



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



القسم: التدريب الرياضي
التخصص: تدريب رياضي تنافسي

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التدريب الرياضي التنافسي بعنوان :

فاعلية وحدات تدريبية لتنمية صفة القوة والسرعة لدى لاعبي كرة
القدم أقل من 13 سنة

بحث تجريبي أجري على لاعبي النادي الهاوي وفاق بن داود أقل من 13 سنة

تحت إشراف:

• أ.د/ زرف محمد

من إعداد الطالب :

• كميث محمد عبد
الصمد

السنة الدراسية: 2024/2023

إهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى :

كل من علمني حرفا في هذه الدنيا الفانية

إلى من علمني معنى المثابرة والصبر، من أضاءوا دربي وسقوا بذرة المعرفة في روحي،

إلى من قدموا لي الدعم والحب دون قيد أو شرط

إلى والديّ الحبيبين.

إلى من انتظروا قطاف ثمرة جهدي طويلا فكانوا شركاء كل بسمه ودمعة وحسرة ...

أحباب قلبي ... إخوتي

إلى الأهل والأعمام والأخوال والأصدقاء من وقفوا بجانبني في رحلتي التعليمية، وقدموا

لي النصائح والإرشادات والأدوات ، إلى من آمنوا بقدراتي وشجعوني على المضي قدماً،

إلى أساتذتي الكرام أهدى ثمار جهودي وتعب سنين الدراسة.

إلى أصدقائي الأعزاء، شركاء الدرب والفرح والحزن، إلى من رسموا معي أجمل

الذكريات، وشاركوا همومي وأفراحي، أهدى لكم هذا النجاح كرمز لصداقتنا المتينة.

إلى كل من ساندني ودعمني في أيّ محطة من محطات حياتي .

إلى كل هؤلاء أهديهم هذا العمل المتواضع سائلا الله العليّ القدير أن ينفعنا

به ويمدنا بتوفيقه .

كلمة شكر

الحمد لله ربى العالمين مؤيد المجاهدين وناصر المؤمنين ومذل الأحزاب والمستكبرين
والصلاة والسلام على نبينا المجاهد الشهيد وعلى آله وصحبه ومن جاهد جهاده وبعد

يامن يرى ما فى الضمير ويسمع أنت المعد لكل مايتوقع يامن خزائن رزقه
فى قول كن والقول أجزل والمواهب أوسع أحببنا فى الله طبتم وطاب ممشاكم وتبواتم
من الجنة منزلا ومقعدا ومن النجاح منصبا إن شاء الله

قد حثنا الله فى كتابه العزيز على " شكر الناس" قائلا " وفوق كل ذى علم عليم "

(سورة يوسف الآية 76) صدق الله العظيم

أشكر الله العلى القدير الذى أنعم الذى أنعم على بنعمة العقل والدين القائل فى المحكم
التنزيل . عن أبى هريرة - رضى الله عنه - قال صلى الله عليه وسلم "من لا يشكر

الناس لا يشكر الله"

و قال صلى الله عليه وسلم " من صنع إليكم معروفا فكافئوه فإن لم تجدوا ماتكافئونه
فادعوا له حتى تروا أنكم قد كافأتموه " (رواه أبو داود)

وأىضا وفاءا منى وتقديرا واعترافا منى بالجميل أتقدم بجزيل الشكر لأولئك المخلصين
الذين لم يألوا جهدا فى مساعدتنا فى مجال البحث العلمى . وأخص بالذكر أستاذى
الفاضل "زرف محمد" المشرف على المرافقة فى انجاز هذه الدراسة فجزاك الله كل
خير وأطال فى عمرك . وكل عمال وأساتذة معهد التربية البدنية عامة.

وأخيرا أتقدم بجزيل شكرى إلى كل من مدولى يد العون والمساعدة فى إخراج هذا

البحث على أكمل وجه .

ملخص البحث :

هدف البحث إلى إبراز مدى فعالية الوحدات التدريبية لتنمية صفتي السرعة والقوة لدى لاعبي كرة القدم أشبال تحت 13 سنة ، تم الإعتماد في هذا البحث على المنهج التجريبي حيث اعتمد الطالب على بطارية اختبارات والوحدات تدريبية كأداة للبحث ، وتكونت عينة البحث من 95 لاعبا من النادي الهاوي لوفاق بن داود أقل من 13 سنة ، وبعد القيام بالدراسة الإحصائية توصل الطالب إلى أن الوحدات التدريبية أثرت ايجابيا على تنمية صفة القوة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم تحت 13 سنة ، وفي الأخير يوصي الطالب بضرورة الاعتماد على تدريبية التدريبية أكثر مصداقية من طرف المدربين للكشف المبكر لمستوى لاعبي كرة القدم لما له من أهمية في تنمية الصفات البدنية الخاصة بلاعبي كرة القدم .

الكلمات المفتاحية :

- الوحدات التدريبية
- السرعة والقوة
- كرة القدم

Résumé de la recherche :

Le but de la recherche était de mettre en évidence l'efficacité La recherche visait à mettre en évidence l'efficacité des unités d'entraînement pour développer les qualités de vitesse et de force chez les footballeurs juniors de moins de 13 ans. Cette recherche s'est basée sur la méthode expérimentale, où l'étudiant s'est appuyé sur une batterie de tests et des unités d'entraînements comme outil de recherche. L'échantillon de recherche était composé de 95 joueurs du club amateur Wefaq Bin Daoud, âgés de moins de 13 ans. Après avoir mené une étude statistique, l'étudiant chercheur a conclu que les unités de formation ont eu un impact positif sur le développement de force et de vitess des footballeurs de moins de 13 ans. Enfin , l'étudiant recommande la nécessité de s'appuyer sur une formation plus fiable des entraîneurs pour la détection précoce du niveau des footballeurs en raison de son importance dans le développement des qualités physiques des footballeurs..

Les mots clés :

- **Les unités d'entraînement**
- **Vitesse et force**
- **Football**

Abstract

The aim of the research was to highlight the effectiveness of the training sessions. To develop the qualities of speed and strength among junior football players under 13 years of age, this research relied on the experimental approach, where the student researcher relied on a battery of tests and training sessions as a research tool. The research sample consisted of 95 players from the amateur club of Wefaq Bin Daoud, under 13 years old. After conducting a statistical study, the student researcher concluded that the training sessions had a positive impact on the development of strength and speed among football players under 13 years of age. Finally, the student recommends the necessity of relying on more reliable training by coaches for early detection of the level of football players because of its importance in developing the physical qualities of football players.

Keywords:

- **Training units**
- **Speed and strength**
- **soccer**

قائمة الجداول والأشكال

أ. قائمة الجداول :

الرقم	العنوان	الصفحة
1	يبين الخصائص السيكمترية للإختبارات البدنية	47
2	يبين طبيعة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لإختبار سرعة (20 متر)	53
3	يبين طبيعة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لإختبار سرعة (5 متر)	54
4	يبين طبيعة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لإختبار (رمي كرة طيبة 2 كلغ)	55
5	يبين طبيعة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لإختبار الوثب العمودي (سرجنت)	56

ب. قائمة الأشكال :

الرقم	العنوان	الصفحة
1	يبين مستوى لاعبي كرة القدم في القياس القبلي والبعدي لإختبار سرعة (20 متر)	54
2	يبين مستوى لاعبي كرة القدم في القياس القبلي والبعدي لإختبار سرعة (5 متر)	55
3	يبين مستوى لاعبي كرة القدم في القياس القبلي والبعدي لإختبار رمي كرة طيبة (2 كلغ)	56
4	يبين مستوى لاعبي كرة القدم في القياس القبلي والبعدي لإختبار الوثب العمودي (سرجنت)	57

الفهرس

الصفحة	العنوان
أ	الإهداء
ب	كلمة شكر
ج	ملخص البحث
و	قائمة الجداول
و	قائمة الأشكال
الفصل التمهيدي : التعريف بالبحث	
2	مقدمة البحث
4	مشكلة البحث
5	فرضيات البحث
5	أهداف البحث
6	أهمية البحث والحاجة اليه
7	مصطلحات البحث
8	الدراسات السابقة والمثابهة
10	أوجه الإستفادة من الدراسات والتعليق عليها
الجانب النظري	
الفصل الأول :المتطلبات البدنية (السرعة والقوة)	
14	تمهيد
15	المتطلبات البدنية
15	متطلبات كرة القدم الحديثة
16	المتطلبات البدنية وطرق تنميتها عند لاعبي كرة القدم
17	الصفات البدنية
17	السرعة

18	أهمية السرعة
19	العوامل المؤثرة في السرعة
19	أشكال السرعة
20	مبادئ وطرق تنمية السرعة
21	خصائص تطوير السرعة لدى الذكور بين 7 و12 سنة
22	القوة
22	أهمية القوة
23	العوامل المؤثرة في القوة
24	أشكال القوة
27	مبادئ وطرق تنمية القوة
28	خصائص تطوير القوة لدى الذكور بين 7 و12 سنة
28	علاقة القوة بالسرعة
29	خلاصة الفصل
الفصل الثاني : خصائص المرحلة العمرية أقل من 13 سنة	
31	تمهيد
32	مفهوم الطفولة المتأخرة 9-12 سنة
33	تعريف النمو
33	خصائص وسمات النمو في المرحلة العمرية أقل من 13 سنة
34	النمو النفسي الانفعالي
34	النمو الجسمي الحركي
34	الفروق الفردية
35	الفروق الفردية بين الأطفال في سن أقل من 13 سنة
35	النمو العقلي المعرفي
35	النمو الاجتماعي
36	أهمية الرياضة في نمو شخصية الطفل
37	خلاصة الفصل

الجانب التطبيقي	
الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	
40	تمهيد
41	الدراسة الإستطلاعية
41	منهج البحث
42	مجتمع وعينة البحث
42	متغيرات البحث
42	مجالات البحث
43	أدوات البحث
46	الأسس العلمية للاختبارات المستعملة
48	الوسائل الإحصائية
51	الخلاصة
الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج ومناقشة النتائج بالفرضيات والإستنتاجات	
53	عرض وتحليل النتائج
58	مناقشة النتائج بالفرضيات
60	الإستنتاجات
60	الإقتراحات والتوصيات
61	قائمة المصادر والمراجع
	الملاحق

الفصل التمهيدي:

التعريف بالبحث

مقدمة:

إن الملاحظ لمعطيات كرة القدم الحديثة يكتشف مدى التطور الملحوظ في الجهد المبذول من قبل اللاعب ، الذي أصبح يتميز بالقدر الكبير من القوة والسرعة وتكرارها في مختلف الواجبات الدفاعية والهجومية ، فالمتطلبات الحديثة خلقت الحاجة إلى إعداد لاعبين إعدادا بدنيا عاليا لاسيما التغيرات التي اجتاحت الانجاز الكروي الحديث، والسبيل في تحقيق وتطور كرة القدم لابد من تسطير برامج تدريبية من قبل المدربين على أسس ومعايير لابد أن تحقق نتائج ملموسة وجيدة .

وتشكل القدرات البدنية الخاصة في كرة القدم عاملا هاما وأساسيا لرفع مستوى الأداء المهاري ، حيث أن القدرات البدنية تهدف إلى تحديد عناصر بدنية معينة تلعب دورا بارزا في إتقان اللاعب للمهارات الأساسية . (السيد, خالد جمال، 2016، صفحة 09) من بين أهم الصفات البدنية التي تحظى باهتمام خاص في برامج تدريب كرة القدم ، نجد السرعة والقوة . تندمج هاتين الصفتين مع جميع التقنيات والتكتيكات في مختلف الرياضات . لذا أصبحت موضوعاً للبحث الواسع بهدف تطويرها في مراحل معينة من العمر وبالخصوص الفئات الصغرى . تظهر نتائج تنمية هاتين الصفتين من خلال العمل الجاد على مستوى الأصناف الشبابية، حيث يتم صقلها بطريقة تساعد في تكوين اللاعبين الأشبال وخاصة الفئة المقصودة في البحث هي تحت 13 سنة وذلك لتحديد المتطلبات الخاصة على مستوى اللياقة البدنية إن هذه الفئة تُعدّ الركيزة الأساسية والمخزون الخام الذي يمكن الاعتماد عليه في تطوير اللاعبين. لذا فإن امتلاك اللاعب أشكال متنوعة من الأداءات المهارية بالإضافة إلى الصفات البدنية بما يتشابه مع متطلبات المباراة تزيد من قدراته على تنفيذ واجباته في أماكن وفي اتجاهات مختلفة ولا يفاجأ بموقف مالم يتدرب عليه مسبقا إذ يتفق كل من (مفتي ابراهيم حماد و حنفي محمود مختار، 2002، صفحة 35) .

للاوصول إلى الهدف المرجو يتطلب دعماً من وسائل وطرق منهجية وتحضير بدني مبني على أسس علمية في مرحلة التدريب والتهيئة، أصبحنا مقتنعين بأهمية دراسة صفتي القوة والسرعة لنبين مدى تأثير الوحدات التدريبية المقترحة على تنميتها لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة . وتبرز أهمية الاهتمام بتنمية الفئات الصغرى في كرة القدم كأساس لبناء جيل قادر على المنافسات على المستويات العليا . ومن خلال ما أجراه Desalvo عام 2017 يرى أن العمر ومواقع اللاعبين خلال المباراة ومستوى اللياقة البدنية ونظام اللعب المتبع تعدمن العوامل الحاسمة التي تؤثر على أداء اللاعبين . (عصام حجاب، 2019، صفحة 47)

وفي زمن ليس ببعيد كانت ولاية غليزان في الغرب الجزائري من خلال مواهبها الخيرة معروفة على المستوى الوطني ، والآن أصبحت المدارس الكروية عاجزة عن صقل المواهب زمن اعتبار أن عمر تحت 13 سنة هو عمر توجيه الرياضيين نحو مستقبلهم ، وتعد صفة القوة والسرعة من أهم المتطلبات البدنية في كرة القدم وتأتي أهمية هذه الدراسة في الوقوف على مستوى تنمية هاتين الصفتين من خلال مراقبة تطور اللاعبين وذلك من خلال قياس هذه الصفات في بداية مرحلة التحضير وعند نهايتها ، وعند قيام الطالب بزيارة ميدانية لأحد النوادي الرياضية الرائدة في هذا الاختصاص سجل إهمال المدربين في وضع الوحدات التدريبية الفعالة على تحسين الجوانب البدنية والفنية للمهاجمين في رياضة كرة القدم ، وهذا ما دفع الطالب إلى الاعتماد اختبارات قبلية وبعدي لقياس تحسن صفة السرعة والقوة لدى لاعبي كرة القدم لأقل من 13 سنة للنادي الهاوي وفاق بن داود بولاية غليزان.

وعليه تم استسقاء الهدف من البحث ألا وهو معرفة مدى فعالية الوحدات التدريبية على تنمية صفتي القوة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة سواء كانت إيجابية أم سلبية. واعتمدنا على إختبارات ميدانية في السرعة والقوة والدراسة الإحصائية ، بالإضافة إلى عرض وتحليل النتائج ومناقشة النتائج بالفرضيات والاستنتاجات وأهم التوصيات والمراجع والخلاصة العامة والملاحق.

وبناء على ما سبق ولدراسة موضوع بحثنا بطريقة علمية قمنا بتقسيم البحث على الشكل التالي :

الفصل التمهيدي: وتناولنا فيه التعريف بالبحث .

الإطار النظري: وقسمناه إلى فصلين :

- **الفصل الأول:** المتطلبات البدنية في كرة القدم (السرعة والقوة) .
- **الفصل الثاني:** خصائص المرحلة العمرية أقل من 13 سنة .

الإطار التطبيقي: وقسمناه إلى فصلين:

- **الفصل الأول:** منهجية البحث وإجراءاته الميدانية .
- **الفصل الثاني:** تحليل النتائج ومناقشة النتائج بالفرضيات والإستنتاجات .

2. مشكلة البحث:

حقق العلم قفزات نوعية كبيرة في الميدان الرياضي ولا يزال يثب في تدرج مستمر لتحقيق تقدم أفضل ، حيث لعب طموح باحثيها دورا أساسيا في الإعتماد على العلوم الطبيعية ليكون منها المنطلق للتقدم والرقي وكان تعلم التدريب الرياضي واحدة ممن اهتموا إليه من علوم . (حسين قاسم حسن، 1997، صفحة 15)

فمن الرياضات التي أصبحت تتطلب من الرياضي امتلاك قوة وسرعة بدنية عالية نجد كرة القدم ، إن التطور الذي شهدته رياضة كرة القدم ليس وليد الصدفة إنما هو نتاج عن تسلسل برامج تدريبية ومناهج جديّة وفق الأسس العلمية والتي تشمل جميع الجوانب (بدنية ، مهارة وغيرها ...) .

تعتبر القوة والسرعة أساسية وضرورية يجب على المدربين التركيز على إعداد اللاعبين وتطويرهما. يحتاج لاعب كرة القدم إلى مستوى عالٍ من اللياقة البدنية ليكون قادرًا على تنفيذ المهام والتصرف بشكل جيد خلال المواقف المتباينة طوال المباراة . وقد أظهرت الدراسات أن هناك علاقة مباشرة بين هذين العاملين والنجاح في المباريات ، وعدم الأخذ بعين الاعتبار لهذه العوامل قد يؤدي إلى انخفاض فادح لمستويات انجاز اللاعبين وخاصة الفئات الصغرى ، لكن في الأونة الأخيرة تبين أن هناك تراجعاً في هذه الصفات لدى مهاجمي الفرق الوطنية الناشئة مما أثر سلباً على قدرتهم على تحقيق الألقاب ولوحظ أن اللاعبين يفتقرون إلى الاندفاع اللازم لاختراق الدفاعات المتينة ولا يمتلكون القوة الكافية للحفاظ على الكرة تحت الضغط هذا النقص في كلتا الصفتين يقلل من فرص خلق المساحات وتنفيذ الهجمات السريعة ، وفي هذا الصدد يذكر ريسان خريط نقلًا عن "F. Jokadif" أن أي فتى حالياً لديه نمو طبيعي فيما يخص اللياقة البدنية من حقه أن يحصل على فرصة كي يصبح بطلا . (ريسان خريط مجيد، 1998)

وعلى الرغم من الجهود المبذولة وما سخر لكرة القدم الجزائرية الناشئة ، كما لوحظ أيضا أن معظم المدربين يعتمدون على تنمية الصفات البدنية (السرعة والقوة) في المرحلة التحضيرية فقط و يظهر ذلك في الأثر الايجابي لهذه الصفات في المرحلة التحضيرية خلال الجولات الأولى فقط و لكن مع مرور المباريات يلاحظ ظهور بداية نقص في فعالية الأداء الحركي نتيجة لتوجيه المحتوى التدريبي فقط للجانب التكتيكي فقط مايدل على أن هذه الصفات لم يعطى لها حقه ، وبالتالي قصد العناية بها والإستفادة منها مستقبلا ، وتأتي أهمية وسبب اختيار موضوع البحث في كون فئة الأصاغر هي مستقبل الرياضة الجزائرية ووجب التعرف على أنجح البرامج وأكثرها فعالية من ناحية النتائج الإيجابية ، والوقوف على مستوى تنمية هاتين الصفتين من خلال وحدات تدريبية مقترحة

لمراقبة تطور اللاعبين وذلك من خلال قياس هذه الصفات في بداية مرحلة التحضر وعند نهايتها ، وهذا مادفعنا إلى طرح التساؤل التالي :

التساؤل العام:

هل تؤثر الوحدات التدريبية إيجابيا أو سلبيا على مستوى تنمية صفة القوة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة ؟

وعليه خرجنا بتساؤلات فرعية :

- هل للوحدات التدريبية أثر في تنمية السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة؟
- هل للوحدات التدريبية أثر في تنمية القوة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة ؟

3. فرضيات البحث:

الفرضية العامة :

للوحدات التدريبية أثر إيجابي في تنمية صفة السرعة والقوة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة.

الفرضيات الجزئية:

- تؤثر الوحدات التدريبية إيجابيا في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة..
- تؤثر الوحدات التدريبية إيجابيا في تنمية صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة..

4. أهداف البحث:

لكل دراسة من الدراسات غاية ترجى من ورائها وأهداف تسعى لتحقيقها من أجل تقديم البديل أو تعديل ما هو موجود، وذلك بإسهام هذا البحث في رفع كفاءته وبالتالي استيعاب طبيعة البحث العلمي والإلمام بما يحمله هذا البحث.

ومن خلال بحثنا هذا نريد تحقيق بعض الأهداف التي يمكن حصرها فيما يلي :

هدف عام: معرفة أثر الوحدات التدريبية على تنمية صفتي القوة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة

أهداف فرعية :

- إبراز أثر الوحدات التدريبية في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم تحت 13 سنة

- إبراز أثر الوحدات التدريبية في تنمية صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم تحت 13 سنة

وبناء على هذه الأهداف :

يمكن القول أن البحث يهدف إلى المساهمة في تحسين القوة والسرعة للاعبي كرة القدم و تقديم معلومات قيمة لمدربي كرة القدم حول كيفية تحسين وتنمية القوة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة.

5. أهمية البحث والحاجة إليه :

تتمثل أهمية البحث من الجانب العلمي في معرفة صفات السرعة والقوة لدى لاعبي كرة القدم تحت 13 سنة قصد تمكن المدربين القائمين على تدريب الفئات الصغرى مستقبلا من الوقوف على مستوى وقدرات لاعبيهم بدينا لوضع أسس جديدة في تنمية صفتي القوة والسرعة وكذلك تشجيع إجراء المزيد من الدراسات أكثر فعالية في تنمية هذه الصفات . أما من الجانب العملي القيام بتطوير برامج أكثر فعالية للإرتقاء بالمستوى والرفع منه وتصحيح الأخطاء وزيادة فرص النجاح في المستقبل ولابد من إعداد برامج تدريبية والاختبارات لمعرفة أثر الوحدات التدريبية على تنمية صفتي القوة والسرعة لدى أشبال كرة القدم . ويعتبر هذا البحث كمرجع يستعين به طلبة معهدنا ومدربي الأصناف الصغرى في إثراء جانبهم المعرفي والعملي لتقييم نتائج برامج التدريب التي يقومون بها بتطبيقها على أشبال كرة القدم .

