

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم: التدريب الرياضي.



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة ماستر في التدريب الرياضي
تخصص : تحضير بدني رياضي



تحت عنوان :

اثر برنامج تدريبي مقترح لبعض الالعاب الشبه رياضية في تنمية
بعض الصفات البدنية (السرعة الانتقالية – الرشاقة)
لدى لاعبي كرة القدم U13

بحث تجريبي اجري على فريق الاتحاد الرياضي لنادي الخير لكرة القدم اقل من 13 سنة

تحت اشراف:

• د. عامر عامر حسين

اعداد الطلبة :

• عقوبي عبد العزيز
• بن جبور بن عفيف

السنة الجامعية: 2022/2021

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ١

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ٢

الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ٣ مَلِكِ يَوْمِ الدِّينِ ٤

إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ٥

أَهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ ٦

صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ

غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ ٧

الإهداءات

- ❖ الى كل من علمنا حرفا في هذه الدنيا الفاتية.
- ❖ الى الوالدين الكريمين
- ❖ إلى العائلة الكريمة
- ❖ الى جميع الأساتذة الكرام وأفراد الأسرة التربوية.
- ❖ الى كل هؤلاء وهؤلاء نهدي هذا العمل المتواضع ونسأل الله أن يجعله نبراسا لكل طالب علم

أمين يا رب العالمين

شُكْرُكَ يَا رَبِّي

قَالَ اللهُ تَعَالَى: ((وَقَالَ رَبُّ أَوْزَعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدِي
وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخُلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ.)) سورة النمل الآية 19

ويقول الرسول صلى الله عليه وسلم: " مَنْ لَمْ يَشْكُرْ النَّاسَ لَمْ يَشْكُرْ اللَّهَ "

اللهم اعنا على شكرك على الوجه الذي ترضى به عنا
ونتقدم بالشكر الجزيل إلى مشرفنا الأستاذ الدكتور "عامر عامر حسين" على حسن إشرافه
وتشجيعه المتواصل لنا وتقديمه ملاحظات قيمة حول موضوع الدراسة، كما نتقدم بالشكر
إلى كافة الأساتذة الذين درسونا ورافقونا طيلة مشوارنا الدراسي
كما لانسى فريق الاتحاد الرياضي لنادي الخير لكرة القدم من مسيرين و اداريين و مدربين
و لاعبين على مدى صبرهم و تفهمهم و تسهيل مهمتنا في اجراء البحث .

وأخيرا نتقدم بأسمى عبارات الشكر والعرفان
إلى كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد في إنجاز هذا العمل

والحمد لله
والصلاة والسلام على أشرف الخلق
محمد صلى الله عليه وسلم

قائمة المحتويات

الصفحات	المحتويات
ا	* الإهداء.....
ب	* الشكر و التقدير.....
ج	* قائمة المحتويات.....
ط	* قائمة الجداول.....
ي	* قائمة الأشكال.....
	الجانب التمهيدي: التعريف بالبحث
1	● المقدمة.....
3	● 1/ الإشكالية.....
3	● 2/ فرضيات البحث.....
4	● 3/ أهداف البحث.....
4	● 4/ أهمية البحث.....
4	● 5/ مصطلحات الدراسة.....
6	● 6/ الدراسات المشابهة.....

الباب الأول: الدراسة النظرية للبحث	
	الفصل الأول: الألعاب الشبه رياضية والصفات البدنية

12	• تمهيد الفصل
13	1/الألعاب الشبه رياضية:
13	1.1.1-تعريف اللعب
13	2.1.1-قيمة اللعب
13	3.1.1-أنواع اللعب
14	4.1.1-وظائف اللعب
14	5.1.1-أهداف اللعب
15	1.2.1-تعريف الألعاب الشبه رياضية
16	2.2.1-خصائص الألعاب الشبه رياضية
16	3.2.1-أقسام الألعاب الشبه رياضية
17	4.2.1-أهمية الألعاب الشبه رياضية
17	5.2.1-أهداف الألعاب الشبه رياضية
18	6.2.1-أغراض الألعاب الشبه رياضية
18	7.2.1-استعمالات الألعاب الشبه رياضية
19	8.2.1-ملاحظات خاصة بالألعاب الشبه رياضية
	-خلاصة
19	2/ الصفات البدنية:
	-تمهيد
19	1.2-تعريف اللياقة البدنية
19	2.2-أسس ومقومات اللياقة البدنية
20	3.2-أنواع اللياقة البدنية
21	4.2-أهمية اللياقة البدنية
21	5.2-أهداف اللياقة البدنية
21	6.2-مكونات اللياقة البدنية
22	1.6.2-القوة العضلية
22	1.1.6.2-مفهوم القوة العضلية
22	2.1.6.2-أهمية القوة العضلية
23	3.1.6.2-العوامل المؤثرة في القوة العضلية
23	2.6.2-التحمل
23	1.2.6.2-مفهوم التحمل
23	2.2.6.2-أنواع التحمل
23	3.2.6.2-أهداف التحمل
23	3.6.2-المرونة
23	1.3.6.2-مفهوم المرونة
23	2.3.6.2-أنواع المرونة
24	3.3.6.2-أهمية المرونة
24	4.6.2-التوافق



24	1.4.6.2- مفهوم التوافق.....
24	2.4.6.2- أهمية التوافق.....
25	5.6.2-التوازن.....
25	1.5.6.2- مفهوم التوازن.....
25	2.5.6.2- أهمية التوازن.....
25	6.6.2-الرشاقة.....
25	1.6.6.2- مفهوم الرشاقة.....
25	2.6.6.2- أنواع الرشاقة.....
25	3.6.6.2- تقسيمات الرشاقة.....
25	4.6.6.2- أهمية الرشاقة.....
26	5.6.6.2- طرق قياس الرشاقة.....
26	6.6.6.2- سبل تنمية الرشاقة.....
26	7.6.2- السرعة.....
26	1.7.6.2- مفهوم السرعة.....
26	2.7.6.2- أنواع السرعة.....
27	3.7.6.2- مراحل السرعة الانتقالية.....
27	4.7.6.2- طرق تنمية السرعة الانتقالية.....
28	5.7.6.2- تطوير السرعة الانتقالية.....
28	3.العلاقة بين الألعاب الشبه رياضية والصفات البدنية.....
29	*خلاصة الفصل الأول.....
	الفصل الثاني: كرة القدم وخصائص الفئة العمرية " U13 "

31	• تمهيد الفصل
32	1/كرة القدم
32	1/1. مفهوم كرة القدم
32	2/1. تاريخ كرة القدم
34	3/1. كرة القدم في الجزائر
35	4/1. أهم منافسات كرة القدم في الجزائر
36	5/1. قوانين كرة القدم
38	6/1. خصائص كرة القدم
39	7/1. متطلبات كرة القدم
39	8/1. مبادئ كرة القدم
41	2/خصائص الفئة العمرية "U13"
41	1/2. المراحل والفئات العمرية
41	1.1/2. تعريف المراحل والفئات العمرية
41	2.1/2. الفئات العمرية في كرة القدم
42	2/2. الفئة العمرية "U13"
42	1.2/2. تعريف الفئة العمرية "U13"
42	2.2/2. خصائص الفئة العمرية "U13"
44	3/2. احتياجات الطفل في الفئة العمرية "U13"
45	4/2. المشاكل في الفئة العمرية "U13"
47	5/2. الفئة العمرية "U13" والممارسة الرياضية
47	1.5/2. أهمية الرياضة في هذه المرحلة
47	2.5/2. أسباب ممارسة الرياضة في هذه المرحلة
48	3.5/2. الحاجات لممارسة الرياضة في هذه المرحلة
49	• الخلاصة

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الأول: الإجراءات الميدانية.

52	*تمهيد
53	1/ المنهج المتبع
53	2/ مجتمع البحث

53	3/ عينة البحث.....
54	4/ متغيرات البحث.....
54	5/ مجالات البحث.....
55	6/ خصائص البحث.....
55	1/6 تجانس أفراد العينة من حيث القامة.....
56	2/6 تجانس أفراد العينة من حيث الوزن.....
57	3/6 تجانس أفراد العينة من حيث التكرار والنسب المئوية للقامة...
57	4/6 تجانس أفراد العينة من حيث التكرار والنسب المئوية للوزن...
58	7/ أدوات البحث.....
58	8/ التجربة الإستطلاعية.....
59	الأسس العلمية للإختبارات المستعملة.....
59	ثبات الإختبار.....
59	صدق الإختبار.....
59	موضوعية الإختبار.....
60	الإختبارات المستخدمة.....
60	إختبار عدو (50) متر من الوقوف.....
61	إختبار الجري المتعرج على شكل 8.....
61	الدراسة الإحصائية.....
62	خطوات تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح.....
65	*خلاصة.....
	الفصل الثاني: عرض ومناقشة النتائج.
67	*تمهيد.....
68	1/ عرض وتحليل النتائج.....
68	1/1 عرض وتحليل نتائج إختبارات السرعة الإنتقالية.....
71	2/1 عرض وتحليل نتائج إختبارات الرشاقة.....
73	3/1 مقارنة نتائج الإختبارات البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية...
74	2/ مناقشة النتائج بالفرضيات.....
75	3/ الإستنتاجات.....
75	4/ المقترحات.....
77	*الخاتمة*
78	* المراجع.
82	* الملاحق.

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
41	-يوضح تقسيمات الفئات العمرية لسنة 2022/2021.....	01
53	- يوضح عدد ونسب عينات البحث.....	02
55	- يوضح تجانس أفراد العينة من حيث القامة.....	03
56	- يوضح تجانس أفراد العينة من حيث الوزن.....	04
57	- تجانس أفراد العينة من حيث التكرار والنسب المئوية للقامة....	05
57	- تجانس أفراد العينة من حيث التكرار والنسب المئوية للوزن...	06
60	-يوضح المعاملات العلمية للاختبارات.....	07
68	-يوضح نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار السرعة الانتقالية.....	08
69	- يوضح نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار السرعة الانتقالية.....	09
70	-يوضح نتائج الاختبارات البعدية للسرعة الانتقالية للعينتين الضابطة والتجريبية.....	10
71	- يوضح نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار الرشاقة.....	11
72	- يوضح نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار الرشاقة.....	12
73	- يوضح نتائج الاختبارات البعدية للسرعة الانتقالية للعينتين الضابطة والتجريبية.....	13

قائمة الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
20-يوضح مقومات اللياقة البدنية	01
22-يوضح مكونات اللياقة البدنية	02
40-يوضح المبادئ الأساسية لكرة القدم	03
60-يوضح إختبار عدو (50) متر من الوقوف	04
61-يوضح إختبار الجري المتعرج على شكل 8	05
68-يوضح الفرق بين المتوسطين القبلي والبعدى للعينه الضابطة في إختبار السرعة الإنتقالية	06
69-يوضح الفرق بين المتوسطين القبلي والبعدى للعينه التجريبية في إختبار السرعة الإنتقالية	07
70-يوضح الفرق بين متوسطي العينه الضابطة والعينه التجريبية في إختبار السرعة الإنتقالية	08
71-يوضح الفرق بين المتوسطين القبلي والبعدى للعينه الضابطة في إختبار الرشاقة	09
72- يوضح الفرق بين المتوسطين القبلي والبعدى للعينه التجريبية في إختبار الرشاقة	10
73-يوضح الفرق بين متوسطي العينه الضابطة والعينه التجريبية في إختبار الرشاقة	11

التعريف بالبحث

*المقدمة.

1-الإشكالية.

2-فرضيات البحث.

3-أهداف البحث

4-أهمية البحث.

5-مصطلحات البحث.

-الدراسات المشابهة.

المقدمة:

شهد العالم في السنوات الأخيرة عصر جديد يحفل بالعديد من التحديات والمتغيرات التي فرضتها الثورة التكنولوجية الحديثة، حيث أصبح العامل المؤثر والحاسم للتطور والتقدم هو التميز في الأداء في جميع نواحي الحياة، ومنها الناحية الرياضية التي اعتمدت على التخطيط العلمي الذي يستخدم جميع العلوم والمعارف بوعي كامل لإرساء مقومات البناء الرياضي وتقدمه على أسس قوية وصلبة وكرة القدم من الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشهد العالم بأنها اللعبة الأولى في العالم التي اكتسحت كل أصقاع الكرة الأرضية وبالتالي كثرة ممارستها ومحببتها وان هذه المكانة لم تأتي اعتباطاً وإنما نتيجة طبيعية لأنها اللعبة التي تمتاز بكثرة مهارتها المثيرة للمتعة والتشويق سواء عند ممارستها أو مشاهدتها وذلك للوصول إلى أسمى وأفضل المستويات الممكنة باستعمال برامج تدريبية ممنهجة وعلمية لرفع مستوى اللاعب إلى أعلى درجة من الأداء وأعلى مستوى بدني ممكن.

والمستوى البدني يعد بدوره أهم الجوانب في كرة القدم الحديثة وخصوصاً في البرامج والعمليات التدريبية باعتباره المؤشر الأساسي لحالة اللاعب ومدى جاهزيته للتطور والتحسين، حيث يخضع هذا الجانب إلى أسس ومقومات خاصة، وذلك بلعبه دوراً هاماً في كرة القدم كتسهيل الأداء والقدرة على تنفيذ المهارات وخطط اللعب وتعرف اللياقة البدنية عدة صفات ومنها صفتي السرعة الانتقالية والرشاقة.

فيما تعتبر السرعة الانتقالية هي الانتقال من مكان إلى آخر في أقصر وقت ممكن، وهي أيضاً عبارة عن مجموعة من الحركات المتشابهة للوصول لأقصى سرعة ممكنة، وأبرز مثال: سباق المسافات القصيرة. (sportnova, 23/01/2022)

و تعتبر الرشاقة أيضاً هي القدرة على تشغيل مجموعة خاصة من العضلات بدرجة معينة وبسرعة مناسبة في وقت معين وتعتبر من الصفات البدنية التي لها دور فعال في حركات الألعاب الرياضية (حسين، أسس التدريب الرياضي، 1998، صفحة 79)

بما أن مصطلح كلمة الألعاب الشبه رياضية غير مستعمل في التعاريف والمراجع العلمية حيث تستعمل المصطلحات التالية: "الألعاب الصغيرة أو الألعاب الكبيرة" كمفردات لها حيث عرفها "عبد الحميد مشرف": أنها ألعاب بسيطة التنظيم وتتميز بسهولة الأداء يصادبها البهجة والسرور تحمل بين طياتها روح التنافس وتتميز قوانينها بالبساطة والسهولة. (شرف ع، 1995، صفحة 130)

ومن هنا أردت أن تكون دراستي حول تأثير الألعاب الشبه رياضية على تحسين بعض الصفات البدنية (السرعة الانتقالية والرشاقة) لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة.

وعليه سوف نتطرق في دراستنا إلى جانبين وهما الجانب النظري والجانب التطبيقي حيث كانت كالتالي:

الجانب النظري الذي يحتوي على فصلين وهما:

الفصل الأول: البرنامج التدريبي المقترح والصفات البدنية:

1-البرنامج التدريبي المقترح.

2-الصفات البدنية.

الفصل الثاني: كرة القدم وخصائص الفئة العمرية " U13 "

1-كرة القدم.

2-الفئة العمرية "U13"

حتى الجانب التطبيقي احتوى على فصلين كذلك وهما:

الفصل الأول:الإجراءات الميدانية.

الفصل الثاني: عرض ومناقشة النتائج.

1/ إشكالية البحث:

إن عملية التدريب الرياضي الحديث هي عمليات تعليمية وتربوية وتنموية تهدف إلى إعداد الرياضيين والفرق بصفة عامة من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية لتحقيق الهدف الأساسي وهو الوصول إلى أعلى مستوى ممكن في الرياضة التخصصية ومحاولة الحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة.

وبما أن مرحلة أقل من 13 سنة تعد مرحلة النشاط الحركي الواضح بحيث نلاحظ فيه زيادة واضحة في السرعة والطاقة، فالطفل لا يستطيع أن يضل ساكناً بلا حركة وتكون الحركة أسرع وأكثر قوة ويظهر ذلك من خلال اللعب. (مختار، كرة القدم للناشئين، 1974، صفحة 30)

ولأن اللعب يعد ضرورة للاعبين لأنه مطلب من مطالب طبيعتهم فيجب علينا تلبية هذا المطلب والاستفادة منه في نفس الوقت وذلك عن طريق البحث عن الوسائل التي تشبع رغباتهم وحاجاتهم وفي نفس الوقت تنمي بعض الخصائص سواء النفسية أو البدنية والأهداف التي نريد الوصول إليها مع هذا اللاعب ولعل أبرز هذه الوسائل هي الألعاب الشبه رياضية التي تتميز بالسعادة في الحركة والنشاط والترفيه عن النفس بالإضافة إلى تنمية الرغبة لدى اللاعب في التدريب لتحسين مهاراته الفنية وقدراته البدنية. (يزيد، 1996، صفحة 57)

ومنه يتبادر إلى أذهاننا طرح إشكالية بحثنا هذا والمتمثلة في السؤال الآتي:

■ هل للبرنامج التدريبي المقترح الذي يعتمد على الألعاب الشبه رياضية ينمي بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم فئة 13 سنة؟

وانطلاقاً من هذا التساؤل قمنا بطرح التساؤلات الفرعية التالية:

- ✓ هل للبرنامج التدريبي المقترح بالألعاب الشبه رياضية تأثير على تنمية صفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 13 سنة؟
- ✓ هل للبرنامج التدريبي المقترح بالألعاب الشبه رياضية تأثير على تنمية صفة الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 13 سنة؟

2/ فرضيات البحث:

1/2 الفرضية الرئيسية:

■ للبرنامج التدريبي المقترح بالألعاب الشبه رياضية تأثير على تنمية بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة.

2/2 الفرضيات الفرعية:

- ✓ للبرنامج التدريبي المقترح بالألعاب الشبه رياضية تأثير على تنمية صفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة.
- ✓ للبرنامج التدريبي المقترح بالألعاب الشبه رياضية تأثير على تنمية صفة الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة.

3/ أهداف البحث:

من جراء المعالجة لحيثيات الموضوع والتصور لطبيعة المشكل ارتأينا أن نحدد الأهداف التالية:

الهدف العام :

✓ معرفة ما إذا كان للبرنامج التدريبي المقترح بالألعاب الشبه رياضية تأثير ايجابي على بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 13 سنة .

الأهداف الفرعية :

✓ تحديد مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح بالألعاب الشبه رياضية على صفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 13 سنة .

✓ تحديد مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح بالألعاب الشبه رياضية على صفة الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 13 سنة .

4/ أهمية البحث: تتحصر أهمية البحث والحاجة اليه الى محورين أساسيين وهم:-**الجانب النظري.**

-**الجانب الميداني.**

1/4 الجانب النظري:

- إضافة مرجع علمي مهم للمكتبة الجامعية بصفة عامة والمدرسين بصفة خاصة.
- إبراز أهمية الألعاب الشبه رياضية في حياة اللاعبين وخاصة فئة اقل من 13 سنة.
- إظهار الأهمية البالغة للمعرفة العلمية لكل من الألعاب الشبه رياضية وبعض الصفات البدنية.

2/4 الجانب الميداني:

- اقتراح برنامج تدريبي خاص للألعاب الشبه رياضية كأسلوب تدريبي في مجال التدريب الرياضي.
- تسهيل مهمة المدرسين في استخدام الألعاب الشبه الرياضية او التعديل عليها بما يلائم الإمكانيات المتاحة لتحقيق أفضل المستويات.

5/مصطلحات البحث:

1/5 البرنامج التدريبي المقترح:

➤ **التعريف الاصطلاحي:**

هي ذات طابع تنافسي وأقل تحديد للقوانين الرياضية كما تحتاج الى قدرة من المهارات الحركية التي تساعد على تنمية القدرات البدنية والعقلية.(قطاني، 1980، صفحة 43)

التعريف الإجرائي: هي العاب منظمة تنظيما بسيطا وسهلة الأداء ولا تحتاج الى مهارات حركية كبيرة لتنفيذها، ولا توجد لها قوانين محددة ولكن يمكن للمعلم او المدرب وضع قوانين تتناسب مع سن اللاعبين واستعداداتهم والهدف المراد تحقيقه ويمكن ممارستها في أي مكان.(فرج، 2002، صفحة

(21)

2/5 اللياقة البدنية:

هي تلعب دورا أساسيا في ممارسة جميع الأنشطة الرياضية وإجادتها بحيث يختلف نوع اللياقة والصفات البدنية من لعبة لأخرى وهذا ما يعرف باللياقة البدنية الخاصة.

ولقد اتفق معظم علماء التدريب الرياضي على ان اللياقة البدنية العامة هي المكون الأساسي الذي تبنى عليه المكونات اللازمة للوصول بما يعرف ب "الفورما الرياضية" (الحميد ك.، 1998، صفحة 108)

3/5 السرعة الانتقالية:

هي أحد اهم اشكال السرعة وهي الانتقال من مكان الى اخر بأقصى سرعة ممكنة على مسافة معينة بأقصر زمن ممكن.

4/5 الرشاقة:

هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو جزء معين منه.

5/5 كرة القدم:**➤ التعريف الاصطلاحي:**

هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار اليها "رومي جميل": «كرة القدم هي رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع». (جميل، فن كرة القدم، 1986، صفحة 143)

➤ التعريف الإجرائي:

هي رياضة متعددة العوامل (الذهنية، نفسية، بدنية، مهارية، اجتماعية، تقنية، خطيطة...) تمتاز بتكرار المجهودات قصيرة المدة وعالية الشدة بصفة متقطعة.

6/5 المرحلة العمرية 13 سنة:**➤ التعريف الاصطلاحي:**

هي مرحلة المراهقة المبكرة، 13 سنة وفي هذه المرحلة تظهر الخصائص الجنسية، كما تنمو الوظيفة التناسلية وتتميز هذه المرحلة بالنمو الغير منتظم وبضعف التوافق العضلي لذلك يقل التحكم عند الناشئين في حركاتهم وتبدأ في هذه الفترة مشكلات القوام في الظهور. (عزمي، 1996، صفحة 86)

➤ التعريف الإجرائي:

تعرف هذه الفئة بأنها فئة حساسة من جميع النواحي، حيث أنها تعتبر بمثابة البوصلة التي توجه الطفل

6/الدراسات المشابهة:

1/6 الدراسة الأولى:

- دراسة: شطة خليفة- أثر استخدام الألعاب المصغرة (الشبه رياضية) في تنمية بعض الصفات البدنية (السرعة، القوة) لاعبي كرة القدم-دراسة ميدانية لنادي أولاد دراج واتحاد-صنف أصاغر (12-13 سنة).

-مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي –جامعة محمد بوضياف. المسيلة سنة 2018/2017
أهداف الدراسة:

- ✓ معرفة إن كانت توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة السرعة في المجموعة الضابطة أصاغر أولاد دراج.
- ✓ معرفة إن كانت توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة القوة في المجموعة الضابطة أصاغر أولاد دراج.
- ✓ معرفة إن كانت توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة السرعة في المجموعة الضابطة أصاغر أولاد الجرف.
- ✓ معرفة إن كانت توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة القوة في المجموعة الضابطة أصاغر أولاد الجرف.

المنهج المتبع:

استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي.

النتائج المتحصل إليها:

- عدم ظهور فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية لأفراد المجموعة الضابطة.
- ظهور فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية لصالح الاختبار البعدي لأفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج المقترح للألعاب الشبه رياضية.
- إن الحصة التدريبية التقليدية لا تعمل على تحسين وتنمية صفتي السرعة والقوة.
- تفوق البرنامج المقترح للألعاب الشبه رياضية على الحصة التدريبية العادية في تنمية وتطوير صفتي السرعة والقوة.
- كما تنوعت طرق وأساليب التدريب بالألعاب الشبه رياضية أدى ذلك الى استجابة اللاعبين للحركات المطلوبة.
- إن خير مرحلة لتنمية وتطوير الصفات البدنية باستعمال الألعاب الشبه رياضية هي مرحلة الناشئين لأنها تخلق جو من المرح والمتعة وتحفزهم لبدل المزيد من الجهد في إطار التنافس.

2/6 الدراسة الثانية:

- دراسة: مغزى حب الله فيصل-تأثير الألعاب الشبه رياضية في تنمية صفتي السرعة القوة الانفجارية لعدائي المسافات القصيرة في ألعاب القوى. -دراسة تجريبية على لاعبي ألعاب القوى ذكور اتحاد بسكرة (9-12 سنة).
- مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر-جامعة محمد خيضر-بسكرة-سنة 2019/2018

أهداف الدراسة:

- ✓ تصميم برنامج تدريبي باستخدام الألعاب الشبه رياضية في تنمية صفة السرعة لدى عدائي ألعاب القوى.
- ✓ التعرف على تأثير برنامج الألعاب الشبه رياضية في تطوير أهم عناصر السرعة للعدائين.
- ✓ إبراز مختلف أشكال الألعاب الشبه رياضية ودورها في تطوير صفة السرعة.
- ✓ تحقيق الإنجاز الرقمي بدفع العدائين الى بذل مجهودات أكبر.
- ✓ تعميم مفهوم اللعب بأنواعه واستخدامه كطريقة للوصول الى تحقيق الأهداف.
- ✓ معرفة فائدة الألعاب الشبه رياضية لمرحلة المراهقة من جميع النواحي (النفسية، الاجتماعية، البدنية، الصحية).

المنهج المتبع:

استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي.

النتائج المتحصل عليها:

- الألعاب الشبه رياضية طريقة ناجحة لتنمية السرعة لعدائي ألعاب القوى لدى عينة الدراسة.
- الألعاب الشبه رياضية طريقة ناجحة لتنمية القوة الانفجارية لعدائي ألعاب القوى لدى عينة الدراسة.

تحقيق نتائج ملموسة خلال فترة التدريب في قياسات واختبارات تطور لصفتي السرعة والقوة الانفجارية، وهذا تحت تأثير إيجابي للبرنامج التدريبي المقترح باستعمال الألعاب الشبه رياضية مع نتائج الاختبار القبلي.

3/6 الدراسة الثالثة:

- دراسة: مفاز صالح-أهمية الألعاب الشبه رياضية في تحسين القدرات الحركية (الرشاقة، التوازن، التوافق) لتلاميذ المرحلة الابتدائية-دراسة ميدانية لابتنائية صالح عين الكرشة ولاية أم البواقي.
- مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر-جامعة العربي بن مهيدي-أم البواقي-سنة 2020/2019
- دراسة: د. قحطان جليل خليل العزاوي. جامعة ديالي-أثر استخدام الألعاب الصغيرة في تطوير بعض القدرات البدنية لدى حراس المرمى بكرة القدم.

اهداف الدراسة

- وضع منهج تدريبي مقترح في استخدام الألعاب الصغيرة في تطوير مستوى بعض القدرات البدنية لدى حراس المرمى الاشبال بكرة القدم.

- معرفة تأثير المنهج التدريبي المقترح.

4/6 الدراسة الرابعة:

- دراسة: بشار نور الإسلام/ بن روان ميلود-أثر الألعاب الشبه رياضية على بعض الصفات البدنية (السرعة، القوة) دراسة ميدانية ببعض متوسطات ولاية بسكرة.
- مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر تخصص نشاط بدني ورياضي مدرسي –جامعة محمد خيضر- بسكرة-سنة 2020/2019.

أهداف الدراسة:

- ✓ تحديد أهمية وتأثير الألعاب الشبه رياضية على تحسين الجانب البدني.
- ✓ محاولة معرفة المقدار المهارى والمعرفي الذي يكتسبه الفرد من خلال إدماج الألعاب الشبه رياضية في حصة التربية البدنية والرياضية المقترحة.
- ✓ إبراز الفرق بين الصفات البدنية باستعمال الألعاب الشبه رياضية وبين عدم استعمالها.

