



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم: التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في تخصص

التدريب و التحضير البدني

## عنوان

أثر استخدام الألعاب الصغيرة في تنمية صفة السرعة لدى  
لاعبي كرة القدم ذكور لفئة (13-14 سنة)

بحث تجريبي أجري على لاعبي كرة القدم ذكور (13 - 14)  
سنة في ملعب شباب وار يزان ولاية غليزان

الأستاذ المشرف:

\* د/ مناد فضيل

مساعد المشرف:

ببوشة وهيب

من إعداد الطالب:

مزواغي حسين

السنة الجامعية: 2016/2017

# شكر وتقدير

الحمد لله حمدا كثيرا يليق بمقامه وعظيم سلطانه وصلي اللهم على سيدنا

محمد خاتم الأنبياء والمرسلين .

نشكر الله سبحانه وتعالى على فضله وتوفيقه لنا والقائل في محكم تنزيله

{ { لئن شكرتم لأزيدنكم } } ( الآية 07 - سورة إبراهيم )

ونتقدم بالشكر إلى كل من ساهم في انجاز هذا العمل من قريب أو من بعيد

كما نتقدم بالشكر الجزيل الخالص إلى الأستاذ المشرف والموجه : مناد

فضيل

الذي سهل لنا طريق العمل ، وبين لنا الخطأ ووجهنا إلى الصواب فألف شكر

وتقدير له على كل شيء قدمه لنا من أجل انجاز هذا العمل المتواضع ،

مزرواغي حسيني

# الإهداء

إلى من قال فيهما عز وجل ﴿ وارحمهما كما ربياني صغيرا ﴾ ( الآية 24 - سورة الإسراء )  
الى نبع الحنان وسر الوجدان الى من تعبت من أجل رعايتي الى تلك الشمعة التي  
تحترق لتضيء لي طريقي الى أُمي الغالية "فاطمة".

إلى من تحدى الصعاب الى من تعب وشقي في تعليمي حتى وصولي الى هذا  
المستوى الى أبي العزيز "محمد" .

الى نعم المرشد والموجه والمشرف الذي لم ييخل عليا بنصائحته الى الأستاذ :  
مناد فضيل . والى مساعد المشرف: د/ ببوشة وهيب و الدكتور عبادة نور الدين  
الى كل الإخوة والأخوات , إلى أعمامي وعماتي وأخوالي و خالتي وأولادها  
إلى كل الزملاء في الحياة الجامعية إلى كل الأصدقاء وأخص بالذكر :  
بوقصة أبو بكر ,بوخاتم حسين,ميري محمد طه , مزارى أسامة,مصطفى دواجي  
نورالدين,موساوي يوسف, و إلى كل من ساعدني في كتابة هذه المذكرة,والى كل  
سكان وارينان ولاية غليزان,إلى كل من يعرفني . إلى قارئ هذا الإهداء

مزواغي حسين

## ملخص الدراسة:

يتمثل عنوان الدراسة في أثر استخدام الألعاب الصغيرة في تنمية صفة السرعة في كرة القدم عند ذكور (13-14 سنة) وتهدف الدراسة إلى معرفة مدى تأثير الألعاب الصغيرة في تنمية صفة السرعة في كرة القدم ذكور عند المراهقين، والفرض من الدراسة أن للألعاب الصغيرة أثر إيجابي في تنمية صفة السرعة، وتتكون العينة من عشرين لاعبا منقسمة إلى قسمين منها ضابطة و تجريبية وقد تم إختيارها بطريقة مقصودة ، وقد تم استخدام أدوات عديدة: (الإلمام النظري حول الموضوع، الاستمارات، اختبارات السرعة، الوحدات التدريبية و الوسائل البيداغوجية و الإحصائية، ملعب كرة القدم).

و منه نستنتج فاعلية لألعاب الصغيرة لها دور مهم في تطوير و تنمية صفة السرعة الانتقالية و حركية و رد الفعل ، و من أهم الاقتراحات: فتقدم به الطالب الباحث فتمثل في استخدام الألعاب الصغيرة وتطبيقها على نفس الفئة العمرية (13-14 سنة) ضرورة استعمال الألعاب الصغيرة في الحصص التدريبية و إدراك أهمية الألعاب الصغيرة في حياة اللاعب وتنمية شخصيته وقدراته الحركية و هذا بعد الإلمام بعالم التدريب نظريا و الاحتكاك بالمدرين ذوي الخبرة العلمية و العملية.

## Resume

Le titre de l'étude consiste l'utilisation des petits jeux dans le développement de la vitesse dans le football masculin (13-14 ans) a pour but de connaître l'influence des petits jeux dans le développement de la vitesse dans le football chez les adolescents, l'objectif de l'étude des petits jeux ont un impact positif dans le développement de la vitesse. L'échantillon comprend 20 joueurs répartis en deux groupes : ( statique et mobile cet échantillon a été sélectionné de façon délibérée qui nécessite l'utilisation de plusieurs moyens (vision générale sur le thème, les questionnaires examen de vitesse les unités d'entraînement, les moyens pédagogiques et statistiques terrain de foot).

En conclusion: l'efficacité des petits jeux a un rôle important ont un rôle important dans le développement de la vitesse transitoire, et la cinétique, de la réaction. à l'amélioration de la performance offensive et des suggestions les plus importantes: les a amenés. Les étudiants sont un chercheur à l'usage de petits jeux et appliqués au même groupe d'âge (13-14 ans) nécessité d'utiliser de petits jeux dans les séances de formation et reconnaître l'importance des petits jeux dans la vie et le développement personnel et les capacités motrices du joueur après la connaissance du monde de la théorie s'entraîner et s'entendre avec les formateurs ayant une expertise scientifique et le processus.

## Resume

The title of the study is depicted in the effect of small toys in the development of speed in football men and their relationship with offensive performance in football men in (13-14 years) to determine the impact of small toys in the development of speed and its relationship with offensive performance in football for male adolescents and the imposition of the study of small toys have a positive impact in the development of emergency and its relationship with offensive performance. The research sample consisted of twenty players, including control and experimentation, they were chosen deliberately. It was used many tools: (theory of bi-literacy on the subject, forms, tests Expeditions, Modules and means of formation and statistics, Football stadiums).

we conclude that the effectiveness of small games plays an important role in the development of the urgency of transition, kinetics, reaction and reaction to the improvement of offensive performance and the most important suggestions: brought them. Students are a researcher with the use of small toys and applied to the same age group (13-14 years old) need to use small games in training sessions and recognize the importance of small toys in life and personal development and motor skills of the player after the knowledge of the world of theory to train and get along with the trainers having scientific expertise and process.

# قائمة المحتويات

	العنوان
أ	الإهداء
ب	الشكر والتقدير
ت	قائمة الجداول و الأشكال
ث	ملخص البحث
01	المقدمة
<b>التعريف بالبحث</b>	
04	إشكالية
05	أهداف البحث
05	فرضيات البحث
06	أهمية البحث و الماهية إليه
06	مصطلحات البحث
08	الدراسات والبحوث المشابهة
10	التعليق على الدراسات المشابهة
11	نقد الدراسات
<b>الباب الأول: الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الأول:</b> <b>اللعب والألعاب الصغيرة</b>	
13	تمهيد
14	1-1. اللعب
14	1-1-1. تعريف اللعب.
14	1-1-2. فوائد اللعب.
15	1-1-3. أنواع اللعب.
15	1-3-1-1. اللعب العفوي
15	1-3-1-2. اللعب التربوي
15	1-3-1-3. اللعب العلاجي
16	2-1. الألعاب الصغرية.
16	1-2-1. تعريف الألعاب الصغرية.
17	2-2-1. أهداف الألعاب الصغرية.
17	3-2-1. خصائص الألعاب الصغرية.

17	4-2-1. مبادئ اختيار الألعاب الصغيرة.
18	5-2-1-أنواع الألعاب الصغيرة التي تقام أثناء حصة التربية البدنية والرياضية
18	1-5-2-1-ألعاب هادئة
18	2-5-2-1-ألعاب بسيطة
18	3-5-2-1-ألعاب تنافسية فردية
18	4-5-2-1-ألعاب تنافسية جماعية
18	5-5-2-1-ألعاب تتابع
19	6-2-1-أهمية الألعاب الصغيرة في تنمية الجهاز العصبي للتعلم
19	7-2-1-علاقة الألعاب الصغيرة بالقدرات البدنية
20	8-2-1-تنظيم تعليم الألعاب الصغيرة
21	9-2-1-الأدوات المستعملة في الألعاب الصغيرة
21	10-2-1-برامج الألعاب الصغيرة لدى التلاميذ
	-خلاصة
<b>الفصل الثاني:</b> <b>تنمية السرعة</b>	
23	تمهيد
24	1-2- تعريف كرة القدم
24	1-1-2- التعريف اللغوي
24	2-1-2- التعريف الاصطلاحي
24	2-2- تاريخ ظهور و انتشار كرة القدم
25	3-2- تطور كرة القدم في الجزائر
26	4-2- متطلبات كرة القدم
27	1-4-2- الصفات البدنية
27	2-4-2- الصفات الفيزيولوجية
28	3-4-2- الصفات المهارية
28	5-2- السرعة
30	2-5-2- أنواع السرعة
30	1-1-5-2- السرعة الإنتقالية
31	2-1-5-2- السرعة الحركية
31	3-1-5-2- سرعة رد الفعل
33	3-5-2- أهمية السرعة



33	2-5-4- العوامل ذات علاقة بالسرعة
34	2-5-5- الوسائل المساعدة على زيادة السرعة
34	2-5-6- تحسين السرعة
35	2-5-7 نماذج لبعض تمارين لتحسين السرعة
36	2-6- نمو صفة السرعة في المرحلة العمرية 13-14 سنة
37	2-7- المرحلة العمرية 13-14 سنة
37	2-7-1- تعريف المرحلة العمرية 13-14 سنة
37	2-7-2- مظاهر النمو في المرحلة العمرية 13-14 سنة
37	2-7-2-1- النمو العقلي
38	2-7-2-2- النمو الإنفعالي
38	2-7-2-3- النمو الجسمي
39	2-7-2-4- النمو الحركي
39	2-7-3- خصائص المرحلة العمرية 13-14 سنة
39	2-7-3-1- خصائص فيسيولوجية
40	2-7-3-2- خصائص مورفولوجية
40	2-7-3-3- خصائص حركية
41	2-7-3-4- خصائص نفسية
41	2-8- تدريب المراهقين
42	2-9- علاقات الصفات البدنية بالمهارات الأساسية
44	خلاصة
<b>الباب الثاني: الجانب التطبيقي</b>	
<b>الفصل الأول:</b>	
<b>منهجية البحث والاجراءات الميدانية</b>	
47	تمهيد
48	1-1- الدراسة الإستطلاعية
49	1-2- الدراسة الأساسية
49	1-3- مجالات البحث
50	1-4- متغيرات البحث
51	1-5- أدوات البحث
52	1-6- الأسس العلمية للأداة
55	1-6- الإختبارات المستعملة

60	1-8- الدراسات الإحصائية
60	1-9- صعوبات البحث
62	خلاصة
<b>الفصل الثاني:</b> <b>عرض وتحليل النتائج</b>	
64	تمهيد
65	2- عرض و تحليل و مناقشة النتائج
65	2-1- عرض و مناقشة نتائج الاختبار القبلي لعينة البحث
66	2-2- عرض و مناقشة و تحليل الإختبارات القبلية و البعدية لعينة البحث
80	2-3- عرض و مناقشة و تحليل الإختبارات البعدية لعينة البحث
94	2-4- الإستنتاجات
94	2-5- مناقشة الفرضيات
96	2-6- خلاصة عامة
96	2-7- الاقتراحات
قائمة المصادر والمراجع	
الملاحق	

## قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	جدول يوضح معامل الصدق للاختبارات المستعملة	58
02	جدول يوضح معامل الثبات للاختبارات المستعملة	59
03	يوضح التجانس بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في نتائج الاختبارات القبليية باستخدام ت ستودنت	70
04	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار السرعة الانتقالية (وضعية الوقوف)	71
05	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار السرعة الانتقالية (الوضعية الواطئة).	75
06	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار سرعة القدرة الحركية	77
07	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار سرعة الاستجابة (سرعة حركة للرجلين) "يمينا".	79
08	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار سرعة الاستجابة (سرعة حركة للرجلين) "يسارا".	79
09	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار سرعة رد الفعل (بسيط)	81
10	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار سرعة رد الفعل (مركب)	83
11	يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار السرعة الانتقالية (وضعية الوقوف).	85
12	يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار السرعة الانتقالية (الوضعية الواطئة)	87
13	يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار سرعة القدرة على الحركة	89
14	يوضح دلالة الفروق بين نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار سرعة الاستجابة ( حركة للرجلين) "يمينا"	91
15	يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار سرعة رد الفعل (بسيط).	93
16	يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار سرعة رد الفعل (مركب).	95

## قائمة الأشكال

72	يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعديّة لعينة البحث في اختبار السرعة الانتقالية (وضعية الوقوف)	01
74	يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية لصالح عينة البحث في اختبار السرعة الانتقالية(الوضعية الواطئة)	02
76	يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية ولعينة البحث في اختبار سرعة (حركية)	03
78	يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية لعينة البحث اختبار سرعة (سرعة حركة للرجلين) "يمينا"	04
80	يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية لعينة البحث في اختبار سرعة (سرعة حركة للرجلين) "يسارا".	05
82	يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعديّة لعينة البحث في اختبار سرعة رد الفعل (البسيط)	06
84	يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعديّة لعينة البحث في اختبار سرعة رد الفعل (المركب)	07
86	يوضح الفروق بين المتوسطات البعدية لعينة البحث في اختبارالسرعة الانتقالية (وضعية الوقوف).	08
88	يوضح الفروق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينة البحث في اختبارالسرعة الانتقالية (وضعية الواطئة).	09
90	يوضح الفروق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينة البحث في اختبار سرعة الاستجابة (حركية).	10
92	يوضح الفروق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينة البحث اختبار سرعة الاستجابة (حركة للرجلين) "يمينا"	11
94	يوضح الفروق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينة البحث اختبار سرعة الاستجابة (حركة الرجلين) "يسارا"	12
96	يوضح الفروق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينة البحث اختبار سرعة رد الفعل (بسيط)	13
98	يوضح الفروق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينة البحث اختبار سرعة رد الفعل (مركب)	14

### 1/ المقدمة :

ورياضة كرة القدم إحدى أشهر الألعاب والرياضات التي توليها الجماهير والوسائل الإعلامية أهمية بالغة،  
حي يتفق الجميع على أن لعبة كرة القدم بلغت ذروتها في التطور والتنظيم من حي الفنيات وطرق اللعب  
مما جعلها غاية في الإثارة.

وعادة ما يصنع الفارق في رياضة كرة القدم هو مدى نجاعة وملائمة البرنامج التدريبي مع الأهداف  
المسطرة لذا اعتبر التدريب المنطلق الحقيقي للوصول إلى تحقيق نتائج سواء للفرد أو الجماعة وذلك اعتبارا  
على أنه يمثل مختلف العمليات التدريبية التي تهدف إلى تنشئة و إعداد اللاعبين أو الفرق الرياضية .  
وتعتبر الألعاب الصغيرة عن العاب بسيطة التنظيم يشترك فيها أكثر من فرد ليتنافس وفق قواعد مسيرة  
لا تقتصر على سن أو جنس أو مستوى بدني معين وقد تستخدم بأدوات أو بأجهزة أو بدونها (الخولي،  
1994، صفحة ص171) وهي أيضا تلك التمارين المحببة إلى نفوس اللاعبين والتي تجري على  
مساحات ضيقة وبعدهد معين من اللاعبين قد يكون هذا المعدل متساويا أو متفاوتا حسب الأهداف التي  
يسطرها المدرب. (المختار ح.، صفحة ص136.135)

و من بين الأنشطة التي تندمج فيها الألعاب الصغيرة كرة القدم هي إحدى الألعاب الجماعية التي  
مارسها العالم التي تتميز بالسرعة وهي عنصر مهم في اللياقة البدنية حيث تعتبر صفة ملازمة له لأداء جيد  
والسريع لمهاراته و في حالة عدم توفرها يظهر الضعف في الأداء لديه.لذا يسعى جميع المدربين محاولين  
استخدام شتى الطرق و الأساليب لتحسينها .

وبما أن مرحلة المراهقة المبكرة (13-14 سنة) من أهم المراحل العمرية لأن اللاعب في هذه المرحلة  
تكون لديه قابلية لتعلم المهارات الرياضية أسرع من المراحل العمرية الأخرى، وهي أيضا مرحلة الانتقال  
التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي، فهي تتطلب تطوير التوافق وتعلم الحركات السهلة  
والصعبة من خلال التمرينات المطبقة.

و هذا ما دفعنا إلى التطرق لهذه الدراسة أي تطوير صفة السرعة من برنامج مليء بالألعاب الصغيرة و  
ذلك لتحفيز اللاعبين عند فئة (13-14 سنة) لإفراغ طاقتهم في قالب مشوق و بعيد عن التمارين الجافة  
و المملة.

وانطلاقاً من كل ما سبق ومن كل احتكاكي بعينة الدراسة، والاختبارات البدنية ومعرفة ماهي أهم المتطلبات التي تحتاجها هذه الفئة من قدرات بدنية خاصة في كرة القدم و أساسه بأن هناك دوافع موضوعية لوضع برنامج تدريبي باستخدام الألعاب الصغيرة لتطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم بطرح التساؤل التالي : هل للبرنامج المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة اثر ايجابي في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف المراهقة المبكرة ؟ حيث قمنا بتقسيم هذا البحث إلى بابين : باب نظري و الآخر تطبيقي، وقد اشتمل الباب النظري على فصلين مقسمة كالتالي :

**الفصل الأول :** وقد تناولنا فيه موضوع الألعاب الصغيرة.

**الفصل الثاني :** تناولنا فيه تنمية السرعة.

وقد اشتمل الباب التطبيقي على فصلين كذلك تم تقسيمها على الشكل التالي :

**الفصل الأول :** تطرقنا فيه إلى الإجراءات الميدانية و المنهج المتبع و مجتمع و عينة البحث و مجالات البحث و أدوات البحث و الدراسة الإحصائية و بعض الصعوبات التي واجهتنا في هذا البحث .

**الفصل الثاني :** قمنا بعرض نتائج الدراسة و تحليل النتائج و عرضها في جداول و تمثيلها بيانيا و استنتاجات و مناقشة الفرضيات و خلاصة عامة و مصادر و ملاحق.

أصبح التدريب الرياضي بصورة المتعددة عملية لها دورها الهام في المجتمعات المعاصرة" فقد صار مجالاً للتنافس بين كافة قطاعات المجتمع، بل أصبح ميداناً للتسابق بين مختلف الدول والشعوب كأحد الوسائل الهامة لزيادة الكفاءة البدنية وغيرها من الكفاءات تماشياً مع التطورات الخاصة بهذا الجانب ويسعى التدريب الرياضي إلى أحداث تغييرات في أنماط وسلوك الفرد من خلال توجيهه لأفضل الأساليب مبنية على الفهم الصحيح لشخصيته والعوامل المحددة لسلوكه. (الخالق، 2003)

ولعل من ابتكر الدراسات الحديثة في مجال التدريب الرياضي والتحضير البدني بصفة خاصة تعتمد على طرق وأساليب جديدة انطلاقاً من التطورات الهامة في المستويات والقدرات الخاصة لكل رياضي في كل تخصص رياضي معين، و من خلال الاهتمام الكبير ( المحلي الدولي ) لكرة القدم ماهو إلا مؤشر على أهمية هذه الرياضة و ماقدمته من إشباع لرغبات اللاعبين من حيث اللعب وتحقيق الذات والجماهير من حيث الفرحة وتحقيق الآمال والتطلعات.

كرة القدم رياضة شعبية عالمية لها عدة مستويات وتدرج تختلف باختلاف الثقافات البشرية من حيث الفكر التدريبي ومستوى البياقة البدنية وذلك على اعتبار عدة اعتبارات علمية تبدأ من الإمكانيات والمعدات إلى غاية المحددات الوراثية والبيئية المحيطة بالرياضيين .

هناك الخصوصية لكل مرحلة عمرية معينة من حيث السن والفرقات الفردية ومن أهم هذه الفئات فئة المراهقة المبكرة التي تبني عليها عدة متغيرات بدنية ومهارية و خاصة صفة السرعة على اعتبار أنها فئة بينية بين جميع التصنيفات والمستويات العمرية في كرة القدم.

السرعة من العوامل الرئيسية للأداء البدني ترتبط بتتابع الانقباض العضلي عند الأداء الحركي وتؤثر السرعة في جميع المكونات البدنية الأخرى فهي ترتبط بالقوة العضلية فيما يعرف بالقدرة وتعرف السرعة بأنها قدرة الفرد على أداء حركة معينة في أقصر فترة زمنية ممكنة. حيث الألعاب الصغيرة تشكل جزء هام من النشاط التدريبي، حيث تمثل مكانة مرموقة بين مختلف الألعاب و تشكل حيزاً مهماً في التدريب على المهارات الحركية و البدنية و الوظيفية وغيرها،

وانطلاقاً من كل ما سبق ومن كل احتكاك الباحث بعينة الدراسة، والاختبارات البدنية ومعرفة ماهي أهم المتطلبات التي تحتاجها هذه الفئة من قدرات بدنية خاصة في كرة القدم و أساسه بأن هناك دوافع

## التعريف بالبحث

موضوعية لوضع برنامج تدريبي مقدم باستعمال الألعاب الصغيرة لتطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم بطرح التساؤل التالي:

**التساؤل العام:**

\*هل الألعاب الصغيرة لها دور فعال في تطوير صفة السرعة لدى فئة المراهقة المبكرة في كرة القدم ذكور؟

**التساؤلات الفرعية:**

\*هل الألعاب الصغيرة لها دور في تنمية صفة السرعة الانتقالية؟

\*هل الألعاب الصغيرة لها دور في تنمية السرعة الحركية؟

\*هل الألعاب الصغيرة لها دور في تنمية سرعة رد الفعل؟

**3- أهداف البحث :**

- معرفة تأثير الوحدات التدريبية باستخدام الألعاب الصغيرة في تحسين بعض القدرات البدنية لدى لاعبي فئة 13-14 سنة.
- إبراز القيمة العلمية والعملية للألعاب الصغيرة.
- إبراز الدور الذي تلعبه الألعاب الصغيرة في تعلم المهارات الحركية والبدنية للاعبين 13-14 سنة.
- معرفة فاعلية الألعاب الصغيرة في تنمية السرعة

**4/ فرضيات البحث:**

✓ الألعاب الصغيرة لها برنامج تدريبي في تنمية صفة السرعة و علاقتها لدى فئة (13-14) سنة لكرة القدم .