6. مصطلحات البحث:

📌 الوحدات التدريبية:

- **التعريف الاصطلاحي:** تعد وحدة التدريب أصغر مكون في البناء التنظيمي لعملية التدريب بصفة عامة وتحتوي الوحدة التدريبية على مجموعة من التمارين - أعمال تدريبية - وتكون موجهة نحو تحقيق واجبات فردية تكون متشابهة في محتوياتها المتكررة أو متنوعة في محتوياتها . (الباسطي، 1998، صفحة 127)

📌 التعريف الإجرائي:

الوحدة التدريبية هي أصغر مكون لعملية التخطيط والبرمجة التي تحتوي على تمارين من خلالها أو من خلال تنفيذها بشكل حرفي ودقيق نتوصل الى تحقيق الهدف المرجو من التدريب .

📌 الصفات البدنية :

• **التعريف الاصطلاحي:** تدل على قابلية الرياضي على التمتع بأعلى درجة من القوة مع سرعة الأداء بالطول لفترة ممكنة فضلا عن بناء الفرد للدافع والزيادة في العمل و تشمل الصفات البدنية على القوة والسرعة والمطاولة والرشاقة والمرونة .

• **التعريف الإجرائي:** هي مجموعة من الصفات التي تميز الفرد من حيث قدرته على أداء الحركات والنشاطات البدنية المختلفة.

✚ القوة :

• **التعريف الاصطلاحي:** هي التي يستطيع بها الفرد التغلب على المقومات المختلفة أو مواجهتها مما يؤثر على تنمية المجموعات العضلية العاملة وتزيد من قوتها التي تختلف باختلاف المقاومات المراد التفوق عليها .

• **التعريف الإجرائي:** بأنها الفعل الذي يحاول تغيير حالة سك ون حركة الجسم المؤثر عليه أو المؤثر الذي يغير أو يميل إلى تغيير حالة سكون الجسم أو حالة حركة بسرعة منتظمة في خط مستقيم.

✚ السرعة :

• **التعريف الاصطلاحي:** تعرف على أنها: "قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل زمن ممكن . (كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسنين،، 1997)

• **التعريف الإجرائي:** وهي القدرة على قطع مسافة وجيزة في أقل وقت ممكن وأيضا المقدرة على أداء حركات بالكرة أو بدون كرة في أقصر مدة زمنية ممكن .

✚ كرة القدم :

• **التعريف الاصطلاحي:** هي رياضة جماعية ، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها (جميل، 1986) .وهي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على أحد عشر لاعبا، يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية الملعب المستطيل الشكل في حماية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف ، يحاولون اللاعبون إدخال الكرة فيه عبر حارس المرمى للحصول على نقطة الهدف وللتفوق على منافسة في إحراز النقاط (مأمور بن حسين ال سليمان، 1998، صفحة 09)

• **التعريف الإجرائي:** هي اللعبة الأكثر شعبية في العالم لها قوانين وأسس تضبطها ، جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل منهما من أحد عشر لاعباً تلعب بكرة مَكْوَرَة .

تعريف الفئة العمرية أقل من 13 سنة:

• التعريف الإصطلاحي:

- تشير إلى اللاعبين الصغار من سن 6 - 10 سنوات للإناث ومن سن 6 - 12 سنة للذكور ويرى البعض أنها تبدأ من 9 - 12 سنة وهي تقابل مرحلة المدرسة الابتدائية تقريبا . (محمد، 1982)
- **التعريف الإجرائي:** تسمى المرحلة العمرية تحت 13 سنة مرحلة الطفولة المتأخرة ، وهي مرحلة انتقالية بين الطفولة المبكرة والمراهقة ، وتتميز هذه المرحلة بنمو سريع في جميع المجالات ، بما في ذلك النمو الجسدي والعقلي والعاطفي والاجتماعي.

7. الدراسات السابقة :

1. دراسة أمين العروسي (2017) :

- **عنوانها:** دراسة دكتوراه بعنوان " دراسة ديناميكية تطور صفة القوة لدى ناشئي كرة القدم " .
- **منهج البحث:** وصفي
- **أدوات البحث:** الإختبارات وجهاز (Myotest)
- **عينة البحث:** 123 لاعب كرة قدم صنف براعم
- **تهدف الدراسة إلى:** معرفة تأثير استخدام عامل التدريب مع تزامن بداية نمو العضلات بتأثير هرمون النمو في تطور القوة العضلية لدى ناشئي كرة القدم 13-15 سنة .

الإستنتاجات:

ظهر تطور في القوة العضلية لدى فئة أقل من 13 سنة بالنسبة لإختبار Squat jump (sj) أما بالنسبة لإختبار Contre Mouvement Jump (cmg) فلم يكن هناك تطور حاصل للقوة العضلية لدى الفئتين معا.

أهم التوصيات :

ضرورة متابعة التطور الحادث في مكونات الجسم خلال مراحل التدريبية و السنية بالنسبة للاعبين كمؤشر للحالة التدريبية.

2. دراسة ببوشة وهيب (2018) :

• **عنوانها:** تحديد متطلبات التوجيه الرياضي القاعدي للموهوبين من الناشئين وفق برنامج معلوماتي في رياضة كرة القدم

• **منهج البحث:** وصفي

• **أدوات البحث:** بطارية الإختبارات والإستبيان

• **عينة البحث:** 290 لاعب كرة قدم ناشئين

تهدف الدراسة الى :

- معرفة وكشف وتحديد متطلبات التوجيه القاعدي للموهوبين من الناشئين في رياضة كرة القدم.
- تحديد مستويات معيارية تساهم في توجيه الرياضي القاعدي للموهوبين من الناشئين في رياضة كرة القدم
- تصميم برنامج معلوماتي يساعد ويساهم في توجيه الموهوبين من الناشئين في كرة القدم تحت 13 سنة.

الإستنتاجات:

- ✓ المستويات المعيارية المحددة تساهم في تقييم وانتقاء وتوجيه الناشئين في كرة القدم.
- ✓ البرنامج الحاسوبي المصمم وفق نموذج تقويم يساعد على انتقاء وتوجيه الناشئين في سن مبكرة في كرة القدم.

أهم التوصيات:

- ✓ ضرورة تحديد مستويات معيارية للمراحل السنية المختلفة من أجل اكتشاف وتوجيه واختيار الموهوبين في رياضة كرة القدم.
- ✓ ضرورة التركيز على الإستعدادات والقدرات كمؤشرات لمحددات التوجيه الرياضي القاعدي.

3. دراسة بغداد حامق(2018) :

- **عنوانها :** تحديد مؤشرات مورفو-وظيفية المساهمة في انتقاء الناشئين الموهوبين لأقل من 13 سنة في كرة القدم على مستوى الغرب الجزائري .
- **منهج البحث:** وصفي
- **أدوات البحث:** بطارية إختبارات والقياسات وإستمارة الإستبيان
- **عينة البحث:** 325 ناشئ كرة قدم

• **تهدف الدراسة إلى :** تحديد معايير مستويات يمكن قياسها وقياسها في الجانبين المورفولوجي والوظيفي ، بهدف مساعدة المدربين على الحصول على تقييم موضوعي أفضل في اكتشاف المواهب الشابة

• **الإستنتاجات:** هناك إختلافات بين اللاعبين الشباب في الفئة العمرية 13 سنة على مستوى العوامل المورفولوجية والوظيفية . ويمكن إستخدام هذه الإختلافات كمعايير لتقييم الأداء الرياضي لدى اللاعبين الشباب واكتشاف المواهب الشابة .

• **أهم التوصيات :**

- مراجعة عملية الكشف والتدريب ، والتي يجب أن تستند إلى مؤشرات حقيقية تسمح بتحسين التدريب من خلال التحكم المنتظم في أهداف ومحتوى إعداد اللاعبين الشباب.
- تعيين مدربين ذوي خبرة وحاصلين على مؤهلات

8. التعليق على الدراسات:

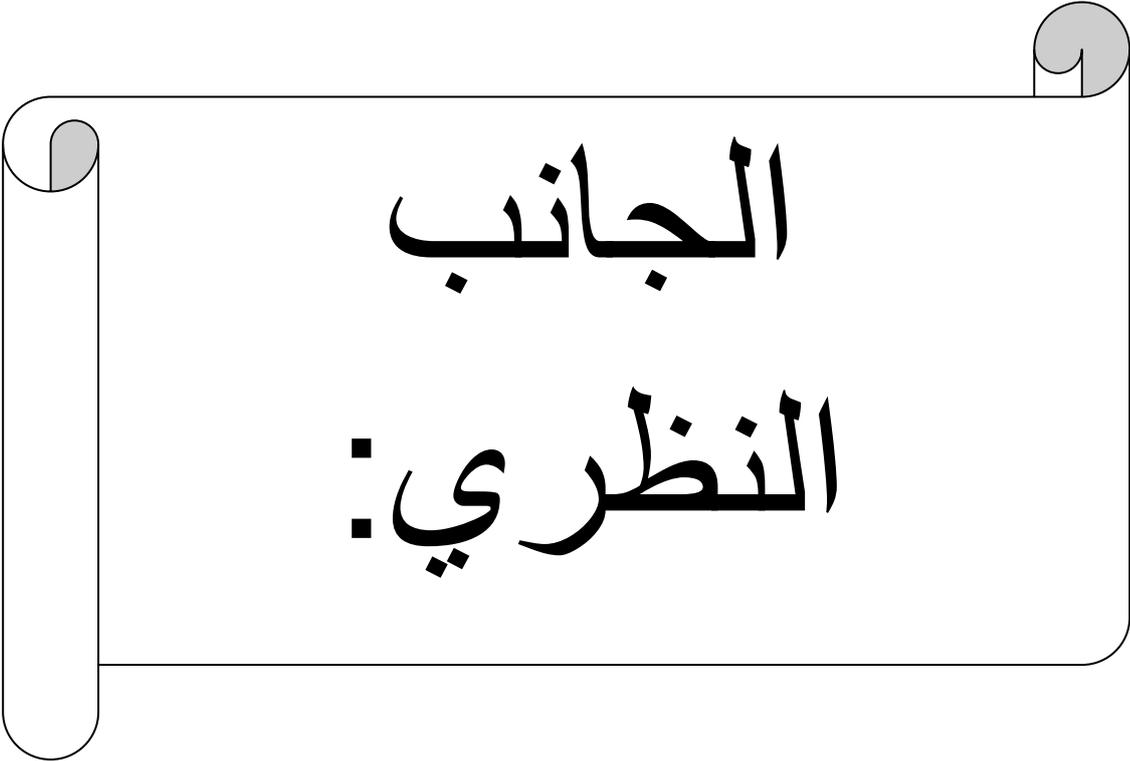
من خلال مختلف الدراسات السابقة التي تناولناها سنحاول التحدث عن علاقة دراستنا بالدارسات الأخرى:

- **الموضوع:** و الذي يتضح من خلال متغيرات الدراسات المستعرضة و التي يلاحظ أنها تشترك في المتغير التابع الصفات البدنية وتختلف نوعا ما في المتغير المستقل ديناميكية توجيه القاعدي.
- **المجال الزمني:** أنجزت هذه الدراسات بين عامي 2017 و 2018.
- **المنهج:** استخدم الباحثون في جل الدراسات المستعرضة المنهج الوصفي ، و في دراستنا اتبعنا المنهج التجريبي لملائمته موضوع بحثنا
- **العينة :** تختلف العينة من دراسة إلى أخرى و في أغلب الدراسات تراوحت أحجام العينات من 123 إلى 325 .

9. أوجه الإستفادة من الدراسات:

- الوصول إلي الصياغة النهائية لإشكالية البحث.
- إتباع المنهج المناسب لطبيعة الدراسة.
- الإلتزام بالمعايير .

- التعرف على أنجح البرامج وأكثرها فعالية من ناحية النتائج الايجابية
- اختيار العينة المناسبة للبحث وهي لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة.
- إستغلال قاعدة المعلومات و المعطيات الواسعة المستخدمة في الدراسات السابقة و خاصة في الجانب التطبيقي من خلال الإختبارات والجانب المفاهيمي و النظري .
- تحديد المعالجات الإحصائية المناسبة في عرض ومناقشة النتائج .
- توجيه الطالب إلى الكثير من المراجع والإستفادة منه فضلا عن الإجابة عن بعض الأسئلة المتعلقة بالجانب النظري .



الجانب
النظري:

الفصل الأول :

متطلبات كرة القدم (السرعة والقوة)

• تمهيد:

تعد لعبة كرة القدم أكثر الرياضات الجماعية الشعبية حيث أصبحت اليوم تتصدر مقدمة الرياضات و أصبح الاهتمام ليس فقط على الذي يمارسها بل تعدى ذلك و اكتسح مختلف جوانب و فئات المجتمع. إن الوصول بفريق ما لتحقيق نتائج إيجابية بدرجة أولى على إتقان أفراد الفريق لمتطلبات كرة القدم ، وهذا يعتمد على الأسلوب الصحيح و العلمي في طرق التدريب و التحضير النفسي و البدني الجيد للوصول باللاعب إلى نتائج جيدة في الأداء.

والجسم بحاجة إلى تطوير وتنمية الصفات البدنية الضرورية لأي نشاط رياضي يتطلبه الشخص، سواء كان بدنياً أم فنياً. إذ تساهم هذه الصفات في تطوير الجسم وشخصيته بشكل شامل من النواحي الفيزيولوجية والمورفولوجية والحركية، وتعزز شخصيته من خلال ممارسة النشاط الرياضي البدني. ولذلك، يتعين على المدرب أن يكون على دراية بقوانين تطور العناصر البدنية في مختلف مراحل العمر إذا أراد الفرد نجاح عمله، فينبغي أن يتمتع بقدرات محددة مثل السرعة والقوة . تعد هاتان الصفتان، الأساس لتحقيق الأداء الممتاز والمثالي للاعب. إذ يعتمد مستوى المهارات الرياضية بشكل عام على وجود تلك الصفات المرتبطة بالمهارة . في هذا الفصل سنتحدث عن متطلبات كرة القدم والصفات البدنية (السرعة والقوة) التي اعتمدنا عليها في بحثنا .

1. مفهوم المتطلبات البدنية :

هي كل ما يتم العمل على تطويره خلال التحضير البدني وتتمثل عند لاعبي كرة القدم في دمج الصفات البدنية والتوافقية للحصول على لاعب متكامل بدنياً.

هي كفاءة اللاعب من حيث القدرات البدنية في مواجهة ما تتطلبه طبيعة كرة القدم ، والتي تشكل أساساً للارتقاء بالمتطلبات المهارية والخطية والذهنية والنفسية والإرادية للاعب . (يوسف لازم كماش، 2002، صفحة 25)

2. متطلبات كرة القدم الحديثة :

1 - 1 المتطلبات الفسيولوجية والبدنية :

بالرغم من اتفاق المدربين والمحضرين البدنيين على بعض المبادئ الأساسية حول طبيعة التدريب ، إلا أن هذا لم يمنع ظهور الكثير من الاختلافات في وجهات النظر والتصورات حول بعض جوانب التدريب في كرة القدم الحديثة. يعود هذا إلى التغير الجذري في مستوى الجهد المبذول من قبل اللاعبين ، مما أدى إلى إعادة النظر في طرق وأساليب التدريب ونوعية الإعداد التي أصبحت تركز أساساً على المتطلبات البدنية للأداء .

إن تحديد الصفات البدنية الأساسية للاعب كرة القدم يفرض علينا معرفة دقيقة و تحليلاً معمقاً للمؤشرات الداخلية للمنافسة (نبض القلب ، نسبة تركيز اللاكتات في الدم..الخ) إضافة إلى العوامل الخارجية كزمن الجهد و وقت الراحة، عدد الإنطلاقات(LEROUX.P, 2006) والتي تمكننا من تقدير جميع موارد الطاقة و طبيعة الصفات البدنية المبذولة في نشاط كرة القدم .

و حالياً نشهد مباريات في كرة القدم يطغى عليها الجانب الفني والذكاء في اللعب مع التحضير البدني الجيد للاعبين ، فالفرق ذات المستوى العالي لها اتجاه تطوير اللعب مثل ما هو عليه في الرياضات الأخرى ككرة السلة وكرة اليد ، فالكل يهاجم ويدافع في ان واحد وهذا ما أجبر المدربين على الاهتمام بتحضير اللعب في شتى جوانبه، البدني التقني ، التكتيكي ، النظري والجانب النفسي ، وهذا استجابة للمتطلبات الإستراتيجية الحديثة . (حنفي محمود مختار، 1988، صفحة 188)

وإذا قمنا بتحليل أنواع الجهود المبذولة من طرف اللاعبين فإننا نرى أنها تخضع لمجموعة من الضوابط و المعايير و التي تختلف من حيث:

- شدة المواجهات و درجة دافعية اللاعبين.
- كثافة الرزنامة و عدد المباريات.
- ضرورة تحقيق النتائج.

كما توجد عدة عوامل حددت من طرف كل من **ديسالفو و كول (2007)** وهي كالتالي:

- ✓ المرحلة العمرية
- ✓ مواقع اللاعبين أثناء المباراة.
- ✓ درجة الممارسة و اللياقة البدنية أو الفورمة الرياضية للاعبين.
- ✓ طريقة و نظام اللعب المتبع من طرف الفريق .

ويوجد أيضا هناك العديد من العوامل والأسس التي يجب مراعاتها وتطبيقها لتقييم تأثيرها على الأداء الرياضي للاعب كرة القدم . يُعتبر من الأمور المتفق عليها أن العوامل المذكورة سابقاً تلعب دوراً إيجابياً في الأداء الرياضي، حيث يبذل اللاعب جهوداً جبارة أثناء الأداء الحركي سواءً أثناء التدريبات أو المنافسات، مما يؤدي إلى تعب اللاعب وإرهاق على جميع الأصعدة البدنية والفسولوجية والعقلية والنفسية، لذا يُعتبر التغذية المتوازنة وسيلة أساسية يمكن أن تؤثر سلباً على أداء اللاعب.

وتلعب التغذية السليمة المتوازنة وسيلة أساسية لتمكين اللاعب من تزويده بالطاقة إضافة إلى مختلف وسائل الإسترجاع كالنوم و الإسترخاء التي تسهل عملية الاسترجاع والشفاء.

1-3 المتطلبات البدنية وطرق تميمتها عند لاعبي كرة القدم :

وبالرغم من التطور الذي شهده القطاع الرياضي عامة والعلم الرياضي خاصة تختلف آراء العلماء في تحديد المتطلبات البدنية، حيث يرون بعضهم أن عددها عشرة ويرون البعض الآخر أنها خمسة . يشهد هذا الاختلاف وجوده بين معظم علماء العالم ، سواء في النطاق الغربي الذي يتصدره أمريكا، أو في النطاق الشرقي تحت قيادة الاتحاد السوفيتي وألمانيا الشرقية.

تناول بحثنا هذا المتطلبات البدنية أو الصفات البدنية التالية :

1. السرعة

الصفات البدنية :

يطلق علماء التربية الرياضية في الإتحاد السوفياتي سابقاو الكتلة الشرقية مصطلح الصفات البدنية و الحركية للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية للإنسان بينما يطلق عليها علماء التربية في الولايات المتحدة الأمريكية بإسم مكونات اللياقة البدنية باعتبارها أحد مكونات اللياقة الشاملة للإنسان التي تشمل على مكونات اجتماعية و عاطفية ونفسية ولكن كلا المدرسين اتفقا على أنها مكونات واختلفوا على بعض العناصر. (محمد عوض البسيوني، 1992، صفحة 85)

1-1 السرعة:

تعتبر السرعة إحدى الصفات البدنية والمهمة والأساسية للاعب كرة القدم وهي مرتبطة بجميع عناصر اللياقة البدنية كما أنها تعد صعبة التطور قياسا ببقية الصفات .

نفهم من السرعة كصفة حركية على أنها قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية ، وفي ظروف معينة . (ريسان خريبط، 1990)

ويقصد بها أيضا قابلية الفرد لتحقيق عمل في أقل وقت ممكن ، وتتوقف السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة البدنية (الصفار، 1987، صفحة 236) .

ونقلا عن كل من برجى دحو وبوبكر زكرياء يعرفها **خاطر و البيك** بكونها القدرة على أداء أي حركات أو مهارات باستجابة سريعة وكافية وفق أي من المثيرات العصبية ، كما عرفا سرعة العدو في المسافات القصيرة بكونها المقدرة على التقدم للأمام مع إبراز القوة العظمى ممزوجة بأعلى مستوى من التسارع أو هي المقدرة على قطع مسافات معلومة في أقل زمن ممكن . (برجى دحو، 2023/2022، صفحة 41)

ويرى البعض أن مفهوم السرعة من وجهة النظر الفسيولوجية للدلالة على لاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي وحالة الاسترخاء العضلي .

وتعتبر السرعة في المجال الرياضي ، تلك المكونات الوظيفية المركبة التي تمكن الفرد من الأداء الحركي في أقل زمن. (أبو العلا عبد الفتاح، 1998، صفحة 178)

وأما من الناحية الفسيولوجية تعرف (هي التغيرات الداخلية التي يحصل الرياضي من الطبيعة بواسطة تفاعل الجهاز العصبي المركزي والتوجيه القسوى لاستثارة العضلات على الإنقباض والإنبساط).

1-2 أهمية السرعة:

لعنصر السرعة أهمية كبرى في معظم ألوان النشاط البدني، ويعد 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 متلازمين 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 والسلة واليد . (كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، 1997، صفحة 92)

و تعتبر السرعة من المتطلبات الرئيسية للأداء في كرة القدم الحديثة وهذا راجع لأهميتها في تأثيرها وتأثيرها بباقي عناصر القدرات البدنية الخاصة الأخرى ، كما تعتمد المتطلبات الفنية والخطية بشكل كبير على السرعة .

وتظهر أهمية السرعة في كرة القدم في قدرة اللاعب على سرعة الحركية بدرجة كبيرة حسب ظروف المباراة ومدى قدرته على سرعة العدو لمسافات بعيدة سواء بالكرة أو بدونها وسرعة الوثب لأعلى لضرب الكرة بالرأس سواء بغرض التمرير أو إصابة الهدف أو حماية المرمى من إحراز هدف للفريق الخصم . وتكمن أيضا في أداء اللاعب للمهارات الأساسية بالسرعة والدقة والتكامل والألية تحت ضغط المنافسين وخاصة عند التصويب بدقة على المرمى أو عند التمرير أو قطع الكرة (موفق اسماعيل، 1989، صفحة 110) ، كما أن سرعة تغيير اتجاه اللاعب وسرعة الاستجابة لمواقف اللعب المختلفة لها أهمية كبيرة. وبذلك يمكن القول أن جميع أنواع السرعة يحتاج إليها لاعب كرة القدم للوفاء بالقدرة على أداء متطلبات المواقف اللعبة المختلفة بالسرعة اللازمة لكل موقف .

