



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -
معهد التربية البدنية والرياضية



مذكرة لنيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تحت عنوان

أثر الألعاب المصغرة على تنمية تحمل السرعة لدى لاعبي كرة

القدم اقل من 19 سنة

-دراسة ميدانية على مستوى فريق اتحاد حاسي مماش بولاية مستغانم-

الأستاذ المشرف :

أ.د سنوسي عبد الكريم

إعداد الطلبة :

➤ بوشريط براهيم

➤ خالدي محمد نجيب

الموسم الجامعي: 2023 - 2024



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -
معهد التربية البدنية والرياضية



مذكرة لنيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تحت عنوان

أثر الألعاب المصغرة على تنمية تحمل السرعة لدى لاعبي كرة

القدم اقل من 19 سنة

-دراسة ميدانية على مستوى فريق اتحاد حاسي مماش بولاية مستغانم-

الأستاذ المشرف :

أ.د سنوسي عبد الكريم

إعداد الطلبة :

➤ بوشريط براهيم

➤ خالدي محمد نجيب

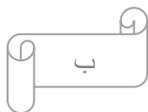
الموسم الجامعي: 2023 - 2024

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

((رَبَّنَا آتِنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً وَهَيِّئْ لَنَا مِنْ

أَمْرِنَا رَشَدًا))

صدق الله العظيم



الاهداء

إلى من عجز
الشعراء عن
مدحها وجفت
أقلام الفصحاء
في شكرها

إلى من وصى عليها الذي فوق سبع سماوات وجعل الجنة
تحت أقدامها

إلى من تعبت وقاست الكثير من أجلي، وعلمتني أن
الحياة كفاح، ووراء كل تعب نجاح

أمي الغالية

إلى من يحمل من اجل الجبال عن حمله وتنحي الظهور
من عبئه إلى من صبر لأجلي

إلى منبع الصبر ومصدر قوتي وعزيمتي

أبي الغالي

إلى من كانوا دائما بجانبني وتقاسمت معهم مرحلة
الطفولة وتجمعني معهم كلمة حب منذ الصغر وكانوا
عونا وذراعا وافيًا

إخوتي، أخواتي

□بوشريط براهيم



الاهداء



إلى مصدر
الحب
والحنان
والثقة، إلى
من ساعدتني لأصل الى هذه الدرجة، إلى من
سيرت

لأجمي وباركتني بدعواتها

أمي الحبيبة

إلى رمز السعادة والرعاية والعطاء، إلى
من سخر لي كل الظروف لأجل طلب العمم

أبي الغالي

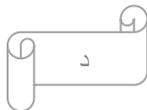
إلى الأصدقاء الأحبة اللذين ساعدوني
وحفزوني لإتمام هذا البحث

إلى كل من ساهم من قريب أو من بعيد في
إتمام هذا البحث أتقدم إليهم بجزيل

الشكر

والتقدير

□خالدي محمد نجيب





شكر وتقدير

كما قيل:

علامة شكر المرء إعلان حمده
المعروف منهم فما شكر

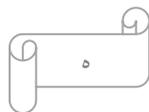
فالشكر أولاً لله عز وجل على أن هداني لسلوك طريق
البحث والتشبه بأهل العلم وإن كان بيني وبينهم
مفاوز.

كما أخص بالشكر أستاذي الكريم ومعلمي الفاضل
المشرف على هذا البحث الدكتور

"سنوسي عبد الكريم"

فقد كان حريصاً على قراءة كل ما أكتب ثم يوجهني
إلى ما يرى بأرق عبارة وأطف إشارة، فله مني
وافر الثناء وخالص الدعاء.

كما أشكر السادة الأساتذة وكل الزملاء وكل من
قدم لي فائدة أو أعانني بمرجع، أسأل الله أن
يجزيهم عني خيراً وأن يجعل عملهم في ميزان
حسناتهم.



الملخص باللغة العربية:

يهدف البحث إلى إبراز أثر الألعاب المصغرة في تنمية تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 19 سنة، تم الاعتماد على المنهج التجريبي لملائمته لموضوع البحث، وتكونت عينة البحث من لاعبي كرة القدم لفريق اتحاد حاسي ماماش تم اختيارهم بطريقة عشوائية وتقسيمهم إلى المجموعتين (ضابطة وتجريبية)، استعمل الباحثان برنامج تدريبي مكون من وحدات تدريبية للألعاب المصغرة، واختبار الجري المكوكي كأدوات للبحث، وبعد المعالجة الإحصائية للنتائج المتحصل عليها توصل الطالبان الباحثان إلى وجود فروق دالة إحصائية بين العينة التجريبية والعينة الضابطة لصالح العينة التجريبية، وفي الأخير يوصي الباحثان بضرورة الاعتماد على البرامج التدريبية المقننة المعتمدة على الأسس العلمية لتحسين الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين.

الكلمات المفتاحية:

- الألعاب المصغرة - تحمل السرعة - لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 19 سنة.

Abstract :

The research aims to highlight the effect of mini-games on the development of speed endurance in football players under the age of 19. The experimental method was used to answer the research topic. The research sample consisted of football players of the Hassi Mamash Union team. randomly selected and divided into two groups (control and experimental), the researchers used as research tools a training program consisting of mini-game training units and a shuttle running test. After statistical processing of the results obtained, the two student researchers concluded that there were statistically significant differences between the experimental sample and the control sample in favor of the experimental sample. Finally, the researchers recommend the need to rely on standardized training programs based on scientific bases to improve the physical qualities of emerging footballers.

keywords:

- Mini games
- Resist the speed
- Football players under 19 years old.



قائمة المحتويات

الصفحة	المحتويات
ب	الآية الكريمة
ج	إهداء
هـ	كلمة شكر
و	ملخص الدراسة
ح	قائمة المحتويات
ك	قائمة الجدول والأشكال
الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث	
02	المقدمة
04	1. مشكلة البحث
05	2. فرضيات البحث
05	3. أهمية البحث
06	4. أهداف البحث
06	5. مصطلحات البحث
07	6. الدراسات السابقة
12	7. التعليق الدراسات السابقة
الباب الأول: الدراسة النظرية	
الفصل الأول: الألعاب المصغرة	
15	تمهيد
16	1-تعريف اللعب
16	2-العوامل المؤثرة في اللعب
18	3-وظائف اللعب
19	4-فوائد اللعب

20	5-تعريف الألعاب المصغرة
21	6-خصائص الألعاب المصغرة
22	7-مبادئ اختيار الألعاب المصغرة
23	8-تنظيم تعليم الألعاب المصغرة
24	9-اهداف الألعاب المصغرة
24	10-علاقة الألعاب الصغيرة بالصفات البدنية
26	خلاصة

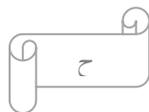
الفصل الثاني: الصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم

28	تمهيد
29	1-تعريف الصفات البدنية
30	2-أنواع الصفات البدنية
36	3-مفهوم السرعة
36	4-أنواع السرعة
37	5-طرق تنمية السرعة
37	6-أهمية السرعة عند لاعبي كرة القدم
38	7-التعريف بالفئة العمرية "اقل من 19 سنة
39	8-خصائص الفئة العمرية
41	9-حاجات لاعبي الفئة العمرية اقل من 19 سنة
42	10-أهمية السرعة لدى لاعبي الفئة العمرية اقل من 19 سنة
44	خلاصة

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الأول: الدراسة الاستطلاعية ومنهجية البحث والإجراءات الميدانية

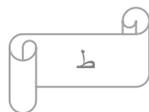
47	تمهيد
48	1- المنهج المتبع
48	2-الدراسة الاستطلاعية



48	3-أدوات البحث
49	4-ضبط متغيرات الدراسة
49	5-مجتمع البحث
49	6-عينة البحث
50	7-مجالات البحث
50	8-الطريقة الإحصائية
51	9-الاسس العلمية للاختبارات المستعملة
52	خلاصة

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

55	1- عرض و تحليل النتائج
60	2- مناقشة الفرضيات
62	3- الاستنتاجات
63	4- الاقتراحات والتوصيات
64	5- خلاصة عامة
66	قائمة المصادر والمراجع
	الملاحق



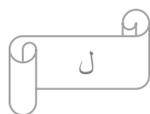
قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
52	يبين قيم معامل الثبات والصدق لأداة البحث	01
55	الجدول رقم (02): يبين نتائج اختبار الجري المكوكي القبلي للمجموعتين	02
56	يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للجري المكوكي للمجموعة الضابطة	03
57	يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للجري المكوكي للمجموعة التجريبية	04
59	يبين نتائج اختبار الجري المكوكي البعدي للمجموعتين	05

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
56	يمثل المتوسطات الحسابية لاختبار القبلي للجري المكوكي للمجموعتين (الضابطة والتجريبية)	01
57	يمثل المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للجري المكوكي لدى المجموعة الضابطة	02
58	يمثل المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للجري المكوكي لدى المجموعة التجريبية	03
60	يمثل المتوسطات الحسابية لاختبار القبلي للجري المكوكي للمجموعتين (الضابطة والتجريبية)	04

التعريف بالبحث



تعد كرة القدم أكثر الرياضات شعبية في العالم فلا بد لها وأن تتأثر بهذه التطورات النوعية، فقد أصبح مستوى الفرق يتطور يوما بعد يوم حيث أن أداء المهارات اليوم يتميز بالقوة والسرعة والأداء الفني العالي ولكي نحقق ونساير هذا الارتفاع في مستوى الأداء الذي يعكس حقيقة التدريب المخطط له، والقائم على تطوير جميع القدرات البدنية المهارية، الخطئية والنفسية، وجب معرفة الطريق الصحيح وتحديد الوسائل والمحتوى المناسب وفقا لما تتطلبه جودة المنافسات، وإعداد اللاعبين منذ الصغر بالكم والكيف الذي يؤهله ليكون لاعبا ذو كفاءة مهارية وخطئية تمكنه من إنجاز الواجبات الفردية والجماعية وحسن وسرعة اتخاذ القرار المناسب. (الجزر أ.، 2016، صفحة 56)

وإن زيادة الواجبات التدريبية دفعت المدربين إلى البحث عن طرق وأساليب جديدة تزيد من فعالية وشمولية التدريب وتكون محببة إلى نفوس اللاعبين وتشوقهم للاستمرار في التدريب بعيدا عن التعب والشعور بالملل، حيث يكون كل اللاعبين تحت إشراف واسع للمدرب، ويوضعون في ظروف أقرب ما تكون إلى المنافسة إن زيادة الواجبات التدريبية تجعل المدرب يتبع طريقة تضمن له الإشراف الجيد والمباشر على جميع أعضاء الفريق ومن جهة أخرى إن المدرب يحاول أن يخلق ظروفًا قريبة إلى ظروف التنافس الفعلي أثناء المباراة. (الفتاح، 2018، صفحة 62)

وعلى ضوء هذا انتهجت الألعاب المصغرة في المدارس الأوروبية العريقة لكرة القدم كطريقة فعالة تساهم في تحسين مستوى اللاعب حتى يصل إلى درجات عليا من تحمل السرعة خلال التدريبات او خلال المنافسات بكفاءة عالية، وهذا ما دفع الباحثين إلى القيام بهذه الدراسة قصد معرفة أثر الألعاب المصغرة على تنمية تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة.

وعليه اشتملت الدراسة النظرية ما يلي:

➤ الفصل الأول: الألعاب المصغرة.

➤ الفصل الثاني: الصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم.

أما ما اشتملت عليه الدراسة التطبيقية فهو كالاتي:

➤ الفصل الاول: فقد تناول هذا الفصل الإجراءات المنهجية للدراسة، والمتمثلة

في:

✓ الدراسة الاستطلاعية،

✓ تحديد المنهج المستخدم،

✓ وصف عينة الدراسة،

✓ صدق وثبات وموضوعية الاستبيان،

✓ والوسائل الإحصائية.

➤ الفصل الثاني: فقد تم فيه عرض ومناقشة وتحليل النتائج المتوصل إليها

والتعليق على مدى تحقيق فرضيات الدراسة والتي من خلالها توصلنا الى استنتاجات

وخلاصة عامة أين تم طرح بعض الاقتراحات المستقبلية التي يمكن دراستها مستقبلا.

1- مشكلة البحث:

تعتمد كرة القدم بالإضافة للياقة البدنية والصحة النفسية على الجانب التكتيكي في التدريب من أجل الوصول إلى أعلى المستويات من خلال التركيز على تنمية الصفات البدنية لدى اللاعبين، وأكد المختصون في مجال التدريب الرياضي أن أفضل الطرق وأنجعها في تدريب اللاعبين هو إدراج الألعاب المصغرة كجزء رئيسي للتدريب وتنمية المهارات، وهذه الألعاب إضافة إلى فعاليتها في رفع مستوى اللاعبين فهي ذات طابع ترفيهي تروحي، ويعرفها حنفي محمود مختار على أنها " تلك التمارين المحببة إلى نفوس اللاعبين والتي تجري في مساحات ضيقة وبعدهم معين من اللاعبين وقد يكون هذا العدد متساويا أو متفاوتا حسب الأهداف المسطرة. (سالم، كرة القدم، 2015، صفحة 12)

تعد الفئة العمرية أقل من 19 سنة من أهم مراحل اكتساب المهارات لدى اللاعبين كون المراهق في هذه المرحلة له استعداد وقابلية أكثر للتعلم مقارنة بباقي الفئات العمرية، خاصة فيما تعلق بالجانب الحركي وتنسيق الحركات وتدريب الصفات البدنية من سرعة وتحمل وقوة، وتعتمد كرة القدم على صفات بدنية متعددة تتفاعل معا لتحقيق أفضل أداء، ومن أهم الصفات التي يجب أن يتحلى بها اللاعبين هي صفة تحمل السرعة، فهي تعد عاملا حاسما داخل الميدان. (البساطي، 2015، صفحة 41)

ولتخصص الباحثين ورؤيتهما لهذه الإشكالية من خلال مجتمعهما، تبادر الى ذهننا التساؤل التالي:

➤ هل يوجد أثر للألعاب المصغرة على تنمية تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة؟

التساؤلات الجزئية:

➤ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة تحمل السرعة في المجموعة الضابطة؟

➤ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة تحمل السرعة في المجموعة التجريبية؟

2-فرضيات الدراسة:

من خلال التساؤل العام الذي طرحناه قمنا بوضع الفرضية العامة التي اقترحناها كإجابة على سؤال البحث وهو كالآتي:

الفرضية العامة:

➤ يوجد أثر للألعاب المصغرة على تنمية تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة.

الفرضيات الجزئية:

➤ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة تحمل السرعة في المجموعة الضابطة.

➤ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة تحمل السرعة في المجموعة التجريبية.

3-أهمية الدراسة:

تتبلور أهمية الموضوع في عدة نقاط نذكر أهمها:

➤ اضافة جديدة الى الدراسات التي تعالج نفس الموضوع،

➤ تعد الدراسة الحالية في حدود علم الباحث،

➤ يتوقع من خلال نتائج هذه الدراسة التعرف الى تساهم الدراسة من خلال الإطار

النظري للدراسة والدراسات السابقة والمثابرة ونتائجها، المساهمة في تشجيع البحث

العلمي،

➤ استخلاص جملة من التوصيات العلمية قصد جعلها كمرجع علمي يستفيد منها الباحثون في هذا المجال.

4- أهداف الدراسة:

ان اجراء أي بحث أو اعداد أي موضوع علمي يكون من أجل الوصول الى غاية ما وتحقيق أهداف محددة، فالبحث العلمي يطمح للكشف عن الحقائق أو تخصيص مشكل ما لإعطاء الحلول ان أمكن، فالدراسة الراهنة تسعى الى تحقيق الأهداف التالية:

➤ التعرف على أثر للألعاب المصغرة على تنمية تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة.

➤ التعرف على مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة تحمل السرعة في المجموعة الضابطة.

➤ التعرف على مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة تحمل السرعة في المجموعة التجريبية.

5-التعريف بمصطلحات البحث:

5-1- الألعاب المصغرة:

التعريف الاصطلاحي: ذكر (نويري) بأنها عبارة عن " ألعاب بسيطة التنظيم يشترك فيها أكثر من فرد ليتنافس وفق قواعد مسيرة لا تقتصر على سن أو جنس أو مستوى بدني معين ويغلب عليها طابع الترويح والتسلية وقد تستخدم بأدوات أو أجهزة أو بدونه ". (مجلة الإبداع الرياضي، 2018، ص 36).

التعريف الإجرائي: هي تلك الألعاب التي تحتوي مهارات حركية أساسية وتتميز باحتياجها إلى أدوات بسيطة لإجرائها وساحة صغيرة وترجع سهولة تطبيقها إلى خلوها من التفصيل والشرح الكثير إذ أنها تعتبر تمهيدا لتعلم ألعاب أكثر تعقيدا.

