالثة، وذلك راجع إلى أن نسبة التحسن كانت تقريبية، وأن الفرضية المرتبطة بموضوع الدراسة هي الفرضية الثانية المتعلقة بعينتنا التجريبية فمعناه أن الفرضية العامة قد تحققت.

<sup>1</sup> Gerhard Frank : soccer training programs, mayer & mayer sport, 2 edition, Germany, 2009, p12.

<sup>2</sup> مفتي إبراهيم حماد: أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومة للأطفال في المرحلة الابتدائية والإعدادية الطبعة الأولى، مركز الكتاب، القاهرة، 2000، ص15.

<sup>3</sup> Christian Damano : 16 exercices de la vitesse et la vivacité, RC media, France, 2012, page 29.

<sup>4</sup> عبد الله حسن اللامي: الأسس العلمية للتدريب الرياضي، مركز الطيف للطباعة، العراق، 2004، ص128.

<sup>5</sup> محمد إبراهيم شحاتة: تأثير وفوائد تدريب اللياقة البدنية على وظائف الأعضاء، مهى للنشر والتوزيع، الإسكندرية، 2014، ص 125.

<sup>6</sup> بسطويسي أحمد :أسس ونظريات التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص303 .

### 3- الاستنتاج العام للدراسة:

في ضوء أهداف الدراسة وعرض نتائجها ومناقشتها تبين أنه:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار مداومة السرعة.
  - توجد فروق ذات دلالة إحصائية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار مداومة السرعة.
  - توجد فروق ذات دلالة إحصائية للقياس البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في اختبار مداومة السرعة.
- وبالتالي يمكن القول أن طريقة التدريب باستخدام الألعاب المصغرة تساهم في تنمية مداومة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة.

### 4- الفروض المستقبلية:

في ضوء أهداف الدراسة وعرض نتائجها ومناقشتها يوصي الباحثان بما يلي:

- الاعتماد على البرنامج التدريبي المقترح بالطريقة الألعاب المصغرة لتطوير مداومة السرعة في كرة القدم.
- تأكيد ضرورة التنوع في استخدام طرق التدريب المختلفة والأساليب التدريبية الحديثة عند تدريب السرعة بأنواعها (مداومة السرعة) وأن تكون مبنية على أسس علمية صحيحة لمختلف التخصصات الأخرى.
- شمول الألعاب الرياضية الأخرى بمثل هذه الدراسات كون دراستنا أنجزت أثناء مرحلة المنافسة فإنه يختلف من رياضة إلى أخرى.



## خلاصة:

لقد تطرقنا في فصلنا هذا إلى الجانب التطبيقي في الدراسة وقمنا في البداية بعرض النتائج ومناقشتها، ثم اختبار الفرضيات وتوصلنا إلى تأكيد الفرضيات التي طرحناها كحلول لإشكالية الدراسة. كما تبين لنا من خلال هذا الفصل ان التدريب باستخدام الالعب المصغرة له أثر في تنمية بعض مداومة السرعة لدى لاعب كرة القدم صنف أقل من 17 سنة.

خاتمة

### خاتمة:

ان دراسة العملية التدريبية الذي يقوم بها المدرب مع لاعبيه موضوع معقد جدا لا يمكن لهذا البحث المتواضع أن يلم بجميع جوانبه، خاصة وأننا تطرقنا لموضوع جديد النشأة والذي يمكن ملاحظته من خلال نتائج الفريق الرياضي المحققة. ونظرا لأهمية هذا الموضوع حاولنا من خلال هذه الدراسة التي تضمن تحليل للنتائج والوصول لمناقشة الفرضيات واعطاء مدى صلاحية المشكلة المطروحة زعمنا على توضيح الأثر الفعلي لطريقة الألعاب المصغرة على تحسين وتنمية وتطوير صفة مداومة السرعة.

ومن خلال جمع المعلومات ومعالجتها فإن النتائج المتحصل عليها من خلال الدراسة الميدانية من خلال العينة المقدره ب؟؟؟؟؟ لاعب كرة قدم. والتي أشارت إلى أن للبرنامج التدريبي باتباع طريقة الألعاب المصغرة تأثير على تحسين مداومة السرعة لدى لاعبي كرة القدم هي دراسة محققة وفعالة وذلك من خلال تفصيلنا لوجود الأثر الكبير والذي ينص على تحسن صفة مداومة السرعة.