المنهج المتبع:

لقد استخدم الباحثان في هذه الدراسة المنهج التجريبي.

النتائج المتحصل عليها/ الاقتراحات:

- ضرورة التنظيم المحكم والجيد للألعاب الشبه رياضية حتى تلبى رغبات التلميذ وتحقق الهدف.
- ضرورة استثمار طاقات الأطفال من خلال الألعاب الشبه رياضية.
- اقتراح إجراء دراسات مشابهة لتحقيق نفس الفكرة في مختلف الألعاب الجماعية.

5/6 الدراسة الخامسة:

المنهج المتبع

استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي.

النتائج المتحصل اليها

- هناك فروق ير معنوية لنتائج الاختبارات القبلية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) وهذا دليل على تجانس المستوى قبل البدء في المنهج المقترح
- حقق البرنامج التدريبي المقترح تطو إيجابي بين الاختبارين (القبلي والبعدي) ولصالح المجموعة التجريبية وهذا يدل على تأثير البرنامج في تطوير مستوى بعض القدرات البدنية لدى عينة البحث.

أهداف الدراسة:

- ✓ معرفة الدور الكبير الذي تلعبه الألعاب في تحسين التوازن لدى تلاميذ الطور الابتدائي.
- ✓ إظهار التأثير الإيجابي للألعاب على تحسين التوافق لتلاميذ الطور الابتدائي.
- ✓ معرفة مدى أهمية الألعاب في تحسين الرشاقة لتلاميذ الطور الابتدائي.

المنهج المتبع:

استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي.

النتائج المتحصل عليها:

-ملاحظة تقارب وتجانس بين عناصر المجموعتين الضابطة والتجريبية في القدرات الحركية المختبرة لأن هذه المرحلة تتميز بالتعلم التدريجي لنوعية الحركة وتكون أفضل بعد تطوير ميزة التوافق العصبي العضلي.

-اتضح أن مختلف الألعاب الرياضية لها دور مهم وخاصة للطفل في تحسين بعض القدرات الحركية.

خلاصة :

ومن خلال تمعننا و تفحصنا للدراسات السابقة بينت في مجملها على انه هناك توافق تام بان التدريب عن طريق الالعاب الشبه رياضية يعتبر اسلوب تدريبي ناجح في تنمية و تطوير الصفات البدنية خاصة لدى فئة اللاعبين الناشئين اقل من 13 سنة.

الباب الأول: الدراسة النظرية للبحث

الفصل الثاني:
كرة القدم
وخصائص الفئة
العمرية
"(U13)"

الفصل الأول:
الألعاب
الشبه رياضية
والصفات البدنية

الفصل الأول:

الألعاب الشبه رياضية

والصفات البدنية

❖ تمهيد:

إن الألعاب الشبه رياضية في وقتنا الراهن تحتل مكانة مرموقة في مجال التدريب الرياضي وفي مختلف الأنشطة الرياضية المتعددة، وأصبحت تشكل جزء كبير في معظم الحصص التدريبية في التدريب الحديث وذلك نظرا لأهميتها وفوائدها الكثيرة التي تمس حتى تطوير بعض المهارات الفنية وتطور حتى بعض الصفات البدنية.

وبناء على ذلك تطرقنا في هذا الفصل إلى التعريف بالألعاب الشبه رياضية وكذا القدرات البدنية ومكونات اللياقة البدنية.

والتي تعد من أهم المواضيع والمجالات التي تثير اهتمام الأمم بصفة عامة والأفراد بصفة خاصة، فتسعى الدول دائما لإعداد مواطن سليم الجسم وقوي البنية يكون قادر ومستعد للدفاع عن نفسه ووطنه في أي وقت بكفاءة تامة وتحقيق أهداف الدولة والمجتمع.

ويسعى الفرد للمحافظة على لياقته وتطويرها من أجل التمتع بحياة سليمة وتوفير الكفاءة اللازمة للقيام بأعماله اليومية والمهنية ومجابهة ظروف ومواقف الحياة المختلفة.

وبالتالي أصبحت تهيئة الأفراد بدنيا أحد أهم الواجبات الرئيسية لعملية التدريب الرياضي من أجل مواجهة جميع متطلبات النشاط الرياضي.

1/ الألعاب الشبه رياضية:

1/1 اللعب:

1.1/1 تعريف اللعب:

لقد تعددت التعاريف ونذكر أهمها وهي:

-عرفه **عبد الحميد شرف** أنه: "ميل فطري موروث في كل فرد طبيعي وهو وسيلة للتعبير عن الذات باستغلاله طاقته ويدفع الفرد الى التجريب والتقليد واكتشاف طرق جديدة لعمل الإنسان وبذلك يشعر بالمتعة والسرور وله دور كبير في تكوين شخصية الفرد." (شرف ع.، 1987، صفحة 128)

-وعرفه **S.Miller** أنه: "ذلك النشاط الوحيد الذي يهدف الإنسان حين ممارسته الى المتعة الناتجة عن اللعب ذاته." (Miller، 1987)

-كما عرفه **ريسان عبد المجيد** أنه: "نشاط حيوي واستخدام حر ودائم يقوي المرء وإبداعه في إطار قواعد محددة." (الحميد ر.، 2000، صفحة 63)

واتفق الباحثون على أن اللعب هو نشاط حر غير مفروض، أي يقوم به الفرد من تلقاء نفسه بحيث يمكنه التوقف عنه بإرادته وهو نشاط لا يهدف الى غاية أو نتيجة وقد يكون موجه أو غير موجه تشتغل فيه طاقة الجسم الحركية والذهنية.

2.1/1 قيمة اللعب:

إن اللعب أحد أهم الوسائل التربوية التي يمكن من خلالها تشكيل جوانب شخصية الطفل، وذلك بمساعدته على اكتشاف المحيط واكتساب الخبرة، حيث يوجد في اللعب قيم كبيرة وقد نلخصها فيما يلي:

- ✓ تمكين الطفل من اكتشاف المحيط وتنظيم الفضاء.
- ✓ مساعدة الطفل على التكيف الاجتماعي.
- ✓ تدريس الحواس وتنمية الملاحظة واكتساب الخبرة.
- ✓ تسهيل اكتساب المعارف عن طريق الممارسة.
- ✓ تنظيم الحوار قصد تصحيح المكتسبات وإثرائها.
- ✓ تلبية حاجيات الطفل وميوله إلى اللعب والحركة. (Medaouiri, juin 1991, p. 75)

3.1/1 أنواع اللعب:

إن اللعب عند الأطفال يختلف من حيث الشكل والمضمون وحتى الطريقة وهذا التنوع نظرا لمستويات النمو وخصائصها في المراحل العمرية من جهة وإلى الظروف الثقافية والاجتماعية المحيطة من جهة أخرى وبالتالي يمكننا تصنيف أنواع اللعب كالآتي:

- (أ) اللعب العفوي: يعتبر هذا النوع أساساً للنشاط النفسي والحركي للطفل، وهو عبارة عن الوسيلة الأولى للتعبير عن طريق إشارات وحركات عفوية تظهر مجانبة.

- (ب) اللعب التربوي:

المدرسة الفعالة النشيطة اهتمت بأنه يمكن أن يقوم اللعب بدور تربوي، خاصة عندما يكون الطفل في ريعان النمو، بحيث يثير الانتباه وينمي روح الملاحظة في التعاون وبذلك يمكن من تهيئة النزعة للحياة الاجتماعية. (حماد، 2000، صفحة 421)

- (ج) اللعب العلاجي:

يستعمل هذا النوع في العلاج النفسي عند الأطفال الذين هم تحت التشخيص، إذ أن الطفل لا يستطيع التعبير عن مشاكله وما يختلج في صدره عن طريق الكلام ولكن تحملها بظهر بوضوح في نشاطات اللهوية كاللعب. (حماد، 2000، صفحة 422)

4.1/1 وظائف اللعب:

اللعب هو نشاط تعليمي ضروري للطفل فمن خلاله يكسب مهارات حركية والاجتماعية، ومن خلاله يطور قدراته العقلية وينمي قاموسه اللغوي ويوسع دائرة معارفه الاجتماعية، وله عدة وظائف أخرى حيث يشير العلماء الى الوظائف التالية للعب:

- تعلم السلامة والأمن ومبادئ السلوك الاجتماعي.

- إشباع ميول الطفل نحو الأداء الحركي.

- إشباع حاجات الطفل من الرضا والسرور والمغامرة والتعبير عن النفس.

- تدريب الحواس مع تنمية القدرة على استخدامها.

- اكتساب المهارات الحركية.

- تنمية القيم الخلقية والاجتماعية. (محمد، 2001، صفحة 321)

5.1/1 أهداف اللعب:

ان اللعب يعد طريقة من الطرق الشائعة الاستعمال في مجال التدريب الرياضي لمختلف أطوار نمو الفرد وذلك لما تحققة من نجاح كبير للوصول الى الأهداف المسطرة في الجوانب الحركية والمعرفية والعاطفية وفي عدة جوانب أخرى ومن بين اهم الأهداف للعب نجد:

1.5.1/1 الأهداف النفسية الحركية:

لكي تكون طريقة اللعب فعالة يجب أن تهدف إلى تنمية وتحسين الحركات البنائية الأساسية مثل الحركات الانتقالية والمتمثلة في القدرة على التحرك من وضع الثبات إلى مكان آخر كالوثب والجري بالإضافة إلى الحركات الغير انتقالية كتحريك الجذع وكذلك الحركات اليدوية كالضرب باليد أو القدم، وكذلك تنمية القدرات الإدراكية التي تساعد المتعلم على تفسير المثير حتى يتمكن من التكيف مع البيئة وتتضمن أساسا التمييز الحركي والبصري والسمعي، كما تساهم هذه الطريقة في تنمية القدرات البدنية حيث تعمل على تحسين أداء المهارات المتعددة والبسيطة منها والمعقدة بالإضافة الى تنمية المهارات الحركية. (فرح، خبرات في الالعاب للصغار والكبار، 1996، صفحة 89)

2.5.1/1 الأهداف المعرفية:

وهي إعداد الفرد في المجال المعرفي بأقسامه المتعددة مثل القدرة على تذكر المهارات السابق تعلمها بالإضافة إلى الفهم بحيث يكون المتعلم قادرا على الفهم الحركي او المهارات التي يتعلمها، وكذا تطابقها وتحليل تلك الحركات وتركيبها، ثم الوصول إلى تقييمها أو معرفة مدى تحقيق الهدف الموضوع، وعلى سبيل المثال أن يعرف المصطلحات الخاصة باللعب ويتعرف على أنواع المهارات الخاصة بها، ويختار طرق اللعب المناسبة ويحلل أنماط المهارات تحليلا دقيقا ويقارن بين مستويات الأداء الأولي والنهائي ويقوم بالأخطاء.

3.5.1/1 الأهداف العاطفية:

لا شك أن لكل هدف معرفي جانب عاطفي، وعلى المعلم أن يجذب اهتمامات المتعلمين للتعلم بالألعاب حتى يتولد لديهم الرغبة في التعلم، كما يتضمن المجال العاطفي عملية التطبيع الاجتماعي الذي له الأثر في نمو السلوك والتحكم فيه ويدخل في نطاق الأهداف العاطفية: غرس قيم مرغوب فيها كالروح الرياضية العالية مثل التفاهم والإحساس بمشاعر الآخرين واحترام حقوق الغير باحترام قواعد اللعب والحكام والإداريين، وتحمل المسؤولية عن السلوك الشخصي وإدراك الذات والشجاعة، كما يكتسب اللاعب قيمة ثقافية بحيث يفهم ثقافة المجتمع. (فرح، خبرات في الالعاب للصغار والكبار، 1996، الصفحات 90-91)

4.5.1/1 الأهداف البدنية:

وهي تعتبر القاعدة في بناء وتقديم الفرد في مجال الأنشطة المختلفة، وتشمل القدرات البدنية كعناصر التحمل والقوة العضلية والسرعة والرشاقة والمرونة والدقة والتوازن، ويعمل نمو وتحسين القدرات البدنية على تحسين أداء المهارات الحركية وتعلم مهارات جديدة. (عبد، 2002، صفحة 78)

1.2/1 تعريف الألعاب الشبه رياضية:

بما أن مصطلح كلمة الألعاب الشبه رياضية غير مستعمل في التعاريف والمراجع العلمية حيث تستعمل المصطلحات التالية: "الألعاب الصغيرة أو الألعاب الكبيرة" كمفردات لها.

حيث عرفها "عبد الحميد مشرف": أنها ألعاب بسيطة التنظيم وتتميز بسهولة الأداء يصاحبها البهجة والسرور تحمل بين طياتها روح التنافس وتتميز قوانينها بالبساطة والسهولة. (شرف ع، 1995، صفحة 130)

كما عرفها "عدنان درويش جلول": هي تلك الألعاب البسيطة التنظيم التي يشترك فيها أكثر من فرد ليتنافسوا وفق قواعد ميسرة ولا تقتصر على سن أو جنس أو مستوى بدني معين ويغلب عليها طابع الترويح والتسلية وقد تستخدم أدوات أو أجهزة أو بدونها. (السادسة، 1996)

وعرفتها مناهج التعليم الأساسي: أنها نشاطات حركية تجعل الأفراد يتنافسوا وفق قواعد محددة ويستعملون حركات معينة. (جلول، التربية البدنية والرياضية المدرسية، 1954، صفحة 17)

2.2/1 خصائص الألعاب الشبه رياضية:

تتميز الألعاب الشبه رياضية بعدة خصائص نذكر منها:

- ✓ لا تتطلب وسائل أو إمكانيات معقدة.
- ✓ تكون محددة بقواعد صحيحة وسهلة الفهم.
- ✓ تعتمد على التنافس ولا تعتمد على الصدفة.
- ✓ يجب أن تكون محفزة للأفراد.
- ✓ السماح لمجهود بدني متنوع لكامل الجسم، وكذلك توزيع متوازي الجهد البدني وكذا وقت الراحة وأيضا المتطلبات التنسيقية والمعرفية. (Aoudia, 1985)

3.2/1 أقسام الألعاب الشبه رياضية:

تنقسم الألعاب الشبه رياضية إلى عدة أقسام وهي كآلاتي:

1.3.2/1 من حيث طبيعتها:

تنقسم الألعاب الشبه رياضية من حيث طبيعتها إلى ألعاب تؤدي بوسائل وأدوات وأجهزة تتفاوت طبيعتها من لعبة إلى أخرى وألعاب لا تحتاج إلى أدوات أو أجهزة.

2.3.2/1 من حيث طبيعة نشاطها:

- ألعاب الماء: مثل التي تمارس في المياه باستخدام أدوات السباحة أو القوارب.
- ألعاب الغناء: مثل الألعاب التمثيلية الحركية وألعاب الرقص.
- ألعاب الجري: مثل التتابع والمطاردات والبحث عن المكان وغيرها.
- ألعاب تدريب الحواس: مثل ألعاب الدقة، الملاحظة، سرعة الاستجابة، الانتباه.
- ألعاب الرشاقة: مثل منافسات الشد والدفع، التوازن، تغيير الاتجاه.
- ألعاب الكرات: مثل الرمي، المسك، التهريب.
- ألعاب الخلاء: مثل الزحف، البحث، المطاردة، الصيد.

3.3.2/1 من حيث قانونها:

- **ألعاب مبسطة القوانين:** وهي الألعاب الشعبية التابعة إلى البيئة التي تمارس في الأماكن العامة، والتي لا تحتاج إلى ملاعب خاصة، وإنما يمكن تدبيرها بأبسط الإمكانيات وعلى أي مكان، كما أنها لا تتطلب مهارات خاصة بل هي تربي المهارات وتهذب الأخلاق كما أنها سهلة الفهم وبوسع أي فرد أن يؤديها لأن قوانينها سهلة وبسيطة مما يجعلها في متناول الجميع وهذا ما يؤكد تنوعها وانتشارها الواسع.
- **ألعاب منظمة بإحكام:** وهي ألعاب توضع وفق الإمكانيات المتاحة التي تراعي مراحل النمو وطبيعة المكان وعدد اللاعبين وخلال هذه الألعاب تقسم مجموعات وتحدد بطريقة حسب ما يتطلب أداء كل لعبة بحيث يكون هدفها واضحا وقانونها مبين وذلك للالتزام بهذه القوانين وتغييرها يكون حسب مستوى وقابلية اللاعبين كسباقات التتابع بين مجموعات الألعاب الجماعية التي تؤدي في وقت واحد والألعاب التي تسمح بمصاحبة الإيقاع وألعاب الكرات. (درويش، 1990، صفحة 220)

4.2/1 أهمية الألعاب الشبه رياضية:

للألعاب الشبه رياضية أهمية كبيرة من بينها ما يلي:

- ✓ هي وسيلة فعالة في إثارة الدوافع نحو تحقيق أهداف الحصة.
- ✓ تعد مجالا لإشباع المتعلم نحو تحقيق الذات وإثبات الوجود وسط المجموعة.
- ✓ إشباع الحاجات للشعور بتقدير الآخرين.
- ✓ تقود إلى الفهم والمعرفة وحب الإصلاح.
- ✓ هي وسيلة لزيادة قدرة التحكم الحركي للمهارات والألعاب المختلفة. (فرح، خبرات في الألعاب للصغار والكبار، 1996، صفحة 92)

5.2/1 أهداف الألعاب الشبه رياضية:

إن استعمال الألعاب الشبه رياضية لديها هدف في كل جزء من أجزاء الحصة ويتضح ذلك فيما يلي:

- **أهداف المرحلة التحضيرية:**
تستعمل الألعاب الشبه رياضية في هذه المرحلة بهدف القيام بعمليات الإحماء لتحضير الجسم لتقبل الجهد البدني والعقلي وذلك في صياغ عملية الترفيه.
- **أهداف المرحلة الرئيسية:**
في هذه المرحلة تستعمل الألعاب الشبه رياضية لتعزيز عملية التعلم وذلك باقتراح ألعاب تخدم الحصة، بحيث تسمح باكتشاف المهارات الحركية والتقنية في وسط تنافسي ومرح.
- **أهداف المرحلة النهائية:**
تستعمل الألعاب في هذه المرحلة لخدمة هدفين أساسيين وهما:
- عملية الاسترخاء البدني بعد جهد مرتفع
- ترك اللاعب في نشاط دائم. (ahmed, 1991-1992)

6.2/1 أغراض الألعاب الشبه رياضية:

تختلف أغراض الألعاب باختلاف وتباين بعض المتغيرات والعوامل كالسن والجنس والمرحلة العمرية والامكانيات والاهداف، وبالتالي هذه بعض الأغراض الهامة التي تحققها:

- **التشويق:** حيث توفر للأفراد الجاذبية التي تدفعهم للمشاركة بفعالية في النشاط الحركي.
- **المرح والبهجة:** تتيح الألعاب الشبه رياضية وسطا بهيجا ومرحا من خلال ظروف اللعبة.
- **اللياقة الحركية:** حيث تعتمد على الصفات البدنية والحركية الاصلية وبذلك تتيح ممارستها اكتساب مهارات وقدرات حركية.
- **التفاعل الاجتماعي:** يكتسب الأفراد المشتركون في هذه الألعاب مهارات التعامل مع الجماعة واحترام وتقدير الآخرين وتقبل القيم الاجتماعية.
- **التدرج التعليمي:** تساعد على تدرج تعليمي للواجبات حيث ينتقل اللاعب تدريجيا من السهل إلى الأصعب ومن البسيط إلى المعقد.
- **التكيف مع التسهيلات المتاحة:** تعاني أغلب الأندية من نقص الوسائل والإمكانيات بحيث تتميز هذه الألعاب بقدر كبير من المرونة مع هذه الظروف. (جلول، التربية البدنية والرياضية الدراسية، 1954، صفحة 17)

7.2/1 استعمالات الألعاب الشبه رياضية:

- **التحفيز:** يجب إدخال مثير لإثارة الفكر لكي يدخل في الحركة، فالتحفيز يمثل العمل الرئيسي الذي ينمي الفكر، التركيز، الانتباه، الترفيه والراحة كي يستطيع اللاعب إعطاء أفضل ما لديه من الروح الإبداع في كل الأوضاع البيداغوجية، لذلك يجب اثاره التحفيز وذلك من خلال العوامل الاتية:

-عوامل مرتبطة باللعب:

منها حب التنفيذ وكذلك استعمال متطلبات الحركة.

-عوامل مرتبطة بالنشاط:

هي في حد ذاتها تتنوع في الوضعيات والإحساس بالاستقلالية

-عوامل مرتبطة بشخصية المدرب:

وتتمثل فيما يلي:

-احترام شخصية الطفل.

-إيجاد وسط آمن ومثير.

- التحضير: يكون اللعب على أشكال مختلفة حسب العمر، ويكون مركز على ميول مكتسبة عن طريق الممارسة، بحيث يعتبر المحرك الأساسي لتطوير القدرات البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية. (ميلر، 1987، صفحة 124)

8.2/1 ملاحظات خاصة بالألعاب الشبه رياضية:

- تساعد الألعاب الشبه رياضية في التحكم ضمن مختلف الأنشطة الرياضية الجماعية ومن جهة أخرى تسمح بإشراك عدد من الأفراد رغم نقص الوسائل.
- استعمال وسائل بسيطة مثل: كرات ذات أشكال وأوزان مختلفة.
- تقدم بعض الألعاب كمثال فعلى المربي أن يبحث وينوع في اختيار الألعاب باحترام المبادئ التالية:
 - الاختيار الدقيق لمناسبة تحقيق الأهداف المسطرة.
 - تجنب التكرار الذي يعرض إهمال التكلم والميل إلى التنشيط. (الثانوي)

2/الصفات البدنية:

1.2 تعريف الصفات البدنية:

اللياقة البدنية تعتبر المؤشر لحالة الفرد البدنية ومدى تطور قدراته الحركية بحيث هي وسيلة وليست غاية في حد ذاتها، ونظرا لتضارب الآراء وتداخل جوانب كثيرة في مفهوم اللياقة البدنية أطلقت عليها عدة تعاريف فقد عرفها "كيورتن Curten" بانها: " أحد مظاهر اللياقة العامة للفرد وذلك بخلوه من الأمراض المختلفة العضوية والوظيفية وقيام أعضاء الجسم بوظائفه على أحسن وجه"

كما عرفها "تشارلز بوتشر Butcher" بانها: " سلامة وصحة أعضاء الجسم، وهي اللياقة الوظيفية ودرجة الكفاءة للقيام بوظائف الجسم تحت الضغط، وهي اللياقة الحركية التي تشير إلى التوافق والقوة لأداء أوجه النشاط المختلفة"

بحيث أكد "استراند" على ضرورة الابتعاد عن التعاريف الضيقة حين عرفها أنها: " القدرة على إنتاج الطاقة واستخدامها في العمليات الهوائية واللاهوائية وكذلك في الأنشطة التي تتطلب التوافق العضلي العصبي والقوة العضلية مع مراعاة ما يحيط بهذه العوامل من أسس اجتماعية ونفسية"

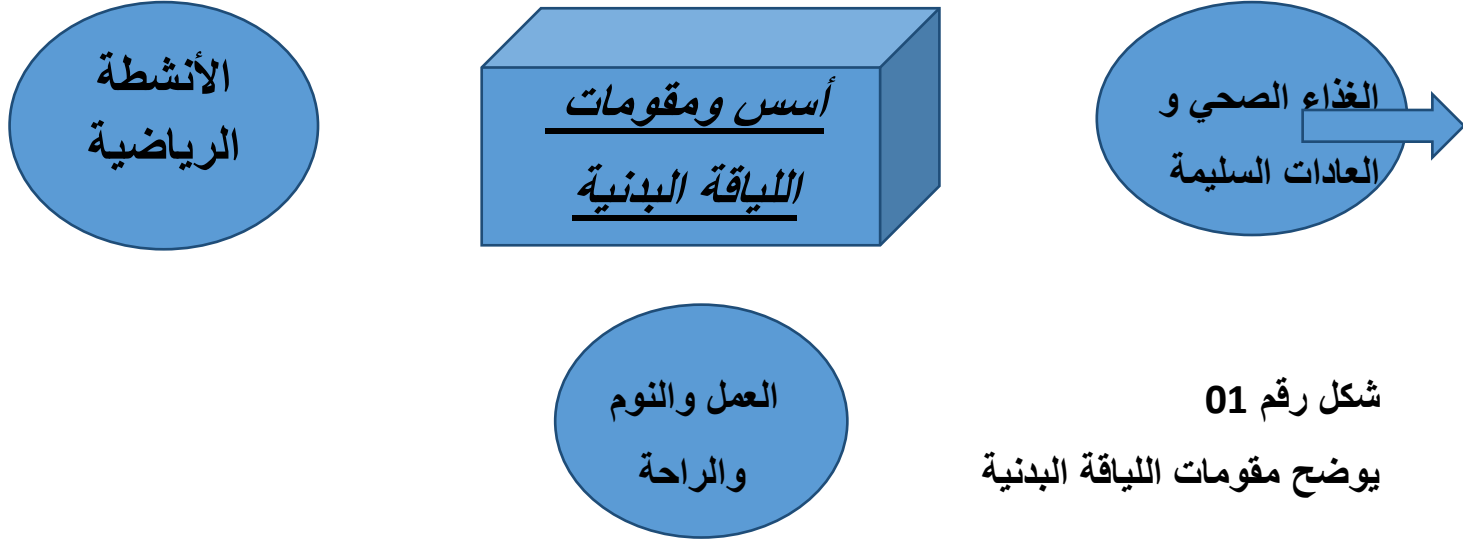
ومنه يمكن القول بان: " اللياقة البدنية هي الحالة البدنية العامة للفرد ومدى قدرته على أداء مختلف الأنشطة البدنية تحت أي ظرف من الظروف المحيطة" (ومحمود، 2008، صفحة 121)

2.2 أسس ومقومات اللياقة البدنية:

تقوم اللياقة البدنية وتتطور عن طريق بعض المقومات الأساسية وهي:

➤ إتباع العادات الصحية السليمة.

- إتباع نظام غذائي كامل ومتوازن.
- الوقاية من الأمراض والعلاج السريع في حالة المرض.
- ممارسة الأنشطة الرياضية والابتعاد عن الكسل والخمول.
- التنظيم المحكم للوقت من حيث العمل والراحة والنوم. (أميرة، 2008، صفحة 55)



شكل رقم 01

يوضح مقومات اللياقة البدنية

3.2. أنواع اللياقة البدنية:

تنقسم اللياقة البدنية إلى نوعين أساسيين وذلك وفق اعتبارات مرتبطة بأغراض تنمية وتطوير مكونات اللياقة من قدرات بدنية وحركية وفسولوجيا وهما: * (أ) اللياقة البدنية العامة

* (ب) اللياقة البدنية الخاصة

* (أ) اللياقة البدنية العامة:

هي كفاءة البدن في مواجهة متطلبات نشاط الحياة بما يضمن قيام الفرد بدوره في المجتمع، وهي الارتقاء بمكونات اللياقة البدنية الأساسية في ضوء مايلي:

- الشمولية: وهو تطوير المكونات الأساسية مثل: القوة والسرعة والتحمل... الخ

- الاتزان: هو تطوير هذه المكونات بصورة متكافئة دون تفضيل مكون على آخر.

- الحجم المناسب: هو تناسب عملية التطوير في المكونات مع إمكانات الفرد البدنية في ضوء ما يتمتع به من صفات موروثية ومكتسبة. (قرعة، 2007، صفحة 23)

*** (ب) اللياقة البدنية الخاصة:**

هي التي تحقق تطور الألعاب الرياضية التي تتطلب تكويننا جسميا وعضويا مختلف و خاص يمكنه من استخدام مهارات معينة بواسطة عناصر اللياقة البدنية الخاصة، وتعد اللياقة البدنية الخاصة أساسا في بناء اللياقة البدنية العامة.