1-3 العوامل المؤثرة في السرعة :

✓ تتأثر سرعة الأداء البدني بشكل فسيولوجي من خلال العوامل الوراثية التي تحدد نسبة الألياف العضلية السريعة والبطيئة، مما يؤثر في تكوين عدد وحدات الحركة .

✓ ترتبط السرعة في الأنشطة ذات التردد والحركة، مثل العدو والركض وحركة السباحة الانتقالية ، بالخطوة وطولها ، حيث يعتمد طول الخطوة على طول الرجل وقوته، ويعتمد طول حركة السباحة على طول وقوة ذراع السباح .

✓ ترتبط السرعة بمرونة المفاصل ومطاطية العضلات وخاصة بالنسبة للسرعة الإنتقالية.

✓ يجب الانتباه إلى أن السرعة في الأداء تمر بمرحلتين، الأولى هي مرحلة زيادة السرعة حيث تزداد تدريجياً، والثانية هي مرحلة استقرار السرعة نسبياً. تتميز السرعة بتخصصها ، حيث لكل نشاط رياضي تخصصي نوعية خاصة من السرعة مرتبطة بطبيعة الأداء. وكذلك، لا توجد علاقة بين أنواع السرعة المختلفة. يمكن للشخص أن ينفذ حركة بسرعة عالية في نفس الوقت الذي ينفذ فيه حركة أخرى ببطء .

✓ تحتاج السرعة إلى أن يقوم اللاعب بعمل إحماء جيد قبل الأداء ، ويعمل ذلك على تحسين مطاطية العضلات ومرونة المفاصل وتنبيه الجهاز العصبي والوقاية من الإصابات. (أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين السيد، 2003، صفحة 165)

✓ العامل النفسي:تؤثر الحالة النفسية بدرجة كبيرة في قدرة الفرد على إنتاج المزيد القوة العضلية فعلى سبيل المثال قد يكون عامل الخوف أو عدم الثقة بالنفس من العوامل التي تعيق قدرة الفرد من إنتاج المزيد من القوة العضلية . (يوسف لازم كماش، 2011، صفحة 40)

1-4 أشكال السرعة:

- سرعة رد الفعل (الاستجابة): و يعني الاستجابة السريعة لأي مثير خارجي مثل الكرة أو المنافس أو الزميل تحسين التصرف في أسرع وقت ممكن (سرعة اتخاذ القرار) .

ويعرفها "قاسم المندلاوي" على أنها القدرة على استجابة حركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن .

وتعد سرعة رد الفعل الحركي واحدة من أنواع السرعة الهامة ،خاصة في بداية السباقات ، حيث يؤثر إنطلاق اللاعب في بداية السباق عليه نفسياً ويحفزه للحفاظ على تقدمه . وتلعب سرعة رد الفعل الحركي دوراً هاماً أيضاً في أغلب الكرة ، حيث يمكنها أحيانا أن تكون سبباً في تسجيل هدف لفريق الخصم ، أو منع تسجيل هدف مؤكداً من قبل حارس المرمى أو أحد لاعبي الفريق الذي يكونون في موقف الدفاع ، ولكن يجي التنويه الى أنه ليس دائماً تكون سرعة رد الفعل مرتبطة بباقي أنواع السرعة الأخرى ، فقد يكون لدى اللاعب مستوى جيد في سرعة رد الفعل بينما تكون لديه سرعة حركية أو سرعة تردد حركية بطيئة ، أو قد يكون العكس ، حيث أن الأداء في العدو يتطلب تطوير أنواع السرعة جميعها فإن التركيز على تنمية كل نوع وقياسه يعتبر الطريقة الأفضل لتطوير السرعة، فالعداء

يحتاج إلى السرعة الحركية لدفع مكعب البداية بسرعة وقوة ، كما يحتاج إلى سرعة التردد الحركي لزيادة سرعة توقيت خطوات الجري . (أبو العلا أحمد عبد الفتاح , أحمد نصر الدين السيد، 2003، صفحة 166)

- **سرعة الحركة:** وتعنى ذلك سرعة انقباض العضلة أو مجموعة عضلية أثناء مرحلة حركية معينة في أقل وقت ممكن .

وتعني أيضا سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركات الوحيدة ، وتعني أيضا أداء حركات ذات هدف محدد لأقصى عدد من التكرارات في فترة زمنية قصيرة ومحددة . (كمال درويش, محمد صبحي حسانين، 1999، صفحة 17)

وكثيرا ما يعتبرها البعض الآخر على أنها تعبر عن سلسلة الانطلاقات ، وهي أن ينطلق اللاعب بقوة انفجارية قصوى تساعده في إمكانية الحصول على الكرة خلال الأمتار القليلة الأولى ، ويحتاج اللاعب إلى سرعة حركية حتى ينجز العمل بشكل جيد ومتزن.

- **سرعة الانتقال:** كما في الجري السريع للحاق بالكرة قبل الخصم أو المشاركة في الدفاع أو الهجوم بتبديل المراكز و الهروب من الرقابة ، بمعنى آخر تحقيق المبادئ الأساسية للخطط كالمقدرة على التحرك وتبادل المراكز ، مساندة خلق مراكز . (طه اسماعيل واخرون، 1989، صفحة 89)

وهناك من يطلق عليها سرعة العدو ويعرفها "إبراهيم شعلان" بأنها القدرة على علم التحرك للأمام بسرعة . (ابراهيم شعلان، 1989، صفحة 91)

وهي أيضا قدرة اللاعب على أداء واجب حركي لحركات متشابهة متتابعة في أقصى زمن ممكن وذلك بالتحرك باستخدام أقصى قوة وأعلى سرعة ممكنة .

1-5 مبادئ وطرق تنمية السرعة: (قاسم حسن حسين ، 1979، صفحة 17)

- ✓ إن تطوير معدل السرعة يعتمد أساسا على على بذل مجهود و أيضا التصميم وقوة الإرادة كأن يضغط اللاعب على نفسه حتى يصل إلى أعلى كفاءة ولذلك لابد من وجد الحافز الخارجي و الحقيقي أثناء التدريب على السرعة وذلك عن طريق التقويم و القياس أو المسابقات المختلفة.
- ✓ التدرج و الإيضاح لإيقاع كمية الحركة أثناء التدريبات على السرعة و ذلك بأن تقسم مراحل التقدم إلى وحدات تدريسية و على فترات ويقصد بالإيضاح مدى البطيء والزيادة في سرعة الحركة.

- ✓ لتجنب تقلص العضلات و الأربطة لابد من تهيئة اللاعب نفسيا لسرعة الأداء و كذلك تسخين و تجهيز جيد ليصبح التدريب على السرعة فعالا .
- ✓ تبدأ تدريبات السرعة في الأسبوع الثالث من فترة الإعداد ، ويجب أن يراعى التدرج في شدة الحمل عند التدريب على السرعة والبدء بشدة متوسطة و اقل من الأقصى ولمسافات من 40-100 لمدة تتراوح ما بين 2 إلى 4 أسابيع .
- ✓ لتحسين الأداء، نوصي بالتركيز على التدريب بدون الكرة لتحقيق أقصى أداء للاعب واستمرار تقدمه ، وفي الوقت نفسه، يجب التدريب باستخدام الكرة لتحويل الأداء إلى أنشطة عملية خلال المباريات من أجل تطوير سرعة التحول والجري والتحكم في الكرة .
- ✓ إن عنصر السرعة من الممكن أن يفقد نسبيا من حيث المستوى إذ لم يستمر التدريب عليه بدرجة مناسبة خلال مراحل و فترات التدريب السنوي .
- ✓ أما سرعة الاستجابة لمؤشر معين (رد الفعل) تختلف من لاعب لآخر وهي إلى صفة خلقية وطبيعية في الفرد دون إرادة منه. وأي فرد يستطيع أن يزيد من سرعته لدرجة معينة حتى و إن لم يستطع أن يحقق نفس السرعة التي يمتلكها شخص آخر أيضا في حدود معينة. (طه اسماعيل واخرون، 1989، صفحة 120)
- ✓ مراعاة تأثير التدريب على السرعة من الناحية الفسيولوجية بالعامل الوراثي الذي يتحكم في تشكيل نسبة الألياف العضلية السريعة والبطيئة وما يتبع ذلك من تكوين عدد الوحدات الحركية .
- ✓ الاستفادة من فترات الراحة بين فترة عمل وأخرى لتنفيذ تدريبات إطالة واسترخاء العضلات لأن هذه التدريبات تساعد على الحفاظ على مطاطية العضلات. .

1-6 خصائص تطوير السرعة لدى الذكور بين عمر 7-12 سنة :

تزداد قابلية سرعة التعلم الحركي وتطور فن الأداء الحركي الرياضي النوعي في هذه المرحلة فضلا عن حل العديد من الواجبات الحركية يتطور الركض حيث يصير الى أداء بشكل سريع ويتمكن الطفل من اكتساب الدقة بين السيطرة على العديد من الألعاب والفعاليات الحركية ، فنجاح حل الواجبات الحركية يعد من معايير الألعاب والفعاليات الحركية وخاصة العاب المضمار والميدان .

إن تطور مسار القوة يسير بصورة نسبيا ويظهر ضعيفا في عضلات الذراعين والبطن بينما تنمو القوة للرجلين لذلك تتأثر الفعالية الحركية على نوع حركات السرعة وينعكس مستواها بصورة جيدة على الركض السريع إضافة إلى السرعة المميزة بالقوة وخلافا لتطور القوة في البطن يحصل تطور لقابلية السرعة حتى عمر 9 سنوات ثم تتوقف

في عمر 10 سنوات حتى تقل بالتدريج ويحصل انخفاض في فترة زمن العبء وزيادة قابلية سرعة رد الفعل . وعلى الرغم من النمو الكبير إلا أن تطور رد الفعل وتنمية سرعته لا يحصل قبل بلوغ سن العاشرة ، فتقدم التطور الحركي يظهر جراء نتائج الركض السريع والمجاميع العضلية المختلفة فالفتيات والفتيان يصلون إلى التردد القصري لخطواتهم في ركض المسافات القصيرة في عمر 10 سنوات . (محمد حسن علاوي، 1989، صفحة 133/134)

2. القوة:

نقلا عن كل من مقدم عدنان وقرين فاتح يرى "هارا" أنها أعلى قدرة من القوة التي يبذلها الجهاز العصبي العضلي لمواجهة أقصى مقاومة خارجية. (فاتح، 2018 / 2019، صفحة 24)

كما تعرف القوة على أنها القدرة على التغلب على مقاومة خارجية تقف ضد اللاعب. ويرى كل من "كلارك" و "ماتيس" و"جيتشيل" في تعريف القوة العضلية بأنها القوة القصوى المستخدمة أثناء اندفاعية واحدة. (محمود عوض ، فيصل ياسين الشاطيء، 1992، صفحة 171)

ويشير تاكسون " Thaxton " على أنها قدرة العضلة أو مجموعة عضلية على إنتاج أقصى قوة ممكنة ضد مقاومة " ويعرفها هتجر " Hetenger " بأنها مقدرة العضلة على إنتاجها في حالة أقصى انقباض إيزومترى إرادي". (معاني، 1993)

كما تعرف أيضا بأنها القدرة أو التوتر الذي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في انقباض إرادي . (مفتي إبراهيم حماد، 2000، صفحة 15)

كما أن القوة العضلية مرتبطة بمكون السرعة، خاصة السرعة التحويلية في الجري والسباحة ، حيث يؤدي زيادة قوة دفع القدم للأرض إلى زيادة طول الخطوة أثناء الجري ، وتؤدي قوة السحب في السباحة إلى زيادة دفع جسم السباح إلى الأمام، ويؤدي كلا العاملين (زيادة قوة الدفع أو الشد) إلى سرعة قطع المسافة في أقل زمن ممكن. للقوة العضلية علاقة وثيقة بالقدرة على التحمل ، وخاصة عند ممارسة الأنشطة البدنية التي تتطلب الاستمرار في أداء أعمال عضلية قوية مثل رياضات المصارعة والملاكمة وغيرها .

1-2 أهمية القوة:

ويرى كثير من العلماء أن الأفراد الذين يتصفون بالقوة العضلية يكونون أقدر من غيرهم على سرعة التعلم الحركي وإتقان مستوى الأداء الحركي ، وإمكانية الوصول للمستويات الرياضية العالية (ريسان خربيط

مجيد، 1989، صفحة 31) وتعتبر القوة العضلية من مظاهر النمو البدني الهام ، وتعتبر أهم صفة بدنية وقدرة فسيولوجية وعنصرًا حركيًا بين كل الصفات البدنية الأخرى . (علي جلال الدين، 2004، صفحة 29)

و يشير " ماثيوس " أن هناك أسباب معقولة تبين أهمية القوة وأسباب الاهتمام وهي :

- القوة ضرورية للحفاظ على مظهر جسم صحي وجمالي.
 - القوة أمر أساسي لتحقيق أداء مهارات بدرجة ممتازة.
 - القوة تُعتبر مؤشرًا على اللياقة البدنية.
 - القوة تستخدم كوسيلة وقائية ضد التشوهات والعيوب الجسمانية.
 - القوة تمثل هدفًا كبيرًا وتتأثر بحالات المرض والمشاكل العاطفية.
 - القوة تسهم في تنمية الصفات البدنية الأخرى.
 - هناك بعض الأنشطة تكون القوة عاملاً حاسماً مثل رفع الأثقال ، المصارعة ، الملاكمة ، ورمي القرص وفي أنشطة أخرى، تلعب القوة دورًا مهمًا مثل كركض المسافات الطويلة والسباحة لمسافات طويلة.
- يهدف التدريب على القوة إلى تطوير السرعة وتحسين جوانب الأداء البدني للاعب. فاللاعب القوي يمكنه البقاء سريعًا ومقاومًا أمام الخصم، وذلك بناءً على القدرات البدنية والمهارات الفنية والتكتيكية . حيث تظهر القوة في تدخلات الكرة، الركض السريع ، تغيير الاتجاه، سرعة الاستجابة ، والتصادم مع المنافس .

2-2 العوامل المؤثرة على القوة :

هناك عدة عوامل أساسية مؤثرة في مستوى تطور القوة وهي : (مفتي ابراهيم حماد، 2001، صفحة 177)

- تزداد القوة العضلية كلما زاد عدد الألياف العضلية المثارة في العضلة الواحدة أو المجموعة العضلية.
- تزداد القوة العضلية كلما زاد مقطع العضلة أو العضلات المشاركة في الأداء.
- الألياف العضلية البيضاء تؤدي انقباضات عضلية أسرع من الألياف الحمراء.
- تزداد قوة الانقباض العضلي إذا ما كانت العضلات تتميز بالطول والمقدرة على الارتخاء .

- كلما قصرت فترة الانقباض العضلي زادت القوة العضلية المنتجة وكان معدل سرعة الانقباض أعلى وكلما زادت فترة الانقباض العضلي نقص معدل إنتاج القوة العضلية وقل معدل سرعة الانقباض.
- كلما زاد التوافق بين العضلات المشاركة في الأداء الحركي من جهة وبين العضلات المؤدية إلى الحركة وبين العضلات المضادة لها من جهة أخرى زاد إنتاج القوة العضلية.
- الحالات الانفعالية الايجابية تسهم في إنتاج أفضل للقوة العضلية
- **العامل النفسي** : للعامل النفسي تأثير كبير في إنتاج الفرد لعامل القوة العضلية ، لذا فإن زيادة الدافعية من تشجيع الجمهور إلى جانب العوامل الأخرى للحماس تعمل على إثارة الحساسية للاستجابات العضلية مما ينتج عنها أقصى قوة . (عصام عبد الخالق، 1999)
- **المرونة** : إن حركة المفاصل إذا كانت مرنة في العمل بمدى واسع أثناء الحركة ومنها حركة الركض السريع فانه من الممكن عندئذ الحصول على طول خطوة ملائمة للركض أكثر وبالتالي تحسن السرعة.
- **رد الفعل** : عد زمن رد الفعل وحدا من العوامل التي تؤثر ففي زمن انجاز الركض وهو يعني تقدير استجابة الفرد للحافز .
- **الخصوصية** : إن برامج التدريب لتحسين السرعة يجب أن تتضمن تمارين خاصة لتقوية العضلات العاملة الخاصة التي تستعمل الركض السريع والحركة السريعة.
- **(لزوجة العضلة)** : وتعتبر من العوامل المؤثرة لسرعة الانقباض العضلي (إن اللزوجة هي ما يعترض الانقباض العضلي داخل اللويحات من مقاومات في تركيب العضلة نفسها) .
- **العمر والجنس** : من العوامل المؤثرة على السرعة حيث يصل الرجال إلى سرعتهم القصوى بين 19-23 سنة والنساء بين 17 - 22 سنة ، وتكون نسبة 85 % ماتصل إليه النساء من سرعة الرجال .

2-3 أشكال القوة :

يتم تصنيف القوة على أساس القوة العامة والقوة الخاصة :

- أ. القوة العامة** : وهي التي تختص بكل الأنظمة والتي تعتبر أساس برامج القوة العضلية والتي يتم تتميتها خلال مرحلة الإعداد الأولى أو في السنوات الأولى من بداية تدريب اللاعب ، والمستوى المنخفض من القوة العامة ربما يكون عامل مؤثر ومحدد لكل مراحل تقدم اللاعب" . (عويس الجبالي، 2001، صفحة 359)
- ب. القوة الخاصة** : نقلا فلاح محمد عن يقصد بها ما يرتبط بالعضلات المعنية في النشاط (المشتركة في الأداء) وترتبط بالتخصص في الأداء التي ترتبط بنوع الرياضة وبطبيعة النشاط . فإن تنمية القوة الخاصة

والوصول بها لأقصى حد ممكن يجب أن تكون مندمجة بشكل كبير وذلك في نهاية موسم الإعداد الخاص.
(فلاح محمد، 2015/2014، صفحة 39)

د- ارتباط القوة العضلية ببعض القدرات البدنية :

ترتبط القوة العضلية بكل من عنصرَي السن والتحمل على شكل قدرات لذا شكل جديد ومميز، وذو علاقة وثيقة بالنشاط الممارس ، وبصفة عامة يقسم **فاينيك** القوة العضلية إلى ثلاثة أنواع كما يلي :

(Weineck Jurgen, 1997)

✓ القوة القصوى

✓ القوة المميزة بالسرعة

✓ تحمل القوة

✓ القوة القصوى (القوة الانفجارية) Maximum strenght:

هي عبارة عن أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إداري ، وتعتبر واحدة من الصفات الضرورية اللازمة لأداء اللاعب. (كمال عبد الحميد، 1987، صفحة 80)

وتعرف على أنها القدرة على إنتاج أقصى انقباض للعضلات بشكل إرادي، كما تشير أيضًا إلى القدرة على التغلب على المقاومة الخارجية . ويمكن رؤية هذا بوضوح من خلال قدرة الجسم على مواجهة مقاومة كبيرة ، والتي تعرف بالقوة الثابتة القصوى في حالات معينة. وتظهر هذه القوة عند الحفاظ على وضع معين للجسم رغم تأثير الجاذبية الأرضية، مثلما يحدث في بعض حركات الجمباز والمصارعة. كما تُشير القوة القصوى المتحركة إلى القدرة على التغلب على المقاومة التي تواجهها ، وهذا ما يُطلق عليه في رفع الأثقال .

فيستخلص الطالب أن القوة الانفجارية تستخدم عند أداء مهارات رمي الكرة لأبعد مسافة ممكنة في كرة القدم مثلا التقيد بحركة وحيدة لإنجاحها ، وفيما يلي بعض التعريفات التي وصفها العلماء للقوة الانفجارية حيث يرى بارو **Barrow** " أن القوة الانفجارية تتطلب من الفرد إخراج الحد الأقصى من القوة التي يمتلكها والذي تخرجه العضلة ضد مقاومات تتميز بارتفاع شدتها " (معاني, محمد صبحي حسانين و أحمد كسري، 1993، صفحة 22)

✓ القوة المميزة بالسرعة Strength characteristic by speed :

تعرف بأنها الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية.
(خريبط, ريسان مجيد، 1989، صفحة 03)

و تم تعريفها من قبل "ماتيف" بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي على مقومات تتطلب درجة عالية من السرعة الإنقباضات العضلية وهي ضرورية في بعض الأنشطة الرياضية مثل حركات الارتفاع و التصويب ، القوة المميزة بالسرعة تؤدي بحمل مع 40 الى 60 % و بأقصى سرعة وتعطي قرب نهاية فترة الإعداد وتزداد سرعة هذه التمرينات حتى تتلائم مع تحسين قوة اللاعب .

هي قدرة اللاعب على استخدام الحد الأقصى من القوة بأقصر زمن ممكن ، ويعرفها "علاوي" بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية كما هو الحال في سباقات العدو. (محمد حسن علاوي، 1990)

✓ تحمل القوة Strength endurance :

يعرفه "علاوي" بأنه قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته .
(محمد حسن علاوي، 1989، صفحة 115)

وهي قدرة اللاعب على الأداء تحت ضغط مقومات عالية ولفترة طويلة مثل الجري والقفز وأداء المهارات والخطط تحت ظروف مختلفة .