5-2-التحمل:

التعريف الاصطلاحي: هو قدرة الفرد على العمل الفترات طويلة دون هبوط مستوى الكفاية أو الفاعلية. (أمين، 2022، صفحة 36)

التعريف الاجرائي: مقدرة لاعب كرة القدم على مقاومة التعب.

5-3-السرعة:

التعريف الاصطلاحي: هي المسافة المقطوعة لكل وحدة من الزمن، وهي السرعة التي يتحرك بها الجسم. (مديقش، 2021، صفحة 37)

التعريف الاجرائي: قدرة لاعب كرة القدم على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر زمن.

5-4-كرة القدم:

التعريف الاصطلاحي: هي رياضة جماعية تُلعب بين فريقين يتكون كل منهما من أحد عشر لاعبًا تلعب بكرة مُكوّرة. (أحمد، 2015، صفحة 87)

التعريف الاجرائي: رياضة يتبارى فيها فريقان في ملعب ذو أرضية مزروعة على جانبيه مرميان، والفكرة في كرة القدم هي محاولة إيداع الكرة في مرمى الخصم.

6-الدراسات السابقة والمثابفة:

➤ الدراسة الأولى:

العنوان: برنامج مقترح للألعاب المصغرة وأثره في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 12 سنة

الطالب: نحال مهدي.

السنة: 2022.

الجامعة: العربي تبسي -تبسة-.

الشهادة: ماستر.

هدفها معرفة تأثير برنامج تدريبي مقترح بالألعاب المصغرة على تنمية صفة السرعة (سرعة الجري والسرعة الانتقالية) لدى لاعبي كرة القدم، ومن أجل ذلك انطلقنا من الإشكالية التالية: ما مدى تأثير الألعاب المصغرة في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 12 سنة؟ وللإجابة على هذه الإشكالية اتبعنا الإجراءات المنهجية التالية: قمنا بدراسة استطلاعية هدفها جمع المعلومات واستكشاف ميدان الدراسة ومدى ملائمة أداة الدراسة للعينة المختارة، وتحديد أهم العراقيل الممكنة لتجنبها، وتمثلت عينة الدراسة في لاعبي نادي الأكاديمية الرياضية لكرة القدم صنف أقل من 12 سنة، وكان عددهم 28 لاعبا (12 لاعبا عينة تجريبية، 12 لاعبا عينة ضابطة، و04 لاعبين عينة استطلاعية)، وتمت الدراسة في ملعب بسطنجي باعتماد المنهج التجريبي الملائم لهذا النوع من الدراسات، مستعينين بمجموعة من الأدوات المتمثلة في المصادر والمراجع النظرية، الاستبيان والمقابلات الشخصية، اختبارات بدنية (اختبار العدو 20 متر واختبار الجري 10 متر من الوقوف) والتي تحتاج أيضا للعتاد الرياضي. تمثلت نتائج الدراسة في ما يلي: وجود فروق ذات دلالة إحصائية سجلت لصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية، مفادها وجود تحسن ملحوظ في صفتي سرعة الجري والسرعة الانتقالية، وذلك راجع لإخضاعهم لبرنامج تدريبي أساسه الألعاب المصغرة والتي طبقت على شكل تمارين مقترحة في المرحلتين التحضيرية والرئيسية للحصة التدريبية، وهذا يؤكد دور الألعاب المصغرة في تنمية صفتي السرعة الانتقالية وسرعة الجري لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 12 سنة، ومن التوصيات التي نقدمها: ضرورة الاهتمام بالألعاب المصغرة واستخدامها بشكل أكبر في التدريبات بما يتناسب وهدف الحصة ومراعاة عمر اللاعبين. كما ندعو الأساتذة والمدربين لإجراء المزيد من البحوث والدراسات الميدانية للتعرف على فعالية الألعاب المصغرة في التدريب، وإجراء المزيد من البحوث والدراسات الخاصة بتنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة

القدم، إضافة إلى ضرورة إجراء تقييم شامل للبرنامج التدريبية المطبقة فيما يخص تنمية صفة السرعة وباقي الصفات البدنية أيضا.

➤ الدراسة الثانية:

العنوان: أثر الألعاب المصغرة في تنمية السرعة (السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل) لدى لاعبي كرة القدم فئة أصغر U15.

الطالب: لعور بن هارون.

السنة: 2022.

الجامعة: الصديق بن يحيى -جبل-.

الشهادة: ماستر.

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

نظام الحزمة الإحصائية (SPSS)، لتحليل وتفسير النتائج المحصل عليها في تنمية السرعة (السرعة الانتقالية، سرعة رد الفعل) من خلال الحصص التدريبية المطبقة باستخدام الألعاب المصغرة وهذا على لاعبي كرة القدم صنف أصغر أقل من 15 سنة. حيث توصل الباحثان أن الحصص التدريبية المطبقة التي تحتوي على تمرينات خاصة بتنمية السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل، لها أثر في تطوير هذه الصفة (السرعة) ويتضح ذلك من خلال وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي بصفة السرعة (سرعة انتقالية وسرعة رد الفعل) من خلال الاختبارات المطبقة وهذا لصالح الاختبارات البعدية.

➤ الدراسة الثالثة:

العنوان: U19 أثر دورة تدريبية متوسطة بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تطوير صفة تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم.

الطالب: نهال عبد الله.

السنة: 2022.

الجامعة: حسيبة بن بوعلي - الشلف -.

الشهادة: بحث علمي.

هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير الدورة التدريبية المتوسطة بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تطوير صفة تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 19 سنة فريق شباب بوقدير - الشلف - وكانت عينة الدراسة قصدية قد تكونت من (20) لاعب و كانت متجانسة من حيث السن و الوزن و الطول اذ

تبين انه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية لهته المواصفات تم تقسيمها الى مجموعتين تجريبية و أخرى ضابطة من المجتمع الأصلي المتمثل بلاعبي كرة القدم ما بين الرابطات وسط غرب لفئة اقل من 19 سنة، و لقد استخدم الباحث المنهج التجريبي نظرا لتلائمه مع طبيعة الدراسة، ثم طبق الباحث البرنامج التدريبي المقنن بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة على العينة التجريبية لمدة (06) أسابيع، و بعدها قام الباحث بإجراء الاختبار البعدي على المجموعة التجريبية لصفة مداومة السرعة و قد تبين انه هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 لصالح العينة التجريبية و هذا ما يدل على فاعلية الدورة التدريبية المتوسطة بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة حيث كان لها اثر على تطوير صفة تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف اقل من 19 سنة، وقد أوصى الباحث بالاعتماد على البرنامج التدريبي بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة في وحدات المدربين اثناء التحضير البدني الخاص بلاعب كرة القدم لما له من أهمية في تطوير الصفات البدنية و ضرورة التدريب باستخدام طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة في التدريب لتطوير صفة التحمل الخاص بشكل عام و تحمل السرعة بشكل خاص.

➤ الدراسة الرابعة:

العنوان: أثر طريقة التدريب باستخدام الألعاب المصغرة على تطوير مداومة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أصاغر _أقل من 17 سنة_ ذكور.

الطالب: بوخنيكة ياسين.

السنة: 2023.

الجامعة: الصديق ب يحيى -جيجل-.

الشهادة: ماستر.

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

7-التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة:

يتضح من خلال عرض هذه الدراسات التي اهتمت بمجال الألعاب المصغرة والصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم، ويمكن إبراز أهم ما تم استخلاصه من هذه الدراسات في النقاط التالية:

- تحديد موضوع الدراسة الحالية والهدف منها.
- تحديد المنهج المناسب لموضوع الدراسة الحالية.
- تحديد العينة وطريقة اختيارها وحجمها.
- تحديد محتوى الأدوات المناسبة والمطبقة لهذه الفئة.
- تحديد الأدوات المناسبة لجمع البيانات.
- تحديد أنسب المعالجات الإحصائية بما يتناسب مع طبيعة فروض وأهداف الدراسة الحالية.

الباب الأول

الدراسة النظرية

الفصل الأول الألعاب المصغرة

تمهيد

اللعب بلا شك هو الوسيلة التي يكتشف بها الإنسان الخبرات المتنوعة في مختلف الأوضاع لمختلف الأغراض فبواسطته يتعامل الطفل مع الأشياء كأنها كائنات تمتلك معاني محددة، ولهذا فإن الطفل من خلال اللعب يكتشف اتجاهات ويختبرها كما يساعده في الاقتراب من الراشد ويزيد من جرأته الحسية والحركية واللغوية ويمتص طاقته الزائدة.

1-تعريف اللعب:

إن موضوع اللعب لقي اهتماما ومتابعة من قبل المفكرين والعلماء والذين أرادوا أن يعطوا تعريفا دقيقا له ومن بينهم عطية محمود " الذي أن اللعب يعد الوسيلة الطبيعية في تفهم مشاكل الحياة التي تحيط بالطفل والتي تفرض نفسها عليه، في كل لحظة وأونة فعن طريق اللعب يكتشف البيئة التي يعيش فيها ويوسع من معلوماته ويزيد من مهاراته ويعبر عن أفكاره ووجدانه. (الغريز، 2023، صفحة 15)

واللعب عبارة عن نشاط حر ومسلي أين تكون فيه أفكار اللعب ثابتة والمحتوى معقول والأدوار محددة، شويرال (1974) يتحدث عن " علم الظواهر بالنسبة للعب الذي يعطي قيمة للحرية الحركية في إطار وسط محدد، ويتم فيه التساوي بين الذهاب والإياب للحركات في توازن ثابت. (ياسين، 2022، صفحة 36)

وحسب " روبن لنون " اللعب نشاط خاص بالطفل يساهم في بناء شخصيته. ويعرفه حامد زهران بأنه سلوك يقوم به الفرد بدون غاية عملية مسبقة وبعد أحد الأساليب التي يعبر بها الطفل عن نفسه.

ويوضح العالم " جوتس موتس " أن اللعب وسيلة لاستعادة نشاط الجسم وحيويته بعد ساعات العمل المجهدة. (العناني، 2021، صفحة 12)

ويعرفه شاتو CHATAU: " اللعب هو النشوة وحرية التعبير عن الذات " فاللعب إذن عبارة عن نشاط يسلي يتم بالحركية حيث تكون الألعاب ثابتة أما المضمون فيكون معقول مع محدودية في الأدوار كما يعرفه بعض العلماء بأنه كل عمل نجد فيه للغرائز الأولية مجالا للظهور ويصبح ضربا من ضروب اللعب والطفل إذا لم يرضي ميوله واعترضت رغباته حواجز اعتراه القلق. (العجمي، 2021، صفحة 74)

2-العوامل المؤثرة في اللعب:

تنقسم العوامل الى قسمين:

1-العوامل الذاتية:

➤ الصحة: هي حالة التوازن النسبي لوظائف الجسم، وهي السلامة والكفاية البنوية والعقلية والاجتماعية الكاملة.

وقد دلت الملاحظات ان الطفل الصحيح بدنيا أكثر ممارسة للعب من الطفل غير السليم جسميا، فالصحيح جسميا يقضي وقتا طويلا في اللعب.

➤ العمر: يختلف شكل اللعب ونوعه من فترة زمنية لأخرى وبالعودة الى مراحل النمو الفني عند الاطفال والى الاسس النفسية للعب يتضح لنا الفرق بين لعب الاطفال الصغار ولعب الاطفال الكبار ولعب المراهقين، فاللعب ينمو مع نمو الفرد وتقدمه فئة العمر بغض النظر عن البيئة ومؤثراتها المختلفة وعليه فاللعب يبدأ عشوائيا وغير منظم، ويصبح منظما، ويبدأ حسيا حركيا واستكشافيا ثم عقليا مجردا وجماعيا.

➤ الجنس: يلعب جنس الطفل دورا كبيرا في نشاط لعبه، ولما كان الاطفال يعيشون في بيئات واوساط ثقافية متباينة تختلف فيها الالعاب باختلاف الجنس فإن الفروق بين الجنسين في اللعب تبدأ في الظهور في سن مبكرة ويصبح الاطفال واعين منذ سن مبكرة بأنه توجد انواع معينة من اللعب ملائمة للأولاد وأخرى للبنات. (الروؤوف، 2020، صفحة 91)

2-العوامل البيئية:

➤ البيئة المادية:

➤ البيئة الطبيعية الجغرافية:

1-التضاريس، اذ تؤثر السهول والجبال والمناطق الساحلية في شكل اللعب ونوعه ويؤدي الاختلاف في التضاريس الى اختلاف انماط اللعب.

2-المناخ، ففي البلاد الشمالية يمارس الاطفال العابا تناسب الجو البارد فتراهم يمارسون التزلج فوق الجليد.

➤ البيئة الصناعية: توفر البيئة الصناعية العبا متنوعة للأطفال بعكس البيئة غير الصناعية.

➤ البيئة الاجتماعية والثقافية:

➤ الاسرة: تمثل الاسرة مكانية بارزة في الحياة الاجتماعية فهي البيئة الاساسية الصالحة لتنشئة الطفل والوسيلة التي بواسطتها ينقل ويحفظ التراث الاجتماعي والثقافي عبر الاجيال كما انها مصدر الامان النفسي والدفء العاطفي لكل فرد من افراد المجتمع.

وهناك عوامل مرتبطة بالبيئة الاسرية تؤدي الى وجود فروق بين الاطفال اثناء اللعب وهذه العوامل هي:

1- حجم الاسرة.

2- اتجاهات الوالدين واساليبهما في تنشئة الطفل.

3- الخبرات المبكرة والحرمان من الام.

4- الطبقة الاجتماعية. (الضمد ع.، 2020، صفحة 66)

3- وظائف اللعب:

بناءً على الأسس الاجتماعية المؤثرة في اللعب ينبغي علينا توظيف اللعب اجتماعياً

على الوجه الآتي :

1 -توظيف اللعب في تعلم المهارات والقيم الاجتماعية، والآداب العامة مثل: الأمانة، احترام حقوق الآخرين، الصبر ...

2 -توظيف اللعب في تعليم الفرد دوره الاجتماعي .

3 -الاهتمام بالألعاب التي تنمي قيم الانتماء الأسري والاجتماعي والإنساني .

4 -توعية الأطفال والمراهقين بخطورة بعض الألعاب على المجتمع مثل: القمار، والإدمان .

5 -تشجيع الأطفال على ممارسة الألعاب التي تحافظ على البيئة .

6- مشاركة الآباء والمربين للأطفال أثناء اللعب، لأن ذلك يعزز التفاهم والاحترام بينهم.
(جميل س.، 2020، صفحة 50)

4-فوائد اللعب:

تعد طريقة اللعب من بين الطرق الشائعة الاستعمال في مجال التربية البدنية والرياضية لمختلف أطوار نمو الفرد، وذلك لما تحقّقه هذه الطريقة من نجاح كبير في الوصول إلى فوائد كثيرة في الجوانب النفس حركية، المعرفية والانفعالية (العاطفية).

4-1-الفوائد 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 إضافة إلى الحركات الغير انتقالية كتحريك الرأس والجذع وكذلك الحركات اليدوية كالضرب باليد أو القدم. وتنمية القدرات الإدراكية والتي تساعد المتعلم على تفسير المثير حتى يتمكن من التكيف مع البيئة، وتتضمن أساسا التميز الحركي والبصري والسمعي، كما تساهم هذه الطريقة في تنمية القدرات البدنية حيث تعمل على تحسين أداء المهارات المتعددة والبسيطة منها والمعقدة بالإضافة إلى تنمية المهارات الحركية. (الرؤوف، 2020، صفحة 36)

4-2 الفوائد المعرفية: ينبغي أن تهدف برامج اللعب إلى إعداد الفرد في المجال المعرفي بأقسامه المتعددة والتي تشمل المعرفة مثل: القدرة على تذكر المهارات السابق تعلمها إضافة إلى الفهم بحيث يكون المتعلم قادرا على الفهم الحركي أو المهارة التي يتعلمها وكذا تطابقها وتحليل تلك الحركات وتركيبها، وصولا إلى تقويمها ومعرفة مدى تحقيق الهدف الذي وضع لها.