قائمة المصادر  
والمراجع

أولاً: المصادر

- القرآن الكريم

ثانياً: المراجع

1- المراجع باللغة العربية:

الكتب:

- إبراهيم شعلان، محمد عفيفي: كرة القدم للناشئين، مركز الكتاب للنشر ، ط1 ، القاهرة، مصر، 2001.
- أبو المجد عمرو، جمال إسماعيل النمكي: تخطيط برامج تدريب البراعم والناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 1998.
- إدارة التعليم والتطوير الفني للاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA): كرة القدم للبراعم، إنتاج الاتحاد الدولي لكرة القدم، زيوريخ، 2015.
- إدارة التعليم والتطوير الفني للاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA: كرة القدم للبراعم، الاتحاد الدولي لكرة القدم، زيورخ، 2016.
- إسماعيل الصادق: العلاقة بين الأداء المهاري وتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم لفئة الناشئين، 2007.
- أمور بن حسن آل سلمان: كرة القدم بين المصالح و المفاصد الشرعية، ط2، دار ابن حزم بيروت ،لبنان، 1998.
- أمين أنور الخولي: التربية الرياضية المدرسية، الطبعة الثالثة، 1994.
- أمين خزعل: تدريب كرة القدم المتطلبات الفيزيولوجية والفنية، مكتبة المجتمع العربي، عمان، الطبعة الأولى، 2014
- بطرس رزق الله: متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية، دار المعارف الإسكندرية، القاهرة، 1994.
- ثامر محسن إسماعيل، موفق مجيد المولي: التمارين التطويرية لكرة القدم، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 1999.
- حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو، دار المعارف، مصر، 1986.
- حسن السيد أبو عبده: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم. مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر، 2002.
- حسن السيد أبو عبده: الإعداد المهاري للاعبي كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، القاهرة، 2002.

- حسين السيد أبو عبدو: الإعداد المهاري للاعبي كرة القدم ، مكتبة الإشعاع الفنية ، ط 1 الإسكندرية، مصر، 2002 .
- حنفي محمود مختار : المدير الفني في كرة القدم، دار النشر كلية التربية البدنية والرياضية المنيا سابقا، 1997.
- حنفي محمود مختار : كرة القدم للناشئين ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر ، 1997.
- حنفي محمود مختار: التطبيق العملي في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995.
- خالد محمد عطيات، أسامة محمود عبد الفتاح: برنامج التحليل الحركي كينوفا بين النظرية والتطبيق، ط1، دار أمجد للنشر والتوزيع، عمان، 2017.
- خالد يوسف العمار: أبجديات البحث العلمي و إعداد الرسائل الجامعية في العلوم النفسية و التربية و الاجتماعية، دار الإعصار العلمي للنشر والإشهار، الأردن، ط1، 2015.
- خدم عوض البسيوني: نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ب ط ، 1992.
- رمضان محمد القذافي: علم النفس الطفولة والمرافقة، المكتبة الجامعية الحديثة، الإسكندرية 1997.
- زكية إبراهيم كامل، مصطفى السايح محمد: "الوسيط في الألعاب الصغيرة"، ط1، نسخة منهجية الناشر، الإسكندرية، مصر، 2007.
- صلاح الدين العمري: علم النفس النمو، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الأردن، 2011.
- عبد الحميد شرف: البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين، ط02، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002.
- عبد المنعم عبد القادر الميلادي: سيكولوجية المرافقة، مؤسسة شباب الجامعة، الاسكندرية، 2014.
- غازي محمد صالح، هاشم ياسر حسن: كرة القدم (التدريب الرياضي) ، ط1، مكتبة المجتمع العربي، عمان، الأردن، 2013.
- غازي محمد صالح، هاشم ياسر حسن: كرة القدم (التدريب الرياضي)، ط1، مكتبة المجتمع العربي، عمان، الأردن، 2013.
- قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، دار الفكر، عمان، 1998.
- قاسم لزام صبر صالح بشير أبو خيط، يوسف لزام كماش: أسس التعليم الحركي وتطبيقاته في كرة القدم، ط1، دار زهران للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2010.
- قاسم لزام صبر وآخرون: أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم، ط1، دار الوفاء لنديا الطباعة، الإسكندرية، مصر، 2005.
- ليلي يوسف: سيكولوجية اللعب والتربية الرياضية، مكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة، 1962.