ويشير البسطويسي أحمد نقلا عن ماتيف بأن تحمل القوة مجرد علاقة بين القوة والتحمل،في حين يذكر أيضا نقلا عن هارا أن القدرة على مقاومة التعب أثناء أداء مجهود بدني يتميز بحمل عال على المجموعات العضلية المستخدمة في بعض أجزائه أو مكوناته . (صالح، 1984، صفحة 251)

كما يعرفها هارا HARRA عن كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين بأنها القدرة على مقاومة التعب أثناء المجهود الدائم الذي يتميز بارتفاع درجة القوة العضلية في بعض أجزائه ومكوناته. (كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، 1997)

و تعرف في كثير من المراجع بالتحمل العضلي أو الجهد العضلي بمعنى قدرة الفرد على بذل جهد بدني مستمر أثناء وجود مقومات على المجموعات العضلية المعنية لأطول فترة معينة بحيث يقع العبء الأكبر للعمل على الجهاز العضلي. (Turpin.B, 2002, p. 183)

4-2 مبادئ وطرق تنمية القوة :

من الواجب الضروري أن يسبق تلقائياً أداء التدريبات الرياضية عملية تسخين جيدة لتجنب الإصابات . ووجوب مراعاة العمر الزمني والعمر التدريبي والمستوى البدني الخاص بالرياضي. ويمكن أيضا تعزيز قدرة تحمل القوة عن طريق استخدام تمارين الرمل، مثل حمل أكياس الرمل على الكتفين بوزن يصل إلى 20 إلى 30 % من وزن جسم الرياضي. كما يمكن استخدام التمارين الدائرية لتطوير جميع عناصر اللياقة البدنية ، وهي طريقة فعالة واقتصادية ، خاصة عند استخدامها من قِبَل المبتدئين والشباب الناشئ وكذلك :

✓ أن يسبق أداء تدريبات القوة إحماء جيد حتى لا تحدث إصابات أن يتم اختيار مجموعة من التدريبات التي تشترك فيها العضلات العاملة والضرورية لأنواع النشاط حسب الهدف منها .

✓ مراعاة العمر الزمني والعمر التدريبي والمستوى البدني الخاص بالرياضي .

✓ ويمكن أيضا تحسين تحمل القوة من خلال ممارسة تمارين الرمل ، مثل حمل أكياس الرمل على الكتفين بوزن يتراوح بين 20 إلى 30% من وزن اللاعب ، واعتماد التمارين الدائرية التي تساعد في تطوير جميع جوانب اللياقة البدنية ، وتعتبر طريقة اقتصادية مع تحديد فترات الراحة والتكرار، وهي مفيدة بشكل خاص عند اعتمادها من قبل المبتدئين والشباب المبتدئين. (مقدم عدنان, قرين فاتح، 2018)

✓ العضلات هو تدريبها على تحمل المقاومة المتزايدة أي أن طرق تنمية القوة القصوى تحدد في استخدام أنواع المقاومات التي تتميز بزيادة قوتها مع الأداء الذي يتسم ببعض البطء.

✓ إن التدريبات التي تهدف إلى تنمية القوة العضلية لفترات تدريبية معينة أو لموسم رياضي معين تؤدي إلى تنمية القوة دون زيادة في التضخم العضلي أما تدريبات القوة طويلة المدى تؤدي إلى التضخم العضلي. ومما سبق يستخلص الطالب إمكانية تنمية القوة والقدرة العضلية للناشئين الأشبال دون حدوث زيادة في حجم العضلة أو التضخم العضلي وهذا عند استخدام الشدة أقل من القصوى (50-80%) من الحد الأقصى بتكررات متوسطة وسرعة الأداء عالية . (أبو العلا عبد الفتاح، 2003، صفحة 110)

✓ أما بخصوص تنمية القوة المميزة بالسرعة فتعتبر سرعة الإنقباضات العضلية من أهم العوامل التي تؤثر على القوة المميزة بالسرعة ويراعى أن تكون شدة الحمل باستخدام مقاومات متوسطة .

✓ يمكن تنمية القوة المميزة بالسرعة بإعطاء تمارين كثيرة مشابهة إلى حد كبير للأداء المطلوب في المسابقات الرسمية ، باستخدام 20 إلى 40 % من الحد الأقصى لقدرة اللاعب مثل "الوثب الطويل" بالقدمين من الثبات والأمام ، رمي الكرات الطبية .

5-2 خصائص تطوير القوة لدى الذكور بين عمر 7-12 سنة (العمر المدرسي) :

تنقسم المرحلة العمرية من 6-12 سنة إلى قسمين وهما مرحلة 6-9 سنوات ومرحلة 10-12 سنة فالمرحلة الأولى من 6-9 سنوات تسمى بمرحلة الطفولة المبكرة وتشمل السنوات الأولى في المدرسة الابتدائية . والمرحلة الثانية من 10-12 سنة وتسمى مرحلة الطفولة المتأخرة وتشمل السنوات الأخيرة من المرحلة الابتدائية . فالظواهر الحركية الأولى لا يتم فيها إستقرار قوة الحركة حيث لا قيمة لها في التصرف الحركي. يظهر تدرج تحسن قوة الحركة في بداية عمر المراهقة حيث تصل إلى أعلى قيمة لها عند الوصول إلى عمر 11-12 سنة ، ويمكن ظهور قوة الحركة والتميز الحركي، والتوافق الحركي بين اليدين، وتحسن الحركات اليومية .

وأثناء النصف الثاني من مرحلة التطور يظهر تحسن القوة العضلية حيث تتم السيطرة على مستلزمات الحركة اليومية ، ويمكن البدء بالتخصص الهادف . فضلا عن تدريب القوة الشامل ومتعدد الجوانب ، مثل تمارين الزميل وتمارين على أجهزة الجمناستيك وتمارين التسلط على وزن الجسم ، مثل تمارين الرمي والقفز والوثب وتمارين الدمبلصات تستخدم من الجلوس والإستلقاء على الظهر حيث إن استخدامه من الوقوف يؤثر على عدم إستقرارها أثناء العمر المدرسي المبكر والمتأخر (خاصة العمود الفقري) . (محمد حسن علاوي، 1989)

3. علاقة القوة بالسرعة :

ونقلا عن العايش زهير تعتبر القوة والسرعة من الصفات البدنية الأساسية للاعب كرة القدم فإن ارتباط وتزواج عنصري القوة العضلية والسرعة ينتج عن ذلك الصفات التالية: (العايش زهير، 2016/2015)

- ✓ تتزواج صفة القوة العضلية كعنصر أساسي مع السرعة كعنصر ثانوي وبال تكون نسبة القوة أكبر من السرعة وينتج القوة المميزة بالسرعة كعنصر تظهر أهميته في مسابقات الرمي والوثب.
- ✓ كما تتزواج عنصر السرعة كعنصر أساس مع القوة كعنصر ثانوي ، وبذلك تكون نسبة السرعة أكبر من القوة وينتج عن ذلك (قوة السرعة) حيث تظهر أهمية هذا العنصر في مسابقة العدو بشكل خاص .
- ✓ يكون الارتباط بين صفتي القوة والسرعة في أعلى شدته أي بأقصى قوة وسرعة ممكنة ينتج عنه عنصر في غاية الأهمية في مجال التدريب ، ويلعب دور كبيرا في أداء المهارات الحركية الوحيدة وهو ما يعرف بالقوة الانفجارية أو القدرة الانفجارية (power - explosive) حيث تظهر أهمية هذا العنصر مثل : رياضة كرة القدم التي تتطلب الارتقاء وضرب الكرة للتسديد. (بطرس رزق الله، 1994، صفحة

(202)

خلاصة الفصل :

لقد تمكنا من خلال هذا الفصل من إزالة المسألة عن المتطلبات البدنية في كرة القدم ، حيث تجعل منها صورة متطورة ترفع من مستوى اللاعبين و تبين لنا أن السرعة والقوة من أهم الصفات البدنية لدى الرياضيين في الألعاب الرياضية والجماعية، وتعتبر كرة القدم أحد الرياضات التي أخذت فيها السرعة والقوة حظها الوافر ، حيث تعتمد كرة القدم الحديثة على السرعة والقوة كأهم الصفات البدنية ، يتم تنميتها من قبل المدربين منذ الفئات الصغرى ويستمر تدريبها على غاية أن يتوقف مشوار اللاعب ، ومن هنا يجب على المدربين الإهتمام بالأسس العلمية وأن يكونوا على إطلاع بكل ما يستجد في التدريب الرياضي، لمواكبة التطور والإرتقاء بالمستوى البدني للاعبين الناشئين .

الفصل الثاني :

خصائص المرحلة العمرية أقل من 13 سنة

• تمهيد:

تعتبر الخصوصيات العمرية من أهم الأمور التي ينبغي لعمليات التدريب الإهتمام بها . ويعود ذلك إلى احتوائها على معلومات بدنية ونفسية واجتماعية ، تعبر عن مراحل نمو وتطور الشخصية والجسد والاجتماع لدى الشباب، مما يجعلها من الأمور الرئيسية التي يجب على المدرب أن يكون على دراية بها أثناء عمليات التدريب . في هذه المرحلة من العمر، يخوض الأطفال تجارب حياتية حاسمة تشكل أساساً لتشكيل شخصياتهم وتطوير هويتهم الفردية . ويأتي الدعم العاطفي والتوجيه الإيجابي دوراً حاسماً في تعزيز ثقتهم بأنفسهم وبناء علاقات صحية مع الآخرين.

خلال هذه المرحلة ، تأتي الفرص لتطوير مهاراتهم العقلية والجسدية ، إلى جانب التحولات المحيطة به ، بهدف ضمان توفير بيئة داعمة ومحفزة تعزز نموهم الشامل وتشجعهم على استكشاف إمكانياتهم بشكل إيجابي.

تشكل هذه المرحلة أساساً قوياً لبناء التطور الشخصي ، وتشجع على تعزيز قيم التعاون والاحترام الاجتماعي، مما يساهم في بناء أفراد مستقلين ومسؤولين في المستقبل.

1-1 مفهوم الطفولة المتأخرة 9-12 سنة :

هذه الفترة العمرية من أهم فترات تكوين الشخصية السوية تجاه الأشبال الناشئين لإثراء الجانب المعلوماتي وتطور مستوى الرياضي ، وإذا ما وضعنا نصب أعيننا أثناء التدريب الخصائص الأساسية في كل جوانب هذه المرحلة السنية ، وتمثل هذه المرحلة مرحلة الصفوف الثلاثة الأخيرة ، و يطلق المصطلح على هذه المرحلة مصطلح قبيل المراهقة .

ونقلا عن " ببوشة وهيب " حيث يرى " تشير نيلي رمزي فهيم وناهد محمد " أن هذه المرحلة وصف بأنها أفضل مراحل التعلم، ويرجع السبب في ذلك إلى الخصائص السنية لهذه المرحلة من الناحية البيولوجية والنفسية والحركية. (نيلي رمزي فهيم، 1998) وفي نفس السياق ، يرى كورت مانيل أن هذا العمر هو أفضل عمر زمني يجب الإستثمار فيه لتطوير قابليته الحركية المتنوعة. ويرى عفاف عبد الكريم أن هذه المرحلة تعتبر من أفضل المراحل للتعلم، ويرجع ذلك إلى مجموعة الخصائص النفسية التي يتميز بها الطفل في هذه المرحلة حيث يصبح الجهاز العصبي متكاملًا. ويشير أيضا عيساوي أنها مرحلة اكتساب الخبرات والمهارات اللغوية والحركية والعقلية السابق اكتسابها، حيث ينتقل الطفل تدريجياً من مرحلة الكسب إلى مرحلة الإتقان . ويصبح الطفل ذو شخصية مستقرة وقليلة المشاكل الإنفعالية، كما يتجه إلى الإنتماء إلى الجماعات المنظمة بعد أن كان يميل قبل ذلك لمجرد الإجتماع مع من في سنه . (د ببوشة وهيب، 2017 / 2018)

➤ ومن أهم مميزات مرحلة الطفولة أقل من 13 سنة نجد:

- ✓ إكتساب المهارات اللازمة للألعاب العدية .
- ✓ تنمية المفاهيم اللازمة للحياة اليومية .
- ✓ سرعة الإستجابة للمهارات التعليمية .
- ✓ تنمية المهارات الأساسية للقراءة والكتابة والحساب.
- ✓ اقتراب في مستوى درجة القوة بين الذكور والإناث كما أن الإختلاف بين الجنسين غير واضح. (سعد جلال، 1991، صفحة 200)

فالناشئ يتعلم خلالها مختلف المهارات والقدرات لتطويرها ، وبالتالي هو في مرحلة تكوين مستمرة ترتقي بالطفل الممارس لبناء وتكوين الشخصية الرياضية .

1-2 تعريف النمو:

يعرفه كل من محمد الحماحي وأمين الخولي بأنه : تلك التغيرات التكوينية والوظيفية التي تطرأ على الكائن الحي منذ تكوين الخلية الملقحة والتي تستمر طوال حياة الفرد وهذه التغيرات تحدث خلال مراحل متتابعة وبطريقة تدريجية .

يعرف النمو على أنه عبارة عن سلسلة من التغيرات في الشكل والوظيفة التي تحدث منذ تكون الجنين وتستمر طوال حياة الإنسان، حيث تكون هذه التغيرات سريعة في مراحل الطفولة والشباب ثم تبطئ مع تقدم العمر ، تترتب هذه التغيرات بشكل متكامل وتؤثر في سلوك الفرد نظراً لتفاعل العوامل المتعددة والمستمرة المؤثرة على النمو .

ويعرف أيضا على أنه سلسلة من التغيرات تهدف إلى غاية واحدة ، وهي اكتمال النضج ومدى استمرار وبدء انحداره ، فالنمو بهذا المعنى لا يحدث فجأة ، ولا يحدث عشوائيا ، بل يتطور خطوة إثر أخرى في تطوره وهذا عن صفات عامة . (النمكي، 1997)

أ. **النمو التكويني** : ونعني به نمو الفرد في الحجم والشكل والوزن والتكوين نتيجة لنمو طوله وعرضه و إرتفاعه فالفرد ينمو ككل في المظهر الخارجي العام وينمو داخليا تبعا لأعضائه المختلفة (عمر أبو المجد، 1997)

ب. **النمو الوظيفي** : ونعني به نمو الوظائف الجسمية والعقلية والاجتماعية لتسير تطور حياة الفرد واتساع نطاق بيئته.

ونقلا عن " بيبوشة وهيب" يرى " كورت ماينل" : انطلاقا من وجهة التطور الحركي فإن هذا العمر هو أفضل عمر زمني يجب استثماره لتطوير القابلية الحركية الإستثمارية .

فالنمو ماهو إلا خطوات تقدمية لتسير نحو النضوج والإكتمال ومادامت هذه الخطوات تقدمية معنى هذا أنها تسير إلى الأمام ، ولاتسير إلى الخلف كما أنها تبع نسقا واحدا لا يتغير يمر به كل إنسان في مراحل النمو الطبيعية . (سعد جلال، 1986)

1-3 خصائص وسمات النمو في المرحلة العمرية أقل من 13 سنة :

1-1 النمو النفسي الإنفعالي:

مع دخول الطفل المدرسة الابتدائية أي الفترة ما بين السادسة والثانية عشر يزداد إحساسه بهويته وبصورة ذاته .
(محمد عوض بسيوني، 1992، صفحة 142).

تعد الفترة ما بين السادسة والثانية عشر يزداد إحساسه بهويته وبصورة ذاته وقدرته على امتداد الذات وسرعان ما يتوقع الطفل أن ما هو متوقع منه خارج المنزل يختلف إلى حد كبير عما هو متوقع منه داخل المنزل فمستويات الرفقاء في اللعب في المشي والكلام والملبس جديد عليه (الشطاطي، 1992، صفحة 142). ثم هو يحاول إن يندمج مع الجماعة في عالم الواقع ونجده يرتبط بالمعالم الخلفية وأحكام اللعب ويتبعها بكل دقة ويكون راضيا على نفسه بنمو صورة ذاته والإحساس بها . (زيدان، 2001، صفحة 39)

1-2 النمو الجسمي الحركي :

يتميز النمو الجسمي بالسرعة حيث يتضاعف وزن الطفل في نهاية السنة الأولى ثلاث أمثال وزنه عند الميلاد وفي السنة الخامسة يصل إلى ستة أمثال وزنه عند الميلاد وبنفس السرعة ينمو الطول العضلات المختلفة وحجم المخ وغير ذلك من مظاهر الجسم ، بعد ذلك يبدأ النمو بالتباطؤ بإقتراب الطفل من مرحلة الطفولة المتأخرة إلى نضج الجهاز العصبي في الطفل إلى نضج الأمعاء الدقيقة كالأصابع ، وكذا تنمو الأعضاء الجسم الإنساني خلال الطفولة بنسب مختلفة وتتأثر بنموها بعوامل عدة لكن أكثر مظاهر النمو ارتباطا بالعمر الزمني وتأثيرا به هو نمو الطول ونمو الجسم ولذلك يقاس النمو الجسمي بالنسبة للعمر الزمني إلى معدل النمو الطولي والوزن ، وفي نهاية السن العاشر تبدأ طفرة نمو البنات إذ يلاحظ في السن الحادية عشر أن البنات يكونون أكثر طولا وأثقل وزنا من الذكور . (خيربي، 1996، صفحة 75)

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

ومن أهم ما يميز به الطفل في هذه المرحلة سرعة استيعابه وتعلمه للحركات الجديدة والقدرة على المداومة الحركية لمختلف الظروف ، وكثيرا ما نصادف ظاهرة تعلم الطفل من الوهلة الأولى ، وهذا يعني أن الكثير من الأطفال يكتسبون القدرة على أداء المهارات الحركية دون إنفاق وقت طويل في عملية التعلم والتدريب والممارسة . (محمد حسن علاوي، 1996، صفحة 405)

1-3 الفروق الفردية : تبدو الفروق الفردية واضحة ، فجميع الأطفال لا ينمون بنفس الطريقة أو بنفس المعدلات . (محمد عبد الرزاق شفق، 1985، صفحة 43)

1-4 الفروق الفردية بين الأطفال في سن أقل من 13 سنة : تتميز مرحلة الطفولة المتأخرة بخصائص عامة يتشابه فيها كثير من الأطفال إلى جانب هذه الخصائص العامة نجد فروق فردية شاسعة بين أطفال هذه المرحلة وهي (الفروق الجسمية ، الفروق المزاجية ، الفروق العقلية ، الفروق الإجتماعية) . (خدم عوض البسيوني، 1992، صفحة 36)

1-5 النمو العقلي المعرفي :

يعتبر النمو العقلي جانباً من جوانب النمو عند الإنسان ويفسر بأنه القدرة الذكائية وأن عملية النمو العقلي بمعناها الواسع هي القدرة على التنظيم والتمثيل والإستعاب والتوازن والتكيف التي من خلال يتم التغيير في الخطة العقلية . (عبد الهادي نبيل، 1999)

ينقل الطفل في هذه المرحلة من التفكير الخيالي إلى التفكير المعرفي وتتضح قدرته على إدراك الأزمنة والمساحات والمسافات والحجوم والأشكال وكذلك القدرة على ربط النتائج بأسبابها وإدراك العلاقة التي تربط بين موضوعين أو أكثر .

تزداد قدرة الطفل على تركيز الإنتباه وتحويله من موضوع إلى آخر الأمر الذي يساعده على الاستمرار في نشاط واحد ولمدة طويلة والقدرة على الوصف الدقيق والتعامل مع الموضوعات التي يميل إليها بدقة كما يبدأ في إدراك وفهم المعاني التجريدية مثل: الصدق ، الأمانة ، الخيانة ، العدل ، المساواة ، الحرية ، الديمقراطية .

1-6 النمو الإجتماعي :

تتميز هذه المرحلة بالولاء الشديد لجماعة الأصدقاء أو رفاق الملعب لدرجة تصبح لديها معايير جماعة الأصدقاء أهم من معايير الأسرة ، وبالتالي يصبح تأثير الجماعة على الطفل أكثر من تأثير الأسرة عليه ، ولهذا يطلق على هذه المرحلة من النمو مرحلة تكوين العصابات .

ونقلاً ببوشة وهيب يرى " إريك إيركسون " في كتابه (ChildhoodJoretey) إلى نظرة جديدة كانت سائدة في عصره فبدلاً من اتخاذ النمو الجنسي محورا لوصف وتقسيم النمو إلى مراحل كما فعل " فرويد " قام إيركسون بتتبع

نمو الطفل بالمهام الاجتماعية أي من خلال تفاعل الشخصية بالمجتمع ويقسم إريكسون النمو إلى ثمانية مراحل في خمس منها في الطفولة وثلاثة أخرى في سن البلوغ والمراحل الخمسة هي :

➤ مرحلة الشعور بالثقة والأمان مقابل عدم الثقة (من الميلاد)

➤ مرحلة الشعور بالإستقلال مقابل الشك والخجل (من الثالثة من العمر)

➤ مرحلة الشعور بالثقة والتغلب عن الشعور بالذنب (من الخامسة من العمر)

➤ مرحلة الجد والإجتهد ومقاومة الشعور بالنقص (من الثامنة من العمر)

➤ مرحلة الشعور بالكيان والهوية والتغلب على الشعور (الثانية عشر من العمر). (زيدان، 1975، صفحة 61)

وينضم الطفل في هذه المرحلة بمنتهى السرعة والسهولة إلى الجماعات لتي تتكون تلقائيا وفي نفس الوقت يسعى إلى الجماعات المنظمة التي يستطيع من خلالها إشباع هواياته كجماعات الفنون ، الرحلات ، الكشافة ، المعسكرات ، الفرق الرياضية ، فيخضع الطفل تماما إلى القيادة ويسعى إلى معاونتها والإلتزام بتنفيذ تعليماتها .

يبحث طفل هذه المرحلة عن تشجيع الكبار والمعاملة المرضية لهم وإظهار قدراته وصفاته الاجتماعية (احتشام، نظافة ، نجاح في الدراسة ، أخذ الأدوار....) .

• أهمية الرياضة في نمو شخصية الطفل :

لقد ارتقت الرياضة في عصرنا الحديث حاجة فيزيولوجية تتطلبها صحة الإنسان ، حيث يتفق الجميع على أنها أساسية للنمو الجسمي الصحيح السليم ، والطفل في هذه المرحلة تزداد حاجته للنشاط الحركي ، ويمثل اللعب والمرح أحد أهم أهدافه، كما تزداد مهارته ويساعده خياله وحبه للتقليد على تقليد حركات معينة ، ومن جهة أخرى يلعب نشاط الفريق الرياضي دورا حاسما ، إذ يرى الأطفال الأشبال أن المجال الرياضي يساعدهم على تكوين الجماعات الرياضية التي يميلون إليها فالجماعات الرياضية زيادة على أنها تشبع متطلبات نمو الطفل الاجتماعية فهي تزوده أيضا بالأسس المهارية والتي تساعده على الإستمرار في العمل لمدة أطول و تركيزا أكثر .

ويقول " مارك دوران " « إن 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 .

