



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في

عنوان

أهمية طريقة اللعب في تنمية سرعة الأداء الحركي

بحث تجريبي أنجز على فريق ترجي مستغانم أقل من 13 سنة

إشراف:

د/عثوتي نور الدين

إعداد الطالبين:

\*فرعون حليم

فلاح عقبة

السنة الجامعية: 2016/2015

# الإهداء

بعد جهد جهيد بتوفيق من الله عز وجل أقف اليوم على عتبة التخرج و ما هذه  
المذكرة إلا عصارة مشوار علمي شاق و ثمرة جهد مضني أهديها إلى : أغلى ما في  
الوجود بعد الله و رسوله و أنبل رجل في الحياة سيدي الكريم

أمي الغالية حفظها الله و أطال الله في عمرها

أبي العزيز حفظك الله و رعاك

إلى الدين عرفت معهم الحيات الأخوية سعادة وأحزاننا إلى إخوتي وصديقاتي .

إلى كل من كبرت وترعرعت بينهم و خاصة إلى عائلة بلخير وبززال كبير وعائلة  
عابد خاصة عابد ياسين

إلى الأستاذ المشرف **زيتوني عبد القادر** الذي أعتبره في مقام الوالد كل من مدني

بيد المساعدة من قريب أو بعيد ولو بكلمة طيبة والى كل من حملهم قلبي ونسأهم

لساني

## سكينة

## General Conclusion

---

Researchers have given a huge importance to the cognitive side of humans. Yet without ignoring physical side as well. Which they cannot be separated in any way. Specialists in sports training were very interested and employed alliances' to enhance this field. According to the scientific way that aims to serve sports learners. Given the fact football is a varied field of study they considered it as a wide discipline to search in.

Therefore we put our emphasis on the search in the football field. Hence why new researches based on taking care of small (young) categories and headed to the smart training through waking champions. For these reasons this category has become a fertile field of experiments. And applying for that different styles and scientific tools to develop it training by playing is one of the best tools that guarantees the best results to enhance and improve the level of learners through smart playing respecting roles and making balance through observation, interaction with trainers in both practical and theoretical sides we have discovered that there are some weeds that have to be removed. And from that we have come up with (introduce) a training program that helps learners from 13 years old to develop their sports skills its aims are:

- discovering the physical qualities of learners.
- showing the effect of training in play made on young learners (case study football).
- putting training centers to increase the level of trainers that's why researcher suggested a group of tasks:
  - the level of young trainers under the required level can do the performance.
  - training centers though playing have a positive impact in developing learners acuity to hurdle performance with in football.
  - the existence of huge difference between the pre exams and after and it goes to the advantage of the after group the existence of high increase to erase the abilities among the exclusive group.

The searching students has divided the work into two chapters: the first chapter included the theoretical study, whereas the second one, included (practical) side and which as a divided into 3 sections. The first section was about explaining the theory of researches the second, was about exposing and discussing the result of the research. And the last chapter we put the conclusion and recommended some pieces of advice:

- to point to the right choices of exercises given.
- respecting the physical requires of this category.
- To some other studies like and that one did not include it.

## Résumé

Les chercheurs ont donné une grande importance à la réflexion humaine sans négliger la coté physique qu'on ne peut les séparer, mais la priorité des spécialités était l'entraînement physique et pour cela ils ont pris en considération toutes les sciences pour évaluer le niveau de sport via l'entraînement. D'après les méthodes scientifiques qui vise à aider l'entraîneur apprenant (débutant) et d'après ce que le domaine du football a donné comme des spécialités on la vois comme un grand domaine de recherche scientifiques

On sait dirigé nous les étudiants a faire des recherches dans le domaine du football pour un but précis , les domaines de recherches ont un but de s'occuper des catégories jeunes et pour cela cette catégorie et devenue un champ fertile pour les expérimentation et l'application de divers méthode et moyen scientifique a fin d'attendre le haut niveau , l'entraînement par le jeu et l'un des moyens les plus influant et qui garantit différent situation de jeu et assure une certaine habilité chez les apprenant et aide a élevé leur niveau d'endurance à travers l'économie d'effet et le jeu d'intelligence et équilibrer le respect des rôles à travers l'observation et le contact avec les entraîneurs et l'expérience du chercheurs sur le terrain et sur le plan théorique peut montrer un manque dans l'utilisation des moyens scientifiques dans l'entraînement des catégories jeunes et leur endurance limité .de cela on est sensé à proposer un programme d'entraînement avec le jeu afin de développer l'endurance des apprenant de football (moins de 19ans) dans le but de :

- \* Démontrer le niveau d'endurance physique des apprenants (u13)
- \* Démontrer l'influence de l'entraînement par le jeu sur l'endurance dans le football
- \* Mettre des séquences d'entraînement afin d'lever le niveau d'endurance des apprenant (les sujets de recherches) et pour cela on a proposé certain hypothèses

L'endurance physique des apprenant en dessue de du niveau nécessaire

Les séquences d'entraînement par le jeu ont un influence possible sur le niveau d'endurance

Une augmentation significative des mesures d'endurance du groupe expérimental

La recherche à été divisé en deux parties

\*La première partie et consacré aux études théoriques qui à été deviser en deux chapitre

-chapitre un été consacré à l'endurance physique

-chapitre deux, a été consacré à la façon de jouer

\*La deuxième partie est consacré à l'étude pratique ,elle-même est diviser en trois parties

-La première partie traite la méthode de recherche et les procédure sur le terrain

-La deuxième partie est consacré aux présentation et l'étude des résultats obtenu

-La dernière partie est consacré aux concluions et la recommandation parmi elles :

- \*le choix judicieux des exercices

- \* le respect du besoin physique et technique de cette catégorie d'Age

قائمة الجداول

الرقم	الجدول	الصفحة
(01)	جدول يبين تجانس العينتين من حيث السن البيولوجي والسن التدريبي والطول والوزن	97
(02)	جدول ثبات وصدق الاختبارات البدنية والمهارية	104
(03)	عرض ومناقشة نتائج اختبارات تحمل الأداء الحركي القبلي لعينة البحث	108
(04)	عرض وتحليل نتائج اختبار السرعة الحركية القبلي لعينة البحث الضابطة والتجريبية	109
(05)	عرض وتحليل نتائج اختبار التعرج بين الحواجز القبلي لعينة البحث الضابطة والتجريبية	110
(06)	عرض وتحليل نتائج اختبار السرعة الحركية القبلي بعدي لعينة البحث الضابطة	112
(07)	عرض وتحليل نتائج اختبار السرعة الحركية القبلي بعدي لعينة البحث التجريبية	113
(08)	عرض وتحليل نتائج اختبار التعرج بين الحواجز القبلي بعدي لعينة البحث الضابطة	114
(09)	عرض وتحليل نتائج اختبار التعرج بين الحواجز القبلي بعدي لعينة البحث التجريبية	116
(10)	عرض وتحليل نتائج اختبار السرعة الحركية البعدي للعينة الضابطة والتجريبية	117
(11)	عرض وتحليل نتائج اختبار التعرج بين الحواجز البعدي للعينة الضابطة والتجريبية	119

قائمة الأشكال

الصفحة	الشكل البياني	الرقم
110	شكل بياني حول عرض وتحليل نتائج اختبار السرعة الحركية القبلي لعينة البحث الضابطة والتجريبية	(01)
111	شكل بياني حول عرض وتحليل نتائج اختبار التعرج بين الحواجز القبلي لعينة البحث الضابطة والتجريبية	(02)
113	شكل بياني حول عرض وتحليل نتائج اختبار السرعة الحركية القبلي بعدي لعينة البحث الضابطة	(03)
114	شكل بياني حول عرض وتحليل نتائج اختبار السرعة الحركية القبلي بعدي لعينة البحث التجريبية	(04)
115	شكل بياني حول عرض وتحليل نتائج اختبار التعرج بين الحواجز القبلي بعدي لعينة البحث الضابطة	(05)
117	شكل بياني حول عرض وتحليل نتائج اختبار التعرج بين الحواجز القبلي بعدي لعينة البحث التجريبية	(06)
118	شكل بياني حول عرض وتحليل نتائج اختبار السرعة الحركية البعدي للعينة الضابطة والتجريبية	(07)
120	شكل بياني حول عرض وتحليل نتائج اختبار التعرج بين الحواجز البعدي للعينة الضابطة والتجريبية	(08)

## الفهرس

### الصفحة

إهداء.....	ج
كلمة شكر وتقدير.....	د
قائمة الجداول.....	ط
قائمة الأشكال.....	ي

### التعريف بالبحث والدراسات المشابهة

1.مقدمة البحث.....	2
2.الإشكالية.....	5
3.أهداف البحث.....	6
4.فرضيات البحث.....	6
5.التعريف بمصطلحات البحث.....	7
1.5.التحمل العام.....	7



7.....	2.5 التحمل الخاص
7.....	3.5 الوحدات التدريبية
7.....	4.5 المهارات الأساسية في كرة القدم
8.....	6. تعريف كرة القدم
8.....	7. الدراسات السابقة (المشابهة)
10.....	8. أهداف البحث
10.....	9. فرضيات البحث

## الباب الأول: الجانب النظري

### الفصل الأول: التدريب وتحمل الأداء في كرة القدم

17.....	تمهيد
18.....	1. التدريب
18.....	1.1 منهجية التدريب
18.....	2.1 مفهوم التدريب الرياضي

19.....	3.1 أهداف التدريب الرياضي
20.....	4.1 الحمل البدني
21.....	5.1 الصفات البدنية للاعب كرة القدم
22.....	1.5.1 التحمل
29.....	2.5.1 القوة
39.....	3.5.1 السرعة
46.....	4.5.1 الرشاقة
53.....	5.5.1 المرونة
57.....	2.1 تحمل الأداء
57.....	1.2.1 مفهوم تحمل الأداء الحركي
58.....	2.2.1 أهمية تحمل الأداء الحركي
59.....	3.2.1 تحمل الأداء الحركي
59.....	4.3.1 تحمل الأداء الحركي المهاري

5.3.1 أهم العوامل التي تؤثر في تطوير تحمل الأداء الحركي المهاري.....60

6.3.1 تحمل الأداء الحركي النفسي.....60

7.3.1 تقسيمات تحمل الأداء الحركي.....60

64..... خلاصة الفصل

### الفصل الثاني: المرحلة العمرية وطريقة اللعب

65..... تمهيد

66..... 1.2 المرحلة العمرية

66..... 1.1.2 خصائص ومميزات المرحلة العمرية

72..... 2.1.2 مشاكل المراهقة

75..... 3.1.2 دور الرياضة في مرحلة المراهقة

76..... 4.1.2 التطور البدني لدى فئة المراهقين

77..... 5.1.2 تطور مختلف الصفات البدنية لدى المراهقين فئة (11-13)

79..... 2.2. طريقة اللعب

79.....	1.2.2 تعريف طريقة اللعب
80.....	2.2.2 أنواع اللعب
82.....	3.2.2 أهمية اللعب
83.....	4.2.2 خصائص اللعب
84.....	5.2.2 الألعاب المصغرة
92.....	خلاصة الفصل

## الباب الثاني: الدراسة الميدانية

### الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءات الميدانية

93.....	تمهيد
94.....	1.1.1 الدراسة الاستطلاعية
95.....	2.1.1 منهج البحث
95.....	3.1.1 عينة البحث
96.....	4.1.1 مجالات البحث

97.....	5.1. ضبط متغيرات البحث.
98.....	6.1. أدوات البحث.
102.....	7.1. الأسس العلمية والاختبارات.
106.....	خلاصة الفصل.

## الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

107.....	تمهيد.
	1.2. عرض ومناقشة نتائج اختبارات تحمل الأداء الحركي القبلي لعينة البحث.
108.....	1.2. عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلي.
109.....	2.2. عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلي بعدية.
112.....	3.2. عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية.
117.....	خلاصة الفصل.

## الفصل الثالث: الاستنتاجات والتوصيات

122.....	تمهيد.
----------	--------

123.....	1.الاستنتاجات
124.....	2.مناقشة فرضيات البحث
125.....	3.التوصيات
126.....	خلاصة عامة
129.....	قائمة المصادر والمراجع

الملاحق

1) مقدمة:

يرى الكثيرون أن ممارسة النشاط الرياضي يعود بالإنسان بالنفع عليه في عدة نواحي البدنية والنفسية والاجتماعية والثقافية...ومن خلال ذلك لجأ إلى إدخال التقنيات والوسائل الحديثة وتغيير نمط حياة الإنسان، وفي المجال الرياضي شهد عدة تطورات في نظريات وأساليب علم التدريب الرياضي حيث هذا التطور أدى لزيادة عدد الممارسين للنشاط البدني من كل الأصناف بحثا عن النفع المذكور أعلاه وهذا بممارسة مختلف الرياضات الفردية والجماعية.

إن الرياضات الجماعية بأسلوبها الحديث واحدة من الأمثلة الحية التي تحتل اليوم شعبية جارفة، وذلك من خلال ما قدمه الباحثون المختصون من بحوث علمية ودراسات في تنمية الجوانب المهارية والخططية لهذه الرياضات وكذا تطوير أساليب اللعب، واكتشاف المواهب الكروية مبكرا والعمل على استثمارها في إثراء هذه الرياضات. وتعتبر عمليات الانتقال المبنية على الأسس العلمية والطرق الحديثة من أبرز العوامل التي ساعدت في التطور الحاصل في هذه الرياضات، واتساع قواعدها الشعبية.

كما تعتبر الرياضات الجماعية بمثابة الخزان الرئيس للمواهب الرياضية في المنتخبات الوطنية التي ستدافع عن الوان بلدانها في مختلف المنافسات القارية والدولية.

لكن في الكثير من الدول تضيع هذه المواهب، ومنها الجزائر، وذلك بسبب الطرق والكيفيات المستخدمة في عملية الانتقاء واكتشاف المواهب الرياضية، حيث يترك الاكتشاف للصدفة والحظ. أما عملية الانتقاء والتوجيه للشبان الرياضيين فتحصل بكثير من الارتجالية والفوضى، وبقليل من الاهتمام وإتباع الطرق الحديثة في عملية الانتقاء وغالبا ما يتكفل بها أناس لا يكادوا يفقهون شيئا في هذا الموضوع.

من جهة أخرى تحظى كرة القدم بشعبية هائلة على المستوى المحلي والعالمي، لذا فقد تعانقت كل الجهود العلمية والخبرات العلمية نحو تطوير مستوى الأداء لهذه اللعبة، ونحن نرى ارتفاع مستوى الفرق الرياضية يوما بعد يوم وأصبح الأداء يتميز بدرجة عالية من الإتقان ولكي نحقق هذا المستوى أو نلحق به ونسايره وجب معرفة الطريق الصحيح وتحديد الوسائل والمحتوى المناسب وفقا لما تتطلبه هذه الرياضة، وعلى ضوء ذلك يتم إعداد اللاعب منذ الصغر بالكم والكيف الذي يؤهله لأن يكون لاعبا ذو كفاءة تمكنه من إنجاز الواجبات الفردية والجماعية وحسن التصرف



وسرعة اتخاذ القرار خلال المواقف المتباينة طوال زمن المباراة، لهذا اعداد الرياضي النخبة للمشاركة في المسابقات الرياضية هي عملية بالغة الأهمية تتركز على عدة عوامل من أهمها عامل انتقاء اللاعبين للألعاب الرياضية المناسبة.

ويجب على المدرب أن يتصف بقدرات جيدة خاصة عند الفئات الصغرى لكي يتم إعداد الناشئين لأفضل مستويات الأداء الرياضي في ضوء قدراتهم وإمكانياتهم والتعامل معها بطريقة علمية، فإعداد الناشئين كثيرا ما يعتبره البعض عملا سهلا ولهذا توكل هذه المهمة الى مدربين حديثي العهد والتكوين في مجال التدريب الرياضي، في الوقت الذي يعتبر فيه مدرب الناشئين هو السؤال الأول بصفة مباشرة على أعمدة الفريق مستقبلا فهو المسؤول عن عملية انتقاء اللاعبين ذوي الإمكانيات والاستعدادات والقدرات لممارسة رياضة كرة القدم، وأي تهاون في عملية الانتقاء من الممكن أن يقصي ناشئ قد يصبح لاعبا مميزا وذا شأن كبير في رياضة كرة القدم مستقبلا، لذا فتنبؤ بإمكانيات وقدرات لاعب ناشئ يحتاج الى عناية واهتمام به، وهذا لتقادي اختفاء الموهوبين عن عالم كرة القدم ولهذا تمحور موضوع بحثنا حول دور المدرب في انتقاء الناشئين وفق أسس علمية في كرة القدم صنف اقل من 13 سنة.

(2) إشكالية البحث:

من متطلبات لاعب كرة القدم تسلسل حركي مهاري مركب بالكرة وإنماؤه بنجاعة (دقة التمرير+استقبال+تصويب=هدف) في مختلف مراحل المباراة دون هبوط في المستوى أو تعرض للتعب والذي يؤثر سلبا على مستوى الأداء.

وهذا ما لم نلمسه من خلال زيارتنا الميدانية لمختلف منافسات الناشئين وكذا بعض المدربين لهذا الصنف، ذلك أن الناشئ يتعرض لنوع من الهبوط في المستوى وظهور حالة من الإرهاق والتعب بعد أداء تسلسل حركي متواصل والذي يؤثر سلبا على أداءه الحركي والمهاري ولحل هذا الإشكال أقترح الباحثان عنصر التدريب بطريقة اللعب على هذه الفئة لتحسين السرعة الحركية والبحث عن الإجابة لمختلف التساؤلات المطروحة

1- ما مدى تطور الأداء لدى الناشئين من خلال التدريب بطريقة اللعب؟

2- هل يمكن تطوير السرعة الحركية لدى الناشئين في كرة القدم من خلال

التدريب بطريقة اللعب؟

3- هل تساعد التدريبات عن طريق اللعب تحسين السرعة الحركية لدى الناشئين؟

(3) أهداف البحث:

1. كشف مستوى تحمل الأداء البدني المهاري لدى الناشئين عينة البحث.
2. وضع ألعاب جماعية لتحسين السرعة الحركية لدى الناشئين في كرة القدم.
3. الكشف عن تأثير التدريب عن طريق طريقة اللعب على مستوى السرعة الحركية لدى الناشئين في كرة القدم.

(4) فرضيات البحث:

1. مستوى الناشئين (عينة البحث) دون المستوى المطلوب.
2. طريقة اللعب توتر إيجابا على تحسين السرعة الحركية لدى الناشئين في كرة القدم.
3. وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية وهي لصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية.
4. وجود زيادة معنوية لقياسات السرعة الحركية لدى المجموعة التجريبية والضابطة.

5) التعريف بمصطلحات البحث:

1- التحمل العام: هي قدرة الجسم على العمل لفترات طويلة بشدة متوسطة.

2- التحمل الخاص: يختلف كل نشاط عن الأنشطة الأخرى طبقاً للخصائص التي

يتميز بها:

• تحمل الأداء: مقدرة الفرد الرياضي على أداء مجموعة من الحركات

البدنية والممارسة لفترة زمنية ممكنة طويلة دون الهبوط في المستوى.

• تحمل القوة: قابلية الأجهزة الوظيفية على مقاومة التعب عند استخدام

مستوى القوة لأطول فترة ممكنة.

• تحمل السرعة: إمكانية اللعب على مقاومة التعب عند أدائه حركات بسرعة

أقل من القصوى حتى القصوى ويتم اكتساب الطاقة عن طريق النفس

اللاهوائي.

3- الوحدات التدريبية: هي مجموعة من التمارين مدمجة خلال الحصص التدريبية.

4- المهارات الأساسية في كرة القدم:

✓ التحكم في الكرة (استلام)

✓ تمرير الكرة (الركلات)

✓ استقبال الكرة

✓ الجري بالكرة

✓ محاورة الكرة (بالقدم وبالرأس)

✓ مهارة التصويب

(6) تعريف كرة القدم:

كرة القدم FOOTBALL وهي كلمة لاتينية تعني ركل الكرة بالقدم والأمريكيون يعتبرون الفوتبول ما يسمه الروغبي أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة التي سنتحدث عنها قد تسمى SOCCER وهي أكثر الرياضات شعبية في عالم الرياضة.

(7) الدراسات السابقة (المشابهة)

تعتبر الدراسات المشابهة من أهم المحاور التي يجب على الباحث أن يتناولها ويثري بحثه من خلالها حيث يستعملها للحكم والمقارنة بين الناتج أو النفي وتكمن أهميتها في معرفة الأبعاد التي تحيط بالبحث سواء من ناحية التوجيه أو التخطيط أو المحتوى لذلك قام الباحثون بالتطرق إليها من خلال المواضيع الآتية.

1-دراسة محمود أبو (1989) وعنوانها:

"أثر برنامج مقترح على الارتقاء بالمستوى المهاري لناشئ كرة القدم 12 سنة"

العينة ومنهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها 25

لاعب من ناشئ كرة القدم.

الأهداف: كان الهدف من الدراسة "التعرف على تأثير البرنامج المقترح على

الارتقاء بالمستوى المهاري لناشئ كرة القدم".

نتائج الدراسة: أسفرت هذه الدراسة على وجود فروق معنوية لصالح المجموعة

التجريبية الضابطة في المستوى البدني والمهاري.

2-دراسة أخرى لعلي جابر (1990) وعنوانها:

"البرنامج التدريبي المقترح لتطوير الجانب البدني والمهاري لناشئ كرة القدم"

العينة ومنهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي

والبعدي لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية على عينة تعدادها 51 ناشئ

اختيرت بالطريقة العمدية العشوائية مثلت جميع الناشئين الذين اختيروا لممارسة لعبة

كرة القدم.

أهداف البحث:

- تحديد أثر البرنامج المقترح في تطوير الجانب البدني والمهاري للاعبي كرة القدم فئة 13 سنة.
- تحديد أثر البرنامج التقليدي في تطوير الجانب البدني والمهاري للاعبي كرة القدم فئة 13 سنة.
- تحديد أثر أي من البرنامج أكثر تطوير في الجانب البدني والمهاري للاعبي كرة القدم فئة 13 سنة.
- تحديد العلاقة بين الجانب المهاري والبدني نتيجة تصنيف البرنامج.

فرضيات البحث:

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في الجانب المهاري والبدني لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.
- لا توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في الجانب البدني والمهاري للمجموعة الضابطة.
- توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لصالح المجموعات التجريبية.

➤ يوجد ارتباط دال احصائياً بين الجانب المهاري والبدني نتيجة تطبيق

البرنامج.

التوصيات: قد خرج الباحثان بالتوصيات التالية:

➤ وضع برامج تدريبية مقننة وفق أسس علمية.

➤ تطبيق البرنامج المقترح على مراحل سنوية أخرى.

➤ ضرورة اتباع خطوات التدريب على المهارات الأساسية عند وضع البرامج

التدريبية.

➤ ضرورة اتباع طرق تدريب مختلفة في تنمية المهارات الأساسية أثناء الوحدة

التدريبية بشرط مناسبتها للمراحل السنوية.

➤ ضرورة الكشف الطبي خلال تطبيق البرنامج.

3-دراسة ممدوح ابراهيم علي حسن (1993) عنوانها:

"تأثير برنامج مهاري على تطوير بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم"

العينة ومنهج البحث: شملت 25 ناشئ للمرحلة العمرية (11-12) سنة، وقد تم

اختبار هذه العينة بالطريقة العمدية من بين ناشئ كرة القدم بنادي الوحدة الرياضي

بأيوضي.



وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي للتعرف على تأثير البرنامج التدريبي على المستوى المهاري للناشئين العينة، وذلك باستخدام القياس القبلي والبعدي على العينة الواحدة.

#### تساؤلات البحث:

1 هل يؤدي محتوى البرنامج المقترح في مرحلته الأولى (بين القياس القبلي والمرحلي) إلى تحسين مستوى الأداء المهاري للناشئين في كرة القدم عينة البحث؟.

2 هل هناك معدل لتحسن في المستوى المهاري للناشئين عينة البحث للبرنامج في مرحلته الثانية (بين القياس المرحلي والقياس النهائي)؟.

3 هل للبرنامج التدريبي المهاري المقترح أثر في تقدم المستوى لناشئي كرة القدم

عينة البحث؟

#### الاستنتاجات:

1 التركيز على أداء المهارات الأساسية في كرة القدم للناشئين عينة البحث في شكل أداء فردي حر ومع الزميل ومرتبطة بالحركات الأساسية وعناصر الكفاءة الحركية، وكذا باستخدام الأدوات والأجهزة ومن خلال دورة تدريبية لإتقان الأداء المهاري.

2 إعداد التدريبات المهارية في صورة مواقف خطية يعد الناشئين لأداء متطلبات اللعب الحديث وكذا استخدام تلك المهارات التي تتطلب السرعة والدقة وتغير الاتجاه تحتاج لفترة زمنية أطول من المهارات التي تتطلب القدرة لتحقيق المسافة والتوافق والتوازن والإحساس والتحكم.