**الفرضيات الجزئية:**

✓ الألعاب الصغيرة لها دور في تنمية صفة السرعة الانتقالية.



- ✓ الألعاب الصغيرة لها دور في تنمية سرعة الحركتي .
- ✓ الألعاب الصغيرة لها دور في تنمية سرعة رد الفعل .

### 5/ أهمية البحث وماهية إليه:

موضوع البحث يحمل في أعماقه الكثير من الدلائل والمؤشرات التي تبرز أهميته وتسليط الضوء على واقع التدريب الرياضي لدى فئة أقل من 14 سنة.

هذا البحث عبارة عن دراسة تطبيقية وتتجلى أهمية الدراسة فيما يلي:

- ✓ معرفة قيمة وأهمية كرة القدم الصغيرة كطريقة تدريبية حديثة لتنمية السرعة في كرة القدم.
- ✓ التعرف على أنجع الطرق والأساليب التدريبية التي تساعد على رفع مستوى و أداء اللاعب في كرة القدم .
- ✓ اكتشاف ومعرفة كرة القدم الصغيرة كنشاط رياضي محب لدى المراهقين.
- ✓ إثراء المكتبة العلمية والزيادة في الرصيد العلمي للمدربين بصفة خاصة.

### 6/ مصطلحات البحث :

#### ➤ 6-1/ الألعاب الصغيرة:

- لغة: الألعاب: جمع لعبة وتعني لهو وتسلية.

الصغيرة: بمعنى قليلة.

- اصطلاحا: هي عبارة عن ألعاب غير محددة القوانين والشروط فهي مجالات مختلفة تساعد كل فرد سواء طفل صغير أو غيره على التعلم حسب قدراته الخاصة و إمكانياته ووفقا لميوله الذاتي من أجل الاكتساب و المتعة والترفيه و هي ألعاب تجرى في مساحات مصغرة و أبعاد معينة و عدد أقل من اللاعبين.

-المفهوم الإجرائي: هي مجموعة من الألعاب المصغرة يمارسها لاعبي شباب واريزان صنف الناشئين مدتها 06 وحدات تدريبية وتحتوي كل وحدة على 2 ألعاب صغيرة تحتوي على منافسة بين المهاجمين و المدافعين في مساحات مصغرة. (المختار، 1998)

### ➤ 6-2/ السرعة:

-تعريف نظري: قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من أنواع في أقصر زمن ممكن سواء صاحب ذلك انتقال الجسم أو عدم انتقاله . (الخويا، 2010)

-تعريف إجرائي: هي قدرة الفرد على القيام بحركة أو مجموعة من الحركات في أقل زمن ممكن.

### ➤ 6-3/ كرة القدم:

➤ تعريف نظري: هي لعبة جماعية تتم بين فريقين كل فريق من أحد عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة مستديرة ذات مقياس عالمي محدد في ملعب مستطيل الشكل ذو أبعاد محددة في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف و يحاول كل فريق إدخال الكرة على حارس المرمى للحصول على الهدف. (حسين، 1998)

والنمو من النضج والحلم (زهران) .

اصطلاحا : يعني مصطلح المراهقة بما يستخدم في علم النفس " بمرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج والرشد. . (الجسماني، 1993)

تعريف إجرائي: هي لعبة جماعية تقام في ملعب مستطيل كل فريق يتكون من أحد عشرة لاعبا حيث يختلف لون لباس كل فريق والفريق الذي يحرز أكبر عدد من الأهداف هو الفائز.

### ➤ 6-4/ المراهقة:

➤ التعريف الإجرائي: المراهقة معناها النمو، نقول "راهق الفتى وراهقت الفتاة" ، بمعنى أنهما نميا نموا متواصلًا ومستمرًا،

التعريف الإصطلاحي: مرحلة تمتد ما بين عُمر (12-16) عاماً، ومن أهم ما يُميزها حصول نمو سريع للإنسان يستمر معه حتى بعد سنّ البلوغ بسنة واحدة، ويُوصف سلوك المراهق هنا بالاستقلالية وسعيه للوصول إليها، ورغبته الكبيرة في التخلص مما يُقيده ويسيطر عليه، ويُحسّ بكيانه وذاته. (الزعيبي، 2010، الصفحات ص20-22)

➤ /7 الدراسات والبحوث المشابهة: تعتبر الدراسات المشابهة من أهم الجوانب التي يجب على كل باحث تناولها لإغناء بحثه من خلالها بهدف تحديد ما سبق إتمامه وخاصة ما يتعلق بمشكلة البحث المطلوب دراستها إلى جانب إتاحة الفرصة أمام الطالبان الباحثان لإنجاز البحث على النحو الأفضل، وعلى هذا الأساس عملنا على جمع عدد من الدراسات العلمية مستفيداً من نتائجها في إنجاز وإنجاح هذا البحث العلمي المتواضع والتي نوجز ذكرها في الآتي:

### الدراسة الأولى:

دراسة دولة عبد الكريم التي أجريت سنة 2015\_2016م تحت عنوان "اثر برنامج المقترح بأسلوب التدريب الدائري اثر ايجابي في تنمية صفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال. صنف (15\_17) سنة.

مشكلة البحث: هل للبرنامج المقترح بأسلوب التدريب الدائري اثر ايجابي في تنمية صفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال؟

هدف البحث: وصول إلى تحسين و تنمية صفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم فئة أشبال .

فرض البحث: للبرنامج التدريبي بأسلوب التدريب الدائري اثر ايجابي في تنمية صفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم.

منهج البحث : منهج تجريبي

عينة البحث : تضم 22 لاعبا مقسم في بالتساوي 12 لاعب في المجموعة 12 سنة و قد وقع عليها اختيارنا لأنها تتلاءم مع عينة التجريبية و 12 لاعب في المجموعة الضابطة اعتمدنا على العينة القصدية

أهم نتيجة: تعتبر مرحلة المراهقة المتأخرة أحسن مرحلة لتنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم.

أهم توصية: معرفة تأثير بعض أساليب التدريب الرياضي الأخرى في تطبيق القدرات البدنية و المهارية

### الدراسة الثانية:

صاحب الدراسة: م-د قحطان جليل خليل العزاوي - جامعة الجزائر. سنة (2014-2015)

"عنوان البحث: أثر استخدام الألعاب الصغيرة في تطوير بعض القدرات البدنية لدى حراس المرمى بكرة القدم".

- الفرضيات: للمنهج التدريبي المقترح تأثير إيجابي في تطوير مستوى بعض القدرات البدنية لدى حراس المرمى الأشبال بعمر 14 سنة (بكرة القدم ولصالح الجهة التجريبية).

-منهج البحث: وهو الأسلوب لحل مشكلة البحث وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي الذي هو محاولة للتحكم في جميع المتغيرات و العوامل الأساسية باستثناء متغير واحد حيث يقوم الباحث بتطويعه أو تغييره بهدف تحديد قياس تأثيره في العملية وتحقيق أهدافه.

### الإطار العام للدراسة

-عينة البحث: شملت عينة البحث 20 لاعبا من حراس المرمى الأشبال في المركز التدريبي التطويري في بغداد بعمر 14 سنة ( بكرة القدم حيث تم تقسيم العينة إلى مجموعتين وبشكل عشوائي وعن طريق القرعة تم تسمية المجموعتين وهي الطريقة التي تعطى لكل شخص من المجتمع نفس الفرصة التي تعطى لغيره وبذلك فقد تكونت كل مجموعة من 10 لاعبين إذن المجموعة الأولى تمثل العينة التجريبية و الثانية تمثل العينة الضابطة.

-الأداة: تم إجراء الاختبار (التائي) للعينات المستقلة لمعرفة مدى تجانس المجموعتين.

- النتائج المتوصل إليها: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة و التجريبية لصالح العينة التجريبية.

### دراسة الثالثة:

دراسة: "حسام الدين شريط " ،رسالة ماستر بعنوان : اقتراح برنامج تدريبي قائم علي التدريب التكراري لتنمية لسرعة القصى وسرعة الاستجابة عند لاعبين كرة القدم اقل من 30 سنة .الموسم الدراسي 2012- 2013 جامعة ام البواقي .

دراسة ميدانية: علي نادي شباب باتنة المنتمي لحضيرة القسم الوطني الاول . حيث تناول الباحث . اشكاليته : ما مدي تأثير البرنامج المقترح بأسلوب التدريب التكراري علي تنمية السرعة القصى والسرعة الاستجابة عند لاعبين كرة القدم اقل من 30 سنة ؟  
المنهج: المنهج التجريبي كمنهج يتلاءم مع هذا الموضوع . حيث قام الباحث بالدراسة علي 33 لاعب بطريقة

قصديه منتمين لنادي شباب باتنة اقل من 30 سنة 13 .لاعب كعينة تجريبية و 13 كعينة ضابطة .واستخدم برنامج SPSS لمعرفة

أهم استنتاجات : الفروق بين العينتين وتوصلت الدراسة إلى إن البرنامج المقترح القائم علي التدريب التكراري يؤدي إلى تنمية السرعة القصى وسرعة الاستجابة في كرة القدم.

### 8/ التعليق على الدراسات المشابهة:

عند مقارنة الدراسات المشابهة المذكورة سابقا نجد أنها قد تشابهت في الأهداف والنتائج، حيث كانت هذه الدراسات مهمة كثيرا ومستهدفة وهدفت إلى التعرف على تأثير برنامج مقترح للتربية الحركية على بعض الصفات البدنية، وعليه اتضح من خلال بحثنا مدى تأثير وفعالية الالعب الصغيرة على تحسين وتنمية السرعة ، وباقي الدراسات ركزت على محاولة التعرف على تأثير مختلف أنواع الألعاب والأنشطة الحركية المختلفة على تحسين القدرات البدنية ، وانطلاقا من هذه الدراسات نرى أن جل هذه الدراسات سالفة

الذكر توصلت إلى نفس النتائج من حيث التأثير الإيجابي للألعاب على تنمية القدرات البدنية، حيث أن معظم الدراسات المشابهة اتفقت على النقاط التالية:

- أهمية اللعب في لدى اللاعبين خاصة في المرحلة المراهقة.
- ضرورة استخدام الألعاب بصفة عامة والألعاب الصغيرة بصفة خاصة في التدريب عند المراهقين.
- إتباع المنهج التجريبي للوصول إلى النتائج المرجوة.
- اتفقت معظم الدراسات على استخدام المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، و ستيودنت T في عملية المقارنة وكذلك التمثيل البياني.
- ضرورة الاهتمام بمرحلة المراهقة المبكرة من (13-14) سنة لأنها الأنسب لتحسين القدرات البدنية.
- وعلى هذا الأساس جاءت أهمية البحث الحالي في الاهتمام بالدراسة من خلال معرفة استخدام الألعاب الصغيرة على تنمية السرعة في كرة القدم و علاقتها بالأداء الهجومي (13-14) سنة.