(Mark durant, 1987, p. 233)

خلاصة الفصل:

من الضروري لمدرّب كرة القدم مراعاة ودراسة خصائص نمو لاعبي كرة القدم في هذه المرحلة العمرية الحساسة والتي يعتبر فيها اللاعب قد بدأ في عملية التطور الفكري والبدني ، وتفيدنا معرفة مطالب النمو في إعداد البرامج التدريبية وإعطاء الجرعات المناسبة وفقا لقدرات ومتطلبات الطفل فلكل مرحلة من مراحل النمو مطالب ينبغي تحقيقها ، وتظهر هذه المطالب نتيجة لبلوغ الطفل درجة معينة من النمو وهذه المرحلة تمهد الطريق للمراهقة ومن المهم أن يحصل الأشبال الناشئين على الدعم الكافي من كل الجوانب ، وعليه فإن أهمية دراسة هذه الخصائص مهمة جدا وملزمة لمدرّب كرة القدم للوصول باللاعب إلى مستويات عالية وجيدة .



الجانب
التطبيقي:

الفصل الأول:

منهجية البحث

وإجراءاته الميدانية

تمهيد :

بناء على ما أثير من تساؤلات حاول الطالب الإجابة عن التساؤلات المطروحة بالرجوع إلى المصادر والمراجع وذلك بالإعتماد على الدارسات السابقة المشابهة والمرتبطة التي أنارت الطريق لاستنتاج إجابات المحتملة لتلك التساؤلات التي صيغت في صورة فرضيات ، من أجل الوصول إلى حل لمشكلة البحث المطروحة حول معرفة مدى فعالية الوحدات التدريبية في تنمية صفة القوة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة باختلاف فئاته و مستوياته وعليه كان من الضروري على الطالب توضيح المنهجية المتبعة و إجراءاته الميدانية . لذا لزم علينا القيام بدارسة تطبيقية و ذلك للتحقق من صحة الفروض لإثباتها أو نفيها حتى تمكننا للوصول لنتائج محددة.

1-1 الدراسة الإستطلاعية :

و هي دراسة تمهيدية أولية تسبق الدراسة الأساسية موجهة من أجل تحقيق أغراض معينة ، تشخيص مسح ، تحديد الأسباب ووضع القواعد والأسس .

مثلت المرحلة الأولى دارستنا الميدانية التي كانت غايتها التعرف على الواقع الميداني قبل الخوض في تفاصيله و كانت ممثلة فيما يلي:

- التعرف على اللاعبين الممارسين.

- التطلع على الأوقات المقدمة للتدريب.

- الإطلاع على مكان إجراء الدراسة و الوسائل البيداغوجية.

- التعرف على عينة البحث.

وتمثلت المرحلة الثانية في الإشراف على إجراء التجربة الإستطلاعية على عينة من 10 لاعبين من فريق النادي الهاوي لوفاق بن داود غليزان أقل من 13 سنة تم اختيارهم يوم 22 ديسمبر 2023 صباحا على الساعة العاشرة وتم تجريب اختبارات السرعة و القوة يوم وأعيد الإختبار يوم 29 ديسمبر 2023 صباحا وتم استبعاد العينة من الدراسة الأساسية وكان الغرض منها معرفة مدى كفاءة الإختبارات المستخدمة بتحديد الأسس العلمية له وكذا تحديد الزمن المستغرق للقيام بالإختبارات ، و ذلك من أجل تحديد الصعوبات التي يتلقاها الطالب أثناء تطبيقه للإختبارات.

تعد الدراسة الإستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه إتباعا للمنهجية العلمية أشرفنا على إجراء التجربة الإستطلاعية على عينة من 95 لاعب من فريق النادي وفاق بن داود أقل من 13 سنة .

1-2 منهج البحث :

إن مجال البحث العلمي يعتمد على المنهج المناسب لكل مشكلة ، مستندا على طبيعة المشكلة نفسيا و تختلف المناهج المتبعة تبعا لإختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه .

إستخدم الطالب المنهج التجريبي الذي يعتبر من أكثر المناهج ملائمة لهذه الدراسة و أهدافها و ذلك للتعرف على مدى فعالية الوحدات التدريبية في تنمية صفة القوة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة على مستوى نادي الهاوي وفاق بن داود بولاية غليزان .

1-3 مجتمع وعينة البحث :

تمت الدراسة على عينة من اللاعبين كرة القدم عددها 95 لاعبا 10 للتجربة الاستطلاعية و 85 للتجربة الأساسية لإجراء إختبارات في القوة وهي الوثب العمودي إختبار رمي الكرة الطبية 2 كلغ وإختبارات في السرعة (5م) و (20 م) بالنادي الهاوي لوفاق بن داود غليزان .

1-4 متغيرات البحث : يمكن تحديد متغيرات البحث كما يلي :

يعتبر ضبط المتغيرات ، عنصر ضروري في أي دراسة ميدانية، وهذا بغرض التحكم فيها بقدر المستطاع ، بحيث يكون هذا الضبط مساعدا عمى تفسير وتحميل نتائج الدراسة الميدانية دون الوقوع في العراقيل ، وقد جاء ضبط متغيرات الدراسة كما يلي :

➤ **المتغير المستقل:** هو المتغير الرئيسي الذي يفترض أنه المؤثر في المتغير التابع و في بحثنا هذا المتمثل في: الوحدات التدريبية .

➤ **المتغير التابع :** هو ذلك العامل الذي يتأثر بالمتغيرات المستقلة. وهو: صفتي (القوة والسرعة) .

1-5 مجالات البحث :

➤ **المجال المكاني :**

أجريت الدراسة الميدانية فيما يخص في الملعب البلدي بنادي الهاوي لوفاق بن داود بلدية بن داود .

➤ **المجال الزمني :**

قام الطالب بالعمل في النادي حيث أجرى الإختبارات على النحو التالي :

أجريت الدراسة الميدانية التي قام بها الطالب فيما يخص الإختبارات القبلية 12 جانفي 2024 والإختبارات البعدية 23 فيفري 2024 .

➤ المجال البشري :

شمل المجال البشري لهذه الدراسة هي لاعبين كرة القدم أقل من 13 سنة وتمثلت عينة البحث التي أجريت عليها الإختبارات والتي ضمت 95 لاعبا حيث تتراوح أعمارهم من 9 الى 12 سنة من النادي الهاوي لوفاق بن داود ولاية غليزان .

1-6 أدوات البحث :

تعد أدوات البحث العلمي، وسائل أساسية لا بد لأي باحث، أن يعتمد عليها من أجل الوصول إلى النتائج المطلوبة لتحقيق الهدف أو أهداف البحث ، فبدونها يتعذر على أي باحث إكمال دراسة الظاهرة المراد بحثها، لذا فتوخي الدقة في اختيار أدوات البحث المناسبة ، خطوة مهمة و رئيسية من خطوات تنفيذ البحث لجمع البيانات والمعلومات المطلوبة . (محسن علي السعداوي، 2013) ، و من خلال هذه الدراسة إن الخطوة الأولى التي اتبعناها في دارستنا هي وضع وسائل نقل تساعد على توزيع جوانب البحث وهي جمع المعلومات من مختلف المراجع وهذا قصد الإلمام بالجانب النظري أما الجانب التطبيقي فتم الإعتماد على وحدات تدريبية مقترحة و قمنا بتوفير الوسائل والعتاد الرياضي اللازم على مجتمع العينة في ملعب بن داود البلدي ولاية غليزان وهذا لغرض الحصول على أكبر قدر من المعلومات حول الموضوع .

وتم إجراء الإختبارات بالوسائل التالية :

- ✓ حائط تم تدريجه بالسنتمتر بطول 3م
- ✓ طباشير
- ✓ صافرة
- ✓ ميقاتي
- ✓ 30 قائم وشاخص
- ✓ كرة طبية بوزن 2كلغ
- ✓ شريط قياس
- ✓ ملعب كرة قدم

وقد تمثلت الإختبارات التي اعتمدنا عليها وطبقناها على أرض الواقع فيما يلي :

1) الإختبارات المستعملة :

تم ترشيح بطارية كل من ببوشة وهيب وبغداد حامق و الحاج حميش الهاشمي لأن جلمهم تناولو مرحلة الإنتقاء و توجيه تدريب الأثبال حيث اعتمد الطالب على إختبارات القوة والسرعة التي اعتمدها الدراسات والتي أتت من خلال ترشيح مجموعة من الإختبارات لكل الصفات البدنية و المهارية كمتطلبات تخص نشاط كرة القدم للفئة العمرية أقل من 13 سنة قصد الدراسة الحالية .

إعتمد الطالب للوصول إلى البيانات الخاصة بالبحث من خلال الخطوات اللازمة لتحديد متغيرات البحث و هي الإختبارات الميدانية المتمثلة في إختبارات السرعة والقوة وهي كما يلي :

➤ إختبار الوثب العمودي من الثبات (سرجنت) : (د ببوشة وهيب، 2017 / 2018، صفحة 146/147)

- الهدف من الاختبار : قياس القوة الانفجارية للأطراف السفلية .

- الأدوات المستخدمة : مسطرة أو شريط قياس - حائط - قطعة طباشير .

- مواصفات الأداء :

- ❖ تثبيت المسطرة على الحائط أو شريط القياس وذلك لقياس مسافة الوثب العمودي بين العلامتين .
- ❖ ويقف المختبر جانبا بجوار الحائط حافي القدمين ممسكا بيده قطعة من الطباشير (طولها بوصة واحدة) في اليد بجوار الحائط .
- ❖ يفرد يده على كامل امتدادها بأقصى ما يستطيع ليضع علامة على الحائط بالطباشير.
- ❖ يقوم المختبر بثني الركبتين طالما مع احتفاظه بذارعه للأعلى والرأس والظهر على استقامة واحدة .
- ❖ يبدأ المختبر في الوثب العمودي للأعلى بأقصى ما يستطيع ليضع علامة بالطباشير في أعلى نقطة يصل إليها.

- التسجيل :

❖ يعطى للمختبر محاولتين وتسجيل أفضل محاولة له

❖ يتم القياس من العلامة الأولى حتى العلامة الثانية .

▪ إختبار دفع الكرة الطبية (2kg) : (حامق بغداد، 2017/2018، صفحة 84)

- الهدف من الاختبار: قياس قوة الأطراف العلوية

- الأدوات المستخدمة : شريط قياس - كرة طبية وزن 2 كلغ - ملعب كرة القدم

- مواصفات الأداء : (البرتوكول)

❖ يتم وضع شريط قياس مزدوج على الأرض بشكل عمودي على خط التماس ، ويتم تثبيت نقطة الصفر على الحافة الخارجية لخط التماس .

❖ يتمتع اللاعب بإمكانية اكتساب أمتار من الزخم باتباع اللوائح الخاصة بإدخال الكرة في التماس .

❖ تبقى القدمين على الأرض مع وقوف المختبر خلف الخط الجانبي للملعب .

❖ تمديد الكرة الطبية من الجزء الخلفي من الرأس ويتم رميها مع تمديد كامل الجسم .

❖ يبدأ المختبر برمي الكرة بكلتا اليدين وذلك بعد سماع الإشارة من المقيم الى أبعد مسافة ممكنة .

- المساعدین (الإشراف) : 3 مساعدين

❖ الأول يعمل كمجمع ويعيد الكرة الطبية إلى اللاعب

❖ الثاني هو أخذ القياسات والثالث يسجل الأداء

- التسجيل :

❖ يعطى للمختبر محاولتين وتسجيل أفضل محاولة له .

• إختبارات السرعة :

○ إختبار السرعة 5 متر : (حامق بغداد، 2017/2018، صفحة 86/85)

-الهدف من الإختبار: قياس سرعة رد الفعل

- الأدوات المستخدمة : ممر بطول 20 متر محدد في نهايته بشريط (المغادرة والوصول)

ملعب كرة قدم - أقماع - صافرة - ميقاتي

- مواصفات الأداء : (البرتوكول)

❖ يقف اللاعب خلف خط البداية على ركبتيه مثنية

- ❖ يتم الإنطلاق من اللحظة سماع الإشارة التي يعطيها المقيم
- ❖ يتم تكرار الإختبار بفاصل 5 دقائق على الأقل حتى 1/100 من الثانية

- التسجيل :

- ❖ يعطى للمختبر محاولتين وتسجيل أفضل محاولة له .
- إختبار السرعة 20 متر : (الحاج حميش الهاشمي، 2022، صفحة 417)

- الهدف من الإختبار: قياس السرعة القصوى

- الأدوات المستخدمة : ملعب كرة القدم - أقماع - ميقاتي - صافرة

- مواصفات الأداء : (البرتوكول)

- ❖ يقف المختبر خلف خط الإنطلاق من الوقوف
- ❖ يتم الإنطلاق من اللحظة سماع الإشارة التي يعطيها المقيم
- تعليمات الاختبار :

❖ التسخين الجيد للأطراف السفلى

❖ على المختبر استخدام أقصى سرعته

▪ الوحدات التدريبية

-التسجيل :

- يعطى للمختبر محاولتين وتسجيل أفضل محاولة له .

1-7 الأسس العلمية للإختبارات المستخدمة :

- ثبات الإختبار: يقصد بثبات الإختبار مدى الدقة أو الاتساق أو استقرار نتائجه فيم لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين. (مقدم، 1993، صفحة 152)

ويعرف حسب مقدم عبد الحفيظ بأنه : " مدى دقة أو إستقرار النتائج الظاهرة فيما لو طبقت على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين عند إعادة الإختبار بعد أسبوعين على نفس العينة "من لاعبي نادي الهاوي وفاق بن داود وفي نفس الظروف " .

- **صدق الإختبار:** صدق الإختبار أو المقياس يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع من أجله الإختبار أو المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها. (حسنين، 1995، صفحة 193) وباستعمال الوسائل الإحصائية التالية تم حساب ثبات وصدق الإختبار .

- الخصائص السيكومترية للاختبارات البدنية:

1- الثبات : لحساب معامل الثبات استخدم الطالب طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه (Test – Retest) يومي 2023/12/22 و يوم 2023 /12/ 29 على عينة بلغ قوامها 10 لاعبين (عينة التجربة الإستطلاعية) والتي تم استبعادها من عينة الدراسة الأساسية ، وتم حساب معامل الثبات باستخدام معامل الارتباط لبيرسون.

2- الصدق : لمعرفة الصدق الذاتي للاختبارات البدنية المستخدمة قمنا بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات ، والجدول رقم (01) يبين نتائج الخصائص السيكومترية للاختبارات المطبقة على عينة التجربة الإستطلاعية :

- جدول (01) : يبين الخصائص السيكومترية للاختبارات البدنية

الصدق الذاتي	قيمة ت المحسوبة	الثبات	إعادة الإختبار		الإختبار		الإختبارات
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.95	01	0.90	0.25	4.65	0.25	4.77	إختبار السرعة 20 متر
0.97	0.64	0.95	0.17	1.88	0.20	1.93	إختبار السرعة 05 متر
0.98	0.33	0.97	0.80	3.95	0.83	3.83	إختبار رمي كرة طيبة 02 كلغ
0.99	0.26	0.99	3.62	17.40	3.20	17	إختبار الوثب العمودي سرجنت

قيمة ت الجدولية 2.10 ، عند نسبة خطأ 0.05 ، ودرجة حرية 18

من خلال الجدول (01) نلاحظ أن معامل الثبات للاختبارات المستخدمة في البحث مرتفع حيث تتدرج قيمة الارتباط البسيط لبيرسون بين تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه ضمن المجال [0.90، 0.99] ، كما نلاحظ أن

قيمة ت المحسوبة بين تطبيق وإعادة تطبيق الإختبارات البدنية التالية: 20 متر سرعة ، 05 متر سرعة ، رمي كرة طبية 02 كلغ ، سارجنت والبالغة: 01، 0.64، 0.33، 0.26 على التوالي وهي أقل من قيمة ت الجدولية والبالغة 2.10 عند نسبة خطأ 0.05 ودرجة حرية 18 وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تطبيق وإعادة تطبيق الإختبارات البدنية التالية: (20 متر سرعة ، 05 متر سرعة ، رمي كرة طبية 02 كلغ ، سرجنت) ما يعني أن الإختبارات البدنية تتمتع بمعامل ثبات عال ، فيما تراوحت قيمة الصدق الذاتي بين 0.95 و 0.99 ، وهذا ما يدل على صدق وثبات الإختبارات المطبقة على عينة البحث المدروسة .

3- موضوعية الإختبار: تعتبر الموضوعية من أكثر المشاكل التي تؤثر في الثبات لذلك لابد من الدقة المتناهية في إجراء الإختبار وتسجيل النتائج. (فرحات، 2003، صفحة 170)

ويعرفها محمد حسن علاوي: "هي مدى تحرر المحكم أو الفاحص من العوامل الذاتية كالتحيز. (محمد حسن علاوي، 1986، صفحة 169)

استخدم الطالب في بحثه هذا بعض اختبارات كرة القدم و بعد قيام بهذه الاختبارات والتي شملت (إختبار الوثب العمودي ، إختبار رمي الكرة الطبية ، اختبار 5 م ، اختبار 20 م) وبناء على الخطوات السابقة يمكن للطالب أن يستخلص أن أداة الدراسة (إختبارات كرة القدم) يتميز بدرجة عالية من الثبات والصدق والموضوعية.

➤ الوسائل الإحصائية :

علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جميع البيانات وتنظيمها وعرضها وتحليلها واتخاذ القرارات بناءا عليها.

للمعالجة الإحصائية استخدم الطالب ما يلي :

- معالج الإحصاء spss وذلك باستعمال المعادلات التالية :

أ. المتوسط الحسابي : (غريب سيد أحمد ، 1987، صفحة 195)

متوسط عدد من القيم وهو حاصل قسمة مجموع هذه القيم على عددها.

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

\bar{x} : المتوسط الحسابي. X: الدرجة الخام. n: عدد أفراد العينة.

ب. الانحراف المعياري : (محمد نصر الدين رضوان، 2002، صفحة 120)

الانحراف المعياري يعد من أهم مقاييس التشتت لأنه أكثر دقة ، ويعرف بأنه الجذر التربيعي الموجب للتباين.

وهو الجذر التربيعي لمتوسط مربعات انحرافات القيم على متوسطها الحسابي ، والغرض منه هو معرفة ما إذا كانت العينة متجانسة أم مشتتة ويرمز له " S " .

$$S = \frac{\sqrt{\sum(x-\bar{x})^2}}{n-1} \text{ وقانونه:}$$

\bar{x} : المتوسط الحسابي. X: الدرجة الخام. n: عدد أفراد العينة

ج. إختبار "ت" للمجاميع المرتبطة: (Eckert, Helen M, 1974)

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{(s_1^2 + s_2^2) - (2 \times R \times S_1 \times S_2)}{n}}}$$

د. إختبار " ت " للمجاميع المستقلة: (Allen.Rubin, 2009)

يتم حسابه وفق القانون التالي :

$$T = \frac{\bar{Y}_1 - \bar{Y}_2}{\sqrt{\left(\frac{n_1 s_1^2 + n_2 s_2^2}{n_1 + n_2 - 2}\right) \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}\right)}}$$

هـ. معامل الارتباط البسيط لبيرسون : (شرف الدين خليل، صفحة 82)

ويستخدم لإيجاد قوة العلاقة بين متغيرين (س, ص) ويرمز له ب(ر) ويحتسب وفق القانون التالي:

$$R = \frac{(x-\bar{x})(y-\bar{y})}{\sqrt{\sum(x-\bar{x})^2 - \sum(y-\bar{y})^2}}$$

R:معامل الارتباط البسيط لبيرسون. \bar{X} : المتوسط الحسابي للمجموعة 01. X:قيم المجموعة 01.

y : قيم المجموعة 02. \bar{y} : المتوسط الحسابي للمجموعة 02.

الخلاصة :

من خلال ماتم التطرق إليه في هذا الفصل من نفاط ، والتي تشمل منهجية البحث والإجراءات الميدانية التي قمنا بها خلال دارستنا ، حيث تعرضنا إلى المنهج المعتمد وعينة البحث كما تطرقنا إلى الأداة المستخدمة أيضا ، فالمعطيات والنتائج المتحصل عليها في أي دراسة أو بحث ما تتطلب من الباحث عرضها ومناقشتها وتحليلها ، لهذا الغرض قام الطالب بتقفي التفاصيل التي تؤدي إلى الفهم المقنن للدراسة والدلالات التي تقتضي مدى فعالية الوحدات التدريبية في تنمية صفة القوة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة ، وتحديد نوع النشاط مع طبيعة الإختبارات المعتمد عليها ، هذا الأخير تطرقنا في هذا الفصل إلى تحليل النتائج وإظهار التوضيحات اللازمة للفهم ، مع إعطاء حوصلة لكل نتيجة توصلنا إليها وعرضها في شاكلة جداول خاصة وتحليلها ببيانها .

الفصل الثاني:

عرض وتحليل النتائج ومناقشة

الفرضيات والإستنتاجات

1-2 عرض وتحليل النتائج :

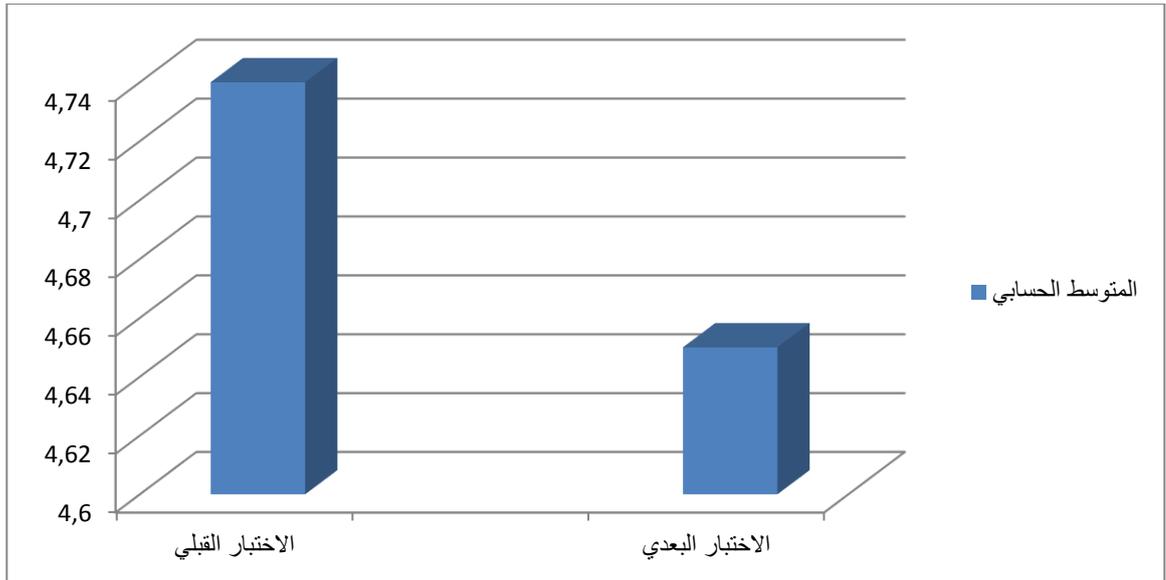
كما ذكرنا سابقا إن الدراسة تهدف إلى أن الوحدات التدريبية تؤثر في تنمية صفة القوة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم لأقل من 13 سنة والمتمثلة في اختبارات الوثب العمودي ، اختبار رمي الكرة الطبية ، واختبار السرعة 5متر، و 20 متر ولتحقيق ذلك أجري الطالب مجموعة من الإختبارات المذكورة سلفا ونحن بصدد مناقشتها.