ومثال الفوائد المعرفية نذكر ما يلي: أن يعرف المصطلحات الخاصة باللعب ويتعرف على أنواع المهارات الخاصة به، ويختار طرق اللعب المناسبة للفريق ويحلل أنماط

المهارات تحليلاً دقيقاً ويقارن بين المستويات الأداء الأولي والنهائي ويقوم أخطاء الأداء.
(محمد ح.، 2018، صفحة 74)

3-4 الفوائد العاطفية: لا شك أن لكل هدف معرفي جانب عاطفي وتلازمها أمر طبيعي، وعلى المعلم أن يجذب اهتمامات المتعلمين لتعلم الألعاب حتى يتولد لديهم الرغبة في تعلمها، كما يتضمن المجال العاطفي عملية تطبيع الاجتماعي التي لها الأثر في نمو السلوك والتحكم فيه ويدخل في نطاق الأهداف العاطفية للألعاب : غرس قيم مرغوب فيها كالروح الرياضية العالية مثل التفاهم والإحساس بمشاعر الآخرين واحترام حقوق الآخرين نتيجة احترام قواعد اللعب، واحترام الحكام والإداريين، وتقبل المسؤولية عن السلوك الشخصي الذي تتأثر به الجماعة والسلوك الاجتماعي الذي تقوم عليه الحياة الديمقراطية وإدراك الفرد لذاته والشجاعة، والمثابرة، وبذل الجهد كما يكتسب اللاعب قيمة ثقافية بحيث تساعده على فهم ثقافة المجتمع وثقافة المجتمعات الأخرى، وهذا بالإضافة إلى اكتساب قيم جمالية وفنية من خلال التربية الحركية التي تعمل على تحقيق الرضي الجمالي والفني. (خلف، 2018، صفحة 81)

5-تعريف الألعاب المصغرة:

للألعاب المصغرة عدة تعريفات اصطلاحية متنوعة نجد منها:
تعد إحدى وسائل إعداد الناشئ إعداداً جيداً حيث أنها تحتوي على عناصر اللياقة البدنية والتي تتمثل في القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة، التوازن، التحمل لاحتوائها على ألعاب تختبر مدى قدرة اللاعب على أجاد المبادئ الأساسية للألعاب الصغيرة.
هي مجموعة من الألعاب متعددة الجوانب التي يؤديها لاعب أو أكثر، وتنقسم إلى مجموعات متجانسة تختلف كل مجموعة عن غيرها بالنسبة إلى تأثيرها التربوي والتعليمي وبالنسبة إلى طبيعة نشاطها، وسميت كذلك لأنها بسيطة من حيث القواعد والقوانين والشروط الموضوعية لها، ومن جانب الأدوات المستخدمة وكذلك اعتمادها على المساحات الصغيرة

وملاعب محدودة ضيقة، ويقبل عليها الأفراد من الجنسين وفي مختلف المراحل من جانب السن والدراسة بكل رغبة وحماسة وشوق، إذ أنها تتميز بطابع المرح والسرور والتسلية والتنافس الموجه الشريف. (المولى م.، 2008، صفحة 27)

الألعاب الشبه الرياضية أي الألعاب المصغرة هي ألعاب بسيطة التنظيم، ولا تحتاج إلى تعقيدات مهارية كبيرة، حيث يمكن للقائم بها على تنفيذها تحديد بعض القوانين الخاصة بها وفقا للهدف المراد تحقيقه ولسن المتعلم وجنسه في صورة مشوقة تمتعه وتسليه وقد تنمي لديه الاكتشاف وحل المشكلات الحركية.

ويشير عطيات محمد خطاب بأنها "مجموعة متعددة من ألعاب الجري وألعاب الكرات أو التي تمارس باستخدام الأدوات الصغيرة وألعاب الرشاقة وما إلى ذلك من مختلف الألعاب التي تتميز بطابع المرح والسرور والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها وسهولة ممارستها، وتكرارها عقب بعض الإيضاحات البسيطة. (علي، 2024، صفحة 93)

ويقول وديع فرج الدين أنها: " وسيلة تربية فعالة في إثارة دوافع المتعلمين نحو تحقيق الهدف كما أنها تشبع حاجات الفرد إلى الشعور بالاعتبار والتقدير من الآخرين

ولقد استخدم مصطلح الألعاب المصغرة في المصادر الرياضية كما أشار محمد حسن علاوي مجموعات متعددة من ألعاب الجري وألعاب الكرات الصغيرة والألعاب التي تمارس باستخدام الأدوات الصغيرة، وألعاب الرشاقة وما إلى ذلك من مختلف الألعاب والتي تتميز بطابع السرور والمرح والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها وسهولة ممارستها، وتكرارها عقب بعض الإيضاحات البسيطة. (زاهر، 2024، صفحة 29)

6- خصائص الألعاب المصغرة:

تتميز الألعاب المصغرة بمميزات متعددة أهمها ما يلي:

- تعدد انواعها مما يعطي الفرصة للاختيار منها مع ما يتناسب وميول ورغبات الاطفال
 - تناسب جميع الاعمار وقدرات الاطفال من كلا الجنسين فيختار الطفل منها بما يتناسب ميول ورغبات الاطفال.
 - لا تحتاج الى مساحات واسعة من الارض ويمكن ان تؤدي في الفصل الدراسي او في ملعب صغير او في الحديقة او على الشاطئ او في الخلاء ... الخ.
 - لا تحتاج الى ادوات غالية الثمن او كثيرة او كبيرة فأدواتها بسيطة ويمكن ان تصنع ادواتها بواسطة الاطفال والاستغناء عن الادوات الكبيرة.
 - لا تخضع للقوانين المعترف فيها رسميا فقوانينها بسيطة ويمكن وضع قوانين للعبة واجراء تعديلات عليها من حيث قانون اللعبة ومساحة الملعب وعدد اللاعبين المشاركين فيها وحجم وعدد الكرات المستخدمة فيها.
 - لا تحتاج في ممارستها الى قدرات جسمية وعقلية كبيرة من الاطفال.
 - فرصة لإظهار استعدادات وقدرات الاطفال نحو الالعاب الكبيرة.
 - تعطي الفرصة لجميع الاطفال للاشتراك في لعبة واحدة.
 - مجال واسع لتجديد النشاط وتضفي روح المرح والسرور والسعادة والترويح عن النفس لكل من يمارسها.
 - يغلب عليها طابع الحماس والتنافس لدى الاطفال.
 - يمكن للمدرس التحكم في الجهد المبذول والتدرج من حيث الجهد المبذول ومن حيث المهارات المستخدمة.
 - تعمل على تنمية الروح الجماعية والتعاون.
 - تكسب التلاميذ فرصة التدريب على القيادة والتبعية.
 - تعمل على تنمية القدرات العقلية كالتهليل والتذكر والانتباه ... الخ
 - تعمل على تنمية وتحسين الصفات الرياضية والوظيفية والحركية لدى الاطفال.
- (كماش، 2023، صفحة 86)

7- مبادئ اختيار الألعاب المصغرة:

يمكن حصر هذه المبادئ في النقاط التالية:

- فهم الغرض من اللعبة ومراعاة الظروف التالية السن، الجنس،
- ينبغي أن تقدم الألعاب بنظام التدرج من السهل إلى الصعب فالأكثر صعوبة.
- أن يكون هناك توافق بين غرض المعلم من اللعبة ورغبة التلاميذ فيها ونهيه الغرض باكتشاف قابليتهم البدنية والحركية.
- مراعاة أن تكون الألعاب متنوعة ومشوقة ومتنوعة واقتصادية وربما يتفق مع احتياجات الموقف التعليمي.
- تنظيم الألعاب لتقديم أقصى مشاركة من الممارسين.
- يجب أن تتيح الألعاب فرص الحاجة إلى المشاركة.
- إعادة عرض اللعبة إذا كان الموقف التعليمي يتطلب ذلك مع مراعاة ألا تكون الإعادة لمجرد التكرار فقط.
- العمل على تحقيق الراحة النفسية للتلاميذ وذلك بشرح اللعبة بالتفصيل من قبل بدايتها. (محمد ث.، 2015، صفحة 50)

8- تنظيم تعليم الألعاب المصغرة:

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

- تعليم ممارسة المهارات الأقل صعوبة أولاً.
- أداء الألعاب الصغيرة التي تعمل على ممارسة المهارات في مواقف اللعب.
- إعادة ممارسة النشاط والمهارات.
- أداء اللعبة الأساسية في الفريق.

- ترمينات على المهارات أو الصفات البدنية.
- ويبدأ تقديم مهارات الألعاب الجماعية غالبا من الصف الرابع أي سن التاسع، ولكن لا يمكن أداء اللعبة عادة قبل الصف الخامس أي السن العاشر ولو أن ميول وحاجات واستعدادات أطفال مجموعة معينة سوف تحدد متى تدرس لها، ويكون تقدم المجموعة في أداء المهارات محددا بكمية الوقت المخصص للتدريس لهذه المراحل المتتالية السابقة، وتبعاً لذلك فإن مستوى الصف الدراسي الذي يمكن تعليم هذه المراحل مختلف من مدرسة لأخرى. (نعيم، 2013، صفحة 21)

9-اهداف الألعاب المصغرة:

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

- تطوير وتحسين الصفات البدنية.
- تحسين الأداء المهاري للاعبين.
- تطوير الصفات الإرادية لدى اللاعبين مثل العزيمة المثابرة، الثقة في النفس... إلخ.
- إدخال عامل المرح والسرور إلى نفوس اللاعبين.
- اكتساب اللاعبين الصفات الخلقية الحميدة مثل: الإحساس بقيمة العمل الجماعي، التعاون الطاعة وتحمل المسؤولية... إلخ.
- وتعتبر الألعاب المصغرة من بين الطرق التدريبية الحديثة والأكثر فعالية، فالوضعيات والتركيبيات الحالية موجودة بصفة جلية في مختلف أشكالها وذلك حسب خصائص الأهداف المسطرة لذا فالأغلبية من المربين يحضرون لاعبيهم في مربعات صغيرة ومساحات صغيرة. (سليم، 2010، صفحة 62)

10- علاقة الألعاب الصغيرة بالصفات البدنية:

إن المهمة الرئيسية للألعاب الصغيرة تكمن في تطوير وتنمية القدرات الحركية للاعبين الناشئين، وهذه المرحلة تعتبر مهمة للمهتمين بتربية الناشئين حركيا حيث يمتاز الناشئ بالنشاط والحيوية والميول إلى أنشطة رياضية يغلب عليها طابع الألعاب كذلك يمتاز بالابتهاج والرضي والزيادة في نمو مقدرتهم على تحقيق النشاط الرياضي.

وهنا تظهر أهمية الألعاب الصغيرة في إتاحة الفرص للاعبين لتطوير قدراتهم الحركية كما يجب في هذه المرحلة زيادة الاهتمام والتركيز على الأداء من حيث شكل المهارة والدقة. كما أن هذه المرحلة ملائمة لكسب وصقل المزيد من المهارات المركبة واستخدامها في الألعاب الصغيرة لأنشطة رياضية معينة، كما أن تنمية وتطوير القدرات الحركية تنجز من خلال الحصص التي تتضمن تمارين والعاب ونشاطات رياضية وهذا ما توفره الألعاب الصغيرة أثناء الظروف المعقدة كضيق المساحة وتحديد عدد الممارسين.. الخ.

كذلك الألعاب الصغيرة تعتمد بشكل أساسي على الصفات البحتة (قوة، سرعة، مرونة، رشاقة.. الخ)، والحركات الأصلية وأنماطها الشائعة فان ممارستها تتيح للمشاركين اكتساب المهارات والقدرات الحركية خلال هذه الممارسة. (حداد، 2006، صفحة 120)

خلاصة

وفي ختام دراستنا لهذا الفصل يمكن القول إن اللعب عبارة عن وحدة وظيفية تدل على السلوك الظاهر للاعب وخاصة في مرحلة يكون فيها بحاجة ماسة إلى حركة ذاتية لاستهداف الطاقة الحركية الكامنة لديه.

وبعد أن تطرقنا لأهم ما جاء في الألعاب المصغرة يمكننا القول إنها أحد الأنشطة الهامة في مجال التدريب الرياضي وكذلك المجالات الأخرى لجميع الأعمار ولكلا الجنسين فهي قريبة من طبيعة الفرد وميوله بالإضافة إلى دورها في النمو الاجتماعي والعاطفي والحسي، وفي الرفع من مستوى الصفات البدنية.

الفصل الثاني

الصفات البدنية عند لاعبي

كرة القدم

تمهيد

تمثل الصفات البدنية القاعدة الأساسية للأداء الرياضي في مجال الرياضة التنافسية والرياضة من أجل الصحة، مما جعلها تستحوذ على مكانة مميزة لدى المختصين، وعلى مر العصور لم تفقد الصفات البدنية جاذبيتها بالرغم من ظهور العديد من المصطلحات الجديدة التي تصف الحالة البدنية والصحية للفرد، والتي أصبحت تشكل كما هائلا من المفاهيم التي تجعل القارئ في موقف يصعب عليه التمييز بين هذه المفاهيم. ومما ساعد على ألا يفقد مصطلح الصفات البدنية جاذبيته هو ذلك التطور الذي لازم وأبرز مكوناته، ومجالاته المختلفة.

1-تعريف الصفات البدنية:

يعرفها هيربت Herbet على أنها: " تمثل تركيبة مؤلفة على الأقل من خمس مكونات رئيسية، وكل مكون رئيسي يتكون بدوره من عناصر قابلة للقياس بالنسبة للأداء البدني أو الوظيفة الفسيولوجية.

يعرفها وتين بركيرا Wheiten berger على أنها: قدرة الأجهزة في التجاوب مع متطلبات الطاقة العالية أثناء العمل وممارسة التمرينات/ مع اقل الجهد. (عمر، 2015، صفحة 62)

يعرفها اندرسون Anderson: على أنها " قدرة الأجهزة الداخلية للرجوع السريع للعمل بشكل طبيعي بعد انجاز عمل مناسب.

يعرفها كلوريا فسكر: "إن اللياقة البدنية هي نتيجة تأثير التربية الرياضية على أجهزة الجسم والتي تشخص مستوى تطوير القدرة الحركية.

ويعرفها بافيك على أنها: " عبارة عن مجموعة من الفرضيات وإمكانات للأعضاء الجسمية في التفاعل مع مؤثرات خلال وجود دوافع مستمرة، ثم إنها محدودة حسب المستوى الصحي والعقلي والنفسي". (السامرائي، 2022، صفحة 85)

أما الصفات البدنية فنرى بأنها عملية دمج وتوازن بين العناصر البدنية، لذا تعد عملية مركبة من عنصرين لغرض أداء عمل ما، أو هدف معين ومنهم من بعدها عملاً مشتركاً بين صفات مشتركة وتكون على أشكال منها: (تحمل السرعة - تحمل القوة - تحمل القوة المميزة بالسرعة - القوة السريعة). (كماش، 2020، صفحة 66)

2-أنواع الصفات البدنية:

2-1-التحمل: يعرف مفتي إبراهيم حماد 1996 التحمل الدوري التنفسي بأنه: " مدى كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي في إمداد عضلات جسم الناشئ بحاجتها من الأوكسجين والتي تمكنه من الاستمرار في أداء العمل لفترات طويلة نسبياً".

2-1-1-أقسام التحمل:

- التحمل الهوائي: ويعنى مقدرة خلايا جسم الناشئ على استخدام أوكسجين الهواء إلى أقصى درجة لتوليد الطاقة اللازمة لأداء الجهد البدني المبذول خلال النشاط الرياضي.
- التحمل اللاهوائي: ويعنى مقدرة خلايا الجسم على الأداء الرياضي في غياب استخدام أوكسجين الهواء. (ميمون، 2004، صفحة 66)

2-2-القوة العضلية:

أهمية القوة العضلية للأطفال في مرحلة ما قبل البلوغ:

- تعتبر جزء لياقي هام مرتبط بصحة الأطفال والمراهقين كما تعتبر مؤشراً هاماً لتقدير مدى كفاءة أجسامهم في القيام بمهامها الوظيفية.
- تعتبر واحدة من أهم العناصر المؤثرة في الأداء البدني خلال الحياة اليومية وهي تعتبر من أهم المؤثرات في اكتساب القدرات الحركية وتعزید أداء هذه القدرات وتطويرها.
- اكتساب القوة العضلية يقلل من احتمالات الإصابة في نشاط من أنشطة الحياة اليومية (الدراسة ممارسة الرياضة ... الخ).
- تطوير القوة العضلية للأطفال والمراهقين يقلل بدرجات كبيرة ويقيهم من أمراض الجزء السفلى من العمود القري عند وصولهم للرشد.
- تطوير القوة العضلية يحسن من قوة العظام ويقلل من أمراض هشاشة العظام.
- الأطفال والمراهقين الذين يتميزون بارتفاع مستويات القوة العضلية تتاح لهم فرص الحياة بصورة أفضل من خلال تزايد فرصهم في التكيف مع ظروف الحياة المختلفة كما أنهم عادة ما يكونون أقل عرضة للإصابة بالأمراض.

2-2-1-أنواع القوة العضلية:

➤ القوة القصوى: وهي أقصى قوة يمكن للعضلة أن تتحملها، أو أعظم قوة يمكن توليدها.