### 9/ نقد الدراسات:

- كما نشير أنه من خلال الدراسات السابقة تم الاستفادة من مايلي:
- تحديد الخطوات المتبعة في إجراءات البحث.
  - إتباع المنهج التجريبي للدراسة مشكلة البحث.
  - استخدام أسلوب التحليل الإحصائي المناسب لطبيعة البحث وكيفية عرض النتائج وتفسيرها حيث تم الاستفادة من النتائج التي توصلت إليها الدراسات المشابهة وأخذها بعين الاعتبار في إنجاز هذا البحث المتواضع.

تمهيد:

إن الكائن البشري يمر بمراحل مختلفة تتميز بخصائص جسمية وسيكولوجية وعقلية مختلفة ، فالإنسان ينتقل من الطفولة إلى الشباب إلى الكهولة إلى الشيخوخة ، وكل هذه المراحل لها مميزات خاصة بها ، وبما أننا ندرس مرحلة معينة من المراحل التي يمر بها الإنسان التي تناسب عينة موضوعنا ألا وهي مرحلة المراهقة المبكرة ( 13 - 14 ) فلهذا سوف نتطرق إلى دراسة الخصائص والسمات التي يمر بها الكائن البشري في هذه السن بالإضافة إلى مميزات مرحلة المراهقة المبكرة.

## 1-1- اللعب:

## 1-1-1 تعريف اللعب:

اللعب واحد من أهم الأنشطة التلقائية اليومية في حياة اللاعب تتعدد وظائفه نظرا لما له من بساطة وتلقائية تروي كل خبرات اللاعب وقدراته وانفعالاته ومهاراته المتنامية فاللعب دال على الارتقاء النمائي ودافع له.

فاللعب هو رحلة اكتشافيه تدريجية لهذا العالم المحيط يعيشه بواقعه وبخياله يتوحد مع عناصره وأدواته ويستجيب لرموزه ومعانيه فإدراك العالم المحيط والتمكن منه والتحكم فيه كفيل بأن يجعل اللعب نشاطا يشبع حاجة طبيعية فيه حتى تتحقق كل اهمياته ووظائفه ويؤكد على أن اللعب يتشابه في كل المجتمعات ويتوقف تنوعه وثرأه على طبيعة المصادر المتاحة له (السيد, خالد عبد الرزاق، 2002، صفحة 192)

ويتفق كل من "هنريماير و"محمد عماد الدين اسماعيل (1989)" و"تينابروس

على أن جميع أنشطة اللعب تتضمن تدريب المهارات الحركية فتعامل اللاعب خلال أنشطة اللعب يجعله يتحرك ويحس وينطق وهو كذلك يستطيع ويستكشف هذا العالم بكل حاسة من حواسه ويرى ويلمس ويستمع ويشم ويتذوق فتناول الأشياء وتحريك الأطراف والانتقال بالجسم كل هذا لا يتم مجتمعا إلا في أنشطة اللعب فاللاعب في موقف مليء بعمليات معرفية على نطاق واسع كالإدراك والانتباه والتذكر والتصور والاختصار لصور ذهنية و خبرات اجتماعية وانفعالية ويلعب أدوار ويمثل أحداثا ويتخيل خبرات كل ذلك في قالب لغوي اجتماعي معرفي انفعالي.

## 1-1-2 فوائد اللعب:

للعب فوائد كبيرة للاعبين على حد سواء ويمكن إجمال هذه الفوائد فيما يلي:

- ✓ يتيح للاعب الفرصة ليعبر عن حاجاته التي لا يستطيع التعبير عنها في حياته الواقعية.
- ✓ يعطي للاعب مجالا لتمارين عضلاته كما في ألعاب الحركة، والمجهود الجسمي.
- ✓ يعطي للاعب الفرصة لاستخدام حواسه وعقله وزيادة قدرته على الفهم.
- ✓ اللعب الجماعي تقويم للخلق، إذ تخضع فيه عوامل مهمة كالمشاركة الوجدانية والتضامن مع الزملاء.
- ✓ اللعب يوفر فرصة التعبير، وهي حاجة أساسية عند الإنسان، فلا بد في الحياة من التعبير لكي لا تصبح الحياة مملة. (عدنان عرفان مصلح، 1995، صفحة 04)



- الألعاب غير الحقيقية تنمي الخيال وتطور الفكر وتهيئ اللاعب لعالم الكبار، كما أن الألعاب التي تحتاج إلى مجهود عضلي وبدني تنمي التوافق الحركي عند اللاعب، مثل الجري والتسلق والركل والتوازن وغيرها.. وهو الأمر الذي جعل جمعية القلب الأميركية American Heart Association تصدر توصيات بضرورة أن يمارس اللاعبون فوق عمر عامين نشاطا بدنيا معتدلا وممتعا لمدة لا تقل عن ساعة يوميا، للوقاية من أمراض القلب عند البلوغ، خاصة في المدن الكبيرة، حيث الحياة السريعة التي يخضع فيها الأطفال لقيود ممتلئة في جدول مزدحم طوال اليوم. وقد ثبت أن الأطفال والمراهقين الذين يتمتعون بنشاط بدني في الأغلب يصبحون بالغين موفوري النشاط أيضا.

### 1-1-3 أنواع اللعب:

#### 1-1-3-1 اللعب العفوي:

يعتبر أساس النشاط النفسي والحركي للاعب، وهو عبارة عن الوسي لة الأولى للتعبير عن طريق إشارات حركات تظهر مجانية.

اللاعبين يتوجهون إلى العمل جدهم في تعلم وتحكم في الحقائق بعد ذلك اللعب يتوجه نحو تعلم الحياة الاجتماعية بتصور أدوار الكبار

#### 1-1-3-2 اللعب التربوي

المدرسة الفعالة النشيطة فهتم بأنه يمكن أن يقوم اللعب بدور تربوي وذلك خاصة عندما يكون اللاعب في ريعان نموه، بحيث يثير الانتباه وينمي روح الملاحظة والتعاون وبعد ذلك يمكن من تهيئة النزعة للحياة الاجتماعية (مفتي إبراهيم حمادي، 2000، صفحة 25، 26)

#### 1-1-3-3 اللعب العلاجي:

يستعمل في العلاج النفسي عند اللاعبون الذين هم تحت التشخيص، اللاعب لا يستطيع التعبير عن كل مشاكله أي ما يختلج في صدره عن طريق الكلام، ولكن تحملها يظهر بوضوح في النشاطات اللهوية كاللعب (مفتي إبراهيم حمادي، 2000، صفحة 26).

## 1-2- الألعاب الصغيرة:

## 1-2-1- تعريف الألعاب الصغيرة:

من بين أهم التعاريف للألعاب الصغيرة التي تناولها مختلف العلماء نجد:

- هي عبارة عن ألعاب بسيطة التنظيم يشترك فيها أكثر من فرد ليتنافس وفق قواعد مسيرة لا تقتصر على سن أو جنس أو مستوى بدني معين ويغلب عليها طابع الترويح والتسلية وقد تستخدم بأدوات أو بأجهزة أو بدونها (الخولي، 1994، صفحة 171)

- مجموعة متعددة من ألعاب الجري وألعاب الكرات أو التي تمارس باستخدام الأدوات الصغيرة، وألعاب الرشاقة وما إلى ذلك من مختلف الألعاب التي تتميز بطابع المرح والسرور والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها وسهولة ممارستها، وتكرارها عقب بعض الإيضاحات البسيطة (عطيات محمد خطاب، 1990، صفحة 63)

- وسيلة تربوية فعالة في إثارة دوافع المتعلمين نحو تحقيق الهدف كما أنها تشبع حاجات الفرد إلى الشعور بالاعتبار والتقدير من الآخرين (الين وديع فرج، 1994، صفحة 293، 294)

- هي تلك التمارين المحببة إلى نفوس اللاعبين والتي تجري على مساحات ضيقة وبعد معين من اللاعبين قد يكون هذا المعدل متساويا أو متفاوتا حسب الأهداف التي يسطرها المرابي (حنفي محمود مختار، 2010، صفحة 35)

من خلال هذه التعاريف الموجزة المدرجة يمكننا القول بأن الألعاب الصغيرة هي عبارة عن العاب غير محددة القوانين والشروط ، فهي مجالات مختلفة تساعد كل فرد على التعلم حسب قدراته الخاصة وإمكانياته وفقا لميوله ورغباته الذاتية من أجل الاكتساب والترويح والمتعة والسرور (حنفي محمود مختار، 2010، صفحة 136)

وعليه نستنتج أن الألعاب الصغيرة مناسبة لظروف المؤسسات التدريبية، فكثيرا منها ما يمكن تنفيذه بدون أدوات، وباستخدام أدوات بديلة ويوضح في هذا الشأن كمال عبد الحميد (1988 نقلا عن (لانجهوف وتيواندرث) أن الألعاب الصغيرة تحتل مكانا مرموقا في خطة التدريبية.

## 1-2-2 أهداف الألعاب الصغيرة:

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

- تطوير وتحسين الصفات البدنية.

- تحسين الأداء المهاري للاعب.

- تطوير الصفات الإرادية لدى للاعب مثل العزيمة، المثابرة، الثقة في النفس... الخ.
  - إدخال عامل المرح والسرور إلى نفوس اللاعبين.
  - اكتساب اللاعبين الصفات الخلقية الحميدة مثل: الإحساس بقيمة العمل الجماعي، التعاون، الطاعة وتحمل المسؤولية... الخ.
- وتعتبر الألعاب الصغيرة من بين الطرق التدريبية الحديثة والأكثر فعالية، فالوضعيات والتركيبات الحالية موجودة بصفة جلية في مختلف أشكالها وذلك حسب خصائص الأهداف المسطرة لذا فالأغلبية من المربين يحضرون لاعبيهم في مربعات صغيرة ومساحات صغيرة (عبد الله رمضان، 2007، صفحة 45)

### 1-2-3 خصائص الألعاب الصغيرة:

- لا يشترط ممارستها طبقاً لقواعد وقوانين دولية معترف بها إذ لا يرتبط فيها زمن اللعب وعدد اللاعبين أو مساحة وحجم ومكان اللعب أو مواصفات الأدوات المستخدمة بأية اشتراطات أو قواعد دولية.
- سهولة تغيير قواعد وقوانين اللعبة بما يتناسب مع الظروف والمناسبات أو بما يتلائم ومحاوله تحقيق بعض الأهداف الترويجية المعينة ، وفي كثير من الأحيان يمكن قيام اللاعبين بتحديد أو اختيار القوانين التي يرغبون في تطبيقها أثناء اللعب.
- عدم وجود مهارات حركية أو خطط ثابتة لكل لعبة. (خطاب، 1990،، صفحة 48)

### 1-2-4 مبادئ اختيار الألعاب الصغيرة:

يمكن حصر هذه المبادئ في النقاط التالية:

- 1/ فهم الغرض من اللعبة ومراعاة الظروف التالية: السن، الجنس، النمو.
- 2/ أن يكون هناك توافق بين غرض المعلم من اللعبة ورغبة اللاعبين فيها وتهيئ الغرض لاكتشاف قابليتهم البدنية والحركية.
- 3/ عدم الانتقال من لعبة إلى أخرى إلا بعد تأكد المعلم من أن جل اللاعبين قد أنجزوها واستوعبوا قوانينها بشكل جيد..
- 4/ العمل على تحقيق الراحة النفسية للاعبين وذلك بشرح اللعبة بالتفصيل قبل بدايتها.
- 5/ مراعاة المشاركة لجميع اللاعبين. (قاسم المندلاوي وآخرون، 1990، الصفحات 172-173)

### 1-2-5 أنواع الألعاب الصغيرة التي تقام أثناء حصة التدريبية:

**1-2-5-1- ألعاب هادئة:** يقوم اللاعب بها وحده أو مع أقرانه في جو ساكن قليل الحركة ومكان محدد داخل الفصل أو خارجه وأغلب ما تكون أغراضها للتفكير والتخمين أو لإراحة الفرد بعد الإجهاد البدني و التعب أو بقصد التنويع في الطريقة والموضوع.