4.2. أهمية اللياقة البدنية:

تعتبر اللياقة البدنية وسيلة وليست غاية في حد ذاتها، فالغاية هي سلامة الفرد وتعددت أهميتها في مختلف المجالات ونذكر منها ما يلي:

❖ **أهمية اللياقة البدنية في مجال الحياة:**

- سلامة جسم الفرد ومقاومته للأمراض والوقاية منها.
- إخراج الطاقة الكامنة داخل الأفراد.
- ملء أوقات الفراغ في أنشطة هادفة لصالح المجتمع.

❖ **أهمية اللياقة البدنية في المجال الرياضي:**

- لعب دور أساسي في ممارسة مختلف الأنشطة الرياضية.
- تسهيل الأداء وتوفير الجهد.
- القدرة على تنفيذ المهارات والخطط وطرق اللعب.

❖ **أهمية اللياقة البدنية في مجال التربية البدنية:**

- تحقيق الهدف الأساسي للتربية البدنية وهو تنمية لياقة الفرد الجسمية.
- الحصول على أقصى جهد من القوة العضلية والجهد العضلي والتنفسي. (قرعة، 2007، صفحة

(24)

5.2. أهداف اللياقة البدنية:

- زيادة القوة العامة للفرد.
- زيادة مرونة المفاصل المختلفة.
- التقليل من التعب ورفع سرعة الاستشفاء.
- تعديل القوام وتصحيحه في حالة حدوث الخطأ.
- زيادة التوافق والرشاقة والتوازن وخفة الحركة.
- زيادة الكفاءة الإنتاجية للفرد مع الاقتصاد في الجهد.

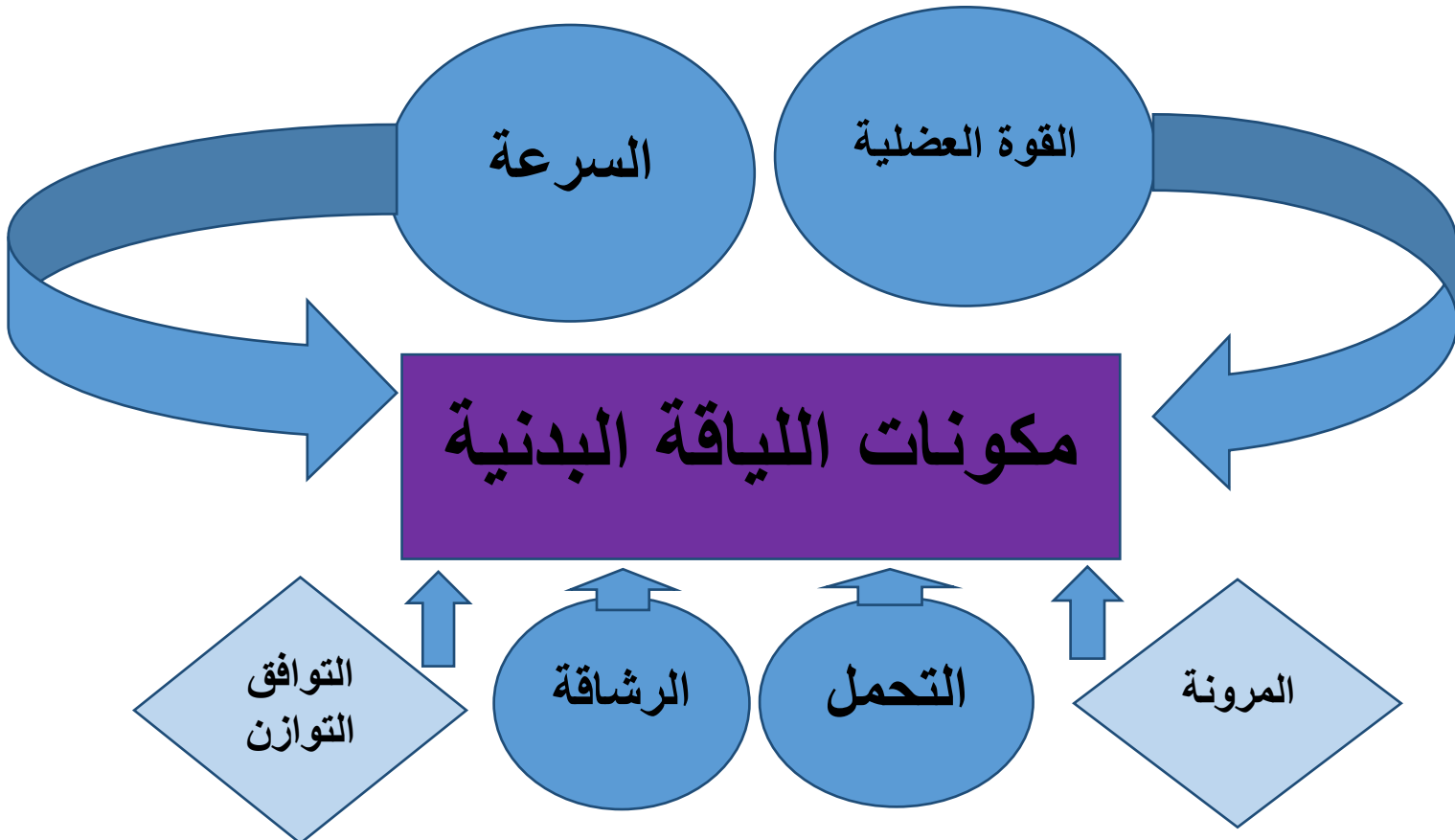
6.2. مكونات اللياقة البدنية:

تتكون اللياقة البدنية من مجموعة عناصر بحيث اتفق أغلب العلماء على العناصر الآتية:

- ✓ القوة العضلية.
- ✓ السرعة.
- ✓ التحمل.

- ✓ المرونة.
- ✓ الرشاقة.
- ✓ التوافق والتوازن.

شكل 02 يوضح مكونات اللياقة البدنية



1.6.2. القوة العضلية:

1.1.6.2 مفهوم القوة العضلية:

هي شكل من أشكال القوى الميكانيكية وتقاس ب(الكيلوغرام) وعندما ترتبط بعنصري السرعة والتحمل يمكن قياسها بأشكال مختلفة من الاختبارات والقياسات الخاصة.

2.1.6.2 أهمية القوة العضلية:

- تحثل القوة العضلية مكانة كبيرة في مجال اللياقة البدنية ولها أهمية كبيرة من بينها:
- ✓ المساهمة في الإنجاز والأداء أثناء الجهد البدني لكن مع تفاوت نسبة المساهمة حسب نوع الرياضة والنشاط.
- ✓ المساهمة في تقدير الصفات البدنية الأخرى مثل: السرعة والتحمل والرشاقة.
- ✓ تحقيق التفوق في معظم الرياضات نظرا لأهميتها الكبرى.

3.1.6.2 العوامل المؤثرة في القوة العضلية:

- تكوين العضلة.
- حجم العضلة.
- العامل النفسي.
- درجة التوافق العقلي العصبي بين العضلات المشتركة في الحركة. (علي، التدريب الرياضي التكامل بين النظرية والتطبيق)

2.6.2 التحمل:

1.2.6.2 مفهوم التحمل:

هو القدرة على مقاومة التعب وهو ضروري لجميع الرياضيين في أغلب النشاطات الرياضية.

2.2.6.2 أنواع التحمل:

- التحمل العام
- التحمل الخاص

3.2.6.2 أهداف التحمل:

- ✓ زيادة السعة الهوائية لرتتين الذي ينتج بدوره زيادة في نسبة التبادل الغازي في الجسم.
- ✓ زيادة حجم القلب وبالتالي زيادة في نسبة الدم الذي يضخ للجسم وبسرعة أكبر.
- ✓ تحسين العمليات (البناء والهدم) لتحرير الطاقة.

3.6.2 المرونة:

1.3.6.2 مفهوم المرونة:

هي المدى الحركي المتاح في المفصل أو عدد من المفاصل.

2.3.6.2 أنواع المرونة:

➤ المرونة الإيجابية:

هي المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة عندما تكون العضلات العاملة عليه هي المسببة للحركة.

➤ المرونة السلبية:

هي المدى الذي يصل إليه المفصل عندما تكون الحركة ناتجة عن تأثير القوى الخارجية.

➤ المرونة الاستاتيكية (الثابتة):

هي المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة ثم الثبات.

➤ المرونة الديناميكية (المتحركة):

هي المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة ويسمى بالحركة القصوى.

➤ المرونة العامة:

هي المدى الذي تصل إليه المفاصل جميعا في الحركة.

➤ المرونة الخاصة:

هو المدى الذي تصل إليه المفاصل للمشاركة في الحركة.

3.3.6.2 أهمية المرونة:

- ✓ المساهمة في اكتساب اللاعب للمهارات الحركية المختلفة.
- ✓ الاقتصاد في الجهد والطاقة.
- ✓ الانسيابية في الحركة.
- ✓ تأخير ظهور التعب.
- ✓ المساعدة في سرعة الاستشفاء.

4.6.2 التوافق:

1.4.6.2 مفهوم التوافق:

هناك الكثير من التعاريف والمفاهيم ولعل أقربها تعريف "فليشمان" الذي يعرف التوافق بأنه:

" القدرة الفرد على أداء عدد من الحركات المركبة في نفس الوقت."

2.4.6.2 أهمية التوافق:

- ✓ المساعدة على تحقيق الأهداف الرئيسية للتربية البدنية والرياضية.
- ✓ الإنجاز الرياضي خصوصا الرياضات التي تتطلب تحريك أكثر من جزء في نفس الوقت.
- ✓ يعتبر أحد أبرز مكونات اللياقة الحركية والقدرة الحركية والأداء البدني.

5.6.2 التوازن:

1.5.6.2 مفهوم التوازن:

يعرف التوازن العديد من المفاهيم ومن أبرزها تعريف "روت": "التوازن هو القدرة على الاحتفاظ بوضع معين للجسم سواء أثناء الثبات أو أثناء الحركة."

2.5.6.2 أهمية التوازن:

- ✓ يعتبر مكون هام في أداء المهارات الحركية الأساسية.
- ✓ يعد العنصر الرئيسي في الأنشطة التي تتطلب الوقوف أو الحركة فوق حيز ضيق.
- ✓ التوازن هو أحد المكونات البدنية اللازمة لمعظم الأنشطة الرياضية.

6.6.2 الرشاقة:

1.6.6.2 مفهوم الرشاقة:

الرشاقة هي القدرة على تشغيل مجموعة خاصة من العضلات بدرجة معينة وبسرعة مناسبة في وقت معين وتعتبر من الصفات البدنية التي لها دور فعال في حركات الألعاب الرياضية.

2.6.6.2 أنواع الرشاقة:

- الرشاقة العامة: هي القدرة على أداء واجب حركي يتم بتنوع واختلاف بدقة وانسيابية وتوقيت سليم.
- الرشاقة الخاصة: هي القدرة على أداء واجب حركي متطابق مع خصائص وتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة.

3.6.6.2 تقسيمات الرشاقة:

تنقسم الرشاقة من ناحية إلى (الرشاقة العامة والرشاقة الخاصة) كما هو موضح أعلاه ومن ناحية أخرى فقد قسم "مانيل" سنة 1979 الرشاقة من الناحية المورفولوجيا كما يلي:

- رشاقة خاصة بحركات العضلات الكبيرة: حيث يشترك فيها كامل الجسم.
- رشاقة خاصة بحركات العضلات المتوسطة: وفيها يشترك في الحركة بعض المجموعات العضلية دون أخرى مثل: التسديد على المرمى في كرة القدم.
- رشاقة خاصة بحركات العضلات الصغيرة: حيث يشترك فيها بعض العضلات الصغيرة كاليدين أو الرجلين أو الرأس مثل: التنطيط بالكرة.

4.6.6.2 أهمية الرشاقة:

- ✓ هي القاعدة الأساسية في تعلم الحركات وتطوير الأداء الحركي وخاصة المركب.
- ✓ هي أحد أهم العناصر الأساسية للأنشطة الرياضي التي تتطلب تغيير اتجاهات الجسم وتغيير أوضاعه.

- ✓ ترتيب كافة القدرات الحركية.
- ✓ تحديد درجة الدقة والتوقيت مع القدرة على الاسترخاء في الأوقات الصحيحة.

5.6.6.2 طرق قياس الرشاقة:

هناك صعوبة بالغة في إيجاد معيار معين لقياس الرشاقة فالتوافق الحركي والدقة في الأداء والزمن من المستلزمات الضرورية لتحديد الرشاقة ومن أهم الاختبارات التي تستعمل في قياس الرشاقة هو قياس الزمن باستعمال عدد من الأدوات حيث يتم الركض من الوضع العالي ثم أداء الدرجة الأمامية على البساط الموضوع ما بعد 5 متر من خط البداية ثم الركض إلى الكرة الطبية الموضوع في منتصف المسافة والتقلب من حولها ومنها إلى العارضة ثم القفز من فوق العارضة والمرور من أسفلها والركض مرة أخرى إلى الكرة الطبية والمرور من جانبها والاتجاه إلى العارضة الثابتة والقفز من فوقها والمرور من أسفلها والعودة إلى مكان الكرة الطبية والمرور من جانبها متجها إلى العارضة.

6.6.6.2 سبل تنمية الرشاقة:

- ✓ مقدار المقاومة عند استعمال التمارين خاصة المتحركة.
- ✓ تغيير شدة تمارين المنافسات وتمرين المساعدة.
- ✓ عدد السلاسل أثناء تغيير التمارين الخاصة الثابتة والمتحركة.
- ✓ مقدار المقاومة المسلطة في المنافسة. (حسين، أسس التدريب الرياضي، 1998، صفحة 79)

7.6.2 السرعة:

1.7.6.2 مفهوم السرعة:

السرعة هي القدرة على إنتاج حركة سريعة في أقصر وقت ممكن لعضو من أعضاء الجسم المختلفة سواء كانت هذه الحركة هي قدم الراكض أو ذراعه أو أي جزء، وتعتبر السرعة إحدى مكونات اللياقة البدنية المهمة لجميع الرياضات.

2.7.6.2 أنواع السرعة:

تعرف السرعة في الرياضة أنواع وهي كالآتي:

- ❖ **السرعة الحركية:** هي عبارة عن مجموعة من الحركات المنفردة بشكل متحد، كالحركات التي تتعلق بسرعة انقباض العضلة عند أداء حركة معينة مثل: الملاكمة أو رمي الأثقال أو كرة السلة وغير ذلك.
- ❖ **سرعة التحمل:** هي القدرة على التحمل والمحافظة على السرعة لأطول وقت ممكن، وهي قدرة الجسد على القيام بتمارين عالية الكثافة لفترة طويلة، مثل: سباقات 200 متر و400 متر.

- ❖ **سرعة الاستجابة:** هي سرعة استجابة الجهاز العصبي لمثير محدد في أسرع وقت ممكن مهما كان المثير بصري أو سمعي أو حركي، وتسمى أيضا بسرعة رد الفعل سواء أكان رد فعل بسيط أو معقد وفيما يلي توضيح لكل منهما:
- **رد الفعل البسيط:** يعرف اللاعب مسبقا نوع الاستجابة المتوقعة ويكون لديه استعداد لرد الفعل، مثل: أن يكون اللاعب ينتظر الصافرة لينطلق.
- **رد الفعل المعقد (المركب):** لا يعلم اللاعب نوع الاستجابة بصورة مسبقة أي تكون مفاجئة، مثل: مناولة الكرة من لاعب إلى آخر في كرة السلة.
- ❖ **السرعة الانتقالية:** هي الانتقال من مكان إلى آخر في أقصر وقت ممكن، وهي أيضا عبارة عن مجموعة من الحركات المتشابهة للوصول لأقصى سرعة ممكنة، وأبرز مثال: سباق المسافات القصيرة. (sportnova, 23/01/2022)
- كما يعرفها المختصين في مجال كرة القدم بأنها انتقال اللاعب من مكان إلى آخر لتنفيذ واجب بأقصى سرعة ممكنة وفي أقل وقت، بحيث يحتاجها اللاعب في جميع الحالات دفاعيا كانت أو هجومية.

أما في مجال القياس في التربية البدنية والرياضية فالسرعة الانتقالية تنقسم إلى نوعين وهما:

- **سرعة الجري لمسافات قصيرة جدا:** وهي إمكانية الفرد على اكتساب السرعة بالنسبة للزمن وتأثر السرعة بعاملين وهما: *معدل تزايد السرعة *السرعة القصوى.
- بحيث يرى المختصون في هذا المجال أن المسافة المناسبة لإظهار سرعة الجري يجب ألا تتعدى 18متر.
- **السرعة القصوى في الجري:** هي عندما تزيد مسافة العدو عن مسافة 18متر فبذلك نركز على عامل السرعة القصوى بحيث يشير "إيكارت" إلى أن مسافة قياس السرعة القصوى تنحصر بين (28.43 و 91.43 متر). (السكر، 1998، صفحة 43)

3.7.6.2 مراحل السرعة الانتقالية:

تمر السرعة الانتقالية في أداؤها بعدة مراحل وعلى سبيل المثال: سباق 100متر فالمرحلة الأولى هي البداية والانطلاق وهي مرحلة قصيرة جدا تليها مراحل متداخلة يمكن عرضها من الناحية النظرية كالآتي: * مرحلة تزايد السرعة. *مرحلة بلوغ أقصى سرعة. *مرحلة تناقص السرعة. (أحمد، 2007، صفحة 63)

4.7.6.2 طرق تنمية السرعة الانتقالية:

لتنمية هذه الصفة يجب علينا مراعاة النواحي الفسيولوجيا التالية:

- **مراعاة شدة الحمل التدريبي:** وذلك باستخدام السرعة الأقل من القصوى حتى السرعة القصوى وتجنب التقلص العضلي وأداء حركي يكون بتوقيت صحيح وبانسيابية واسترخاء.

- **مراعاة حجم الحمل التدريبي:** وذلك باستخدام مسافات قصيرة في التدريب تتراوح بين (20م/80م) وتجنب التعب الذي يؤدي إلى هبوط مستوى السرعة.
- **مراعاة فترات الراحة:** يجب وضع فترات الراحة بين كل تمرين واخر لاستعادة تكوين مصادر الطاقة بالعضلات، ويفضل أن تكون (2د/5د)

وتكيف حسب نوع التمرين وحجمه. (علي، التدريب الرياضي والتكامل، 1999، صفحة 35)

5.7.6.2 تطوير السرعة الانتقالية:

- **شدة التمرين:** تكون بأقصى سرعة بحيث يكون اللاعب مسيطر على سرعته.
- **حجم التمرين:** يفضل أن يكون عدد مرات تنفيذ تمارين السرعة من 4 إلى 6 مرات وذلك حسب المستوى والمرحلة السنية.
- **فترات الراحة:** غالبا ما تكون 1/2د للمسافات 100/200متر.

3/علاقة الألعاب الشبه رياضية بالصفات البدنية:

بما أن الهدف الرئيسي الألعاب الشبه رياضية هو تطوير وتنمية القدرات الحركية للطفل بجانب اشباع رغباته، لتربيته وتدريبه حتى يمتاز بالنشاط والحيوية والميول إلى الأنشطة الرياضية المختلفة بطابع الابتهاج والرضى.

لذلك تظهر أهمية هاته الألعاب في تطوير قدراتهم الحركية، مع زيادة التركيز على الأداء من حيث الشكل والمهارة والدقة، وخصوصا المهارات المركبة، وما توفره كذلك من جو مشابه من الظروف المعقدة كضيق المساحة وتحديد العدد الخ.

والعلاقة بين هاته الألعاب والصفات البدنية هي علاقة مباشرة ومتكاملة لأنها تعتمد بشكل أساسي على الصفات (القوة، السرعة، المرونة، الرشاقة الخ)، وتنميتها وتطورها في نفس الوقت بالممارسة.

❖ خلاصة:

نستخلص من دراستنا لهذا الفصل أهم الجوانب الخاصة بالألعاب الشبه رياضية من تعريف وخصائص وأقسام وأهمية وأهداف واستعمالات وغير ذلك إلى أن نقول بان الألعاب الشبه رياضية هي أحد الأنشطة الهامة جدا في مجال التدريب الرياضي، حتى انها أحد المقومات الرئيسية لأي برنامج تدريبي بحيث يفضلها الكثير من المدربين كونها قريبة من طبيعة الفرد وميوله، بالإضافة إلى دورها الهام في تطوير النمو الحركي والعقلي والانفعالي والاجتماعي للأفراد.

وبأن اللياقة البدنية هي عملية فردية وترتبط ارتباط مباشر بظاهرة الفروقات الفردية وخصوصا الصفات الوراثية وبتخصصية الأنشطة الرياضية بحيث تعد صفتي الرشاقة والسرعة الانتقالية من أهم مكونات اللياقة البدنية ومن المتطلبات الأساسية للأداء في كثير من الأنشطة الرياضية واليومية.

الفصل الثاني:
كرة القدم
وخصائصالفئة العمرية
"(U13)"

تمهيد

1.كرة القدم.

2.خصائص الفئة العمرية "U13"

الخلاصة

❖ تمهيد:

إن كرة القدم هي أكثر وأكبر رياضة شعبية في العالم حيث نالت اهتماما كبير جدا مقارنة بمختلف الرياضات الأخرى، وذلك نظرا لاكتسابها الطابع التنافسي والجمالي في نفس الوقت، وهي تلعب دورا مهما في إقامة علاقات وطيدة بين الأفراد والأمم قائمة على التأثير في الجانب الديناميكي والجماعي والنفسي للإنسان.

الإنسان الذي يمر بعدة مراحل في حياته والتي تحدد على غرارها مميزات الأحمال والطرق التدريبية حسب كل فئة عمرية ومن بينها فئة اقل من 13 سنة التي تتطلب ممارستها للرياضة بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة نظاما واضحا يضمن نجاح هذه الممارسة وذلك بمعرفة خصائص واحتياجات الطفل في هذه المرحلة لتحقيق النمو والتطور ولاختيار أفضل الطرق التدريبية والتعليمية باتباع أسس وقواعد علمية ومنهجية للوصول بالطفل إلى أعلى المستويات الممكنة.

1/كرة القدم:

1/1 مفهوم كرة القدم:

1.1/1 لغة: كرة القدم هي كلمة لاتينية "football" وتعني كرة القدم، وتسمى عند الأمريكيون "regby" أي كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عليها في دراستنا تسمى "soccer". (جميل، كرة القدم، 1986، صفحة 87)

2.1/1 اصطلاحاً: هي رياضة يتنافس فيها فريقان في الملعب، والهدف أن يحاول كل فريق إيداع الكرة في مرمى الخصم الذي يقع في جانبي الملعب، وذلك باستخدام الأرجل أو الرأس، ولا يسمح باستخدام اليدين إلا لحراس المرمى داخل منطقة الجزاء، ويتكون الفريق من 11 لاعب من بينهم حارس مرمى، ويتواجد أثناء المباريات حكم ساحة ومساعدين اثنين على جوانب الملعب. (جاموس، 2012، صفحة 30)

3.1/1 إجرائياً: هي رياضة جماعية مسموحة لجميع الفئات والأصناف، وتلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مسطحة ومستطيلة في نهاية كل طرف يوجد مرمى، بحيث يتم تحريك الكرة بالأقدام والرأس، ويشرف على المباراة حكم وسط بمساعدة حكمان التماس وحكم رابع للمراقبة، ومدة المباراة 90 دقيقة مقسومة على شوطين في كل شوط 45 دقيقة بينهما فترة راحة مدتها 15 دقيقة وإذا انتهت بالتعادل في حالات الكأس تمدد المباراة إلى أشواط إضافية في كل شوط 15 دقيقة وإذا استمر هذا التعادل يذهب الفريقين إلى ركلات الترجيح حيث يسدد كل فريق 5 ركلات قابلة للزيادة إلى ان يفوز احد الفريقين.

2/1. تاريخ كرة القدم:

عرفت لعبة كرة القدم من القدم حيث مارستها الشعوب عبر المراحل التاريخية لكن كانت تمارس بطريقة عشوائية، ولم يكن لها قواعد ثابتة ولا وقت محدد أو عدد معين من اللاعبين ولا حتى مواصفات خاصة بالكرة، فقط كان يلعبها الناس كيفما أرادوا باليدين والرجلين واستخدام العصا في ركلها وإيقافها، وكان يصاحب ذلك كثير من العنف والوحشية، حتى أن بعض الملوك منعوا جراء ذلك.

إلى أن بدأ العمل على وضع قوانين خاصة بها وتحريم استخدام الأيدي، حيث أحدث انقسام بين من يحبون اللعب بالقدم ومن يحبون اللعب باليدين، فتكونت لعبتان وهما كرة القدم "سوكر" وكرة "الروكي"، وتولت إنكلترا وضع قوانين خاصة للعبة.

وعرفت كرة القدم تطور ليس له حدود وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطورها:

1863: تأسيس الاتحاد البريطاني لكرة القدم.

1882: انعقاد مؤتمر دولي لمندوبي اتحادات بريطانيا بلندن وقرار إنشاء هيئة دولية مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون وتعديله.

1890: تطبيق رمية التماس.

- 1891:** وضع قانون ضربة الجزاء، مع وضع الشباك للمرمى.
- 1895:** السماح بالاحتراف في كرة القدم.
- 1904:** تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم فيفا FIFA.
- 1925:** تحديد حالات التسلل.
- 1930:** تنظيم أول بطولة كأس العالم التي فازت بها الأورغواي.
- 1935:** محاولة تعيين حكمين في المباراة.
- 1937:** استعمال قوس الجزاء بعشر ياردات (9.15 متر موقع علامة الجزاء).
- 1939:** وضع الأرقام على ظهور اللاعبين.
- 1942:** إلغاء كأس العالم في البرازيل بسبب الحرب العالمية الثانية.
- 1949:** أول دورة بين دول البحر المتوسط.
- 1950:** إنشاء دورات عسكرية دولية.
- 1954:** الدورة الخامسة لكأس العالم بسويسرا.
- 1959:** تنظيم كأس الاتحاد الأوربي.
- 1961:** تنظيم كأس رابطة أبطال أوربا.
- 1962:** كأس العالم السابعة في الشيلي.
- 1966:** كأس العالم الثامنة في إنجلترا.
- 1970:** كأس العالم في المكسيك وفازت بها البرازيل.
- 1974:** كأس العالم في المانيا وفازت بها المانيا.
- 1975:** دورة البحر المتوسط في الجزائر.
- 1978:** كأس العالم في الأرجنتين وفازت بها الأرجنتين.
- 1982:** كأس العالم في إسبانيا وفازت بها إيطاليا.
- 1986:** كأس العالم في المكسيك وفازت بها الأرجنتين.
- 1990:** كأس العالم في إيطاليا وفازت بها المانيا.
- 1994:** كأس العالم في الولايات المتحدة الأمريكية وفازت بها البرازيل.

1998: كأس العالم في فرنسا وفازت بها فرنسا، وشارك أول مرة 32 منتخب من بينهم 5 منتخبات إفريقية.

2002: كأس العالم في كوريا الجنوبية واليابان وفازت بها البرازيل.

2006: كأس العالم في ألمانيا وفازت بها إيطاليا.

2010: كأس العالم في جنوب إفريقيا وفازت بها إسبانيا.

2014: كأس العالم في البرازيل وفازت بها ألمانيا.

2018: كأس العالم في روسيا وفازت بها فرنسا.

3/1. كرة القدم في الجزائر وتاريخها:

كرة القدم في الجزائر هي الرياضة الأكثر شعبية في البلاد حالها حال الكثير من الدول في العالم، حيث أن أعلى مستوى لدوريات كرة القدم في الجزائر يتمثل في القسم المحترف الأول والقسم المحترف الثاني الذي يشرف عليهما الاتحاد الجزائري لكرة القدم.