التوصيات: وقد صاغ الباحث في هذا السياق التوصيات التالية:

\* عدم إغفال ربط الأداء المهاري بالحركات الأساسية عند إعداد محتوى برنامج التدريب للناشئين عينة البحث لما لها من أهمية خاصة في بناء الأساس الحركي المهاري لديهم مستقبلاً.

\* ضرورة التركيز على نوعية الأداء المهاري والحركي عقب مرحلة التعلم وذلك من خلال تدريبات ربط الأداء المهاري بعناصر الكفاءة الحركية.

\* يراعي احتواء برامج التدريب وخاصة بالإعداد المهاري للناشئين على تدريبات التفكير والأدراك واتخاذ القرار، التي تتضمن مواقف اللعب المختلفة ومتطلبات الأداء خلال المباراة.

\* استخدام طريقة التخطيط لبرنامج المهاري المقترح وكذا تطبيقه بكافة جوانبه من أسلوب للتقييم وتقسيم المراحل وما تتضمنه من محتوى وتدرجات نوعية.

5-دراسة ابراهيم حنفي شعلان (2000) بعنوان:

"تأثير الألعاب التمهيدية على مستوى بعض عناصر الأداء لناشئي كرة القدم"

العينة ومنهج البحث: اختار الباحث عينة عشوائية قوامها 50 ناشئا في كرة القدم للمرحلة السنوية (10-12) سنة بمراكز التدريب لمنطقة دبي التعليمية بدولة الامارات العربية. وقد استخدم الباحث في بحثه المنهج التدريبي باستخدام مجموعتين متكافئتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية، وقد تم تحقيق تكافؤ المجموعتين في متغيرات الطول، الوزن والسن.

الفرضيات:

1 توجد فروق معدلات ذات دلالة إحصائية بين تأثير التدريب المحتوى على الألعاب التمهيدية وبرنامج التدريب المعتاد وذلك على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم لدى ناشئين كرة القدم عينة البحث ولصالح الألعاب التمهيدية.

2 توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تأثير التدريب المحتوى للألعاب التمهيدية وبرنامج التدريب المعتاد وذلك على مستوى الأداء المهاري والفني لدى ناشئي كرة القدم عينة البحث ولصالح الألعاب التمهيدية.

الاستنتاجات:

1 إدخال الألعاب التمهيدية التي تتضمن الأداء الجماعي بأشكاله المتعددة وبما يتلائم مع المتغيرات والمواقف المتباينة في كرة القدم.

2 إن إعداد التدريبات في صورة ألعاب تمهيدية وفق شروط الأداء المتنوع والمختلف كالتغير في التشكيلات واستخدام الأدوات والركلات والأهداف وقواعد اللعب وعدد المشاركين ومساحات اللعب يدخل المتعة والإقبال والحماس لدى الناشئين بما ينعكس على درجة التحسن في دقة وسرعة الأداء المهاري وزيادة الانتباه والتركيز والتعاون مع الزملاء.

3 استخدام الألعاب التمهيدية بأسلوب متدرج وملئم لمستوى النضج لدى الناشئين يؤدي إلى تحسين بعض عناصر الأداء المهاري والخططي والبدني.

4 إن التركيز على استمرار وتكرار الألعاب التمهيدية ضمن الوحدات التدريبية اليومية والأسبوعية والفترية يعد أحد العوامل الهامة في الارتقاء بمستوى الناشئين عينة البحث لعناصر الداء المحددة.

التوصيات: وقد خرج الباحث بالتوصيات التالية:

- 1 ضرورة استخدام الألعاب التمهيدية ضمن برامج إعداد الناشئين.
- 2 مراعاة إعداد الألعاب التمهيدية وفق شروط منظمة ومحددة وهادفة بما يتواءم مع متطلبات الداء.
- 3 لا بد من استخدام المبادئ الأساسية عند وضع البرامج الخاصة بالألعاب التمهيدية والتخطيط لها كعنصر التدرج وملائمة المحتوى لمستوى النضج وخصائص مرحلة النمو للناشئين.
- 4 التركيز على استخدام الألعاب التمهيدية بصورة مكثفة ومتوازنة لتطوير وتحسين الأداء لكافة عناصر اللعبة وعدم الاقتصار على أدائها بهدف التهيئة أو الترويح.
- 5 يجب إجراء دراسة متشابهة على مراحل سنوية أخرى.

### تمهيد:

لقد تطور علم التدريب بنبرة سريعة واتخذت أساليبه ونظرياته صور جديدة لمواكبة توجهات حديثة في كرة القدم من طرف اللعب والأداء المهاري والفني والتحركات الخطئية والقدرات البدنية العالية، وبسبب انتشار الاحتراف وما يتطلبه من أداء عالي وعقد ومواكبة التطور أصبح لا مناص من اتباع كل ما هو جديد في علم التدريب الرياضي كضرورة ملحة لوضع برامج خاصة بكرة القدم، خاصة للفئات العمرية الصغرى.

### 1. التدريب

#### 1.1 منهجية التدريب:

كرة القدم كأى رياضة أخرى تخضع لعملية التخطيط فيمكن تطويرها والبلوغ بمستواها إلى رغبات المدربين واللاعبين وعاشقيها من الأنصار.

حيث يعتبر عصام عبد الخالق التخطيط أنه عملية مستقرة وملازمة للإنسان منذ القدم حيث يستخدمها الفرد تلقائياً.

إن التخطيط الذكي في نشاط كرة القدم يلزم مؤطريه ومدريه وفيه اهتماماً بالفئات العمرية الصغيرة ورسم المسار التدريبي الصحيح والمتزامنين مع نمو قدراته البدنية والمعرفية طوال مستواه الرياضي الطويل لتحقيق المدى العام من الإنجاز العلمي الرياضي.

#### 2.1 مفهوم التدريب الرياضي:

يمكن أن نعرف التدريب الرياضي بأنه عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية بحثية تعمل على الوصول بلاعبين إلى مستوى التكامل في الأداء الرياضي عن أي فعالية كانت يمكن أن نحدد التدريب في كرة القدم على أنه عملية كلية منظمة ومخططة وموجهة للنهوض بمستوى اللاعبين من خلال تنمية الكفاءة البدنية

## الفصل الأول: التدريب وتحمل الأداء في كرة القدم

والاستعدادات المهارية لتحقيق الهدف الذي يصبو إليه الفريق، وهذا كله استنادا إلى آراء ومتصور الباحثين في المجال حيث يقول:

-عزت الكاشف: "التدريب هو جميع الحركات التي يترتب عليها تحميل الجسم جهدا أو عبئا إضافيا تعمل للوصول لحالة توافق حركي في عمل أعضاء جسم الفرد الداخلي<sup>(1)</sup>.

-وتعرض ما تقيف: "التدريب هو ذلك التحضير البدني المهاري الخططي، الفكري والتقني الرياضي بمساعدة تمرينات بدنية"<sup>(2)</sup>

ويعرف مفتي ابراهيم حامد: "بأنه عمليات تعليمية تنموية وتربوية تهدف إلى نشأة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية التخطيطية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة"<sup>(3)</sup>.

### 3.1- أهداف التدريب الرياضي:

يختلف التدريب الرياضي على سائر الوسائل الأخرى للتربية الرياضية التي تستهدف التأثير على الفرد كدرس التربية الرياضية في المدرسة، وذلك أن الهدف الرئيسي من التدريب الرياضي هو محاولة الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من الأنشطة الرياضية، وعلى ذلك فإن التدريب يشكل أساسا

<sup>(1)</sup> الكاشف 1984.

<sup>(2)</sup>العلاوي، 1992، علم النفس الرياضي، دار المعرفة.

<sup>(3)</sup>مفتي 2001.



## الفصل الأول: التدريب وتحمل الأداء في كرة القدم

ما يسمى برياضة المستويات أي ممارسة النشاط الرياضي بغرض تحقيق أحسن ما يمكن من المستوى الرياضي في البطولات أو المنافسات الرياضية ويسعى التدريب الرياضي إلى تنمية وتطوير كل القدرات البدنية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والقدرات البدنية والخططية والنفسية للفرد الرياضي.

### 4.1-الحمل البدني:

يعتبر حمل التدريب الوسيلة الرئيسية للتأثير على الفرد ويؤدي إلى الارتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي لأجهزة وأعضاء الجسم وبالتالي تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارية الحركية والقدرات الخططية والسماة الإدارية وعرف "ماتيف" حمل التدريب بالجهد البدني والعصبي الواقع على أجهزة الفرد المختلفة أثناء ممارسته للنشاط البدني، بينما يرى "مازة" أن حمل التدريب "هو الجهد البدني والعصبي الواقع على أجهزة الفرد المختلفة (كالجهاز العصبي، الجهاز التنفسي والجهاز العضلي والجهاز الغددي..". كنتيجة أداء للأنشطة البدنية المقصودة.

### 5.1-الصفات البدنية للاعب كرة القدم:

إن توافر الحد الأدنى من الصفات البدنية كالمتطلبات الأساسية للأداء المهاري يعتبر الهدف الأساسي للتخطيط لأي برنامج تدريبي، إن الصفات البدنية لها مفهوم شاسع وواسع الاستعمال في مجال البحوث الرياضية. وقد أعطيت عدة تعاريف لها (القدرة البدنية-اللياقة البدنية-الكفاءة البدنية...الخ).

وبالرغم من اختلاف وجهات النظر نحو تعريف الصفات البدنية إلا أنه يكاد هناك اتفاق على أن الصفات البدنية من أهم الأركان لتعليم المهارات الحركية في الأنشطة الرياضية.

من هنا يمكن أن نعطي للتعريف التالي الصفات البدنية على أنها تلك القدرات التي تسمح وتعطي للجسم قابلية واستعداد للعمل على أساس التطور الشامل والمرتبط للصفات البدنية كالتحمل والقوة والسرعة والمرونة والرشاقة.

1-5-1-التحمل:

1-1-5-1-أهمية التحمل:

يعرف محمد صبحي وأحمد كسري على أنه "القدرة على أداء الأعمال الآلية دون انخفاض في مستوى الأداء لفترة زمنية طويلة.(1)

ويتفق كل من تلمان Talemane وحسب السيد في تعريف التحمل على أنه مقدرة اللاعب في الاستمرار طوال زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية والمهارية والخطية بإيجابية وفعالية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الاجتهاد الذي يعرقله من دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب.(2)

ومن هنا يمكن تعريف التحمل على أنه مقدرة اللاعب على مقاومة التعب.

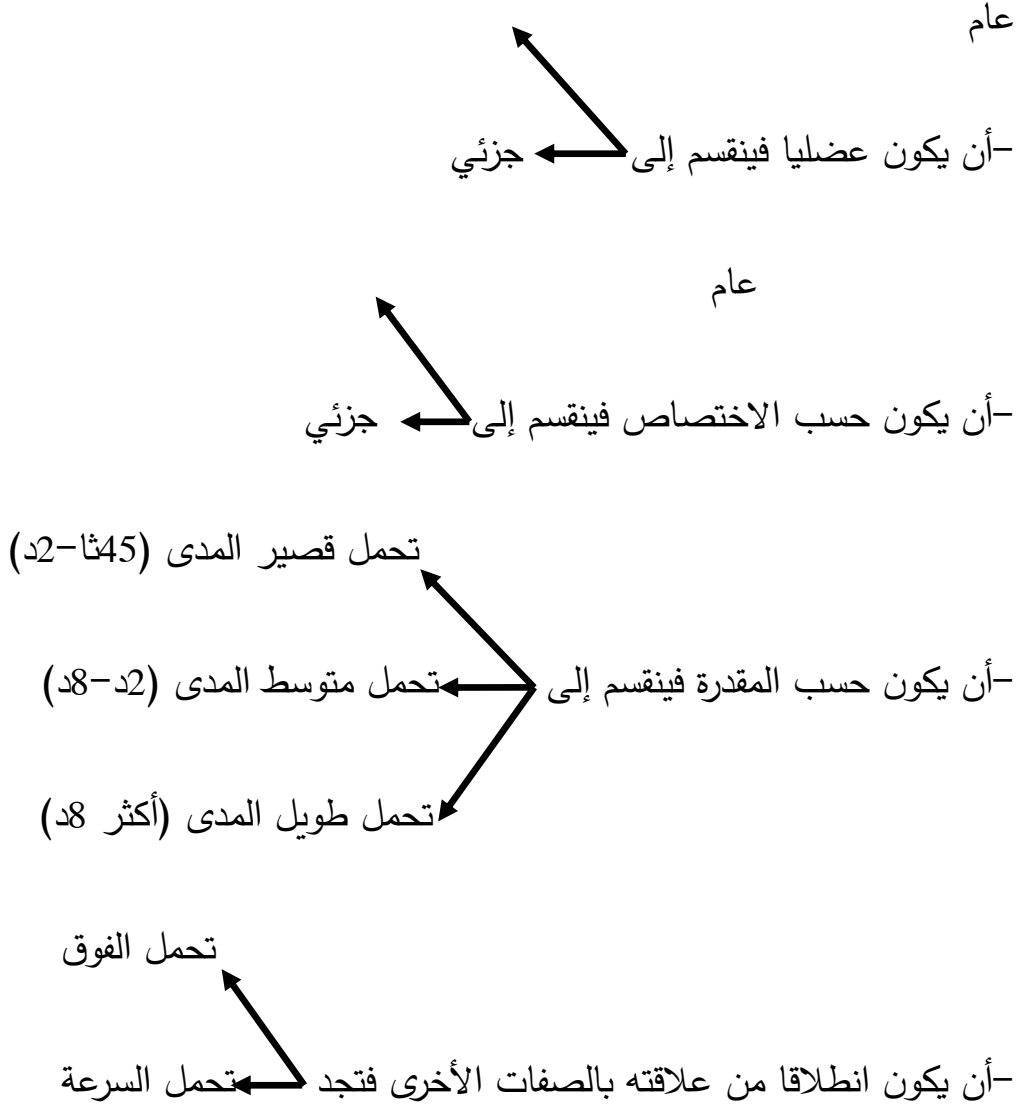
---

(1)حساين،م،ص، 1998، موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.

(2) عبدو،ح،ا، 2002، الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم، ط5، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.

1-5-1-2-أنواع التحمل:

يقول فاينك waieneck أن التحمل ينقسم إلى عدة أنواع وذلك حسب وجهات النظر.



وفي مجال كرة القدم فإن أنواع التحمل استعمالا نجد نوعان التحمل العام والتحمل الخاص، التحمل العام وهو أن يكون اللاعب قادرا على اللعب خلال هذه المباراة القانونية المحددة دون صعوبات بدنية، وعليه يجب أن يكون قادرا على الجري

## الفصل الأول: التدريب وتحمل الأداء في كرة القدم

بسرعة متوسطة طويلة شوطي المباراة، ويكون الاهتمام بالتحمل الخاص، ويقصد بهذا الأخير أي التحمل الخاص للاستمرار في الأداء بصفات بدنية عالية وقدرات

مهارية وخطوية متقنة طوال هذه المباراة دون أن يطرأ عليه التعب.(1)

ومن الممكن أن تقترن صفة التحمل بالصفات البدنية الأخرى فنجد ما يسمى بتحمل القوة أو تحمل السرعة، أي القدرة على أداء نشاط مميز بالقوة أو السرعة لفترة طويلة.

ويعتبر تحمل السرعة من أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم الحديثة وهذا

يعني أن اللاعب يستطيع أن يجري بأقصى سرعته في أي وقت خلال المباراة.(2)

(1) حماد، م، إ 1990، الهجوم في كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي.

(2) بطرس، ر، 1984، طرق التدريس في مجال التربية الرياضية، بغداد، جامعة بغداد.

### 1-5-1-3 مبادئ وطرق تنمية التحمل:

قد يعتقد بعض المدربين أن طول مدة التدريب تنمي صفة التحمل، فيزيدون من عدد ساعات التدريب إلى ثلاث ساعات مثلاً، وهذا الاعتقاد خاطئ من الأساس لأن زيادة ساعات التدريب دون تخطيط متقن تزيد من نسبة الإصابات، وتحمل الأربطة والعضلات والمفاصل أكثر من طاقتها.

فلذا من الأفضل اتباع ما يسمى بالأسلوب الاقتصادي في التدريب اليومي المنظم والذي يعتمد على طرق ومبادئ منها.<sup>(1)</sup>

1- في قدرة الإعداد العام يمكن التدريب على التحمل بواسطة الجري لمسافات طويلة ومتنوعة، وتزداد المسافات بتكرار الجري مع صعوبة الموانع أي تبدأ بحجم حمل صغير ويزداد الحمل تدريجياً، ويهدف ذلك إلى تكييف الأجهزة الحيوية وهو ما يطلق عليه التدريب المستمر.

2- تبدأ تحديد سرعة الجري من أقل المتوسطة ثم المتوسطة، فالسرعة العالية مع الخلط بين تلك السرعات، أي بتزايد شدة الحمل تدريجياً وذلك للمسافات الطويلة والمتوسطة مع أداء تمرينات تحمل السرعة.

(1) شعلان، إ. ط، 1992، كرة القدم بين النظرية والتطبيق، الاسكندرية، دار الفكر العربي.

## الفصل الأول: التدريب وتحمل الأداء في كرة القدم

3-أما في مرحلة الإعداد الخاص فتودي مسافات الجري بالكرة مع مواقف اللعب في الداء التنافسي مع الارتفاع بشدة الحمل لتلك التمرينات.

4-وبخصوص مرحلة إعداد المباريات يتم التركيز على تحمل الأداء وتحمل السرعة من خلال متطلبات الداء المهاري، والخططي لكرة القدم.

ويقول Allenwade إن الجري بالكرة يلعب دورا مهما في خطة تدريب اللياقة البدنية المتنوعة للاعب الكرة، ويجب أن يراعي أجزاء ومناطق اللعب وتناسب ذلك مع الأداء المهاري للاعبين كل حسب مركزه كالتدريب على الجري بالكرة مع مواقف متعددة ومختلفة.

5-يجب تحديد فترات الراحة البيئية التحمل الخاص ليس من أجل تعويض اللاعب عن المجهود أو استعادة الشفاء ولكن بغرض تحقيق تنمية التحمل حيث يجب أن يتدرب اللاعب على حمل جديد عندما يصل معدل النبض إلى حوالي من 120-130 نبضة في الدقيقة ففي الحمل المتوسط يصل معدل النبض 140-165ن/ق الراحة أما الحمل العالي يصل معدل النبض 165-190ن/ق الراحة 60ثا وبخصوص الحمل الأقصى يصل معدل النبض أكثر من 190ن/ق الراحة 90ثا إلى 2د.

## الفصل الأول: التدريب وتحمل الأداء في كرة القدم

6- تعتبر طريقة "التدريب الدائري" من أهم الطرق لتنمية التحمل الخاص لكرة القدم، وتستخدم طريقة التدريب الدائري في تنمية تحمل القوة للاعبين وتحمل الأداء على أن يحتوي على عدة محطات كل منها تختلف عن الأخرى من ناحية الغرض ويجب أن يكون التركيز بدرجة كبيرة على المجموعات العضلية للرجلين ويمكن التغيير فيها والتعديل حسب امكانيات وقدرات اللاعبين، أما استخدام التدريب الدائري لتنمية تحمل الأداء.

7- أما عن تحمل السرعة فيمكن تنمية عن طريق التدريب الفتري وذلك بالعدو لمسافات مختلفة (10-20-30-50م) وفي صورة مجموعات بينها فترات راحة وفقا لتشكيل الحمل، ويراعي تقصير فترات بالراحة بيم كل جزء من هذه المسافات والجزء الآخر.



### 1-5-1-4-أهمية التحمل:

يلعب التحمل دورا هاما في مختلف الفعاليات الرياضية، وهو الأساس في إعداد

الرياضي بدنيا، ولقد أظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل فهو (1)

- يطور الجهاز التنفسي
- يزيد من حجم القلب
- يرفع من الاستهلاك الأقصى للأكسجين
- يرفع من النشاط الإنزيمي
- يرفع من مصادر الطاقة
- يزيد من ميكانيزمات التنصيم (التخلص من المواد الزائدة حمض اللاكتيك)

بالإضافة إلى الفوائد البدنية، الفسيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها ورفع

به هو الجانب النفسي، لذا فالتحمل يساعد على تطوير صفة الإرادة وقدرة الفرد

على المواصلة وقدرة صفة التأقلم، وقدرة مواجهة التعب.

(1) (Jurguin,W. 1986, manuel d'entraînement, Paris, Edition Vigot)

1-5-2-القوة:

1-5-2-1- مفهوم القوة:

تعرف القوة على أنه القدرة على تغلب مقاومة خارجية أو الفعل المعاكس الذي

يقف ضد اللاعب.(1)

يرى مازة القوة على أنها أعلى قدرة من القوة يبذلها الجهاز العصبي العضلي

لمجابهة أقصى مقاومة خارجية.(2)

ويعرف محمد توفيق الوليلي القوة على أنها قدرة الجهاز العضلي العصبي على

التغلب على مقاومة معينة من خلال استخدام الحمل البدني.(3)

ويضيف هوكس بأن اختلاف درجة القوة يعتمد على:

- سرعة الانقباض
- حجم العضلة
- المقاومة
- استعداد العضلة
- عملية الميتابولزم

(1) لحمرف، ف، ا، 1997، كرة القدم، مستغانم، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية.

(2) حسنين، ك، ع 1978، اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية، القاهرة، مطابع الدجوى.

(3) الوليلي، م، ت، 2000، تدريب المنافسات، القاهرة، دار GMC للطباعة والنشر.

## الفصل الأول: التدريب وتحمل الأداء في كرة القدم

أما في مجال كرة القدم فتعرف القوة على أنه مقدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة ويحتاج لاعبو كرة القدم إلى القوة العضلية في غالبية زمن المباراة تقريبا، وفيما يلي نذكر بعض المواقف التي تستخدم فيها القوة العضلية خلال المباراة.<sup>(1)</sup>

- مقاومة عمل العضلات الجسم طوال زمن المباراة ضده الجاذبية الأرضية.
- التصويب إلى المرمى.
- التمرير القصير والتمرير الطويل.
- مهاجمة الكرة في حوزة المنافس بهدف تشتيتها أو استخلاصها منه.
- رميات الالتماس الطويلة القوية.
- ضربات الرأس سواء بهدف التصويب أو التشتيت أو التمرير.
- التصادم مع المنافسين وحالات الكثيفوالالتحام والارتطامات بالأرض.

وعليه مما تم ذكره فإن حركات لاعب كرة القدم عديدة ومتنوعة، وتتطلب أن يكون قويا، فالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب على المرمى أو الكفاح لاستخلاص الكرة يتطلب مجهودا عضليا قويا وقوة دافعة.

(1) حمادة،م،إ، 1990، الهجوم في كرة القدم، القاهرة، مطابع الدجوى.

## الفصل الأول: التدريب وتحمل الأداء في كرة القدم

ومن هذا المنطق يتفق الباحث مع التعريف الذي قدمه Turjin حول القوة على أنها "مقدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة ومواجهتها وقد تكون هذه المقاومات جسم اللاعب نفسه أو المنافس أو الكرة.(1)

### 1-2-2-5-1 أنواع القوة

يمكن أن نجد نوعان من القوة:

أولا القوة العامة: ويقصد بها قوة العضلات بشكل عام والتي تشمل عضلات الساقين والبطن والظهر والكتفين والصدر والرقبة وتقوية هذه المجموعات العضلية هو الأساس للحصول على القوة الخاصة.(2)

ويمكن الحصول على القوة العامة عن طريق:

- تمارين الجيمناستيك بأنواعها المختلفة وخاصة التمارين الأرضية ومع الزميل.
- تمارين بواسطة الكرة الطبية.
- التدريب الدائري (عدة تمارين مختلفة تقارب من 08-10 وتكون على شكل دائري).

(1)Bernar, T, Paris, préparation et entrainement du footballeurs, 1990, Edition Amphora

(2) ناجي، ت، م، 1989، كرة القدم وعناصرها الأساسية، بغداد، المطبعة الجامعية.

## الفصل الأول: التدريب وتحمل الأداء في كرة القدم

إن الهدف العام من تنمية القوة حصول اللاعب على تقوية العضلات فبدون تنمية وتطوير القوة العامة يتعذر علينا تطوير القوة الخاصة.

ثانيا القوة الخاصة: ويقصد بها ما يرتبط بالعضلات المعنية في النشاط (المشتركة في الأداء)، ويرتبط بالتخصص في الأداء أن يرتبط بنوع الرياضة حيث يرتبط هذا النوع من القوة بطبيعة النشاط كل رياضة، لذا فإن أي مقارنة بين مستوى القوة للاعبين التي تتضمنها الرياضات المختلفة ليست واردة في الحسبان، حيث أن تنمية القوة الخاصة والوصول بها لأقصى حد ممكن مندمجة بشكل كبير وذلك نهاية موسم الإعداد. (1)

إن تنمية القوة الخاصة هي القاعدة الأساسية التي يبنى عليها تحسين صفة القوة القصوى وصفة قوة السرعة وتطوير صفة تحمل السرعة.