-عرض نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدى لبعض إختبارات الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة:

1-1- عرض نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدى لإختبار السرعة (20 متر) لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة:

جدول رقم 02: يبين طبيعة الفروق بين القياس القبلي والبعدى لإختبار سرعة (20 متر)

إختبار	القبلي		البعدى		قيمة ت المحتسبة	قيمة ت الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	الدالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري					
20 متر سرعة	4.74	0.33	4.65	0.35	6.84	1.99	0.05	84	دال



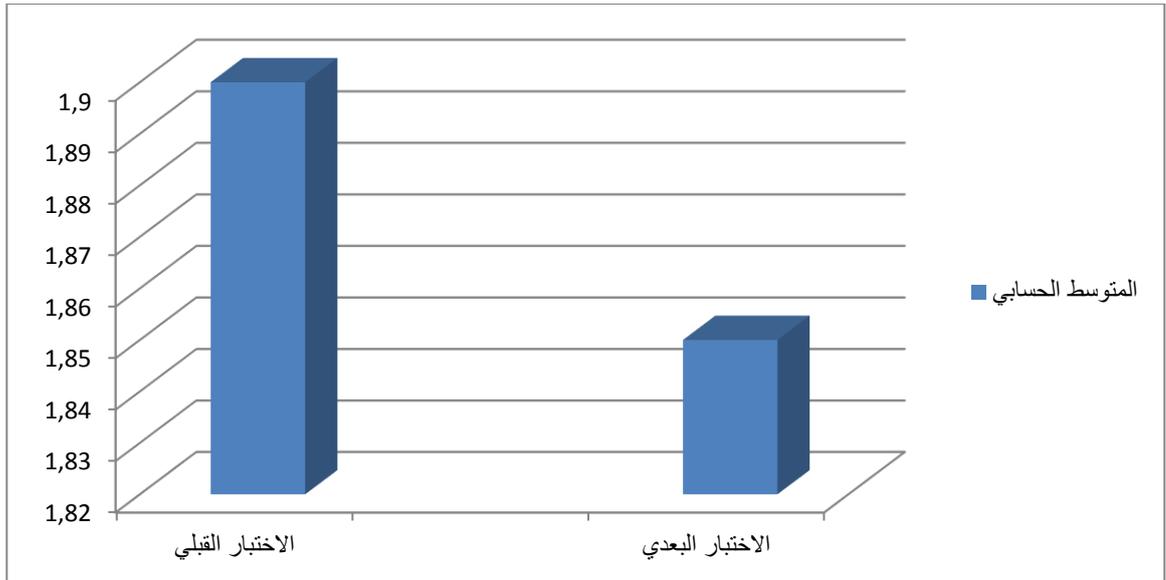
شكل رقم 01: يبين مستوى لاعبي كرة القدم في القياس القبلي والبعدي لإختبار سرعة (20 متر)

من خلال الجدول رقم نلاحظ أن قيمة اختبار ت المحتسبة بين القياسين القبلي والبعدي لقياس السرعة القصوى والبالغة 6.84 أكبر من قيمة ت الجدولية والبالغة 1.99 عند نسبة خطأ 0.05 ودرجة حرية 84 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لأن المتوسط الحسابي له والبالغة 4.65 أقل من قيمة المتوسط الحسابي للقياس القبلي والبالغة 4.74 لأن الإختبار يقاس بالزمن وبالتالي صاحب الزمن الأقل هو الأفضل ، وعليه فالعينة تحسنت في السرعة القصوى ويعزى هذا التحسن إلى الوحدات التدريبية المطبقة.

1-2- عرض نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدي لسرعة الإنطلاق الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة:

جدول رقم 03: يبين طبيعة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لإختبار سرعة رد الفعل (5 متر) لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة

إختبار	القبلي		البعدي		قيمة ت المحتسبة	قيمة ت الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري					
05 متر سرعة	1.90	0.23	1.85	0.19	5.05	1.99	0.05	84	دال



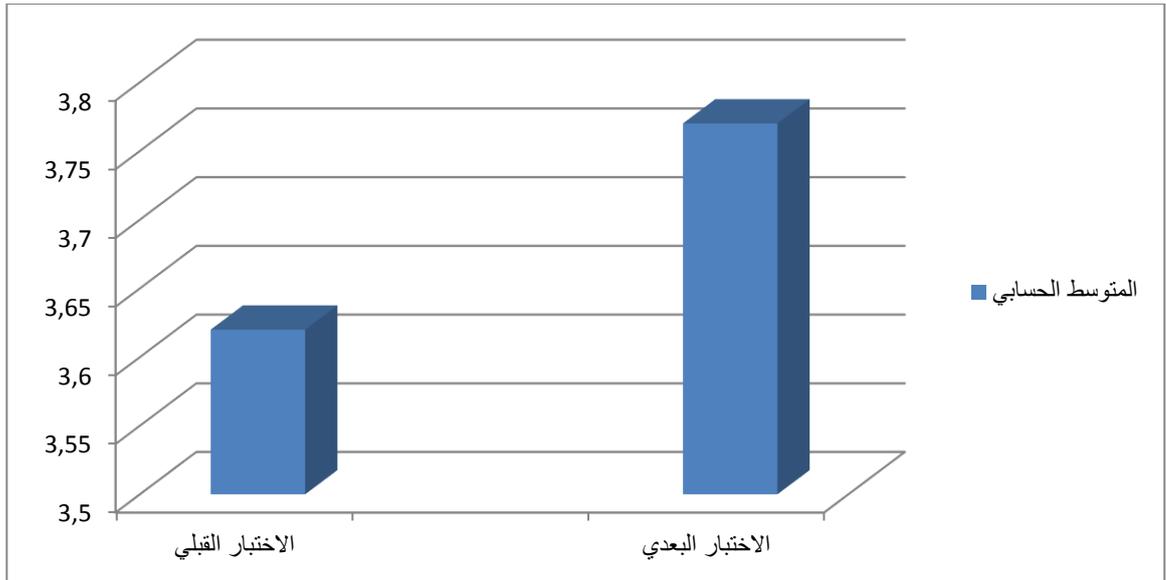
شكل رقم 02: يبين مستوى لاعبي كرة القدم في القياس القبلي والبعدي لإختبار سرعة (5 متر)

من خلال الجدول رقم نلاحظ أن قيمة اختبار ت المحتسبة بين القياسين القبلي والبعدي لسرعة رد الفعل والبالغة 5.05 أكبر من قيمة ت الجدولية والبالغة 1.99 عند نسبة خطأ 0.05 ودرجة حرية 84 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لأن المتوسط الحسابي له والبالغة 1.85 أقل من قيمة المتوسط الحسابي للقياس القبلي والبالغة 1.90 لأن الإختبار يقاس بالزمن وبالتالي صاحب الزمن الأقل هو الأفضل، وعليه فالعينة تحسنت في سرعة رد الفعل ويعزى هذا التحسن الى الوحدات التدريبية المطبقة.

1-3- عرض نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدي للقوة الانفجارية للأطراف العليا لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة:

جدول رقم 04: يبين طبيعة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لإختبار رمي كرة طبية 2 كلغ

إختبار	القبلي		البعدي		قيمة ت المحتسبة	قيمة ت الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري					
رمي كرة طبية 02 كلغ	3.62	0.71	3.77	0.70	7.05	1.99	0.05	84	دال



شكل رقم 03: يبين مستوى لاعبي كرة القدم القياس القبلي والبعدي لإختبار رمي كرة طبية 2 كلغ

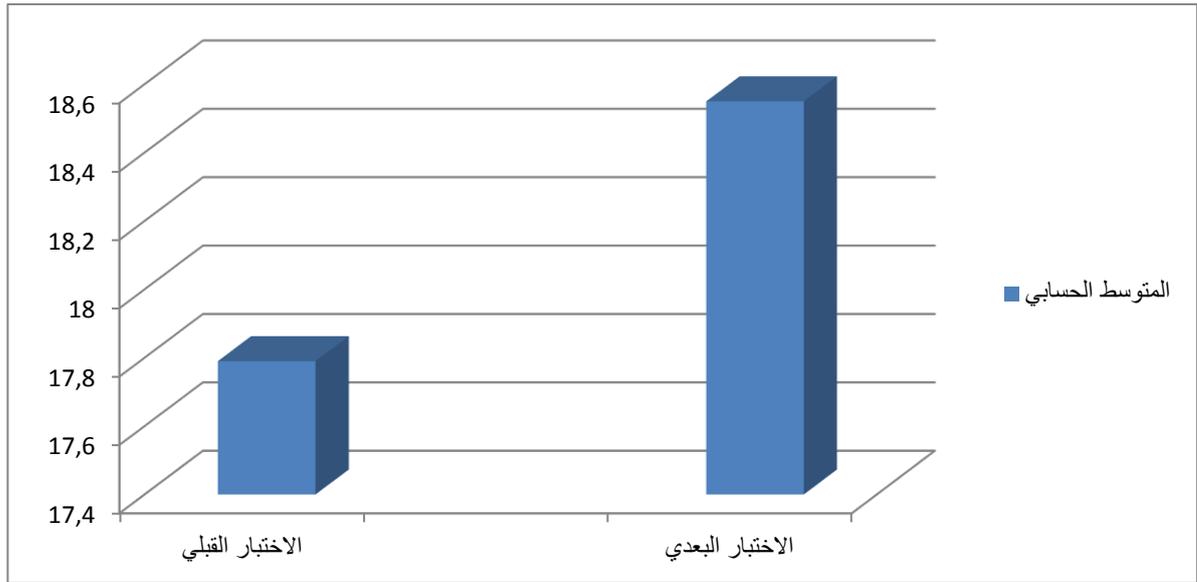
من خلال الجدول رقم نلاحظ أن قيمة اختبارت المحتسبة بين القياسين القبلي والبعدي للقوة الانفجارية للأطراف العليا والبالغة 7.05 أكبر من قيمة اختبارت الجدولية والبالغة 1.99 عند نسبة خطأ 0.05 ودرجة حرية 84 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لأن المتوسط الحسابي له والبالغة 3.77 أكبر من قيمة المتوسط الحسابي للقياس القبلي والبالغة 3.62 لأن الإختبار يقاس بالمسافة وبالتالي صاحب المسافة الأكبر هو الأفضل، وعليه فالعينة تحسنت في القوة الانفجارية للأطراف العليا ويعزى هذا التحسن الى الوحدات التدريبية المطبقة.

1-4- عرض نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدي للقوة الانفجارية للأطراف السفلى لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة:

جدول رقم 05: يبين طبيعة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لإختبار الوثب العمودي (سرجنت) لدى

لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة

الاختبار	القبلي			البعدي			قيمة ت المحتسبة	قيمة ت الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري							
الوثب العمودي (سرجنت)	17.79	2.95	18.55	3.07	11.02	1.99	0.05	84	دال		



شكل رقم 04: يبين مستوى لاعبي كرة القدم في القياس القبلي والبعدي لإختبار الوثب العمودي (سرجنت)

من خلال الجدول رقم نلاحظ أن قيمة اختبارات المحتسبة بين القياسين القبلي والبعدي للقوة الانفجارية للأطراف السفلى والبالغة 11.02 أكبر من قيمة ت الجدولية والبالغة 1.99 عند نسبة خطأ 0.05 ودرجة حرية 84 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لأن المتوسط الحسابي له والبالغة 18.55 أكبر من قيمة المتوسط الحسابي للقياس القبلي والبالغة 17.79 لأن الإختبار يقاس بمسافة الوثب وبالتالي صاحب المسافة الأكبر هو الأفضل، وعليه فالعينة تحسنت في القوة الانفجارية للأطراف السفلى ويعزى هذا التحسن إلى الوحدات التدريبية المطبقة.

2-2 مناقشة النتائج بالفرضيات :

• مناقشة الفرضية الجزئية الأولى :

على ضوء النتائج المتحصل عليها في بطارية الإختبارات المقترحة القبلية والبعديّة لعينة الدراسة في إختبارات السرعة والقوة (السرعة 5 متر ، السرعة 20 متر ، اختبار رمي كرة طبية 2 كلغ ، الوثب العمودي (سرجنت) المعتمد عليها ومن خلال عرض وتحليل النتائج ومناقشتها في الجداول رقم (02) و (03) و (04) و (05) التي أفرزت نتائجها فروق دالة إحصائياً لمصلحة الإختبارات البعديّة في الصفات البدنية قيد الدراسة والتي خضعت للبرنامج التدريبي للمدرب والعينة قد حققت متوسط درجات مرتفع في الإختبارات القبلية ، مما يشير إلى مستوى جيد من الكفاءة الأساسية قبل بدأ البرنامج المقترح وهذا مايبين لنا " أن الوحدات التدريبية كان لها تأثير إيجابي على صفة السرعة والقوة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة "ومنه نستنتج أن الفرضية الجزئية قد تحققت.

• مناقشة الفرضية الجزئية الثانية :

من خلال النتائج المتوصل إليها حسب نتائج الجداول رقم (2) و(3) و(4) و(5) تبين لنا وجود فروق دالة إحصائي المصلحة الإختبارات البعديّة (السرعة 5 متر ، السرعة 20 متر ، اختبار رمي كرة طبية 2 كلغ ، الوثب العمودي (سرجنت) ، وتبين لنا وجود تحسن ملحوظ في الصفات البدنية قيد الدراسة (السرعة والقوة) ، ويرجع الطالب ذلك إلى الوحدات التدريبية المطبقة. حيث لوحظ تحسن في الإختبارات البدنية ، وبالنسبة لإختبار الوثب العمودي(سرجنت) فقد اتضح من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (5) والشكل 4 أن العينة تحسنت المتوسط الحسابي له والبالغة 18.55 أكبر من قيمة المتوسط الحسابي للقياس القبلي والبالغة 17.79 وهذا راجع لفترة التحضير ، وهذا ما اتفق مع دراسة ببوشة وهيب بعنوان " متطلبات التوجيه الرياضي القاعدي لموهوبين من الناشئين وفق برنامج معلوماتي في رياضة كرة القدم 2018/2017 " يقول في هذا الصدد أن القدرة الانفجارية إنما هي صفة تتأثر بالوراثة كيف ما هو الحال في صفة السرعة لارتباطهما الوثيق بنسبة ونوع الألياف المكونة للعضلة .وتبين لنا في الجدول رقم 4 والشكل (3) في اختبار رمي كرة طبية 2 كلغ أن عينة تحسنت في مستوى جيد من الأداء للأطراف العليا والبالغة 7.05 أكبر من قيمة ت الجدولية والبالغة 1.99 عند نسبة خطأ 0.05 ودرجة حرية 84 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي ، وهو ما يتفق مع البيانات الواردة من دراسة بغداد حامق بعنوان " تحديد مؤشرات مورفو-وظيفية المساهمة في انتقاء الناشئين الموهوبين لأقل من 13 سنة في كرة القدم على مستوى الغرب الجزائري" يقول في

هذا الصدد أنه ضمن مجتمعنا من لاعبي كرة القدم الشباب هناك إمكانات جيدة للقوة الأساسية ، وهو عامل حاسم في النجاح الرياضي ، وبالنسبة أيضا لإختبار سرعة رد الفعل (5متر) أن العينة تحسنت بكثير على ماكانت عليه حيث نلاحظ في الجدول رقم (3) والشكل رقم (2) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لأن المتوسط الحسابي له والبالغة 1.85 أقل من قيمة المتوسط الحسابي للقياس القبلي والبالغة 1.90 لأن الإختبار يقاس بالزمن وبالتالي صاحب الزمن الأقل هو الأفضل ، وهذا مااتفق عليه مع دراسة **بغداد حامق** أيضا اذ يقول في النتائج أن هناك إمكانات كبيرة لدى لاعبي كرة القدم الشباب لدينا ، عندما يتم تقييمها بشكل صحيح. وتبين لنا أيضا في الجدول رقم (2) والشكل رقم واحد أن العينة تحسنت وأظهرت مستوى جيد من الكفاءة حيث نلاحظ وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لأن المتوسط الحسابي له والبالغة 4.65 أقل من قيمة المتوسط الحسابي للقياس القبلي والبالغة 4.74 لأن الإختبار يقاس بالزمن وبالتالي صاحب الزمن الأقل هو الأفضل وهذا مايتزامن مع دراسة " **الحاج حميش الهاشمي**" بعنوان " أثر وحدات تدريبية مقترحة بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تنمية صفة السرعة الانتقالية بالكرة وبدون كرة لدى لاعبي كرة السلة (16-15) سنة " تبين لنا نتائج معامل التجانس بين الاختبار القبلي 5.74 أقل من قيمة معامل التجانس للقياس البعدي وهذا يدل وجود فروق بين النتائج القبليّة البعديّة لصالح الاختبارات البعديّة ، ومانلاحظ أن هناك تحسن كبير للعينة بالنسبة للإختبارات البعديّة مما يعكس صدق الفرضية " أن الوحدات التدريبية تؤثر ايجابيا في تنمية صفة القوة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة " وهذا يدل أن الفرضية محققة .

• مناقشة الفرضية العامة :

بعد ثبوت صحة الفرضيات الجزئية ومن خلال النتائج الجداول رقم (1) و (2) و (3) و (4) و (5) ومناقشتها يمكن القول أنها جاءت في سياق الفرضية العامة ومنه يمكن القول أن الفرضية العامة التي تقول " أن للوحدات التدريبية أثر إيجابي في تنمية صفة السرعة والقوة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة " ومنه يمكن القول أن الفرضية العامة قد تحققت .

2-3 الإستنتاجات:

- إن استخدام الوحدات التدريبية قد أثر إيجابيا في تنمية السرعة والقوة لدى لاعبي كرة القدم لفريق وفاق بن داود أقل من 13 سنة .
- للوحدات التدريبية أثر في تنمية السرعة الانفجارية (5 متر) لدى لاعبي كرة القدم لفريق وفاق بن داود أقل من 13 سنة .
- للوحدات التدريبية أثر في تنمية السرعة القصوى (20 متر) لدى لاعبي كرة القدم لفريق وفاق بن داود أقل من 13 سنة .
- للوحدات التدريبية أثر في تنمية قوة الأطراف العليا (كرة طبية 2 كلغ) لدى لاعبي كرة القدم لفريق وفاق بن داود أقل من 13 سنة .
- للوحدات التدريبية أثر في تنمية قوة الأطراف السفلى (الوثب العمودي) لدى لاعبي كرة القدم لفريق وفاق بن داود أقل من 13 سنة .

2-4 الإقتراحات والتوصيات :

- الكشف عن المستوى المبكر للبرامج التدريبية لدى المدربين ومدى مواكبتها للفئات الصغرى في المستقبل القريب .
- الإعتماد على برامج تدريبية أكثر فعالية ومصداقية في وحدات المدربين أثناء التحضير البدني و تدريب لاعبي كرة القدم لما له من أهمية في تطوير الصفات البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم .
- يوصي الطالب بإجراء المزيد من الدراسات التي تهتم بالفئات الصغرى والصاعدة في تنمية عناصر بدنية أخرى كالتحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة وغيرها من الصفات .
- نوصى الباحثين بإجراء دراسات أخرى لتطوير مختلف الصفات البدنية لمختلف التخصصات الرياضية ، وذلك بتقنين برامج تدريبية معتمدة على الأجهزة والوسائل الحديثة المتوفرة لدى الباحثين للوصول إلى أدق النتائج وإثراء المعرفة العلمية ومواكبة متطلبات الرياضة الحديثة .

2-5 قائمة المصادر والمراجع :

1. إبراهيم شعلان . (1989).كرة القدم بين النظرية والتطبيق والاعداد البدني في كرة القدم .القااهرة :دار الفكر العربي.
2. أبو العلا أحمد عبد الفتاح , أحمد نصر الدين السيد. (2003). فيسيولوجيا اللياقة البدنية (الاصدار 2). القااهرة: دار الفكر العربي.
3. أبو العلا عبد الفتاح. (1998). التدريب الرياضي .الاسس الفيزيولوجية. القااهرة: دار الفكر العربي.
4. أبو العلا عبد الفتاح. (2003). فيسيولوجيا التدريب والرياضة (الطبعة الأولى). القااهرة: دار الفكر العربي.
5. أحمد أمين فوزي. (2003). مبادئ علم النفس الرياضي. القااهرة: دار الفكر العربي.
6. الحاج حميش الهاشمي. (2022). أثر وحدات تدريبية مقترحة بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة في تنمية السرعة الانتقالية بالكرة وبدون كرة لدى لاعبي كرة السلة (16-15) سنة. مجلة المنظومة الرياضية ، المجلد 09 , العدد 03 (430/414)، 417.
7. السيد، خالد جمال. (2016). الأحمال في كرة القدم (ط 1). مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء لدنيا الطباعة.
8. الصفار. (1987). كرة القدم الجزء الاول ط1. جامعة الموصل بغداد: مديرية دار الكتاب للطباعة والنشر.
9. العايش زهير. (2016/2015). تأثير برنامج تدريبي على تطوير صفتي القوة والسرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم U19. بسكرة، جامعة محمد خيضر ، الجزائر: معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية قسم التدريب الرياضي.