➤ القوة السريعة: هي أقصى قوة يمكن توليدها في وقت محدد.

➤ تحمل القوة: هي القدرة على تحمل الجهد لفترات محددة. (الهاشمي، 2016، صفحة 56)

2-3-المرونة: أصبح من الشائع استخدام مصطلحات المرونة Flexibility والإطالة Stretching ومدى الحركة للمفصل Range of Motion والقدرة الحركية للمفصل Joint6 Mobility لوصف شكل التمرين الذي يتطلب تحريك المفاصل والعضلات في مدى واسع.

والمرونة تعنى " مدى الحركة المتاح في المفصل أو مجموعة من المفاصل " والإطالة تعنى " زيادة طول العضلة بعيداً عن مركزها بقدر متساوي من كلا الطرفين " أي زيادة المدى الحركي للعضلة ومرونة المفصل أو زيادة المدى الحركي للمفصل لا تحدث إلا من خلال تمرين الإطالة أو زيادة المدى الحركي للعضلة، وهو ما يعنى أن حدوث زيادة في المدى الحركي للمفصل يستلزم بالضرورة حدوث زيادة في المدى الحركي للعضلة أو العضلات العاملة على هذا المفصل في نفس الوقت. والمرونة ومن ثم الإطالة أو المدى الحركي يمكن أن تتحسن في أي مرحلة سنوية إذا تمت تنميتها بطريقة ملائمة، ولكن معدل التحسن لن يكون بنفس القدر في كل مرحلة سنوية. (زيد، 2020، صفحة 49)

2-3-1-تقسيمات المرونة:

ويقسم هاري المرونة إلى:

➤ المرونة العامة: وهي تتضمن مرونة جميع مفاصل الجسم.

➤ المرونة الخاصة: وهي تتضمن مرونة المفاصل الداخلة في الحركة المعينة

كما يقسمها زاتسورسكي إلى:

➤ مرونة إيجابية: وهي قدرة المفصل على العمل إلى أقصى مدى له، على أن تكون

العضلات العاملة عليه هي المسببة للحركة.

➤ مرونة سلبية: وهي قدرة المفصل على العمل إلى أقصى مدى له، على أن تكون

الحركة ناتجة عن تأثير قوة خارجية بمساعدة الزميل مثلاً.

2-3-2- أهمية المرونة الحركية:

يرى لارسون ويوكد أن أثر تكيف الفرد في كثير من أوجه النشاط البدني تفره درجة

المرونة الشاملة للجسم أو لمفصل معين، والمرونة الحسنة أو المدى الواسع للحركة له مكان

بارز فسيولوجيا وميكانيكيا.

ويرى كون سلمان أن أهمية مكون المرونة في السباحة يرقى إلى مستوى أهمية مكوني

السرعة والجلد.

ويقول حنفي مختار أن افتقار الشخص للمرونة يؤثر على مدى اكتسابه وإتقانه لأداء

المهارات الأساسية، كما أن قلها تؤدي إلى صعوبة تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة

والسرعة والرشاقة.

ويشير خاطر والبيك إلى أن أهمية المرونة تكمن في كونها هامة في إتقان الناحية

الفنية للأنشطة الرياضية المختلفة إلى جانب أنها في نفس الوقت عامل أمان لوقاية

العضلات والأربطة من الإصابة. وترى هلين أن المرونة تعد أحد المكونات الهامة في

الأداء البدني. (مازن عبد الهادي أحمد ومازن هادي كزار، 2015، صفحة 176)

2-4-الرشاقة:

يشير عبد العزيز النمو، ناريمان الخطيط 2000 أن الرشاقة تعتبر من أهم الصفات

البدنية للألعاب التي تتميز بالإيقاع السريع المتواصل والمناورات الهجومية والدفاعية

المستمرة التي تتطلب من اللاعب أن يغير اتجاهه بسرعة واتزان سواء كان على الأرض أو في الهواء، بالأداة أو بدونها.

كما تتطلب منه المقدرة على تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة بدون أن يفقد توازنه سواء كان الأداء بكل أجزاء جسمه أو بجزء منه، فاللاعب الممتاز هو الذي يعرف كيف يجرى فجأة وبسرعة وكيف يحدد منافسه بتغيير الاتجاه وبالوقوف المفاجئ وكيف يثب عالياً في التوقيت السليم. (دحام، 2016، صفحة 53)

2-4-1-أنواع الرشاقة:

الرشاقة إلى قسمين رئيسين هما:

- الرشاقة العامة: وهي تشير إلى رشاقة الناشئين عند أدائهم للحركات العامة والمختلفة.
- الرشاقة الخاصة: وهي تشير إلى رشاقة الناشئين عند أدائهم للحركات الخاصة بالرياضة المعينة.

2-4-2-تنمية الرشاقة:

- التركيز في أداء التمرين على الدقة والانسيابية والتوقيت الصحيح.
- أن ينال الناشئون فترة راحة مناسبة بين كل تمرين وآخر.
- يفضل أن تؤدي التمرينات التي تهدف إلى تنمية الرشاقة بعد الإحماء مباشرة.

2-5-3-كيفية تنمية الرشاقة:

- القفزات الجانبية البلومترية.
- الجري للأمام مع تغيير الاتجاه.
- الجري المتعرج.
- الجري النقطي. (خليل م.، 2016، صفحة 120)

2-4-4- أهمية الرشاقة:

تعتبر الرشاقة ذات أهمية في كل الأنشطة التي تتطلب التغيير السريع في مواضع الجسم أو أحد أجزاءه. فالبدايات السريعة والتوقف والتغيير السريع في الاتجاهات أساس للأداء الجيد في الألعاب مثل كرة السلة، كرة، كرة الريشة، الكرة الطائرة، كرة السرعة، البيسبول.

فأهمية الرشاقة في الأداء الرياضي يمكن أن تتلخص في القول انه في أنشطة معينة تكون أساسية وضرورية للأداء الجيد، وربما تكون الصفة الحاسمة والعلامة المميزة الوحيدة في الأداء، والتي بدونها لا يمكن النجاح في أداء النشاط. بينما في أنشطة أخرى معينة تكون الرشاقة غير مساهمة بشكل أساسي، أي يمكن الاستغناء عنها وأداء النشاط. ولكن في اغلب الأنشطة يمكن استحسان الأداء مع زيادة الرشاقة. (عويضة ع، 2008، صفحة 120)

2-5- التوافق:

هو حفظ توازن الجسم بالشكل الصحيح وتوزيع أجزائه ضمن اتجاه معين ولمسافة محدودة ويتم ذلك عند اتقان الحركة. يتميز الانسان بقدرته على أداء الحركات المختلفة بالاستناد على مساحة صغيرة وبنفس الوقت يستطيع حفظ توازنه.

2-5-1- أنواع التوافق:

- 1- التوافق العام: يستطيع الشخص في هذا النوع تحريك أكثر من مجموعة عضلية متشابهة أو غير متشابهة في وقت واحد، مع الحفاظ على توازن الجسم.
- 2- توافق الأطراف: يساعد توافق الأطراف على تحقيق التوازن بين عضلات الذراع والقدم، إذ تعمل معاً في اتجاهات مختلفة في نفس الوقت.
- 3- توافق الذراعين مع حاسة البصر: تعتمد الحركات على استخدام حاسة البصر في أثناء تحريك عضلات الذراع أو الذراعين معاً.

4- توافق الرجلين مع حاسة البصر: يستطيع الشخص تحريك عضلات الرجلين واستخدام حاسة البصر في نفس الوقت. (الحوري ع.، 2021، صفحة 44)

2-6-التوازن:

هو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء اوضاع معينه مثل الوقوف على قدم واحده. من الثبات او عند أداء حركات. معينه كالمشي على عارضه التوازن بمفهوم بسيط هو قدره الجسم على ان يحتفظ.

2-6-1-أنواع التوازن:

أ - التوازن الثابت ويسمى بالاتزان الحركي.

ب - التوازن المتحرك.

2-6-2-أهمية التوازن:

- يعتبر من العناصر الضرورية في الكثير من الأنشطة الرياضية.
- يمثل العامل الأساسي في الكثير من الرياضات كالجمباز.
- له تأثير عالي في رياضات الاحتكاك مثل المصارعة.
- يمكن الرياضي من سرعة الاستجابة المثالية في ضوء ظروف المنافسة.
- يسهم في تحسين وتنمية الجهاز الحركي إضافة إلى مستوى الأداء.
- يرتبط بالعديد من العاصر البدنية كالقوة.

2-6-3-تدريبات لتنمية التوازن:

الحركة ضرورية لأداء أي نشاط يومي حيث تتطلب قدرتك على التحرك بكفاءة التحكم محاذاة وضعية الجسم، بمعنى آخر يكون اللاعب من ذوي الاحتياجات الخاصة بحاجة إلى توازن قوي للتحرك بكفاءة بدون توازن، كما ستكون المهام النموذجية مثل صعود السلالم أو الوقوف والجلوس صعبة للغاية، وبالنسبة لرياضيي التحمل يساعد اللاعب التوازن على الجري بقوة أكبر وركوب الدراجة لفترة أطول والسباحة أقوى.

2-7-4-العوامل المؤثرة على التوازن:

➤ الوراثة.

➤ القوة العضلية.

➤ القدرات العقلية.

➤ الإدراك الحسي حركي.

➤ مركز الثقل وقاعدة الارتكاز. (مروة، 2015، صفحة 86)

3- مفهوم السرعة:

تعد السرعة واحدة من أهم الصفات البدنية ولذا فإنها تتال قدرًا عظيمًا من اهتمام المدربين واللاعبين حتى يمكن تحسين سرعة اللعب بكل أشكالها ومظاهرها مثل سرعة البدء والتوقف وتغيير الاتجاهات والعدو، بل واتخاذ القرار في جزء من الثانية خلال المباراة أو المنافسة .

ولكي تتحسن السرعة يجب العمل في اتجاهين رئيسيين، أولهما هو الإعداد البدني ويشمل على تدريب القوة والقدرة وتمارين القدرة إلى جانب باقي الصفات البدنية، وثانيهما هو تحسين شكل وطريقة الأداء الفني الصحيح ليس فقط العدو والجري ولكن أيضاً لكافة المهارات المختلفة. (الشمري، 2016، صفحة 122)

وقد شهدت السنوات الأخيرة تطوراً كبيراً في مجال تنمية السرعة بعد أن كان يعتقد لسنوات طويلة سابقة أن السرعة صفة وراثية يولد بها الإنسان ولا يمكن تنميتها بالتدريب وأنها هبة من الرب لبعض الأشخاص ، وهذا حقيقي إلى حد ما ولكن السرعة شأنها شأن كافة الصفات البدنية يمكن تحسينها بالتدريب إلى حدود تختلف باختلاف العمر والاستعداد ونوع برامج التدريب المستخدمة بالإضافة إلى العديد من الأسباب الأخرى فالإنسان قد لا يمتلك الصفات الوراثية التي تمكنه من مجارة العدائين المتميزين ، ولكنه يستطيع بالتدريب المخطط له جيداً والمنفذ بعناية أن يحقق تطوراً ملحوظاً في السرعة بعد التدريب لفترة زمنية ملائمة. (عزيز، 2015، صفحة 44)

-تحمل السرعة: قدرة اللاعب في المحافظة على السرعة لأطول مدة زمنية ممكنة. (الهرهوري، 1994، صفحة 249)

4-أنواع السرعة:

يذكر مفتي لإبراهيم حماد 1996 أن السرعة تعنى " مقدرة الفرد على تحريك طرف أو جزء من جسمه أو جسمه كله في أقل زمن ممكن " .

وقد قسم السرعة إلى ثلاثة أقسام رئيسية وهي سرعة الانتقال (العدو) وتعنى:

" التحرك من مكان لآخر في أقل زمن ممكن مثل العدو أو السباحة أو الدراجات " وسرعة الأداء (الحركة) وتعنى: " أداء حركة أو عدة حركات مركبة في أقل زمن ممكن " وسرعة الاستجابة (سرعة رد الفعل) وتعنى: " المقدرة على الاستجابة الحركية لمثير في أقل زمن ممكن".

يؤكد عويس الجبالي 2000 أن السرعة تعنى: " قدرة الفرد على أداء عمل حركي في أقل زمن ممكن "، وأضاف أن هناك آراء متعددة لتقسيم السرعة ويمكن أن يندرج تحت هذه التقسيمات اعتماد السرعة على الأشكال التالية:

- زمن الرجوع وعلاقته بالمثيرات الخارجية
- سرعة تكرار الحركة الوحيدة (المتكررة).
- سرعة أداء الحركة الواحدة. (جواد، 2018، صفحة 89)

5-طرق تنمية السرعة:

- طريقة العدو، الانطلاق باستخدام مقاومات إضافية .
- طريقة العدو في اتجاه منخفض لتقليل المقاومات، الركض فوق المنحدر أو من فوق الجسر.
- طريقة الأنماط الحركية للمنافسة.
- التدريب فوق المرتفعات من أسبوعين لثلاثة أسابيع .
- طريقة تكرار الاستجابة للمثير بأسلوب واحد غير مغاير.
- طريقة تكرار رد الفعل بصورة مختلفة (الاتجاه والترتيب).
- تحليل عناصر رد الفعل وتدريب كل عنصر على حده .

➤ طريقة تطوير الإحساس بالفوارق بين الأزمنة. (إبراهيم، 2014، صفحة 58)

6- أهمية السرعة عند لاعبي كرة القدم:

تعد السرعة من أهم عناصر اللياقة البدنية والتي تؤثر إلى ابعاد الحدود على تحديد كفاءة الإعداد البدني .

وتحتاج معظم الأنشطة الرياضية إلى السرعة بأنواعها المختلفة غير أنها لا تكون في درجة واحدة بل في مختلف الأشكال. وبناء على ذلك فانه يجب قبل البدء في تنمية وتطوير السرعة لنشاط رياضي تخصصي أن تكون الخطوة السابقة لذلك هي تحديد نوعية السرعة المطلوبة لهذا النشاط.

إذ تقسم الأنشطة الرياضية تبعاً لاحتياجاتها إلى عنصر السرعة:

1 -أنشطة رياضية تحتاج إلى جميع أنواع السرعة المختلفة أو إلى معظم هذه الأنواع والتي تظهر تبعاً لمواقف اللعب مثل أنشطة الألعاب ككرة القدم - كرة السلة- كرة الطائرة - كرة اليد- وكذلك في المنازلات الفردية كالملاكمة والمصارعة والمبارزة وفي أنواع ألعاب المضرب ورياضة السباحة.

2 -أنشطة تتطلب نوعين أساسيين فقط من أنواع السرعة كالسرعة الانتقالية والسرعة الحركية للأداء في ظروف زمنية موحدة مثل الاقتراب ثم الارتقاء في رياضات القفز والوثب.

3 -أنواع الأنشطة الرياضية التي تتطلب نوعاً واحداً من أنواع السرعة في ظروف التغلب على مقاومة خارجية مثل رفع الإثقال ورمي الثقل وإطاحة المطرقة أو في ظروف أداء حركات توافقية مثل الجمناستيك.

4- أنواع الأنشطة الرياضية التي تتطلب السرعة مع التحمل في نفس الوقت والتحمل اللاهوائي مثل جري المسافات الطويلة. (الحسين، 2015، صفحة 72)

7-التعريف بالفئة العمرية "اقل من 19 سنة":

نسلط الضوء على مرحلة جد حاسمة وهامة في حياة الفرد وهذا ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة المتأخرة، وما هي إلا مرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المراحل السابقة وتأكيدا لها. تعتبر المراهقة فترة مرور وعبور وانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد والرجولة، فهي مرحلة الاهتمام بالذات والجسد على حد سواء ومرحلة اكتشاف الذات والغير والعالم، ومن ثم تتخذ المراهقة أبعاد ثلاثة:

➤ بعدا بيولوجيا(البلوغ)،

➤ وبعدا اجتماعيا (الشباب)،

➤ وبعدا نفسيا (المراهقة). (الشرييني ز.، 2011، صفحة 12)

تعتبر مرحلة المراهقة ثاني مراحل النمو الجسمي السريع بعد مرحلة الشهور التسعة الأولى وهذا النمو الجسمي السريع يتمثل في ظهور تغيرات على مستوى جميع أعضاء الجسم بصورة مفاجئة، مما يسبب للمراهق الانزعاج، إذ يحس بأنه يدخل عالما جديدا يجهل حدوده، ويضطره إلى أن يتخلى عما يعرف، والانتقال إلى ما لا يعرف، مما يشدي إلى الخوف والقلق والصراع النفسي"، وهي كذلك الاقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي،" ولكنه ليس النضج نفسه؛ لأن الفرد في هذه المرحلة يبدأ بالنضج العقلي والجسمي والنفسي والاجتماعي.