**1-2-5-2- ألعاب بسيطة:** ترجع سهولتها إلى خلوها من التفاصيل وكثرة القواعد ويهتم فيها اللاعب بقوته دون أن يدرك معنى المنافسة ، وتعدّه إلى ألعاب معقدة إعدادا يشمل النظام وسرعة التلبية واحترام قانون اللعبة وعمل التكوينات .

**1-2-5-3- ألعاب تنافسية فردية:** وفيها تزداد قوة اللاعب العصبية ويتبعها من توافق في الحركات فيستطيع لقف الكرة أو قذفها نحو الهدف وإظهار مجهوده الفردي لغرض ما ولصالح الجماعة التي ينتمي إليها .

**1-2-5-4- ألعاب تنافسية جماعية :** وفيها اللاعب يتولى قيادة الجماعة أو يكون واحد من بين الجماعة يأتمر بأمر قائدها، كما يقدر مهارة الأفراد والمهارة الفردية في الجماعة ويضع الخطط المختلفة وتمتاز هذه الألعاب بكثرة قوانينها وتباين أنواعها ففيها ما تستخدم فيه اليدين وفيها ما تستخدم فيه القدمان .

**1-2-5-5- ألعاب التتابع:** وهي المنافسات القديمة الطبيعية للأداء الحركي للرياضي في الأنشطة الرياضية ويكون التتابع بين اللاعبين في الذهاب والعودة بأدوات، كرات، كيس، أو بالمصافحة وتكون المنافسة بين اللاعبين من مجموعات يتسابقون في التسليم والتسلم مع زملائهم، يكون هناك فائز وهذا يؤدي إلى زيادة حماس المراهق وتعاونهم وانتمائهم للجماعة.

### 1-2-6- أهمية الألعاب الصغيرة في تنمية الجهاز العصبي للاعبين:

عموما إن المرحلة العمرية من (13-14 سنة) مناسبة جدا للتعلم الحركي الجيد، لأن التحولات تطرأ بصفة متصاعدة و مختلفة عن المرحلة السابقة حيث أنها تساعد في:

✓ استمرارية تنمية العلاقة (وزن-قوة).

✓ تنمية النمو العرضي.

✓ زيادة نسبة التجانس الجسمي.

✓ تنمية القوة بالعلاقة مع ضعف تحولات الطول و الوزن.

و هذه العوامل تسمح للأطفال بتحكم جسمي بمستوى عالي (رشاقة جيدة)، و خصوصا في سن (13-14 سنة)، حيث أن الجهاز الدهليزي (L'appareil vestibulaire) وكل الأعضاء الحسية تصل إلى النضج المورفولوجي و الوظيفي الجيد، و منذ بداية هذه المرحلة نستطيع بواسطة المنافسة المجسدة في اللعب ذات المستوى العالي و الصعبة التنفيذ أين تكون المتطلبات الفضائية- الزمانية (spatio-temporelle) عالية، و في هذه المرحلة يحتاج اللاعب إلى الألعاب التي فيها المخاطرة و المرح و الرغبة في الاطلاع، حيث أن هذه العوامل تؤثر بالفائدة في تنمية القدرات الحركية، و تعتبر هذه المرحلة أساسية للقابلية الحركية اللاحقة حيث أن الذي لا يتطور في هذا العمر بالذات يصبح في المستقبل صعب المنال. و عليه نستنتج على أن تدريب اللاعب يقوم على أسس تدريبية و نفسية واجتماعية و جسمية وذلك في ضوء خصائص النمو.

### 1-2-7 - علاقة الألعاب الصغيرة بالقدرات البدنية:

إن المهمة الرئيسية للألعاب الصغيرة تكمن في تطوير وتنمية القدرات البدنية للاعب وخاصة مرحلة (13-14) سنة ، وهذه المرحلة تعتبر خصته للمهتمين بتربية اللاعب حركيا حيث يمتاز اللاعب بالنشاط والحيوية والميول إلى أنشطة رياضية يغلب عليها طابع الألعاب كذلك يمتاز اللاعب بالابتهاج والرضي والزيادة في نمو مقدراتهم على تحقيق النشاط الرياضي.

وهنا تظهر أهمية الألعاب الصغيرة في إتاحة الفرص للاعبين لتطوير قدراتهم الحركية كما يجب في هذه المرحلة زيادة الاهتمام والتركيز على الأداء من حيث شكل المهارة والدقة. كما أن هذه المرحلة ملائمة لكسب وصقل المزيد من المهارات المركبة واستخدامها في الألعاب الصغيرة للمنافسة.

كما أن تنمية وتطوير القدرات البدنية تنجز من خلال الحصص التي تتضمن تمارين والعاب ونشاطات رياضية وهذا ما توفره الألعاب الصغيرة أثناء الظروف المعقدة كضيق المساحة وتحديد عدد الممارسين.. الخ، كذلك الألعاب الصغيرة تعتمد بشكل أساسي على الصفات البحتة (قوة، سرعة، مرونة، رشاقة.. الخ)، خاصة السرعة والحركات الأصلية وأمطها الشائعة فان ممارستها تتيح للمشاركين اكتساب المهارات والقدرات البدنية خلال هذه الممارسة.

**1-2-8- تنظيم تدريب الألعاب الصغيرة:**

إن أهمية التطور في تعليم المهارات يكون مبني على علاقة بالأنشطة الحركية الأخرى وتحمل هنا معنى التكرار، ويعتبر بناء الأساس المتين ضرورة للنجاح في ألعاب الفرق ولتأكيد التقدم المهاري في ألعاب الفرق فإن التدريب على مراحل عادة ينظم عند استخدام طريقة التدريب المباشرة منها على التوالي:

- تدريب ممارسة المهارات الأقل صعوبة أولاً.

- أداء الألعاب الصغيرة التي تعمل على ممارسة المهارات في مواقف اللعب .

- إعادة ممارسة التدريب المهارات.

- أداء اللعبة الأساسية في الفريق .

- تمارينات على المهارات أو الصفات البدنية.

ويبدأ تقديم مهارات الألعاب الجماعية غالباً من السن العاشر ، ولكن لا يمكن أداء اللعبة عادة في السن العاشر ولو أن ميول وحاجات واستعدادات اللاعبين مجموعة معينة سوف تحدد متى تدرس لها، ويكون تقدم المجموعة في أداء المهارات محددًا بكمية الوقت المخصص للتدريب لهذه المراحل المتتالية السابقة ، وتبعاً لذلك فإن مستوى اللاعب يمكن تدريب هذه المراحل مختلف من مكان لآخر (وآخرون ق.، 1990، صفحة 180)

**1-2-9 - الأدوات المستعملة في الألعاب الصغيرة:**

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

**1-2-10 - برامج الألعاب الصغيرة لدى اللاعبين :**

يرى المختصون في الرياضة أن كل ما يحتويه البرنامج العادي ملائم للاعب و لكن يجب وضع حدود معينة لمستويات الممارسة والمشاركة في برامج تلائم نقاط ضعف اللاعب هذه المرحلة (13-14 سنة) ويمكن تعديل برامج التدريبية بالكبار تناسب مع مميزات هذه المرحلة عن طريق: (الخولي، 1990، صفحة 144)

-تقليل مدة النشاط، تبسيط و تقليل قواعد اللعبة.

-استخدام الأنشطة ذات الاحتكاك البدني وتحديد وشدة اللعب

ويجب أن يتنوع البرنامج الألعاب الصغيرة بتنوع الأنشطة وان يوجه نحو اهتمامات اللاعبين، ويشكل اللعب جزء هاماً من الأنشطة الموجهة للاعب و ذلك لثراء الذي يتميز به اللعب من قيم نفسية و اجتماعية و حركية ، كما يعتبر أنه من اهتمامات اللاعبين لذلك يعمل على تنشيط الدافعية لأنه يلي حاجات اللاعبين .

خلاصة:

بعد تطرقنا لأهم الجوانب الخاصة بالألعاب الصغيرة من تعريف وتبيان دورها وأهميتها يمكننا أن نقول بأن الألعاب الصغيرة تعد أحد الأنشطة الهامة في مجال التدريب المناسبة لجميع الأعمال ولكلا الجنسين على السواء ، وهي أحد المقومات الرئيسية لأي برنامج تدريبي ويفضلها الكثيرون لأنها قريبة من طبيعة الفرد وميوله بالإضافة إلى دورها الهام في النمو الحركي والعقلي والانفعالي والاجتماعي ، وهذه الألعاب إما أن تكون جماعية تربي لديهم روح المعاونة والانضباط أو فردية تبرز قدرات اللاعب الشخصية وإمكانية الاعتماد على النفس والشجاعة وحب المنافسة .



## تمهيد:

يعتبر لاعب كرة القدم كغيره من لاعبي الرياضات الأخرى الجماعية منها والفردية يحتاج إلى صفات بدنية، وأخرى مهارية تتعلق بتخصصه لتجعل منه رياضي ذا مستوى عالي، ما يجعل تنمية هذه الصفات لدى لاعبي كرة القدم شيء ضروري ومهم.

وحيث أن الكرة القدم الحديثة في تطور يوما بعد يوم نتيجة ظهور الجديد في جميع مجالات الإعداد فيها ، مما يحتم على المهتمين بها الإلمام بكل ما هو جديد في المجال الرياضي وسوف أتطرق في طرق ووسائل لتطوير السرعة في كرة القدم التي هي قيد الدراسة و كيفية تنميتها.

## 1-2- تعريف كرة القدم :

1-1-2- **التعريف اللغوي** : كرة القدم foot ball - هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون

يعتبرون(الفوت البول) ما يسمى عندهم بالرغبي أو كرة القدم الأمريكية , أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها فيسمونها soccer . (جميل، 1892، صفحة ص50)

2-1-2- **التعريف الاصطلاحي**: كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها

رومي جمال { كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أفراد المجتمع كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية, تلعب بين فريقين يتكون كل واحد منهما من 11 لاعبا من بينهم حارس مرمى, ويشرف على تحكيم مبارياتها 4 حكام موزعين على النحو التالي:

واحد في وسط الميدان وحكمين مساعدين على الخطوط الجانبية وحكم رابع احتياطي . (الحق، 1881، صفحة 89)

2-2- **تاريخ ظهور وانتشار كرة القدم**: لقد أطلق على كرة القدم في أزمنة مختلفة وأماكن متعددة أسماء و

ألقاب كثيرة ومن استقرائنا لتاريخ هذه اللعبة نجد اليونان قديما كانوا يسمونها EPSKYROS وكان الرومان يلقبونها هاربارستوم. (علام، 1960، صفحة ص60)

ولقد دارت في إنجلترا منافسات تاريخية بين العلماء المؤرخين كان الغرض منها وجود صورة واضحة عن لعبة كرة القدم هل اللعبة ترجع إلى عصر معين أم أنها شائعة لا يمكن حصر ومعرفة بدايتها . (محمد:، 1994، صفحة ص8)

كما يذهب بعض المؤرخين لهذه اللعبة إلى القول أن كرة القدم وجدت في القرنين الثالث والرابع قبل الميلاد كأسلوب تدريب عسكري في الصين وبالتحديد في فترة ما بين عامي (250.260) قبل الميلاد كما وردت في احد المصادر للتاريخ الصيني أنها تذكر باسم صيني( تسوشو Tsutchou) أي بمعنى ركل الكرة, وكل ما عرف عنها أنها كانت تتألف من قائمين عظيمين ويزيد ارتفاعها ثلاثون قدما مكسوة بالجرائد المزركشة وبينها شبكة من الخيوط الحريرية يتوسطها ثقب مستدير مقدار ثقبه قدم واحد وكان هذا الهدف يوضع أمام الإمبراطور في الحفلات العامة (سالم، 1984، صفحة ص12).