## قائمة المصادر والمراجع:

- محمد الصباح وآخرون: كرة القدم المنهاج ودليل الوحدات التدريبية لبرنامج خطوات الرياضي، دن، فلسطين، 2014.
- محمد الصباح وآخرون: كرة القدم المنهاج ودليل الوحدات التدريبية لبرنامج خطوات الرياضي، دن، فلسطين، 2014.
- محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة، ط1، مصر، 2003.
- محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط6، 2004 .
- محمد كشك، أمر الله البساطي: أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم، دار الكتاب للنشر، 2000.
- مفتي إبراهيم: المرجع الشامل في كرة القدم، ط1، دار الكتاب الحديث، القاهرة، مصر، 2010.
- موقف أسعد محمود: التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، ط2، دار دجلة ناشرون وموزعون، عمان، الأردن، 2009.
- موقف أسعد محمود: التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، ط2، دار دجلة ناشرون وموزعون، عمان، الأردن، 2009.
- وديع ياسين التكريتي: المرشد في الألعاب الصغيرة لكافة المراحل الدراسية، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، الطبعة الأولى، 2012.
- الين وديع فرج: خبرات في الألعاب للصغار والكبار، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1996.
- يوسف لازم كماش، صالح بشير أبو خيط: المبادئ الأساسية لتدريب كرة القدم، ط1، دار زهران للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2013.

### المذكرات:

- بودبوس منى: أثر الألعاب المصغرة في تنمية الرشاقة وتحسين مهارة المراوغة (مذكرة ماستر منشورة)، معهد علوم التربية البدنية والرياضية جامعة العربي بن مهدي أم البواقي الجزائر، 2014-2015.
- كروم حسين، غول هشام: مدى تأثير الألعاب المصغرة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم (مذكرة ماستر منشورة)، معهد التربية البدنية والرياضية عبد الحميد بن باديس مستغانم، الجزائر 2013-2014.

### 2- المراجع باللغة الفرنسية:

- Bernard turpin : préparation et entrainement du footballeur, édition amphora, Paris ,France, 1990.

- Eric Batty: Entraînement a l'européenne. Edition vigot, Paris, France.
- Jean-Michel Bénézet et Hansruedi Hasler(FIFA): football des jeunes, Zurich, 2016.
- Michel Pradet : La preparation physique, INSEP-publications, 2012.



# الملاحق



الملحق رقم (01): التسهيلات



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



جيجل: ..... / ..... / 2022

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

إلى السيدة: فرحاتة عريبي

الموضوع: طلب تسهيلات

بشرفنا 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- بوحنيكة ياسين
- 2- كروية فؤاد
- 3- .....

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام

رئيس القسم

موافقة المؤسسة المستفيدة



الملحق رقم (2): القياسات الانتروبوومترية للاعبين

الاسم واللقب	السن	الطول	الوزن
1	14	156	56
2	15	162	57
3	15	165	53
4	15	159	58
5	15	152	56
6	15	155	53
7	15	156	57
8	14	160	53
9	15	162	57
10	14	156	53
11	14	161	56
12	15	162	57
13	14	156	53
14	14	162	58
15	15	165	56
16	15	159	57
17	14	152	53
18	15	159	56
19	15	163	54
20	14	159	56

الملحق رقم (3): نتائج اختبارات العينة الاستطلاعية

1 - اختبار القدرة على تكرار الجري السريع RSA

test	R-test	اللاعب
101,37	102,65	01
96,30	95,63	02
99,01	100,23	03
89,35	90,35	04
96,06	95,32	05

الملحق رقم (4): نتائج اختبارات التجربة الرئيسية

- اختبار القدرة على تكرار الجري السريع RSA

العينة التجريبية		العينة الضابطة		اللاعبين
الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	
98,37	101,20	99,89	100,37	01
99,30	102,45	103,40	103,30	02
97,09	98,20	97,30	97,01	03
91,47	95,35	95,89	95,53	04
93,19	96,18	93,42	94,36	05
100,13	102,5	102,37	103,03	06
94,1	96,10	96,30	96,86	07
96,2	99,85	99,01	99,76	08
91,4	93,36	94,35	94,87	09
94,20	97,08	97,06	97,96	10