1/ القوة القصوى: يمكن أن نجد مصطلح آخر وهو القوة المتفجرة ويقصد بها مقدار أكبر قوة تنتجها العضلة أو المجموعة العضلية مكتملة عن طريق انقباض إرادي، وهو يعني أعلى ينتجها الجهاز العضلي عند الانقباض. (2)

(1) الجبالي، ع، 2001، التدريب الرياضي، النظرية والتطبيق، دار GMC للطباعة والنشر.  
(2) وجيه، م، 1989، علم الحركة، العراق، مطابع دار النشر للطباعة والنشر، جامعة الموصل.

يجب أن نولي أهمية كبيرة لتنمية صفة القوة المتفجرة لأن ذلك يساعد كثيرا في تحقيق النتائج الرياضية، وأن إمكانية القوة المتفجرة هي إمكانية التغلب على المقاومات وبسرعة الانقباض العالية.

2/قوة السرعة: وهي مقدرة الجهاز العصبي والعضلي على التغلب على المقاومات بأكبر سرعة.

وتعرف كذلك بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على المقاومات تتطلب درجة عالية من الانقباض العضلي، ويشترط لتوفير عناصر قوة السرعة في الرياضي أن يتميز بالشروط التالية:<sup>(1)</sup>

✓ درجة عالية من القوة العضلية

✓ درجة عالية من السرعة

إن نسبة القوة المشاركة في قوة السرعة تتوقف على ثلاث عوامل هي:

✓ عدد الوحدات الحركية المشاركة في الحركة.

✓ سرعة انقباض الألياف العضلية المسؤولة عن الحركة.

✓ قوة انقباض الألياف العضلية المسؤولة أي حجم العضلة.

(1) نصيف، ق، ح، 1987، علم التدريب الرياضي للمراحل الرابعة، العراق، جامعة الموصل.

## الفصل الأول: التدريب وتحمل الأداء في كرة القدم

ونجد صفة القوة المميزة بالسرعة ولما لها من دور بارز ومحدد عند إنتاج القوة في اللحظة والسرعة المناسبين (كضرب الكرة والتصويب) حيث يشكل تركيز القوة مع زيادة سرعتها في الفترات الفعالة (السرعية) للحركة، وهذا يوضح العلاقة بين القوة والسرعة التي تظهر مزدوجة في الأداء الحركي الذي يتطلبهما معا.

إن الأداء البدني، المهاري والخططي خلال المباراة يتطلب سرعة أداء عالية فالانطلاقات السريعة والوثبات والتمريرات كلها تتطلب استخدام القوة بمعدل سرعة عالية، وعليه تكمن أهمية قوة السرعة.

3/نوع التحمل: وهي مقدرة الجسم على مقاومة التعب عند أداء مجهود يتميز بالقوة ولمدة زمنية طويلة.<sup>(1)</sup>

ويقصد بها كذلك مقدرة العضلات أو المجموعة العضلية على الوقوف ضد التعب أثناء الانقباضات العضلية المتكررة لمرات عديدة ومنتالية، بمعنى آخر مقدرة العضلة على العمل ضد مقاومة خارجية ولفترة زمنية طويلة.<sup>(2)</sup>

(1) مختار، ح، م، 1980، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي.

(2) خريبط، ر، م، 1989، موسوعة القياسات والاختبارات، العراق، جامعة البصرة.

## الفصل الأول: التدريب وتحمل الأداء في كرة القدم

إن إمكانية قوة التحمل هي القدرة على تحقيق نتائج هامة في القوة في مدة زمنية طويلة وبدون تعب ظاهر فقوة التحمل هي قدرة الجسم على مقاومة التعب عند أداء مجهود يتميز بالقوة ولمدة زمنية طويلة.

### 1-5-2-3-مبادئ وطرق تنمية القوة:

تكمن هذه الطرق والمبادئ فيما يلي:

1-أولى هذه المبادئ هي ما توصل إليه كل من "لانج-Lange-لورم-Lorme" وآخرون في أن الزيادة في القوة العضلية تصل إلى أكبر معدل لها عندما تعمل العضلات ضد المقاومة تستدعي اشتراك الحد الأقصى من الألياف في العمل العضلي أو أقصى قدرة للفرد، وذلك عن طريق عدد التكرارات في التمرين أو الأوزان أو الأثقال، وتؤكد كذلك أبحاث موربرجو Mourprigo برجر Berger ماكوين Maqueen وآخرون التي تثبت أن طرق تنمية القوة القصوى (العظمى) تحدد في استخدام أنواع المقاومات التي تتميز قوتها مع الأداء الذي يتسم ببعض البطء.

2-أما بخصوص تنمية القوة المميزة بالسرعة فتعتبر سرعة الانقباضات العضلية من أهم العوامل التي تؤثر على القوة المميزة بالسرعة، ويراعي أن تكون شدة الحمل باستخدام مقومات متوسطة.



## الفصل الأول: التدريب وتحمل الأداء في كرة القدم

(40-60%) من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله، أما حجم الحمل لا يزيد عدد مرات تكرار التمرين الواحد عن 20 مرة، وتكرار التمرين الواحد من 4-6 مجموعات لفترات الراحة من 3 إلى 4 بين المجموعات لضمان استعادة الشفاء الكاملة.

3- ويقول العالم ديلورما Delorma أن هناك أربع طرق لتقوية العضلات وهي:

- محاولة تحريك مقاومة كبيرة (أكبر ثقل) ممكن مرة واحدة.
- عمل سلسلة من المحاولات المتكررة ضد مقاومة معينة يمكن أن تزيد أو تقل مع كل مجموعة أو سلسلة من المحاولات.
- عمل ثلثي 2/3 أكبر عدد من المحاولات يستطيع الفرد القيام بها ضد مقاومة ثابتة.
- عمل أكثر عدد ممكن من المحاولات ضد مقاومة ضعيفة نسبياً وثابتة ويقصد بذلك تنمية تحمل القوة.

4- أما لو كاهرت Lokhort فقد وضع أسس كيفية زيادة الحمل أو جهد العضلة

لتقويتها وتتلخص فيما يلي:

- السرعة التدريجية في أداء التمرين.
- الزيادة التدريجية في الحمل أو المجهود على العضلة

ويراعي هذان المبدآن عند أداء التمرينات التي تتطلب قصر العضلات.

➤ زيادة الوقت لعمل عدد أكثر لأداء تمرين معين بالتدرج

➤ محاولة زيادة عدد مرات التمرين في كل مرة وبنفس المقاومة السابقة أو

المجهود

5-ويحدد هيتنجر Hettinger لنمو المتزن للعضلات العلاقة التالية:

6-إذا وصل الفرد إلى قوة عضلية جيدة من جراء التدريب فإنه يستطيع المحافظة

عليها بمجهود قليل وذلك بأن يتدرب الفرد مرتين أو ثلاث أسبوعيا وفي حالة عدم

التمرين بأن القوة العضلية تقل بسرعة تصل إلى نسبة 10 في الأسبوع.

7-لقد أثبتت ماتيفيف Matvevy أن تنمية القوة العضلية والقدرة إلى مستوى عال

لما يتم عن طريق التدريب السنوي المستمر والمنتظم أم التابع السريع للفترات

والمراحل الخاصة بتنمية القوة فينتج عنه نقص كبير في مستوى نمو الحالة

التدريبية.

8-ويقول هيتنجر Hettinger أنه بعد 12 أسبوعا من التدريب على القوة فإنه يتوقف

نموها، وهذا ما لاحظته خلال تجاربه.

## الفصل الأول: التدريب وتحمل الأداء في كرة القدم

9-ولقد أثبتت واسليف Wasslev أن متوسط نمو القوة العضلية في 10 ساعات الأولى من مجموع 40 ساعة تدريبية قد جاوز أكثر من 50 من المجموع الكلي لنمو القوة العضلية عقب نهاية 40 ساعة تدريب، كما تمكن من إثبات أن 10 ساعات التدريبية الأخيرة لم يحدث فيها درجة تذكر من التغير في القوة العضلية.

### 1-5-2-4- أهمية القوة:

إن القوة العضلية تلعب دورا بالغ الأهمية في إنجاز الأداء للاعب كرة القدم خلال المباراة ويتضح احتياج اللاعب لما في كثير من المواقف، خاصة عند الوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب على المرمى أو التمريرات الطويلة بأنواعها المختلفة وعند أداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة. كما تظهر أهميتها فيما تتطلب المباراة من الكفاح والاحتكاك المستمر مع الخصم للاستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء المباراة.

من المعروف أنه كلما كانت العضلات قوية حمت الرياضي وقللت من إصابات المفاصل، كما أن القوة تزيد من المدخرات الطاقوية مثل كرياتين الفوسفات والغلوكوجين، كما تربي لدى اللاعب الصفات الإدارية الخاصة بلعبة كرة القدم أهمها: الشجاعة، الجرأة، العزيمة والثقة بالنفس.

## الفصل الأول: التدريب وتحمل الأداء في كرة القدم

وبما أن القوة بمختلف أشكالها تعد عاملا مهما في تحقيق النتائج الرياضية وجب علينا أن نوليها أهمية كبيرة، كما أن هناك بعض الحركات المهارية التي يمكن أن تؤدي بدون مستوى معين من القوة، فتطوير القوة إذن قد يؤثر على فاعلية النظام التدريبي طويل المدى إما بالإيجاب أو السلب.

### 1-5-3- السرعة:

### 1-5-3-1- مفهوم السرعة:

تفهم من السرعة كصفة حركية، قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية، وفي ظروف معينة ويفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركة لا يستمر طويلا.

كما تعرف السرعة بقابلية الفرد على تحقيق عمل في أقل زمن ممكن. وتوقف صفة السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة التدريبية.

ويعرفها علي البيك بأنها بمفهومها البسيط في القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة من حركات محددة في أقل زمن ممكن.

### 5-3-2-أنواع السرعة

السرعة في كرة القدم لا تقتصر على نوع واحد من الحركات، وإنما تدخل في جميع مقتضيات اللعبة منها الحركات المتكررة للتهديف والفعاليات المركبة لحركة استلام الكرات بأنواعها واستجابات الحركة للمواقف المختلفة والمتغيرة للعبة، وعليه يمكن أن نقسم السرعة إلى ما يلي:

أولاً: سرعة الانتقال (السرعة القصوى): ويقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصى زمن ممكن، إن العدد الكبير من الحركات هو الشرط الأساسي للسرعة القصوى، فكلما زاد إنتاج الحركات بأسلوب وتكتيك جيدين زادت نسبة السرعة القصوى.

ثانياً: سرعة الحركة (سرعة الأداء): والتي تتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في أقل زمن ممكن مثل حركة ركل الكرة، أو حركة التصويب نحو المرمى أو المحاورة بالكرة، أو سرعة استلام وتمرير الكرة أو سرعة المحاورة والتمرير.

ويقصد بها كذلك أداء حركات ذات هدف محدد لمدة واحدة أو لعدد متوالي من المرات في أقل زمن ممكن أو أداء حركة ذات هدف محدد في أقصى عدد المرات في فترة زمنية قصيرة ومحددة.

## الفصل الأول: التدريب وتحمل الأداء في كرة القدم

وهذا النوع من السرعة غالبا ما تشمل المهارات المغلقة التي تتكون من مهارة حركية واحدة، والتي تؤدي لمرة واحدة مثل حركة ركل الكرة، حركة تصويب الكرة، أو حركة المحاورة بالكرة، كما تتضمن حركات تشمل على أكثر من مهارة حركية واحدة مثل سرعة استلام وتميرير الكرة (خذ-هات) أو سرعة المحاورة وتصويب الكرة، وفي بعض الأحيان يطلق على هذا النوع من السرعة مصطلح سرعة حركة أجزاء الجسم نظرا لأنه يختص بأجزاء الجسم بطبيعة العمل المطلوب واتجاه حركة الأداء.

إن السرعة الحركية ضرورة من ضرورات كرة القدم، وخاصة سرعة استلام الكرة وتميريرها وتهديفها، وكذلك سرعة القفز وسرعة الاقتراب من الخصم، لذلك فإن السرعة الحركية تأتي نتيجة القوة العضلية في لاعب يحتاج إلى قوة أكبر في عضلات رجليه، لذا فعلى المدرب عندما يهدف إلى تحسين سرعة أداء اللاعب أن يهتم بتنمية القوة.

ثالثا: سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة): ويقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين، مثل سرعة بدء الحركة لملاقاة الكرة بعد تمرير الزميل أو سرعة تغيير الاتجاه نتيجة تغيير الاتجاه لتغيير موقف مفاجئ أثناء المباراة.

## الفصل الأول: التدريب وتحمل الأداء في كرة القدم

وفي مجال اللعبة فإنها تتمثل في قدرة اللاعب على سرعة الاستجابة لأي مثير جاري كالكرة أو المنافس ومقدرة اللاعب على سرعة التصرف نتيجة لتحركهم.

وتتوقف هذه الصفة لدى اللاعب على سرعة التصرف بسلامة حواسه، ومقدرته على صدق التوقع وسرعة التفكير وسرعة الأداء الحركي.

وخلاصة القول فإن اللاعب بحاجة إلى هذه الأنواع الثلاث من السرعة لأنها تحدث باستمرار أثناء المباراة، فسرعة الانتقال يحتاجها اللاعب عند الانتقال من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن.

أما السرعة الحركية فتتمثل في أداء المهارات الحركية بسرعة كاستلام وتمير الكرة أو سرعة الاقتراب والقفز لضرب الكرة بالرأس.

أما سرعة الاستجابة فتتعلق بمقدرة اللاعب عن سرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة لأي مثير خارجي سواء كانت الكرة أو اللاعب الخصم.

ويمكن التدريب على السرعة عن طريق العدو السريع لمسافات قصيرة بتكرارات مختلفة، بالإضافة إلى سرعة أداء التصويب والخداع والتمرير من المواقف المختلفة، وسرعة الاستجابة لتلك المواقف بسرعة أخذ المكان المناسب وسرعة تغيير المراكز،

## الفصل الأول: التدريب وتحمل الأداء في كرة القدم

وسرعة تنفيذ الواجبات الخطئية كخطة الدفاع، وخلق فرص للتسديد وأحراز الأهداف.

### 1-5-3-3-مبادئ وطرق تنمية السرعة:

تكمن هذه الطرق والمبادئ فيما يلي:

1-إن تطوير معدل السرعة يعتمد أساسا على بذل المجهود، وأيضا التصميم والإرادة، كأن يضغط اللاعب على نفسه حتى يصل إلى أعلى كفاءة ولذلك لابد من وجود الحافز الخارجي والحقيقي أثناء التدريب على السرعة وذلك عن طريق التقويم والقياس أو المسابقات المختلفة.

2-التدرج والإيضاح لإيقاع كمية الحركة أثناء التدريبات على السرعة وذلك بأن تقسم مراحل التقدم إلى وحدات تدريبية وعلى فترات ويقصد بالإيضاح مدى بطء والزيادة في سرعة الحركة.

3-لتجنب تقلص العضلات والأربطة لابد من تهيئة اللاعب نفسيا لسرعة الأداء وكذلك بعد تسخين وتجهيز جيد ليصبح التدريب على السرعة فعالا.



## الفصل الأول: التدريب وتحمل الأداء في كرة القدم

4- في مختلف الألعاب وخاصة كرة القدم وجد أن السرعة العالية يمكن أن تصل إلى لا شيء أي لا تحقق أي عائد من خلال اللعب بسبب الحالة النفسية السيئة التي تظهر في أداء اللاعبين.

5- لتطوير الأداء نوصي بالتركيز على التدريب بدون كرة فهي طريقة تصل باللاعب لقمة الأداء واستقرار التقدم وفي نفس الوقت يجب التدريب بالكرة لتحويل الأداء لنشاط عملي أثناء التدريبات لتنمية سرعة الانتقال بالكرة أو الجري بالكرة مع المحاورة.

6- إن عنصر السرعة من الممكن أن يفقد نسبيا من حيث المستوى إذا لم يستمر التدريب عليه بدرجة مناسبة خلال مراحل وفترات التدريب السنوي.

7- ينصح الخبراء بمراعاة شدة الحمل كالتدريب باستخدام السرعة الأقل من القصوى، وبالنسبة لحجم الحمل يكون التدريب باستخدام المسافات القصيرة والتي تبلغ في كرة القدم ما بين 10 إلى 30م نظرا لكبر حجم الملعب ويفضل تكرار التمرين الواحد على السرعة بين 5-0 مرات أما فترات الراحة بين كل تمرين وآخر فتتراوح غالبا بين 2-5د وفقا لشدة الحمل.

8- ولقد استطاع أوسلين Osllin أن يثبت أن تردد الحركة في العدو من الممكن أن يزداد بمساعدة تمارين القوة العضلية.

9- لقد أثبتت دراسات كوروبكوف Koborkov أن السرعة الانتقالية وسرعة الحركة تتأثر بالموانع التي تبطئ الحركة ومقاومة المنافس وذلك في تجاربه على التغيير المختلف لسرعة الحركة أثناء التدريب مع مقاومة مختلف الشدة.

10- وبخصوص سرعة الاستجابة لمؤثر معين (رد الفعل) تختلف من لاعب لآخر وهي إلى حد ما صفة خلقية وطبيعية في الفرد دون إرادة منه، وأي فرد يستطيع أن يريد من سرعة حركته لدرجة معينة حتى وإن لم يستطع أن يحقق نفس السرعة التي يمتلكها شخص آخر أيضا في حدود معينة.

### 1-5-3-4- أهمية السرعة:

إن السرعة تتوقف على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية، لذا فالتدريب لما ينتمي ويطور هذين الجهازين لما لهم من أهمية وفائدة في الحصول على النتائج الرياضية والفوز في المباراة، كما أن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية إذ تساعد على زيادة المخزون الطاقوي من الكرياتين، الفوسفات وأدنيزين ثلاثي الفوسفات.

وتتضح أهمية السرعة في المباراة أثناء مفاجئة الخصم من خلال السرعة والأداء والتمرير والتحرك وتغيير المراكز وتؤكد دراسات تحليل النشاط الحركي للمباريات

## الفصل الأول: التدريب وتحمل الأداء في كرة القدم

الدولية أن السرعة بأنواعها من مميزات لاعب الكرة الحديثة حيث يساهم في زيادة فعالية الخطط الهجومية.

وتكمن كذلك أهمية السرعة في أداء اللاعب للمهارات الأساسية بالسرعة والدقة والتكامل والآلية تحت ضغط المنافس وخاصة عند التصويب بدقة على المرمى أو عند التمرير الدقيق أو قطع الكرة.

كما تنمي لدى المهاجم والمدافع الاستجابات المتعددة لمواقف اللعب المختلفة والحركات الخطيرة وهذا بالنسبة لتغيير وضع الكرة وزملاء المنافسين طيلة المباراة فبالنسبة للمدافع يستطيع أن يستعيد صحة موقف بعد الخداعات التي يمكن أن يقوم بها المهاجم.

### 1-5-4- الرشاقة:

### 1-5-4-1- مفهوم الرشاقة:

يعرف ماينل الرشاقة بأن القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو جزء معين منه كاليدان أو القدم أو الرأس.

ويعرف كيرين الرشاقة بأنه القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجهة التي تتسم بالدقة مع إمكانية الفرد لتغيير وضعه بسرعة، ولا تتطلب القوة العظمى.

## الفصل الأول: التدريب وتحمل الأداء في كرة القدم

والرشاقة استعداد جسمي وحركي لتقبل العمل الحركي الممنوه والمركب واستيعاب وسرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على هذا الأداء أو ذلك، فعندما نريد أن نصل إلى الإتقان والتثليث في الأداء المهاري نجد أن الرشاقة هي خبرة وممارسة حيث تفقد وتضعف عند الانقطاع عن التدريب لفترة معينة.

### 1-5-4-2- أنواع الرشاقة: هناك نوعان من الرشاقة:

أولا الرشاقة العامة: وهي نتيجة تعلم حركي متنوع نجده في مختلف الأنشطة الرياضية.

وتشير أيضا إلى المقدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بالدقة وانسيابية وتوقيت سليم.

ثانيا الرشاقة الخاصة: وهي المقدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص لنوع النشاط الممارس وفي الأساس اتقان المهارات الخاصة باللعبة.

وتعكس قدرة اللاعب على الأداء الحركي في الرياضة المختارة بأسرع ما يمكن وكذلك بسهولة وأقل ما يمكن من أخطاء وبدقة عالية، وترتبط بخصائص المهارات الحركية الأساسية من خلال تكرار أداء تلك المهارات المختلفة بدقة عالية.

## الفصل الأول: التدريب وتحمل الأداء في كرة القدم

كما يعرف الباحث الرشاقة الخاصة في كرة القدم على أنها مقدرة اللاعب على تغيير أوضاع جسمه أو اتجاهه سواء على الأرض أو في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت سليم خلال أداءه لمتطلبات البدنية أو المهارية أو الخطئية في رياضة كرة القدم.

### 1-5-4-3- مبادئ وطرق تنمية الرشاقة:

تكمن هذه الطرق والمبادئ فيما يلي:

1- لإمكان تطوير صفة الرشاقة ينبغي العمل على اكتساب اللاعب لعدد كبير من المهارات الحركية المختلفة، وتسهم الألعاب الرياضية المختلفة في تنمية وتطوير الرشاقة نظرا لما يتخللها من مختلف المواقف والظروف المتغيرة وغير المعروفة سلفا.

2- ويقول "أربلي Arbely" أنه كلما زادت الرشاقة لدى اللاعب كلما استطاع بسرعة تحسين مستواه (بصفة عامة) ويوحى بمراعاة مبدأ التدرج من البسيط إلى المركب في التدريب على حركات الرشاقة.

3- ينصح "هار Harre" و"ماتيفيف Matveyve" باستخدام الطرق التالية في غضون

عمليات التدريب لتنمية وتطوير الرشاقة:

أ) الأداء العكسي للتمرين: مثل التصويب بالقدم الأخرى وكذا المحاورة بها في كرة القدم.

ب) التغيير في سرعة وتوقيت الحركات: كأداء الحركات المركبة كتخطيط الكرة والتصويب.

ج) تغيير الحدود المكانية لإجراء التمرين: مثل تقصير مساحة اللعب في كرة القدم.

د) التغيير في أسلوب أداء التمرين: كأداء مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات.

هـ) تصعيب التمرين ببعض الحركات الإضافية: كأداء التصويب من الدرجات الأمامية والخلفية أما الدوران أو تدريبات حارس المرمى كالقفز لالتقاط الكرة مع وضع الطيران.

و) أداء بعض التمرينات المركبة بدون إعداد أو تمهيد سابق: مثل أداء مهارة حركية جديدة بارتباطها بمهارة سبق تعلمها.

ز) التغيير في نوع المقاومة بالنسبة لتمرينات القفز والتمرينات الزوجية: كاستخلاف الكرة من أكثر من منافس، أو القفز مع حمل كرة طبية لضرب الكرة بالرأس.

ح) خلق مواقف غير معتادة لأداء التمرين: كالتدريب على الملاعب الرملية

بدلاً من الخضراء وأيضاً على ملاعب النخيل الصناعي.

4- يجب عند تدريب الرشاقة مراعاة تشكيل التدريبات بالصور القريبة من مواقف

اللعبة في كرة القدم حيث أن اللاعب يحتاج إلى الدقة والسيطرة في التعامل مع

الكرة.

5- يجب مراعاة العوامل التي تحد من تطوير الأداء المهاري عند التدريب على

تنمية الرشاقة مثل وزن اللاعب وطوله، فاللاعب الطويل يكون مركز ثقله على

ارتفاع كبير ولهذا يتطلب عملاً عضلياً أكبر والتحكم في أجزاء جسمه بما يناسب

مع الأداء، فعلى سبيل اللاعب الطويل عند التصويب يميل جدعه للأمام حتى لا

تعلو الكرة عن الهدف أو المرمى.

وحسب ماتيفيف Matveyve يمكن تنمية صفة الرشاقة باستخدام الأداء العكسي

للمتمرن مثل التصويب بالقدم الأخرى، وكذلك المحاورة بها والتغيير في السرعة وأداء

الحركات المركبة كتخطيط الكرة والتصويب، وتغير الحدود المكانية لإجراء التمرين

مثل تصغير مساحة اللعب مع سرعة الأداء المهاري وتصعيب التمرين ببعض

الحركات الإضافية كأداء تصويب من الدرجة الأمامية والخلفية أو الدوران حول

الشواخص.

## الفصل الأول: التدريب وتحمل الأداء في كرة القدم

ويمكن أن تطور صفة الرشاقة في كرة القدم بما يلي:

✚ التمارين الجيمناستكية.

✚ تمارين الألعاب والمسابقات.

✚ التمارين الثنائية.

✚ تمارين الدحرجة من خلال الشواخص والأعلام.

✚ التمارين المعقدة.

✚ التمارين الخاصة بكرة القدم (المهارات الأساسية).