وإما تاريخها بدأ قبل اندلاع الثورة والكفاح المسلح كانت هناك فرق للكرة القدم ذات الأسماء التي ترمز إلى عروبته، ففي سنة 1921 شهدت الجزائر ميلاد أول فريق وهو نادي مولوديه الجزائر وبعدها شباب قسنطينة، ثم الاتحاد الرياضي الإسلامي لوهران وانضمام فرق أخرى بعدها، متخذة أبعاد سياسية رافضة لقوات الاستعمار، ليأتي بعدها فريق جبهة التحرير الوطني في 13 أبريل 1958 وفي ظرف أربع سنوات تحول الفريق إلى مجموعة ثورية للتضحيات وإسماع صوت الجزائر في العالم، وبدأت مسيرته من تونس عبر العالم في تحفيظ النشيد الوطني.

وبعد الاستقلال جاءت فترة الستينات والسبعينات التي تغلب عليها الجانب الترويحي والاستعراضي

حيث ارتفع المستوى الفني للمقابلات ثم شهدت سنوات 1978/1985 قفزة نوعية في مجال كرة القدم بفضل توفر الإمكانيات المادية، مما سمح للفريق الوطني نيل الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية الثالثة بالجزائر ثم المرتبة الثانية في كأس الأمم الإفريقية سنة 1980، وفي المنافسات الأولمبية التأهل إلى الدور الثاني من ألعاب موسكو سنة 1980.

ونيل الميدالية البرونزية سنة 1979 في ألعاب البحر الأبيض المتوسط والأداء العالي في مونديال 1982 أين فاز المنتخب على ألمانيا أحد عمالقة كرة القدم في العالم وكذلك الانهزام بصعوبة سنة 1986 أمام البرازيل في مونديال المكسيك 1986، ونيل كأس أمم إفريقيا سنة 1990 بالجزائر (مجلة الوحدة الرياضية، 1982).

وحققت الجزائر العديد من الإنجازات في كرة القدم حيث شاركت أربع مرات في كأس العالم سنوات (1982-1986-2010-2014)، كما شاركت 18 مرة في كأس الأمم الإفريقية التي فازت فيها بالكأس

في نسختي 1990 بالجزائر و2019 بمصر، ووصلت للدور النهائي سنة 1980، وحققت المركز الثالث مرتين في 1984 و1988، والمركز الرابع مرتين في 1982 و2010.

4/1. أهم منافسات كرة القدم في الجزائر:

تختلف المنافسات في كرة القدم باختلاف المستويات والمناطق الجغرافية التي تنظم وتلعب فيها الفرق والأندية ومن أهم هذه المنافسات في الجزائر هي:

1.4/1 المنافسات الأولى:

➤ الرجال:

- ❖ كأس الجمهورية
- ❖ الرابطة المحترفة الأولى
- ❖ كأس السوبر الوطنية
- ❖ كأس الرابطة الوطنية

➤ السيدات

- ❖ البطولة الوطنية الجزائرية للسيدات (القسم الأول)
- ❖ كأس الجمهورية الجزائرية للسيدات

2.4/1 المنافسات الثانوية:

- ❖ الرابطة الجزائرية المحترفة الثانية
- ❖ الرابطة الوطنية لكرة القدم هواة (القسم الثالث) وتنقسم إلى:
 - مجموعة الغرب.
 - مجموعة الوسط.
 - مجموعة الشرق.
- ❖ بطولة ما بين الجهات (القسم الرابع) وتنقسم إلى:
 - مجموعة الغرب.
 - مجموعة وسط-غرب.
 - مجموعة وسط-شرق.
 - مجموعة الشرق.
- ❖ الرابطة الجهوية الأولى (القسم الخامس) وتنقسم إلى:
 - الرابطة الجهوية لمنطقة وهران.
 - الرابطة الجهوية لمنطقة الجزائر العاصمة.
 - الرابطة الجهوية لمنطقة سعيدة.
 - الرابطة الجهوية لمنطقة باتنة.
 - الرابطة الجهوية لمنطقة البليدة.
 - الرابطة الجهوية لمنطقة عنابة.

- الرابطة الجهوية لمنطقة ورقلة.
- الرابطة الجهوية لمنطقة قسنطينة.
- ❖ البطولة الجزائرية الجهوية-المستوى الثاني (القسم السادس).
- ❖ البطولة الجزائرية الجهوية-المستوى الثالث (القسم السابع).

5/1 قوانين كرة القدم:

يوجد قوانين أساسية تسيير كرة القدم وهي كالآتي:

❖ المادة 01: "ميدان اللعب":

- *يكون الملعب مستطيل.
- *الطول: الحد الأقصى 120متر، والحد الأدنى 90متر.
- *العرض: الحد الأقصى 90متر، والحد الأدنى 45متر.

❖ المادة 02: "الكرة":

- *تكون الكرة كروية الشكل ذات غلاف خارجي من الجلد أو أي مادة معتمدة.
- *المحيط: بين 68سم و71سم.
- *الوزن: بين 396غرام و453غرام.

❖ المادة 03: "تجهيزات اللاعبين":

- *يتكون زي اللاعبين من (قميص وسروال قصير وجوارب وواقيات قصبة الساق وحذاء)، وتعتبر هذه الأدوات إجبارية ويجب أن يكون لون قميص الحارس مختلف عن لون أقمصة لاعبي الفريقين والحكام.

❖ المادة 04: "عدد اللاعبين":

- *يتكون كل فريق من 11 لاعب في الميدان و7 في الاحتياط.

❖ المادة 05: "الحكم":

- *يعتبر حكم الساحة هو الرئيس وصاحب السلطة لتطبيق القوانين.

❖ المادة 06: "مراقبي الخطوط":

- *هما حكمي التماس وواجبهما تبين خروج الكرة من الملعب وتسلسل المهاجمين، ويحملان رايات من المؤسسة.

❖ المادة 06: "بداية اللعب":

- *تجرى قرعة بقطعة نقدية لاختيار الفائز بالقرعة لناحية الملعب أو ركلة البداية.

❖ المادة 07: "مدة اللعب":

*هي 90دقيقة مقسمة إلى شوطين في كل شوط 45دقيقة بالإضافة إلى احتساب الوقت الضائع، اما وقت الراحة بين الشوطين يجب ألا يتجاوز 15 دقيقة.

❖ المادة 08: " الكرة في اللعب أو خارج اللعب":

*تكون الكرة خارج اللعب عندما تعبر بكامل محيطها عن خطوط الملعب، عندها يوقف الحكم اللعب. ويمنح تماس أو ركنية أو ضربة مرمى.

❖ المادة 09: "طريقة احتساب الهدف":

*يحتسب الهدف عندما تجتاز الكرة بكامل محيطها خط المرمى بين القائمتين وتحت العارضة.

❖ المادة 10: "التسلل":

*يعتبر المهاجم متسلل إذا كان أقرب إلى مرمى المنافس من آخر مدافع للخصم في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.

❖ المادة 11: " الأخطاء":

*يعتبر اللاعب مخطئاً بعد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

- ركل أو محاولة ركل الخصم.
- عرقلة الخصم ومحاولة إيقاعه باستعمال الساقين أو اليدين أو الانحناء أمامه أو خلفه.
- دفع الخصم بعنف.
- الوثب على الخصم.
- ضرب الخصم باليد.
- مسك الخصم باليد أو باي جزء من الذراع.
- دفع الخصم باليد أو باي جزء من الذراع.
- لمس الكرة باليد باستثناء الحارس داخل منطقة الجزاء.
- دفع الخصم بالكتف من خلف. (الصفار، 1982، صفحة 68)

❖ المادة 12: "الضربة الحرة":

*تنقسم الضربة الحرة إلى قسمين وهما:

- ضربة حرة مباشرة: هي التي يجوز فيها التصويب مباشرة على مرمى الخصم.
- ضربة حرة غير مباشرة: وهي التي لا يمكن التصويب على مرمى الخصم حتى يلمسها لاعب آخر.

❖ المادة 13: "ضربة الجزاء":

*تحتسب أثناء ارتكاب مخالفة من المخالفات السابق ذكرها على المنافس في منطقة العمليات، وتضرب الكرة من علامة الجزاء، وعند تنفيذها يكون جميع اللاعبين خارج المنطقة.

❖ المادة 14: "رمية التماس":

*تحتسب عندما تخرج الكرة بكامل محيطها من خط التماس وتنفذ باليدين.

❖ المادة 15: "ضربة المرمى":

*تحتسب للفريق المدافع عندما تجتاز الكرة بكامل محيطها خط المرمى ويكون الخصم آخر من لمس الكرة.

❖ المادة 16: "ضربة الركنية":

*تحتسب للفريق المهاجم عندما تجتاز الكرة بكامل محيطها خط المرمى ويكون الخصم آخر من لمس الكرة. (الجواد، كرة القدم المبادئ الاساسية للألعاب الاعدادية لكرة القدم، 1984، صفحة 42)

6/1 خصائص كرة القدم:

تتميز كرة القدم بعدة خصائص ومن أهمها ما يلي:

1.6/1 الضمير الاجتماعي:

هي أهم خاصية في الرياضات الجماعية لاكتسابها طابعا جماعيا بحيث يشترك فيها عدة أفراد في علاقات وأدوار مترابطة ومتكاملة لتحقيق هدف معين.

2.6/1 النظام:

إن طبيعة القوانين في رياضة كرة القدم والأفعال المسموحة بين اللاعبين والاحتكاك بينهم يكسبها طابع مهم في تنظيم اللعب، وتجنب كل ما يتعارض مع هذه القوانين.

3.6/1 العلاقات المتبادلة:

تتميز كرة القدم بعلاقات متواصلة بين اللاعبين في الفريق وكل الطواقم في النادي، وتشكل مجهود متكامل خلال معظم فترات الموسم.

4.6/1 التنافس:

هذه الميزة من أهم خصائص كرة القدم إذ يبدأ التنافس من البداية حتى النهاية في الميدان خلال فترة اللعب إذ يبقى اللاعبون في حركة مستمرة متغيرة لمراقبة الخصم.

5.6/1 التغيير:

تتميز كرة القدم بخاصية التغيير الكبير والتنوع في خطط اللعب، وذلك لطبيعة المنافسة والخصم.

6.6/1 الاستمرارية:

إن كرة القدم تتبع برنامج مطول سنوي ومستمر بحيث يكون اللعب كل أسبوع تقريبا، على عكس بعض الألعاب الفردية مثلا التي تجرى منافساتها في فترات متباعدة من السنة.

7.6/1 الحرية:

رغم تقيد اللاعب في كرة القدم ببعض الواجبات التكتيكية اتجاه زملائه واتجاه الفريق إلا أنه في نفس الوقت يملك حرية كبيرة في اللعب الفردي والإبداعي في أداء المهارات الفنية، كالتالي يكون فيها أمام الخصم وهذا ما يكسب كرة القدم طابعا تشويقيا خاص وممتع.

7/1 متطلبات كرة القدم:

هناك عدة عوامل محددة لمتطلبات كرة القدم الحديثة بالنسبة للاعبين رغم اختلافها وتعددتها وضرورة توفرها.

مثلا أثناء المباراة يكون اللاعب في حالة اتصال مباشر مع الخصم، مع تغير حالات اللعب بصورة سريعة فيتوجب عليه إيجاد الحلول المناسبة في أسرع وقت واتخاذ القرارات الصحيحة، وهذه العمليات متكررة ومختلفة عن بعضها البعض كالجري بالكرة أو بدونها أو المشي أو التوقف أو القفز إلى آخره.

ويشير أهل الاختصاص في كرة القدم إلى أن أكبر جزء من هاته العمليات الحركية هو الجري الذي يتطور من البطء إلى السرعة، والانطلاق الذي يتحول إلى وقوف مفاجئ أو تغيير للاتجاه حسب حالة اللعب. (عيسوي، 2011، صفحة 421)

8/1 مبادئ كرة القدم:

يوجد ثلاث مبادئ رئيسية تجعل من كرة القدم لعبة ذات مجال واسع للممارسة من قبل الجميع دون استثناء وهذه المبادئ هي:

1.8/1 مبدأ المساواة:

يملك اللاعبون فرص متساوية لتقديم مهاراتهم الفردية، دون التعرض للضرب أو الدفع أو المسك لأنها مخالفات يعاقب عليها القانون.

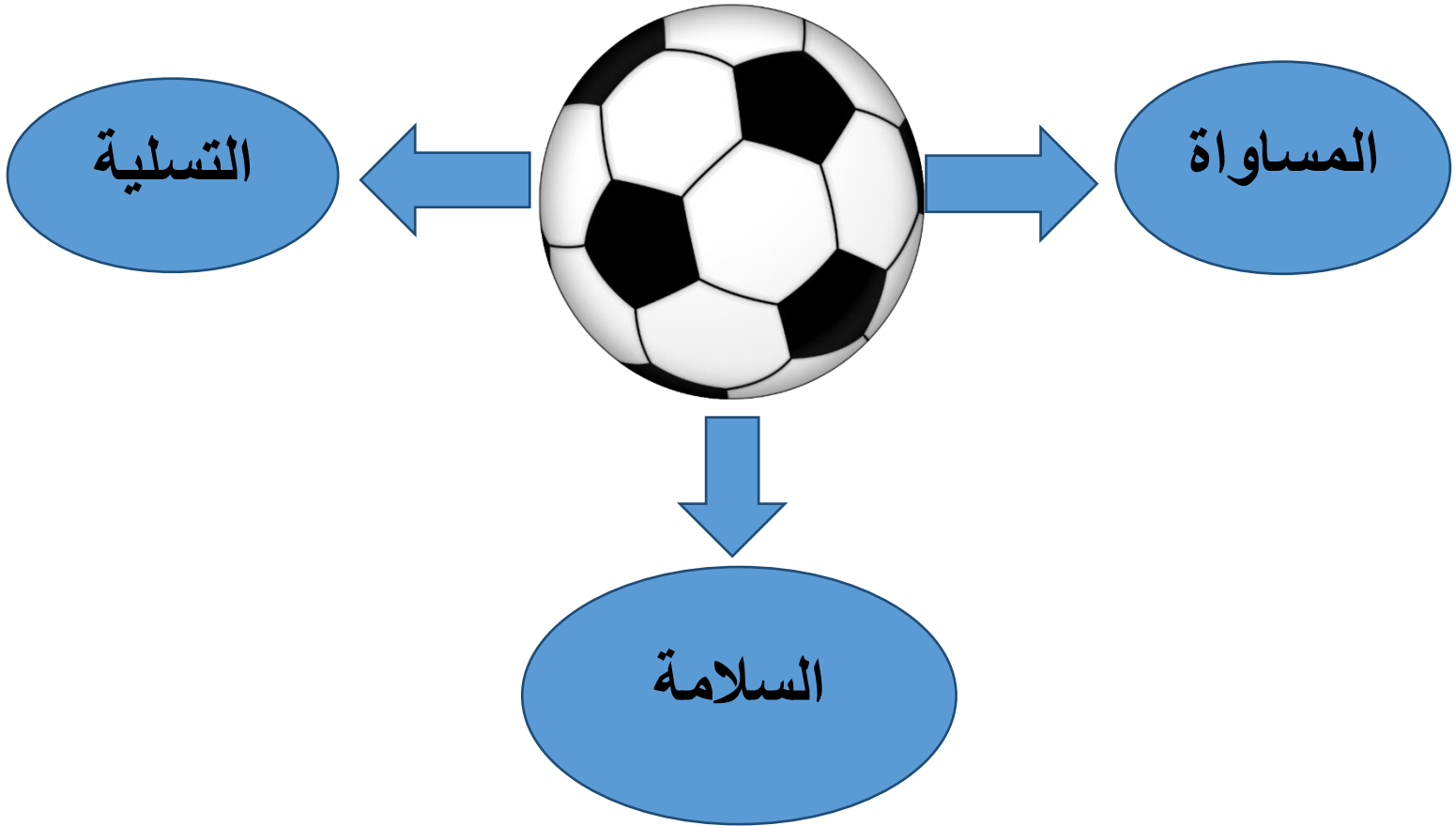
2.8/1 مبدأ التسلية:

تكتسب كرة القدم مجالا مفتوحا من التسلية والمتعة التي يجدها الممارسون، لهذا تمتلك هذه الرياضة شعبية كبيرة عند جميع الدول.

3.8/1 مبدأ السلامة:

وهي روح اللعبة بخلاف الخطورة التي كانت عليها في القديم، فقد وضع القانون حدود للحفاظ على صحة وسلامة اللاعبين أثناء اللعب كتجهيز الأرضيات المناسبة والملابس والأحذية للتقليل حتى من الإصابات وترك المجال للإبداع وإظهار المهارات. (touil, 1993)

مبادئ كرة القدم



شكل 03

يوضح المبادئ الأساسية لكرة القدم

2/ خصائص الفئة العمرية "U13"

1/2 المراحل والفئات العمرية:

1.1/2 تعريف المراحل والفئات العمرية:

يطلق عليها كذلك الفئات السنية وهو مصطلح رياضي ويستخدم للتفريق أو التقسيم بين الأعمار المختلفة، كما يستخدم للدلالة على برنامج شبابي لتخريج لاعبين المستقبل ضمن فريق او نادي معين.

2.1/2 الفئات العمرية في كرة القدم:

هي اختيار اللاعبين حسب سنوات الميلاد مثل الجدول التالي:

(سنوات الميلاد)	(الصف)
اللاعبين المولودين قبل 2003/01/01	(الأكابر)
اللاعبين المولودين في 2004/2003	أقل من 19 سنة (U19)
اللاعبين المولودين في 2006/2005	أقل من 17 سنة (U17)
اللاعبين المولودين في 2008/2007	أقل من 15 سنة (U15)
اللاعبين المولودين في 2010/2009	أقل من 13 سنة (U13)

جدول رقم 01

*تقسيم الفئات العمرية لسنة 2022/2021 منافسات كرة القدم الهواة الصادرة عن الاتحاد الجزائري

2/2. الفئة العمرية اقل من 13 سنة :

1.2/2 تعريف هذه الفئة (U13):

التي تظهر فيها الخصائص الجنسية، بحيث تنمو وظيفة التناسل نمو غير منتظم، ويضعف التوافق العضلي والتناسق بين نمو العظام والعضلات، لذلك تظهر قلة التحكم في الحركات وبعض مشكلات القوام.

ويزداد في هذه المرحلة حجم القلب بنسبة غير معتدلة مع الشرايين فيخل التوازن للجسم، لهذا ينصح بتفادي الأنشطة الرياضية العنيفة. (الشاطي م.، 1987، صفحة 70)

ويصف "عبد العالي الجسماني" هذه المرحلة: بأنها ولادة جديدة نظرا لما يطرأ من تغيرات بارزة في التكوين الجسمي وفي نمو أبعاده والظواهر الجديدة، لذلك يتعرض الطفل فيها إلى الارتباك والحيرة وأحيانا حتى الانحراف نتيجة لعدة أسباب أهمها:

- ✓ التغيرات الفيزيولوجية المفاجئة والغير منتظمة.
- ✓ ظهور الدوافع المفاجئة مثل: الدافع الجنسي.
- ✓ كثرة الوظائف العقلية كالخيال والاستدلال. (الجسماني، 1994، صفحة 44)

2.2/2 خصائص فئة (U13):

تعرف كل مرحلة خصائص تميزها عن المراحل الأخرى من مراحل النمو، وأهم ما يميز مرحلة دراستنا هي الخصائص التالية:

1.2.2/2 النمو الجسمي:

إذ تتميز هذه المرحلة بالاضطراب الطولي في نمو الأطراف الذي يعطي شكلا غير مقبول عند بعض الشباب، تزامنا مع تباطؤ في النمو الطولي للجذع لكن سرعان ما يختفي كل ذلك في المرحلة الثانية من المراهقة، وهذا بالإضافة إلى نمو كبير في حجم العضلات الذي يؤدي إلى زيادة ملحوظة في الجسم.

وهذا الاختلال يؤدي إلى إعاقة العمل والانسجام بين الحركات التي تستخدم فيها كل من الرجلين والذراعين، لذلك تظهر الحركات الغريبة والزائدة. (بليونى، أسس ونظريات الحركة، 1996، صفحة 9)

كما يلاحظ بطء في النمو العظمي والطولي، الذي يشعر المراهق بآلام جسمية نتيجة لتوتر العضلات المتصلة بالعظام النامية، وفي اتساع منكبيه وطول ذراعيه وكبر يديه، ويتفوق البنين على البنات في القوة العضلية. (منى، 2001، صفحة 22)

2.2.2/2 النمو الحركي:

يلاحظ في هذه المرحلة ميل المراهق إلى الكسل والخمول والتراخي لذا تكون حركاته غير دقيقة، وذلك بسبب طفرة النمو الجسمي ونقص التناسق واختلاف ابعاد الجسم نتيجة النمو السريع والغير منتظم.

كما نلاحظ قصور في عنصر الرشاقة مع تميز نسبي للبنات في عنصر المرونة، وتتميز الحركة بالثقل.

وفي هذه المرحلة يزداد وزن الجسم والطول، وتكون الحركة غير متزنة لأن نمو العظام في الطول والسماك والكثافة يغير النظام الميكانيكي في الجسم كله، ويتضح ذلك في فقدان عنصر الرشاقة وعدم القدرة على ضبط الحركات وسرعة ظهور التعب.

3.2.2/2 النمو العقلي:

تتطور في هذه المرحلة الفعاليات العقلية المتنوعة للتعلم والتعامل مع الأفكار المجردة وإدراك العلاقات وحل المشكلات، وفي نفس الوقت يتابع المراهق تنمية قابليته العقلية، بتعمق معرفته واتساعها في المجالات المختلفة، ويستمر هذا النمو بسرعة كبيرة في هذه المرحلة (بداية المراهقة) إلى المرحلة الثانية منها، ويكتسب المراهق قدرة كبيرة في التعبير اللغوي وازدياد النشاط الفكري والخيالي والقدرة على إدراك المفاهيم كالحرية والشخصية، واتخاذ مواقف معينة ضد تقاليد المجتمع. (إبراهيم، 1967، صفحة 14)

هذه التقاليد العامة التي يراها المراهق غير صالحة ويجب تغييرها، ويزداد الميل لديه لجمع المعلومات عن ظواهر مشكلات المجتمع، وذلك بالانضمام إلى النوادي في الجانب الجيد والتوجيه السليم، أما في الجانب الآخر فقد يجره ذلك الاختلاف إلى الانحراف الذي قد يتطور إلى الإجرام.

4.2.2/2 النمو الاجتماعي:

تتبع رحلة النضج في هذه المرحلة على نضج في النمو الاجتماعي فيبدو المراهق انسان بحاجة إلى أخذ مكانة في مجتمعه، وبالتالي يتوقع قبوله من المجتمع سواء كرجل أو كامرأة فيبدأ بإظهار الرغبة الاجتماعية من خلال الانضمام إلى النوادي أو الجمعيات مما يؤمن له شعور بالانتماء، والشيء الملفت للانتباه هو الميل الجنسي للجنس الآخر. (خوري، سيكولوجيا النمو عند الطفل والمراهق، 2000)

كما يميل المراهق إلى الاهتمام بمنظره الخارجي من أجل جلب اهتمام الآخرين خصوصاً من الجنس الآخر وما يترتب عليه:

- ✓ ميل اجتماعي جديد للمشاركة في المجتمع.
- ✓ الميل إلى الجنس الآخر ومحاولة جلب الاهتمام بكل الطرق كالأناقة في الكلام والمظهر.
- ✓ الاشتراك في الجمعيات المدرسية والمباريات الرياضية.
- ✓ الإعجاب بالشخصيات اللامعة والفنية.
- ✓ الرغبة في المعاملة كالكبار وتحمل المسؤولية.

5.2.2/2 العلاقات:

تزداد أهمية العلاقات الاجتماعية في هذه المرحلة، بسبب تشعبها من جهة وازدياد تأثيرها وسلوك المراهق من جهة أخرى، لأن المراهقة هي جسر الانتقال من الطفولة إلى الشباب، فبكسب فيها علاقات مع الأقران ومع المجتمع بصورة عامة، للاستفادة من الأفكار والخبرات المتنوعة والمختلفة.

6.2.2/2 النمو الانفعالي:

يشكل هذا النمو جانبا أساسيا في عملية النمو الشاملة، وذلك لتحديد وتوجيه المسار النهائي لشخصية المراهق والخوض إلى أعماق ذاته المتحولة بكل ما تحمله من العواطف والأفكار.

يزيد شعور المراهق نحو نفسه من جهة ونحو الآخرين من جهة أخرى بإبراز ملامح حياته الانفعالية كالحب، الأمل، الغضب، الحقد، الفخر، الإحساس بالعار. (خوري، سيكولوجيا النمو عند الطفل والمراهق ، 2000، صفحة 53)

كما ترتبط الانفعالات ارتباطا وثيقا بالعالم الخارجي للفرد، عبر مثيراتها واستجاباتها للعالم العضوي الداخلي عبر شعورها الوجداني وتغيراتها الفيزيولوجية الكيميائية. (أدم، 1973، صفحة 110)

3/2 احتياجات الطفل في مرحلة أقل من 13 سنة:

1.3/2 الاحتياجات النفسية الحركية:

إن علم النفس النمو يهتم بالعلاقة بين المظاهر البيولوجية النفسية لنمو الفرد، فالطفل في هذه المرحلة بحاجة إلى وسائل التدخل، لهذا التربية البدنية تكتسب قيمة بارزة في هذا النمو، والنمو المتناسق بين نفسية وحركية الطفل تساعد على سرعة التكوين الذهني والاجتماعي والخلقي ومنحه الثقة بالنفس.

كما يحتاج أيضا إلى استغلال ذاتي نفسي بدني لكي يكون قادر على الإحساس بحريته وعلى مواصلة أهدافه وتحقيقها. (حسين ج.، 1991، صفحة 57)

إن الرياضة تربية للبدن فتطبيقها بشكل صحيح يؤثر إيجابيا على الاحتياجات الأخرى للطفل كاللعب والتفكير والمرح... إلخ، وتساعد نفسيا وروحيا.

ويحتاج أهمية تربية للمجال النفسي الحركي من النظر إلى التربية التعليمية كعملية شاملة وتستهدف النمو المتكامل للشخصية بكافة جوانبها.

كما تبين أهمية النشاط الحركي والمهارات النفسية الحركية في مجالات متنوعة من التعليم، ولذا يحتاج الطفل لعملية التعليم مثل التربية الفنية.

2.3/2 الاحتياجات الاجتماعية:

يحتاج الطفل إلى التكوين الاجتماعي بحيث تضمن استمرار النمو الاجتماعي، وبالتالي أهمية وخصوصية كل لحظة من لحظات النمو التي تتطلب اهتماما تربويا لشكل إنسانيا الطفل، فالطمأنينة والفرح والابتسامة تظهر بداخل الطفل وكما أن البحث الأنثروبولوجي يصف احتياج الطفل للتكيف الثقافي، بالتدفق المحترم للقوى الاجتماعية على المؤسسات التربوية التي تنظم سلوك الطفل.

إن عملية التربية عنصر أساسي في حياة الطفل لتشكيل شخصية الفرد واكتسابه الصفة الاجتماعية.

كما يحتاج إلى اكتساب التوقعات السلوكية المرتبطة بالدور الاجتماعي.

3.3/2 الاحتياجات المعرفية:

يحتاج المراهق في هذه الفئة إلى المعرفة العلمية التي يحصل عليها عن طريق الحواس أولاً ثم التحليل العقلي المجرد وهي خاضعة للاختبارات الحسية والعقلية.