## الملحق رقم (5): البرنامج التدريبي

### نموذج البرنامج التدريبي : الأسبوع الأول -

الزمن: 70

الاهداف التدريبية	المحتوى	الاهداف	الاسبوع			الايام			الاعداد		
			عمل التدريب			عمل التدريب			عمل التدريب		
			الزمن	الدقة	التكرار	الزمن	الدقة	التكرار	الزمن	الدقة	التكرار
المرحلة التأسيسية	جري حول المنعيب تمارين عامة وخاصة - التمارين سريعة لتقوية العضلات و الرفع ثريد ضربات القلب تمارين إطالة جميع العضلات .	تهيئة التعبين للمرحلة الرئيسية	10	60%	1	10	60%	1	60%	1	
المرحلة الرياضية	التمرين 1 الجرى ل 40 م ( من الوقوف ، الجوس ، الركو ) مع راحة 2 دقائق	لتقوية مداومة السرعة	10	80%	6	10	80%	6	80%	6	
	التمرين 2 الجرى بانعرة لمسافة 100 الى 150 مع راحة لمدة 3 دقائق .	لتقوية مداومة السرعة	10	190	6	10	180	6	185	6	
	التمرين 3 لعب مباراة تقوالتين عامة على أرضية في في نصف ملعب 6 ضد 6 تستمر 7 = 2 = مع تبادل المصنوعات ، وراحة 2 بين التمارين	لتقوية المداومة التعاضد	18	75 الى 185	1	18	75 الى 185	1	75 الى 185	1	
المرحلة التكاملية	جري عذيقا حول المنعيب - سكي - تمارين	تهيئة التعبين والعودة إلى العامة الطبيعية	12	40 واللمعة	1	12	40 واللمعة	1	40 واللمعة	1	

## نموذج البرنامج التدريبي : الأسبوع الثاني

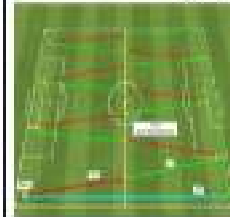
الزمن : 72 د

الأربعاء			الاثنين			السبت			الاهداف	المستوى	الوحدات التدريبية
عمل التدريب			عمل التدريب			عمل التدريب					
التكرار	الشدة	الزمن	التكرار	الشدة	الزمن	التكرار	الشدة	الزمن			
/	60%	20 د	/	60%	20 د	/	60%	20 د	تهيئة اللاعبين للمرحلة التركيبية	جري حول الملعب - تسقيفات عامة وخاصة - الهجمات سريعة للتحقق العضلات و الرفع تردد ضربات القذف لتدريبات وإهانة جميع العضلات .	المرحلة التحضيرية
+ تكرارات	85%	15 د	+ تكرارات	85%	15 د	+ تكرارات	85%	15 د	تهيئة متداومة السرعة	التمرين 1 تعدد مسافة 50 متر ثم تقسيمها فترات 10 أمتار ( بسنة أضع في المجموع ) - العدو السريع ل10 أمتار ثم المشي 40 متر ، ثم العودة العدو 20 متر و المشي 30 متر ، ثم العدو 30 متر و المشي 20 متر ، ثم الجري 40 متر و المشي 10 أمتار ثم الجري 50 متر نهائيا و إيابا . الراحة لى 90 ثانية ثم القيام بتكرار ثاني . التدريبات بعد إكمال التمرين .	المرحلة التركيبية
2 تكرارات	75 إلى 80%	20 د	2 تكرارات	75 إلى 80%	20 د	2 تكرارات	75 إلى 80%	20 د	تهيئة تحمل السرعة	التمرين 2 : اللعب 5 ضد 6 في مساحة نصف الملعب 8 × 2 مع تبادل المجموعات و أخذ راحة 2 د بين التكرارات .	المرحلة التركيبية
/	40 بالتملأ	12 د	/	40 بالتملأ	12 د	/	40 بالتملأ	12 د	العودة إلى الحالة الطبيعية	جري خفيف حول الملعب - مشي - تدريبات	المرحلة الختامية

## نموذج البرنامج التدريبي : الأسبوع الثالث .

الزمن : 72 د

الأربعاء			الاثنين			الجمعة			الهدف	المعلمون	الوحدات التدريبية
عمل التدريب			عمل التدريب			عمل التدريب					
القرار	الشدة	الزمن	القرار	الشدة	الزمن	القرار	الشدة	الزمن			
/	60%	+20	/	60%	+20	/	60%	+ 20	تهيئة اللاعبين تدريبات فردية	جري حول الملعب - تدريبات عامة وخاصة - التمرينات سريعة تتطور العضلات و الترفع لرفع ضربات القذف تدريبات واطانة جميع العضلات .	المرحلة التحضيرية
5 تمرينات	18.5	+ 20	5 تمرينات	18.5	+ 20	5 تمرينات	18.5	+ 20	تمرين 1 مدارسة السرعة	التمرين 1 التهيئة من زاوية الملعب الجري السريع من المرمى إلى منتصف الملعب ويجب قطع المسافة 30 متر في زمن قدره 8 ثواني ، ثم العودة من منتصف الملعب إلى الزاوية في 40 ثانية تدريبات	المرحلة الترقوية
5 تمرينات	من 7.5 إلى 18.5	+20	5 تمرينات	من 7.5 إلى 18.5	+ 20	5 تمرينات	من 7.5 إلى 8.5 7	+ 20	تمرين 2 مدارسة السرعة	التمرين الثاني : العب 3 ضد 3 في نصف الملعب 2 > 2 مقابل مع راحة 3 دقائق بين التمرينات مع جدول التمرينات .	
/	+40 بالعلة	+ 12	/	+40 بالعلة	+ 12	/	+40 بالعلة	+ 12	العودة إلى الحالة الطبيعية	جري خفيف حول الملعب - مشي - تدريبات	المرحلة الختامية





## نموذج البرنامج التدريبي : الأسبوع الرابع .

الزمن : 74 .