ويمر المراهق في نموه بثلاثة مراحل، اختلف العلماء في تحديد زمنها، لكن الأغلبية تشير إلى أن المرحلة الأولى وهي المراهقة المبكرة (من 12 الى 14 سنة) أما المرحلة الوسطى (من 14 الى 17 سنة) اما هذه المرحلة فتتمتد (من 17 الى 21 سنة). (الجمال، 2023، صفحة 41)

يسعى المراهق في هذه المرحلة إلى توحيد جهوده من اجل إقامة وحدة متآلفة من مجموعة أجزاءه ومكوناته، كما يتميز المراهق في هذه المرحلة بالقوة والشعور بالاستقلال.

حيث يشير العلماء إلى أن هذه المرحلة تعتري مرحلة تفاعل وتوحيد أجزاء الشخصية وتنسيق فيما بينها، بعد أن أصبحت الأهداف واضحة والقرارات مستقلة. وفي هذه المرحلة يعود الكثير من المراهقين لطلب النصيحة والإرشاد من الأهل وهذا التصرف يكون مفاجئ للأهل. إذ يعتقد الكثير منهم أن النزاع والصراع أمر حتم قد لا ينتهي أبداً وتبقى قيم تربية الأهل واضحة وظاهرة في هذه الشخصيات الجديدة إذا أحسن الأهل التصرف في هذه المرحلة وفيها يصل النمو إلى مرحلة النضج الجسمي ويتجه نحو الثبات الانفعالي والتبلور لبعض العواطف والاعتماد على النفس. (دافي، 2021، صفحة 72)

8- خصائص الفئة العمرية:

8-1- النمو الجسمي: من أبرز مظاهره:

- يستطرد النمو وتتضح السمات الجسدية للفرد وتستقر ملامح وجهه.
- تستمر الزيادة في الطول إلى حوالي سن 19-21 سنة، كما تستمر الزيادة في الوزن.
- يصل الفرد إلى التوازن الغددي واكتمال نضج الخصائص الجنسية الثانوية.
- تكتمل الأسنان الدائمة بظهور أضراس العقل، كما يكتمل النضج الهيكلي والنضج الجسمي في نهاية هذه المرحلة.

8-2- النمو العقلي: من أبرز مظاهره:

- يصل الذكاء العقلي إلى أعلى قمم نضجه (كان يعتقد سابقاً أن نمو الذكاء يتوقف في الفترة ما بين 16-20 سنة، إلا أن الدراسات الحديثة تشير أن هذا ما هو إلا الوصول إلى مستوى نضج الذكاء).
- القدرة على اكتساب المهارات العقلية، ويميل المراهق في حل مشكلاته العملية والعقلية إلى فرض الفروض المختلفة، وتحليل المواقف تحليلاً منطقياً متسقاً.
- تزداد قدرته على التحصيل، وتزداد السرعة في القراءة، والإحاطة بمصادر المعرفة المتزايدة.

➤ تتضح الميول المهنية في إطارها الاجتماعي الصحيح، ويتأكد ميل المراهق الى المهنة التي يرغب فيها. (ه.أ. اوفريستيت، 2019، صفحة 45)

8-3- النمو الانفعالي: من أبرز مظاهره:

➤ تتكون عند المراهق عواطف نحو الكثير من المثل العليا المرغوب فيها، وعواطف الجماليات كتب الطبيعة.

➤ تتضح الصفات المزاجية للمراهق في هذه المرحلة، وتصبح أكثر تمايزاً وتحديداً.

➤ تقترب انفعالاته من النضج في نهاية هذه المرحلة وتتسم تعبيراته الانفعالية والمواقف التي تنيرها بالرصانة والثبات.

8-4- النمو الاجتماعي: من أبرز مظاهره

➤ يصبح أكثر قدرة على إدراك العلاقات القائمة بينه وبين الأفراد الآخرين وعلى تلمس آثار تفاعله الاجتماعي.

➤ يحاول التقليل من نزاعاته الفردية والميل الى العزلة، ويحرص على التعاون مع الآخرين، مما يؤدي الى اتساع دائرة علاقاته الاجتماعية وتفاعله الاجتماعي، ويزداد تقبله لعادات الكبار اليومية مما يؤدي الى اقتراب سلوكه من معايير الناس.

➤ تقل درجة خضوعه الى الشلة أو جماعة الأقران.

➤ تساهم في التخفيف إلى حد بعيد من أحلامه في أن يصبح نجماً سينمائياً أو لاعباً مشهوراً، ويميل إلى المهن التي تتفق مع قدراته وامكانياته الاقتصادية.

يزداد اتصال المراهق بعالم القيم والمعايير والمثل العليا نتيجة تفاعله مع بيئته الاجتماعية.

(البادري، 2016، صفحة 33)

9- حاجات لاعبي الفئة العمرية اقل من 19 سنة:

يمكن تلخيص حاجات هذه الفئة العمرية الأساسية فيما يلي:

- الحاجة إلى الأمن: وتتضمن الحاجة إلى الأمن الجسمي أي الصحة التامة، الحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي. الحاجة إلى البقاء حيا، الحاجة إلى تجنب الخطر والألم، الحاجة إلى الراحة والشفاء عند المرض، الحاجة إلى الحياة الأسرية الآمنة المستقرة، والحاجة إلى حل المشكلات الشخصية .
- الحاجة إلى مكنة الذات: تتضمن الحاجة إلى جماعة الرفاق، الحاجة إلى المركز والقيمة الاجتماعية الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة، الحاجة إلى الاعتراف والتقبل من الآخرين، الحاجة إلى القيادة الحاجة إلى تقليد الآخرين، الحاجة إلى المساواة مع رفاق السن في المظهر والمكانة الاجتماعية، الحاجة إلى تجنب اللوم والحاجة إلى الامتلاك .
- الحاجة إلى الحب والقبول: تتضمن الحاجة إلى المحبة والقبول والتقبل الاجتماعي، الحاجة إلى الأصدقاء، الحاجة إلى الانتماء للجماعات .
- الحاجة إلى الإشباع الجنسي: تتضمن الحاجة إلى التربية الجنسية، الحاجة إلى الاهتمام بالجنس الآخر وحبه، الحاجة إلى التخلص من التوتر الحاجة إلى التوافق الجنسي .
- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار: وتتضمن الحاجة إلى التفكير وتوسيع قاعدة الفكر والسلوك الحاجة إلى تحصيل الحقائق وتفسيرها، الحاجة إلى خبرات جديدة ومتنوعة، الحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل، الحاجة إلى النجاح الدراسي، الحاجة إلى اكتساب المعلومات ونمو القدرات الحاجة إلى الإرشاد التربوي والمهني .
- الحاجة إلى تحقيق وتأكيد الذات: وتتضمن الحاجة إلى النمو العادي والسوي الحاجة إلى العمل من أجل تحقيق أهداف شخصية معينة، الحاجة إلى معارضته للآخرين، الحاجة إلى معرفة الذات وتوجيهها .
- حاجات أخرى: مثل الترفيه والتسلية، والحاجة إلى المال (دافي، 2021، صفحة

10- أهمية السرعة لدى لاعبي الفئة العمرية اقل من 19 سنة:

تعتبر السرعة من بين أهم الصفات البدنية المتطلبة في كل النشاطات ومختلف أنواع الرياضات، فهي مكون هام في العديد من الأنشطة الرياضية. فمثلا هي المكون الأول لعدو المسافات القصيرة في ألعاب القوى، كما أن لها نفس المكانة في سباحة المسافات القصيرة وفي الدراجات والتجديف وكرة القدم وكرة السلة وفي كرة اليد. هاته الأخيرة تلعب صفة السرعة دورا كبيرا وفعالا في تحسين الأداء الحركي والمهارى (سواء كانت سرعة انتقالية، الجري في الهجوم المضاد، سرعة حركية، استقبال الكرة والمراوغة ثم التمرير، أو سرعة رد الفعل "صد الكرة بالنسبة لحارس المرمى).

ووضعها كلارك وأيكيرت وبارو ومجى وهوكي ضمن مكونات القدرة الحركية. (هوساوي، 2014، صفحة 66)

لعنصر السرعة أهمية كبرى في معظم ألوان النشاط البدني، وبعد المكون الرئيسي لسباقات المسافات القصيرة في ألعاب القوى والسباحة، كما أنه ضروري في الدراجات والتجديف وكرة القدم والسلة والهوكي.

وترتبط السرعة بالعديد من المكونات البدنية الأخرى، ويمكن اعتبار السرعة والقوة مثلا زمن في معظم ألوان النشاط البدني، حيث إن القوة الممزوجة بالسرعة تكون مكون القدرة POWER أو القوة المتفجرة EXPLOSIVE STRENGTH كما أن السرعة ترتبط بالرشاقة والتوافق والتحمل ويظهر واضحا ذلك في كرة القدم وكرة اليد والسلة.

كما أنه ليست مظاهر السرعة فقط هي التي تختلف من رياضة لأخرى وإنما تختلف أهميتها أيضا.

ولسرعة الرياضي أهمية كبرى في أنواع الرياضة التي تتميز مبارياتها بالمدة القصيرة، ولا يجوز إهمال تتميتها في بقية أنواع الرياضة الأخرى التي يحدد مستوى سرعة الرياضي.

ولهذا تظهر ضرورة وأهمية تنمية السرعة بواسطة التدريب المنتظم والمتواصل لتحسين كفاءة الجهازين العصبي والعضلي ومن ثم تطوير الصفات البدنية الأخرى والتي تؤدي إلى تحسين الأداء المهاري في جميع الرياضات الفردية والجماعية وخاصة في كرة القدم. (كماش، 2013، صفحة 26)

خلاصة

يعد جانب الصفات البدنية من أهم متطلبات الأداء في جميع الرياضات عامة وفي لعبة كرة القدم خاصة، ويرجع هذا لكونها العامل الحاسم في الفوز بالمباريات خاصة عندما يتقارب مستوى الفرق، وتظهر هذه الأهمية أثناء المباريات وذلك لكون الصفات البدنية دعامة أساسية للأداء بكرة القدم، كما يشير الخبراء إلى أهمية تمييز الصفات البدنية بالنسبة للمدرب يرجع إلى تكوينها في اتجاهين أساسيين هما التقوية، الانتقاء.

وتتمية اللياقة البدنية في كرة القدم يتطلب التكامل في جميع القدرات البدنية كالقوة والسرعة والمطاولة والمرونة والرشاقة والدقة والتوافق ورد الفعل.. الخ وهي قدرات عديدة ومتنوعة والحاجة إليها كبيرة لغرض تطوير الأداء والارتقاء بالمستوى.

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

الدراسة الاستطلاعية

ومنهجية البحث

والإجراءات الميدانية

تمهيد

تهدف البحوث العلمية عموماً إلى الكشف عن الحقائق، وتكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها، وهذه الأخيرة تعني " مجموعة المناهج والطرق التي تواجه الباحث في بحثه، وبالتالي فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها "

أن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد المنهجية التي تساعدنا في معالجتها موضوع البحث الذي نحن بصدد دراسته إلى الكثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم وإعداد خطوات إجرائية ميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية: وبالتالي الوقوف على أهم النقاط التي من مفادها التقليل من الأخطاء . واستغلال أكثر للوقت والجهد وانطلاقاً من المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق اختيار عينة البحث إلى إتقان الوسائل والأدوات المتصلة بطبيعة تجربة البحث.

1- المنهج المتبع:

تم الاعتماد على المنهج التجريبي باعتباره المنهج الملائم لطبيعة المشكلة المطروحة في هذا البحث.

ويعرف المنهج التجريبي على أنه: "أقرب مناهج البحوث لحل المشاكل بطريقة علمية والتجربة سواء تم في المعمل أو في القاعة أو في مجال آخر لمحاولة التحكم في جميع المتغيرات والعوامل الأساسية باستثناء متغير واحد يتناوله الباحث في الدراسة، حيث يقوم الباحث بتطويعه أو تغييره بهدف قياس تأثيره في العملية". (ذنيبات، 1995، ص 89).

2- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه، إتباعاً للمنهجية العلمية، أشرفنا على إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة 05 لاعبين من فريق حاسي لأقل من 19 سنة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وذلك يوم 2024/01/15 مساءً على الساعة الخامسة وتم تجريب اختبار تحمل السرعة (الجري المكوكي) يوم 2024/01/20. وأعيد الاختبار يوم 2024/01/27. مساءً وتم استبعاد العينة من الدراسة الأساسية وكان الغرض منها معرفة مدى كفاءة الاختبار المستخدم بتحديد الأسس العلمية، له وكذا تحديد الزمن المستغرق للقيام بهذا الاختبار، وتهدف أيضاً إلى التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء التدريب في ظروف حسنة، وتحديد الصعوبات يتلقاها الباحث أثناء تطبيقه.

3- أدوات البحث:

المصادر والمراجع: تم الاعتماد على الكتب والمجالات العلمية، إضافة إلى البحوث ومذكرات التخرج المشابهة لموضوع البحث

البرنامج التدريبي: وتكون من 08 وحدات تدريبية للألعاب المصغرة، كما هو مدرج في الملحق رقم (01).

الإختبارات والقياسات: وتمثل في اختبار الجري المكوكي لقياس تحمل السرعة

4-ضبط متغيرات الدراسة:

4-1-تعريف المتغير المستقل: هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو

أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.

تحديد المتغير المستقل : الألعاب المصغرة

4-2-تعريف المتغير التابع: متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على

مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل

ستظهر على المتغير التابع. (زرواتي، 2007، صفحة 78)

تحديد المتغير التابع: تحمل السرعة

5-مجتمع البحث:

من الناحية الاصطلاحية: "هو تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ من العينة وقد تكون

هذه المجموعة: مدارس، فرق، تلاميذ، سكان، أو أي وحدات أخرى". (رضوان، 2000،

صفحة 79)

يتكون مجتمع البحث في دراستنا من لاعبي فريق اتحاد حاسي ماماش صنف أواسط

(U19) و عددهم 20 لاعب

6-عينة البحث:

تعتبر العينة من الأدوات الأساسية في البحوث العلمية والهدف الأساسي منها الحصول

على معلومات وبيانات على المجتمع الأصلي للبحث، حيث عينة البحث هي معلومات عن

عدد الوحدات التي تسحب من المجتمع الأصلي لموضوع الدراسة، بحيث تكون ممثلة تمثيلا

صادقا.

"العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث، وهي النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني وبالنسبة لعلم النفس وعلوم التربية البدنية والرياضية تكون هي "أشخاص" والعينة هي المجموعة الفرعية من عناصر مجتمع بحث معين وفي بحثنا شملت جزءا من مجتمع الدراسة اساتذة التربية البدنية والرياضية للتعليم المتوسط، وحرصا منا على الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع، قمنا باختيار عينة بحثنا بطريقة قصدية.

وتمثلت عينة بحثنا في 20 لاعبا كرة القدم لنادي حاسي ماماش في ولاية مستغانم نادي حاسي ماماش لكرة القدم. ويمثلون 60% من مجتمع البحث

7-مجالات البحث:

7-1-المجال المكاني: الملعب البلدي لبلدية حاسي ماماش - مستغانم

7-2-المجال الزمني: قمنا بإجراء دراستنا في 2024/01/03 إلى غاية 2024/05/30

8-الطريقة الإحصائية:

لكي يتسنى لنا التعليق وتحليل نتائج الاستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بالاستعانة بأسلوب التحليل الإحصائي، وهذا عن طريق تحويل النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الاستمارة إلى أرقام وتمثلت الوسائل الإحصائية المستخدمة في:

أ) المتوسط الحسابي:

وهو الطريقة الأكثر استعمالا، حيث يعتبر الحاصل لقسمة مجموعة المفردات

أو القيم في المجموعة التي أجري عليها القياس، س₁، س₂، س₃، س₄.....س_ن.

على عدد القيم (n) وصيغت المتوسط الحسابي تكتب على الشكل التالي:

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

حيث:

-س: المتوسط الحساب

سΣ: هي مجموع القيم

ن : عدد القيم (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000، صفحة 153)

(ب) الانحراف المعياري:

هو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها، حيث يدخل استعماله في كثير من قضايا التحليل

الإحصائي ويرمز له بالرمز (ع)، فإذا كان الانحراف المعياري قليل فإن ذلك يدل على أن

القيم متقاربة والعكس صحيح ويكتب على الصيغة التالية:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\text{مج}(س - س)^2}{ن}}$$

حيث ع: الانحراف المعياري.

س : المتوسط الحسابي.

س: قيمة عددية (النتيجة).

ن: عدد العينة. (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000، صفحة 231)

(ج) اختبارات -ستيودنت لدراسة الفروق.

(د) معامل الارتباط بيسرون.