ويحتاج أيضاً إلى المعرفة الرياضية وذلك بممارستها بحيث تتألف من معرفة حسية تتأثر بالحواس مباشرة، فيتولى العقل تنظيمها والربط بين الحركات الرياضية فيما بينها، فتصبح المعرفة علمية، أما الأجهزة الحديثة التي تستخدم في التدريب الرياضي الحديث قد وفرت للعقل الرياضي كثيراً من الجهد والوقت.

فالمعرفة التي يتوصل إليها المراهق في هذه المرحلة حسب " قاسم حسين: هي:

- النوع الذي يمكن الجزم معه بما يحدث بعد فترة قصيرة أو طويلة من التعلم والتدريب.
- امتداد من الماضي البعيد فهو خارج من النطاق التجريبي ولا يمكن اعادته مثل تقنية الموهوب الرياضي الصغير، ويتم بناء هذه النظرية على الأدلة التي تجمعت من الدراسات المختلفة كعلم التشريح والوراثة والقياسات البدنية.(رمزي، 2014، صفحة 20)

4.3/2 الاحتياجات البدنية:

بما أن هذه المرحلة تميزها التغيرات التي تحدث على الأجهزة العضوية وتنعكس على القوة الحركية، فهناك آراء مختلفة حول تأثير مرحلة المراهقة على التطور الحركي، حيث ترى المصادر العلمية أنها لا تؤثر على التطور الحركي، فيما يرى الآخرون انسجام حركات الطفل في هذه الفئة السنية (أقل من 13 سنة) تؤثر على تطور المراهقة.(منصور، 1998، صفحة 87)

كما أن احتياجات المراهق البدنية في هذه المرحلة الملحة كلاعب ترتكز على صحة الأداء الفني والمهارة التي تؤدي بطريقة سليمة بحيث يجب أن يكون هناك سريان انسيابي في مسار القوة التي تؤدي بها الحركات، وذلك بمساعدة العضلات المقابلة في ذلك، وبالتالي تدريب هذه العضلات يحقق هذه الهدف، لذا يحتاج إلى القوة العاملة والسرعة والتحمل العام والمرونة لجميع مفاصل الجسم، مع اكتساب اللاعب درجة عالية من التوافق حيث تصل به إلى تحقيق جسم رياضي متناسق خالي من العيوب الجسمانية مما يكون له أحسن الأثر في الأداء المهاري.(مختار، التطبيق العلمي في التدريب كرة القدم، 1995، صفحة 114)

4/2 مشاكل الفئة العمرية (U13):

تتميز هذه المرحلة بالفوضى والتناقض، وذلك لبحث المراهق عن هوية جديدة ومحاولة تجاوز الأزمات والمشاكل.

ونلخص هذه المشاكل فيما يلي:

1.4/2 المشاكل النفسية:

من الطبيعي جدا أن تتسم الحياة النفسية لهذه الفئة بالفوضى والتناقض والتجارب العديدة التي يقوم بها، مهما كانت ناجحة أو فاشلة، فهو بذلك يعيش صراعات داخلية مكبوتة قد يظهرها أحيانا بالعدوان والتمرد على الغير، فهو يريد من المجتمع الاعتراف بشخصيته.

لذلك علينا تجنب هذه المشاكل بإدماج المراهق في المجال الرياضي للتكيف مع الحياة الاجتماعية وتعلم روح التعاون والمسؤولية.

2.4/2 المشاكل الانفعالية:

يبدو العامل الانفعالي واضحا في هذه الفئة العمرية من خلال اندفاعه الراجع أساسا إلى التغيرات الجسمية وشعوره أن جسمه لا يختلف عن الكبار، ومن بين الصراعات التي يعاني منها ما يلي:

- ✓ الصراع العائلي بين التحرر من القيود وبين سلطة الأسرة.
- ✓ الصراع بين جيله الحالي وجيل الماضي.
- ✓ الصراع بين مغريات الطفولة وبين نضج الرجال.
- ✓ الصراع بين الشعور بالذات والشعور بالجماعة.(عوض، مشكلات المراهق في المدن والريف، 1971)

3.4/2 المشاكل الاجتماعية:

تنشأ المشاكل من الاحتياجات السيكولوجية الأساسية مثل الحصول على مركز أو مكانة في المجتمع، والإحساس برغبة الآخرين وإظهار الذات، في حين تنقص الصراحة التامة والإخلاص في هذه المرحلة ويعوضها تأكيد الذات، وذلك نظرا للتغير العقلي والاجتماعي، حيث يميل إلى الأعمال التي تجلب وتلفت الانتباه، والشعور بالمسؤولية نحو نفسه ونحو الجماعة التي ينتمي إليها، إذ أنه يرى الصحة والعبقرية في أرائه فقط.

4.4/2 المشاكل الصحية:

إن من بين المتاعب المرضية التي يتعرض إليها في هذه المرحلة هي السمنة البسيطة المؤقتة، لكن إذا كانت مفرطة فهي غير طبيعية ويجب العمل على علاجها وعرضها على طبيب مختص، لأن قد تكون ورائها اضطرابات شديدة في الغدد، كما يجب عرض المراهقين على الطبيب للاستماع إلى متاعبهم الذي يعد في حد ذاته جوهر العلاج.

5.4/2 المشاكل الجنسية:

هذه المشاكل طبيعية نتيجة لشعور المراهق بالميل الشديد للجنس الاخر نظرا لتقاليد مجتمعنا المحافظ الذي يضع حاجز أمام هذا الميل، فبالتالي يشعر بإعاقه الدافع الفطري الموجود لديه اتجاه الجنس الآخر.

وفي بعض الأحيان يتعرض المراهق للانحراف، واللجوء إلى الأساليب الملتوية التي لا يقبلها ديننا ومجتمعنا كعكاسة الجنس الاخر والتشهير له والقيام بالعادات السيئة.(عوض، مشكلات المراهق في المدن والريف، 1971)

5/2 الفئة العمرية (U13) والممارسة الرياضية:

1.5/2 أهمية الرياضة في هذه المرحلة:

إن الرياضة في هذه المرحلة أصبحت حاجة فيزيولوجية بالنسبة لصحة المراهق، حيث يتفق الجميع على ضرورتها للنمو الجسمي السليم، وتزداد حاجته للرياضة مقارنة بالنشاط الحركي واللعب الذي يعد أحد أهم متطلباته في هذه المرحلة، كما تزداد مهارته ويساعده خياله وحبه للتقليد على إتقان حركات

معينة، ومن جهة أخرى تلعب نشاطات الفريق الرياضي دورا حاسما، إذ يجد المراهق المجال الرياضي المتنافس الذي يساعده على تكوين الجماعات الرياضية التي يميل إليها، فبالزيادة على أن الجماعات الرياضية تشبع متطلبات النمو الاجتماعي، فهي كذلك تزوده بالأسس المهارية التي تساعده على الاستمرار في العمل لمدة أطول.

وتلعب الرياضة دورا هاما في إشباع بعض الميول العدوانية والعنف لدى بعض الأطفال، خصوصا في بعض الألعاب والمنافسات مثل: الملاكمة، الرغبي... إلخ كما تعد مجالا للمراهق لتعبير عن دوافع أخرى.(كسري، 1984، صفحة 93)

ويعتبر "Mark Durant": " الأطفال المنخرطين في النوادي الرياضية كمارسين معظم أوقات فراغهم لممارسة الرياضة، بحيث تقدر ب 5 ساعات في الأسبوع تقريبا، تفسر الوضعية الراقية التي تحتلها الرياضة في حياة الطفل".

وفي الرياضة البدنية مجالا للإعلام، وهي طريقة يحاول فيها المراهق التعبير عن دافع داخلي، ويعد التعاون عن طريق الأنشطة الرياضية من أهم العوامل الاجتماعية التي تؤثر فيه، لأن شعوره بالاندماج في الحياة يساعده عند الكبر ان يعيش في وسط جماعة منتظمة حيث يساعده على الاتصال بالجميع،

ومما لا شك فيه ان التدرج السليم أثناء النمو على الألعاب الجماعية والأنشطة الرياضية يمكننا من الحصول على نتيجة عالية في حياة الطفل الاجتماعية.

2.5/2 الأسباب لممارسة الرياضة في هذه المرحلة:

- ✓ اللعب والتسلية واللهو.
- ✓ التعلم واكتساب المهارات الحركية والتقنيات الجديدة.
- ✓ الاندماج الاجتماعي وروح الانتماء والتضامن.
- ✓ اكتساب اللياقة البدنية.
- ✓ إرضاء الوالدين والأصدقاء.

3.5/2 الحاجات لممارسة الرياضة في هذه المرحلة:

اهتم الكثير من الباحثين في هذا المجال بالحاجات الأساسية لإقبال المراهق في هذه المرحلة العمرية على ممارسة الأنشطة الرياضية، رغم تعددها واختلاف درجاتها، وحتى تعدد الأهداف التي يمكن تحقيقها بهذه الممارسة، غلا أن المعرفة للاحتياجات هي المفتاح الأساسي لإثارة الرغبة والدوافع، ومن أهم هذه الحاجات لممارسة الرياضة ما يلي:

❖ الحاجة إلى الإثارة والمتعة:

تظهر هذه الحاجة بوضوح في تلك الروح التنافسية بين الأطفال، والرغبة في التفوق ونلاحظ هذه المتعة لدى الأطفال أقل من 13 سنة عندما ينغمسون في المنافسة الرياضية، بحيث يفقدون الإحساس بالزمن ويشعرون بالمتعة وبأن كل شيء على ما يرام، وبالتالي الشعور بالإثارة.

وعليه المراهق يحتاج إلى قدر من التنشيط والإثارة على حسب طبيعته، أو ما يطلق عليه علماء النفس "الحاجة إلى الاستثارة"، في حين يفضل البعض مستوى عالي من الإثارة، ويفضل البعض الآخر أن يكون المستوى منخفض، وفي كلتا الحالتين يشعر المراهق بالإشباع والمتعة والانغماس التام في النشاط الرياضي.

❖ الحاجة إلى الانتماء:

إن هذه الحاجة تتلخص في الانتماء إلى الجماعة من الرفاق والأصدقاء والنوادي الرياضية وغير ذلك، بغرض إشباع الرغبة لديهم وليس تحقيق مجد أو شهرة، وهذه الجماعات تتميز بقوانين داخلية تحكمها، ويتميز أفرادها بالموودة والتماسك والتضامن، وقد تختار قائدا لها غالبا ما يكون ذو قدرة على التنظيم والتفرقة في بعض النواحي وخاصة الجسدية منها، مما يجعله يتميز نوعا ما عن باقي أفراد الجماعة. (زيدان، 1992)

❖ الحاجة إلى إثبات الذات:

إن الحاجة إلى إثبات الذات تعني النجاح التي لا تقل عن باقي الحاجات، لإن الفشل المتكرر يحبط من عزيمة المراهق في هذه المرحلة، وقد يكبر هذا الشعور فيجعله سلبي أو متفوق النفس، ويدخل في اضطرابات، ومن بينها الخجل وعدم الثقة في النفس.

اما النجاح هو الحالة الغالبة لمعظم الأطفال الذي يظهر الكفاءة والجدارة للفوز بتقدير الآخرين، وهذه نظرة المجتمع للشخص الذي يحقق الإنجاز، وفي مجال الرياضة يقاس الإنجاز بعامل واحد وبسيط وهو المكسب، بحيث لا يجب الاعتماد على المكسب والخسارة كعامل أساسي، لإن في هذه الحالة نحصر الثقة بنفس في عامل غير مستقر، لإن المكسب غير مضمون دائما، فضلا أنه في الغالب نصيب عدد معين من الرياضيين. (راتب، 1997، صفحة 47)

❖ الخلاصة:

من خلال كل ما ورد في هذا الفصل يتضح لنا أهمية كرة القدم من جهة وحساسية مرحلة المراهقة المبكرة أي الفئة العمرية لأقل من 13 سنة، فهي مرحلة قد تحدد لنا مستقبل الرياضي الناشط في كرة القدم كدراستنا أو الناشط في أي مجال رياضي آخر بصفة عامة.

لذلك يجب الاهتمام الجيد في جميع النوادي لكرة القدم بهذه الفئة وتوفير الجو المناسب وأخذ التحولات المختلفة بعين الاعتبار وذلك أثناء الممارسة الرياضية.

فلاعب كرة القدم في هذه المرحلة يحتاج إلى تنمية وتوفير جميع احتياجاته وحل جميع مشاكله لنجاحه مستقبلاً وزرع الثقة في داخله وداخل المجموعة.

الباب الثاني: الدراسة الميدانية

الفصل الثاني:

عرض
و مناقشة
النتائج

الفصل الأول:

الإجراءات
الميدانية

الفصل الأول:

الإجراءات الميدانية

تمهيد

- | | |
|-------------------|----------------------------|
| 1/ المنهج المتبع. | 7/ أدوات البحث. |
| 2/ مجتمع البحث. | 8/ الأساليب الإحصائية |
| 3/ عينة البحث | المستخدمة في البحث |
| 4/ متغيرات البحث | 9/ التجربة الاستطلاعية |
| 5/ مجالات البحث. | الأسس العلمية للاختبارات |
| 6/ خصائص البحث | المستعملة التجربة الأساسية |

❖ تمهيد:

انطلاقاً من طبيعة المشكلة التي تقوم عليها هذه الدراسة والتي تفرض علينا التأكد من صحة وحقيقة الفرضيات المطروحة في البحث أو عدمها، استلزم علينا القيام بدراسة ميدانية موازاة مع الدراسة النظرية للتأكد من صحة وقابلية البحث.

ووقفنا في هذا الإجراء على أسس علمية تكمل وتدعم الجانب النظري، كما نظمنا هذه الدراسة باتباع نقاط هامة في البحث العلمي انطلاقاً من اختيار المنهج الملائم وطرق اختيار العينة إلى خطوات الإعداد والتنفيذ، وذلك لتحقيق نتائج دقيقة وذات مصداقية التي بدورها تمكننا من التحقق من الفرضيات للوصول إلى استنتاجات تدعم الدراسة وتخدم مجال التدريب الرياضي بحيث تطرقنا في هذا الفصل إلى المراحل وخطوات المذكورة أعلاه لتحقيق ذلك.

1/المنهج المتبع:

إن المنهج المتبع في كل دراسة يتبع مجموعة من القواعد والأسس العلمية التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى حقيقة معينة، والتي تقترن مباشرة بطبيعة المشكل الذي يتغير بتغير الأهداف، ونظرا لهدف دراستنا وطبيعة المشكل اخترنا المنهج التجريبي الذي يعد أحد أهم المناهج في مجال التدريب الرياضي الذي يتميز بالدور الفعال في البحث العلمي والذي يتمثل في إجراء تغير مقصود في الموقف وفق شروط محددة لملاحظة التغير الناتج عن هذه الشروط.

2/مجتمع البحث:

تكون المجتمع الأصلي للبحث من لاعبي الجمعية الرياضية للاتحاد الرياضي لبلدية وادي الخير

3/عينة البحث:

إن عينة البحث هي أساس العمل البحثي والتي نجمع منها البيانات الميدانية، وهي تعتبر الجزء من الكل، وذلك بأخذ مجموعة من أفراد المجتمع الأصلي على أن تكون ممثلة له لإجراء الدراسة.

وفي دراستنا اخترنا عينة تجريبية واحدة تتكون من 24 لاعب بطريقة عشوائية،

بحيث قسمنا عينات الدراسة على الشكل التالي:

1.2/3العينة التجريبية:

شملت 12 لاعب من فئة "U13" نادي وادي الخير لكرة القدم، أجريت عليهم اختبارات قبلية وبرنامج تدريبي خاص(المقترح) ثم اختبارات بعدية.

2.2/3 العينة الضابطة:

شملت 12 لاعبين من فئة "U13" نادي وادي الخير لكرة القدم، أجريت عليهم اختبارات قبلية وبرنامج تدريبي عادي ثم اختبارات بعدية.

جدول 02: يوضح عدد ونسب عينات الدراسة

النسبة	العدد	العينة
50%	12	العينة التجريبية
50%	12	العينة الضابطة
29,16%	07	العينة الاستطلاعية

4/ متغيرات البحث:

يساعدنا ضبط متغيرات البحث في تفسير وتحليل نتائج الدراسة الميدانية، ونتفادى الوقوع في العراقيل، وقد جاء ضبط المتغيرات في دراستنا كالتالي:

1.1/4. المتغير المستقل:

هو الذي يؤدي فيه التغير إلى التأثير في قيم متغيرات أخرى لها علاقة به وتمثل ضبط المتغير المستقل في دراستنا على البرنامج التدريبي المقترح الذي يعتمد على "الألعاب الشبه رياضية".

2.2/4. المتغير التابع:

هو الذي تتوقف قيمته على قيم متغيرات أخرى وتمثل في دراستنا في "الصفات البدنية (السرعة الانتقالية/الرشاقة).

5/مجالات البحث:

1/5 المجال المكاني:

تم اجراء الاختبارات التجريبية في الملعب البلدي لوادي الخير.

2/5 المجال البشري:

تم اجراء الاختبارات والبرنامج التدريبي على 24 لاعب من "U13" نادي وادي الخير لكرة القدم.

3/5 المجال الزماني:

● الاختبارات بالنسبة للعينة الاستطلاعية المكونة من 07 لاعبين على النحو التالي:

-الاختبار القبلي: يوم الأربعاء 2022/01/05

-الاختبار البعدي: يوم الأربعاء 2022/01/12

● الاختبارات القبلية بالنسبة لعينات البحث المتكونة من 12 لاعبين من العينة الضابطة و12 لاعب من

العينة التجريبية مع البرنامج التدريبي المقترح والاختبارات البعدية كما يلي:

-الاختبارات القبلية: أجريت يوم السبت 2022/01/22

-الاختبارات البعدية: أجريت يوم السبت 2022/03/26

6/ خصائص العينة:

1/6 تجانس أفراد العينة من حيث القامة:

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	القامة	أفراد العينة
7.35	1.60	1.60	أ 1
		1.55	ب 2
		1.61	ت 3
		1.58	ث 4
		1.64	ج 5
		1.61	ح 6
		1.55	خ 7
		1.65	د 8
		1.63	ذ 9
		1.60	ر 10
		1.58	ز 11
		1.68	س 12

جدول رقم: 03

يوضح تجانس أفراد العينة من حيث القامة

2/6 تجانس أفراد العينة من حيث الوزن:

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الوزن	أفراد العينة	
8.55	51.47	56	أ	1
		51	ب	2
		53	ت	3
		49	ث	4
		57	ج	5
		55	ح	6
		51	خ	7
		53	د	8
		48	ذ	9
		50	ر	10
		49	ز	11
		57	س	12

جدول رقم 04

يوضح تجانس أفراد العينة من حيث الوزن

3/6 تجانس أفراد العينة من حيث التكرار والنسب المئوية بالنسبة "للقامة":

النسبة المئوية	التكرار	القامة
16.29	2	1.55
8.20	1	1.58
16.50	2	1.55
16.60	2	1.61
8.35	1	1.62
8.40	1	1.63
8.45	1	1.64
8.50	1	1.65
8.60	1	1.68
%100	12	المجموع

جدول رقم 05: يوضح التجانس بين أفراد العينة في التكرار والنسب المئوية بالنسبة للقامة.

4/6 تجانس أفراد العينة من حيث التكرار والنسب المئوية بالنسبة ل "الوزن":

النسبة المئوية	التكرار	الوزن
7.57	1	49
15.45	2	48
7.88	1	52
8.04	1	51
16.71	2	53
8.51	1	54
8.67	1	55
17.98	2	57
9.14	1	58
%100	12	المجموع

جدول رقم 06: يوضح تجانس أفراد العينة من حيث التكرار والنسب المئوية بالنسبة ل "الوزن".

17 أدوات البحث:

إن أدوات جمع البيانات تعد من الوسائل الأساسية في أي بحث علمي، وذلك للوصول إلى النتائج المطلوبة لتحقيق الهدف الرئيسي للدراسة، وبدون هاته الأدوات لا نستطيع اكمال خطوات البحث، لذلك توخينا الحذر في اختيار هاته الأدوات.

بحيث كان هدفنا هو معرفة دور الألعاب الشبه رياضية في تطوير بعض الصفات البدنية كالسرعة الانتقالية والرشاقة، وذلك بوضع برنامج تدريبي مصغر للألعاب وتطبيقه على العينة التجريبية. ولقد تم الاعتماد في دراستنا على الأدوات التالية:

- مجموعة من التمارين والألعاب الشبه رياضية.
- مجموعة من الاختبارات والقياسات.
- مجموعة من المصادر والمراجع.
- المذكرات السابقة.
- المواقع الالكترونية.
- استمارة من الاختبارات تخضع لرأي المحكمين.
- استعمال الطرق والمعاملات الإحصائية.
- استعمال الأدوات التالية: (ملعب كرة القدم/ كرات القدم/ كرات صغيرة/ شواخص/ كراسي/ صفارة/ مقاتية/ صحنون/ أقمصة ملونة)
- أوراق تسجيل البيانات وأقلام.
- حاسبة الكترونية وجهاز حاسوب.

8/التجربة الاستطلاعية:

قبل الشروع في التجربة الاستطلاعية قمنا بزيارة ميدانية إلى نادي وادي الخير. وذلك بغرض التحضير والتفقد للمكان والوسائل المستعملة ومعرفة مواعيد وأوقات التدريب لفئة أقل من 13 سنة لفريق نادي وادي الخير لكرة القدم من أجل إجراء الاختبارات في جو ملائم وتفادي العراقيل قدر الإمكان، وأثناء زيارتنا قابلنا كل من الطاقم المسؤول والمدرّب الرئيسي لهذه الفئة، وهناك تم الاتفاق على يوم ووقت إجراء الاختبارات.

وبعد جمع المعلومات والمعطيات اللازمة، اخترنا عينة مكونة من 07 لاعبين من الفريق لإجراء التجربة الاستطلاعية بهدف تحديد واتباع الأسس العلمية للاختبارات من (صدق، ثبات، موضوعية). حيث قمنا بالاختبار الأول في يوم الأربعاء 2022/01/05 على الساعة 17:30 في أجواء عادية ومناسبة، ثم قمنا بالاختبار الثاني في يوم الأربعاء 2022/01/12 على الساعة 17:30 في نفس الأجواء ونفس الظروف.

وبالتالي تحققنا من ملائمة المكان والأدوات المستعملة لدراستنا وتحقيق الهدف من البرنامج التدريبي المقترح في أحسن الظروف.

الأسس العلمية للاختبارات المستعملة: ثبات الاختبار:

نقصد بثبات الاختبار هو الحصول على نفس النتائج عند إعادة الاختبار على نفس العينة وفي نفس الظروف (الزمن والمكان). (سعيد، أثر التمرينات لتطوير الإدراك الحسي والحركي في أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد، 2012، صفحة 68)

كما نستطيع القول أن ثبات الاختبار هو مدى الدقة والإتقان والاتساق الذي نقيس به الاختبار الظاهر التي وضع من أجلها، والثبات يعزي على اتساق القياس. (رضوان، 2008، صفحة 50)

إذ تم الاختبار على العينة الاستطلاعية المكونة من 07 لاعبين أجرينا في 2022/01/05 فيما تم إعادته بعد أسبوع في تاريخ 2022/01/12 ثم قمنا باستخراج معامل الارتباط البسيط "بيرسون" عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 05

صدق الاختبار:

الصدق هو أن يقيس الاختبار الصفة أو السمة التي وضع الاختبار من أجلها وليس صفة بديلة أو مشابهة. (مشت، 2014، صفحة 2)

وقد تحققنا من صدق الاختبار بثلاث طرق، حيث تم عرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء لتأكيد تحقق الغرض الذي وضعنا من أجله، فيما قمنا فضلا عن ذلك بإيجاد الصدق الذاتي بالاعتماد على ثباتها، وقد اتضح من كل ذلك أن الاختبارات تتمتع بدرجة صدق ذاتي عالية كما هو موضح في الجدول في الأسفل.

موضوعية الاختبار:

الموضوعية هو وضوح الاختبار في التعليمات وكذلك إعطاء الدرجة حيث يتصف الاختبار بالموضوعية العالية عندما يعطي النتائج نفسها مهما اختلف المقيمون. (سعيد، أثر التمرينات لتطوير الإدراك الحسي الحركي في أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد، 2012، صفحة 69)

بحيث كانت الاختبارات المستخدمة في هذه الدراسة سهلة وواضحة الفهم وغير قابلة للتأويل وبعيدة تماما عن التقويم الذاتي، وبالتالي الاختبارات ذات موضوعية جيدة جدا.

➤ المعاملات العلمية للاختبارات

الاختبارات	حجم العينة	معامل الثبات	معامل الصدق
اختبار السرعة الانتقالية	07	0.94	0.96
اختبار الرشاقة	07	0.88	0.93

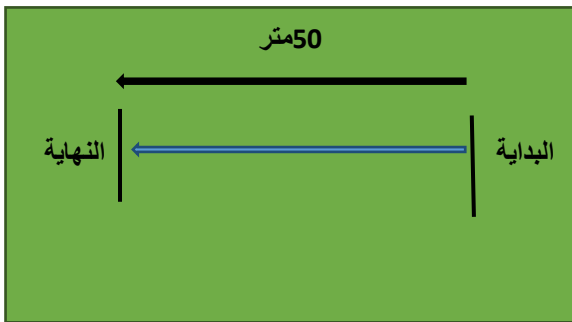
جدول رقم 07: يوضح المعاملات العلمية للاختبارات.

الاختبارات المستخدمة:

بغرض التوصل على الاختبارات المعتمدة في هذه الدراسة ثم استخدام أسلوب تحليل المحتوى للعديد من المصادر المختلفة في التدريب الرياضي والبحوث والمذكرات، وذلك لإعداد الاختبارات التالية:

شكل رقم 04: يوضح اختبار عدو 50 م

اختبار عدو (50) متر من الوقوف



❖ الهدف من الاختبار:

قياس السرعة الانتقالية.

❖ الأدوات المستعملة:

- ساعة إيقاف.

- خطان متوازيان لتحديد (البداية/النهاية)

❖ مواصفات الأداء:

يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع إشارة البدء ينطلق بأقصى سرعة

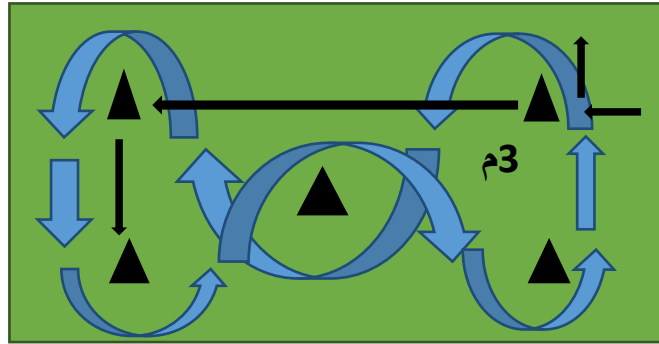
منتقلا من خط البداية إلى خط النهاية.

❖ التسجيل:

يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع مسافة 50م بالثانية.

-إختبار الجري المتعرج على شكل 8

شكل رقم 05: يوضح اختبار الرشاقة



4.80م

❖ الهدف من الاختبار: 1

قياس الرشاقة.النهاية

❖ الأدوات المستعملة: البداية

-ساعة إيقاف.

-رسم مستطيل على أرض الملعب

بقياسات (3م*4.80) يوضع في كل زاوية شاخص وعند تقاطع المستطيل يوضع الشاخص الخامس.

❖ وصف الأداء:

عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالركض على شكل 8 بالتعرج على الشواخص الخمسة.

❖ التسجيل:

يسجل الزمن المقطوع من المختبر من خط البداية الى خط النهاية.

➤ الدراسة الإحصائية:

لقد استعملنا الوسائل الإحصائية التالية للتوصل إلى مؤشرات كافية تساعد في التحليل والتفسير.