### 1-5-4-4-أهمية الرشاقة:

تلعب الرشاقة دورا بارزا في الحياة الإنسانية بصورة عامة وأكثر الاحتياجات لهذه الصفة البدنية نجدها في الأنشطة والفعاليات الرياضية وبالأخص عند أداء الفرد الرياضي للحركات الصعبة والمركبة، فالفرد الذي يتمكن من تغيير أوضاع جسمه أو تغيير اتجاهه من جهة إلى أخرى بالسرعة القصوى والتوافق الحركي المتكامل يوضح لنا ويؤكد على أن هذا الفرد يمتلك مستوى عال من اللياقة البدنية من أجل نجاح الفرد أيضا في عدة مهارات حركية، وأن الرشاقة من أكثر المكونات البدنية أهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغيير اتجاهات الجسم أوضاعه في الهواء أو على الأرض أو الانطلاق السريع ثم التوقف المباغت أو إدماج عدة



## الفصل الأول: التدريب وتحمل الأداء في كرة القدم

مهارات في إطار أو الأداء الحركي الذي يتسم بالتلين في ظروف مكثفة التعقيد والتغيير وبقدر كبير من السرعة والدقة والتوافق.

وعليه فإن للرشاقة أهمية جوهرية في الألعاب التي تعتمد على الأداء المهاري والخطئية، كما أنها تلعب دورا هاما في تحديد نتائج المنافسات وخاصة التي تتطلب الإدراك الحركي فيها على التعاون والتناسق وتغيير المراكز والمواقف، ويتضح جليا دور الرشاقة في تحديد الاتجاه الصحيح في الأداء الحركي وكذلك في الحركات المركبة والتي تتطلب من اللاعب إعادة التوازن فورا في حالة فقدان توازنه كالتعثر أو الاصطدام، ويمكن تلخيص أهمية الرشاقة في أنها تسمح بتجنب الحوادث والإصابات واقتصاد العمل الحركي والتحكم الدقيق في المهارات الأساسية للرياضي، كما تساعد على سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها، وبالتالي تطوير التكتيك.

1-5-5-1- المرونة:

1-5-5-1- مفهوم المرونة:

وهي قدرة اللاعب على الأداء الحركي بمدى واسع وسهولة ويسر نتيجة إطالة العضلات والأربطة العاملة على ذلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم للأداء في كرة القدم.

ويعرف Frey و Harre المرونة بأنها قدرة الرياضي على أداء حركات بأكبر حرية في المفاصل بإرادته أو تحت تأثير القوة الخارجية مثل مساعدة زميل.

وتعرف المرونة كذلك بأنها قدرة الفرد على أداء الحركات بمدى حركي كبير وتبعاً لذلك فإن الحد الأعلى لمدى سعة أو القدرة على الحركات هو مقياس المرونة وتقاس المرونة بالدرجات أو السنتمترات في مجال النشاط الرياضي.

ويعرف "Zayciorsky" المرونة بأنها القدرة على أداء الحركات لمدى الواسع ويضيف البعض بأنها "مدى وسهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة" ويذكر بارو Barrow أن مرونة المفاصل تتغير من وقت لآخر، ويتوقف ذلك على الإحماء والمرونة الحركية هي القدرة على تحريك الجسم أو أجزائه خلال توسع مدى ممكن للحركة دون أن المرونة الحركية من بين الصفات الهامة للأداء الحركي سواء من الناحية النوعية أو الكمية، كما أنها تشكل مع باقي مكونات أو البدني كالقوة

## الفصل الأول: التدريب وتحمل الأداء في كرة القدم

العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة الركائز التي يتأسس عليها اكتساب وإتقان الأداء الحركي.

أنواع المرونة: يجب أن نميز بين المرونة العامة والمرونة الخاصة وبين المرونة الإيجابية والمرونة السلبية.

فنقول أن المرونة العامة عندما تكون ميكانيزمات المفاصل متطورة بشكل كاف مثل العمود الفقري، بمعنى قدرة الفرد على أداء حركات بمدى واسع في اتجاهات معينة طبقاً للناحية الفنية الخاصة بنشاط رياضي معين.

أما المرونة الإيجابية فهي قابلية الفرد على تحقيق حركة بنفسه، بمعنى إمكانية الحصول على أقصى مدى ممكن لحركة المفصل والتي تقوم بأداء تلك الحركة، أم المرونة السلبية فنحصل عليها من طريق قوى خارجية تقوم بأداء الحركة أو المساعدة في أدائها.

### 1-5-5-2 مبادئ وطرق تنمية المرونة:

ويمكن تنمية المرونة عن طريق التدريب اليومي من خلال تمارين الإطالة، ومن أهم المبادئ والطرق التي يجب احترامها أثناء التدريب على صفة المرونة نجد:

1- تلعب المرونة دورا هاما في ترابط الأداء الحركي ولذا يجب أن يكون هناك نوعان من التنسيق في تمارين تنمية المرونة وخاصة التمارين التي تزيد من مطاطة وإطالة العضلات بشكل منتظم ولكافة المجهودات العضلية المختلفة.

2- لا بد أن يكون هناك نوعان من التنسيق بين تدريبات القوة وتدريبات المرونة حيث أن القوة تساعد الفرد الرياضي على أن يصل إلى المدى المطلوب للحركة بالمرونة اللازمة، لذا ولا بد أن يؤخذ في الاعتبار الترابط بين تمارين زيادة معدل قوة التنمية المرونة، ولقد أوضح "هلينبرانت HellenBrondt" في أبحاثه أن زيادة سعة أنسجة العضلات لا تتأثر في حالة كثافة البرنامج التدريبي الخاص بزيادة معدل القوة، حيث أن لا بد وأن تكون المرونة محدودة الأداء لحد معين فقط وبطريقة آمنة ويرجع ذلك لقوة العضلات.

3- يرى ريان Allen rayan وفريد Fred أنه يمكن تنمية المرونة لمفصل معين عن طريق تقوية العضلات المضادة في نوع العمل على المفاصل لعضلات تؤدي إلى ثني المفصل وأخرى تؤدي إلى مد المفصل بنفس النسبة وبنفس القوة ولو تم تقوية

## الفصل الأول: التدريب وتحمل الأداء في كرة القدم

مجموعة من العضلات على حساب المجموعة الأخرى لأدى ذلك إلى نقص المجال الحركي للمفصل في الاتجاه الذي تعمل فيه العضلة الضعيفة، وبالإضافة إلى أن الخمول وعدم النشاط يؤدي إلى نقص المرونة للمفاصل.

4-وتحدد العديد من المراجع بعض المبادئ لتنمية المرونة فيما يلي:

أ) ينصح عند اختيار تدريبات المرونة الخاصة بكرة القدم أن تعتمد تلك التدريبات أساسا على الاحتياجات والمتطلبات الخاصة باللعبة، وخاصة خلال المباريات كأن تكون اتجاهات تلك التمرينات أساسا على نفس اتجاهات الأداء المهاري في كرة القدم كالتصويب وامتصاص الكرة بالقدم من أعلى أو ضربات الرأس ورمية التماس.

ب) لابد من العناية بتنمية المرونة العالية لمفاصل الجسم وذلك بالعمل على الارتقاء بمدى الأرجحات لكل أعضاء الجهاز الحركي لجسم الإنسان وذلك عن طريق التمرينات لإطالة العضلات والأربطة والأوتار وزيادة مدى الحركة في المفاصل.

ج) يمكن تنمية المرونة في زمن قصير نسبيا وذلك باستخدام التكرار الدائم لتمرينات الإطالة، وقد أثبتت البحوث التي قام بها (ليبيريا نسكاي) من أن

المران اليومي المستمر يعمل على الزيادة الواضحة المرونة أكثر من

المران كل يومين.

### 2. تحمل الأداء

#### 1- مفهوم تحمل الأداء الحركي:

يعرف تحمل الأداء على أنه إمكانية اللاعب على تنفيذ مجموعة من الواجبات

الحركية والمهارية والخطئية بشكل مستمر لفترة زمنية طويلة دون الشعور بالتعب

ويقسم تحمل الأداء بشكل عام إلى ثلاث اشكال رئيسية:

#### 1-1- تحمل الأداء الحركي الموضوعي: ويطلق على العمل الذي تشترك فيه ثلث

الحجم الكلي لعضلات الجسم.

#### 1-2- تحمل الأداء الحركي الخاص بالمنطقة: ويطلق على العمل الذي تشترك

فيه حوالي ثلثين من الحجم الكلي لعضلات الجسم.

#### 1-3- تحمل الأداء الحركي الكلي: ويطلق على العمل الذي تشترك فيه أكثر من

ثلثين من الحجم الكلي لعضلات الجسم.<sup>(1)</sup>

(1) ياسر 2011.

### 2- أهمية تحمل الأداء الحركي:

تكمن أهمية صفة تحمل الأداء عند تطويرها مراعاة الظروف المشابهة للمباريات، ويرى بعض علماء التدريب الرياضي أن تنظيم تمرينات تحمل الأداء تساعد في تحسين عملية انتقال الأكسجين إلى العضلات العاملة، إن زيادة مقدرة تلك العضلات يؤدي إلى تطور تحمل الأداء، ويمكن ملاحظة الجهد الذي يقوم به لاعب كرة القدم خلال المباراة يحث بأشكال مختلفة، إذ تحتم عليه ظروف اللعب أحيانا القيام بجهد عال لفترات قصيرة لا تتعدى 10د.

إن مستوى تطوير تحمل الأداء للاعب كرة القدم يعتمد على كفاءة عمل الجهازين الدوري والتنفسي الذي يعتد عليهما بشكل رئيسي عند تنفيذ الواجبات البدنية في جميع مراحل الإعداد، لهذا ينصح أغلب المختصين عند تطوير تحمل الأداء يجب البدء أولا بتحسين تحمل الأداء مع التركيز على أن يتم أداء اللاعبين بالكرة ثم بعدها الانتقال إلى تمرينات تحمل الأداء الخاص مع مراعاة تغيير الحجم والوحدات التدريبية، ويكمن أهمية تحمل الأداء للاعب كرة القدم بما يلي:

✓ تحمل الأداء يساعد في اكتساب عناصر اللياقة البدنية الأخرى.

✓ تحمل الأداء ضروري لأغلب الفاعليات الرياضية.

✓ تحمل الأداء يساعد في تطوير الإرادة لدى الرياضيين.

### 3-تحمل الأداء الحركي:

ويعرف تحمل الأداء الحركي على انه إمكانية اللاعب البدنية على أداء واجب حركي معين لأطول فترة زمنية بدون انخفاض من جانبين رئيسيين:

3-1-تحمل القدرات الحركية: وتعني الاتجاه الخاص بالأداء البدني للاعبين (القوة، السرعة) بحيث يتلاءم بشكل رئيسي مع متطلبات اللعبة (الحركة المهارية) التي يمارسونها.

3-2-تحمل المهارات الحركية: وتعني بها الاتجاه الخاص بالإعداد البدني المهاري للاعبين ويتم من خلالها التركيز على تعلم خاصة للأداء بتكرار المهارة الحركية لأطول فترة زمنية ممكنة بشدة واطئة لضمان ثباتها عند الأداء.

### 4-تحمل الأداء الحركي المهاري:

يعرف تحمل الأداء المهاري على أنه قابلية الرياضي على أداء مجموعة من المهارات الحركية الاعتيادية والمركبة لإنجاز واجب معين بدون انخفاض في مستوى الأداء المهاري ويعرف المؤلف تحمل الأداء المهاري على أنه "مجموعة من المهارات الأساسية التي يؤديها اللاعب باستخدام الأداء لأطول فترة زمنية بدون الشعور بتعب".



### 5- أهم العوامل التي تؤثر في تطوير تحمل الأداء الحركي المهاري:

- عوامل بدنية وظيفية وتشريعية
- عوامل بدنية
- عوامل نفسية
- عوامل تتعلق بالفروق الفردية
- تراكم الخبرات نتيجة التدريبات السابقة.

### 6- تحمل الأداء الحركي النفسي:

يعرف تحمل الأداء النفسي بشكل عام على أنه "استعداد الرياضي على مقاومة مجموعة من المواقف والأحداث الغير مرغوب بها والتي تحدث له أثناء التدريب أو المنافسة.

### 7- تقسيمات تحمل الأداء الحركي:

اختلف العلماء والمختصين في مجال علم التدريب الرياضي بتقسيمات تحمل الأداء بعضهم من اعتبره وحدة واحدة لا يمكن تقسيمها بأي شكل من الأشكال، بينما رأى البعض الآخر بأن تحمل الأداء يمكن تقسيمه إلى تحمل أداء حركي ومهاري بينما يرى المؤلف وحسب وجهة نظره التدريبية المتواضعة بأن تحمل الأداء يقسم بشكل عام إلى:

7-1- تحمل الأداء الحركي العام:

هو مجموعة من الحركات التي يؤديها اللاعبون وتكون ذات نشاطك عال لفترة زمنية مع مراعاة عدم انخفاض المستوى ويتحدد مستوى تحمل الأداء لعدة عوامل منها:

أ) شخصية الرياضي: يمكن من خلالها معرفة الدوافع والرغبات والاتجاهات النفسية للرياضي تبعا للحمل التدريبي المراد تنفيذه.

ب) مستوى الأداء الوظيفي لتحقيق الهدف: يمكن معرفة ذلك من خلال قدرة الإنجاز للأجهزة الوظيفية العاملة التي تكون مسؤولة عن عملية تبادل الغازات وتحويل الطاقة إلى فعل حركي.

ج) ثبات المستوى الوظيفي عند الأداء الحركي: وهي عملية انخفاض على المستوى الوظيفي الضروري عند أداء أي نشاط بدني أو مهاري والذي ينتج عنه مجموعة من المتغيرات الوظيفية يمكن ملاحظتها على الرياضي من خلال التعب.

د) اقتصادية في الأداء الحركي والعمل الوظيفي: وهذا ما يحصل من خلال

تقليل مستوى إنتاج الطاقة كلما تقدم مستوى التدريب وتساعد هذه المرحلة

في تحسين التوافق وأسلوب توزيع الطاقة أثناء المنافسة.<sup>(1)</sup>

### 7-2- تحمل الأداء الخاص:

ويعرف بشكل عام على أنه قدرة اللاعب على أداء مجموعة من الحركات ذات

نشاط عال لفترة زمنية والذي يستدعي تحقيق الإنجاز المطلوب.

وأشارت كثير من الدراسات والبحوث العلمية والخاصة بعلم التدريب على إمكانية

تقسيم تحمل الأداء الخاص إلى:

✓ تحمل سرعة الأداء الحركي

✓ تحمل قوة الأداء الحركي

✓ تحملاً للأداء الحركي والمهاري

✓ تحمل التوتر العضلي

✓ تحمل قوة الأداء النفسي

(1) حسن 2011.

## الفصل الأول: التدريب وتحمل الأداء في كرة القدم

واستنادا إلى ما ذكر سابقا يمكن تقسيم تحمل الأداء إلى ثلاث أزمنة بحيث تتناسب مع فترة الإعداد وكذلك إمكانية اللاعبين (البدنية، المهارية والخطئية) وتكون على الشكل التالي:

(أ) تحمل الأداء الرياضي الخاص للأزمنة الطويلة: ويستخدم في فترة الإعداد العام.

(ب) تحمل الأداء الرياضي الخاص للأزمنة المتوسطة: ويستخدم في فترة الإعداد الخاص.

(ج) تحمل الأداء الرياضي الخاص للأزمنة القصيرة: ويستخدم في فترة الإعداد للمنافسات.

(د) لابد من أن يكون تدريب المرونة في مقدمة وحدة التدريب أو في نهاية الجزء الأساسي من الوحدة التدريبية على أن ذلك عقب تدريبات ذات حمل عام أو عقب مرحلة التعب.

### خلاصة الفصل:

يعتبر المدرب العمود الفقري للعملية التدريبية، فهو يعتبر أحد العوامل المرتبطة بالتفوق الرياضي نظرا للدور الذي يلعبه بالنسبة لعملية التدريب والإعداد البدني والفني والخططي والنفسي للاعبين في الأنشطة الرياضية المختلفة هذا بالإضافة إلى مسؤولياته بالنسبة للتخطيط وتنفيذ البرامج وفقا لما تقتضيه متطلبات المنافسة من إمكانيات مادية وبشرية.

ومن خلال هذا الفصل تم الإلمام بكل ما يساعد مدربنا من الناحية النظرية والميدانية في إنجاز العملية التدريبية، وعليه بإعطاء نظرة شاملة وهادفة ودقيقة على كل ما يساعدهم في إنجاز البرامج.

### تمهيد

تعتبر المرحلة العمرية (11-13) سنة مرحلة أساسية في حياة الناشئين لكونها تشمل على عدة تغيرات في كل المستويات إذ تتفرد بخاصية التحول السريع وغير المنتظم وقلة التوافق العضلي العصبي بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل والحلم حيث يمكن اعتباره فترة التوتر وعواصف تكتنفها أزمات نفسية تسودها المعاناة والصراع والقلق وصعوبة التوافق وتنصف بالاندفاع والتقلبات العاطفية التي تجعل الناشئ سريع التأثير وقليل الصبر والذي يؤدي إلى القلق وهذا ما يؤدي به إلى التمرد ضد كل من يمثل السلطة وهذا التمرد تعبير عن كسر القيود والخروج منها.

2- المرحلة العمرية:

2-1- خصائص ومميزات المرحلة العمرية (11-13) سنة:

2-1-1- المميزات الحركية:

إن هذا السن (11-13) هو السن الذهبي لاكتساب التمارين الحركية وهذه هي المرحلة العمرية التي يتعلم فيها الناشئ الحركات بصفة جيدة وخلال هذه المرحلة نظراً لتغيرات كثيرة نذكر منها:

أ) استمرار النسيج العصبي في تطوره، نمو القدرات على التركيز حيث

يستطيع متابعة تمارين الحيوية المطولة (طويلة المدة).

ب) القدرة على تحديد الإرشادات والتعليمات التي تعطي له القابلية الحركية

ويمكن أن تكون طريقة العرض في أحسن طريقة بيداغوجية.

ج) نمو التركيز والدقة وصفة الترابط.

د) هذا السن يعتبر مفتاح لمعرفة القدرات الحركية المستقبلية ولهذا فإن

التهاون في أداء التمارين الحركية خلال هذا السن لا يجب تعليمها

للناشئين من خلال ما يتعلمه الناشئ من حركات تصبح لديه ثابتة حيث

تتكون لديه عادات حركية سريعة يمكن الإشارة بأخذ الحذر في هذه

المرحلة فيما يخص العادات السيئة وتصحيحها بسرعة لأنها تكون صعبة

التصحيح مستقبلاً.

## 2-1-2- المميزات البدنية:

في هذه المرحلة العمرية لا يكون النمو بطريقة منظمة ومستمرة وإنما بطريقة منتفخة كما يعتبر هؤلاء الذين يتقربون من نهاية هذه المرحلة أنهم قادمون على فترة نمو سريعة<sup>(1)</sup> وفي هذا السن (11-13) سنة يكون إيقاع التطور بطيء وتزيد القامة بـ 0.5 سم ويزيد 02 كلغ<sup>(2)</sup> يقابل 1.35 متر معدل الطفولة عند هذه الفئة كما أن الوزن يكون خفيف فالتناسب الموجود بين الطول والوزن يساعد على أداء التمارين البدنية وخاصة الجمباز ويمكننا أن نميز أن التطور يبدأ ولكن ببطء على المستوى العضلي أما العظام فتكون هشة وطرية ويكون النسيج الوتري أقل مقاومة ولهذا تمارين القوة غير منسوح بها خاصة رفع الأثقال وخلال هذا السن يكتسب الناشئون مهارة في العضلات الصغيرة لليدين والقدمين وتتحسن لديهم حركة الجسم وتصبح أكثر توافقاً وانسجاماً زيادة على هذه الكثرة والقدرة على أدائه.

(1) زهران، ح، ع، 1995، نمو الطفولة والمراهقة، بدون بلد، عالم الكتاب

(2) مهني، ف، 1987، التربية الرياضية الحديثة، بدون بلد، دار صالاس للدراسات الجامعية والترجمة والنشر.



كما يتميز أفراد هذه الفئة العمرية بسرعة الاستجابة للمهارة التعليمية وكثرة الفرقاء الفردية بينهم وتكون هذه المرحلة في نهايتها كبدائية الاختلاف الذي يظهر بين الجنسين.

كما دبت التجارب أن الألعاب والفعاليات التي تعتمد على القوة المتميزة بالسرعة مثل: الركض، القفز، الرمي وألعاب القوى يتم بدء التدريب بعمر (11-13) سنة.

### 2-1-3- المميزات الجسمية:

في هذه المرحلة نرى أن النسب الجسمية تتعدد وتصبح قريبة التشبيه بما عند الراشد حيث تتصل الأطراف ويتزايد النمو العضلي وتكون العظام أقوى من ذي قبل ويشهد الطول زيادة 0.5% في السنة وفي نهاية المرحلة يلاحظ النمو في الطول ويشهد الوزن زيادة 10% في السنة وتزداد المهارات الجسمية ويعتبر أساسا ضروريا لعضوية الجماعة والنشاط الاجتماعي ويقاوم الطفل المرض بدرجة ملحوظة.

وتعتبر هذه المرحلة مهمة جدا لأن الطفل فيما يكون متوازنا وحيويا وذلك لسرعة النمو العضلي لمختلف الأجهزة والأعضاء تسمى أيضا مرحلة (القفز والنمو) وهذا القفز في النمو للعظام يرجع للنشاط الكبير للعدد ذات الإفراز الداخلي وتتم خلال نفس المرحلة القوة المطلقة بشدة في سن الثانية عشر حيث تكون المجاميع العضلية مساو لمعدل 65% من قوة الإنسان البالغ، أما بخصوص الأوعية الدموية فيعرف

تطورها آخر ملحوظا بالمقارنة يتم نمو القلب وهذا ما يختلف نوعا ما عن عدم الاستقرار في المقاييس الفسيولوجية كالضغط الدموي، الشريان المرتفع في اضطرابات النشاط الدوري القلبي.

### 2-1-4- المميزات النفسية:

يهتم الأطفال في هذه المرحلة بتقدير الجماعة وينتقل التركيز من الذات إلى الجماعة حيث ينتشر الإعجاب بالأبطال، وتعطي البطولة صورة براقة كما تزداد أهمية الآراء بالرفقاء بالنسبة إلى المستويات والأفكار والنشاط من قبولهم لآراء البالغين وهذا من خلال إظهارهم للرغبة في أن تكون آرائهم محل تقدير ويمكن أن تتميز أيضا لدى الناشئين زيادة فترة الانتباه والتركيز وقلة الميل للتغير من نشاط إلى آخر، حيث يرضى التلميذ لنفسه عند أدائه لشيء قيم على حسن لا يهتم لمظهره الشخصي وخاصة الذكور وحاليا ينمو عندهم الاعتماد على النفس والرغبة في الاستقلال<sup>(1)</sup>

(1) العلاوي، م، ح، 1991، المرجع السابق.

2-1-5- المميزات العقلية والانفعالية:

ويمكن إجمالها فيما يلي بتطور إدراك الطفل للعلاقات بين الأجزاء والأشياء المركبة منها نظر الاتساع لمدى إدراكه وبذلك يستطيع تركيب الأشياء المعقدة بالإضافة إلى أن الطفل يصبح أكثر وعياً وإدراكاً بالمشاكل التي تتميز بقدر معين من التعقيد.

يزداد نضج العمليات العقلية كالتذكير والتفكير إذ ينتقل الطفل من طور تفكير الخيال إلى طور الواقعية وبأخذ في النظر إلى بيئته من النواحي الواقعية كما تزداد قدرته على الانتباه والتركيز.

يزداد ميله لاستطلاع ما يحفزه إلى كشف ما يقع تحت حواسه.

يعتبر الطفل في هذه المرحلة عملياً في نظره لبيئته في التحرر من اللعب الإبهامي.

ينمو ميله للملكية كجمع الطوابع يميل إلى تشكيل الأشياء والابتكار والنقل كما يميل إلى الراديو والسينما وقراءة مجلات وخاصة في نهاية هذه المرحلة.

تقوي روح الحساسية والرغبة في المنافسة كما يزداد الميل والفكاهة لا يهم الأطفال وخاصة الصبيان لمظهرهم الشخصي.

2-1-6- المميزات الاجتماعية:

في هذا السن تقوى روح الجماعة فتصبح عضوية للجماعة ويسعى الصغار بشدة للحصول على العضوية أو الضمانات المشابهة، كما تظهر الرغبة في المنافسة بوضوح القابلية لإحلال المكان أو مركز الجماعة التي ينتمي إليها الطفل وتتسع دائرة الخبرات الاجتماعية لدى هذا الأخير.