الأربعاء			الإثنين			السبت			الهدف	المحتوى	الوحدات التدريبية
عمل التدريب			عمل التدريب			عمل التدريب					
التكرار	الشدة	الزمن	التكرار	الشدة	الزمن	التكرار	الشدة	الزمن			
/	60'	420	/	60'	420	/	60'	420	تهيئة اللاعبين للمرحلة الرئيسية	جري حول الملعب - تصفيحات عامة وخاصة - انطلاقات سريعة للمفوز العجلات و الرقع لردة ضربات القلب تمديدات وإطالة جميع العضلات .	المرحلة التحضيرية
5 تكرارات	185	420	5 تكرارات	185	420	5 تكرارات	185	420	تتمية مداومة السرعة	التكرارين 1 وضع 5 أمتاع على فترات 30 متر العدو السريع ل 30 متر ثم جري بطيئ ل 30 متر ، العدو السريع ل 30 متر ثم بطيئ ل 30 متر حتى قمع النهاية ، ثم الاستدارة و التفرار مع الحفاظ دائما على فترات التناوب في الجري العمل ل 2د و الراحة ل 2د تمديدات	المرحلة الرئيسية
3 تكرارات	من 80 إلى 190	422	3 تكرارات	من 80 إلى 190	422	3 تكرارات	من 80 إلى 190	422	التكرارين 2 اللعب 3 ضد 6 في نصف الملعب 2 = 9 دقائق مع راحة 2 دقائق بين التكرارات مع تدويل المجموعات .		
/	40 بالملعب	422	/	40 بالملعب	422	/	40 بالملعب	422	العودة إلى الحالة الطبيعية	جري خفيف حول الملعب - مشي - تمديدات	المرحلة الختامية

## نموذج البرنامج التدريبي : الأسبوع الخامس .

الزمن : 74 د

الوحدات التدريبية	المحتوى	الهدف	السبت عمل التدريب			الإثنين عمل التدريب			الأربعاء عمل التدريب		
			الزمن	الشدة	التكرار	الزمن	الشدة	التكرار	الزمن	الشدة	التكرار
المرحلة المهضوية	جري حول الملعب - تسيقات عامة وخاصة - انطلاقات سريعة لتفجير العضلات و الرفع لعدد طريات القلب تسديدات وإطالة جميع العضلات .	تهيئة اللاعبين لتسديدة الرياضية	20 د	60%	/	20 د	60%	/	20 د	60%	/
المرحلة الرياضية	التمرين 1 تعدد مسافة 100 متر . من البداية الجري بشارع تدريجى للوصول إلى السرعة المقصود عند 60 متر و إكمال 40 متر بالسرعة المقصود بعدها تتم الاستدارة و تكرار التمدية الاستمرار لمدة دقيقتين ، ثم الاستراحة لمدة دقيقتين تسديدات	تنمية مداومة السرعة	20 د	85%	5 تكرارات	20 د	85%	5 تكرارات	20 د	85%	5 تكرارات
		التمرين 2 العدا 5 هـد 6 في نصف الملعب 2 × 9 دقائق مع راحة 2 دقائق بين التكرارات مع تبدل المجموعات .	تنمية مداومة السرعة	22 د	75 إلى 85%	2 تكرارات	22 د	75 إلى 85%	2 تكرارات	22 د	75 إلى 85%
المرحلة الوظيفية	جري خفيف حول الملعب - مشي - تسديدات	العودة إلى الحالة الطبيعية	12 د	40 بالمدة	/	12 د	40 بالمدة	/	12 د	40 بالمدة	/

## نموذج الأسبوع السادس للبرنامج التدريبي

الزمن : 76 د .