❖ المتوسط الحسابي:

هو من أهم الطرق الإحصائية وأكثرها استخداما خصوصا في مراحل التحليل وهو عامل قسمة مجموع القيم $x_1...x_2...x_3$ على عدد القيم، ويرمز له بالرمز "x" ويعطى بالصيغة التالية:

$$x = \frac{\sum x}{n} \quad \text{حيث أن:}$$

المتوسط الحسابي: x

مجموع القيم: $\sum x$

عدد القيم: n

❖ الانحراف المعياري:

هو كذلك من أهم مقاييس التشتت لأنه أدق حيث يدخل استعماله في الكثير من قضايا التحليل الإحصائي ويرمز له بالرمز "s" فإذا كانت قيمته صغيرة فإنه يدل على أن القيم متقاربة والعكس صحيح ويكتب بالصيغة التالية:

$$S = \sqrt{\frac{\sum (x - x^-)^2}{n}} \quad \text{حيث أن:}$$

S: الانحراف المعياري.

$(x-\bar{x})^2$: مربع الدرجة طرح المتوسط الحسابي.

Σ : مجموع.

N : عدد القيم.

❖ معامل الارتباط بيرسون:

والهدف منه معرفة مدى العلاقة بين الاختبارين ويكتب بالصيغة التالية:

حيث أن :

$$r = \frac{n\Sigma(xy) - \Sigma(x)\Sigma(y)}{\sqrt{(n\Sigma x^2 - \Sigma(x)^2)(n\Sigma y^2 - \Sigma(y)^2)}}$$

اختبار "ت" ستودنت T :

* دلالة فرق متوسطين لعينتين مرتبطتين :

$$T = \frac{\text{مجموع } \frac{n \times \text{مجموع } (ف) - 2(ف)^2}{1-n}}$$

* دلالة فرق متوسطين لعينتين غير مرتبطتين و غير متساويتين :

$$T = \frac{\frac{1}{2n} + \frac{1}{1n}}{\frac{2n \times 2^2 + 1n \times 1^2}{2 - 2n + 1n}}$$

➤ خطوات تنفيذ البرنامج التدريبي:

تعددت وجهات النظر حول وضع البرامج التدريبية في كرة القدم، الأمر الذي دفعنا إلى تحديد أفضل الخطوات لتخطيط لهذا البرنامج التدريبي، وذلك باستخلاص بعض البرامج العلمية المتخصصة وكذا بعض الدراسات السابقة وبالتالي توصلنا إلى إتباع الخطوات الآتية:

❖ أهداف البرنامج:

كان الهدف الرئيسي من تصميم هذا البرنامج التدريبي هو تحسين القدرات البدنية والمتمثلة في صفتي (السرعة الانتقالية/الرشاقة) للاعبين كرة القدم أقل من 13 سنة لمعرفة مدى تأثير الألعاب الشبه رياضية وذلك باستعمال الاختبارات القبلية والبعديّة على عينتي الدراسة.

حيث اتضح لدينا من خلال ما تطرقت إليه في الجانب النظري وكذا الاطلاع على الدراسات المشابهة أنه لتحقيق أفضل النتائج والوصول إلى الأهداف المسطرة للتفوق الرياضي خصوصا في هذه المرحلة العمرية يرتبط بتحسين القدرات البدنية بدرجة كبيرة، وهو هدف الدراسة بحد ذاته.

❖ الأسس العلمية في وضع البرنامج:

ارتكزنا في وضع البرنامج على أسس علمية وهي:

- ✓ مراعاة خصائص المرحلة العمرية.
- ✓ مراعاة المبادئ العامة في تطبيق الحمل التدريبي مثل: التدرج والفروق الفردية والراحة...إلخ.
- ✓ مبادئ التدريب وأسس التخطيط الرياضي.
- ✓ التنوع واستخدام أحدث التمارين والتشكيلات.
- ✓ التكيف مع الظروف المحيطة ووضع البدائل.
- ✓ التركيز على الجانب الترويحي، وغرس عنصر التشويق والمنافسة.

❖ محتوى البرنامج:

تضمن البرنامج مجموعة من الوحدات التدريبية التي ادمجت فيها مجموعة من الألعاب الشبه رياضية بهدف تطوير وتحسين الصفات البدنية المذكورة سابقا وكانت كالآتي:

▪ الوحدات التدريبية:

- المرحلة الأولى (الإحماء): ويشمل تهيئة الجسم وتمارين الاطالة والمرونة.
- المرحلة الثانية (الرئيسية): وتشمل التمرينات ومجموعة من الألعاب الشبه رياضية.
- المرحلة الثالثة (الختامية): تمرينات التهدئة والرجوع الى الحالة الطبيعية.

❖ الإطار الزمني للبرنامج التدريبي المقترح:

- كانت المدة الزمنية للبرنامج هي 7 أسابيع وكانت على الشكل التالي:
- ابتداء تطبيق البرنامج التدريبي المقترح يوم السبت 2022/02/05.
- إجراء الاختبارات البعدية يوم السبت 2022/03/26.

❖ الألعاب الشبه رياضية:

تم تصميم تمارين في الوحدات التدريبية للمجموعة التجريبية وتشمل عدد من الألعاب الصغيرة التي تكون جزء من القسم الرئيسي وتهدف الى تطوير بعض الصفات البدنية ومن الألعاب الشبه رياضية المعتمدة ما يلي:

- إصابة اللاعب المتحرك.
- إصابة اللاعب المخفي.
- مطاردة الخطاف.
- إصابة الهارب.
- تقدم الكشاف.
- إخراج الكرة من الملعب.
- الانتقال من المواقع.
- خطف الأعلام.
- تحاشي الكرة.
- تتابع الركض.
- سباق الركض بين الشواخص.
- الجري المتعرج.
- لعبة الملاحقة.
- لعبة دائرة العلم.
- لعبة المطاردة.
- لعبة السلال

وبالتالي ادمجت هذه الألعاب في الوحدات التدريبية التي تخدم هدفنا الرئيسي في الدراسة وهوتنمية بعض الصفات البدنية للاعبين كرة القدم اقل من 13 سنة.

***خلاصة:**

شمل هذا الفصل الإجراءات الميدانية التي كانت بمثابة التمهيد للعمل الميداني، وذلك باعتبارها الأسلوب المنهجي في كل البحوث والدراسات العلمية، وهي تشكل جوهر الدراسات الميدانية.

وبالتالي حاولنا من خلال هذا الفصل تحديد خطة واضحة ومحددة الأهداف والنقاط التي تمكننا من ضبط المتغيرات وحدود البحث، وذلك بتحديد المنهج المتبع المناسب لطبيعة المشكلة الرئيسية، كما تم تحديد أيضا عينة البحث مع القيام بالدراسة الاستطلاعية التي تتماشى مع طبيعة الدراسة ومتطلباتها العلمية والعملية، وحددت طرق والوسائل الإحصائية الملائمة واخترنا البرنامج التدريبي المناسب وبعض الألعاب الشبه رياضية التي ساعدتنا في الأخير للوصول إلى الهدف وحتى في عملية عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

الفصل الثاني: عرض ومناقشة النتائج

تمهيد.

1/ عرض وتحليل النتائج.

2/ مناقشة النتائج بالفرضيات.

3/ الاستنتاجات . 4/ المقترحات.

تمهيد:

بعد الانتهاء من تحديد الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة العلمية لمعرفة تأثير الألعاب الشبه رياضية على تنمية السرعة الانتقالية والرشاقة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة، سننتقل في هذا الفصل إلى عرض وتحليل النتائج المتحصل عليها بعد معاينة البيانات الإحصائية بعد الاختبارات القبلية والبعديّة للسرعة الانتقالية والرشاقة للعينتين الضابطة والتجريبية، ثم سننتقل لمناقشة النتائج في ضوء الفرضيات واستخلاص الاستنتاجات العامة والخروج بالقرارات والاقتراحات.

1/ عرض وتحليل النتائج:

1/1 عرض وتحليل نتائج اختبارات السرعة الانتقالية:

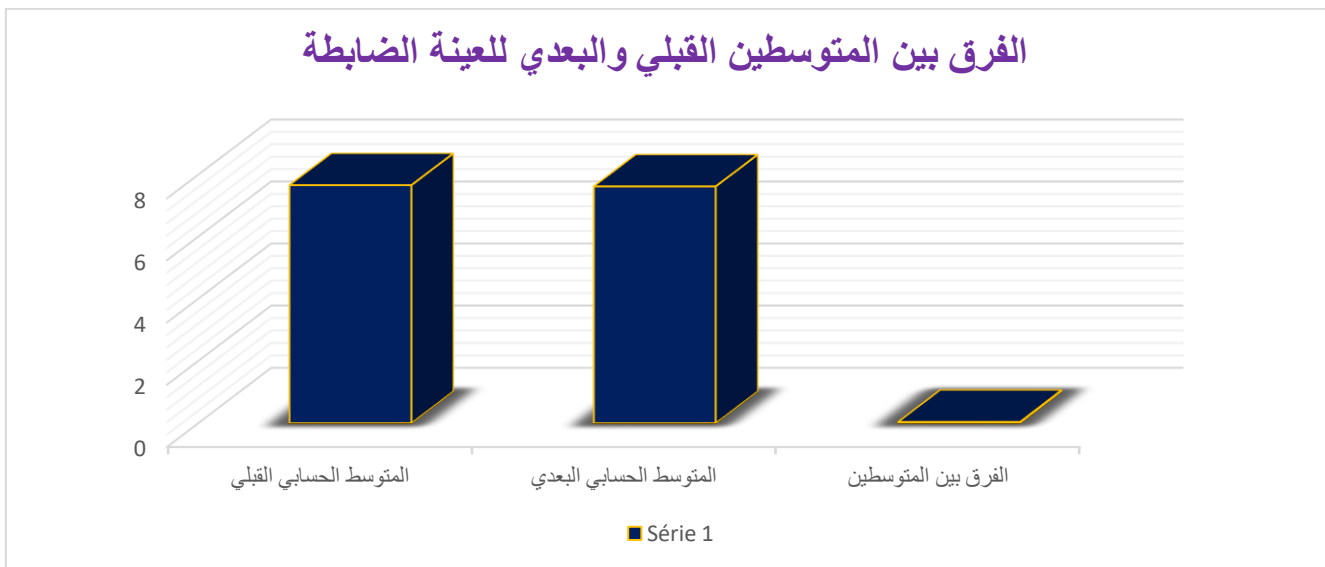
1-1/1 عرض نتائج اختبارات السرعة الانتقالية للعينة الضابطة:

مستوى الدلالة	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		أفراد العينة
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.05	2.17	30	0.28	7.62	0.07	7.66	12

جدول رقم 08: يوضح نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار السرعة الانتقالية.

بحيث يتضح من الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار السرعة الانتقالية للعينة الضابطة، إذ كانت نتائج المتوسط الحسابي القبلي (7.66) بانحراف معياري (0.07)، أما المتوسط الحسابي البعدي فكان (7.62) بانحراف معياري (0.28)، وكانت

قيمة "ت" المحسوبة (30) وهي أكبر من "ت" الجدولية التي كانت (2.17) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (12)، وهذا ما سنوضحه في الشكل رقم 06 الذي يبين الفرق بين المتوسطين الحسابيين (القبلي والبعدي) للعينة الضابطة والذي كان (0.04).



شكل رقم 06: يوضح الفرق بين المتوسطين (القبلي/البعدي) للعينة الضابطة لاختبار السرعة الانتقالية.

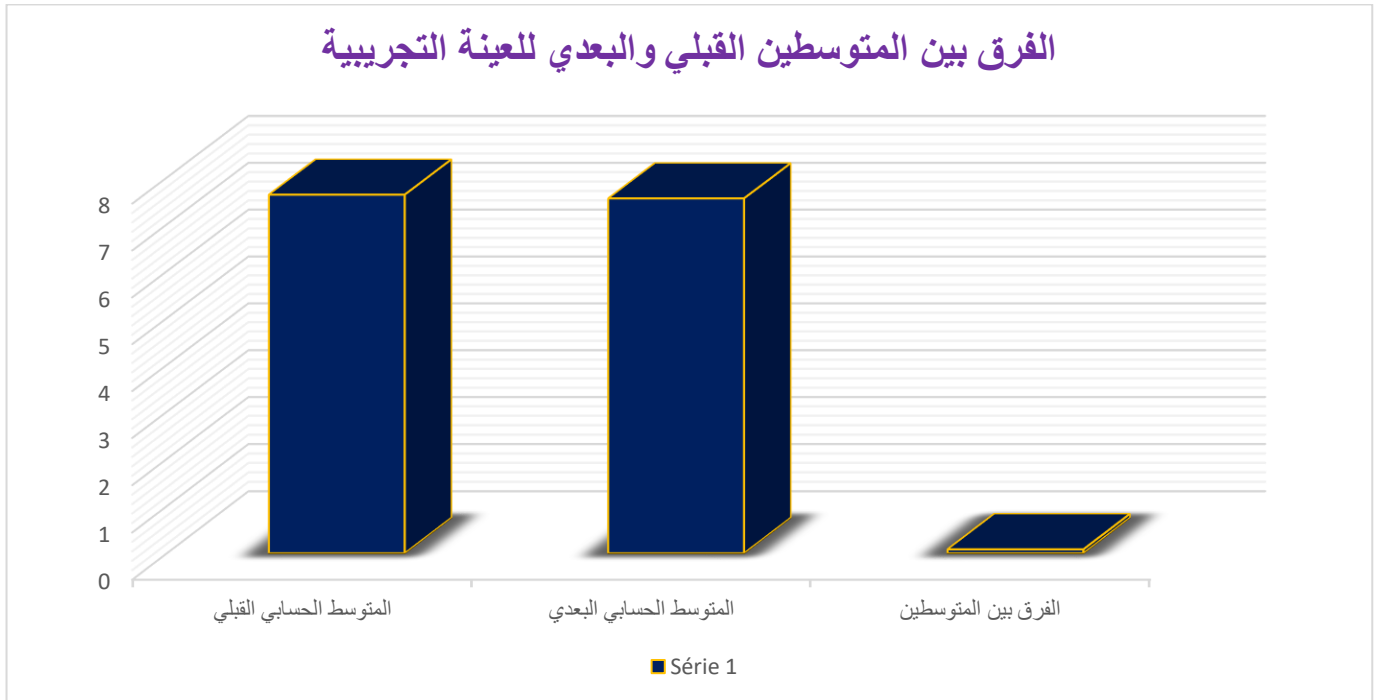
2-1/1 عرض نتائج اختبارات السرعة الانتقالية للعينة التجريبية:

مستوى الدلالة	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		أفراد العينة
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.05	2.20	160	0.22	7.55	0.26	7.63	12

جدول رقم 09: يوضح نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار السرعة الانتقالية.

بحيث يتضح من الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار السرعة الانتقالية للعينة التجريبية، إذ كانت نتائج المتوسط الحسابي القبلي (7.63) بانحراف معياري (0.26)، أما المتوسط الحسابي البعدي فكان (7.55) بانحراف معياري (0.22)،

وكانت قيمة "ت" المحسوبة (160) وهي أكبر من "ت" الجدولية التي كانت (2.20) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (11)، وهذا ما سنوضحه في الشكل رقم 07 الذي يبين الفرق بين المتوسطين الحسابيين (القبلي والبعدي) للعينة الضابطة والذي كان (0.08).



شكل رقم 07: يوضح الفرق بين المتوسطين (القبلي/البعدي) للعينة التجريبية لاختبار السرعة الانتقالية.

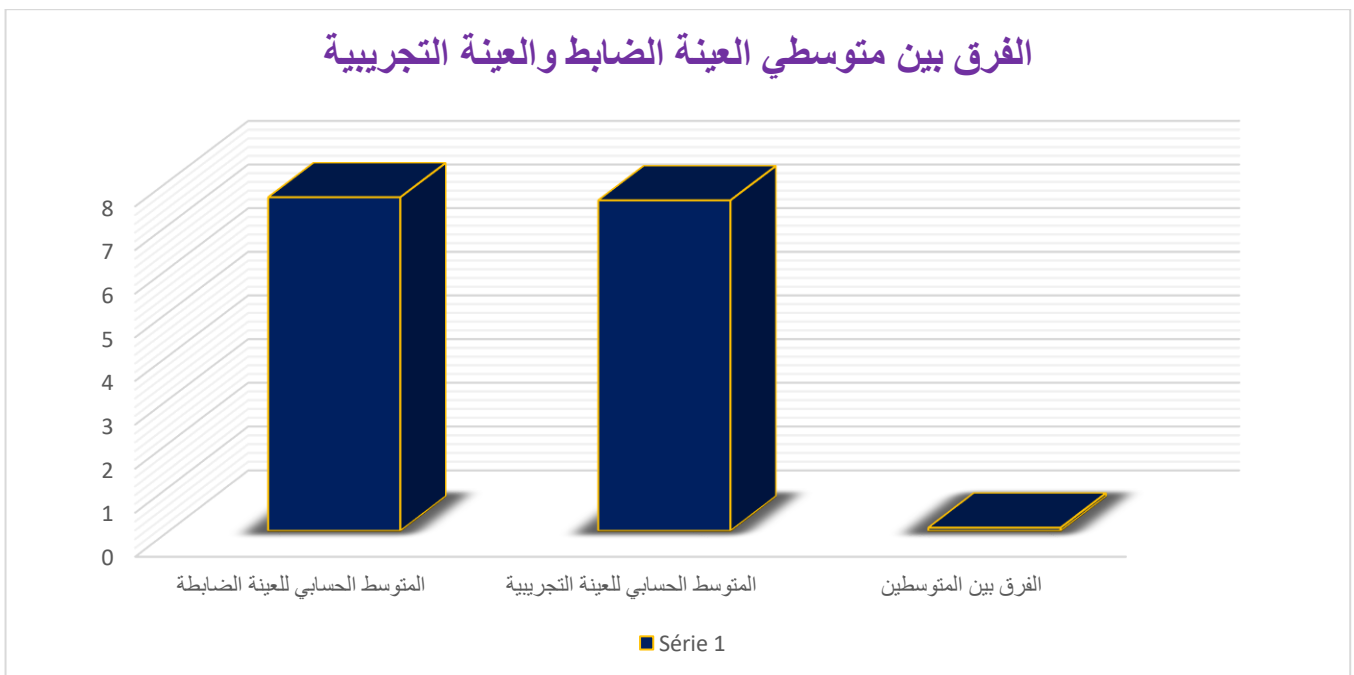
1/1-3- مقارنة نتائج الاختبارات البعدية للسرعة الانتقالية للعينتين الضابطة والتجريبية:

مستوى الدلالة	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	العينه التجريبية		العينه الضابطة		أفراد العينه
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.05	2.06	7	0.22	7.55	0.28	7.62	24

جدول رقم 10: يوضح نتائج الاختبارات البعدية للسرعة الانتقالية للعينتين الضابطة والتجريبية.

حيث أنه يوضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للسرعة الانتقالية بالنسبة للعينتين الضابطة والتجريبية، إذ كان المتوسط الحسابي للعينه الضابطة (7.62) بانحراف معياري (0.28)، أما المتوسط الحسابي للعينه التجريبية فكان (7.55) بانحراف معياري (0.22).

وكانت "ت" المحسوبة (7) وهي أكبر من "ت" الجدولية التي كانت (2.06) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (23)، وهذا ما سنوضحه في الشكل رقم 08 الذي يبين الفرق الذي كان (0.07)



شكل رقم 08: يوضح الفرق بين متوسطي العينه الضابطة والعينه التجريبية

2/1 عرض وتحليل نتائج اختبارات الرشاقة:

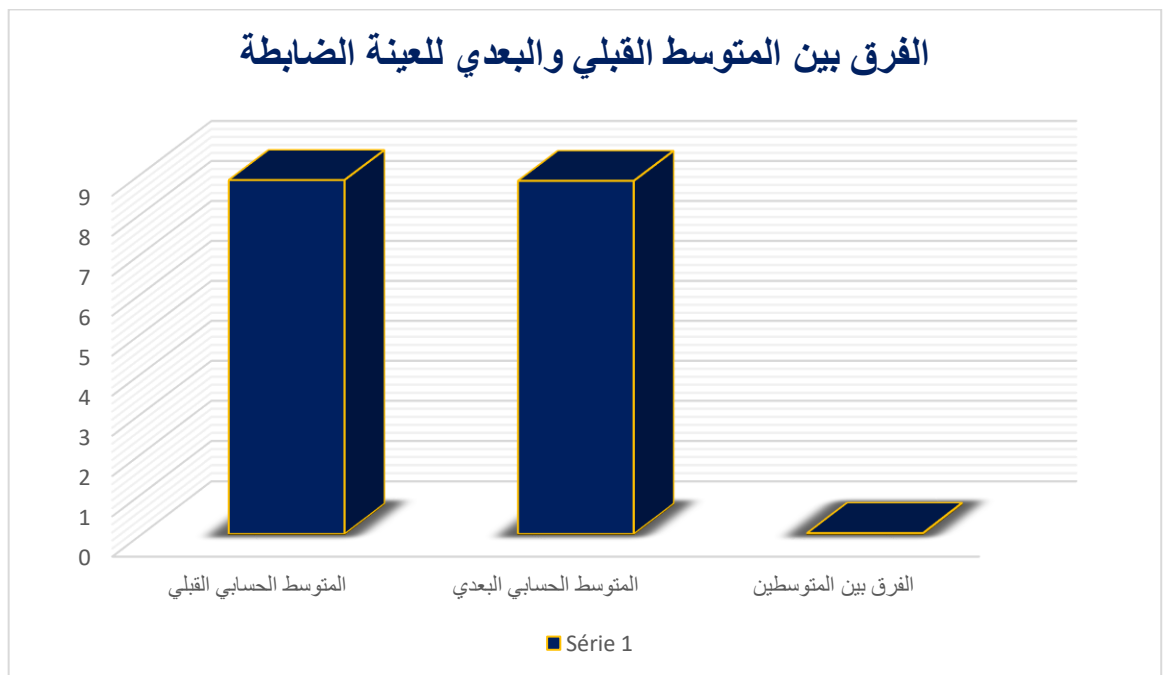
1-2/1 عرض نتائج اختبارات الرشاقة للعينة الضابطة:

مستوى الدلالة	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		افراد العينة
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.05	2.17	10					12
			0.33	8.81	0.4	8.83	

جدول رقم 11: يوضح نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار الرشاقة.

بحيث يتضح من الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الرشاقة للعينة الضابطة، إذ كانت نتائج المتوسط الحسابي القبلي (8.83) بانحراف معياري (0.4)، أما المتوسط الحسابي البعدي فكان (8.81) بانحراف معياري (0.33).

وكانت قيمة "ت" المحسوبة (10) وهي أكبر من "ت" الجدولية التي كانت (2.17) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (12)، وهذا ما سنوضحه في الشكل رقم 09 الذي يبين الفرق بين المتوسطين الحسابيين (القبلي والبعدي) للعينة الضابطة والذي كان (0.02).



شكل رقم 09: يوضح الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار الرشاقة.

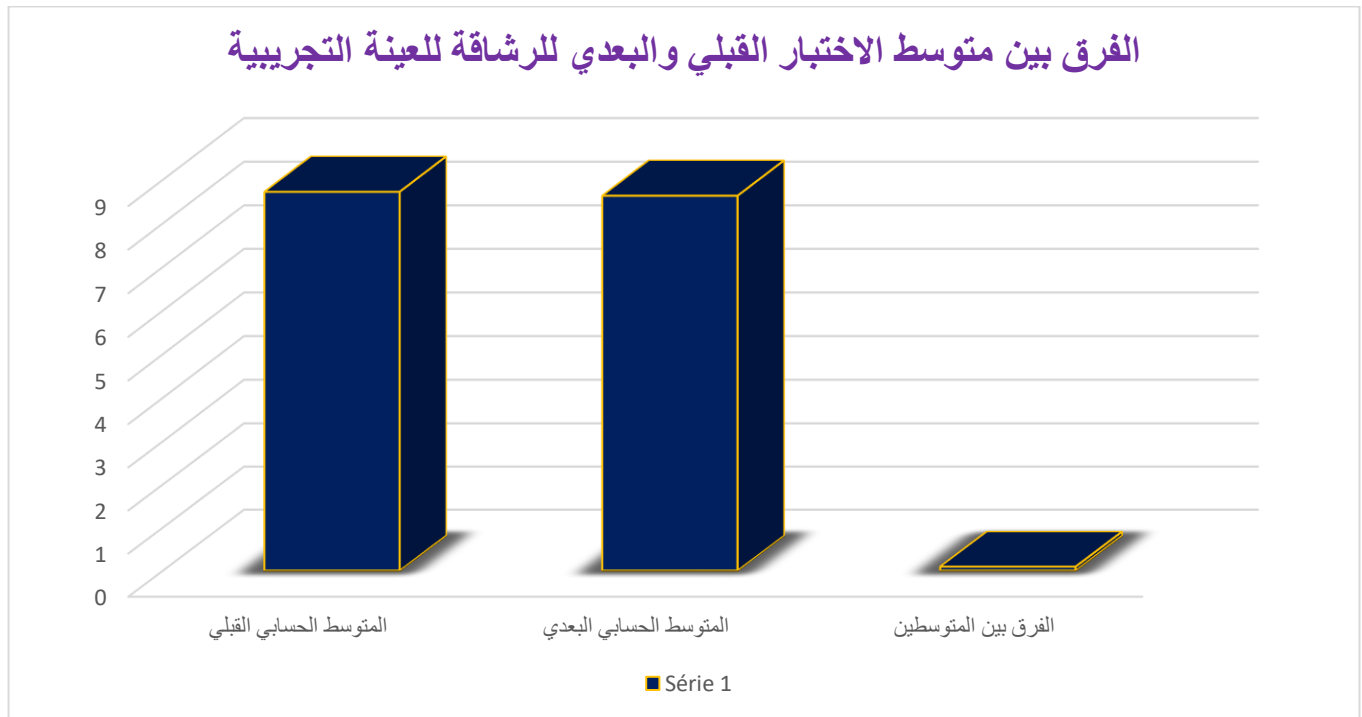
2-2/1 عرض نتائج اختبارات الرشاقة للعينة التجريبية:

مستوى الدلالة	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		أفراد العينة
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.05	2.20	8	0.3	8.63	0.33	8.72	12

جدول رقم 12: يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار الرشاقة.

بحيث يتضح من الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الرشاقة للعينة التجريبية، إذ كانت نتائج المتوسط الحسابي القبلي (8.72) بانحراف معياري (0.33)، أما المتوسط الحسابي البعدي فكان (8.63) بانحراف معياري (0.3).

وكانت قيمة "ت" المحسوبة (8) وهي أكبر من "ت" الجدولية التي كانت (2.20) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (11)، وهذا ما سنوضحه في الشكل رقم 10 الذي يبين الفرق بين المتوسطين الحسابيين (القبلي والبعدي) للعينة التجريبية والذي كان (0.09).



شكل رقم 10: يوضح الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار الرشاقة.