ويتبارى الجنود في ضرب الكرة لكي تمر من هذا الثقب وكانت الكرة مصنوعة من الجلد المغطى بالشعر ولم تكن بالقوة والشدة التي عليها الآن وكان جزاء الفائز صرف كمية من الفواكه والزهور والقبعات له.

وهناك في إيطاليا لعبة كرة القدم عرفت قديما باسم كالمشيو calcio كانت تلعب في فلورنسا بإيطاليا مرتين في السنة ,الأولى في أول يوم أحد من شهر مايو والثانية في الرابع والعشرين من يونيو بمناسبة عيد سان جون ,وكانت المنافسة تقام بين فريقين الأول أبيض باسم بيات كي والثاني باسم روسي ويضم كل فريق واحد وعشرون لاعبا يلعبون في "بياترا" وكان المرمى عبارة عن عرض الملعب كله حيث كان اللعب خشنا والملعب كله مغطى بالرمل. (نظيف، 1993، صفحة ص342)

ويجمع الكل على أن نشر كرة القدم كرياضة الشباب في جزر بريطانيا حيث أخذت من واقع فكرة القومية التي بنيت على هزيمة الدنمركيين الغزاة والتنكيل برأس القائد الدنمركي (الحواد، 1984، صفحة ص15).

### 2-3 تطور كرة القدم في الجزائر :

إن بداية كرة القدم في الجزائر هي بداية غامضة نظرا للظروف الصعبة التي يعيشها الشعب الجزائري تحت الاحتلال الفرنسي والذي كان محتكرا لكل الميادين ومنها ميدان الرياضة وبالخصوص رياضة كرة القدم والتي تعتبر من بين أولى الرياضات التي ظهرت في بلادنا أما التاريخ الرسمي لكرة القدم في الجزائر فيعود إلى العام 1962 مباشرة بعد الاستقلال ,حيث اكتسبت شعبية كبيرة لا نظير لها ويقسم المختصون والمتابعون لمشوار كرة القدم الجزائرية تطورها إلى ثلاث مراحل رئيسية قطعها من خلال سيرتها التطورية.

### ✓ المرحلة الأولى (1895-1962):

تم تأسيس أول فريق رسمي جزائري عام 1895 وهذا بفضل الشيخ\* عمر بن محمود علاي رايس\* تحت اسم طليعة الهواء الطلق وفي عام 1921 م يوم 21 أوت ظهر أول فريق رسمي يتمثل في عميد الأندية الجزائرية مولودية الجزائر MCA وألوانها الأخضر والأحمر .

غير إن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة CSC هو أول نادي أسس قبل سنة 1921 , في ظل غياب تاريخ بدايته وبعدها تأسست عدة فاق أخرى منها غلي معسكر الاتحاد الإسلامي لوهران , الاتحاد الرياضي الإسلامي للبلدية والاتحاد الإسلامي للجزائر.

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري لقوى أبنائه من أجل الانضمام لصد الاستعمار كانت كرة القدام إحدى الوسائل المحققة لذلك , ولكن السلطات الفرنسية لم تتفطن إلى أن المقابلات التي تجري تعطي الفرصة لأبناء الشعب للتجمع والتظاهر بعد كل لقاء, كما حدث في مقابلة مولودية الجزائر وفريق\* سانت أوجين\* بولوجين حاليا , والتي على إثرها أعتقل الكثير من الجزائريين وكان هذا في سنة 1956 , وفي سنة 1958 م كون فريق جبهة التحرير الوطني الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت إتيان ,وكاذا كرم الي و زوبا... ا وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المناسبات العربية منها أو الدولية.

✓ المرحلة الثانية (1962-1967):

حيث شهدت تأسيس مجلس الرياضة تحت إشراف الدكتور محمد معوش وشارك في هذه الدورة ثلاثة أندية مغاربية الوداد البيضاوي المغربي, الترجي الرياضي التونسي, وإتحاد طرابلس الليبي, ونظمت أول بطولة وطنية موسم (1962-1963) توج بها فريق الإتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر وأول كأس للجمهورية سنة 1963 وفاز بها فريق وفاق سطيف وكانت أول مقابلة للفريق الوطني. الجزائري عام 1963 ضد المنتخب البلغاري وانتهت لصالح الجزائر 2-1, أما على مستوى المنافسات الرسمية فقد لعب المنتخب الوطني أول لقاء رسمي له أمام المنتخب التونسي سنة- 1964 أما على صعيد الأندية الجزائرية ففريق مولودية الجزائر التي سجلت أول فوز لها وللجزائر بكأس إفريقيا للأندية البطلة عام 1976. (خباطو، 03/أوت 1997)

✓ لمرحلة الثالثة (1978-.....):

تعتبر فترة الإصلاح الرياضي وتشبيد الملاعب في مختلف ولايات الوطن ومباشرة المسؤولين لسياسة التغيير في أسلوب التأطير الرياضي وبموافقة الاتحادية الدولية سارعت السلطات المعنية بالرياضة في إنشاء الملاعب وتقديم المساعدات المادية والمعنوية, وكذا التمويل السريع للأندية في بلادنا إذ تم إدماج مختلف الأندية في مؤسسات اقتصادية مثلا ضم فريق مولودية الجزائر إلى شركة سونا طراك حيث تحولت إلى اسم مولودية نفظ الجزائر ففي ظرف 20 سنة صنعت الجزائر الحدث بجيل جديد المتكون من عصااد, بلومي, فرقاني, ماجر عن نتائج هذا الإصلاح لم تتأثر في الظهور لمدة سنة بعد ذلك حصل المنتخب الوطني الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية سنة 1978 كما لعب المنتخب الوطني نهائي إفريقيا بنيجيريا 1980 ووصل إلى مشارف الربع النهائي في الألعاب الأولمبية بموسكو وتواصلت الانتصارات في هذه المرحلة في تحقيق المتأهلين المتتالين للفريق الجزائري إلى نهائيات كأس العالم سنة 1982 بإسبانيا وسنة 1986 بالمكسيك حيث كانت المشاركة مشرفة في إسبانيا إذ تمكن المنتخب الوطني من الفوز على الألمان 2-1 وفي سنة 1990 أول كأس إفريقيا للجزائر بعد انتصاره على المنتخب النيجيري في اللقاء النهائي بنتيجة ( 1-0 ) من إمضاء وجاني.

2-4 -متطلبات كرة القدم الحديثة :

لقد اختلف أسلوب كرة القدم منذ عشرين ( 20 ) عاما عن أسلوب اللعب حاليا، فمنذ سنة 1972 ( م ) حتى صار يتميز أفراد الفريق الجيد بالقوة والفهم الصحيح على الأداء القوي والمتوالي مع الابتعاد عن اللعب للخلف أو اللعب لعرض الملعب أو البطيء في تحضير الهجمات أو المراوغات الغير مجدبة، وهذا محاولة للتغلب على التكتل الدفاعي للفريق المنافس.

وأثناء المقابلة يكون اللاعبين على اتصال مباشر مع الخصم، حالات اللعب تتغير بصورة سريعة وفي كل حالة يجب على اللاعب إيجاد الحل المناسب والفعل وبأسرع وقت ممكن، عن عمل لاعب كرة القدم ذو طابع تكراري

متغير، العمليات الحركية متغيرة وتختلف الواحدة عن الأخرى فالجري متنوع بالعمل بالكرة أو المشي أو التوقف أو القفز. (مختار، 1997، صفحة ص187.188)

ويشير الأخصائيون إلى أن جزءا كبيرا من العمليات الحركية للاعب كرة القدم يشغله الجري الذي يتطور من البطيء إلى السريع، إضافة إلى الانطلاق الذي يتحول من توقف مفاجئ أو تغيير خاطف للسرعة أو الاتجاه. وحاليا نشاهد مباريات في كرة القدم يغلب عليها الجانب الفني والذكاء في اللعب، مع التحضير البدني الجيد للاعبين، فالفرق ذات المستوى العالي لها اتجاه تطوير اللعب مثل ما هو عليه في الرياضات الأخرى، كرة السلة، كرة اليد، فالكل يهاجم ويدافع في آن واحد وهذا ما أجبر المدربين على الاهتمام بتحضير اللاعب في شتى جوانبه البدني، التقني، التكتيكي، النظري، والجانب النفسي، وهذا استجابة لمتطلبات الإستراتيجية الحديثة. (مختار، المدير الفني في كرة القدم، 1997، صفحة ص190)

بحيث يجب توافر مجموعة من الصفات في الفريق أو اللاعب التي تتمثل في:

**2-4-1- الصفات البدنية:** من المميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني، ولئن اعتقدنا بأن الرياضي مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية، جيد التقنية، ذكي، لا تنقصه المعنويات هو لاعب مثالي فلا نندهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجهها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب، لتتحقق من أن معايير الاختيار لا تركز دوما على الصفات البدنية ، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي الحازم الشريف المخدوع بحركات خصمه غير المتوقعة، وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم، ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية، معرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل التقاط الكرة، والمحا فضة عليها وتوجيهها يتناسق عام وتام (المولى، 1990، صفحة 9.10)

## 2-4-2- الصفات الفيزيولوجية :

تحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخططية والفيزيولوجية وكذلك النفسية والاجتماعية، وترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب إذا كانت المعرفة الخططية له قليلة، وخلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات مصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى، وهذا ما يجعل تغير الشدة وارد من وقت إلى أخرى، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من أي لعبة فردية أخرى، وتحقيق الظروف المثالية فإن هذه

المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية والتي يمكن أن تقسم إلى مايلي :

-القابلية على الأداء بشدة عالية.

-القابلية على الأداء بشدة عالية.

-القابلية على الأداء الركض السريع .

-القابلية على إنتاج قوة ( القدرة العلية ) خلال وضعية معينة .

إن الأساس في الإنجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات، يندرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي، وكذلك العضلات المتداخلة مع الجهاز العصبي ومن المهم أن نتذكر أن صفات تحدد عن طريق الصفات الحسية ولكن تحسين كفاءتها.

عن طريق التدريب وفي أغلب الحالات، فإن اللاعبين المتقدمين في كرة القدم، يمتلكون قابلية عالية في بعض الصفات البدنية فقط، ولهذا فإن نجاح الفريق يعتمد على اختيار إستراتيجية اللعب التي توافق قوة اللاعبين<sup>3</sup> (المولى، 1990، صفحة 62).