الأربعاء			الإثنين			الجمعة			الهدف	المتدربي	الوحدات التدريبية
عمل التدريب			عمل التدريب			عمل التدريب					
التكرار	الشدة	الزمن	التكرار	الشدة	الزمن	التكرار	الشدة	الزمن			
/	60%	20 د	/	60%	20 د	/	60%	20 د	تهيئة اللاعبين للدرجة الترتيبية	جري حول الملعب - تدريبات عامة وخاصة - انطلاقات سريعة لتحفيز العضلات و الرفع لرفع ضربات القذف لتعديات وإزالة جميع العضلات .	المعرفة التمهيدية
5 تكرارات	85 إلى 90	20 د	5 تكرارات	85 إلى 90	20 د	5 تكرارات	85 إلى 90	20 د	تنمية مداومة السرعة	التدريبات 1 لتحديد مسافة 30 متر على العشب أو مضمار الجري - وضع أقماع على كثرات 5 أمتار أي مجموع 7 أقماع العدو من خط البداية إلى القمع الثاني 5 متر ثم العودة لتبدأية ثم العدو إلى القمع الثالث ( 10 متر ) ثم العودة بسرعة ثم 15 متر و هكذا حتى يتم قطع مسافة 30 متر نهائياً و إنباء - براحة 90 ثانية بين كل تكرار - تدريبات .	المعرفة التمهيدية
2 تكرارات	من 80 إلى 190	24 د	2 تكرارات	من 80 إلى 190	24 د	2 تكرارات	من 80 إلى 190	24 د	تنمية مداومة السرعة	التدريبات 2 اللعب 5 ضد 6 في نصف الملعب 2 × 10 دقائق مع راحة 2 دقائق بين التكرارات مع تبادل المجموعات .	المعرفة التمهيدية
/	40 بالتملة	12 د	/	40 بالتملة	12 د	/	40 بالتملة	12 د	العودة إلى الحالة الطبيعية	جري خفيف حول الملعب - مطي - تدريبات	المعرفة التكميلية



الملحق رقم (6): يبين نتائج المعالجة الإحصائية ببرنامج Spss

1- القدرة على تكرار الجري السريع:

1-1- تكافؤ العينتين في الاختبار:

T-TEST GROUPS=VAR00002(1 2)  
/MISSING=ANALYSIS  
/VARIABLES=اختبار.تكاؤ RSA  
/CRITERIA=CI(.95).

Statistiques de groupe

	VAR00002	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
الضابطة العينة		10	98,3050	3,20770	1,01436
اختبار.تكاؤ RSA		10	98,2270	3,15455	,99756
التجريبية العينة					

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
								Inférieure	Supérieure
Hypothèse de تكاؤ اختبار égales .RS A Hypothèse de variances inégales	,002	,967	,055	18	,957	,07800	1,42269	-2,91096	3,06696
			,055	17,995	,957	,07800	1,42269	-2,91102	3,06702

## 1-2- المقارنة بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينه الضابطة:

T-TEST PAIRS= RSA WITH ضابطة.قبلي RSA (PAIRED)  
 /CRITERIA=CI (.9500)  
 /MISSING=ANALYSIS.

### Statistiques pour échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Paire 1 RSA ضابطة.قبلي	98,3050	10	3,20770	1,01436
Paire 1 RSA ضابطة.بعدي	97,8990	10	3,26193	1,03151

### Corrélations pour échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 RSA ضابطة.قبلي & RSA ضابطة.بعدي	10	,989	,000

### Test échantillons appariés

	Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatérale)
	Moyen ne	Ecart- type	Erreur standard moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence				
				Inférieure	Supérieure			
Paire 1 - RSA ضابطة.قبلي RSA ضابطة.بعدي	,40600	,48091	,15208	,06198	,75002	2,670	9	,026

### 1-3- المقارنة بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينة التجريبية:

T-TEST PAIRS=تجريبية.قبلي.RSA WITH تجريبية.بعدي.RSA (PAIRED)  
/CRITERIA=CI (.9500)  
/MISSING=ANALYSIS.

#### Statistiques pour échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Paire 1	RSA تجريبية.قبلي	10	3,15455	,99756
	RSA تجريبية.بعدي	10	3,14729	,99526

#### Corrélations pour échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 RSA & تجريبية.قبلي RSA تجريبية.بعدي	10	,965	,000

#### Test échantillons appariés

	Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatérale)
	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence				
				Inférieure	Supérieure			
Paire 1 - RSA تجريبية.قبلي RSA تجريبية.بعدي	2,68200	,83680	,26462	2,08339	3,28061	10,135	9	,000





الملحق رقم (7) بين إجازات اللاعبين

FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL  
LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE  
LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE DJEL

Licence ENTRAINEUR n° 0010818093

CLUB : CRBT CATEGORIE: U17  
NOM : BOUHERRA  
PRENOM BACHIR  
NE LE : 07/01/1988 TAHER  
Grp Sanguin O+  
SAISON SPORTIVE :  
2021/2022



FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL  
LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE  
LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE DJEL

Licence U17 n° 01423180991

CLUB : CRBT  
NOM : BOURANA  
PRENOM : KAMEL-EDDINE  
NE LE : 22/07/2005 TAHER  
Grp Sanguin: O+  
SAISON SPORTIVE:  
2021/2022



FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL  
LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE  
LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE DJEL

Licence U17 n° 02557181005

CLUB : CRBT  
NOM : BENAMOR  
PRENOM : ABDELHALIM  
NE LE : 08/12/2006 TAHER  
Grp Sanguin: O+  
SAISON SPORTIVE:  
2021/2022



FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL  
LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE  
LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE DJEL

Licence U17 n° 02281181004

CLUB : CRBT  
NOM : DJERRAFA  
PRENOM : BESSAM  
NE LE : 09/11/2005 TAHER  
Grp Sanguin: B+  
SAISON SPORTIVE:  
2021/2022



FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL  
LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE  
LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE DJEL

Licence U17 n° 02308180994

CLUB : CRBT  
NOM : LATER  
PRENOM : RAMI  
NE LE : 14/11/2005 TAHER  
Grp Sanguin: O+  
SAISON SPORTIVE:  
2021/2022



FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL  
LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE  
LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE DJEL

Licence U17 n° 01994180998

CLUB : CRBT  
NOM : BOUKESSA  
PRENOM : DHIA EDDINE  
NE LE : 23/09/2006 TAHER  
Grp Sanguin: A+  
SAISON SPORTIVE:  
2021/2022



FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL  
LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE  
LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE DJEL

Licence U17 n° 02337180997

CLUB : CRBT  
NOM : MAIMOUR  
PRENOM : NOUR ELISLAM  
NE LE : 19/11/2005 TAHER  
Grp Sanguin: B+  
SAISON SPORTIVE:  
2021/2022



FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL  
LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE  
LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE DJEL

Licence U17 n° 02504180995

CLUB : CRBT  
NOM : GUENOUNE  
PRENOM : YOUCEF  
NE LE : 29/11/2006 TAHER  
Grp Sanguin: O+  
SAISON SPORTIVE:  
2021/2022



FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL  
LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE  
LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE DJEL

Licence U17 n° 12135181724

CLUB : CRBT  
NOM : FERKHI  
PRENOM : HAROUN  
NE LE : 07/08/2005 CON  
Grp Sanguin: A+  
SAISON SPORTIVE:  
2021/2022




**FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL**  
 LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE  
 LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL  
**Licence U17 n° 01616181861**

**CLUB :** CRBT  
**NOM :** LAOUER  
**PRENOM :** AYOUB  
**NE LE :** 15/08/2005 TAHER  
**Grp Sanguin:** O+  
**SAISON SPORTIVE:** 2021/2022




**FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL**  
 LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE  
 LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL  
**Licence U17 n° 02237180989**

**CLUB :** CRBT  
**NOM :** BEDROUNE  
**PRENOM :** HAITEM  
**NE LE :** 22/10/2006 TAHER  
**Grp Sanguin:** B+  
**SAISON SPORTIVE:** 2021/2022




**FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL**  
 LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE  
 LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL  
**Licence U17 n° 00919181006**

**CLUB :** CRBT  
**NOM :** BOUFELIGHA  
**PRENOM :** ABDERRAHIM  
**NE LE :** 17/05/2005 TAHER  
**Grp Sanguin:** A+  
**SAISON SPORTIVE:** 2021/2022




**FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL**  
 LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE  
 LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL  
**Licence U17 n° 01229181003**

**CLUB :** CRBT  
**NOM :** KIMOUCHE  
**PRENOM :** AYMENE  
**NE LE :** 28/06/2006 TAHER  
**Grp Sanguin:** AB+  
**SAISON SPORTIVE:** 2021/2022




**FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL**  
 LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE  
 LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL  
**Licence U17 n° 01924181000**

**CLUB :** CRBT  
**NOM :** CHOUAIB  
**PRENOM :** ABDELGHAFOUR  
**NE LE :** 15/09/2006 TAHER  
**Grp Sanguin:** A+  
**SAISON SPORTIVE:** 2021/2022




**FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL**  
 LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE  
 LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL  
**Licence U17 n° 00330180993**

**CLUB :** CRBT  
**NOM :** KRIKA  
**PRENOM :** WALID  
**NE LE :** 19/02/2005 TAHER  
**Grp Sanguin:** O+  
**SAISON SPORTIVE:** 2021/2022




**FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL**  
 LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE  
 LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL  
**Licence U17 n° 00694180990**

**CLUB :** CRBT  
**NOM :** BOUFROUA  
**PRENOM :** ACHRAF  
**NE LE :** 20/04/2006 TAHER  
**Grp Sanguin:** O+  
**SAISON SPORTIVE:** 2021/2022




**FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL**  
 LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE  
 LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL  
**Licence U17 n° 01240180992**

**CLUB :** CRBT  
**NOM :** BELMAHNOUF  
**PRENOM :** ISLEM  
**NE LE :** 30/06/2006 TAHER  
**Grp Sanguin:** B+  
**SAISON SPORTIVE:** 2021/2022




**FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL**  
 LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE  
 LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL  
**Licence U17 n° 02768181726**

**CLUB :** CRBT  
**NOM :** BENSABRA  
**PRENOM :** AYMENE  
**NE LE :** 31/07/2005 JIJEL  
**Grp Sanguin:** A+  
**SAISON SPORTIVE:** 2021/2022




**FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL**  
 LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE  
 LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL  
**Licence U17 n° 01786180999**

**CLUB :** CRBT  
**NOM :** AMAMRA  
**PRENOM :** ZAKI  
**NE LE :** 05/06/2006 JIJEL  
**Grp Sanguin:** A+  
**SAISON SPORTIVE:** 2021/2022






**FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL**  
 UNION REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE  
 LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL  
**Licence U17 n° 00725180996**

**CLUB :** CRBT  
**NOM :** GHEMIT  
**PRENOM :** ZINEDDINE  
**NE LE :** 25/04/2006 TAHER  
**Grp Sanguin:** O+  
**SAISON SPORTIVE:** 2021/2022




**FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL**  
 UNION REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE  
 LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL  
**Licence U17 n° 02501181002**

**CLUB :** CRBT  
**NOM :** YAHI  
**PRENOM :** OUSSAMA  
**NE LE :** 28/11/2006 TAHER  
**Grp Sanguin:** O+  
**SAISON SPORTIVE:** 2021/2022




**FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL**  
 UNION REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE  
 LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL  
**Licence U17 n° 04492181862**

**CLUB :** CRBT  
**NOM :** DOUFAR  
**PRENOM :** LOUAI  
**NE LE :** 17/12/2005 JIJEL  
**Grp Sanguin:** A+  
**SAISON SPORTIVE:** 2021/2022




**FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL**  
 UNION REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE  
 LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL  
**Licence U17 n° 00294181725**

**CLUB :** CRBT  
**NOM :** FADEL  
**PRENOM :** MOHAMMED EL MAHDI  
**NE LE :** 13/02/2006 TAHER  
**Grp Sanguin:** A+  
**SAISON SPORTIVE:** 2021/2022




**FEDERATION ALGERIENNE DE FOOTBALL**  
 UNION REGIONALE DE FOOTBALL DE CONSTANTINE  
 LIGUE FOOTBALL DE WILAYA DE JIJEL  
**Licence U17 n° 01683181001**

**CLUB :** CRBT  
**NOM :** SANTOUH  
**PRENOM :** YUCEF  
**NE LE :** 14/08/2006 TAHER  
**Grp Sanguin:** A+  
**SAISON SPORTIVE:** 2021/2022



## المخلص

تهدف دراستنا إلى التعرف على أثر طريقة التدريب باستخدام الألعاب المصغرة على تطوير مداومة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة. تم استخدام المنهج التجريبي لمجموعتين تجريبيتين، وعينة البحث تمثلت في مجموعة من لاعبي كرة القدم قسموا إلى مجموعتين: تجريبية (10 لاعب) وضابطة (10 لاعب)، اختيروا بالطريقة العمدية من فريق الشباب الرياضي لبلدية الطاهير الناشط بالقسم الشرفي لولاية جيجل. طبقنا البرنامج لمدة 6 أسابيع بواقع حصتين في الأسبوع، وأجرينا اختبار قبلي وبعدي لاختبار القدرة على تكرار الجري السريع. توصل الباحثان بعد المعالجة الإحصائية للنتائج أن التدريب بطريقة الألعاب المصغرة له اثر ايجابي في تطوير مداومة السرعة.

**الكلمات المفتاحية:** التدريب، الألعاب المصغرة؛ مداومة السرعة؛ كرة القدم.

## Abstract

Our study aims to recognize the impact of the training method using mini games on the development of speed continuity in footballers under 17 years. The pilot curriculum was used for two experimental groups, and the research sample consisted of a group of footballers divided into two groups: experimental (10 players) and female officers (10 players), chosen in the deliberate manner from the youth sports team of the municipality of Tahir activist of the honorary section of the state of Jigel. We applied the program for 6 weeks with two portions per week, and conducted a tribal and post test to test the ability to repeat fast runs. After statistical processing of results, the researchers found that mini-game training has a positive impact on the development of speed continuity.

**Keywords:** training, mini games; Speed continuity; Football.