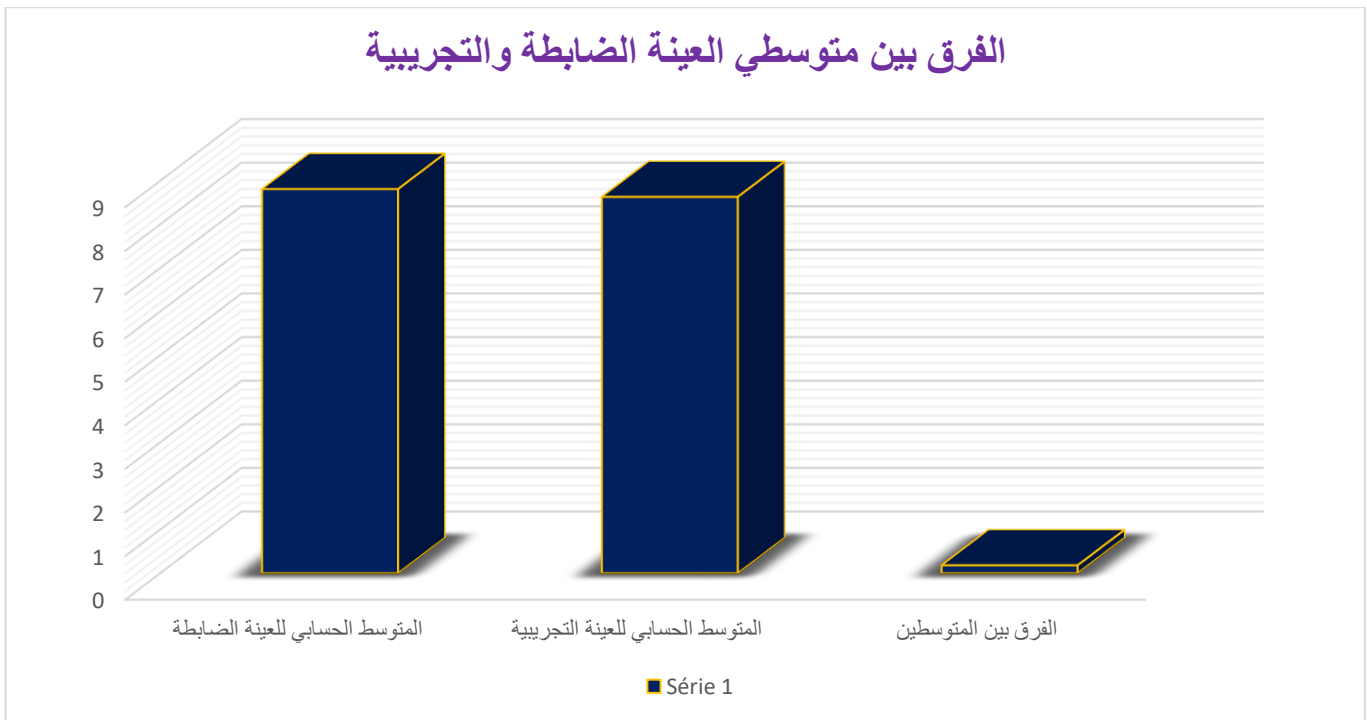
3/1-مقارنة نتائج الاختبارات البعدية للرشاقة للعينتين الضابطة والتجريبية:

مستوى الدلالة	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	العينة التجريبية		العينة الضابطة		أفراد العينة
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.05	2.06	18					24
			0.3	8.63	0.33	8.81	

جدول رقم 13: يوضح الفرق بين المتوسط البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار الرشاقة.

حيث أنه يوضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للرشاقة بالنسبة للعينتين الضابطة والتجريبية، إذ كان المتوسط الحسابي للعينة الضابطة (8.81) بانحراف معياري (0.33)، أما المتوسط الحسابي للعينة التجريبية فكان (8.63) بانحراف معياري (0.3).

وكانت "ت" المحسوبة (18) وهي أكبر من "ت" الجدولية التي كانت (2.06) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (23)، وهذا ما سنوضحه في الشكل رقم 11 الذي يبين الفرق الذي كان (0.18)



شكل رقم 11: يوضح الفرق بين المتوسط البعدي للعينة الضابطة والعينة التجريبية في الرشاقة.

2/ مناقشة النتائج بالفرضيات:

انطلاقاً من موضوع ومشكلة دراستنا المتمثل في "تأثير الألعاب الشبه رياضية على تنمية بعض الصفات البدنية" السرعة الانتقالية والرشاقة" لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة" ، ومن خلال النتائج المتحصل عليها من إجراء الاختبارات المتعلقة بالسرعة الانتقالية والرشاقة.

1/2 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

بعد المعالجة الإحصائية لدلالة الفروق بين الإختبارين القبلي والبعدي لكل من العينة الضابطة والعينة التجريبية التي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي لاختبار السرعة الانتقالية لصالح كل من العينة الضابطة والعينة التجريبية في الاختبارات البعدية، ويرجع ذلك إلى عدة أسباب ومنها المرحلة العمرية التي تعتبر حقل التطور الأساسي والى البرامج التدريبية بصفة عامة أو بصفة خاصة إلا اننا استنتجنا أفضلية نسبية في التحليل الاحصائي بوجود فروق ذات دلالة إحصائية كذلك بين العينة الضابطة والعينة التجريبية وذلك لصالح المجموعة التجريبية التي تستعمل الألعاب الشبه رياضية وذلك في الاختبار البعدي في اختبار السرعة الانتقالية، وذلك بسبب البرنامج المدمج الخاص لهذ الألعاب.

ومن هذا التحليل يمكننا القول بأن نتائج الدراسة توافق الكثير من نتائج الدراسات السابقة كدراسة: بشار نورالاسلام/ بن روان ميلود : اثر الالعاب الشبه رياضية على بعض الصفات البدنية (السرعة- القوة) وتتماشى تماما مع توقعاتنا في صياغة الفرضية الأولى التي تنص على أن:

-الألعاب الشبه رياضية لها تأثير على تنمية صفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة.

2/2 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

بعد المعالجة الإحصائية لدلالة الفروق بين الإختبارين القبلي والبعدي لكل من العينة الضابطة والعينة التجريبية التي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي لاختبار الرشاقة وذلك لصالح كل من العينة الضابطة والعينة التجريبية في الاختبارات البعدية، ويرجع ذلك إلى عدة أسباب ومنها المرحلة العمرية التي تعتبر حقل التطور الأساسي والى البرامج التدريبية بصفة عامة أو بصفة خاصة إلا اننا استنتجنا كذلك في هذه الاختبار أفضلية نسبية في التحليل الاحصائي بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية وذلك لصالح المجموعة التجريبية التي تستعمل الألعاب الشبه رياضية وذلك في الاختبار البعدي في اختبار الرشاقة، وذلك بسبب البرنامج المدمج الخاص لهذ الألعاب. ومن هذا التحليل يمكننا القول بأن نتائج الدراسة توافق الكثير من نتائج الدراسات السابقة كدراسة: مفاز صالح : اهمية الالعاب الشبه رياضية في تحسين القدرات الحركية (الرشاقة – التوازن – التوافق) وتتماشى تماما مع توقعاتنا في صياغة الفرضية الثانية التي تنص على أن:

-الألعاب الشبه رياضية لها تأثير على تنمية صفة الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة.

3/2 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

بعد المعالجة الإحصائية للاختبارات البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية بالنسبة لاختبارات السرعة الانتقالية والرشاقة التي أظهرت فروق ذات دلالة إحصائية وذلك لصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية، وذلك للأسباب متعددة أولها البرنامج الخاص المدمج بالألعاب الشبه رياضية.

وبالتالي يمكننا القول بأن نتائج الدراسة توافق مع الدراسات السابقة والمشابهة كدراسة: **مغزى حب الله فيصل** : تأثير الألعاب الشبه رياضية في تنمية صفتي السرعة – القوة الانفجارية لعدائيمسافات القصيرة , والتي تتماشى مع الفرضية التي تؤكد بأن:

-للألعاب الشبه رياضية تأثير على تنمية بعض الصفات البدنية كالسرعة الانتقالية والرشاقة لدى لاعبي كرة القدم "أقل من 13 سنة"

3/الإستنتاجات:

على ضوء النتائج وفي حدود عينة البحث وبعد الدراسة الإحصائية استنتجنا ما يلي:

- ❖ حقق البرنامج التدريبي المقترح المدمج بالألعاب الشبه رياضية تطور ملحوظ بين الاختبارات القبلية والبعدية لاختبارات السرعة الانتقالية والرشاقة لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.
- ❖ حقق البرنامج التدريبي المقترح المدمج بالألعاب الشبه رياضية للعينة التجريبية أفضلية نسبية بالنسبة للاختبارات البعدية لكل من اختبارات السرعة الانتقالية والرشاقة على البرنامج التدريبي العادي للعينة الضابطة.

وبالتالي يوجد تأثير للألعاب الشبه رياضية على تنمية بعض الصفات البدنية كالسرعة الانتقالية والرشاقة لدى لاعبي كرة القدم "أقل من 13 سنة".

4/المقترحات:

في ضوء النتائج وبعد الدراسة الإحصائية والاستنتاجات العامة وضعنا الاقتراحات الآتية:

- تعميم استخدام الألعاب الشبه رياضية في عمليات التدريب خصوصا الفئات السنية الصغرى.
- مراعاة الجانب الترفيهي للألعاب الشبه رياضية مع عدم اهمال الأهداف الأخرى.
- إجراء دراسات مماثلة على عينات مختلفة من المراحل السنية ومن المستوى وعلى ألعاب ورياضات أخرى تخدم مجال التدريب الرياضي.
- مراعاة المراحل السنية واختيار الألعاب الشبه رياضية المناسبة.
- إنشاء دورات علمية للمدربين خاصة بالألعاب المصغرة وبالمراحل السنية الصغرى
- توفير الأجهزة والعتاد والمساحة اللازمة لسير الحصص التدريبية.

الخاتمة

الخاتمة

إن الألعاب الشبه رياضية تعد من أهم الطرق الحديثة المنتهجة في عملية التدريب، وذلك نظرا للدور الكبير الذي تلعبه هذه الألعاب في تنمية وتطوير القدرات البدنية والمهارية للاعبين في مختلف المراحل العمرية، وخصوصا الفئات الصغرى كمرحلة دراستنا الفئة أقل من 13 سنة، التي تعتبر أرضية خصبة وملائمة لصقل المهارات والقدرات وتطويرها، لأن اللاعب في هذه المرحلة يمتاز بكمية كبيرة من النشاط والحيوية من جهة والميول إلى اللعب والمرح من جهة أخرى.

لذا وجب علينا إستغلال هذه الطاقة بإستعمال الألعاب الشبه رياضية لضرب عصفورين بحجر، العصفور الأول وهو إشباع رغبات اللعب في المرح والترفيه، والعصفور الثاني وهو الأهم بتحقيق أهداف التدريب وتطوير اللاعب وتهيئته للمراحل والمنافسات الكبرى.

ومن هنا انطلقت دراستنا المتمثلة في التعرف على تأثير الألعاب الشبه رياضية على بعض الصفات البدنية كالسرعة الانتقالية والرشاقة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة، وكان ذلك باتباع أسس علمية ومنهجية بتطبيق أداة الدراسة ومعالجة البيانات بالأساليب الإحصائية المناسبة وتحليل ومناقشة النتائج التي أخذتنا إلى الإستنتاج العام والرئيسي بأن للألعاب الشبه رياضية تأثير على بعض الصفات البدنية كالسرعة الانتقالية والرشاقة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة.

وفي الأخير نستطيع القول بأن هذا الموضوع كان شيقا وواسعا ومهما بالنسبة لنا لإثراء معارفنا ومكتسباتنا، وكل ما قدمناه وما بذلناه من جهد ووقت لا يساوي ولا يضاهي أهمية هذا الموضوع ودوره في عملية التدريب الرياضي، كما نتمنى أن تكون هذه الدراسة قطرة من قطرات الغيث الوفير للمجال التدريبي ومقدمة في نفس الوقت لدراسات أخرى في المستقبل.

المراجع

المراجع و المصادر :

باللغة الاجنبية :

Abdelkader touil .(1993) .l.arbitrage dans le foot ball modern .alger: edition la phonique K.

chachou brahim meseausi brahim bentaha sid ahmed .(1992-1991) .memoire etude comparative de deuse m,eihodes demtreumeut sous la diractouv de lelawi.

N.E Medaouiri) .juin 1991 تأليف (M.Rachid ،Amelioration des qualites physique Travers LES J.P.S .(صفحة 5) M.Dgaout.

Rachid Aoudia .(1985) .les jeux pre sportif dans la formation lu hand-ball sous la direction de p.kantanly . I.D.P.S JUMI.

.speed in sport .(2022/01/23) .S. Millersportnova

باللغة العربية :

(18 ,06 1982) .مجلة الوحدة الرياضية، صفحة 10.

. علم النفس الرياضي. تأليف يسف حسين،(1987)علم النفس الرياضي (صفحة 3). عالم المعارف.

ابراهيم سالم السكار .(1998). موسوعة فسيولوجيا مسابقات المضمار. مركز الكتاب للنشر.

أحمد .(2007). أسس ونظريات التدريب الرياضي. القاهر مصر: دار الفكر العربي.

أحمد صلاح قرعة .(2007). نظريات في التدريب الرياضي. القاهرة: جامعة أسيوط.

أسامة كامل راتب .(1997). البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس. القاهرة: دار الفكر العربي.

اللعب .(1986). تأليف عماد الدين إسماعيل.

البن وديع فرج .(2002). الالعاب الشبه رياضية. تأليف لين وديع فرج، خبرات في الالعاب للصغار والكبار (صفحة 26). الاسكندرية: المعارف الاسكندرية.

البن وديع فرج .(1996). خبرات في الالعاب للصغار والكبار. الاسكندرية: دار المعارف.

البن وديع فرج .(1996). خبرات في الالعاب للصغار والكبار. الاسكندرية: دار المعارف.

البن وديع فرج .(1996). خبرات في الألعاب للصغار والكبار. الاسكندرية: دار المعارف.

توما جورج خوري .(2000). سيكولوجيا النمو عند الطفل والمراهق. بيروت لبنان: المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع.

توما جورج خوري .(2000). سيكولوجيا النمو عند الطفل والمراهق . بيروت لبنان: المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع.

جوليا يانتوني، عبد الفتاح حسين .(1991). التربية النفسوحركية والبدنية والصحة في رياضة الأطفال. مصر: دار الفكر العربي.

حسانين محمد صبحي، أحمد كسري .(1984). معاني موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر والتوزيع.

حسن السيد أبو عبده .(2002). اساسيا التدريس والتربية الحركية والبدنية. الاسكندرية.مصر: مكتبة الاشباع الفنية.

حسن سيد معوض .(1991). دور الالعاب شبه رياضية للجميع. تأليف حسن سيد معوض. القاهرة: دار الفكر العربي.

- حسن عبد الجواد. (1977). المبادئ الأساسية للألعاب الاعدادية. بيروت لبنان: دار العلم للملايين.
- حسن عبد الجواد. (1984). كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الاعدادية لكرة القدم. بيروت: دار العلم للملايين.
- حسن محمود أميرة. (2008). تأليف عميد ماهر حسن محمود، *الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي* (الصفحات 148-149). الاسكندرية: دار الوفاء.
- حسين. (بلا تاريخ). (بلا تاريخ).
- حسين. (1998). أسس التدريب الرياضي. الأردن: دار الفكر للنشر.
- حنفي محمود مختار. (1974). تأليف حنفي محمود مختار، *كرة القدم للناشئين* (صفحة 96). دار الفكر العربي.
- حنفي محمود مختار. (1995). التطبيق العلمي في التدريب كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
- خليل ميخائيل عوض. (1971). مشكلات المراهق في المدن والريف. مصر: دار المعارف.
- خليل ميخائيل عوض. (1971). مشكلات المراهق في المدن والريف. مصر: دار المعارف.
- رومي جميل. (1986). فن كرة القدم. تأليف فن كرة القدم (صفحة 17). بيروت: دار النفائس.
- رومي جميل. (1986). كرة القدم. لبنان: دار النفائس.
- ربيوح علي و شيخون أحمد رمزي. (2014). تأثير الألعاب الشبه رياضية على تعلم المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أصاغر 15/14 سنة. عين الدفلى.
- ريسان عبد الحميد. (2000). الألعاب الحركية. تأليف ريسان عبد الحميد. الاردن: دار الشروق.
- سامي الصفار. (1982). كرة القدم. جامعة الموصل العراق: دار الكتب للطباعة والنشر.
- سعيد نزار سعيد. (2012). أثر التمرينات لتطوير الإدراك الحسي الحركي في أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد. عمان: دار غيداء للنشر.
- سعيد نزار سعيد. (2012). أثر التمرينات لتطوير الإدراك الحسي والحركي في أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد. عمان: دار غيداء للنشر.
- سوزانا ميلر. (1987). سيكولوجية اللعب. تأليف ترجمة حسن عيسى. الكويت: عالم المعرفة.
- طلعت منصور. (1998). تنشيط نمو الطفل. الكويت: مجلة عالم الفكر.
- عبد الحميد شرف. (1995). التربية الرياضية للطفل. القاهرة: مركز الكتاب للنشر. مصر.
- عبد الرحمان عيسوي. (2011). سيكولوجية النمو. بيروت: دار النهضة العربية.
- عبد العالي الجسماني. (1994). سيكولوجية الطفولة وحقائقها الأساسية. الدار العربية للعلوم.
- عبد اللطيف فواد إبراهيم. (1967). المناهج أسسها ومتطلباتها وتقييم أثرها. مصر: مكتبة القاهرة.
- عبد المجيد شرف. (1987). التربية الرياضية للأطفال الأسوياء والمتحدي للإعاقة. تأليف عبد المجيد شرف، *التربية الرياضية للأطفال الأسوياء والمتحدي للإعاقة* (صفحة 5).
- عدنان درويش جلول. (1954). التربية البدنية والرياضية الدراسية. دار الفكر العربي.
- عدنان درويش جلول. (1954). التربية البدنية والرياضية المدرسية. دار الفكر العربي.
- علي. (1999). التدريب الرياضي والتكامل. القاهرة: مركز الشباب للنشر.
- علي. (بلا تاريخ). التدريب الرياضي التكامل بين النظرية والتطبيق. القاهرة: مركز الشباب للنشر.
- علي حسن ابو جاموس. (2012). المعجم الرياضي. الأردن: دار أسامة.
- عماد الدين عباس ابو زيد. (2005). التخطيط والأسس العلمية لبناء و إعداد الفريق في الألعاب الجماعية نظريات وتطبيقات. الاسكندرية: دار المعارف.
- فيولا البيلاوي. (1987). اسس التربية البدنية. تأليف فيولا البيلاوي، *اسس التربية البدنية* (صفحة 95).

- قلاتي يزيد. (1996). خبرات في الألعاب للصغار والكبار. تأليف وديع فرج الدين، خبرات في الألعاب للصغار والكبار (صفحة 90). الإسكندرية: منشأة المعارف.
- كمال درويش. (1990). اصول الترويح و اوقات الفراغ. مصر: دار الفكر العربي.
- كمال عبد الحميد. (1998). اللياقة البدنية ومكوناتها. تأليف محمد صبحي حسنين، علم نفس النمو (صفحة 21.22). دار الفكر العربي.
- لاز مكماش ورائد محمد مشت. (2014). القياس في المجال التربوي الرياضي. الاردن: دار دجلة.
- محمد بليونى. (1996). أسس ونظريات الحركة. مصر: دار الفكر العربي.
- محمد بليونى. (1996). أسس ونظريات الحركة. مصر: دار الفكر العربي.
- محمد حسن علاوي و نصر الدين رضوان. (2008). القياس في التربية البدنية والرياضية. مصر: دار الفكر العربي.
- محمد سعيد عزمى. (1996). اساليب تطوير وتنفيذ درس التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية والتطبيق. الاسكندرية. مصر: دار المعارف الاسكندرية.
- محمد سلامة آدم. (1973). علم نفس الطفل. الجزائر: مديرية التكوين والتربية.
- محمد عبد الحليم منى. (2001). علم النفس نمو. مصر: مركز الاسكندرية للكتاب.
- محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي. (1994). نظريات وطرق التربية البدنية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي. (1987). نظريات وطرق التربية البدنية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- محمد مصطفى زيدان. (1992). علم النفس التربوي. دار المشرق.
- محمود ومحمود. (2008). الإتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي. الاسكندرية: دار النشر.
- مصطفى السابع محمد. (2001). اتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية والرياضية. مطبعة الاشعاع الفنية ط1.
- مصطفى فهمي. (1988). مدخل في علم النفس. القاهرة: دار الثقافة.
- مفتي ابراهيم حماد. (2000). طرق تدريس العاب الكاراتي. تأليف ط1 (صفحة 25). دار الفكر العربي.
- مناهج التربية البدنية والرياضية التعليم الثانوي. (بلا تاريخ). ديوان المطبوعات المدرسية.
- مناهج ومواقيت السنة السادسة. (1996). الجزائر: المعهد الوطني للمطبوعات المدرسية.
- يوسف قطاني. (1980). سيكولوجيا التعليم الصفي. تأليف يوسف قطاني. عمان: دار النشر والتوزيع عمان.

الملاحق

نتائج الدراسة الاستطلاعية
*نتائج اختبارات السرعة الانتقالية

الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	أفراد العينة
7.66	7.71	1
7.25	7.28	2
7.73	7.82	3
7.26	7.17	4
7.49	7.51	5

*نتائج اختبارات الرشاقة

الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	أفراد العينة
8.77	8.81	1
8.28	8.25	2
8.36	8.33	3
8.59	8.52	4
8.57	8.68	5

*معاملات الاختبار

معامل الصدق	معامل الثبات	حجم العينة	الاختبارات
0.96	0.94	05	اختبار السرعة الانتقالية
0.93	0.88	05	اختبار الرشاقة

نتائج إختبارات السرعة الانتقالية:

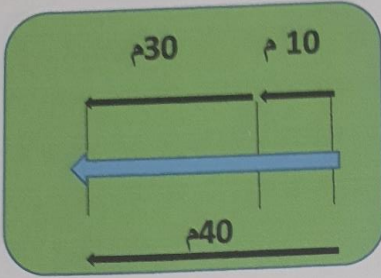
العينة التجريبية		العينة الضابطة		افراد العينة
الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	
7.76	7.88	7.58	7.63	1
7.96	8.01	7.31	7.28	2
7.29	7.33	7.92	8.09	3
7.69	7.71	7.51	7.48	4
7.49	7.53	7.30	7.21	5
7.55	7.62	7.98	8.15	6
7.87	8.11	8.02	7.98	7
7.63	7.79	7.19	7.33	8
7.55	7.61	7.38	7.41	9
7.42	7.53	7.56	7.67	10
7.24	7.28	8.13	8.02	11
7.16	7.19	7.48	7.51	12

نتائج إختبارات الرشاقة:

العينة التجريبية		العينة الضابطة		افراد العينة
الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	
8.92	9.01	8.29	8.32	1
8.41	8.53	9.04	8.91	2
8.69	8.72	8.87	9.05	3
8.87	9.11	8.41	8.22	4
8.33	8.20	9.23	9.38	5
9.01	8.83	9.17	9.11	6
8.13	8.09	8.48	8.57	7
8.89	9.04	8.25	8.19	8
9.03	8.91	9.08	9.23	9
8.41	8.32	8.62	8.56	10
8.77	9.14	8.91	8.87	11
8.18	8.77	8.93	9.02	12

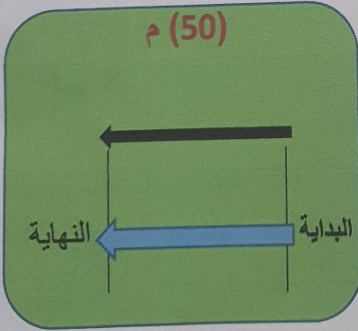
❖ اختبارات السرعة الانتقالية

❖ الاختبار: عدو 30 متر من بداية متحركة



- الهدف من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية القصوى.
- الأدوات المستعملة: ساعة إيقاف-ثلاث خطوط متوازية على الأرض المسافة بين الخط الأول والثاني (10) م، وبين الخط الثاني والثالث (30) م
- مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف الخط الأول وعند سماع إشارة البدء يقوم بالجري بأقصى سرعة إلى أن يتخطى الخط الثالث.
- التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع المسافة من الخط الثاني إلى الخط الثالث أي (30) م.

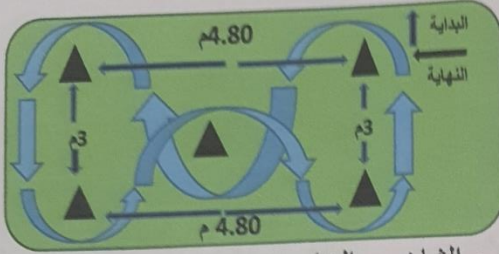
❖ الاختبار: عدو (50) متر من الوقوف



- الهدف من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية القصوى
- الأدوات المستعملة: ساعة إيقاف-خطان متوازيان لتحديد خط البداية وخط النهاية المسافة.
- مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع إشارة البدء ينطلق المختبر بأقصى سرعة منتقل من خط البداية وصول إلى خط النهاية.
- التسجيل: يسجل الزمن بالثانية الذي استغرقه المختبر في قطع المسافة (50) م

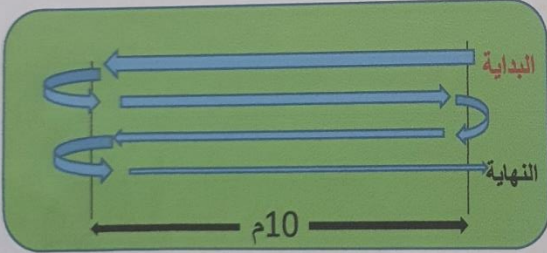
❖ اختبارات الرشاقة

❖ الاختبار: الجري المتعرج على شكل 8



- الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة
- الأدوات المستعملة: ساعة إيقاف
- رسم مستطيل على أرض الملعب بقياسات (3 * 4.80) يوضع في كل زاوية شاخص وعند تقاطع المستطيل يوضع الشاخص الخامس.
- وصف الأداء: عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالركض على شكل 8 ويحسب الزمن من خلال التوقيت اليدوي.
- التسجيل: يقوم المختبر بأداء محاولة واحدة ويتم تسجيل الزمن.

❖ الاختبار: الجري المكوكي (4x10م)



- الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة
- الأدوات المستعملة: ساعة إيقاف
- -خطان متوازيان المسافة بينهما 10م
- وصف الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع إشارة البدء يقوم بالجري بأقصى سرعة إلى الخط المقابل ليتجاوزه بكلا قدميه ثم يستدير بسرعة ليعود مرة أخرى ليتخطى خط البداية بالأسلوب نفسه، ثم يكرر هذا العمل مرة أخرى، أي أن المختبر يقطع مسافة (40م) ذهاباً وإياباً.
- التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي يقطعه في المسافة الكاملة (40م) من لحظة إشارة البداية حتى النهاية.
- توجيهات: يجب أن يتخطى المختبر خط البداية والخط المقابل لكلتا قدميه.