**2-4-3- الصفات المهارية:** إن الإعداد مستوي إتقان الأداء المهاري أحد مؤشرات القدرة المهارية العامة " الإنجاز المهاري " للاعب وخاصة إذا تماثل أو تشابه هذا الأداء مع متطلبات مواقف اللعب خلال المباريات ، والأداء المهاري في كرة القدم يمثل مجموعة من الأداءات الحركية المندمجة بالكرة وبدونها والتي يتطلب تنفيذها من اللاعب و يعتبر عنصرا حاسما يشكل للاعب كرة القدم في التحكم والسيطرة علي مجريات اللعب أثناء سير المباراة ، بتنفيذ الأداء تحت ضغط من المهارات الخاصة بالكرة أو وبدونها ذات الأشكال والتركيبات المختلفة وبتكرارات كبيرة تمكنه من زيادة مقدرته علي اتخاذ القرار ، وكذا التنوع في استخدام تلك المهارات طبقا لاختلاف ظروف ومواقف اللعب ، فضلا مواقف اللعب المتغيرة في ضوء قانون اللعب ، ومن هنا فهو يسعى دائما للارتقاء بمستوي إتقان وتثبيت الأداءات المهارية للاعب من خلال الجوانب الأساسية لمفاهيم الإعداد المهاري. (الله، 2000، صفحة 163\_164):

**2-5- السرعة :** و يعتبر عنصر السرعة صفة بدنية ضرورية لجميع لاعبي كرة القدم بدون استثناء و أهميتها في جميع خطوط اللعب إذ يحتاج إليها المهاجمين لذا يجب أن يكون اللاعب على إستعداد كامل للركض لمسافات مختلفة و لعدد مرات و بالسرعة التس يستطيع فيها التخلص من الخصم و الإستحواذ على الكرة في بناء و تنفيذ المهام الهجومية الخاطفة وذلك لأن حالات اللعب متغيرة و متتالية .

و يؤكد الباحث على أن علاقة السرعة بكرة القدم علاقة متينة و أساسية من حيث أربع نقاط جوهرية:

1. سرعة الجري بالكرة 2. سرعة في اداء مهارة ضرب الكرة بالرأس 3. سرعة في أخذ القرار 4. سرعة في أداء اللعب (سرعة إتخاذ المكان المناسب).

و يشير الوحش و المفتي (1994) إلى أن السرعة ترتبط بجميع عناصر اللياقة البدنية الأخرى حيث تؤثر فيها و تتأثر بها، فهي ترتبط بالقوة العضلية و الرشاقة و التحمل و المرونة.

و تعتبر السرعة محددًا هامًا لنتائج كرة القدم إذ أصبح الأداء البدني و المهاري و الخططي فيكرة الحديثة لا غنى عنه في أحد أجزائه عن السرعة.

كم اشار شرعب (2012): إلى أن السرعة تعتبر قدرة فطرية يمكن تنميتها عن طريق التدريب في حدود ما يتوفر لدى الفرد من هذه القدرة، أما الجانب الأكبر في تنمية السرعة فيتوقف على مقدار ما يمتلكه اللاعب من الألياف سريعة الإنقباض من جراء العامل الوراثي.

و يعرف الهوكي (hockey،1981): بأنها قدرة تحريك جسمه من نقطة إلى أخرى في أقصى زمن ممكن مع اختلاف المسافة المقطوعة.

أما ماتيفيف فيعرف السرعة :بمجموعة الخصائص الوظيفية التي تحدد بصورة مباشرة و غير مباشرة سرعة أداء الحركة، و هي تعني مقدرة الفرد على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن.

(كماش، 2002) و يعرفها حسن(2012):

على أنها مجموعة من الإستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الإنقباض العضلي وحالة الإسترخاء العضلي في أقل زمن ممكن و تتكون من سرعة الإنتقالية و سرعة الأداء الحركي و سرعة الأداء المهاري و سرعة رد الفعل.

وفي كرة القدم هي قدرة اللاعب على أداء حركات اللعب المطلوبة في أقصر وقت ممكن إذا تعتبر السرعة من الصفات الأساسية و الضرورية في كرة القدم، وهي من الصفات ال وراثية بحيث لا يمكننا تطويرها إلا قليلا عن طريق التدريب إذا ما قورنت بالمداومة والقوة ويمكننا تحديد حمل السرعة كما يلي:

- تناوب العمل في الحصة التدريبية بين العمل والراحة ( استرجاع كامل).

ولا يمكن قصر السرعة على نوع واحد من الحركات ، و إنما هي تدخل في الأداء الرياضي لجميع الحركات الرياضية، لذلك فإن السرعة تنقسم على الأنواع الآتية: (الباسطي، 1998، صفحة 132)

## 2-5-1- أنواع السرعة:

**2-5-1-1- سرعة الانتقالية** إن سرعة الإنطلاق للاعب هي القوة الانفجارية التي تساعد على الوصول إلى أقصى سرعة ممكنة خلال الأمتار القليلة الأولى، وتعتمد سرعة الإنطلاق على قوة اللاعب وسرعة رد فعله. كما تعتمد على تكتيك أو تقنية الركض الصحيح الذي يساعده على القيام بالانطلاقات الصحيحة. هذا بالإضافة إلى القوة الإرادية التي تلعب دورا مهما لإدامة الانطلاقات السريعة، فسرعة الإنطلاق مهمة بالنسبة للاعب حيث يحتاج إليها عند الانتقال من مكان لآخر وفي مدة زمنية قصيرة. (ناجي، 1989، صفحة 123)

كما في الجري السريع للالتحاق بالكرة قبل الخصم، أو المشاركة في الدفاع والهجوم، تبديل المراكز والهروب من الرقابة.

## 2-5-1-2- تنمية السرعة الانتقالية :

تحتل (سرعة الانتقال) أهمية قصوى في منافسات المسافات القصيرة والمتوسطة لأنواع الأنشطة الرياضية التي تشمل على الحركات المتماثلة المتكررة ، كما هو الحال في منافسات الركض في ألعاب القوى ، والسباحة ، والتجديف ، والدراجات ، كما تلعب دورا هاما في معظم الألعاب الرياضية الجماعية ككرة القدم وكرة السلة وكرة اليد... الخ.

وينصح بعض خبراء التدريب بمراعاة النقاط التالية لتدريب سرعة الانتقال:

➤ **بالنسبة لشدة الحمل:** التدريب باستخدام السرعة الأقل من القصوى حتى السرعة القصوى ، مع مراعاة

ألا يؤدي ذلك إلى التقلص العضلي ، وان يتسم الأداء الحركي بالتوقيت الصحيح والانسيابية

والاسترخاء. (العلاوي، 1979، صفحة 157)

➤ **بالنسبة لحجم الحمل:** التدريب باستخدام المسافات القصيرة مع مراعاة ألا يؤدي ذلك إلى هبوط

مستوى السرعة نتيجة التعب ، لذا ينصح الخبراء باستخدام المسافات التالية عند التدريب من 10 إلى

30م للاعبين القدم. محمد صبحي حسانين واحمد كسرى معاني ؛ المرجع السابق ، ص

وينبغي أن يتميز حجم التدريب في الجرعة التدريبية الواحدة بالقلة ومن المستحسن تكرار التمرين الواحد

(الركض 30م أو السباحة 20م مثلا) من 5-10 مرات مع استخدام السرعة الأقل من القصوى حتى السرعة

القصوى ، على أن يتناسب ذلك طبقا للخصائص الفردية للرياضي ونوع النشاط الذي يختص فيه مع مراعاة أن

كثرة التكرار المغالي فيه تؤدي إلى ظهور التعب ويظهر ذلك في الأداء الخاطئ للحركات.



➤ بالنسبة لفترات الراحة : ينبغي تشكيل فترة الراحة بين تمرين وآخر بحيث تسمح للفرد الرياضي باستعادة الشفاء ، وتتراوح غالبا ما بين 1-5 دقائق وعموما يتناسب ذلك مع نوع التمرين الذي يؤديه الرياضي وما يتميز من شدة وحجم.

**2-1-5-2- سرعة الحركة:** ونقصد هذه الصفة أداء حركة ذات هدف محدد لمدة واحدة أو لعدة مرات في أقل زمن ممكن، أو أداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من المرات في فترة زمنية قصيرة ومحددة ، وهذا النوع من السرعة غالبا ما يشمل المهارات المعلنة التي تتكون من مهارة حركية واحدة، والتي تؤدي مرة واحدة مثل ركل الكرة، تصويب الكرة، المحاورة بالكرة. وفي بعض الأحيان يطلق على هذا النوع من السرعة مصطلح "سرعة حركة الجسم" نظرا لأنه بأجزاء أو مناطق معينة من الجسم فهناك السرعة الحركية للذراع أو السرعة الحركية للرجل، وعموما تتأثر السرعة الحركية لكل جزء من أجزاء الجسم بطبيعة العمل المطلوب واتجاه الحركة المؤداة. وتتمثل في سرعة التصويب أو الجري بالكرة أو المحاورة بأنواعها. (العلاوي، 1979، صفحة 162)

**2-1-5-2- تنمية السرعة الحركية :** تلعب السرعة الحركية أو سرعة الأداء الحركي دورا هاما في كثير من أنواع الأنشطة الرياضية ، وكذلك بالنسبة للمنازلات الفردية كالملاكمة والمبارزة ، وتأسس تنمية السرعة الحركية على تنمية القوة العضلية ، لذا يجب مراعاة تنمية السرعة الحركية أن تتناسب القوة العضلية طبقا لطبيعة المقاومة التي تحاول العضلات التغلب عليها. فعلى سبيل المثال عند محاولة اللاعب تسديد الكرة ولذا تصبح النسبة المطلوبة لتقوية العضلات المادة للرجل لاعب اقل نسبيا نظرا لأنه يكون بحاجة إلى سرعة حركة الساقين لمحاولة أداء حركة التسديد بأسرع ما يمكن ، ولذا ينبغي توجيه العناية البالغة في أثناء عملية تدريب القوة العضلية للاعب مسدد إلى عضلات الرجلين والذراع. (العلاوي، 1979، صفحة 164)

بالإضافة إلى ذلك أن بعض الأنشطة الرياضية نجد أن عملية تنمية السرعة الحركية ترتبط بضرورة تنمية صفة التحمل ، نظرا لضرورة تكرار اللاعب لحركات بدرجة عالية من السرعة ولمرات متعددة خلال المنافسة ، ولتنمية مستوى السرعة الحركية يستحسن باستخدام أدوات اخف وزنا من الأدوات المستخدمة العادية ، لان العضلة تكون أسرع بحركتها عندما يقل الوزن عليها ، وتكون أبطأ بحركتها مع زيادة الوزن عليه وقد تصل إلى حالة الصفر وتعجز عن الحركة. (الريضي، 2004، صفحة 65)

**2-1-5-2- سرعة رد الفعل:** وهي الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين و الإستجابة الحركية لهذا المثير .

وهذه لها أهميتها الكبرى في تحديد الإستجابة المناسبة للمثيرات المختلفة سواء كانت مثيرات بسيطة أو مركبة.  
(الحميد، 2001، صفحة 57)

و هي أيضا قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنجاز رد الفعل لتنبيه معطى في أقصر وقت كالجواب بحركة الإشارة مسبقا سواء كانت إشارة سمعية .بصرية أو لمسية.  
و سرعة رد الفعل تختلف من لاعب لآخر و هي لحد ما صفة خلقية ،و طبيعية في الفرد دون إرادة منه (حنفي محمود مختار ، 1994 ، صفحة 89).