كما يزداد الشعور بتقدير الجماعة في صورة الولاء للفروق والرغبة في الكيان الذاتي وشد ميلهم للعمل للمساهمة في المواقف الاجتماعية حيث يبرز ويصبح موضع التمييز مع زملائه وتتخلص فيما يلي (1)

-تبدأ سنة التكيف الاجتماعي في البروز ويتسع مجال الميول القدرات الحركية والاجتماعية بدرجة ملموسة ويرتاحون عند اكتسابهم مهارة أو لنجاحهم في عمل، كما يزداد ارتباط الطفل بالجماعة ويزداد ولاءه لها ويسعى لاكتساب تقديرها مع المنافسات بين هذه الجماعة كما تزداد السرعة الاستقلالية ويبدأ في التحرير من تلقيه بوالديه ويتجه نحو قرناء سنة ويدرك الطفل الذي تربط أفراد أسرته وواجباته محوها من الحب والاحترام يتعود الطفل على ألوان السلوك السليم ويتجلى بالمبادئ الخلقية يتعرف الطفل خلال مجالات نشاطه في المدرسة ما له من حقوق وما عليه

(1) الحسين 1990.

من واجبات<sup>(1)</sup>، يقول كون مانيل أن هذا هو أفضل عمر زمني يجب استثماره لتطوير القابلية الحركية المتنوعة الوجود<sup>(2)</sup> ومن خلال هذا القول يتضح لنا جليا أن هذه المرحلة من أحسن المراحل للتعليم وخاصة قابلية التصرف الحركي بحيث يستطيع الناشئون فيها التحكم في اكتساب مستوى جيد كما أنها تتسم بالرغبة في المعرفة وتحدي الخطر والتأقلم الجيد للتدريب فهي المفتاح الجيد والمناسب لذا استهدف موضوعنا التركيز على المرحلة العمرية (11-13) سنة.

#### 2-1-2-مشاكل المراهقة:

حساسية مرحلة المراهقة وصعوبتها تؤدي بالمراهق إلى مواجهة مشاكل عديدة والتي يوجه فيها إلى المجتمع نفسه والمدرسة والهيئات الاجتماعية وكل المنظمات التي لها علاقة بالصغار ومن المشكلات الرئيسية والتي يواجهها المراهقون:

#### 2-1-المشاكل النفسية:

تتجلى في محاولة المراهق فرض نفسه كذات مستقلة لا تخضع لأمر البيئة وتعليمها وإحكام المجتمع وقيمه الخلقية والاجتماعية دون قصد بحلول تأكيد نفسه في ثورته وعناده حتى تتعرف كل المدرسة والأسرة والأصدقاء بقدرته وقيمه.

(1) رابح، 1990، أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية.

(2) عوض، م، 1971، مشكلة المراهقين في المدن والريف، القاهرة، دار المعارف.

2-2- المشاكل الانفعالية:

إن عامل الانفعال في حياة المراهق يبدو جليا في عنف انفعالاته وحدثها واندفاعها وأسبابه ليست نفسية خالصة بل يرجع ذلك للتغيرات الجسمية فإحساس المراهق بنمو جسمه وأنه لا يختلف عن أجسام الرجال وصوته قد أصبح خشنا يدفعه إلى الفخر وفي نفس الوقت يشعر بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ، فيتجلى خوفه من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها فهي تتطلب أن يكون رجلا في سلوكه وتصرفاته.(1)

2-3- مشاكل الرغبات الجنسية:

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر ولكن التقاليد في مجتمعنا أمامه عائقا دون أن ينال ما ينبغي بفعل المجتمع بين الجنسين فإنه يعمل على إعاقة الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق اتجاه الجنس وإحباطها وقد يتعرض إلى الانحرافات وغيرها من السلوك المنحرف فبالإضافة إلى اللجوء إلى أساليب ملتوية لا يقرها المجتمع كعكاسة الجنس الآخر التشهير بهم.

(1) غالب،م، 1986، سبيل الطفولة والمراهقة، بيروت، منشورات مكتبة الهلال.

2-4-المشاكل الاجتماعية:

2-4-1-علاقة الأسرة بالمراهق:

يدرك المراهق عندما يتقدم به السن قليلا أن طريقة معاملته لا تتناسب مع ما وصل إليه من نضج وما طرأ عليه من تغيرات البيئية الخارجية المتمثلة في الأسرة، لا تعرف بما طرأ إليه من نضج ولا تأتي به ما تقوله رجولته وحقوقه كفرد له ذاتية ويفسر المراهق كل مساعدة من قبل والديه على أنه تدخل في أموره وأن المقصود منا التدخل هو إساءة معاملته والتقليل من شأنه ويأخذ الاعتراض على سلوك والديه أشكالا متعددة أهمها العناد وعدم الاستقرار أو اللجوء إلى بيانات أخرى قد يجد فيها منفذ للتعبير عن حرته.

2-4-2-الاختلاف في المستوى:

يعتبر الاختلاف في المستوى من جملة الأسباب التي تعمل على اضطرابات المراهق وعدم استقراره الانفعالي وعجزه المالي الذي يقف دون تحقيق رغباته ويجعله دائما مرتبطا بالبيئة العائلية وقد يجد نفسه في وسط جماعة من رفقاءه ينفقون عن سلعة وهو في الوقت ذاته عاجزا عن محاورته أو الاشتراك في مسيرتهم وكل ذلك يسبب له الضيق والشعور بعدم الطمأنينة.

2-4-3- علاقة المراهق بالمربي:

إقبال المراهق على التعليم وميله لممارسة الرياضة أو عدم إقباله يرجع إلى نوع العلاقة بينه وبين المربي أو المدرب وقد يتسم المدرب بالشدة والتحكم ويلتزم بطريقة غير مناسبة للتدريب أو يتبع أسلوب التهديد والتأنيب والتوبيخ وعدم التشجيع، بحيث لا يخلوا درس من دروسه من مضايقة المراهقين ومفاجئة شعورهم واحتقار كرامتهم كذلك كبت حرياتهم وهذا ما ينفر المراهقين منه وعدم إقبالهم على تدريباته عكس المدرب أو المربي الذي يراعي شعورهم ويقدر المرحلة التي يعيشونها.

2-1-3- دور الرياضة في مرحلة المراهقة:

إن الإنسان عبارة عن وحدة متكاملة فعلا وجسما ووجدانا فلا يستطيع أن يقوم بتجربة حركية لوحدها، بل لابد من عملية التفكير في الأداء الحركي مع الانفعال ولصرف وإزاء هذا الموقف أصبحت الرياضة تهدف إلى تنمية الناشئ تنمية كاملة من الناحية الصحية والجسمانية والعقلية والاجتماعية، النهوض إلى المستوى الذي يصبح فعلا في مجتمعه ووطنه وراعت في ذلك مراحل نوع الفرد، وقسمتها ووضعت برامج لها معادلة تتماشى مع ميوله ورغباته وانفعالاته وتكوينه الجسماني وإعداده الصحي حتى يصل إلى الهدف الذي وضعته ضمن أغراضها العامة والتي ندرجها كما يلي:



✓ تنمية الكفاءة البدنية

✓ تنمية القدرة الحركية

✓ تنمية الكفاءة العقلية

✓ تنمية العلاقات الاجتماعية

#### 2-1-4- التطور البدني لدى فئة المراهقين:

إن رياضة المستوى العالي تتطلب تدريب إجباري وأكثر تعقيدا (مبدأ التدرج الحملي للتدريب) هنا يمكننا الوصول بالمراهق بواسطة التدريب إذ علمنا أن المراهقة تتميز بنمو وتطور متواصلين، هذا النظام سريع والتغيرات تظهر جليا فهناك ثلاثة عوامل تؤثر في النمو:

#### 4-1- عوامل محددة بعامل النضج:

كمثال التغيرات المورفولوجية تحت تأثير الإفرازات الهرمونية.

#### 4-2- عوامل ناتجة عن تدريب مخطط:

كمثال النمو العضلي التي لا تنتج إلا أثناء وجود حمل متزن وكاف.

4-3- عوامل ناجمة عن تدريب نخطط:

كمثال التعليم النسبي لبعض الحركات بالنسبة للمدرب، ليس من الضروري تبديل العاملين الأوليين إنما بالعكس يجب معرفة بأي طريقة تتم عملية النمو الطبيعية، فبدون تدريب خاص تتجاهل مركبات هذه الطريقة التي يمكن تعديلها بواسطة تدريب ملائم وفي أي وقت تكون أنسب.

2-1-5- تطور مختلف الصفات البدنية لدى المراهقين فئة (11-13) سنة:

إن أداء برنامج تدريبي وتربوي سواء على المدى القصير أو الطويل لا يمكن أن يتم بدون دراسة تحليلية لمختلف العناصر التي تكون اللياقة البدنية والتي تتمثل في الصفات البدنية وهي:

5-1-التنسيق:

عموما التنسيق يعرف أنه حركة مزدوجة بين الجهازين العصبي والمركزي والجهاز العضلي من أجل أداء حركة رياضية صحيحة ودقيقة.

5-2-المرونة:

وتسمى أيضا ليونة المفاصل، وتعرف بأنها امتداد الحركات الإدارية الممكنة بالنسبة لمفصل أو لعدة مفاصل حيث هذه الأخيرة تتعلق بمختلف خصائص الجهاز

الحركي (العضلات، الأوتار، المفاصل... الخ) فيما يخص الأداء الرياضي عامل  
اليونة يعمل على:

أ) تحقيق شارع طويل معمق (مثل رمي الرمح)

ب) تحقيق التقنية الحركية مثل تجاوز الحواجز

ج) تساعد على تجنب الإصابات.

د) تنمية الكفاءة البدنية: والمقصود بها أن يكون الجسم السليم من الناحية

الفسولوجية، أي سلامة الجهاز الدوراني التنفسي، وكذا الجهاز العضلي

العصبي وسلامة العظام والمفاصل وخال من التشوهات الجسمانية أو

مصاب بأمراض وراثية أو مكتسبة، وأن يراعي النظام الصحي في التغذية

والنظافة.

2-2-2- طريقة اللعب:

2-2-2-1- تعريف طريقة اللعب: تعرض الكثير من طريقة اللعب وقد جاءت هذه التعريفات على اختلافها ذات سمات مشتركة تتركز في النشاط والدافعية وسنعرض جانبا كبيرا منها يكفي لإعطاء صورة واضحة عن هذا المظهر من مظاهر نشاط الطفل.

1-1-1- سنبدأ بالتعريف الذي يعرضه قاموس التربية لمؤلفه (Good) يعرف جود اللعب أنه نشاط موجب أو غير موجب يقوم به الأطفال من أجل تحقيق المتعة والتسلية ويستغله الكبار عادة ليسهم في تنمية سلوكهم وشخصياتهم بأبعادها المختلفة العقلية والجسمية والوجدانية.<sup>(1)</sup>

1-2-2- وبكامل تعريف جود للعب تعريف شابلن له<sup>(2)</sup> في قاموس علم النفس وهو نشاط يمارسه الناس أفرادا أو جماعات بقصد الاستمتاع.

1-3- يعرف عدسي ومصالح (1980) اللعب في كتابهما (رياض الأطفال) على أنه استغلال طاقة الجسم الحركية في جلب المتعة النفسية للفرد ولا يتم اللعب دون طاقة ذهنية أيضا.

<sup>(1)</sup>Good 1970.

<sup>(2)</sup>Chaplin1970

1-4- وقد أشار الكاتب الفرنسي كيلوا Cuilois إلى سمات اللعب في كتابه ومن

هذه السمات:

(أ) اللعب مستقل ويجري في زمان ومكان محددين ومتفق عليهما.

(ب) اللعب غير أكيد أي لا يمكن التنبؤ بخط سيره وتقدمه أو نتائجه وتترك

حرية ومدى ممارسة الحيلة والدهاء فيه لمهارة اللاعبين وخبراتهم.

(ج) يخضع لقوانين وقواعد معينة أو اتفاقات أو أعراف تتخطى القواعد المتبعة

وتحل محلها بصورة مؤقتة.

(د) إبهامي أو خيالي أي أن اللاعب يدرك تماما أن الأمر لا يعدو كونه

بديلا للواقع ومختلفا عن الحياة اليومية الحقيقية ولا شك أن اللعب يرتبط

ارتباطا وثيقا بالتربية بل هو كما قال "روسو" أسلوب الطبيعة في التربية

ووسيلتها لإعداد الكائن الحي للهمل الجدي في المستقبل (1996)

## 2-2-2- أنواع اللعب:

تتنوع أنشطة اللعب من حيث شكلها ومضمونها وطريقتها وهذا التنوع يعود إلى

اختلاف في مستويات نمو الطفل وخصائصها في المراحل العمرية من جهة وإلى

ظرف الثقافية والاجتماعية المحيطة به وهذا يمكننا أن نصنف نماذج الألعاب إلى

الفئات التالية:

2-1- الألعاب التلقائية: هي عبارة عن شكل أولي من أشكال العب حيث يلعب

الطفل حرا بعيدا عن القواعد المنظمة للعب وهذا النوع من الألعاب يكون إفرادا وليس جماعيا حيث يلعب كل طفل كما يريد.

2-2- الألعاب التمثيلية: يتجلى هذا النوع من اللعب في تقمص لشخصيات الكبار

مقلدا سلوكهم وأساليبهم الحياتية التي يراها الطفل وينفع بها.

2-3- الألعاب التركيبية: يظهر هذا النوع من الألعاب في السن الخامس أو

السادس حيث يبدأ الطفل وضع الأشياء بجوار بعضها دون التخطيط المسبق فيكتشف مصادفة أن هذه الأشياء تمثل نموذجا ما يعرفه فيعرج لهذا الاكتشاف ومع تطور الطفل يصبح اللعب أقل إبهامية وأكثر بقائية على الرغم من اختلاف الأطفال من قدراتهم على البناء والتركيب.

2-4- الألعاب الفنية: تدخل في نطاق الألعاب التركيبية وتتميز أنها نشاط تعبيرى

فنى ينبع من الوجدان والتذوق الجمالى فى حين تعتمد الألعاب التركيبية على شحن الطاقات العقلية المعرفية لدى الطفل.

2-5- الألعاب الترويحية والرياضية: يعيش الأطفال أنشطة أخرى من الألعاب

الترويحية والبدنية التي تنعكس بايجابية عليهم.

2-6-الألعاب الثقافية: هي أساليب فعالة في تثقيف الطفل حيث يكتسب من

خلالها.

2-2-3-أهمية اللعب:

-من الناحية الجسمية: اللعب نشاط حركي ضروري في حياة الطفل لأنه ينمي

العضلات ويقوي الجسم ويصرف الطاقة الزائدة عند الطفل.

-من الناحية العقلية: اللعب يساعد الطفل أن يدرك عالمه الخارجي وكلما تقدم في

العمر استطاع أن ينمي كثيرا المهارات في أثناء ممارسته للألعاب والأنشطة

المعينة.

-من الناحية الاجتماعية: يساعد على نمو الطفل اجتماعيا في الألعاب الجماعية،

يتعلم النظام ويؤمن بروح الجماعة واحترامها ويحرك قيمة العمل الجماعي

والمصلحة العامة.

-من الناحية الخلقية: يسهم اللعب في تكوين العظام الأخلاقي المعنوي لشخصية

الطفل، فيتعلم من الكبار معايير السلوك الأخلاقية كالعمل والصدق والأمانة وضبط

النفس والصبر والقدرة على الإحساس بشعور الآخرين.

-من الناحية التربوية: لا يكتسب اللعب قيمة تربوية إلا إذا استطعنا توجيهه على هذا الأساس.

#### 2-2-4- خصائص اللعب:

اللعب عملية نمو ففي البداية يكون الطفل مهتماً بألعاب الجري ثم تصبح الألعاب الرياضية القائمة على نظم محددة هي تسلية المفضلة هذا إضافة إلى اهتمامه باتجاهات أخرى كالقراءة أو جمع الأشياء أو الأفلام والصور ويظهر هذا جليا في مرحلة الطفولة المتأخرة (11-12) سنة وهي مرحلة الاتزان الحسي الحركي التي تتميز بالرشاقة والقوة والحيوية وسهولة انتقال الحركة وسرعة تعلم المهارات الحركية.

إن الأطفال يهتمون بالألعاب ذات النشاط الجسمي أكثر من اهتمامهم بالألعاب ذات النمط العقلي أو الجمالي.

تضائل مقدار الوقت المتاح للعب بسبب الواجبات الجديدة المفروضة عليه.

مسايرة الطفل للضغوط الأسرية والمدرسية والاجتماعية.



2-2-5-الألعاب المصغرة:

5-1-تعريفات الألعاب المصغرة: يعرفها عبد الحميد "على أساس أنها ألعاب بسيطة التنظيم وتتميز بسهولة في أدائها، يصاحبها البهجة والسرور، تحمل بين طياتها روح التنافس وتتميز قوانينها بالبساطة والسهولة.(1)

ويعرفها أنور الخولي "بأنها ألعاب بسيطة التنظيم فيها أكثر من فرد ليتنافسوا وفق قواعد مسيرة لا تقتصر على السن أو المستوى البدني ويغلب عليها الطابع الترويحي والتسليية وقد تستخدم فيها أدوات وأجهزة بسيطة.(2)

وللإشارة فإن مصطلح الألعاب الصغيرة والألعاب الحركية هي المصطلحات المستعملة في التعاريف الأكاديمية والعالمية كمفردات لكونها مستمدة من خيال الناس ومستوحاة من التقاليد وعادات الشعوب.

5-2-تاريخ الألعاب الصغيرة: لا يخل منهاج تعلم الأطفال من ألوان الرياضة والترويح، وقد روى عن عمر بن الخطاب (رضي الله عنه) أنه رسم للآباء منهج لتعليم أولادهم بقوله "علموا أولادكم السباحة والرماية وركوب الخيل" ويمكن ملاحظة

(1) التربية الرياضية للطفل، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1995-ص12.

(2) التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994-ص171.

أن الألعاب الصغيرة تنقسم إلى قسمين قسم يتم مع حركة البدن والنشاط كالعدو، المصارعة، المبارزة، التصويب والفروسية.

أما القسم الثاني وهو أنواع الألعاب التي تتم دون نشاط بدني كلعب الشطرنج...إلخ.

ومن أهم المعتقدات أن الطفل شرير ويقال أن أساس هذه العقيدة إلى القسيسين August في القرن الخامس ميلادي<sup>(1)</sup>

وكانت تعتبر حركات الأطفال علامات لطبيعته الشريرة أما لعبة وكثرة حركته فتأخذ على أنها ظاهرة الشر الكامنة في نفسه لذا كانت تكبت حريته، هذا قد أعطى اهتمام كبير للأطفال من حيث الوسائل التربوية الفعالة لتسليتهم وإتباع وإشباع رغباتهم، كما يساعد على تحسين صحتهم وتقوية أجسامهم كألعاب الجري، الزحف اللعب بالكرة والأطواق وكذلك أدوات اللعب<sup>(2)</sup> وهي بذلك نوع من الطرق التي يمكن استخدامها في تعليم الأنشطة الحركية وهي المسلية والمفيدة بدنيا وعقليا ونفسيا واجتماعيا وتستخدم الألعاب الصغيرة لتعليم الأنشطة الحركية من سن السادس فما فوق.

(1) صفية عبد الرحمن: بحث الطفولة واللعب، القاهرة، 1966، ص 53.

(2) حسم سيد أبو عبده، مذكرة الألعاب الصغيرة، 1972-1973، ص 37.

5-3-أنواع الألعاب الصغيرة: هي متعددة الأشكال ومختلفة التصنيف نذكرها على

النحو الآتي:

5-3-1-ألعاب الجري والمطاردة: هذا النوع من الألعاب التي يقبل عليها الأطفال

والتلاميذ لأنها تشبع رغباتهم في الجري والوثب والقفز وتمثيل الحيوانات.

5-3-2-ألعاب بسيطة التنظيم: هي التي تحتوي على مهارات أولية كالرمي،

وتتميز بعدم حاجيتها إلى أي أدوات بسيطة وساحة صغيرة وترجع سهولتها إلى

خلوها من التفصيل ونحضر التلميذ إلى الألعاب المعقدة تحضيراً يشمل النظام

وسرعة التلبية واحترام قانون اللعبة وعمل التشكيلات.

5-3-3-الألعاب الجماعية: يعتبر هذا النوع من الألعاب بكثرة قوانينها وتباين

أنواعها وهي تمهد الألعاب الجماعية الكبيرة، وتساعد التلميذ تدريجياً على أن يتولى

قيادة الجماعة وأن يكون عضواً فيها، فيأمر بأمر القائد، فتبدأ تنمو عنده روح العمل

لمصلحتها والانتصار لها.<sup>(1)</sup>

5-3-4-الألعاب التتابعات: يعتبر هذا النوع من أنسب نواحي النشاط لهؤلاء

التلاميذ لأن التتابع نشاط الجماعات وهذا التلميذ يميل إلى التنافس وإظهار قدراته

ومهارته وولائه للجماعة.

(1) جسن هيد الجواد: الألعاب الصغيرة، دار العلم للملايين، 1979، ص 11.

وهناك أنواع أخرى من الألعاب المصغرة لعبد الحميد شرف: التربية الرياضية والحركة للأطفال

الأسوياء وتحدي الإعاقة، مركز الكتاب والنشر، القاهرة، 2001، ص198):

- الألعاب التمثيلية الغنائية وغالبا ما يصاحبها الإيقاع.
- ألعاب اللياقة البدنية وتشمل الدفع، التوازن، الرشاقة، القوة والسرعة.
- ألعاب الخلاء مثل ألعاب المطاردة.
- الألعاب المائية: المطاردة في المياه والتتابع.
- ألعاب الحواس وتحتوي على الحركات لتدريب الحواس المختلفة.(1)

5-4- أهداف الألعاب الصغيرة: تتلخص أهداف الألعاب الصغيرة فيما يلي:

5-4-1- أهداف النفس الحركية: إعداد الطفل في المجال النفسي الحركي (البدني

والمهاري) من حيث تحسين الحركات البنائية الأساسية والقدرات الإدراكية والبدنية

والمهارات الحركية من خلال: القدرات الإدراكية-الحركات البنائية الأساسية-القدرات

البدنية.(2)

(1) عبد الحميد شرف: مرجع سابق، ص 148.

(2) حسن السيد أبو عبده، أساسيات تدريس التربية الحركية والبدنية، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، 2002، ص 158.

5-4-2-أهداف معرفية: تهدف إلى إعداد الطفل في المجال المعرفي بأقسامه

المختلفة التي تشمل على المعرفة والفهم والتطبيق والتحليل والتركيب والتقديم.

5-4-3-أهداف وجدانية: وتشتمل على عملية التطبيع الاجتماعي التي لها الأثر

في نمو السلوك والتحكم فيه وتشتمل على: الاستقبال، الاستجابة، التنظيم،

التوصيف والتقييم.(1)

5-5-مميزات الألعاب الصغيرة: تتميز بكثرة أنواعها مما يجعل الفرصة للاختيار من

بينها ما يتفق وميول الأفراد:

✓ تناسب كل الأعمار والقدرات من كلا الجنسين فيستطيع كل فرد أن يختار منها

ما يناسب سنه وجنسه وقدرته.

✓ يمكن أداءها في أية مساحة من الأرض مهما صغرت كما يمكن تصنيع أدوات

صغيرة بواسطة التلاميذ والاستفادة من الأدوات الكبيرة.

✓ لا تخضع للقوانين المعترف بها ويمكن الاتفاق على وضع قواعد وقوانين للعبة.

✓ لا تحتاج ممارستها أي قدرة جسمية وعقلية عالية.

✓ مجال واسع لتجديد النشاط والشعور بالسعادة والترويح عن النفس.(2)

(1) محمد الحماحي وعائدة عبد العزيز مصطفى: الترويح بين النظرية والتطبيق، مركز الكتب للنشر، القاهرة، 1998، ص 68.

(2) حسن السيد أبو عبده، مرجع سابق، ص 156-157.

✓ تأهل الأطفال للألعاب الكبيرة.

✓ تنمي روح الجماعة والتعاون كما في الألعاب الجماعية.

✓ ليست لها هيئات رياضية تشرف عليها.

✓ تمارس بالأدوات أو بدونها (1)

#### 5-6- أغراض الألعاب الصغيرة:

✓ تعلم على نمو الصفات الخلقية الحميدة كالشجاعة والشرف والشهامة.

✓ التمسك بالحق والاعتدال وضبط النفس

✓ تنمي المشاعر الطيبة أي مشاعر الزمالة، الصداقة والكرامة

✓ تعدل من الصفات الضارة كالجبين، النكر والعدوان

✓ تعمل على شغل أوقات الفراغ فيما هو نافع ومفيد

✓ تكسب الفرد الصفات والقيم مثل التضامن ووحدة الفكر والصمود والتحمل

والذكاء والعدل.

✓ تمكن الفرد من كيفية التحكم في انفعالاته (أثناء الهزيمة أو الفوز)

✓ تعود التلاميذ على عدم الاقلال من مقدرة المنافسة واحترامها

---

(1) حسن السيد أبو عبده، مرجع سابق، ص 40.