10. أمر الله البساطي. (1998). أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقانه. الاسكندرية: منشأة المعارف.
11. بطرس رزق الله. (1994). متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية. الاسكندرية.
12. بوبكر زكرياء برجى دحو. (2023/2022). أثر برنامج تدريبي لتطوير السرعة لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 19 سنة. مستغانم، الجزائر: مكتبة معهد التربية البدنية والرياضية.
13. جمال اسماعيل النمكي عمر أبو المجد. (1997). الموسوعة العربية لتربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
14. جميل. (1986). فن كرة القدم. بيروت لبنان: دار النقائص.
15. حامق بغداد. (2017/2018). بعنوان : تحديد مؤشرات مورفو-وظيفية المساهمة في انتقاء الناشئين الموهوبين لأقل من 13 سنة في كرة القدم على مستوى الغرب الجزائري، مكتبة جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم، الجزائر: معهد التربية البدنية والرياضية.
16. حسين قاسم حسن. (1997). علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة (ط 1). عمان ،الأردن: دار الفكر للنشر.
17. حنفي محمود مختار. (1988). المدير الفني في كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
18. خدم عوض البسيوني. (1992). نظريات وطرق التربية البدنية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية ب ط.
19. خريبط، ريسان مجيد. (1989). موسوعة القياسات والاختبارات في ت. ب. ر. البصرة العراق.
20. د ببوشة وهيب. (2018 / 2017). تحديد متطلبات التوجيه الرياضي القاعدي للموهوبين من الناشئين وفق برنامج معلوماتي في رياضة كرة القدم. مستغانم، الجزائر: معهد التربية البدنية والرياضية.
21. د. بشير، سعدلازم كماش. (2006). الاسس الفيزيولوجية للتدريب في كرة القدم. الاسكندرية مصر: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.

22. د. محمد، شرف. (1997). البرنامج التعليمي المخصص للطلاب الموهوبين. القاهرة: دار النهضة العربية.
23. ريسان خريط. (1990). تطبيقات في علم الفيسيولوجيا الرياضي. بغداد، العراق: مطبعة جامعة بغداد.
24. ريسان خريط مجيد. (1989). موسوعات القياسات والاختبارات في ت . ب . ر . البصرة، العراق: جامعة البصرة.
25. ز . ح محمد. (1982). الطفل والمراهقة . القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
26. سعد جلال. (1986). القاهرة: دار المعارف.
27. سعد جلال. (1991). الطفولة والمراهقة (ط 2). القاهرة: دار الفكر العربي.
28. شرف الدين خليل. الإحصاء الوصفي، شبكة الأبحاث والدراسات الإقتصادية.
29. شرف د. محمد. (1997). البرنامج التعليمي المخصص للطلاب الموهوبين. القاهرة: دار النهضة العربية.
30. صالح بشير أبو خيط يوسف لازم كماش. (2011). علم وظائف الأعضاء في المجال الرياضي (ط 01). الاسكندرية، مصر: دار الوراق لندنيا النشر والطباعة.
31. طه اسماعيل واخرون. (1989). كرة القدم بين النظرية والتطبيق. القاهرة: دار الفكر العربي.
32. عبد الحميد شرف. (2002). البرنامج. القاهرة: دار الكتاب للنشر.
33. عبد الهادي نبيل. (1999). النمو المعرفي عند الطفل. عمان: دار وائل للنشر.
34. عصام حجاب. (2019). فاعلية التدريب باستخدام الألعاب المصغرة في تطوير المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة. (العدد 2 مكرر) المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية ، المجلد 16 (45/ 65).
35. عصام عبد الخالق. (1999). نظريات تطبيقات.

36. علي جلال الدين. (2004). فسيولوجيا التربية والأنشطة الرياضية (الطبعة الثانية). جامعة الزقازيق: المركز العربي للنشر.
37. عمر أبو المجد وجمال اسماعيل النمكي. (1997). تخطيط برامج تدريب وتربية البراعم الناشئين في كرة القدم (ط 01). مركز الكتاب للنشر.
38. عويس الجبالي. (2001). التدريب الرياضي النظرية والتطبيق (الطبعة الثانية). القاهرة، مصر: دار الطباعة للنشر والتوزيع.
39. غريب سيد أحمد . (1987). الإحصاء والقياس في البحث الاجتماع (ج01). ، الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
40. فلاح محمد. (2015/2014). توظيف برنامج تدريبي مقترح للتحضير البني المدمج في تنمية القدرة العضلية (القوة والسرعة) في كرة القدم. مستغانم، جامعة عبد الحميد بن باديس ، الجزائر: مكتبة معهد التربية البدنية والرياضية.
41. فيصل ياسين الشاطي محمد عوض البسيوني. (1992). نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية. بن عكنون الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
42. فيصل ياسين الشاطي محمد عوض بسيوني. (1992). نظريات وطرق التربية البدنية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية ط.
43. قاسم حسن حسين . (1979). التدريب بين النظرية والتطبيق. بغداد.
44. كمال درويش, محمد صبحي حسانين. (1999). الجديد في التدريب الدائري. القاهرة: مركز الكتب للنشر.
45. كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسانين,, (1997). اللياقة البدنية و مكوناتها. القاهرة: دار الفكر.
46. كمال عبد الحميد, محمد صبحي حسانين. (1997). اللياقة البدنية و مكوناتها (الأسس النظرية.الإعداد البدني.طرق القياس)(ط3). القاهرة: دار الفكر العربي.

47. كمال عبد الحميد, محمد صبحي حسانين. (1997). اللياقة البدنية ومكوناتها (لأسس النظرية.الإعداد البدني.طرق القياس) (ط 3). القاهرة: دار الفكر العربي.
48. مأمور بن حسين ال سليمان. (1998). كرة القدم بين المصالح و المفاصد الشرعية. بيروت: دار الحرم،.
49. محمد حسن علاوي. (1989). علم التدريب (ط 6). القاهرة: دار المعارف.
50. محمد حسن علاوي. (1990). علم التدريب الرياضي (الطبعة 11). القاهرة: دار المعارف.
51. محمد حسن علاوي. (1996). علم النفس التربوي الرياضي. القاهرة: دار المعارف.
52. محمد صبحي حسانين و أحمد كسري معاني. (1993). موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي. القاهرة: دار الفكر العربي.
53. محمد صبحي حسانين كمال عبد الحميد. (1987). اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية. القاهرة: دار الفكر العربي.
54. محمد عبد الرزاق شفق. (1985). ادارة الصف المدرسي (ب ط). القاهرة: دار الفكر العربي .
55. محمد نصر الدين رضوان. (2002). الإحصاء الوصفي في علوم التربية البدنية والرياضية (ط01). دار الفكر العربي.
56. محمود عوض , فيصل ياسين الشاطىء. (1992). نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
57. معاني, محمد صبحي حسانين و أحمد كسري. (1993). موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي. القاهرة: دار الفكر العربي.
58. مفتي إبراهيم حماد. (2000). أسس تنمية القوة العضلية المقاومة للأطفال في المرحلة الابتدائية والاعدادية. القاهرة: مركز الكتاب.
59. مفتي ابراهيم حماد. (2001). التدريب الرياضي الحديث. القاهرة: دار الفكر العربي.

60. مفتي ابراهيم حماد و حنفي محمود مختار. (2002). المهارات الرياضية (ط 1). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
61. مقدم عدنان وقرين فاتح. (2018 / 2019). أثر برنامج تدريبي مقترح في تنمية صفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف 15 سنة . مستغانم، مستغانم، الجزائر: مكتبة معهد التربية البدنية والرياضية.
62. مقدم عدنان, قرين فاتح. (2018). اثر برنامج تدريبي مقترح في تنمية صفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف 15 سنة. مستغانم، الجزائر: معهد التربية البدنية والرياضية.
63. موفق اسماعيل واخرون. (1989). كرة القدم بين النظرية والتطبيق. القاهرة: دار الفكر العربي.
64. يوسف لازم كماش. (2002). اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم. ليبيا: جامعة الناصر.
65. يوسف لازم كماش سعد صالح البشير. (2006). الاسس الفيزيولوجية للتدريب في كرة القدم. الاسكندرية مصر: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
66. د. هاني رمزي عوض. (2014). مرحلة الطفولة المتوسطة وعلاماتها المميزة. الشرق الأوسط - صحيفة العرب الأولى - (العدد 12848).

• قائمة المراجع باللغة الأجنبية :

67. Allen. Rubin. (2009). *Statistique for evidence – based practise and evaluation*. cengage learning.
68. Eckert, Helen M. (1974). *Practical Measurement of Physical Performance*. (L. &Febiger, Ed.) Philadelphia.
69. LEROUX.P. (2006). *Football, planification et entraînement*. Paris: Ed .AMPHORA.

70. Mark durant. (1987). *L'enfant et le sport pratiques corporelles*. paris: edition P.U.F.
71. Mark Durant .(1987) .*L'enfant et le sport pratiques corporelles ' .enfant et le sport pratiques corporellepage233* paris: edition P.U.F. .
72. Turpin.B. (2002). *Préparation et entraînement des footballeurs (préparation physique .)* (éd. Tom 2 ED). paris: AMPHORA.
73. Weineck Jurgen. (1997). *Manuel D'entraînement* (éd. Edition Vigot). paris.

الملاحق

الملحق رقم (1) :

• النتائج الخام لصدق وثبات الاختبارات المعتمدة و المقترحة :

الوثب العمودي سرجنت		كرة طبية 2		السرعة 5 م		السرعة 20 م		الاختبارات	
الاختبار البعدي	الاختبار الاقبلي	الاختبار البعدي	الاختبار الاقبلي	الاختبار البعدي	الاختبار الاقبلي	الاختبار البعدي	الاختبار الاقبلي	العمر التدريبي	العينة
16,5	17	5,10	5	1,50	1,56	4,60	4,50	عام	.1
14	14	3,5	3,2	1,87	2	4,96	5	4 أشهر	.2
15,5	15	2,7	2,7	1,85	1,89	4,68	4,78	شهرين	.3
18,5	18	3,40	3	2	2,11	4,25	4,52	3 أشهر	.4
21	20	3,50	3,40	1,90	1,85	4,99	5,11	5 أشهر	.5
23	23	5	4,6	1,87	1,87	4,34	4,52	3 سنوات	.6
12,5	12	4,30	4,20	1,82	1,85	4,68	4,85	4 أشهر	.7
15	15	3,20	3,10	1,99	2	4,89	5,13	شهر	.8
20	19	4,5	4,7	1,84	1,87	4,50	4,56	عامين	.9
16,5	17	4,3	4,4	2,15	2,31	4,65	4,68	شهرين	.10

الملحق رقم (2) :

- النتائج الخام للاختبارات المعتمدة والمقترحة :

الوثب العمودي (سرجنت)		كرة طيبة 2 kg		السرعة 5 m		السرعة 20 m		الاختبارات	
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	العمر التدريبي	الرقم
19	18	4	3,60	1,98	2,12	5	5,05	عام	.1
15	14	3,20	3	2,22	2,44	5,30	5,58	4 أشهر	.2
16	16	3,10	3,10	2,10	2,38	4,50	4,93	3 أشهر	.3
15	14	3,20	3	2,30	2,57	5,10	5,32	3 أشهر	.4
17	16,5	3,10	3	1,96	2,31	5	5,05	3 أشهر	.5
14	13	3	3	2	1,85	4,80	4,86	4 شهر	.6
20	19	3	3	2	2,24	4,90	4,99	4 أشهر	.7
16	16,5	3,40	3,20	1,75	1,85	5	5,06	4 أشهر	.8
22	21	3,20	3,10	1,78	1,92	5,30	5,20	4 أشهر	.9
17	17	3,6	3,5	2	2,11	4,56	4,93	4 أشهر	.10
15	14	4,5	4,5	1,80	1,85	4,60	4,80	عامين	.11
16,5	16	4,40	4,2	1,80	1,79	4,45	4,53	عام	.12
21	20	4,50	4,5	1,54	1,53	4	4,20	5 أشهر	.13
19	18	4	4	1,90	1,92	5	5,06	11 شهر	.14
20	19,5	3,7	3,5	1,85	1,86	4	4,34	عامين	.15
19	18	3,2	3	1,90	1,90	4,20	4,53	عامين	.16
19	18,5	4,1	3,9	2	2	4,70	4,86	5 أشهر	.17
21	19,5	4,2	4	2,1	2,17	3,99	4,01	عامين	.18
20,5	20	3	2,90	1,6	1,65	4,30	4,50	9 اشهر	.19
23	23	5,5	5,20	1,76	1,86	4	4,27	3 سنوات	.20
22	22	3,2	3	2	1,90	4,5	4,92	4 أشهر	.21
22	21	4,2	4,1	1,54	1,59	4,20	4,40	3 سنوات	.22
19,5	20	2,9	2,7	2	2,05	5	5	عامين	.23
16,5	16	4,5	4,2	1,4	1,46	4,22	4,47	3 سنوات	.24
18	17	3,5	3	1,86	1,85	4,50	4,80	4 اشهر	.25
16	15	3	2,9	1,62	1,65	4,10	4,40	عامين	.26
20,5	19	5	4,9	1,70	1,72	4,51	4,40	4 اشهر	.27
21	20	5	4,9	1,80	1,79	4,52	4,60	4 اشهر	.28
22	21,5	4,5	4,6	1,61	1,60	4,30	4,21	4 اشهر	.29
20,5	20	3,1	3	1,70	1,73	4,60	4,61	4 اشهر	.30
15,5	15	3,2	4,1	1,56	1,59	4,80	4,87	4 اشهر	.31
17	16	3,9	3,5	2	2	4,50	4,53	3 شهر	.32
16,5	15	4	4	1,80	1,72	4,54	4,53	3 أشهر	.33

21	20	2,8	2,6	2	2,10	4,70	4,90	3 أشهر	.34
20	21	2,5	2,5	1,98	2	5	5	4 أشهر	.35
18	17	2,8	2,7	1,89	1,90	5,20	4,9	5 أشهر	.36
17	16	3	3	2	2	4,5	4,50	4 أشهر	.37
16	15	3,6	3,5	1,7	1,72	5,27	5,20	3 أشهر	.38
17	16	4,1	4	2	1,80	5,11	5,10	5 أشهر	.39
14,5	14	4	3,7	1,6	1,51	4,60	4,70	4 أشهر	.40
15,5	14,5	3,7	3,5	1,4	1,35	4,64	4,69	3 أشهر	.41
19	18	3,40	3,20	2	2,12	4,25	4,33	شهرين	.42
20	19	3,20	3	2	2,1	4,54	4,76	3 أشهر	.43
21	20	4,2	4	1,8	1,81	4	4,01	3 أشهر	.44
18,5	18	4,2	4	1,75	1,79	4	4,21	3 أشهر	.45
22	21	4,1	4	1,55	1,54	4,10	4,25	عام	.46
16	15	3,6	3,4	2,1	2,2	5	5,10	4 أشهر	.47
17	16	3,2	2,9	2	2	4,78	4,92	3 أشهر	.48
19,5	19	3	2,7	2	2,13	4	4,10	4 أشهر	.49
20	21	3	2,8	2	2	5	5	5 أشهر	.50
19	19	3,5	3	2	2,1	5	5,11	شهرين	.51
16	16	4	3,5	1,6	1,6	4,44	4,56	شهر	.52
19	18	4,2	4	1,72	1,7	4,34	4,35	شهر	.53
20	19	3	2,6	2	2	4,80	4,80	شهرين	.54
21,5	21	3,2	3,2	2,11	2,12	4,60	4,61	شهرين	.55
20	19,5	4,8	4,6	1,98	2,01	4,70	4,69	شهر	.56
16,5	16	5	4,2	1,88	1,99	4,90	4,94	3 أشهر	.57
15	14	4,5	4,6	1,75	1,82	4,50	4,51	3 أشهر	.58
16	15	4,1	4	1,95	2	4,72	4,80	4 أشهر	.59
14	13,5	5	5	1,93	2,1	4,92	4,89	عام	.60
12,5	12	3,1	3	1,73	1,75	4,4	4,41	4 أشهر	.61
15,5	15	3,2	3,2	2	2	4,76	4,87	5 أشهر	.62
14	14	4,3	4	2	2,1	5	5	5 أشهر	.63
13,5	13	4,1	4,2	2	1,98	4,89	4,99	4 أشهر	.64
16	15	3	2,9	1,8	2	4,65	4,87	3 أشهر	.65
12	11,5	4	4	2	2,2	4,89	5	3 أشهر	.66
13,5	14	3,6	3,6	1,78	1,87	4,65	4,45	4 أشهر	.67
17	16	2,8	2,7	2	1,99	5	5,10	3 أشهر	.68
19,5	18	4,3	4,2	1,9	1,95	4,56	4,80	5 أشهر	.69
17	16	3,4	3,2	1,9	2	4,65	4,87	4 أشهر	.70
20,5	20	3,5	3	1,68	1,7	4,31	4,34	3 أشهر	.71
20	19	4,2	4	1,6	1,63	5	5,11	5 أشهر	.72
15	14,5	5,1	4,6	1,71	1,7	4,90	5,01	عام	.73

19	18,5	5,2	5	1,52	1,57	5	5,30	عام	.74
19	19	4,5	4,6	1,59	1,61	4,50	4,60	4 أشهر	.75
18	17	4,2	4	1,89	1,98	4,9	4,91	3 أشهر	.76
20	18	3,2	3	1,98	2,1	4,48	4,5	شهر	.77
19	19	3	2,7	2	1,99	4,94	5	شهر	.78
17,5	17	4,2	4	1,72	1,7	4,81	4,90	شهر	.79
16,5	16	4,8	4,6	1,74	1,8	4,72	4,75	3 أشهر	.80
20,5	19	4	4,1	1,54	1,55	4,90	4,94	4 أشهر	.81
20	20	4,9	5	1,5	1,5	4	4,01	عام	.82
24	23	3,2	3	1,98	2	4,5	4,52	شهرين	.83
23	22	4,3	4	2	2,1	5	5,1	عام	.84
13,5	14	2,9	2,8	1,84	1,85	4,88	4,90	شهرين	.85

الملحق رقم (3) :

• استمارة طلب تسهيل المهمة :

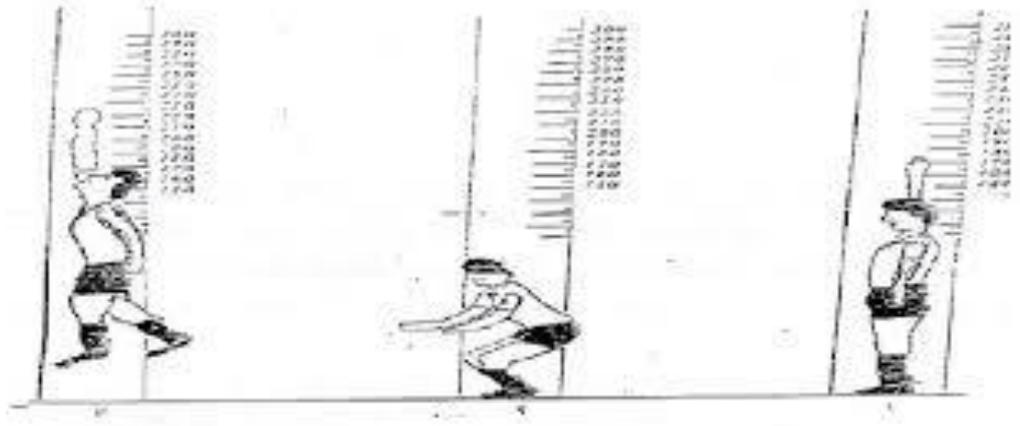
	<p>الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية People's Democratic Republic of Algeria وزارة التعليم العالي والبحث العلمي Ministry of Higher Education and Scientific Research</p>	
University Abdelhamid Ibn Badis - Mostaganem Institute of Sports and Physical Education		جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم معهد التربية البدنية و الرياضية
The Date : 20/12/2023 Ref : 192/ S.T / 2023		مستغاثم في : 2023/12/20 الرقم : 192/ س.ت / 2023
Sport training department		قسم تدريب رياضي
<p>إلى السيد : رئيس نادي الرياضي الهادي لوفاق بن داود لكرة القدم - ولاية غليزان -</p>		
<p>الموضوع : طلب تسهيل مهمة</p>		
<p>يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالب : - كميث محمد عبد الصمد . والمسجل في السنة الثالثة ليسانس تدريب رياضي تطايسي للسنة الجامعية 2023/2024 هذا قصد إجراء على لاعبي سن (12 و 9) لإعداد مذكرة تخرج لبل شهادة الليسانس تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير</p>		
رئيس القسم		مواقفة رئيس النادي
		
<p>PO Box 100, Mostaganem 27000, Algeria - Tel : 017 69 42 47 11 28 - Fax : 011 621 41 42 11 28 Website : http://www.univ-algeria.dz - Email : univ-algeria@univ-algeria.dz</p>		

الملحق رقم (4) :

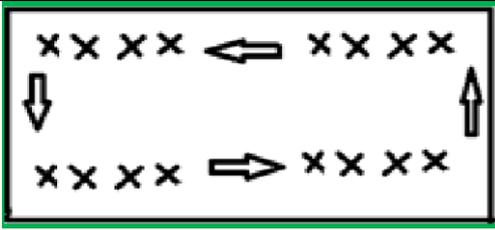
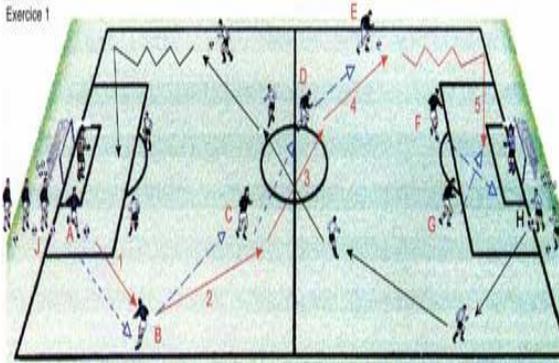
• صور الاختبارات الميدانية المعتمدة :