إعداد: عبد العزيز- بن عفيف النادي: واديالخيرالفئة: U13 يوم:

الهدف: تطوير السرعة والرشاقة/التحكم في الكرة المدة:75د

المرحلة	المحتوى	النقاط الفنية	الوقت
التمهيدية	مجموعتين من اللاعبين متقابلين يتحرك اللاعب بالكرة نحو العلامة في المنتصف والعودة بتناوب	*النظر للأعلى مع التحكم *والسيطرة على الكرة. *وضعية القدم أثناء لمس الكرة.	15د
الرئيسية	يقف اللاعبان بشكل متقابل وعند الإشارة يتجه اللاعب للوقوف داخل الطوق قبل الآخر	اتباع الشروط الفنية. *عدد الاطباق أقل من عدد اللاعبين في كل محاولة.	10د
	فريقان يقفان خلف خط البداية وعند الإشارة ينطلق لاعب من كل مجموعة للركض بين الشواخص وعند وصوله يرفع يده لينطلق اللاعب الثاني من مجموعته.	ملاحظة الأداء. تصحيح الأخطاء عدم تضيق الوقت	10د
	يحاول اللاعب التسجيل على المرمى في موقف واحد ضد واحد.	*حيازة الكرة بشكل جيد. *اخذ القرار وحسن التصرف.	15د
	تقسيمة 5 ضد 5 بما فبهم حارسي المرمى	*الجماعية في الأداء. *اللعب باتجاه المرمى.	15د
الختامية	تمارين الاسترخاء والتوجيهات ثم الانصراف	التأكيد على الاسترخاء. توجيهات عامة.	10د

إعداد: عبد العزيز- بن عفيفالنادي: واديالخيرالفئة: U13 يوم:

الهدف: تطوير السرعة والرشاقة/الدقة في التمرير والتوزيعالمدة:90د

المرحلة	المحتوى	النقاط الفنية	الوقت
التمهيدية	بعد مرور اللاعب من السلم يرمي الكرة بيديه اتجاه رأس الزميل ثم الرجوع "زيقراق" بين الحواجز	*وضعية الجسد عند الارتقاء. *توجيه ضرب الكرة بالرأس.	15د
الرئيسية	4 لاعبين يقوم اللاعب "A" بثنائية صغيرة مع "B" ثم عرضية طويلة للاعب "C" الذي بدوره يقوم بنفس العمل مع اللاعب "D" ثم ارجاعها الى "A".	*كثرة الاطلاات قبل هذا التمرين. *الاستلام بالراس لخدمة هدف الحصة.	15د
	يلعب المهاجمين "" ثنائية صغيرة ثم التمرير للجناح"" الذي يوزع الكرة داخل المنطقة وفي حالة قطع الكرة من المدافعين يحاولون التسجيل في المرميين الصغيرين.	*عدم دخول أي لاعب لمنطقة التوزيع. ما عدا الجناحين.	20د
	يقف اللاعبون صفا واحدا ثم يبدأون بالجري البطيء وعندما ينادي المدرب على لاعب معين يقوم بالهرب ويحول اللاعبون اللحاق به ومسكه.	الحرص على زيادة السرعة. الجري بنفس الوتيرة قبل سماع الإشارة.	15د
	يجلس صف من اللاعبين على خط البداية وتوضع في المنتصف سلال من الكرات وفي النهاية سلال فارغة ثم يحاول اللاعبون نقا الكرات الى السلال الفارغة ويفوز من ينتهي أولا.	السرعة في الأداء. التحفيز والتشجيع للوصول أولا.	15د
الختامية	تمارين الاسترخاء والتوجيهات ثم الانصراف	*التأكيد على الاسترخاء. توجيهات عامة.	10د

إعداد: عبد العزيز- بن عفيفالنادي: واديالخيرالفئة: U13 يوم:

الهدف: الرشاقة والسرعة الانتقالية/ التحكم في الكرةالمدة:90د

المرحلة	المحتوى	النقاط الفنية	الوقت
التمهيدية	الجري الخفيف حول الملعب التسخينات العامة	. الجري في مجموعة واحدة برتم بطيء	10د
الرئيسية	وقوف اللاعب في منتصف المربع وعند سماع الإشارة ولون القمع يجري بسرعة للمس القمع ثم الرجوع إلى المنتصف	*الانطلاق حتى سماع الإشارة. *لمس القمع باليد ثم الرجوع.	15د
	يقف اللاعبان بشكل متقابل وعند الإشارة يتجه اللاعب للتخلص من الزميل من بين الأقماع	*اتباع الشروط الفنية. *المرور فقط من بين الأقماع والتجاوز.	15د
	يحاول اللاعب التخلص والهروب من الزميل الملاحق حول مثلث من الأقماع باستعمال الكرة من اللاعبين.	*عدم الدخول في المثلث. *إمكانية تغير الاتجاه لكلا اللاعبين.	20د
	تقسيم 5 ضد 5 بما فيهم حارسي المرمى بنظام دورة صغيرة.	*النهائي بين الفريقين الفائزين مباشرة. *اللعبة باتجاه المرمى.	20د
الختامية	تمارين الاسترخاء والتوجيهات ثم الانصراف	*التأكيد على الاسترخاء. توجيهات عامة.	10د

إعداد: عبد العزيز- بن عفيفالنادي: واديالخيرالفئة: U13 يوم:

الهدف: تطوير السرعة والتوافق/ دقة التصويبالمدة: 90د

المرحلة	المحتوى	النقاط الفنية	الوقت
التمهيدية	الانطلاق 4 لاعبين بالرجلين في وقت واحد ثم الدوران حول الأقماع والتمرير.	*محاولة ضبط الإيقاع. *تكوين مجموعة من 8 أو 12.	10د
الرئيسية	يجري لاعبا المجموعتين الأزرق والأسود بأقصى سرعة لأخذ العصا وتسليمه قبل المنافس.	*اتباع الشروط الفنية. احتساب الأهداف للفريق المتفوق.	15د
	يجري اللاعبون حول الدائرة ببطء مع اعطاء كل لاعب رقم معين، يوضع علم في منتصف الدائرة، وعند مناداة المدرّب لاعب حسب رقمه يعمل الى العلم ثم الدوران حوله والعودة الى مكانه.	*احترام قواعد اللعبة. الحرص على الجري بنفس الوتيرة.	15د
	يجري اللاعب "A" للكرة ويمررها للاعب "B" ويتحرك بأقصى سرعة لتصويب الكرة الممهدة من اللاعب "C"	*يدخل اللاعب بالصف خلف زملائه. *مراعاة عدد الكرات المناسبة.	20د
تقسيمه 8 ضد 8 بما فيهم حارسي المرمى باستعمال الخطط.	*الجماعية في الأداء. *اللعبة باتجاه المرمى.	20د	
الختامية	تمارين الاسترخاء والتوجيهات ثم الانصراف	*التأكيد على الاسترخاء. توجيهات عامة.	10د

إعداد: عبد العزيز- بن عفيفالنادي: واديالخيرالفئة: U13 يوم:

الهدف: تطوير السرعة الانتقالية والرشاقة/ التحكم في الكرة المدة:80د

المرحلة	المحتوى	النقاط الفنية	الوقت
التمهيدية	مجموعتين من اللاعبين متقابلين يتحرك اللاعب بالكرة نحو العلامة في المنتصف والعودة بتناوب	*النظر للأعلى مع التحكم *والسيطرة على الكرة. *وضعية القدم أثناء لمس الكرة.	15د
الرئيسية	يقف اللاعبان بشكل متقابل وعند الإشارة يتجه اللاعب للوقوف داخل الطوق قبل الآخر	اتباع الشروط الفنية. * عدد الاطباق أقل من عدد اللاعبين في كل محاولة.	10د
	يجلس كل فريق في احدى المربعات الأربعة وعند اشارة المدرب ينطلق اللاعبون عكس عقارب الساعة للانتقال الى المربع الآخر والفريق الذي يصل أولاً يمنح نقطة، وهكذا تستمر اللعبة حتى يعود كل فريق الى مربعه ويفوز المتحصل على النقاط.	*مراقبة الأداء. *تصحيح الأخطاء. احترام القواعد.	15د
	ينتشر لاعبي المجموعة ما عدا 2 لاعبين من كل فريق، حيث يقفان وراء الخصم وعند الإشارة يبدأ الفريق الذي ربح ضربة البداية بمحاولة إصابة أحد لاعبي الخصم بالكرة، ثم تكون الهجمات متبادلة.	*التحكم في الكرة. *احترام الزملاء. *احترام القواعد.	15د
تقسيمة 5 ضد 5 بما فيهم حارسي المرمى	*الجماعية في الأداء. *اللعبة باتجاه المرمى.	15د	
الختامية	تمارين الاسترخاء والتوجيهات ثم الانصراف	التأكيد على الاسترخاء. توجيهات عامة.	10د

إعداد: عبد العزيز- بن عفيفالنادي: واديالخيرالفئة: U13 يوم:

الهدف: تطوير السرعة الانتقالية والرشاقة/ تنمية روح المنافسة المدة:90د

المرحلة	المحتوى	النقاط الفنية	الوقت
التمهيدية	بعد مرور اللاعب من السلم يمرر الكرة للزميل ثم يجري إلى القمع المقابل.	*إكمال المسافة المطلوبة. *العمل بالتناوب	10د
الرئيسية	الجري بأقصى سرعة للتنافس على الكرة ثم محاولة اجتيازه ثم التسجيل	*الاكمال في المنافسة حتى الأخير. *وضع الكرة في الوسط.	20د
	فريقان توضع مناديل على خط الوسط يقف الفريق الخاطف على الخط الأول القريب من المناديل والفريق الثاني على الخط الثالث البعيد ويعطى كل لاعب رقم معين من 1 إلى 6 ثم عند سماع الرقم يقوم لاعب بخطف المنديل في حين يطارده اللاعب ويلمسه فإذا نجح في ذلك يمنح نقطة.	مراقبة الأداء. احترام القواعد. احترام الزملاء.	15د
	يجري لاعبا المجموعتين الأزرق والأسود بأقصى سرعة لأخذ العصا وتسليمه قبل المنافس.	*اتباع الشروط الفنية. احتساب الأهداف للفريق المتفوق.	15د
تقسيمه 6 ضد 6 بما فبهم حارسي المرمى.	*الجماعية في الأداء. *اللعب باتجاه المرمى.	20د	
الختامية	تمارين الاسترخاء والتوجيهات ثم الانصراف	*التأكيد على الاسترخاء. توجيهات عامة.	10د

إعداد: عبد العزيز- بن عفيفالنادي: واديالخيرالفئة: U13 يوم:

الهدف: تنمية السرعة الانتقالية والرشاقة/ التوزيع والانهاء الهجماتالمدة:90د

المرحلة	المحتوى	النقاط الفنية	الوقت
التمهيدية	*التنطيط بالكرة مع الزميل. *الجري بالكرة حتى الزميل المقابل ثم تركها.	*عدم اسقاط الكرة *الجري باستقامة.	10د
الرئيسية	تمرير اللاعب الجناح A الى لاعب الوسط B الذي يمرر المهاجم C ثم الى D الذي يرسلها الى اللاعب E على الجناح الذي يوزعها.	*الالتزام في التحركات *التمرير الدقيق. دقة التوزيع	20د
	5مهاجمين ضد 4 مدافعين مع محاولة التسجيل عن طريق التوزيع	*شرط التوزيع من الجناح. *احتساب الهدف من التوزيع فقط.	20د
	يقف اللاعبون حول الدائرة ويختار أحد اللاعبين للقيام بدور المختفي، ويتناقل اللاعبون حول الدائرة الكرة لإصابة المختفيالذي يحتمي بصندوق منتقل الى الجهة المعاكسة.	تبادل الأدوار. عدم تضيع الوقت.	15د
يقف اللاعبون صفا واحدا ثم يبدؤون بالجري البطيء وعندما ينادي المدرب على لاعب معين يقوم بالهرب ويحول اللاعبون للحاق به ومسكه.	الحرص على زيادة السرعة. الجري بنفس الوتيرة قبل سماع الإشارة.	15د	
الختامية	جري خفيف حول الملعب وتباطؤ حتى المشي مع التنفس الجيد. توجيهات ثم الانصراف.	العودة بالأجهزة الجسم الى الهدوء إعطاء التوجيهات.	10د

إعداد: عبد العزيز- بن عفيفالنادي: واديالخيرالفئة: U13 يوم:

الهدف: تنمية الرشاقة والسرعة الانتقالية/ التحكم في الكرة المدة: 75د

المرحلة	المحتوى	النقاط الفنية	الوقت
التمهيدية	مجموعتين من اللاعبين متقابلين يتحرك اللاعب بالكرة نحو العلامة في المنتصف والعودة بتناوب	*النظر للأعلى مع التحكم *والسيطرة على الكرة. *وضعية القدم أثناء لمس الكرة.	10د
الرئيسية	*كل لاعب يجري داخل الدائرة وعدم لمس الاقماغ او زملاء.	*لا يخرج من الدائرة *شرط عدم لمس أي شيء	10د
	يجري اللاعبون حول الدائرة ببطء مع اعطاء كل لاعب رقم معين، يوضع علم في منتصف الدائرة، وعند مناداة المدرب لاعب حسب رقمه يعمل الى العلم ثم الدوران حوله والعودة الى مكانه.	*احترام قواعد اللعبة. الحرص على الجري بنفس الوتيرة.	15د
	يقف اللاعبون حول الدائرة، واللاعب المختار يكون داخل الدائرة ممسكا كرة يد، تبدأ اللعبة بأن يناول الكرة إلى أحد اللاعبين حول الدائرة ثم يحاول التحرك داخل الدائرة وتحاشي الكرة.	التحلي بالروح الرياضية. احترام زملاء.	15د
تقسيمه 5 ضد 5	بما فبهم حارسي المرمى.	*الجماعية في الأداء. *اللعبة باتجاه المرمى.	15د
الختامية	تمارين الاسترخاء والتوجيهات ثم الانصراف	*التأكيد على الاسترخاء. توجيهات عامة.	10د

إعداد: عبد العزيز- بن عفيفالنادي: واديالخيرالفئة: U13 يوم:

الهدف: تنمية الرشاقة والسرعة الانتقالية/ دقة التصويبالمدة:90د

المرحلة	المحتوى	النقاط الفنية	الوقت
التمهيدية	جري خفيف حول الملعب ثم حركات المرونة والتسخين لكامل أطراف الجسم.	الانتظام والهدوء. التسخين الجيد لتفادي الإصابات.	10د
الرئيسية	يجري لاعبا المجموعتين الأزرق والأسود بأقصى سرعة لأخذ العصا وتسليمه قبل المنافس.	*اتباع الشروط الفنية. احتساب الأهداف للفريق المتفوق.	15د
	يجري اللاعب "A" للكرة ويمررها للاعب "B" ويتحرك بأقصى سرعة لتصويب الكرة الممهدة من اللاعب "C"	*يدخل اللاعب بالصف خلف زملائه. *مراعاة عدد الكرات المناسبة.	20د
	فريقان توضع مناديل على خط الوسط يقف الفريق الخاطف على الخط الأول القريب من المناديل والفريق الثاني على الخط الثالث البعيد ويعطى كل لاعب رقم معين من 1 إلى 6 ثم عند سماع الرقم يقوم لاعب بخطف المنديل في حين يطارده اللاعب ويلمسه فإذا نجح في ذلك يمنح نقطة.	مراقبة الأداء. احترام القواعد. احترام الزملاء.	20د
	تقسيم 5 ضد 5 بما فيهم حارسي المرمى بنظام دورة صغيرة.	*النهائي بين الفريقين الفائزين مباشرة. *اللعبة باتجاه المرمى.	15د
الختامية	تمارين الاسترخاء والتوجيهات ثم الانصراف	*التأكيد على الاسترخاء. توجيهات عامة.	10د

إعداد: عبد العزيز- بن عفيفالنادي: واديالخيرالفئة: U13 يوم:

الهدف: تطوير السرعة الانتقالية والرشاقة/ التحكم بالكرةالمدة:80د

المرحلة	المحتوى	النقاط الفنية	الوقت
التمهيدية	الجري الخفيف حول الملعب التسخينات العامة لأطراف الجسم	الجري في مجموعة واحدة برتم بطيء	10د
الرئيسية	وقوف اللاعب في منتصف المربع وعند سماع الإشارة ولون القمع يجري بسرعة للمس القمع ثم الرجوع إلى المنتصف	*الانطلاق حتى سماع الإشارة. *لمس القمع باليد ثم الرجوع.	15د
	يحاول اللاعب التخلص والهروب من الزميل الملاحق حول مثلث من الأقماع باستعمال الكرة من اللاعبين.	*عدم الدخول في المثلث. *إمكانية تغيير الاتجاه لكلا اللاعبين.	15د
	فريقان يقفان خلف خط البداية وعند الإشارة ينطلق لاعب من كل مجموعة للركض بين الشواخص وعند وصوله يرفع يده لينطلق اللاعب الثاني من مجموعته.	ملاحظة الأداء. تصحيح الأخطاء عدم تضييع الوقت	15د
الختامية	تقسيمه 8 ضد 8 بما فيهم حارسي المرمى باستعمال الخطط.	*الجماعية في الأداء. *اللعبة باتجاه المرمى.	15د
	تمارين الاسترخاء والتوجيهات ثم الانصراف	*التأكيد على الاسترخاء. توجيهات عامة.	10د

إعداد: عبد العزيز- بن عفيفالنادي: واديالخيرالفئة: U13 يوم:

الهدف: تطوير السرعة الانتقالية والرشاقة/ التحكم بالكرةوالإنهاء المدة:80د

المرحلة	المحتوى	النقاط الفنية	الوقت
التمهيدية	*التنطيط بالكرة مع الزميل. *الجري بالكرة حتى الزميل المقابل ثم تركها.	*عدم اسقاط الكرة *الجري باستقامة.	10د
الرئيسية	4 ضد 4 في المربع مع وضع مساعدين لكل مجموعة في الأطراف.	*ممنوع خروج أي لاعب من المربع.	15د
	3 مهاجمين ضد 2 مدافعين مع محاولة التسجيل.	*التسجيل فقط بعد تجاوز المدافعين	15د
	يجلس كل فريق في احدى المربعات الأربعة وعند اشارة المدرب ينطلق اللاعبون عكس عقارب الساعة للانتقال الى المربع الاخر والفريق الذي يصل أولا يمنح نقطة، وهكذا تستمر اللعبة حتى يعود كل فريق الى مربعه ويفوز المتحصل على النقاط.	*مراقبة الأداء. *تصحيح الأخطاء. احترام القواعد.	15د
	يقف اللاعبون صفا واحدا ثم يبدؤون بالجري البطيء وعندما ينادي المدرب على لاعب معين يقوم بالهرب ويحاول اللاعبون اللحاق به ومسكه.	لحرص على زيادة السرعة. الجري بنفس الوتيرة قبل سماع الإشارة.	15د
الختامية	جري خفيف حول الملعب وتباطء حتى المشي مع التنفس الجيد. توجيهات ثم الانصراف.	العودة بالأجهزة الجسم الى الهدوء إعطاء التوجيهات.	10د

إعداد: عبد العزيز- بن عفيفالنادي: واديالخيرالفئة: U13 يوم:

الهدف: تطوير السرعة الانتقالية والرشاقة/ التوزيع والانهاء الهجماتالمدة:90د

المرحلة	المحتوى	النقاط الفنية	الوقت
التمهيدية	الجري الخفيف حول الملعب التسخينات العامة لأطراف الجسم	الجري في مجموعة واحدة برتم بطيء	10د
الرئيسية	5مهاجمين ضد 4 مدافعين مع محاولة التسجيل عن طريق التوزيع	*شرط التوزيع من الجناح.	15د
	تمرير اللاعب الجناح A الى لاعب الوسط B الذي يمرر المهاجم C ثم الى D الذي يرسلها الى اللاعب E على الجناح الذي يوزعها.	*التمرير الدقيق *الالتزام في التحركات.	20د
	يقف الفريق الذي يحمل الكرات خلف خط الطول الأول كل 5 لاعبين بجهة بينما يقف الفريق الذي سيقوم بمهمة الانتقال الى الجهة الثانية خلف خط العرض الأول عند الإشارة ينطلق أحد اللاعبين على خط الوسط محاولا الوصول الى الجهة الثانية بدون ان تصيبه الكرة.	مراعاة النظام. احترام القواعد. التحلي بالروح الرياضية.	20د
	فريقان عند سماع الإشارة يحاول الفريق المهاجم كله الدخول الى منطقة الحياض الأولى ويحاول الفريق المدافع منعهم باللمس، زمن يصل الى منطقة يعد امانا إذا كانت قدماه بين الخطين ثم يحاول الهجوم مرة ثانية.	ملاحظة الأداء. احترام الزملاء. التواضع عند الفوز.	15د
الختامية	تمارين الاسترخاء والتوجيهات ثم الانصراف	*التأكيد على الاسترخاء. توجيهات عامة.	10د

إعداد: عبد العزيز- بن عفيفالنادي: واديالخيرالفئة: U13 يوم:

الهدف: تطوير السرعة الانتقالية والرشاقة/ التحكم بالكرةالمدة:90د

المرحلة	المحتوى	النقاط الفنية	الوقت
التمهيدية	مجموعتين من اللاعبين متقابلين يتحرك اللاعب بالكرة نحو العلامة في المنتصف والعودة بتناوب	*النظر للأعلى مع التحكم *والسيطرة على الكرة. *وضعية القدم أثناء لمس الكرة.	15د
الرئيسية	يحاول اللاعب التخلص والهروب من الزميل الملاحق حول مثلث من الاقماع باستعمال الكرة من اللاعبين.	*عدم الدخول في المثلث. *إمكانية تغير الاتجاه لكلا اللاعبين.	15د
	ينتشر لاعبي المجموعة ما عدا 2 لاعبين من كل فريق، حيث يقفان وراء الخصم وعند الإشارة يبدأ الفريق الذي ربح ضربة البداية بمحاولة إصابة أحد لاعبي الخصم بالكرة، ثم تكون الهجمات متبادلة.	*التحكم في الكرة. *احترام الزملاء. *احترام القواعد.	20د
	يحاول اللاعب التخلص والهروب من الزميل الملاحق حول مثلث من الاقماع باستعمال الكرة من اللاعبين.	*عدم الدخول في المثلث. *إمكانية تغير الاتجاه لكلا اللاعبين.	15د
	تقسيم 5 ضد 5 بما فبهم حارسي المرمى بنظام دورة صغيرة.	*النهائي بين الفريقين الفائزين مباشرة. *اللعبة باتجاه المرمى.	15د
الختامية	تمارين الاسترخاء والتوجيهات ثم الانصراف	*التأكيد على الاسترخاء. توجيهات عامة.	10د

إعداد: عبد العزيز- بن عفيفالنادي: واديالخيرالفئة: U13 يوم:

الهدف: تطوير السرعة الانتقالية والرشاقة/ تنمية روح المنافسةالمدة:90د

المرحلة	المحتوى	النقاط الفنية	الوقت
التمهيدية	بعد مرور اللاعب من السلم يمرر الكرة للزميل ثم يجري إلى القمع المقابل.	*إكمال المسافة المطلوبة. *العمل بالتناوب	15د
الرئيسية	الجري بأقصى سرعة للتنافس على الكرة ثم محاولة اجتيازه ثم التسجيل	*الاكمال في المنافسة حتى الأخير. *وضع الكرة في الوسط.	15د
	يجلس صف من اللاعبين على خط البداية وتوضع في المنتصف سلال من الكرات وفي النهاية سلال فارغة ثم يحاول اللاعبون نقا الكرات الى السلال الفارغة ويفوز من ينتهي أولاً.	السرعة في الأداء. التحفيز والتشجيع للوصول أولاً.	20د
	يقف اللاعبون صفا واحدا ثم يبدؤون بالجري البطيء وعندما ينادي المدرب على لاعب معين يقوم بالهرب ويحاول اللاعبون اللحاق به ومسكه.	لحرص على زيادة السرعة. الجري بنفس الوتيرة قبل سماع الإشارة.	15د
	تقسيمه 6 ضد 6 بما فبهم حارسي المرمى.	*الجماعية في الأداء. *اللعب باتجاه المرمى.	15د
الختامية	تمارين الاسترخاء والتوجيهات ثم الانصراف	*التأكيد على الاسترخاء. توجيهات عامة.	10د



التاريخ : 2022/01/02

الطلبة : عقبوبي عبد العزيز

بن جبور بن عفيف

إلى السيد : رئيس الجمعية الرياضية لبلدية وادي

الخير - فرع كرة القدم -

الموضوع : طلب إجراء بحث على الفئة العمرية اقل من 13 سنة .

تحية طيبة و بعد

لنا عظيم الشرف أن نتقدم إلى سيادتكم المحترمة بطلبنا هذا و المتمثل في إجراء دراسة تحت عنوان :

" اثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض الصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم فئة اقل من 13 سنة " على لاعبي

مدرسة الفريق لكرة القدم اقل من 13 سنة و هذا لخدمة البحث العلمي أولا و الفريق ثانيا .

و في الأخير تقبلوا من سيادتكم المحترمة فائق الاحترام و التقدير و شكرا .

إمضاء رئيس الجمعية الرياضية :

إمضاء الطلبة :

الرئيس
مفتات التوازي
النادي الرياضي المساعد "I.R.B.O.E.M"
الإقتسام الرياضي - بلدية وادي الخير
المقعد - وادي الخير
18/01/2022

عقبوبي عبد العزيز
بن جبور بن عفيف

ملخص الدراسة

ملخص الدراسة:

تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير الألعاب الشبه رياضية على تنمية بعض الصفات البدنية (السرعة الانتقالية والرشاقة) لدى لاعبي كرة القدم " U13".

وانقسمت الدراسة الى شقين وهما الجانب النظري والجانب التطبيقي، واعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي.

ولتحقيق هذا الهدف واختبار صحة الفرضيات أجريت الدراسة على عينة من لاعبي نادي وادي الخير فئة أقل من 13 سنة بالشكل التالي:

أجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة مكونة من 07 لاعبين من الفريق عن طريق إجراء اختبار قبلي يوم 2022/01/05 ثم إعادة الإختبار يوم 2022/01/12 وذلك لتأكد من صدق وثبات الاختبار

ثم أجري الاختبار القبلي على العينتين الضابطة والتجريبية يوم 2022/01/22 وتدربت العينة الضابطة المتكونة من 12 لاعب بشكل عادي، فيما خضعت العينة التجريبية لبرنامج خاص مدمج بالألعاب الشبه رياضية ابتداء من يوم 2022/02/02 ليستمر هذا البرنامج المقترح مدة (7) أسابيع بواقع حصتين في الأسبوع وذلك إلى غاية يوم إجراء الإختبار البعدي على العينتين الضابطة والتجريبية يوم 2022/03/26 التي تلخصت نتائجها بعد المعالجة والدراسة الإحصائية فيما يلي:

- ❖ تحقيق البرنامج التدريبي المقترح بالألعاب الشبه رياضية تطور ملحوظ بين الاختبارات القبلية والبعدي لاختبارات السرعة الانتقالية والرشاقة لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.
- ❖ تحقيق البرنامج التدريبي المقترح بالألعاب الشبه رياضية للعينة التجريبية أفضل نسبة بالنسبة للاختبارات البعدي لكل من اختبارات السرعة الانتقالية والرشاقة على البرنامج التدريبي العادي للعينة الضابطة.

وبالتالي يوجد تأثير للألعاب الشبه رياضية على تنمية بعض الصفات البدنية كالسرعة الانتقالية والرشاقة لدى لاعبي كرة القدم " 13سنة".

الكلمات المفتاحية : الألعاب الشبه رياضية ، السرعة الانتقالية ، الرشاقة ، البرنامج التدريبي .

Study summary:

The study aims to identify the effect of semi-sports games on the development of some physical traits (transitional speed and agility) for U13 football players.

The study was divided into two parts, the theoretical side and the practical side, and the study relied on the experimental method.

To achieve this goal and to test the validity of the hypotheses, the study was conducted on a sample of Wadi Al-Khair Club players, under 13 years old, as follows:

The exploratory study was conducted on a sample of 07 players from the team by conducting a pre-test on 01/05/2022 and then re-testing on 01/12/2022 to ensure the validity and reliability of the test.

Then the pre-test was conducted on the control and experimental samples on 01/22/2022, and the control sample consisting of 12 players was trained normally, while the experimental sample was subjected to a special program integrated with semi-sports games starting on 02/02/2022 for this proposed program to continue for a period of (7) Weeks at two sessions per week until the day of conducting the post-test on the control and experimental samples on 03/26/2022.

The results of which were summarized after treatment and statistical study as follows:

⊖ The proposed training program integrated with semi-sports games achieved a remarkable development between the pre and post tests for the transitional speed and agility tests in favor of the post test for the experimental group.

⊖ The proposed training program integrated with semi-sports games for the experimental sample achieved a relative preference for the dimensional tests of both transitional speed and agility tests over the normal training program for the control sample.

Thus, there is an effect of semi-sports games on the development of some physical characteristics such as transitional speed and agility among football players "13 years".

Keywords: semi-sports, transitional speed, agility, training program.