- ✓ تؤثر على أجهزة الجسم المختلفة وتنظم عملها وترفع مستوى قدرتها وتحملها
- ✓ تعمل على تنمية العضلات نمواً متزاناً وإكساب الجسم نمو كاملاً للصحة والقوة والجمال<sup>(1)</sup>
- ✓ تنمية عناصر اللياقة البدنية
- ✓ اكتساب مهارات جديدة نافعة في الحياة
- ✓ تعويض التلاميذ في فترات العمل الجدي حيث تعتبر الألعاب الصغيرة وسيلة للترويح بعد عناء العمل.<sup>(2)</sup>

---

<sup>(1)</sup> إبراهيم شعلان وأشرف جابر : الألعاب الصغيرة، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، 1973، ص 118.

<sup>(2)</sup> نفس المرجع، ص 120.

5-7- أهمية الألعاب المصغرة:

- ✓ تعتبر الألعاب المصغرة وسيلة للتدريب والنظام وطريقة ناجحة لتعليم اللغة، إذ عن طريقها يتعرف التلميذ على جوهر الأشياء، الألعاب والصور ويحاول بتعبير مركزة شرح أفكاره وما يراه خطأ أو صواب.
- ✓ كما تعمل على إشباع ميل اللاعبين إلى الحركة والنشاط وتدريب حواسهم وإكسابهم القدرة على استخدامها.
- ✓ تساهم على امتصاص الانفعالات وتدريب العضلات الكبيرة والصغيرة، وتحقق التوافق إضافة إلى تنمية السلوك التعاون وتبادل الرأي والمشاركة الجماعية وكيفية التعامل مع الآخرين والاحترام المتبادل والعناية بالملكات الشخصية وملكات الغير.<sup>(1)</sup>

(1) هدى محمد ناشف : استراتيجية التعلم والتعليم في الطفولة المبكرة، سنة 1993، ص 80-81.



### خلاصة الفصل:

يعتبر المدرب العمود الفقري للعملية التدريبية، فهو يعتبر أحد العوامل المرتبطة بالتفوق الرياضي نظرا للدور المهم الذي يلعبه بالنسبة لعملية التدريب، والإعداد البدني والفني والخططي والنفسي للاعبين في الأنشطة الرياضية المختلفة هذا بالإضافة إلى مسؤولياته بالنسبة للتخطيط وتنفيذ البرامج وفقا لما تقتضيه متطلبات المنافسة من إمكانيات مادية وبشرية.

ومن خلال هذا الفصل تم الإلمام بكل ما يساعد مدربنا من الناحية النظرية والميدانية في إنجاز العملية التدريبية وعليه بإعطاء نظرة شاملة، هادفة ودقيقة على كل ما يساعده في إنجاز البرامج.

تمهيد:

إن البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها وأنواعها تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث قصد الدراسة، وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة وهامة إلى المشكلة هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية بأشياء جديدة وهامة إلى طبيعة المشكلة هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها وموضوع البحث الذي نحن بصدده معالجته يحتاج إلى الكثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم وإعداد خطوات إجرائية ميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية وبالتالي الوقوف على أهم الخطوات التي مفادها التقليل من الخطأ والاستغلال أكثر للوقت والجهد انطلاقاً من اختبار المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق اختبار عينة البحث لانتقاء الرسائل والأدوات المستعملة المعنية بتجربة البحث.

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية تدريباً علمياً للباحث للوقوف على السلبيات والإيجابيات التي تقابله أثناء إجراء اختبار حيث اعتمد الباحثان على منهجية علمية بحثية لتحديد المدى المنوط بهذه الدراسة وانتهج الخطوات التالية:

1. زيارات الميدانية لمختلف الميادين والملاعب الخاصة بكرة القدم.
2. المقابلات الشخصية للمدربين في المدارس الرياضية لولاية مستغانم حيث فرضت على مجموعة من الدكاترة لمعهد التربية البدنية والرياضية لجامعة مستغانم.
3. طبق الطالبان اختبارات تحمل الأداء على عينة دراسة استطلاعية التي اكتفيت بطريقة عشوائية من فريق واداد مستغانم بملعب 5 جويلية والتي عددها 4 عناصر.

- ✓ معرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحث.
- ✓ مدى الاختبارات على عينة البحث.
- ✓ مدى توفر الأدوات ووسائل البحث.
- ✓ إيجاد أفضل طريقة لإجراء الاختبار.
- ✓ واقع التدريب في كرة القدم.

✓ ضبط وتحكم في متغيرات البحث.

## 2- منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي والذي يتوجب على الطالبان انتهاجه لحل مشكلة البحث وهو يعرف بأنه خطوات التطبيقية لذلك الإطار الفكري الذي يدور في مخيلة الباحث وكان يدور حول مجموعتين إحداهما تجريبية وأخرى ضابطة مع قياس قبلي وبعدي وتمثل المنهج التجريبي لتطبيق الوحدات التدريبية في نشاط كرة القدم بطريقة اللعب كمتغير مستقل لتحسين تحمل الأداء كالمتغير التابع حيث طبق الباحثان على عينة البحث مجموعة من الاختبارات البدنية والتي ترتب عنها درجات الخام التي عجلت احصائيا بوسائل العلمية المناسبة.

## 3- عينة البحث:

يعد تحديد مجتمع البحث والذي تمثل في الناشئين (11.13) كرة القدم صنف العينتين بطريقة مقصودة وعمدية تم الاختبار.

## 3-1- التجريبية: 10 ناشئين من مدرسة كرة القدم لترجي مستغانم طبقت عليهم

وحدات تدريبية مقترحة من أجل تطوير تحمل الأداء.

3-2- الضابطة: 10 ناشئين من مدرسة كرة القدم لترجي مستغانم طبقت عليهم

وحدات تدريبية.

4-مجالات البحث:

4-1-المجال البشري:لقد اشتملت عينة البحث كل 20 ناشئ مقسمة إلى قسمين 10

منهم يمثلون العينة التجريبية و10أخرى تمثلت في العينة الضابطة أما العينة

الاستطلاعية تمثلت في 8 ناشئين من مدرسة.

4-2-المجال الزمني: امتد البحث بكل محاورة 2016/01/15إلى2016/05/03

أما التجربة الاستطلاعية فقد أنجزت من2016/02/01إلى2016/02/08

أما التجربة الأساسية التي تمثلت في العمل التجريبي

من2016/02/15إلى2016/04/15

وخلال هذه الفترة تمت الاختبارات القبلية بتاريخ2016/02/15 الاختبارات البعدية

بتاريخ2016/04/20

4-3-المجال المكاني: طبقت وحدات تدريبية على عينة تجريبية بالملعب5جويلية

(مستغانم).

5- ضبط متغيرات البحث: خلال بحثنا حاولنا ضبط أكبر عدد ممكن من المتغيرات

البحث منها:

5-1- العينة: أكدنا خلال بحثنا على العمل مع صف براعم أولاد تحت 13 سنة.

5-2- التجانس: أكدنا خلال بحثنا على تجانس المجموعتين الضابطة والتدريبية

وحتى داخل المجموعة نفسها من حيث الطول، الوزن، السن البيولوجي، السن

التدريبي.

الطول (م)		الوزن (كغ)		السن		
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.02	1.51	1.42	37.6	0.42	11.8	العينة الضابطة
0.02	1.52	1.66	36.1	0.51	11.4	العينة التدريبية

الجدول رقم (01): جدول يبين تجانس العينتين من حيث السن البيولوجي والسن

التدريبي والطول والوزن.

5-3- السن التدريبي: أكدنا خلال بحثنا على توحيد العمر التدريبي لكلتا العينتين

أكثر من سنة للتدريب في نفس النشاط (كرة القدم).

5-4-الاختبارات: أكدبختنا على تطبيق كل الاختبارات في نفس الظروف وكذا زمن

أداءها قدر المستطاع.

أما فيما يخص المتغيرات الأساسية لبحثنا فتتمثلت في:

(أ) المتغير المستقل: وهو طريقة اللعب.

(ب) المتغير التابع: وهو تحمل الأداء في كرة القدم.

6-أدوات البحث:

6-1-المصادر والمراجع:اشتمل الجانب النظري لمجموعة من المصادر المكتوبة

والمجالات العلمية عربية منها وأجنبية بالإضافة إلى الانترنت.

6-2-المقابلات الشخصية: قام الباحثان بالاحتكاك مع بعض الأساتذة والدكاترة

العاملين بمعهد التربية البدنية والرياضية لجامعة مستغانم، وكذا المدربين في مختلف

الجمعيات دون نسيان التوجيهات والنصائح من الدكتور المشرف على بحثنا.

6-3-الاختبارات: اعتمد الباحثان على اختبارين بعدما تم انتقاؤهما وترشيحهما

بمساعدة بعض الدكاترة والمدربين والتي تقيس الجانب البدني والمهاري والمتمثل في

تحمل الأداء في كرة القدم.

أ- اختبار سرعة التعرج بين الحواجز:

وضع 6 أقماع تقابلها 6 أقماع أخرى بين كل قمع وآخر 50 سم مقابل المرمى المسافة بينهما 10 أمتار، 5 أقماع توضع متتالية تقابلها 5 أقماع أخرمتتالية والقمع الأول يوضع في جانب القمع الثاني والذي يعتبر نقطة الانطلاق ونضع لاعبين و3كرات ثم الانطلاق بالكرة عند الإشارة، الدوران حول الأقماع ثم الرجوع حول الأقماع ثم التسديد في المرمى وعند الرمية الأخيرة نحدد الوقت المستغرق.

ب- اختبار السرعة الحركية:

يقف الناشئ بالكرة على بعد 6 أمتار من الحائط، يقوم الناشئ بركل الكرة على الحائط وإعادة ركلها من جديد على حائط بدون وقف لمدة 30ثا ويحتسب عدد المرات ركل الكرة من خلف الخط فقط.

6-4- وحدات تدريبية مقترحة: استعان الباحثان بمراجع علمية وأداء وخبرات المدربين

في الميدان بالإضافة إلى رصيدهم العلمي لوضع وحدات تدريبية تتلائم والاحتياجات الناشئين لتدريبهم ولتحسين وتنمية تحمل الأداء لدى هذه الفئة الناشئة في كرة القدم.

6-5- الاستمارة التحكيمية: حيث تم الاعتماد عليها لإعطاء مصداقية الاختبارات

المنتقاة والمرشحة من طرف الأساتذة والدكاترة الكرام.



6-6- الوسائل البيداغوجية: تطلب تنفيذ كل من اختبارات والوحدات المقترحة

لإستقبال الوسائل التالية (أقماع كبيرة، صغيرة ومسطحة) كرة قدم، الصافرة والمقيائية.

6-7- الوسائل الإحصائية: من هدف التقييم الموضوعي والعلمي حول ظاهرة موضوع

البحث حيث عمل الطالبان على معالجة النتائج الخام المحصل عليها باستخدام

الوسائل الإحصائية التالية:

• المقاييس والنزعة المركزية: تمثلت في المتوسط الحسابي

• مقاييس التشتت: وتمثل في الانحراف المعياري

• اختبار ستيودنت

6-7-1- المتوسط الحسابي: هو من أشهر المقاييس النزعة المركزية وهو الموضع

من خلال المعادلة التالية:

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

6-7-2- الانحراف المعياري: هو من أهم المقاييس التشتت أدقها ويستخدم لمعرفة

مدى القيم عن المتوسط الحسابي.

ويحسب وقت المعادلة التالية:

$$ع = \frac{ج1س2}{\sqrt{1-ن}}$$

حيث ع: الانحراف

س: المتوسط الحسابي

ن: حجم العينة

ن-1: العينات أقل من 20

6-7-3-الاختبار (t) سيودنت:

يشار إليه بمعادلة إحصائية التالية:

$$ت = \frac{س1س2}{ع^2 + 1} \sqrt{ن-1}$$

بحيث:

س1: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى.

س2: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.

ع1: الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

ع2: الانحراف المعياري للمجموعة الثانية.

ن-1: درجة الحركة

مجموعتين متجانستين مرتبطتين

7- الأسس العلمية والاختبارات:

حتتكون الاختبارات صالحة في استخدامها وتطبيقها لابد من مراعاة الشروط

والأسس العلمية التالية:

7-1- ثبات الاختبار: ويقصد به بقاء القيمة الكمية للنتائج ثابتة إذا ما أعيدت على

نفس الأفراد في نفس الظروف مرة أخرى، والمقصود به أيضا (درجة الثقة) وذلك أن

الاختبار لا يتغير في نتائجه مهما تكررت وأعيدت.

ويمثل عامل الثبات في عملية بناء وتقنين الاختبارات ويقصد به أيضا مدى ودقة

واتقان والإنسان الذي يقيس به الاختبارات الظاهرة التي وضع من أجلها يقول فاندالين

"عن ثبات الاختبارات أن الاختبار يعتبر ثابتا إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا

ما تكرر تطبيقه على نفس المفحوصين وتحت نفس الشروط لقياس صلاحيات

الاختبارات التي قام بها الباحثان بحساب معامل الثبات لكل اختبار سواء كانت بدنية

أو مهارية، وهذا بأسلوب (اختبار ← إعادة الاختبار) في حالتنا هذه تم اختيار 8 لاعبين بطريقة عشوائية من فريق وداد مستغانم من صنف الناشئين أقل من 13 سنة لنشاط كرة القدم أجري عليهم الاختبار القبلي وبعد أسبوع الاختبار البعدي وراعينا فيه نفس الشروط وبعد المعالجة الإحصائية للدرجات الخام المتحصل عليها من الاختبارين باستخدام عامل الارتباط الذي يعرف باسم (ارتباط برسون).

7-2- صدق الاختبار: يعتبر من أهم شروط الاختبار الجيد والذي يدل على مدى تحقيق الاختبار للهدف الذي وضع من أجله ويقصد به أيضا "مدى صلاحية الاختبار للقياس كما وضع لقياسه" ويذكر باروماك أن الهدف يعني المدى الذي يؤدي فيه الاختبار الغرض الذي يجري لإثباته ومن أجل التأكد من صدق الاختبارات استعمل الباحثان الصدق الذاتي باعتباره أصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية والتي خلصت من شوائبها أخطاء القياس والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار.

$$\sqrt{\text{الصدق الذاتي} = \text{معامل الثبات}}$$

حيث أفرزت هذه المعالجة على مجموعة من النتائج الموضحة في الجدول التالي:

العينة	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية
الضابطة	20	8.90	0.99	0.86	2.10
التجريبية		8.50	1.08		

الجدول رقم (02): يمثل ثبات وصدق الاختبارات البدنية والمهارية

من خلال النتائج المسجلة في الجدولين يتبين أن هذه الاختبارات تتميز بدرجة ثبات عالية حيث أن القيم المتحصل عليها حسابيا بدت عالية، حيث بلغت أدنى قيمة محسوبة لمعامل الثبات....وأعلى قيمة لها بلغت....والتي كانت أكبر من القيمة الجدولية التي هي.....وهذا يؤكد الثبات الكبير للاختبارين، أما القيمة المحسوبة لمعامل الصدق الدنيا فكانت.....والقيمة العالية كانت.....والتي فاقتا القيمة الجدولية التي هي .....وهذا يؤكد صدق الاختبارين عند مستوى الدلالة ودرجة الحرية (ن-1).

7-3- موضوعية الاختبار: تعني موضوعية الاختبار عدم تأثره أي أن الاختبار يعني نفس النتائج مهما كان قائم التحكيم فندالين أي أنه "يعتبر الاختبار موضوعيا إذا كان يعطي نفس الدرجة بغرض النظر عن من يصححه" (حسان 1995).

تعود موضوعية الاختبار في الأصل إلى مدى سهولة ووضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار وحساب درجاته ونتائجه وكذا تحكيمة من طرف مجموعة من الخبراء المختصين في المجال التدريبي الرياضي، بالإضافة إلى الاجتهاد الذي مارسه الباحثان

من خلال توحيد توقيت الإجراء وكذا جو المنافسة والشرح الواضح والمعمق من الاختبارين من خلال التوضيحات البدنية ويعرف باروماك في الموضوعية لكونها "درجة الإنسان بين أفراد مختلفين لنفس الاختبار ويعبر عنه بمعامل الارتباط".

خلاصة الفصل:

إن نجاح أي بحث مهما بلغت درجته العلمية مرتبط بشكل رئيسي بإجراءات البحث الميدانية لأنه جوهر الدراسة والذي يجب ضبط حدوده وتوضيح معالم البحث الرئيسية ضمنه، وقد حاول الباحثان من خلال هذا الفصل وضع منهجية محددة الأهداف والغايات في هذا المنوال قصد ضبط طريقة العمل الملائمة وطبيعة النشاط والذي يخدم مشكلة البحث الرئيسية كما تم تحديد مجتمع البحث والمنبثقة منه عينة البحث والتي تمثله تمثيلاً صادقاً وفي ذات السياق تم اختيار الأدوات الملائمة لطرق القياس العلمية وكذلك حاول الباحثان واجتهداً في ضبط المتغيرات والتي من شأنها تسهيل مهمة البحث الرئيسية وبعد استخراج الباحثان للنتائج والدرجات الخام الخاصة بهذا البحث عمداً على استعمال الطرق والوسائل الإحصائية التي تساعده في عملية عرض وتحليل ومناقشة هذه الأخيرة، واستخراج الخلاصة العلمية الناتجة من هذا البحث العلمي التجريبي.

تمهيد:

إن طبيعة البحث ومنهجيته تقتضي من الباحثان تخصيص الفصل الأخير لعرض وتحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها وعلى هذا الأساس انتهج الموضوعية في تحليل بياناته والتي تركز على المنطق والصدق في إيصال المعرفة مستعينا بمجموعة من الوسائل والطرق الإحصائية.



1- عرض ومناقشة نتائج اختبارات تحمل الأداء الحركي القبلية لعينة البحث:

بعد إجراء الاختبارات البدنية المهارية لعينتي البحث (الضابطة والتجريبية) وعلى ضوء الناتج المتحصل عليها قام الباحثان بدراسة مدى تجانس هاتان العينتان مستخدماً اختبار (ت) ستيودنت وأفرزت هذه العملية عن النتائج التالية الموضحة في الجدول رقم (03).

الصدق والثبات

معامل الثبات	معامل الصدق	القياس الثاني		القياس الاول		
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.86	0.93	0.69	9.87	1.06	9.37	اختبار 1
0.99	0.99	0.69	9.53	0.69	9.57	اختبار 2

جدول رقم (03) قيمة الارتباط مهمة عند مستوى الدلالة 0.05

من خلال النتائج المدونة في الجدول (01) يتبين أن هذه الاختبارات تتميز بدرجة ثبات عالية حيث أن القيم المتحصل عليها حسابياً بدت عالية، حيث بلغت أدنى قيمة محسوبة لمعامل الثبات 0.86 وأعلى قيمة لها بلغت 0.99 والتي كانت أكبر من القيمة الجدولية التي هي 0.54 وهذا يؤكد الثبات الكبير للاختبارين، أما

## الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

القيمة المحسوبة لمعامل الصدق الدنيا فكانت 0.93 والعالية 0.99 واللذان فاقتا القيمة الجدولية التي هي 0.54 وهذا يؤكد صدق الاختبارين عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (ن-1).

### 2-1-1- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية

2-1-1- عرض وتحليل نتائج اختبار السرعة الحركية القبلي لعينة البحث الضابطة

والتجريبية

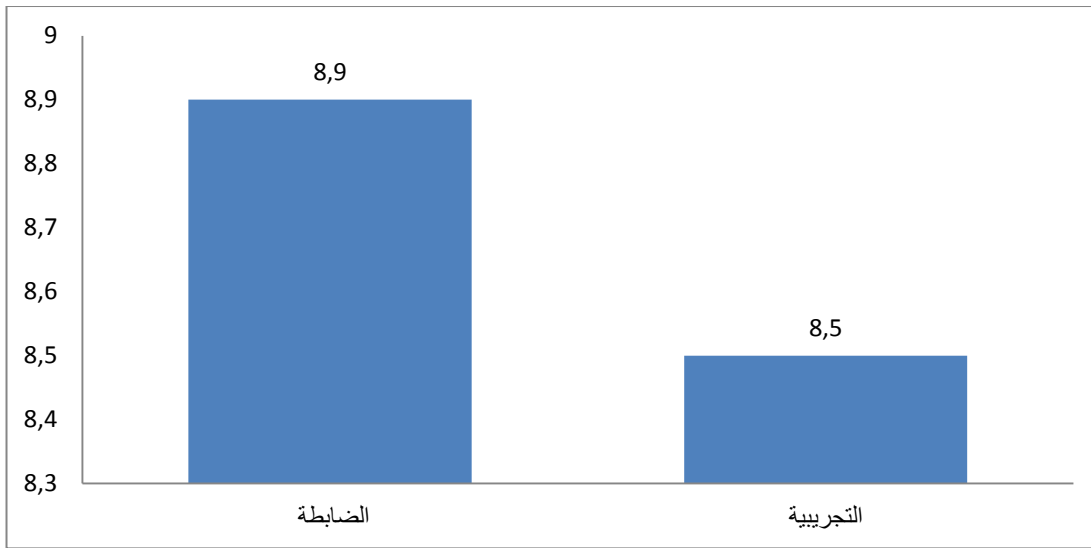
العينة	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية
الضابطة	20	8.90	0.99	0.86	2.10
التجريبية		8.50	1.08		

جدول رقم (04) (مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن-2)

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (02) نجد أن قيمة (ت) استيودنت المحسوبة المقدره بـ 0.86 للمجموعة التجريبية والضابطة أصغر من (ت) الجدولية المقدره بـ 2.10 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن-2 (8) وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي لهذه المجموعة أي النتيجة ولكنه دالة إحصائياً ومقارنة بالمجموعة التجريبية يعتبر قليلاً ويمكن أن نعزیه إلى تأثير

## الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

البرنامج التدريبي المطبق من طرف زملائنا في بحثهم وبالتالي نستخلص من خلال النتائج السابقة أن العينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح بالملاعب المصغرة على تنمية تحمل الأداء في اختبار السرعة الحركية كان تقريبا نوازي للضابطة مع تسجيل تطور ملحوظ في هذا الاختبار.



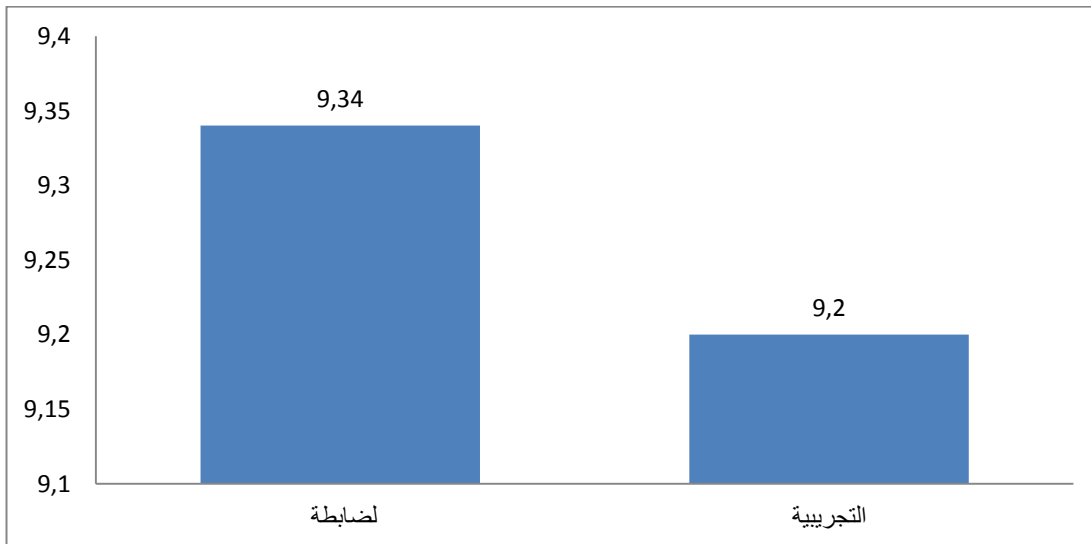
### 2-1-2- عرض وتحليل نتائج اختبار التعرج بين الحواجز القبلي لعينة البحث الضابطة

#### والتجريبية

العينة	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية
الضابطة	20	9.34	0.63	0.43	2.10
التجريبية		9.20	0.82		

جدول رقم (05) (مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن-2)

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (03) نجد أن قيمة (ت) استيودنت المحسوبة المقدرة 0.43 للمجموعة التجريبية والضابطة أصغر من (ت) استيودنت الجدولية المقدرة بـ 2.10 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (ن-2) وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي أي النتيجة دالة إحصائياً مقارنة بالمجموعة التجريبية يعتبر قليلاً ويمكن أن نعزیه إلى تأثير البرنامج التدريبي المطبق من طرف زملائنا في بحثهم وبالتالي نستخلص من خلال النتائج السابقة أن العينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح بالملاعب المصغرة على تنمية تحمل الأداء في اختبار التعرج بين الحواجز كان تقريباً موازي للضابطة مع تسجيل تطور ملحوظ في هذا الاختبار.