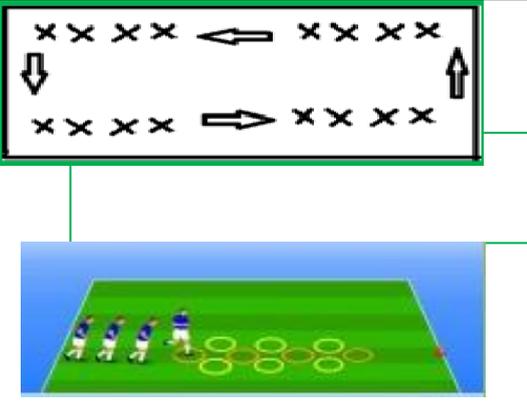
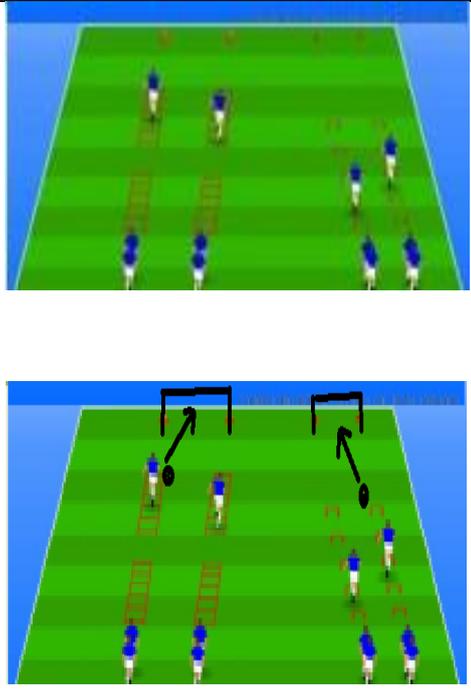
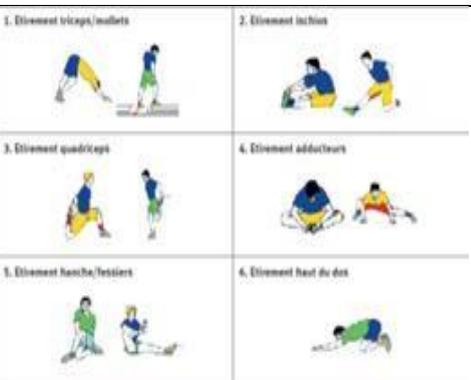


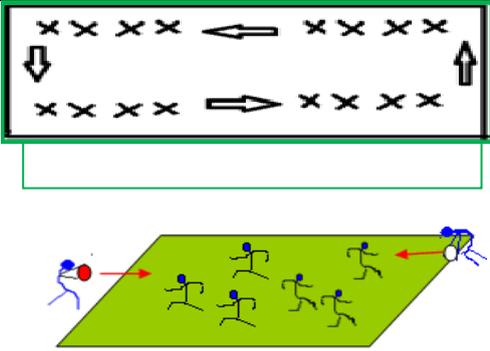
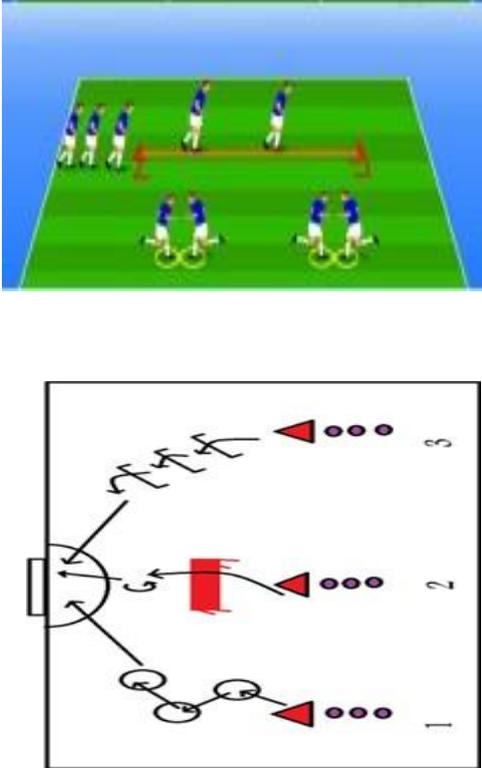


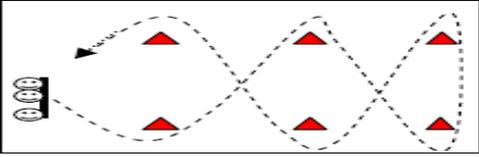
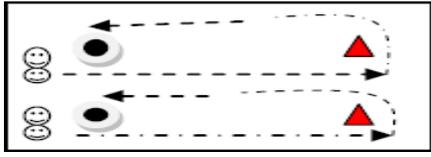
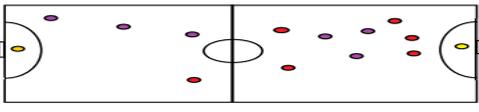
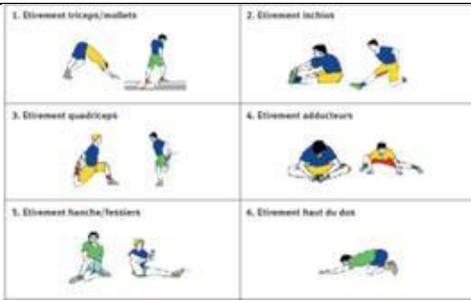


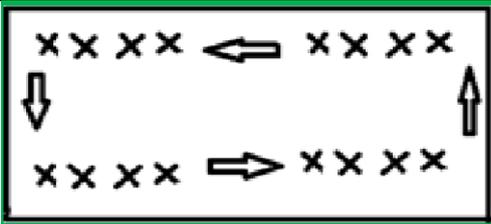
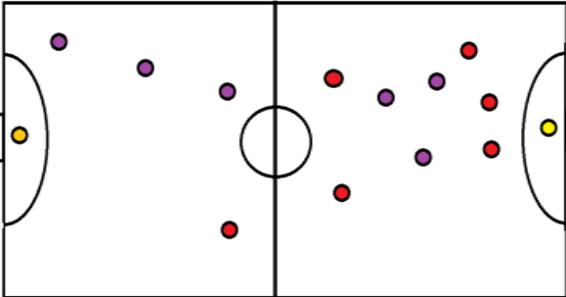
الوحدات التدريبية

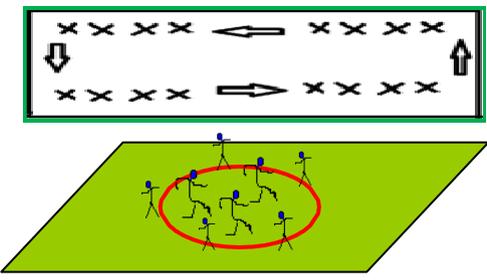
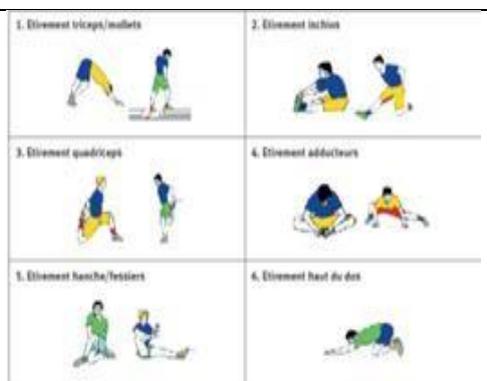
وحدة تدريبية رقم 1		المدة: 1 ساعة ونصف	
المكان ملعب بن داود البلدي غليزان.		الوسائل المستعملة : صافرة , ميقاتي. أقماع , كرات .	
الهدف : حصة تدريبية لكشف مستوى اللاعبين		الفريق أصاغر وفاق بن داود (u13)	
المرحلة	الهدف وشرح التمرين	الزمن	مخطط التمرين
المرحلة التمهيدية	الإحماء : 1 / تشكيل أربع أفواج ثم جري خفيف حول الملعب 2 / تمارين تحضيرية تتضمن تسخين حدد للعضلات العاملة	15د	
المرحلة الرئيسية	<u>التمارين : تنمية رؤية الشاملة و تفكير الجماعي</u> <u>ورشات :</u> 1- التمرير و الاستقبال بين اللاعبين من الثبات تكرار عدة مرات 10 د 2- التمرير و الاستقبال بين اللاعبين بالحركة تكرار عدة مرات 8 د 3- التمرير و الاستقبال بين اللاعبين بالحركة مع تغيير إتجاه الكرة و تغيير أماكن تكرار و تمريرات تكون قصيرة عدة مرات 10د 4- التمرير و الاستقبال بين اللاعبين بالحركة مع تغيير إتجاه الكرة و تغيير أماكن تكرار و تمريرات تكون متوسطة عدة مرات 8 5- التمرير و الاستقبال بين اللاعبين بالحركة مع تغيير إتجاه الكرة و ت تكرار و تمريرات تكون طويلة تكرار عدة مرات 10 د 6- التمرير و الاستقبال بين اللاعبين و بمختلف التمريرات مرة القصيرة مرة المتوسطة مرة الطويلة تكرار عدة مرات 8 كما تبين ذلك التشكيلة	21د 15د 20د	 
المرحلة الختامية	1/ القيام بالتمديدات العضلية 2/ العودة الى الحالة الطبيعية 3/ مناقشة سلبيات وايجابيات الحصة	5د	

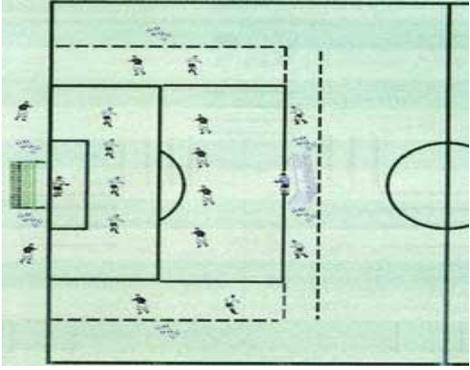
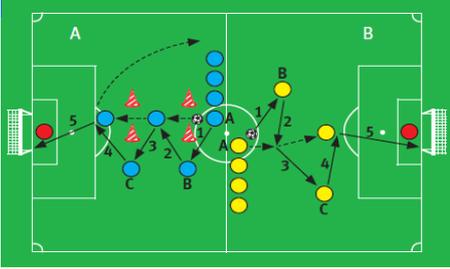
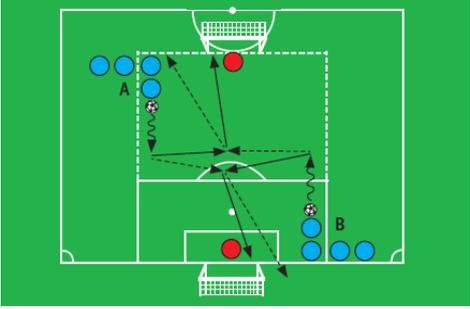
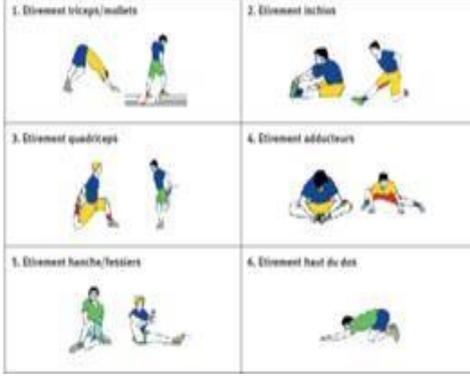
المدة: 1 ساعة ونصف		وحدة تدريبية رقم 2	
المكان : ملعب بن داود البلدي غليزان.		الهدف: تنمية الصفات الحركية	
الموسائل المستعملة : صافرة , ميقاتي , أقماع , أطواق .		الفريق : أصاغر وفاق بن داود (u13)	
المرحلة	الهدف وشرح التمرين	الزمن	مخطط التمرين
المرحلة التمهيدية	<p>. الاحماء:</p> <p>نقوم بتشكيل أربعة أفواج ثم قم بالجري الخفيف حول الملعب .</p> <p>1. القفز بقدم واحدة داخل الأطواق الفردية، والقفز بكلتي الرجلين داخل الأطواق الزوجية</p> <p>2. القفز بدمج القدمين معاً داخل الأطواق الفردية، والقفز بكلتي الرجلين داخل الأطواق الزوجية</p>	<p>15د</p> <p>5د</p>	
المرحلة الرئيسية	<p>التمرين الأول : التنسيق الحركي</p> <p>على السلم والحواجز، يتضمن القيام بجري فوق السلم التدريبي مرتين ثم الجري مسافة 72متر، وبعد ذلك جري فوق الحواجز مرتين ثم الانطلاق بسرعة مسافة 72متر .</p> <p>التمرين الثاني: يتضمن تقوية عضلة الرجلين والتسديد نحو المرمى .</p> <p>ورشة 1:</p> <p>يقوم اللاعب بالقفز برجلين مضمومتين في كل مرحلة،</p> <p>ورشة 2:</p> <p>التصويب يتم من خلال القفزات المتتالية فوق الحواجز . كما يتضمن العودة إلى نقطة البداية بعد كل محاولة، ويجب أخذ إذن من المدرب قبل تغيير الورشة</p>	<p>21د</p> <p>20د</p> <p>20د</p>	
المرحلة الختامية	<p>1/ القيام بالتمديدات العضلية</p> <p>2/ العودة الى الحالة الطبيعية</p> <p>3/ مناقشة سلبيات وإيجابيات الحصة</p>	5د	

المدة: 1 ساعة ونصف		وحدة تدريبية : 3	
الوسائل المستعملة : صافرة ميقاتي أقماع أطواق .		المكان : ملعب بن داود البلدي غليزان.	
الفريق : أصاغر وفاق بن داود (u13)		الهدف : تنمية السرعة الحركية	
المرحلة	الهدف وشرح التمرين	الزمن	مخطط التمرين
المرحلة التمهيدية	<p>الأحماء :</p> <p>يتم تشكيل أربعة أفواج ثم يتم الجري الخفيف حول الملعب. على شكل متعرج .</p> <p>يُلعب "لعبة الصياد والحيوانات" حيث يُرسم مربع ويقف الصيادون على حدود المربع ويقف باقي اللاعبين داخل المربع كحيوانات .</p> <p>يحاول الصيادون إصابة أكبر عدد من الحيوانات داخل المربع، والمصاب يخرج من اللعبة، وهكذا حتى يبقى اللاعبون الباقون هم الفائزون ويصبحون هم الصيادون</p>	<p>15د</p> <p>5د</p>	
المرحلة الرئيسية	<p><u>التمرين الأول:</u> سرعة رد الفعل والتحكم الحركي</p> <p>ورشة: 01</p> <p>تتضمن هذه الورشة قفز اللاعب على خشبة بطول 72 مترًا، مع تبديل القدم اليمنى واليسرى .</p> <p>ورشة: 02</p> <p>تتضمن هذه الورشة الوقوف على قدم واحدة داخل الحلقة ومواجهة الزميل، مع سرعة رد الفعل .</p> <p><u>التمرين الثاني:</u> الركض + التصويب نحو المرمى</p> <p>ورشة: 01</p> <p>يجب أن يتم التصويب من خلال القيام بثلاث خطوات متتالية .</p> <p>ورشة: 02</p> <p>يجب أن يتم التصويب من خلال القفز الدوراني فوق كرسي</p> <p>ورشة: 04</p> <p>يجب أن يتم التصويب من خلال القفز فوق الحواجز باستخدام كلا القدمين - يجب العودة إلى نقطة البداية بعد كل محاولة - . يمكن تغيير الورشة بأمر من المدرب</p>	<p>21د</p> <p>20د</p> <p>20د</p>	
المرحلة الختامية	<p>1/ القيام بالتمديدات العضلية</p> <p>2/ العودة الى الحالة الطبيعية</p> <p>3/ مناقشة سلبيات وإيجابيات الحصة</p>	5د	

وحدة تدريبية رقم : 4		المدة: 1 ساعة ونصف	
المكان : ملعب بن داود البلدي غليزان.		الوسائل المستعملة : صافرة, ميقاتي, أقماع , أطواق , كرات	
الهدف : تنمية قدرة التحمل للأطراف العلوية والسفلية		الفريق : أصاغر وفاق بن داود (u13)	
المرحلة	الهدف وشرح التمرين	الزمن	مخطط التمرين
المرحلة التمهيدية	<p>الإحماء:</p> <p>1 / جري خفيف حول الملعب</p> <p>2 / احماء خاص تمارين تحضيرية تتضمن تسخين جيد للعضلات العاملة</p> <p>3/ لعبة التمريرات العشرة</p> <p>يتنافس الفوجين على الكرة وذلك بتمريره بين أفراد تافوج 10 مرات دون أن تلامس الأرض</p>	15د	
المرحلة الرئيسية	<p>التمرين الأول : 10 د</p> <p>1 / الجري المتعرج بالكرة بالرجل اليمنى ثم الرجل اليسرى .</p> <p>2 / تقسيم اللاعبين الى فوجين يقوم كل لاعب من كل فوج بالجري ثم الدوران حول القمع والعودة بأقصى سرعة .</p> <p>التمرين الثاني :</p> <p>- 10 أقماع في خط مستقيم يبعد كل قمع عن الآخر ب 01 متر يقوم اللاعب بالقفز برجلين مضمومتين مرتين وبرجل واحدة مرة</p> <p>- ينتشر اللاعبين داخل الملعب مع سماع الصافرة يقومون بتمرين القرفصاء 20 مرة متتالية دون توقف</p>	21د 15د 20د	   
المرحلة الختامية	<p>1./ القيام بالتمديدات العضلية</p> <p>2/ العودة الى الحالة الطبيعية</p> <p>3/ مناقشة سلبيات وإيجابيات الحصة</p>	5د	

المدة: 1 ساعة ونصف		6 : وحدة تدريبية رقم	
الوسائل المستعملة : صافرة , ميقاتي. أقماع , أطواق .		المكان ملعب بن داود البلدي غليزان.	
الفريق أصاغر وفاق بن داود (U13)		الهدف : تنمية قوة الهجوم والاندفاع أمام الخصم	
مخطط التمرين	الزمن	الهدف وشرح التمرين	المرحلة
	15د 5د	الإحماء : 1 / تشكيل أربع أفواج ثم جري خفيف حول الملعب القيام بلعبة السلسلة	المرحلة التمهيدية
 	21د 15د 20د	<p><u>التمرين الأول:</u> استراتيجية الدفاع عن المرمى</p> <p>يقوم اللاعب (أ) بالركض بالكرة بين الأقماع، ثم يقوم بتمريرها واستقبالها مع اللاعب (ب)، ثم يمرر الكرة إلى اللاعب (ج) الذي يقوم بتهيئتها للعب (د) ليسددها مع فريق مهاجم ومدافع .</p> <p><u>التمرين الثاني:</u> ديناميكية المنافسة</p> <p>- منافسات جماعية وتطبيق التدريب</p> <p>اللعبة مباراة بين الفريقين ومحاولة تطبيق ما تعلمه اللاعبون خلال اللعبة بحرية - .الحصّة</p>	المرحلة الرئيسية
	5د	1/ القيام بالتمديدات العضلية 2/ العودة الى الحالة الطبيعية 3/ مناقشة سلبيات وإيجابيات الحصّة	المرحلة الختامية

المدّة: 1 ساعة ونصف		وحدة تدريبية رقم : 7	
الوسائل المستعملة : صافرة ميقاتي أقماع أطواق .		المكان : ملعب بن داود البلدي غليزان .	
الفريق أصاغر وفاق بن داود (u13)		الهدف : تنمية الأطراف السفلية للرجلين	
مخطط التمرين	الزمن	الهدف وشرح التمرين	المرحلة
	<p>15د</p> <p>5د</p>	<p>الاحماء :</p> <p>1 / تشكيل أربع أفواج وجري خفيف حول الملعب .</p> <p>2 / يقسم الفريق إلى قسمين قسم منهم داخل دائرة كبيرة ويمثل الحمام والقسم الثاني منتشرا حول الدائرة ويمثل الصيادين ويبدأ اللعب بأن يصوب الصيادون الكرة على الحمام داخل الدائرة ومن يصاب من الحمام ينضم إلى الصيادون إلى أن يبقى آخر الحمام ويكون هو الفائز .</p>	المرحلة التمهيدية
	<p>21د</p> <p>20د</p>	<p>التمرين الأول: قوة الأطراف</p> <p>تُقسّم الفريق إلى أربع فرق، حيث تقف قاطرتان على خط البداية مع مجموعة من اللاعبين أمام كل قاطرة. يقوم الفوج الأول بالقفز فوق الأعمدة بكلا القدمين مرة واحدة، ثم يلتقطها مرة أخرى ويضمها معاً. في الورشة الثانية، يقوم اللاعبون بالقفز داخل الحلق مع تبديل الرجلين مرة بعد مرة.</p> <p>التمرين الثاني: تقوية العضلة السفلية</p> <p>تقوم المجموعة رقم 7 بالجري بين أقماع متعرجة ثم يدخل اللاعبون إلى منطقة الجراء. يقوم اللاعب في المجموعة 2 بالجري على السلم، ثم يرفع الكرة لزميله الذي بدوره يسدها نحو المرمى. وعند انتهاء التمرين، يُسترجع الكرة ويتبادل الفوجان</p>	المرحلة الرئيسية
	<p>5د</p>	<p>1/ القيام بالتمديدات العضلية</p> <p>2/ العودة الى الحالة الطبيعية</p> <p>3/ مناقشة سلبيات وايجابيات الحصة</p>	المرحلة الختامية

المدة: 1 ساعة ونصف		وحدة تدريبية رقم 8	
الوسائل المستعملة : صافرة , ميقاتي , أقماع , أطواق , كرات.		المكان ملعب بن داود البلدي غليزان.	
الفريق : أصغر وفاق بن داود (u13)		الهدف : تنمية القوة المميزة بالسرعة	
مخطط التمرين	الزمن	الهدف وشرح التمرين	المرحلة
	15د 5د	الاحماء: 1 / تشكيل أربع أفواج وجري خفيف حول الملعب 2 / جري جماعي منخفض الشدة على محيط الملعب بشكل متغير بعد أخذ (النبض) 3 / تمارين المرونة , تمارين للمجاميع أطراف الجسم التمارين بالكرة الدائرية	المرحلة التمهيدية
 	21د 20د 5د	<u>التمرين الأول : التمرير والتسديد</u> نقسم الفريق إلى فوجين مكونين من 8 إلى 9 لاعبين في كل تمرين. يمرر لاعب (أ) الكرة إلى لاعب (ب) بعد ذلك يقوم الاثنان بالجري، تليها عملية التسديد نحو المرمى <u>التمرين الثاني : الجري والتمرير</u> والتسديد نحو المرمى يقوم اللاعبان (أ و ب) بالجري بالكرة، ثم يتقاسمان تمرير الكرة بينهما في منتصف الملعب. بعد ذلك، يقوم اللاعب (أ) بمراقبة كرة اللاعب (ب) ثم التسديد، واللاعب (ب) يقوم بمراقبة كرة اللاعب (أ) ثم التسديد.	المرحلة الرئيسية
	5د	1/ القيام بالتمديدات العضلية 2/ العودة الى الحالة الطبيعية 3/ مناقشة سلبيات وإيجابيات الحصة	المرحلة الختامية