ان:

ثبات الاختبار:

يقول مقدم عبد الحفيظ " إن ثبات الاختبار هو مدى الدقة أو الاتساق واستقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين " أي يعني إذا ما أعيد نفس الاختبار على نفس الأفراد وفي نفس الظروف يعطي نفس النتائج (بن قوة، 1997، ص57)

1-6-2. صدق الاختبار:

من أجل التأكد من صدق الاختبار استخدم الطالبان معامل الصدق الذاتي باعتباره صدق الدرجات المعيارية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار. (بن قوة، 1997، ص57)

الجدول رقم (01): يبين قيم معامل الثبات والصدق لأداة البحث

المحاور	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل الثبات	معامل الصدق
اختبار الجري المكوكي	05	04	0.05	0.840	0.916

يتبين من خلال هذا الجدول أن قيمة معامل الارتباط للاستبيان بلغت 0.840 بالنسبة إلى الصدق و(0.916) بالنسبة إلى الثبات بالرجوع إلى جدول الدلالات الارتباط البسيط لبيرسون لمعرفة ثبات والصدق الاختبار عند مستوى الدلالة 0.05 نجد أن هذه القيم

دالة إحصائية بالمقارنة مع "ر" الجدولية التي بلغت 0,729 وعليه يتبين لنا الباحثان الاختبار الذي تم استعماله يتميز بدرجة ثبات وصدق عاليتين عند مستوى الدلالة 0.05.

خلاصة

نستخلص مما سبق أنه لا دراسة علمية بدون منهج، وكل دراسة علمية ناجحة ومفيدة لا بد لها وأن تتوفر لدي الباحثين اللذان يقومان بها منهجية علمية معينة ومناسبة وتتماشى مع موضوع ومتطلبات البحث، ولا بد له أن تتوفر لديهما أدوات البحث مختارة بدقة من عينة ومتغيرات واستبيان وغيرها. تتماشى مع متطلبات البحث وتخدمه بصفة تسمح لهما بالوصول إلى حقائق علمية صحيحة ومفيدة للباحثين والمجتمع ومنه فإن العمل بالمنهجية يعد أمراً ضرورياً في البحوث العلمية الحديثة قصد ربح الوقت والوصول إلى النتائج المؤكدة إضافة إلى وجوب أن تكون المنهجية والأدوات المستخدمة في البحث واضحة وخالية من الغموض والتناقضات.

الفصل الثاني

عرض وتحليل النتائج

1- عرض و تحليل النتائج:

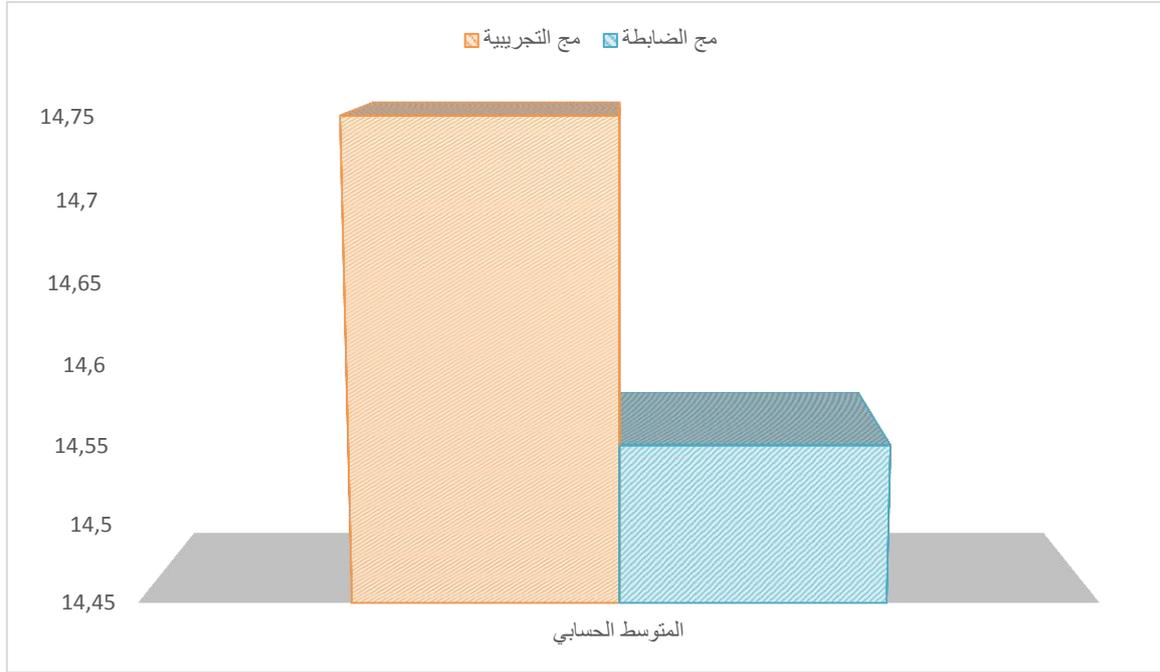
الجدول رقم (02): يبين نتائج اختبار الجري المكوكي القبلي للمجموعتين

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية
14.55	0.50	0.96	1.73
14.75	0.40		
درجة الحرية ن = 18		الدالة الإحصائية عن المستوى 0.05	
		غير دال	

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي للجري المكوكي قدر بـ 14.55 فيما بلغ المتوسط الحسابي للمعينة التجريبية 14.75 أما بالنسبة للانحراف المعياري فقد بلغ 0.50 عند المجموعة الضابطة و 0.40 عند المجموعة التجريبية.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار ت-ستودنت فقد بلغت قيمة ت-المحسوبة 0.96 وهي أقل من قيمة ت الجدولية المقدر بـ 1.73 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن = 18، وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في الاختبار القبلي للجري المكوكي.

الشكل رقم (01): يمثل المتوسطات الحسابية لاختبار القبلي للجري المكوكي للمجموعتين (الضابطة والتجريبية)



الجدول رقم (03): يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للجري المكوكي للمجموعة الضابطة

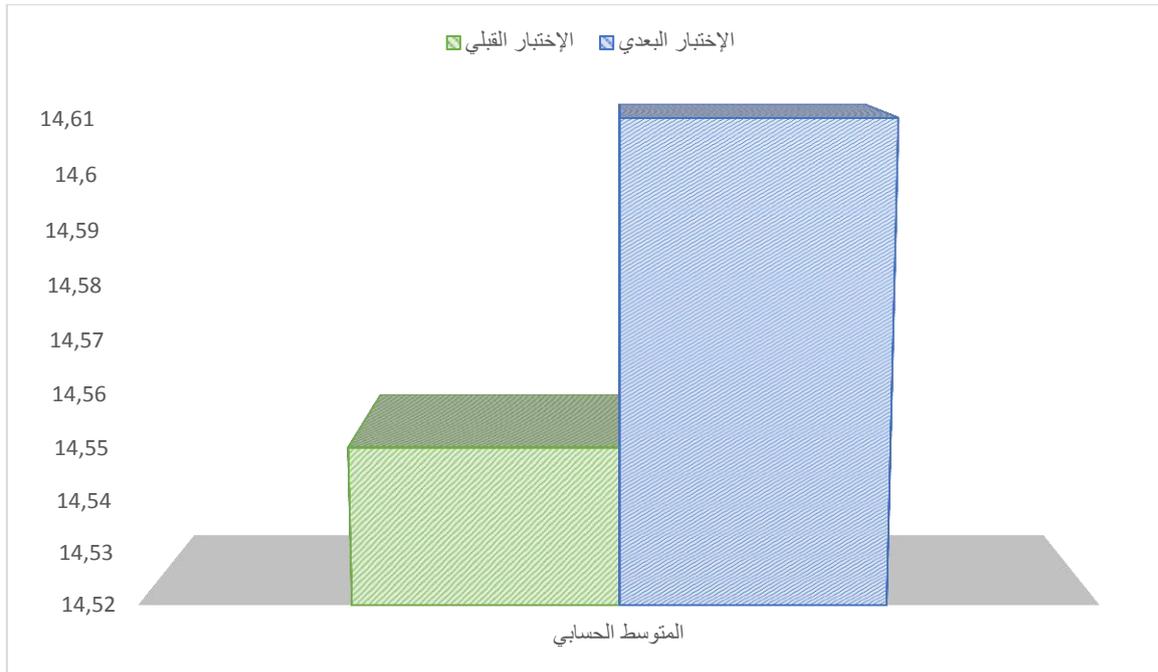
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية
14.55	0.50	0.29	1.73
14.61	0.45		
درجة الحرية ن = 18		الدالة الإحصائية عن المستوى 0.05	
		غير دال	

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في اختبار الجري المكوكي القبلي قدر بـ 14.55 فيما بلغ المتوسط الحسابي لنفس المجموعة في الإختبار البعدي 14.61 أما بالنسبة للانحراف المعياري فقد بلغ 0.50 و 0.45 للاختبارين القبلي والبعدي على التوالي.

الفصل الثاني عرض وتحليل النتائج

وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار ت-ستيوذنت فقد بلغت قيمة ت-المحسوبة 0.29 وهي أقل من قيمة ت الجدولية المقدرة بـ 1.73 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية $n = 18$ ، وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للجري المكوي لدى المجموعة الضابطة.

الشكل رقم (02): يمثل المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للجري المكوي لدى المجموعة الضابطة



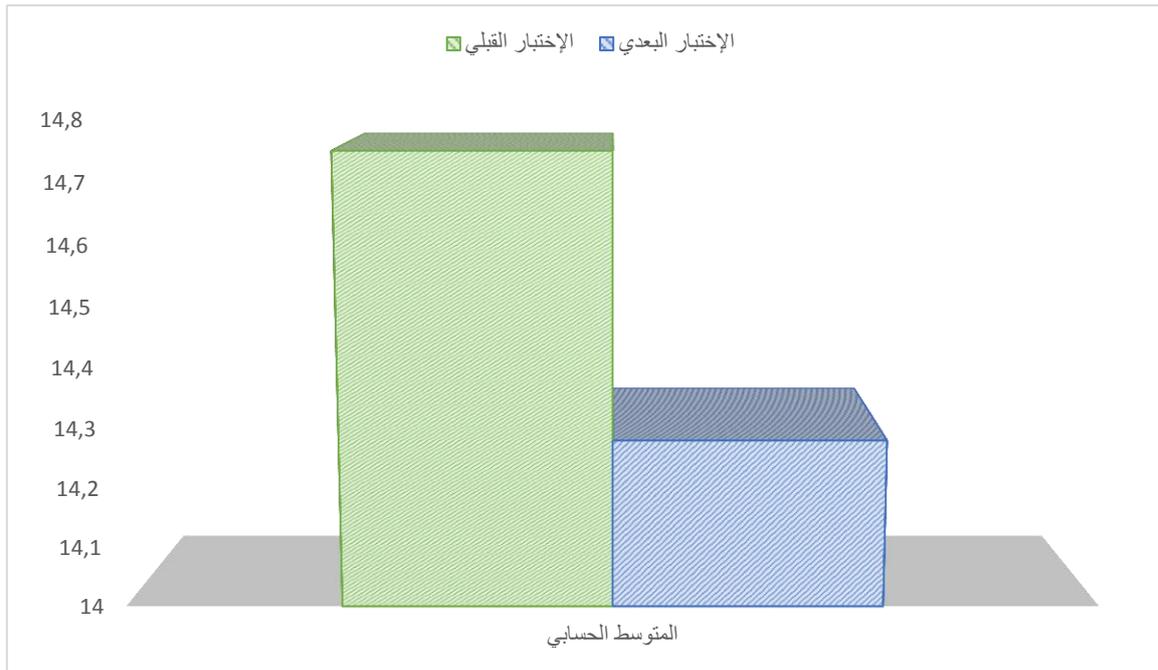
الجدول رقم (04): يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للجري المكوي للمجموعة التجريبية

ت الجدولية	ت المحسوبة	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
1.73	2.61	0.40	14.75	الإختبار القبلي
		0.39	14.28	الإختبار البعدي
دال	الدلالة الإحصائية عن المستوى 0.05		درجة الحرية $n = 18$	

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبي في اختبار الجري المكوكي القبلي قدر بـ 14.75 فيما بلغ المتوسط الحسابي لنفس المجموعة في الإختبار البعدي 14.28 أما بالنسبة للانحراف المعياري فقد بلغ 0.40 و0.39 للاختبارين القبلي والبعدي على التوالي.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار ت-ستيوذنت فقد بلغت قيمة ت-المحسوبة 2.61 وهي أعلى من قيمة ت الجدولية المقدرة بـ 1.73 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية $n = 18$ ، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للجري المكوكي لدى المجموعة التجريبية.

الشكل رقم (03): يمثل المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للجري المكوكي لدى المجموعة التجريبية



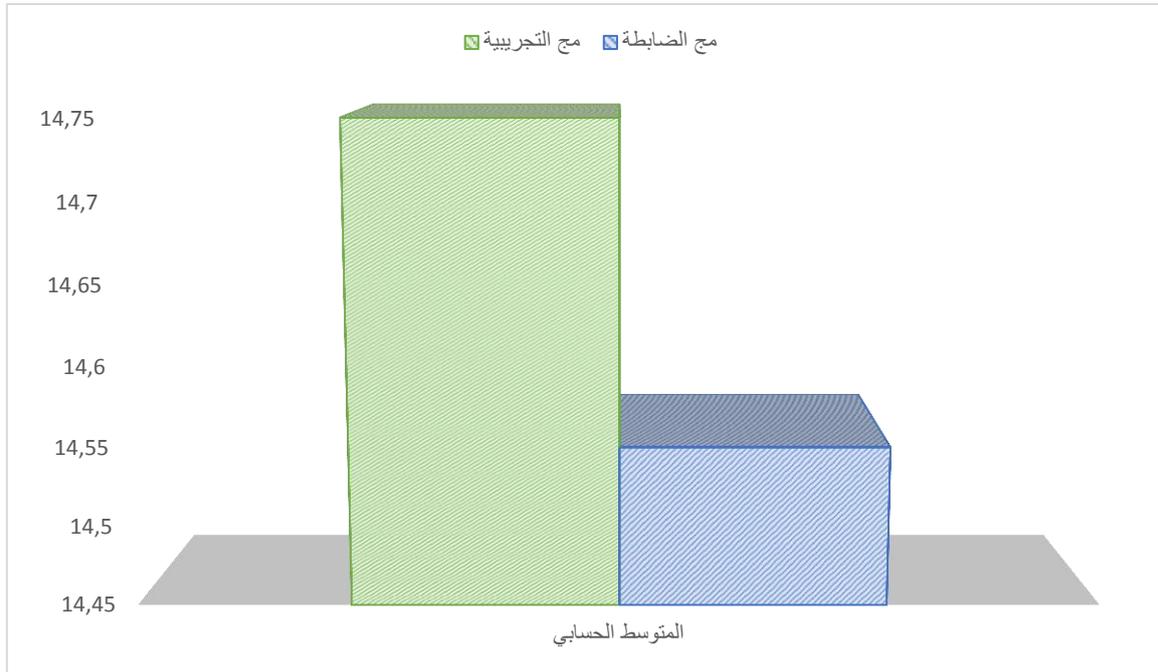
الجدول رقم (05): يبين نتائج اختبار الجري المكوكي البعدي للمجموعتين

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية
14.61	0.45	1.75	1.73
14.28	0.39		
درجة الحرية ن = 18		الدلالة الإحصائية عن المستوى 0.05	
		دال	

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في اختبار الجري المكوكي البعدي قدر بـ 14.61 فيما بلغ المتوسط الحسابي للعينة التجريبية 14.28 أما بالنسبة للانحراف المعياري فقد بلغ 0.45 عند المجموعة الضابطة و 0.39 عند المجموعة التجريبية.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار ت-ستيوذنت فقد بلغت قيمة ت-المحسوبة 0.96 وهي أقل من قيمة ت الجدولية المقدر بـ 1.73 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن = 18، وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في الاختبار القبلي للجري المكوكي.