2-2- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية بعدي

2-2-1- عرض وتحليل نتائج اختبار السرعة الحركية القبلي بعدي لعينة البحث

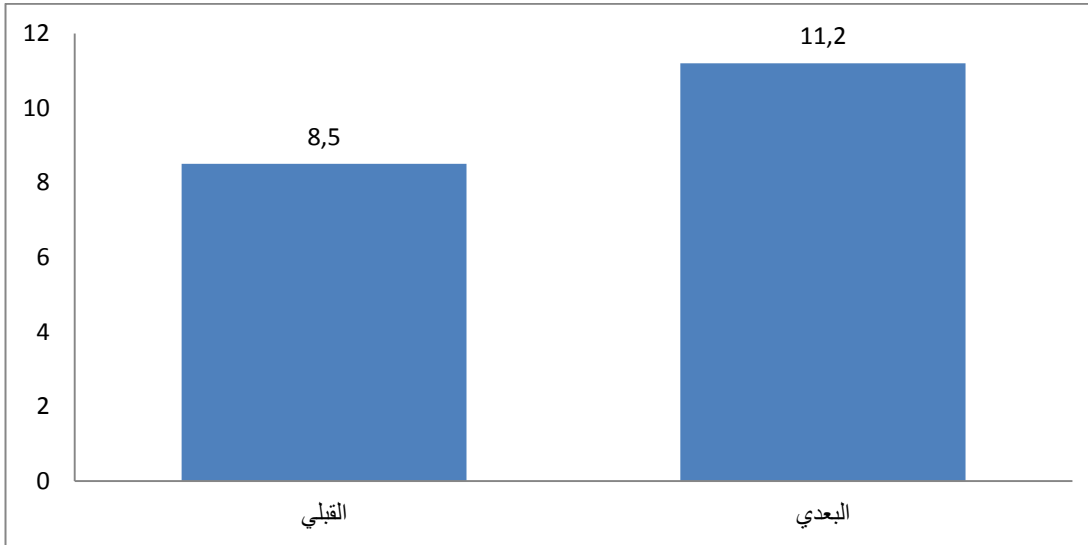
الضابطة

الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية
القبلي	10	8.50	1.08	5.71	2.26
البعدي		11.20	0.63		

جدول رقم (06) (مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن-1)

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (04) نجد أن قيمة (ت) استيودنت المحسوبة المقدره بـ 5.71 للمجموعة التجريبية والضابطة أكبر من (ت) استيودنت الجدولية المقدره بـ 2.26 وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية (ن-1) وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي أي النتيجة دالة إحصائياً ولكنه مقارنة بالمجموعة التجريبية يعتبر قليلاً ويمكن أن نعزیه إلى تأثير البرنامج التدريبي المطبق من طرف زملائنا في بحثهم وبالتالي نستخلص من خلال النتائج السابقة أن العينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح بالملاعب المصغرة على تنمية تحمل الأداء في اختبار السرعة الحركية كان تقريباً متوازي مع الضابطة مع تسجيل تطور ملحوظ في هذا الاختبار.

## الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج



### 2-2-2- عرض وتحليل نتائج اختبار السرعة الحركية القبلي بعدي لعينة البحث

#### التجريبية

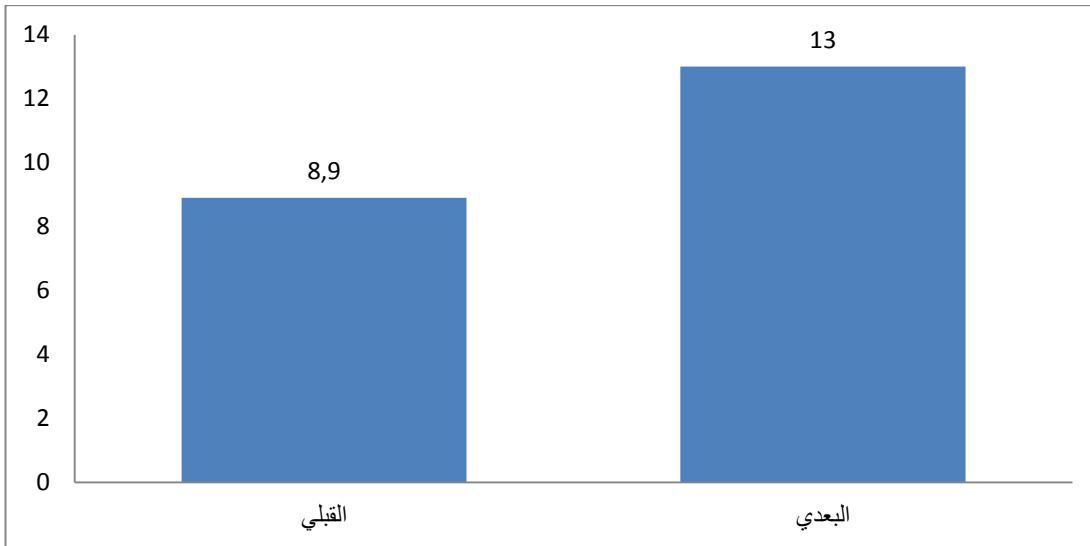
الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية
القبلي	10	8.90	0.99	22.84	2.26
البعدي		13.00	0.81		

جدول رقم (07) (مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن-1)

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (05) نجد أن قيمة (ت) استيوذنت الجدولية المقدره بـ 2.84 للمجموعة التجريبية والضابطة أكبر من (ت) استيوذنت الجدولية المقدره بـ 2.26 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (ن-1) وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي أي النتيجة دالة إحصائياً ولكنه

## الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

مقارنة بالمجموعة التجريبية يعتبر قليلا ويمكن أن نعزیه إلى تأثير البرنامج التدريبي المطبق من طرف زملائنا في بحثهم وبالتالي نستخلص من خلال النتائج السابقة أن العينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح بالملاعب المصغرة على تنمية تحمل الأداء في اختبار السرعة الحركية كان تقريبا موازي للضابطة مع تسجيل تطور ملحوظ في هذا الاختبار.



### 2-2-3- عرض وتحليل نتائج اختبار التعرج بين الحواجز القبلي بعدي لعينة البحث

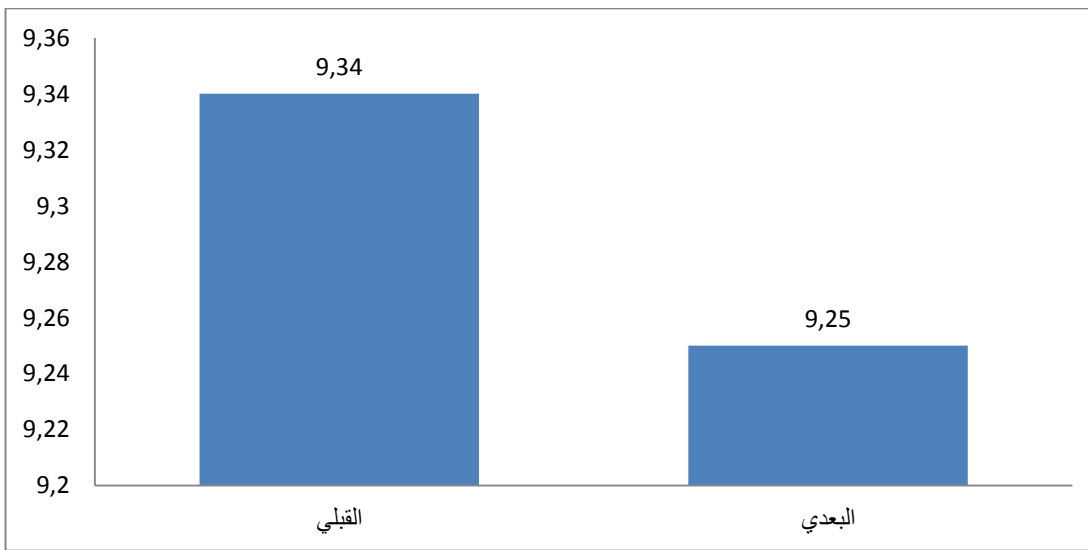
#### الضابطة

الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية
القبلي	10	9.34	0.63	6.44	2.26
البعدي		9.25	0.61		

جدول رقم (08) (مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن-1)

## الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (06) نجد أن قيمة (ت) اسبيودنت المحسوبة المقدرة بـ 6.44 للمجموعة التجريبية والضابطة أكبر من (ت) اسبيودنت الجدولية المقدرة بـ 2.26 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 درجة الحرية (ن-1) وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدى أي النتيجة دالة إحصائياً ولكن مقارنة بالمجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح بالملاعب المصغرة على تنمية تحمل الأداء في اختبار التعرج بين الحواجز كان تقريبا موازي للضابطة مع تسجيل تطور ملحوظ في هذا الاختبار.





2-2-4- عرض وتحليل نتائج اختبار التعرج بين الحواجز القبلي بعدي لعينة البحث

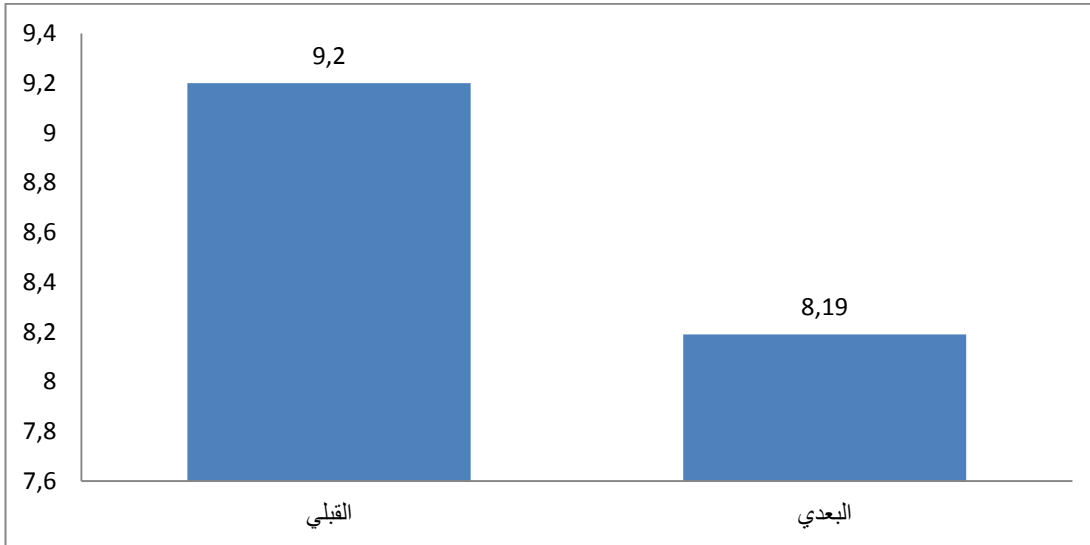
التجريبية

الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية
القبلي	10	9.20	0.76	3.28	2.26
البعدي		8.19	0.82		

جدول رقم (09) (مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن-1)

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (07) نجد أن قيمة (ت) استيودنت المحسوبة المقدرة بـ 3.28 للمجموعة التجريبية والضابطة أكبر من (ت) استيودنت الجدولية المقدرة بـ 2.26 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (ن-1) وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي أي النتيجة دالة إحصائياً ولكن مقارنة بالمجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح بالملاعب المصغرة على تنمية تحمل الأداء في اختبار التعرج بين الحواجز كان تقريبا موازي للضابطة مع تسجيل ملحوظ في هذا الاختبار.

## الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج



### 2-3- عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية

#### 2-3-1- عرض وتحليل نتائج اختبار السرعة الحركية البعدي للعينه الضابطة والتجريبية

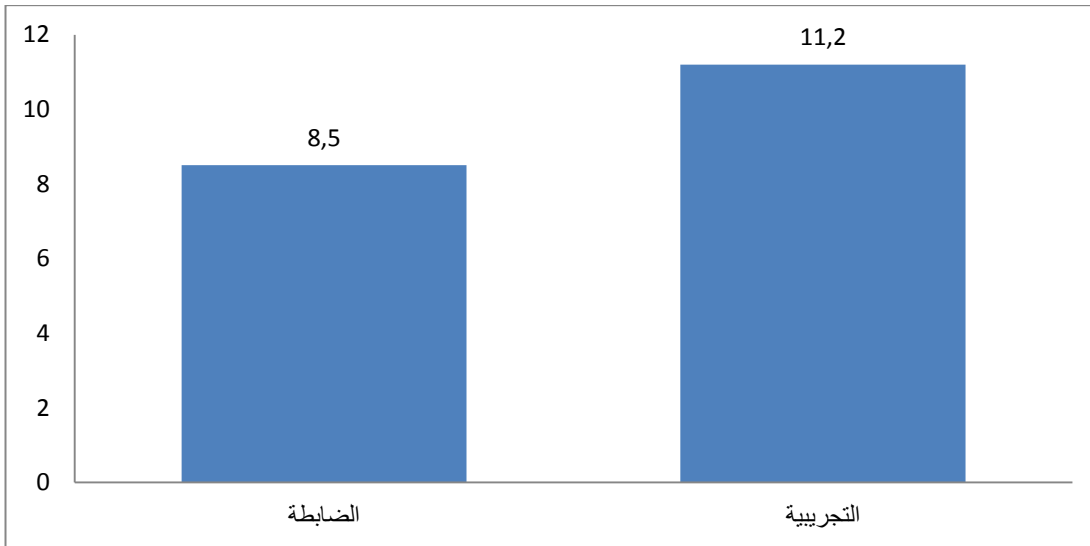
العينه	عدد العينه	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية
الضابطة	20	8.50	1.08	5.51	2.10
التجريبية		11.20	0.63		

جدول رقم (10) (مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن-2)

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (08) نجد أن قيمة (ت) استيودنت المحسوبة المقدره بـ 5.51 للمجموعة التجريبية والضابطة أكبر من (ت) استيودنت الجدولية المقدره بـ 2.10 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (ن-2) وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي أي النتيجة دالة إحصائياً ولكن

## الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

مقارنة بالمجموعة التجريبية يعتبر قليلا ويمكن أن نعزیه إلى تأثير البرنامج التدريبي المطبق من طرف زملائنا في بحثهم وبالتالي نستخلص من خلال النتائج السابقة أن العينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح بالملاعب المصغرة على تنمية تحمل الأداء في اختبار السرعة الحركية كان تقريبا موازي للضابطة مع تسجيل تطور ملحوظ في هذا الاختبار.



2-3-2- عرض وتحليل نتائج اختبار التعرج بين الحواجز البعدي للعينه الضابطة

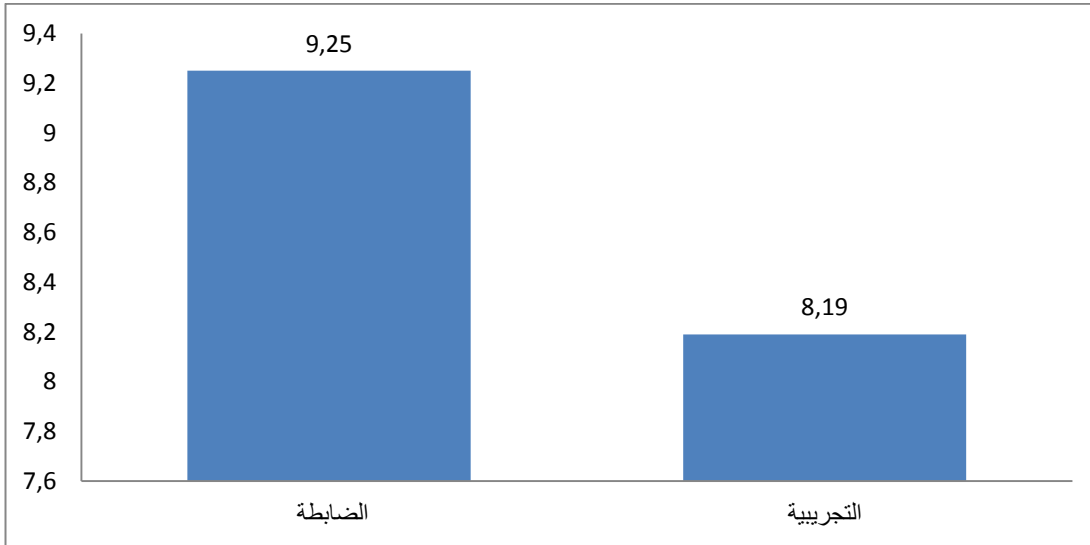
والتجريبية

العينه	عدد العينه	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية
الضابطة	20	9.25	0.61	3.28	2.10
التجريبية		8.19	0.82		

جدول رقم (11) (مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن-2)

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (09) نجد أن قيمة (ت) استيودنت المحسوبة المقدرة بـ 3.28 للمجموعة التجريبية والضابطة أصغر من (ت) استيودنت الجدولية المقدرة بـ 2.10 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (ن-2) وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي أي النتيجة دالة إحصائياً ولكن مقارنة بالمجموعة التجريبية يعتبر قليلاً ويمكن أن نعزبه إلى تأثير البرنامج التدريبي المطبق من طرف زملائنا في بحثهم وبالتالي نستخلص من خلال النتائج السابقة أن العينه التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح بالملاعب المصغرة على تنمية تحمل الأداء في اختبار التعرج بين الحواجز كان تقريبا موازي للضابطة مع تسجيل تطور ملحوظ في هذا الاختبار.

## الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج



خلاصة الفصل:

انطلاقاً من البيانات التي تحصل عليها الباحثان واستعاناً بالطرق العلمية والوسائل الاحصائية والملائمة لموضوع البحث وعلى ضوء عرض وتحليل ومناقشة لكل تفاصيل الخاصة بالبحث، وفي إطار حدود الدراسة تبين لنا أن عينة البحث قد حققت فروقا ذات دلالة احصائية في المتوسطات الحسابية للاختبارات القبليّة والبعديّة، إذا كانت هذه الظروف لصالح القياسات البعدية في كلتا الاختبارين وهذا ما تؤكده الجداول: (03)، (04)، (05)، (06)، والأشكال البيانية: (01)، (02)، (03)، (04) ومن هنا فسر الباحثان التطور الذي عرضه ناشئ العينة وأرجعه لفاعلية والأثر الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية تحمل الأداء لدى ناشئ كرة القدم.

**تمهيد:**

انطلاقاً من أهداف البحث وحدوده وما أظهرته نتائج الدراسة والظروف التي أجريت فيها التجربة والعينة التي طبق عليها البرنامج وبناءً على النتائج المتحصل عليها بهدف إيجاد حل لمشكلة البحث سنعرف من خلال هذا الفصل لتقديم جملة من الاستنتاجات والإجابات التي توصل إليها الباحثان بعد المعالجة الإحصائية تم مقارنتها بفرضيات البحث والخروج بجملة من التوصيات التي نأمل أن يعمل بها مستقبلاً.

1- الاستنتاجات:

- ارتكاز على ما سبق عرضه وتحليله أمكننا التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

(أ) إن العمل في التعريب باللعب يؤثر إيجاباً على تنمية تحمل الأداء

الحركي لدى ناشئ كرة القدم وهذا ما يمكن استثماره في فترة المنافسات

للحفاظ على المستوى البدني والمهاري معا حيث أنه يعمل على تنشيط

الناشئين والرفع من مستوى التحمل البدني والمهاري كمنافسة حقيقية.

(ب) إن العمل بالبرامج التدريبية التقليدية للرفع من مستوى الأداء للناشئين لا

يفي بهذا الغرض حقه للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات.

(ج) وجدنا فروقا معنوية ذات دلالة إحصائية بين الإخبارات القبلية والبعديّة

لعينة البحث وهي لصالح الاختبارات البعديّة عند درجة الحرية 18

ومستوى الدلالة 0.05.



2-مناقشة فرضيات البحث:

على ضوء الاستنتاجات المتحصل عليها خلال العرض والتحليل والمناقشة سنقوم

بمقابلتها بالفرضيات فيما يلي:

الفرضية الأولى: حيث افترض الباحثان أن مستوى أفراد عينة البحث دون

المستوى المطلوب، وقد أثبتت النتائج صحة الفرضية.

الفرضية الثانية: حيث افترض الباحثان أن الوحدات التدريبية المقترحة تؤثر

إيجابا في تطوير صفة السرعة الحركية لدى العينة قيد الدراسة، وقد ظهرت النتائج

صحة هذه الفرضية حيث وجدنا أن هناك تطور ملحوظ في مستوى صفة السرعة

الحركية من خلال الاختبارين ويرجع الطالبان هذا التطور الذي تحقق في عينة

البحث على فاعلية البرنامج المطبق في أسلوب التدريب الذي يشبه مواقف اللعب

الحقيقية أثناء المنافسة، والذي تمت صياغته وفق أسس ومبادئ التدريب الحديثة،

والخاصة بهذه الفئة وبالتالي فإن الفرضية قد تحققت.

الفرضية الثالثة: حيث افترض الطالبان أن هناك فروق معنوية ذات دلالة

احصائية لصالح الاختبارات البعدية لعينة البحث وقد أثبتت النتائج صحة هذه

الفرضية حيث وجدت فروق معنوية ذات دلالة احصائية لصالح الاختبار القبلي

والبعدي وهو لصالح الاختبار البعدي في كلتا الاختبارين كما هو موضح في

الجدول والأشكال ويرجع الطالبان هذا التطور في مستوى عينة البحث إذا حققت متوسطات حسابية أحسن مما يؤكد أن الفرضية تحققت.

### 3-التوصيات:

- الالتزام بالاختبار المناسب والملائم للتمارين المقدمة.
- احترام المتطلبات البدنية والمهارية لهذه الفئة من خلال تطبيق المهام الخاصة في التدريب والمنافسة لهذه الفئة.
- القيام بدراسات أخرى مشابهة على هذه الفئة لمتناولها بهذه الدراسة.

أولى الباحثون اهتماما خاصا وكبير للجانب الفكري للإنسان دون اهمال الجانب البدني والذي لا يمكن الفصل بينهما واهتم أهل الاختصاص في عالم التدريب الرياضي وصخروا كل العلوم لخدمة هذا الجانب وذلك لرفع وتطوير مستوى الرياضة من خلال عملية التدريب وفقا لأساليب علمية والتي تصب في خدمة الرياضي المتعلم (الناشئ) ونظرا لما يصخر به نشاط كرة القدم من تنوع في اتجاهات الحركة اعتبرت حقا واسعا للبحث العلمي.

وبالتالي توجهنا نحن الطالبان للبحث في مجال كرة القدم بالشكل الخاص والمقصود، ولهذا ارتكزت الأبحاث الحديثة على الاعتناء بالفئات الصغرى وتوجهت نحو التدريب الذكي من خلال صناعة الأبطال ولهذا أصبحت هذه الفئة حقا خصبا لتجارب وتطبيق مختلف الأساليب والوسائل العلمية للوصول به إلى أرقى المستويات، ولذلك فإن التدريب بالعب في احدى الوسائل المؤثرة والتي تضمن مواقف كثيرة للعب وتضمن أيضا أداء المهارات والمواقف، وهذا ما يساعد إيجابا عن تثبيتها والرفع من مستوى تحمل الأداء لدى الناشئين، و ذلك من خلال اقتصاد في الجهد واللعب الذكي والمتوازن واحترام الأدوار.

ومن خلال الملاحظة والاحتكاك بالمدرين وخبرات الباحثين الميدانية والنظرية تحسنا نقصا في استخدام الأساليب العلمية في تدريب الناشئين، وكذا الاعتماد

بحدود تحمل الأداء لدى هذه الفئة ومنه توصلنا إلى اقتراح برنامج تدريبي بطريقة اللعب لتطوير تحمل الأداء لدى ناشئ كرة القدم أقل من 13 سنة والذي كان الغرض منه هو:

✧ كشف مستوى تحمل الأداء البدني المهاري لدى الناشئين عينة البحث  
✧ إظهار تأثير التدريب بطريقة اللعب من تحمل الأداء عينة البحث في نشاط كرة القدم.

✧ وضع وحدات تدريبية للرفع من مستوى تحمل الأداء لدى الناشئين محل البحث، ولهذا اقترح الباحثان مجموعة الفروض البحثية هي:

- أن مستوى الناشئين دون المستوى المطلوب في حقل تحمل الأداء.
- الوحدات التدريبية عن طريق اللعب تؤثر إيجابا في رفع مستوى تحمل الأداء لدى ناشئ كرة القدم.
- وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية وهي لصالح البعدية للمجموعة التجريبية.
- وجود زيادة معنوية واضحة لقياسات التحمل والأداء لدى المجموعة التجريبية والضابطة.

وقام الطالبان الباحثان بتقسيم البحث إلى بابين حيث اشتمل الباب الأول على الدراسة النظرية للبحث وقسم إلى فصلين حيث اهتم الفصل الأول بالتدريب و تحمل الاداء وألقينا الضوء في الفصل الثاني عن المرحلة العمرية و طريقة اللعب.

واشتمل الباب الثاني على الدراسة الميدانية وقسم إلى ثلاث فصول حيث التزمنا في الفصل الأول بشرح منهجية البحث وإجراءاته الميدانية، وفي الفصل الثاني عرض ومناقشة نتائج البحث والفصل الأخير استخرجنا استنتاجات وخرجنا من خلاله بعض التوصيات هي:

- الالتزام بالاختيار المناسب والملائم للتمارين المقدمة والخاصة به.
- احترام المتطلبات البدنية والمهارية لهذه الفئة من خلال تطبيق المهام الخاصة في التدريب والمنافسة لهذه الفئة.
- القيام بدراسات أخرى مشابهة ولم تتناولها هذه الدراسة.

المراجع باللغة العربية

1. بطرس، ر، 1984، طرق التدريس في مجال التربية الرياضية، بغداد، جامعة بغداد.
2. التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
3. التربية الرياضية للطفل، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1995.
4. الجبالي، ع، 2001، التدريب الرياضي، النظرية والتطبيق، دار GMC للطباعة والنشر.
5. حساين، م، ص، 1998، موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
6. حسم سيد أبو عبده، مذكرة الألعاب الصغيرة، 1972-1973.
7. حسن السيد أبو عبده، أساسيات تدريس التربية الحركية والبدنية، مكتبة ومطبعة. الإشعاع الفنية، الإسكندرية، 2002.
8. حسن هبد الجواد، الألعاب الصغيرة، دار العلم للملايين، 1979.
9. حسنين، ك، ع 1978، اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية، القاهرة، مطابع الدجوى.
10. حماد، م، إ 1990، الهجوم في كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي.

11. حمادة، م، إ، 1990، الهجوم في كرة القدم، القاهرة، مطابع الدجوى.
12. خريط، ر، م، 1989، موسوعة القياسات والاختبارات، العراق، جامعة الصرة.
13. زهران، ح، ع، 1995، نمو الطفولة والمراهقة، بدون بلد، عالم الكتاب
14. شعلان ابراهيم و جابر أشرف : الألعاب الصغيرة، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، 1973.
15. صفية عبد الرحمن: بحث الطفولة واللعب، القاهرة، 1966.
16. عبد الحميد شرف: التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء وتحدي الإعاقة، مركز الكتاب والنشر، القاهرة، 2001.
17. عبدو، ح، ا، 2002، الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم، ط5، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.
18. العلاوي، 1992، علم النفس الرياضي، دار المعرفة.
19. عوض، م، 1971، مشكلة المراهقين في المدن والريف، القاهرة، دار المعارف
20. غالب، م، 1986، سبيل الطفولة والمراهقة، بيروت، منشورات مكتبة الهلال.

21. لحر،ف،ا، 1997، كرة القدم، مستغانم، المدرسة العليا لأساتذة التربية

البدنية والرياضية.

22. محمد الحماحي وعائدة عبد العزيز مصطفى: الترويح بين النظرية

والتطبيق، مركز الكتب للنشر، القاهرة، 1998.

23. مختار،ح،م، 1980، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، القاهرة، دار

الفكر العربي.

24. مهني، ف، 1987، التربية الرياضية الحديثة، بدون بلد، دار صالاس

للدراستات الجامعية والترجمة والنشر.

25. ناجي،ت،م، 1989، كرة القدم وعناصرها الأساسية، بغداد، المطبعة

الجامعية.

26. نصيف، ق، ح، 1987، علم التدريب الرياضي للمراحل الرابعة، العراق،

جامعة الموصل.

27. هدى محمد ناشف : استراتيجيات التعلم والتعليم في الطفولة المبكرة، سنة

1993.

28. وجيه، م، 1989، علم الحركة، العراق، مطابع دار النشر للطباعة

والنشر، جامعة الموصل.



المراجع باللغة الأجنبية

1. Bernar, T, Paris, preparation et entrainement du footballers  
1990, Edition Amphora.
2. Chaplin1970
3. Good 1970
4. Jurguin,W. 1986, manual d'entrainement, Paris, Edition  
Vigo.

التوزيع الزمني ودرجات الحمل خلال أسابيع وحدات التدريب المعتمدة

السادس (مارس)				الخامس (فيفري)				الرابع (جانفي)				الثالث				القاني				الأول				الشهور	
04	03	02	01	04	03	02	01	04	03	02	01	04	03	02	01	04	03	02	01	04	03	02	01	أسابيع	
			*	*			*																	الأقصى	درجة
	*	*			*	*			*	*														العالي	الحمل
								*																المتوسط	
	25	35	30	25	30	35	40	45	35	40														بدني	الإعداد
	35	35	40	45	50	45	35	35	40	40														مهاري	(%)
	25	20	20	20	10	10	15	10	15	10														خططي	
	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10														ونفسي	
	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10														نظري	
	350	360	300	330	310	340	270	290	310	250														المجموع	

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
20	<ul style="list-style-type: none"> <li>اصطفاف، جرد الحاضرين، شرح أهداف الحصة.</li> <li>في نصف الملعب تقسم المساحة 10×10 بها 5 لاعبين وكرة واحدة. تمرير واتباع الكرة داخل المساحة مع تغيير اتجاه الدوران واستعمال كلتا الرجلين.</li> <li>أداء حركات عامة+تمارين جري بمختلف الاتجاهات مع تمارين مرونة عضلية ومفصلية.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>التسخين وتهيئة اللاعب بدنيا ونفسيا بالكرة وبدون كرة (تمرير واستقبال)</li> </ul>	المراحل الابتدائية
20 40	<ul style="list-style-type: none"> <li>التمرين (1): نقسم فريقين 5 ضد 5 في مساحة قدرها 20×20 ونلعب مقابلة التمريرات (10) ثم تغيير المنطقة والخصم أثناء فترة الراحة، رفع الكرة ومحاولة إبقائها في الهواء باستعمال أقدام حتى تتقابل كل الأفواج (أ×ب)، (ج×د)، (أ×ج)، (ب×د)، (أ×د)، (ب×ج).</li> <li>التمرين (2): في ملعب طوله 40 متر وعرضه 20 متر، نقسم اللاعبين 10 ضد 10 داخل الملعب 7 لاعبين و3 احتياطيين.</li> <li>خطة اللعب: 2،1،3 هدف في مرمى رئيسي 3نقاط، وفي مرمى صغير نقطة واحدة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>تنمية مهارة الركل، التمرير والاستلام.</li> <li>اللعبة في مواقف تنافسية.</li> <li>إعطاء حلول للهجوم على الجانبين.</li> </ul>	المرحلة الرئيسية
10	<p>المرحلة الختامية:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>الجلوس على الأرض للقيام بحركات التسخين.</li> <li>الاسترخاء على الأرض مع تقييم سطحي للحصة.</li> <li>جمع العتاد والانصراف.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>العودة باللاعبين إلى الراحة الإيجابية.</li> </ul>	المرحلة الختامية

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
20	<ul style="list-style-type: none"> <li>• المناداة- شرح أهداف الحصة.</li> <li>• تسخين العضلات.</li> <li>• تمرين 1: في مربع 7 على 7 توضع القماع في زوايا لعبة لمس حر للكرة بين 4 لاعبين ضد عنصر يحاول اعتراض الكرة وعند نجاحه يأخذ مكانه.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تسخين وتهيئة اللاعب بدنيا ونفسيا بالكرة وبدون كرة</li> </ul>	المراحل الابتدائية
35	<ul style="list-style-type: none"> <li>• التمرين (1): في ملعب 10×5 أربع لاعبين يقبلهم لاعب واحد الذي يمرر الكرة لزميله الذي يعيدها بطريقة مناسبة ويأخذ مكانه إما هو فيذهب خلف المجموعة.</li> <li>1. المجموعة (1): استقبال وإرجاع الكرة بالقدم.</li> <li>2. المجموعة (2): استقبال بالفخذ وإرجاع الكرة بالقدم.</li> <li>3. المجموعة (3): استقبال بالصدر وإرجاع بالقدم.</li> <li>4. المجموعة (4): استقبال بالرأس وإرجاع بالقدم.</li> <li>• لكن تمر كل مجموعة بالمحطات الأربع.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تنمية مهارة الاستلام والتمرير بصدر، بالرأس، بالقدم وبالفخذ</li> <li>• مساعدة الزميل في مواقف تنافسية وتطوير المراقبة والسيطرة على الكرة.</li> </ul>	المرحلة الرئيسية
15	<ul style="list-style-type: none"> <li>• التمرين (2): مقابلة مصغرة في مساحة 45×45 كرة قدم مع تطبيق الشروط التالية:</li> <li>1. مراقبة الكرة مع تمرير مع مختلف طرق المراقبة.</li> <li>2. اللاعب الذي لا يراقب الكرة ينفذ مخالفة للفريق الخصم.</li> <li>3. المراقبة والتمرير بدون إكثار الجري بالكرة.</li> </ul>		
10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• المشي مع التنفس العميق في جل مساحة الملعب.</li> <li>• تمارين الإطالة العضلية.</li> <li>• تقييم سطحي للحصة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• العودة إلى الراحة الطبيعية.</li> <li>• تهدئة الأجهزة الوظيفية للجسم.</li> </ul>	المرحلة الختامية

## النموذج رقم (3)

## الأهداف: تنمية الجانب البدني الخططي المهاري

## التاريخ:

## الملعب: الرائد فراج

## الأجهزة: كرات، بذلة، صافرة، أقماع، ميقاتية

## الزمن: 75

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
20	<ul style="list-style-type: none"> <li>● المناداة- شرح أهداف الحصة.</li> <li>● تسخين العضلات.</li> <li>● تمرين 1: في مربع 7 على 7 توضع القماع في زوايا لعبة لمس حر للكرة بين 4 لاعبين ضد عنصر يحاول اعتراض الكرة وعند نجاحه يأخذ مكانه.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● التسخين وتهيئة اللاعب بدنيا ونفسيا بالكرة وبدون كرة.</li> <li>● تمرير ومتابعة وتناوب بين تمرير قصير وطويل</li> </ul>	المراحل الابتدائية
20	<ul style="list-style-type: none"> <li>● التمرين (1):</li> <li>1. المجموعة (1): على بعد 10م وما بين قمعين 4م يقوم اللاعب بتمرير الكرة على الأرض ليستقبلها اللاعب بقدم، ويعينها ثم يقوم بالجري واللف حول الرامي والعودة خلف الصف.</li> <li>2. المجموعة (2): يقوم برفع الكرة ليستقبلها اللاعب بشكل حر، ويصدها ثم يلتف حول الرامي ويرجع خلف المجموعة.</li> <li>● التمرين (2):</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● تنمية مهارة ضرب الكرة ، بوجه القدم إتمام داخل القدم.</li> <li>● التسيير الهجومي والتساوي العددي.</li> </ul>	المرحلة الرئيسية
20	<ul style="list-style-type: none"> <li>● التمرين (2):</li> <li>2 ضد 2 في مساحة 10×8 بدون حارس، يتنافس فوجه على تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف مع فرض لمستين فقط.</li> </ul>		
15	<ul style="list-style-type: none"> <li>● المشي مع التنفس العميق في جل مساحة الملعب.</li> <li>● تمارين الإطالة العضلية.</li> <li>● تقييم سطحي للحصة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● العودة إلى الراحة الطبيعية.</li> <li>● تهدئة الأجهزة الوظيفية للجسم.</li> </ul>	المرحلة الختامية

## النموذج رقم (4)

## الأهداف: تنمية الجانب البدني الخططي المهاري

## التاريخ:

## الملعب: الرائد فراج

## الأجهزة: كرات، بذلة، صافرة، أقماع، ميقائية

## الزمن: 90

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
25	<ul style="list-style-type: none"> <li>● المناداة- شرح أهداف الحصة.</li> <li>● تسخين العضلات.</li> <li>● تمرين 1: في مربع 7 على 7 توضع القماع في زوايا لعبة لمس حر للكرة بين 4 لاعبين ضد عنصر يحاول اعتراض الكرة وعند نجاحه يأخذ مكانه.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● التسخين وتهيئة اللاعب بدنيا ونفسيا بالكرة وبدون كرة.</li> <li>● محاورة بالكرة وأداء المراوغة</li> </ul>	المراحل الابتدائية
30	<ul style="list-style-type: none"> <li>● التمرين (1):</li> <li>✓ على مسافة 15م وبعرض 10م يجري اللاعب بالكرة مسافة 10م ذهابا وإيابا بكرة ويقف حلف المجموعة.</li> <li>✓ نفس العمل يقوم بمراوغة 4 أقماع ذهاب وإياب.</li> <li>✓ ثالث بنفس الطريقة يجري اللاعب بشكل منعرج بالكرة.</li> <li>✓ نفس التمرين يجري اللاعب بشكل ملتوي ويغير فرق تمارين بعد سماع الصافرة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● تنمية مهارة ضرب الكرة.</li> <li>● تحسين التحكم في الكرة.</li> <li>● التسيير الهجومي والتساوي العددي.</li> </ul>	المرحلة الرئيسية
20	<ul style="list-style-type: none"> <li>● التمرين (2):</li> <li>3 ضد 3 في مساحة 15×20 بدون حارس، يتنافس فوجان على تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف.</li> </ul>		
15	<ul style="list-style-type: none"> <li>● المشي مع التنفس العميق في جل مساحة الملعب.</li> <li>● تمارين الإطالة العضلية.</li> <li>● تقييم سطحي للحصة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● العودة إلى الراحة الطبيعية.</li> <li>● تهدئة الأجهزة الوظيفية للجسم.</li> </ul>	المرحلة الختامية

## النموذج رقم (5)

## الأهداف: تنمية الجانب البدني الخططي المهاري

## التاريخ:

## الملعب: الرائد فراج

## الأجهزة: كرات، بذلة، صافرة، أقماع، ميقاتية

## الزمن: 120

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
25	<ul style="list-style-type: none"> <li>• المناداة - شرح أهداف الحصة، الجري بتمرير عادي وتسخين العضلات.</li> <li>• في مساحة 20×20 يتواجد بها 5 أزواج من اللاعبين يقومان بتحريك والقيام بتسلسل (تمرير، مراقبة، توجيه) مع تفادي لاعبين آخرين وكراتهم، يجب أن تستعمل الرجل الثانية في مختلف التمريرات.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• التسخين وتهيئة اللاعب بدنيا ونفسيا بالكرة وبدون كرة.</li> <li>• تمريرات قصيرة، مراقبة وتفادي العقبات والتوجيه</li> </ul>	المراحل الابتدائية
25	<ul style="list-style-type: none"> <li>• التمرين (1):</li> <li>• محطة بها 10 لاعبين في ملعب 40×40 تحدد منطقة 10م بعرض ملعب لجهتي ملعب، يقرض على اللاعب تأدية 5 تمريرات ثم التسديد على المرمى.</li> <li>• التمرين (2):</li> <li>• تحديد مساحتين للعب طولها 10م وبعرض 20م يقسم الفوج إلى 4 فرق، يلعب الأول مع الثاني والثالث مع الرابع، ثم الأول مع الثالث والثاني مع الرابع، ويحدد الفائز من خلال الأهداف المسجلة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تحضير لضرب الكرة نحو المرمى.</li> <li>• اللعب في مواقف تنافسية</li> </ul>	المرحلة الرئيسية
55			
15	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تمارين الإطالة العضلية.</li> <li>• الجري في الملعب جري خفيف.</li> <li>• جمع العتاد والانصراف.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• العودة إلى الراحة الطبيعية.</li> </ul>	المرحلة الختامية

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
25	<ul style="list-style-type: none"> <li>• المناداة - شرح أهداف الحصة، الجري بتمرير منخفض وتسخين العضلات.</li> <li>• في مساحة 25×25 يجري 5 لاعبين خارج مربع بسرعة منخفضة أو بوتيرة منخفضة و 5 آخرين داخل ملعب يقومون بتمريرات ويقوم المدرب بمناداة لأحد اللاعبين. ليدخل ويحاول قطع الكرة في دقيقة واحدة، ثم ينادي رقم آخر في د2 إذا لم يستطع الفريق، الإحفاظ بالكرة رغم دخول كل اللاعبين يحصل على نقطة ويعكس العمل.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• التسخين وتهيئة اللاعب بدنيا</li> <li>• ونفسيا بالكرة وبدون كرة.</li> <li>• تمريرات قصيرة، مراقبة</li> <li>• وتفادي العقبات والتوجيه</li> </ul>	المراحل الابتدائية
15	<ul style="list-style-type: none"> <li>• التمرين (1):</li> <li>➤ في مساحة 20×40 كرة لكل لاعبين يقومان بتنطيط ثنائي.</li> <li>➤ ينطلق حامل الكرة عكس اتجاه زميل ويقوم الثاني باللحاق به ثم تعود الكرة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تحضير لضرب الكرة نحو المرمى.</li> </ul>	المرحلة الرئيسية
15	<ul style="list-style-type: none"> <li>• التمرين (2):</li> <li>في مساحة 20×20 يوضع قائم في مركز المربع ويتنظم 10 لاعبين في محيط مربع يقوم حامل الكرة بالجري بها ودوران حول المركز وإلى عودته يمررها لزميل آخر ليقوم بنفس العمل.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• اللعب في مواقف تنافسية</li> </ul>	
40	<ul style="list-style-type: none"> <li>• التمرين (3): منافسة في مساحة 40×20 ضد 5 بحارس جد أقصى بلمسات 10 تمريرات ثم التهديف.</li> </ul>		
15	<ul style="list-style-type: none"> <li>• مرحلة العودة إلى الراحة الطبيعية.</li> <li>• تمارين الإطالة العضلية.</li> <li>• تقييم سطحي للحصة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الهدوء وعودة الجسم إلى المرحلة الطبيعية</li> </ul>	المرحلة الختامية



المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
25	<ul style="list-style-type: none"> <li>• المناداة - شرح أهداف الحصة، الجري بتمرير منخفض وتسخين العضلات.</li> <li>• في مساحة 10×20 تنطلق مجموعة من 5 لاعبين صوب قمع أول الذي يبعد 5م ثم العودة إلى القمع 1 وإعادة الكرة حول 2 ثم 3 ثم 4.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• التسخين وتهيئة اللاعب بدنيا ونفسيا بالكرة وبدون كرة.</li> </ul>	المراحل الابتدائية
15	<ul style="list-style-type: none"> <li>• التمرين (1):</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تحضير لضرب الكرة نحو المرمى.</li> <li>• اللعب في مواقف تنافسية</li> </ul>	المرحلة الرئيسية
20	<p>تمارين تحدد 4 ملاعب 20×10 يقسم الفوج إلى فريقين في كل ملعب وتجري مقابلات بين الفرق</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• التمرين (2):</li> </ul>		
15	<p>في مساحة 40×20 يعين لاعبان في كل ملعب بلون مخالف يقومان بدور المساندة بالفريق الذي يمتلك الكرة وإعطاء حالة التفوق العددي لا يسمح للاعبان الحيادين بمهاجمة الكرة..</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• التمرين (3):</li> </ul>		
15	<ul style="list-style-type: none"> <li>• يقلص عدد اللاعبين إلى واحد (نصف ملعب)، ويدمج كل الفريقان مع بعض ليصبح عدد اللاعبين المساندين 4 أربعة.</li> <li>• المشي مع التنفس العميق في مساحة اللعب.</li> <li>• تمارين الإطالة العضلية.</li> <li>• جمع العتاد والإنصراف.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الهدوء وعودة الجسم إلى المرحلة الطبيعية</li> </ul>	المرحلة الختامية

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
20	<ul style="list-style-type: none"> <li>• المناداة - شرح أهداف الحصة، الجري بتمرير منخفض وتسخين العضلات.</li> <li>• تحدد مساحات 10×10م تشكيل أفواج 4 لاعبين في كل مساحة يقوم كل لاعبان بتطيط كرة ثم تطيط كرة بين أربعة لاعبين.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• التسخين وتهيئة اللاعب بدنيا</li> <li>• ونفسيا بالكرة وبدون كرة.</li> <li>• السيطرة ومحاورة الكرة.</li> </ul>	المراحل الابتدائية
20	<ul style="list-style-type: none"> <li>• التمرين (1):</li> <li>• في مساحة 10×10م نقسم اللاعبين إلى فوجين في منطقة، ينطلق الأول بالكرة والثاني خلفه من نفس القمع ويوقفها الأول ويسدها الثاني بين قمعين وعودة إلى الخلف ثم تغيير الأدوار.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تحسين دقة التمرير.</li> <li>• تنمية الرشاقة وتغيير الاتجاه.</li> <li>• التنوع في لعب تنافسي ودقة التمرير.</li> </ul>	المرحلة الرئيسية
45	<ul style="list-style-type: none"> <li>• التمرين (2):</li> <li>• في مساحة 30×20 مقابل المرمى يقوم 3 لاعبين بأداء تمرين تقاطع بالكرة ويتوجه بها نحو المرمى، وتحقيق تسديد عند خط 18م.</li> <li>• التمرين (3):</li> <li>• منافسة في مساحة 40×20 فريقين بلونين مختلفين لمحاولة تحقيق تقاطع وإيقاف والتسديد على المرمى أثناء المنافسة مع تحديد إحتياطين.</li> </ul>		
15	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تمارين الإطالة العضلية</li> <li>• المشي مع التنفس العميق في جل مساحة اللعب.</li> <li>• جمع العتاد والانصراف.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الهدوء وعودة الجسم إلى المرحلة الطبيعية</li> </ul>	المرحلة الختامية

النموذج رقم (9)

الأهداف: تنمية الجانب البدني الخططي المهاري

التاريخ:

الملعب: الرائد فراج

الأجهزة: كرات، بذلة، صافرة، أقماع، ميقائية

الزمن: 80

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
25	<ul style="list-style-type: none"><li>• المناداة - شرح أهداف الحصة، الجري بتمرير منخفض وتسخين العضلات.</li><li>• تحدد مساحات 10×10م 5 لاعبين يحاول أحدهم قطع الكرة، ليدخل مكانه يشترط كل لاعبين لمس الكرة أقل من 3 مرات ويقف في أحد الزوايا.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• تسخين وتهيئة اللاعب بدنيا</li><li>• ونفسيا بالكرة وبدون كرة.</li><li>• عدم الاحتفاظ بالكرة.</li></ul>	المراحل الابتدائية
15	<ul style="list-style-type: none"><li>• التمرين (1):</li></ul> <p>3 ضد 3 في مساحة 15م على 20م تسجيل هدف، إيقاف الكرة خلف خط نهائي لجهة الخصم.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• التمرين (2):</li></ul> <p>في مساحة 20×20م 5 ضد 5 بعد تحقيق 10 تمريرات يمكنه تحقيق هدف في المرمى رقم 1 بدون حارس وتعاد الكرة ثم التسجيل في المرمى رقم 2 حتى المرمى رقم 4 والذي يسجل في كل الأهداف هو القائد.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• تخلص من مراقبة.</li><li>• ملأ الفراغ.</li><li>• مساعدة حامل الكرة.</li><li>• استعمال مراوغة.</li><li>• دقة التمرير.</li><li>• الاحتفاظ بالكرة.</li></ul>	المرحلة الرئيسية
15	<ul style="list-style-type: none"><li>• تمارين الإطالة العضلية</li><li>• المشي مع التنفس العميق في جل مساحة اللعب.</li><li>• جمع العتاد والانصراف.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• الهدوء وعودة الجسم إلى</li><li>• المرحلة الطبيعية</li></ul>	المرحلة الختامية

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
25	<ul style="list-style-type: none"> <li>• المناداة، شرح الحصة، جري تخفيف، تسخين العضلات، حركات عامة.</li> <li>• تسخين خاص: في مساحة 10×20 يقف اللاعبون في ثالث صفوف على استقامة واحدة، يقوم لاعب الوسط بتمرير الكرة واستقبالها من الزميلين الواقفين على الطرفين.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تسخين وتهيئة اللاعب بدنيا ونفسيا بالكرة وبدون كرة (تمرير واستقبال)</li> <li>• تنمية مهارة التمرير الاستقبال.</li> </ul>	المراحل الابتدائية
20 40	<ul style="list-style-type: none"> <li>• التمرين (1): تحدد 4 مساحات 20×20، يوزع اللاعبون داخل المساحات بالتساوي وتعطى أربع كرات لكل مجموعة، عند الإشارة يحاول كل فريق إخراج الكرة من منطقتهم بمختلف المهارات (ضرب الكرة)، وبعد سماع صافرة التوقف يحدد الفريق الراح الذي تبقى عنده أقل عدد من الكرات.</li> <li>• التمرين (2): في مساحة 20×20م فصل بين مجموعتين متساويتين بواسطة حبل حيث يحاول الخصمان تسجيل نقاط باسقاط الكرة في منطقة الخصم مع إبقاء الكرة في الهواء.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تنمية مهارات ضرب الكرة.</li> <li>• تحسين رد الفعل المهاري.</li> <li>• تمرير واستقبال بالقدم والرأس والفخذ.</li> </ul>	المرحلة الرئيسية
10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• المشي مع حركة تليين والاسترخاء على الأرض.</li> <li>• تمارين الإطالة العضلية</li> <li>• جمع العتاد والانصراف.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الهدوء وعودة الجسم إلى المرحلة الطبيعية</li> </ul>	المرحلة الختامية