الشكل رقم (04): يمثل المتوسطات الحسابية لاختبار القبلي للجري المكوكي للمجموعتين (الضابطة والتجريبية)



2- مناقشة الفرضيات:

2-1. مناقشة الفرضية الجزئية الأولى: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين

الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة سرعة التحمل في المجموعة الضابطة؟"

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (03) نلاحظ عدم وجود فروق

ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي في تحمل السرعة، وهذا راجع إلى عدم

قيامها بالبرنامج التدريبي المعد من طرف الطالب الباحث، ومن هنا يتبين لنا أن تنمية

الصفات البدنية على غرار صفة تحمل السرعة تحتاج إلى برامج بدنية مقننة ومبنية على

أسس علمية تتلاءم مع المرحلة العمرية، ويقول (عزيز، 2015، صفحة 44) في هذا

الصدد: "وقد شهدت السنوات الأخيرة تطوراً كبيراً في مجال تنمية السرعة بعد أن كان يعتقد لسنوات طويلة سابقة أن السرعة صفة وراثية يولد بها الإنسان ولا يمكن تنميتها بالتدريب وأنها هبة من الرب لبعض الأشخاص ، وهذا حقيقي إلى حد ما ولكن السرعة شأنها شأن كافة الصفات البدنية يمكن تحسينها بالتدريب إلى حدود تختلف باختلاف العمر والاستعداد ونوع برامج التدريب المستخدمة بالإضافة إلى العديد من الأسباب الأخرى فالإنسان قد لا يمتلك الصفات الوراثية التي تمكنه من مجارة العدائين المتميزين ، ولكنه يستطيع بالتدريب المخطط له جيداً والمنفذ بعناية أن يحقق تطوراً ملحوظاً في السرعة بعد التدريب لفترة زمنية ملائمة. ومن هنا ثبتت صحة الفرضية الجزئية الأولى للدراسة.

2-2. مناقشة الفرضية الجزئية الثانية: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين

الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة سرعة التحمل في المجموعة التجريبية؟"

من خلال نتائج الجدول رقم (05) نلاحظ أن وحسب اختبار ت-ستيوذنت كانت قيمة ت-المحسوبة < ت-الجدولية وهذا ما دل على وجود فروق دالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية، حيث أن هذه المجموعة قامت بالبرنامج التجريبي المعد من قبل الطالبان الباحثان إلى جانب التدريبات العادية للفريق مع المدرب وهنا يظهر أثر التدريب المقنن المبني على الأسس العلمية في تنمية صفة التحمل وهنا يثبت صحة الفرضية الجزئية الثانية للدراسة.

2-3. مناقشة الفرضية العامة: "هل يوجد أثر للألعاب المصغرة على تنمية تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة؟"

من خلال النتائج الجداول رقم (02)، (03)، (04) و(05) و، لاحظنا عدم وجود فروق دالة إحصائية لدى العينة الضابطة التي لم تخضع للبرنامج التدريبي بالألعاب المصغرة، فيما أنه كانت هناك فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى العينة التجريبية التي خضعت للبرنامج التدريبي، وإذا رأينا إلى نتائج الجدول رقم (05) نلاحظ مدى تفوق العينة التجريبية على العينة الضابطة في الإختبارات البعدية و الفروق الفردية في صفة تحمل السرعة، وهذا ما يظهر جليا لأثر الواضح للألعاب المصغرة في تنمية صفة تحمل السرعة، وهذه النتائج تتطابق مع ما تم التوصل إليه في دراسة الصديق بن يحيى تحت عنوان: "أثر الألعاب المصغرة في تنمية السرعة (السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل) لدى لاعبي كرة القدم فئة أصاغر U15. (2022). وهذا ما يبين صحة الفرضية العامة للدراسة.

2-3. الإستنتاجات:

- للألعاب المصغرة أثر على تنمية تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة سرعة التحمل في المجموعة التجريبية.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة سرعة التحمل في المجموعة الضابطة.

4- الاقتراحات والتوصيات:

في حدود ما توصلنا من نتائج وكذا حدود البحث الموضوعة نقترح ما يلي:

- يجب تطوير القدرات البدنية لدى اللاعبين و خاصة السرعة منها
- ضرورة الإعتدال على مختلف الصفات البدنية في التدريبات الرياضية
- الإهتمام أكثر بتطوير صفة السرعة عند معظم اللاعبين لأنها أصبحت هي التي تحسم النتائج

5- خلاصة عامة

تمت من خلال هذا الدراسة الكشف عن أثر الألعاب المصغرة في تنمية تحمل السرعة ، ولدراسة الموضوع بطريق علمية قمنا بتقسيم بحثنا إلى ثلاث أبواب، حيث تم تخصيص الباب الأول للتعريف بالبحث والذي بدأناه بمقدمة البحث، ومشكلة الدراسة إضافة إلى فرضيات البحث، كما قمنا بالتعريف بمصطلحات البحث اصطلاحا وإجراءيا، ثم قمنا بعرض الدراسات المشابهة لموضوع بحثنا، والتعليق عليها ونقدها.

اما الباب الثاني فكان مخصصا للدراسة النظرية وقسمنا إلى فصلين الفصل الأول: الألعاب المصغرة ، أما الفصل الثاني فتطرقنا فيه إلى الصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم الباب الثالث خصص للدراسة الميدانية وهو بدوره مقسم إلى قسمين الفصل الأول ويعنى بمنهجية البحث وإجراءات الميدانية أما الفصل الثاني فقمنا فيه بعرض النتائج ومناقشة الفرضيات والاستنتاجات، ثم تقديم التوصيات، ومن خلال هذا البحث توصلنا إلى أن للألعاب المصغرة أثر بالغ في تنمية تحمل السرعة ، وتم التحقق من صحة فرضيات الدراسة كما بلغت الدراسة أهدافها، وأخيرا يوصي الباحث :

- ضرورة إدراج الألعاب المصغرة في البرامج التدريبية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط
- إعتقاد المدربين على الألعاب المصغرة كطريقة تدريبية و هذا لما توصلت إليه من نتائج جيدة في الدراسات السابقة

- ضرورة تحسيس المدربين بأهمية الألعاب المصغرة في تحسين عملية التعلم الحركي و المهاري
- الإعتقاد على الألعاب المصغرة مستقبلا في عملية إنتقاء اللاعبين.
- ضرورة تخصيص وقت للألعاب المصغرة خلال الحصص التدريبية للاعبين

المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

- 1) إبراهيم، مولى. (2014). جمل السرعة والمهارات في كرة القدم. مركز الكتاب للنشر.
- 2) ابو العلا عبد الفتاح، ابراهيم شعلاني. (1994). فيزيولوجيا التدريب الرياضي، مصر: دار الفكر العربي.
- 3) أحمد، صابر. (2015). كرة القدم. مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع.
- 4) اسعد، مخائيل (1977). مشكلات الطفولة والمراهقة. بيروت: دار الافاق الجديدة.
- 5) البادري، سعود. بن مبارك (2016). المراهقة (مطالبها - خصائصها - نظرياتها - مظاهرها - مشكلاتها). دار وائل للطباعة والنشر والتوزيع.
- 6) البساطي، احمد، (2015). التدريب الرياضي. جامعة الملك سعود.
- 7) الجزائر، ادم، (2016). كرة القدم. دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع.
- 8) الجمل، رولا، ناصر. (2023). المراهقة والقصور العقلي. المؤسسة الحديثة للكتاب.
- 9) الجواد، حسن، (1977). كرة القدم المبادئ الاساسية للألعاب الاعدادية والقانون الدولي. لبنان: دار العلم للملايين.
- 10) الجواد، حسن، (1997). المبادئ الاساسية للألعاب الاعدادية لكرة القدم. بيروت: دار العلم للملايين.
- 11) الحاج، خالد تميم. (2017). اساسيات التدريب الرياضي. الكويت: دار المنهل للنشر والتوزيع.
- 12) الحسين، ذو الفقار صالح، (2015). تدريب المنافسات في المساحات الصغيرة بكرة القدم '6 - 18' سنة. دار ومكتبة البصائر للطباعة والنشر والتوزيع.
- 13) الحوري، عكلة سليمان. (2021). أسلوب حياة الرياضي (الدليل إلى تكامل الإعداد وجودة الأداء). العراق: دار الأكاديميون للنشر والتوزيع.

- 14) الخالدي، عبادة، (2019). التخطيط الاستراتيجي في المجال الرياضي. دار أمجد للنشر والتوزيع.
- 15) الروابدة، عبد الرؤوف طارق، (2014). مفهوم التدريب الرياضي. الاردن: دار الكتاب الثقافي.
- 16) الرؤوف، طارق، (2020). اللعب وتنمية الاطفال. المؤسسة الدولية للكتاب.
- 17) الرؤوف طارق، (2020). اللعب وتنمية الأطفال. دار السحاب للنشر والتوزيع.
- 18) السامرائي، عبد الكريم محمود احمد، (2022). الاتجاهات الحديثة في تدريب كرة القدم. مركز الكتاب للنشر.
- 19) الشمري، جاسم، (2016). الاتجاهات الحديثة في تدريب كرة القدم الصالات. منشأة المعارف.
- 20) الضمد، سامي، (2020). اللعب عند الأطفال (مفهوم وتطبيقات). دار البداية.
- الرههوري، علي بن صالح. (1994). علم التدريب الرياضي. جامعة قار يونس.بنغازي .
- 21) العجمي، محمود سعود. (2021). اللعب لذوي الحاجات الخاصة. مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
- 22) العناني، حنان عبد الحميد. (2021). اللعب عند الأطفال؛ الأسس النظرية والتطبيقية. دار الفكر للنشر والتوزيع.
- 23) الغرير، احمد نايل. (2023). اللعب وتربية الطفل. إثراء للنشر والتوزيع.
- 24) الفتاح، أبو العلا احمد. (2018). التدريب الرياضي. مركز الكتاب للنشر.
- 25) المولى، موفق مجيد. (1999). الاعداد الوظيفي لكرة القدم. بيروت: دار الفكر.
- 26) المولى، موفق مجيد. (2008). أساليب الألعاب المصغرة لكرة القدم. دار الينابيع.
- 27) الهاشمي، بشار. (2016). القوة العضلية انواعها وتدريباتها. الكويت: دار المنهل.
- 28) أمين، السيد. (2022). التدريب الرياضي في كرة القدم. البديل للنشر والتوزيع.

- 29) بوحوش، عمار. (1995). مناهج ابحت العلمي وطرق اعداد البحت. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 30) جلال، علي محمد. (2020). فسيولوجيا الرياضة. اليازوري للنشر والتوزيع.
- 31) جميل، الحامد. (1986). فن كرة القدم. بيروت: دار النفائس.
- 32) جميل، سمية طه. (2020). اللعب والتعلم لدى الأطفال المعاقين عقليًا في ضوء الاتجاهات الحديثة "سيكولوجية اللعب". دار المعرفة الجامعية.
- 33) حداد، خالد. (2006). الألعاب الرياضية. دار الإرشاد للنشر.
- 34) خلف، رابعة الطائي. (2018). اللعب بالوحدات البنائية التعليمية. دار يافا العلمية للنشر والتوزيع.
- 35) خليل، شرف الدين. (2000). الاحصاء الوصفي. شبكة الابحث والدراسات الاقتصادية.
- 36) خليل، محمد سيد ابراهيم. (2016). برنامج تدريبي باستخدام تدريبات المواقف التنافسية وتأثيره على مستوى الأداء الخططي الدفاعي والهجومى في التنظيم 2-4-4 لناشئي كرة القدم. دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع.
- 37) دحام، فاضل. (2016). تدريبات القدرة العضلية في كرة القدم. مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- 38) ذنينات، محمد، (1995). مناهج البحت العلمي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 39) رضوان، محمد نصر الدين، (2002). الاحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 40) زيد، جاسم عبد، (2020). التدريب الحديث في كرة القدم. دار صفاء للطباعة والنشر والتوزيع.
- 41) سالم، مختار. (1988). كرة القدم لعبة الملايين. بيروت: مكتبة المعارف.

- 42) سليم، عادل. (2010). الألعاب الرياضية. الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- 43) صلاح، ياسر طه. (2016). أسس التدريب الرياضي الحديث. مصر: ماستر للنشر والتوزيع.
- 44) صلاح، ياسر طه، (2020). الاتجاهات المعاصرة في التدريب الرياضي. مصر: ماستر للنشر والتوزيع.
- 45) ظافر الكاظمي ومازن الطائي. (2012). التنس - الإعداد الفني والأداء الخططي (تعليم - تطوير - تدريب - قواعد). بيروت لبنان: دار الكتب العلمية.
- 46) عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب. (2017). التخطيط للتدريب الرياضي. مركز الكتاب الحديث.
- 47) كماش، محمد. (2023). الأسس العلمية والعملية لإعداد لاعبي كرة القدم. دار دجلة ناشرون وموزعون.
- 48) مجيد، نافي. (2007). تأثير صفة قوة السرعة على فعالية تنفيذ اللقطات التكنو تكتيكية لدى لاعبي كرة القدم. الجزائر.
- 49) محمد، الوحش. (2015). الألعاب الرياضية (النشأة - الإعداد - الإيقاع). دار دجلة ناشرون وموزعون.
- 50) محمد، حمادي. (2018). اللعب ووظائفه التربوية والترفيهية. دار الحامد للنشر والتوزيع.
- 51) مديش، عبد العزيز احمد. (2021). التدريب الرياضي والإعداد البدني. مركز الكتاب للنشر.
- 52) نعيم، الهادي، (2013). الألعاب الرياضية. دار اليازوري العلمية.
- 53) ياسين، اسماء عزت، (2022). اللعب في حياة الأطفال. دار المبادرة للنشر والتوزيع.

الملاحق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research



University Abdelhamid Ibn Badis Mostaganem
Institute of Sports and Physical Education

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية

The Date :09/01/2024
Ref :194/ S.T / 2024

مستغانم في: 2024/01/09
الرقم: 194 / ت.ر / 2024

Sport training département

قسم: تدريب رياضي

إلى السيد : رئيس نادي اتحاد حاسي ماماش لكرة القدم
- ولاية مستغانم -

الموضوع : طلب تسهيل مهمة

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالب :
- بوشريط إبراهيم .
- خالدي محمد نجيب .

المسجلين في السنة الثالثة ليسانس تدريب رياضي تنافسي للسنة الجامعية 2024/2023 .
وهذا قصد إجراء اختبارات على لاعبي لإعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس .

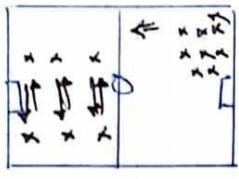
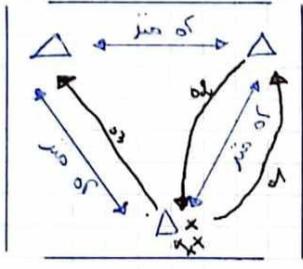
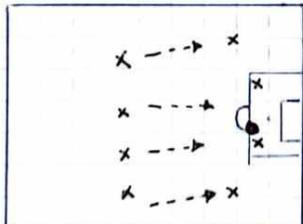
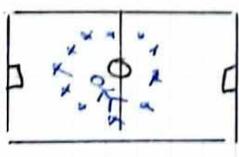
تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير .



University Abdelhamid Ibn Badis - Mostaganem -
PO.Box 188 Mostaganem 27000 Algérie Tél : + 213 (0) 45 42 11 28 Fax : + 213 (0) 45 42 11 28
WebSite : http://www.univ-mosta.dz Email : departementes@yahoo.fr

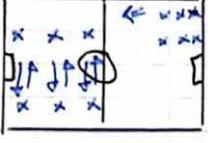
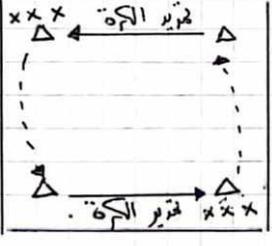
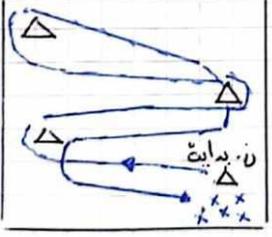
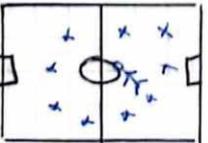
المدرّب: خالد بن محمد نصيب + مشربط براهيم. الرياض المحفظة: كرة قدم
 مدة المحبة: 70 دقيقة
 الموسم الرياضي: 2023 / 2024
 رقم المحبة: 01

الهدف: تحسين القدرة على تغير الاتجاه بسرعة.

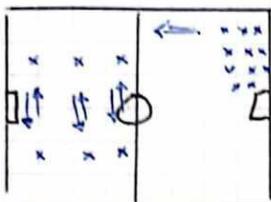
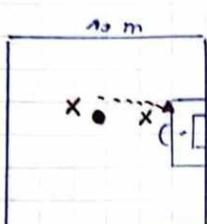
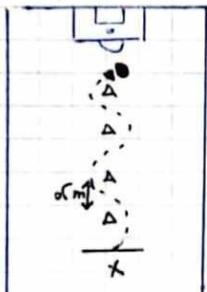
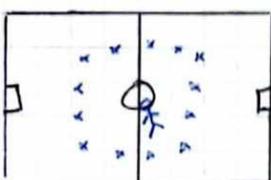
الملاحظات	الشكل (التنظيم)	الوقت	المحتوى	الملاحظات
توجيه اللاعبين أثناء التدريب و توجيههم		10'	شرح كيفية سير المحبة. تسخين صامتة (جري خفيف) تسخين خالصة تمارين اجالة و مرونة خفيفة	الملاحظات المؤيد بن
المرحى على حدة اللاعبين أثناء التدريب		15'	تدريب (01): لعب المثلث السريع. يقم ترتيب 3 حذاريب على شكل مثلث متساوي الاضلاع (كل ضلع 5م امتار) يقف اللاعب في احد الازوا و ينطلق بسرعة نحو المخروط الثاني ثم يعود للمخروط الاول و ينطلق نحو المخروط الثالث , يكرر هذا الترتيب بسرعة.	الملاحظات المؤيد بن
السرعة في الاكوار و ضبط التكم في الكرة مع دقة التمرين		10'	تدريب (02): لعب المطاردة. يقسم اللاعبين إلى مجموعتين مجموعتنا تقاوم و مجموعتنا تدافع , تبدأ المجموعة المدافعة بالكرة و تبدأ اللعبة بإشارة المدرّب , يحاول اللاعبون المصاحبون استعادة الكرة بسرعة من المدافعين , التسجيل في مرص صغير تصارة تلميعية: تدمج هاتى المباراة في نهاية المحبة حيث يحاول اللاعبون تلميع كل ما تعصوه .	الملاحظات المؤيد بن
إدناء المحبة بتقدير الزمان للاعبين		10'	تدريب المطاللة و بلاستقاء. مناقشة سلبية و ايجابية المحبة بين اللاعبين و المدرّبين.	الملاحظات المؤيد بن

المدرسة : خالد محمد نجيب + بشرى براهيم
 مدة المحبة : 70 دقيقة
 الموسم الرياضي : 2023 / 2024
 رقم المحبة : 02
 الوسائل المستخدمة : كرة قدم + مهاجرة
 ألعاب + ميداني + ملعب
 الفريق : اتحاد حاسي معاصر

الهدف : تعزيز السرعة في التحرك وتسيق العريزان السوية

الملاحظات	الشكل (التعليم)	المحتوى	المستوى
مراعات اللاعبين أثناء التحرك وتوزيعهم		شرح كيفية سير المحبة تخمينات عامة (جري خفيف) تخمينات خاصة قاربت إجابة و صرورة خفيفة	15
الحركة على جديقة اللاعبين أثناء تأدية القاري		تمرين (01) : لعبة المربع السريع يتم تحديد مربع كبير على أرضية الملعب يقف اللاعبون في كل زاوية يبدأ اللعب في الزاوية #1 بالكرة بالكرة إلى الزاوية الثانية ثم يقوم بالتمرير إلى اللاعب الموجود في الزاوية التالية وهكذا ... تمرين (02) : لعبة سباق الحواجز بالكرة يتم وضع مجموعة من الحواجز (اشعاع أو قهبان) على مافة متوازية يبدأ اللاعبون بالركض بالكرة ويجب عليهم تجاوز الحواجز بأقصى سرعة ثم العودة إلى نقطة البداية	15
السرعة في الأداء فهم المراد من التمرين وقت التمرير		سابقة تلمينية : ترميم هاتك المباراة في نهاية المحبة كمي يهبة فيها الاعبوه كل ما تعلموه	20
تقديم التمرين أثناء العودة إلى الحالة الطبيعية		قاربت إجابة و استرخاء مناقشة سلبية وإيجابية المحبة بين اللاعبين والمدرسة	15

المدرب : خالد محمد يحيى + يوسف سراجي .
 مدة للعبة : 40 دقيقة .
 للموسم الرياضي : 2023 / 2024 .
 رقم للعبة : 03 .
 الهدف : تحسين السرعة والرشاقة والتحكم بالكرة .

الملاحظات	الشكل (التكليم)	المدّة	المحتوى	المرحلة
مراعاة أداء اللاعبين وتوجيههم أثناء اللعب .		10	شرح كيفية سير اللعبة . تسخين عامة . (جري خفيف) تسخين خاصة . تأريث إهالة ومرونة خفيفة .	المرحلة الأولى
* التأكيد على أهمية العزل الجاد بين اللاعبين		15	تدريب (01) : لعبة 1 ضد 1 في مساحة صغيرة . يتم تحديد المساحة (مربع 10x10 متر) يتنافس لاعبان على الكرة في محاولة لتجاوز بعضهما والتسجيل في مرمى صغير .	المرحلة الثانية
التحكم في الكرة مع دقة التسديد أثناء اللعب بأقصى سرعة		20	تدريب (02) : لعبة ثلاثان والتسديد يتم وضع عدة مخاريط في خط مستقيم بمسافة كما أمثلت كل مخروط واحد يتناوب اللاعب في بداية الخط وينطلق بسرعة بالترتيب من المخاريط حتى يهزم إلى الكرة ، يقوم اللاعب بالتسديد على المرمى بأقصى ما يمكن . مساراة تطهيريّة : في نهاية اللعبة ترمع هاتمة المباراة يهزم فيها اللاعبون على تطهيريّة كل ما تعلموه .	المرحلة الثالثة
تقديم بعض الدعاوى أثناء العودة إلى الحالة الطبيعية		10	تأريث بطالة ولاسترخاء . مناقشة سلبية وإيجابية للعبة . مع اللاعبين والمدرب .	المرحلة الرابعة

المدرّب: خالد محمد خبير + بوشريط براهيم

مدة الجلسة: 70 دقيقة

الموسم: 2023/2024

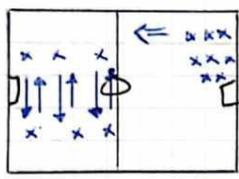
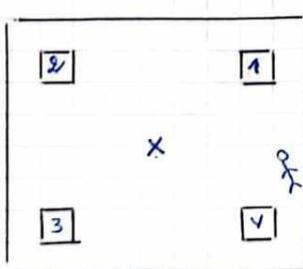
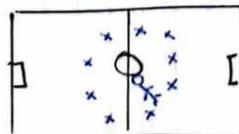
رقم الجلسة: 04

الوسائل المستخدمة: كرة القدم + هافه

أصابع + صناديق + ملعب

الفريق: اتحاد حاسي مباشر

الهدف: تعزيز السرعة في الدخول دون كرة وتحسين التمرير

الملاحظات	الشكل (التعليم)	المدة	المحتوى	البيان المرحلة
مراجعة اللاعبين أثناء الجري دون توجيههم		10'	شرح كيفية سير الجلسة. تسخين عامة (جري خفيف). تسخين خاصة (تمرير إجلال و هرونه خفيفه).	المرحلة الأولى
المره على جدية اللاعبين أثناء أداء التمارين		10'	تمرين (01): لعبة التمرير و الكور يقف اللاعبون في صفين متقابلين على مسافة 10 أمتار، يبدأ اللاعب بالتمرير الكرة إلى اللاعب في الهدف المقابل، ثم ينطلق بأقصى سرعة للوقوف في نهاية الهدف المقابل، يكرر اللاعبون التمرير بالتتابع.	المرحلة الثانية
إننا كبد على نهضاط و التركيز السرعة في العمل والحركة		10'	تمرين (02): لعبة المربعات المتعللة. يقف وهدف أربع مربعات مبعثرة على أرضية الملعب، حيث أن لكل مربع رقم مختلف يقف اللاعب في منتصف المربعات، عند إشارة المدرب برفق معين، ينطلق اللاعب بسرعة عند المربع المعني، يلمس المربع في منتصفه ثم يعود للوسط.	المرحلة الثالثة
تقديم التمارين أثناء العودة إلى الحالة الطبيعية		10'	تمرين ما تعلموه. تمارين للإطالة و الاسترخاء. مناقشة بليانية و إجابات لاهية من اللاعبين و المدرس.	المرحلة الرابعة

المدرّب : خالد محمد نصيب + بوسريط براهيم .
 الرمانك المستخدمة : كرة قدم + هافوك
 مدة الحصة : 70 دقيقة .
 الموسم الرياضي : 2023 / 2024 .
 رقم الحصة : 40 .
 الهدف : تحسين سرعة انطلاق والتدريب تحت الضغط .

الملاحظات	الشكل (التنظيم)	المدة	المحتوى	تبيان للأهداف
* توجيه اللاعبين أثناء الجري ومراقبتهم		10'	شرح كيفية سير الحصة . ترحيبات عامة (جوي خفيف) ترحيبات خاصة تمارين إطالة وحرارة خفيفة	المرحلة الأولى
* الحرص على جدية عناصر الفريق أثناء أداء التمارين .		12'	تمارين (أه) ، لعبة السرعة والتدريب - يقسم اللاعبون إلى مجموعتين ، تقف كل مجموعة في طرف الملعب المهضمر ، تبدأ اللعبة بإشارة المدرب ، حيث يندفع اللاعبون من كل مجموعة بسرعة نحو الكرة الموجودة في منتصف الملعب ويحاولون تسجيل هدف في حرم حريم الخصم .	المرحلة الثانية
* التأكيد على الجهد والتركيز وخلق روح التنافسية		12'	تمارين (هـ) : توضع مخاريط على شكل خطين متوازيين على مسافة 20م . يقف اللاعبون في مجموعتين على طرفي الخطين عند الإشارة يندفع لاعب من كل مجموعة بسرعة إلى المخروط الأول ثم يهرر الكرة إلى زميله الذي يندفع من النقطة	المرحلة الثالثة
إبقاء اللاعبين مع تقديم التوجيه .		10'	تمارين إطالة واسترخاء . مناقشة سلبية وإيجابية الحصة بين اللاعبين والمدرب .	المرحلة الرابعة

المدرّب: خالد بن محمد خبيب + بوشرا براهيم
 مدة المحلّة: 70 دقيقة
 الموسم 18 ايار 2023 / 2024
 رقم المحلّة: 06
 الاشارة المستخدمة: كرة قدم +
 هافزة + افعاف + صقائل + طلوع
 الفريق: اتحاد حاسي مباشر

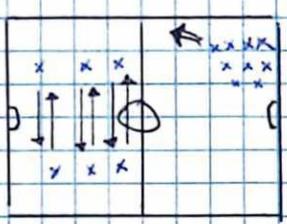
المحاور
 طريقة التقييم

الهدف: تحسين السرعة في التمرين و التحكم بالكرة

المحتوى: شرح كيفية سير للاهبة
 تخزين عامة (حري خفيف)
 تخزين خاصة
 تمارين ابلالة و هرونة خفيفة

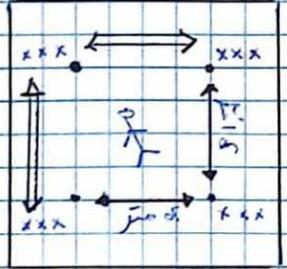
المدة: 15 دقيقة (التقييم)

ملاحظات: مراقبة أداء اللاعبين و توجيههم



تمرين (01): لعبة المربع الصغير
 يتم رسم مربع صغير (0.5 x 0.5 متر) اشارة
 اللاعبين عند كل زاوية من المربع. عند
 اشارة المدرّب يبدأ اللاعبون بالركض حول
 المربع في اتجاه عقارب الساعة او عكسها
 حسب الاشارة و يحاولون طرح نقاط المربع
 باقترب سرعة

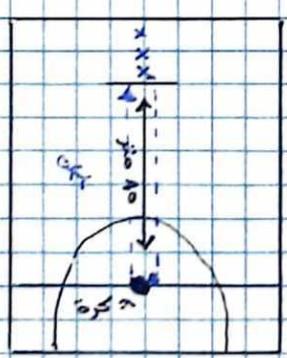
التأكيد على
 هرونة العنق
 الجلوس
 اللاعبين



المحاور
 التقييم

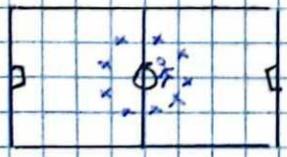
تمرين (02): لعبة التسليم و العودة
 يتم وضع كرة عند نقطة منتصف الملعب
 بين اللاعبين في جهة واحد على بعد
 10 امتار. عند اشارة المدرّب ينطلق اول
 لاعب عند الكرة ليحسبها ثم يعود بسرعة
 مارة تطبيقية: ترميز هاتك للباراة
 في 10 حيز كتي يحاول اللاعبون
 تطبيقها تقلموه من المحلّة.

السرعة
 في الأداء
 والتركيز
 وخلق
 روح
 تنافسية



تمارين ابلالة و استرخاء
 مناقشة سليمان و ايجابيات للاهبة
 بين اللاعبين و المدرّب.

تقديم زهانج
 اثناء العونة
 الى الحالة الطبيعية



المحاور
 التقييم

المدرّب: خالد بن محمد بن عبد الله بن عبد الرحمن
 مدة المحبة: ١٠ دقائق
 الموسم: ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤
 رقم المحبة: ١٠

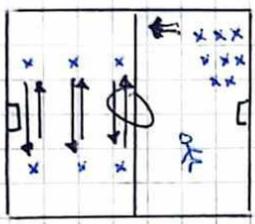
الوسائل المستخدمة: كرة قدم + حافض
 القناع + ميثاق + ملصق
 الفريق: اتحاد حاسي حاسي

الهدف: تعزيز السرعة الذهنية، وتحسين التحكم بالكرة بالتمرين.

المحتوى: اللعبة التثقيف (الشكل) للاحتضان

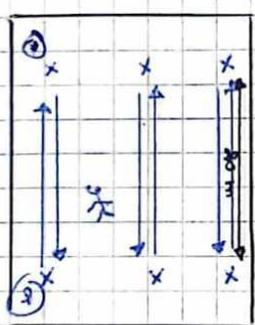
شرح كيفية سير اللعبة.
 تسخينات عامة (جري خفيف).
 تسخينات خاصة.
 تمارين إطالة وحرارة خفيفة.

مراقبة أداء اللاعبين وتوجيههم أثناء اللعب.



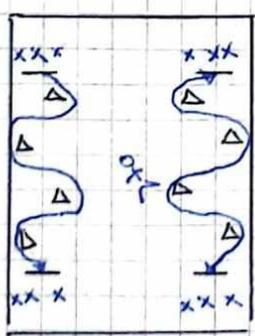
تمارين (٥١): لعبت المباراة الزوجية.
 يتم تقسيم اللاعبين إلى أزواج، يقف أحد الزوجين في خط البداية والآخر على بعد ٥٠ متر عند إشارة المدرب يظهر اللاعب الجانح من كل زوج نحو زميلته الذي ينطلق عند حسه.

التأكيد على ضرورة العقل الجاد بين اللاعبين



تمارين (٥٢): سلسلة الكرة بالتمرير.
 يتم وضع سلسلة من الحاريط في خط مستعرض بيد اللاعبين بالكرة بالكرة متفرجين بين الحاريط بأقصى سرعة حتى يهبطوا إلى النهاية.
 مبادرة تطبيقية: ترميم هامة المباراة في الأخير كما يجادل اللاعبون تلميح ما تعلموه من المحبة.

السرعة في العمل ووضوح التحكم في الكرة بدقة التمرير



تمارين الحركات والاسترخاء.
 مناقشة تلميحات وإيجابيات المحبة بين اللاعبين والمدرب.

تقديم بعض التهانئ أثناء العودة إلى الحالة الطبيعية



المحرب، خالد، محمد نجيب، بشرى، مراهيم
 مدة الحصة، ٦٥ دقيقة
 للموسم الرياضي، ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤
 رقم الحصة، ٥٨

الهدف، السرعة في التحرك في الكرة في المساحات الضيقة.

الملاحظات	التنظيم (الشكل ٢)	العدد	المحتوى	البيان الشرح
مراقبة اللاعبين أثناء الجري والقيام بالتوجيهات		10	شرح كيفية سير الحصة تمضيات عامة (جرياً تقيفاً) تمسين خاص (تقنياً بين زملاء) تمارين إطالة ومرونة بسيطة	التمرين التقني
التأكيد على سرعة العمل الجاد بين عناصر الفريق		10	لعبة مهكرة، لعبة الألوان: ينقسم اللاعبون بالتساوي إلى فريق أسود وفريق أزرق، يقوم الفريقين بسرقة الكرة من الفريق الآخر ويقوم زميله بالتمرير أو مساهمة الكرة مستمرين ٥ دقائق في مساحة ١٠ متر طول على ٥ أمتار عرض ينقسم اللاعبون إلى ٤ أفرج كل فرج ٥ لاعبين وهناك ٤ من الفريقين معاولة كل فريق التمرير في أي من الفريقين الآخر مباراة تطبيقية، في نهاية الحصة يرمي مباراة تطبيقية يعمل فيها اللاعبون على تطبيق كل ما تعلموه.	التمرين السرعة
العودة إلى الحالة الطبيعية مع بعض التمارين		10	تمارين الإطالة والإسترخاء. مناقشة سلبية وإيجابية الحصة بين اللاعبين والمدرّب	التمرين المناقشة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