كما يجب التنويه إلى أنه ليس بالضرورة أن ترتبط بسرعة رد الفعل بباقي أنواع السرعة الأخرى ، فقد يكون لدى اللاعب مستوى جيد لسرعة رد الفعل في حين تكون لديه السرعة الحركية أو السرعة الإنتقالية بطيئة  
و يمكن أن يحدث العكس و تقاس سرعة رد الفعل بزمن رد الفعل ( زمن الرجوع ).

تعني سرعة الاستجابة لأي مثير خارجي مثل الكرة أو المنافس أو الزميل، أي حسن التصرف في أقل زمن ممكن.

**2-1-3-1-5-1 تنمية سرعة رد الفعل :** هناك الكثير من الأنشطة الرياضية التي تتطلب من اللاعب القدرة على سرعة الاستجابة بنوعها رد الفعل البسيط ورد الفعل المركب كما هو الحال في مختلف الألعاب الجماعية بالإضافة إلى عمليات البدء في الركض أو السباحة والذي يتطلب من اللاعب سرعة الاستجابة عقب ظهور المثير مباشرة أو عند التغيير في طبيعة الواجب الحركي ، أن سرعة الاستجابة ترتبط بعامل الدقة عند اللاعب ، فالاستجابة السريعة الخاطئة لا تؤدي إلى نتائج ايجابية كذلك بالنسبة للاستجابة الصحية البطيئة ، وترتبط سرعة الاستجابة ودقتها في الألعاب المذكورة سلفا بالعوامل التالية نقلا عن (انجيلو):

- دقة الإدراك البصري والسمعي.
- القدرة على صدق التوقع والحدس والتبصر في مواقف اللعب المختلفة وكذلك سرعة التفكير بالنسبة للمواقف المتغيرة.

- المستوى المهاري للفرد الرياضي والقدرة على اختيار الاستجابة المناسبة للموقف.

- السرعة الحركية وخاصة بالنسبة للضربات أو التصويبات أو الرميات المختلفة.

➤ ولتنمية سرعة الاستجابة الحركية يمكن استخدام التمرينات التالية :

- التدريب باستخدام مواقف ثابتة مبسطة وذلك بترتيب استجابات هجومية معينه متفق عليها بين اللاعبين ثم التدرج في الأداء إلى اقل سرعة ممكنه.

- التدريب باستخدام مواقف معينة متفق عليها وتتطلب من اللاعب التركيز المهجوم.
  - التدريب باستخدام مواقف غير متفق عليها لمحاولة تنمية سرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة.
  - التدريب باستخدام مواقف تزيد في درجة صعوبتها عما تتطلبه المنافسات.
  - التدريب باستخدام المواقف الحقيقية التي تحدث في المنافسات (المباريات).
- في حالة التدريب على الاستجابات البسيطة كما هو في حالة البداية في سباقات الركض يراعى التدريب باستخدام ترميزات الفترة الزمنية الصحيحة التي ينص عليها القانون والتي تقع بين سماع أمر الاستعداد (استعد) وإشارة البدء (الانطلاق) إذ أن ذلك يسهم في اكتساب اللاعب لسرعة الاستجابة الصحيحة لإشارة البدء. (1) . محمد حسن علاوي، 1998، صفحة 171).

### 2-5-3- أهمية السرعة :

- تشكل نقطة جوهرية في تطوير القوة المتحركة الناتجة في العضلات الخاصة بالعمل والمرونة العضلية و المفصلية والترابط الحركي و لزوجة العضلة .
  - تتأثر السرعة بعاملين أساسيين أثناء الأداء الحركي هما : الوقت و الشدة .
  - تعتبر إحدى عوامل الأداء الناجح في كثير من الأنشطة الحركية .
  - من المكونات الأساسية للياقة البدنية .
- كما لها أهمية كبيرة في ممارسة العديد من الأنشطة الرياضية ذلك لارتباطها بالعديد من المكونات الحركية الأخرى (أسامة كامل راتب، 2000، الصفحات 264-265).

### 2-5-4- العوامل ذات العلاقة بالسرعة :

- هناك عدد من العوامل التي لها علاقة بالسرعة ، و بالتالي فإنها تؤثر في تنميتها كما يلي :
- ✓ العامل الوراثي للألياف العضلية و الخصائص الميكانيكية الحيوية : السرعة جزء منها موروث و جزء آخر مكتسب .
  - ✓ القوة العضلية : كلما زادت القوة العضلية أمكن التغلب على المقاومات كلما زادت السرعة

- ✓ **التوافق العضلي العصبي** : كلما كان التوافق بين انقباض العضلات و ارتخائها متوافقا (و هو ما ينتج عن الإشارات العصبية ) أمكن تحقيق معدلات أفضل في السرعة .
- ✓ **المرونة و المطاطية** : كلما زادت مرونة المفصل و مطاطية العضلات زادت فرص تحسين السرعة
- ✓ **الإستخدام الإيجابي لقوانين الحركة** : الإستخدام الصحيح لقوانين الحركة خلال الأداء يمكن أن يؤدي إلى تحسين السرعة .

**2-5-5- الواسائل المساعدة على زيادة السرعة** : لتنمية السرعة عادة تستخدم الشدات العالية دائما بمعنى أن تكون شدة أداء التمرينات إما بالسرعة الأقل من القصوى ، أما بالسرعة القصوى ، أو بإستخدام وسائل تساعد على الأداء بأسرع من السرعة القصوى ، و هذا يساعد على تدريب الجهاز العصبي على الأداء السريع . وفيمايلي بعض الطرق المستخدمة لذلك :

- ✓ **طريقة راتوف 1972** : بناء على دراسة راتوف **1972** يمكن استخدام جهاز خاص يمكن بواسطته تقليل مقاومة وزن الجسم برفع الرياضي لأعلى أو الشد في الإتجاه الأمامي، بحيث تساعد زيادة سرعة العداء من **5-7%** أثناء العدو، حيث تزداد السرعة على حساب زيادة طول الخطوة .
- ✓ **طريقة التأثيرات المتغيرة** : وتعني هذه الطريقة تدريب الرياضي على الإحساس بإختلاف سرعة الأداء بإستخدام تأثيرات متغيرة متتالية ، بمعنى أن يؤدي الرياضي المهارة أو الأداء التنافسي في الظروف العادية و بالشكل الطبيعي ، ثم يلي ذلك الأداء في ظروف أكثر صعوبة .

وبصفة عامة فإن استخدام الأجهزة التي تساعد على زيادة السرعة يمكنها أن تشكل مساعدة لزيادة لسرعة الرياضي عن مستوى سرعته العادية بنسبة من **5-25%**

### **2-5-6- تحسين السرعة:**

لقد أصبحت الآن من أهم المميزات ل لاعب كرة القدم، فالمهاجم السريع يخشاه الدفاع كما أنه يشير الإرتباك في دفاع الخصم، و بالمثل فإن المدافع السريع يعمل المهاجمون ألف حساب، و بالإضافة إلى أنه يبعث الإطمئنان في صفوف زملائه المدافعين لمقدرته على التغطية المستمرة لها.

و سرعة اللاعب تظهر في مقدرته على البدء السريع في أي موقف ، و إمكانية إكتسابه أقصى سرعة ممكنة خلال خمسة أمتار الأولى، و يتميز اللاعب السريع بمقدرته على العدو بسرعة لمسافات قصيرة أو متوسطة (5-50م) بالكرة أو بدونها مع مقدرته على تغير السرعة أثناء عدوه بطريقة إنسيابية، كما يتميز اللاعب الحديث بمقدرته على تغير إتجاهه أثناء جريه بأقصى سرعة، سواء و هو حائز على الكرة أو بدونها. ولكي يتمكن اللاعب من تحسين سرعته يجب عليه أن يقوي عضلاته وفي نفس الوقت يحسن من سرعة تلبيته. والتدريب على السرعة يبدأ غالبا من الجزء الثاني من فترة الإعداد و يستمر أيضا أيام الفترة الأولى من فترة المباريات، ولكن يجب أن يلاحظ المدرب أن السرعة يمكن أن تفقد نسبيا إذا لم يستمر التدريب عليها لذلك فإن التدريب على السرعة يستمر بدرجة ما خلال موسم بأكمله، و لتحسين سرعة يمكن إستخدام طرق التدريب المختلفة كالتدريب الفكري أو التدريب التكراري، مع إستخدام النظام التدريب الدائري إن أمكن، على أن يقوم المدرب بإعطاء تمارين أخرى مختلفة أثناء فترة الراحة بعد كل تمرين السرعة.

وتعطى التمارين السرعة في اليوم الثالث من آخر مباراة، وكذلك في يومين: الرابع و الخامس، فإذا كانت المباراة يوم الجمعة تعطى تمارين السرعة أيام الإثنين و الثلاثاء و الأربعاء التي تليها.

وتعطى التمارين السرعة في البداية الفترة الاساسية من الوحدة التدريب اليومية، أي بعد المقدمة مباشرة. وهناك تمارين عامة لتحسين السرعة و التمارين الخاصة.

فالتمارين العامة تحسن من مستوى سرعة اللاعب بدون كرة، أما التمارين الخاصة فهي أساسا لتحسين سرعة اللاعب بالكرة، وكذلك سرعته بدون. (الله ز.، 1997، صفحة ص09)

**2-5-7- نماذج لبعض تمارين لتحسين السرعة:**

- التمارين التي تقوى عضلات الرجلين بأثقال أو بدونها.
- الحجل والنط و الجري من وضع وقوف القرفصاء أو الإقعاء
- تمرين تدرج السرعة لمسافة
- الجري السريع (العدو) لمسافة 60م لمختلف أنواع البداية
- البدء السريع لمسافة 20م

- الجري السريع مع تغيير سرعة اللاعب أثناء الجري.
- الجري السريع مع تغيير إتجاه اللاعب.
- مسابقات التتابع.

ولتحسين سرعة الجري بالكرة تعطى تمارينات السرعة الآتية:

- العدو مباشرة بعد تمرير الكرة.
- العدو نحو الكرة القادمة.
- الجري بالكرة .
- تنابعات المحاورة.
- الجري بالكرة مع تغيير سرعة سرعة الجري مع صفارة المدرب.
- الجري بالكرة مع تغيير إتجاه الجري مع صفارة المدرب أو إشاراتة.
- تبادل التمرير القطرى مع الزميل مع تغيير سرعة اللاعب.
- تعادل التمرير للأمام مع الزميل مع تغيير سرعة اللاعب.

## 2-6- نمو صفة السرعة في المرحلة العمرية 13-14 سنة:

تنمو سرعة الاستجابة الحركية و سرعة رد الفعل و سرعة الحركة الواحدة و سرعة تكرارها بشكل متفاوتو حسب المرحلة العمرية . سرعة رد الفعل في عمر 13-14 سنة يتقارب هذا الزمن مع المعدل لدى الكبار 0.15-0.20 ثانية . (مفتي إبراهيم حماد، 1990، صفحة 47)تختلف سرعة رد الفعل الحركي في مختلف المجموعات العضلية حيث يلاحظ أكبر سرعة رد الفعل عند ثني أصابع اليدو الساعد و أقل سرعة عند ثني الجذع و الساق و الفخذ تقل فترة الكمون ( الفترة التي تسبق الاستجابة الحركية )مع تقدم المرحلة العمرية و بشكل غير متساوي حيث تتسارع في سن 9-11 سنة وما بعدها و بعد 13-14 سنة و تبطئ و تقل فترة الكمون لرد الفعل الحركي عند التدريب في سن 9-12 سنة لأن هذا العمر أكثر ملائمة لنمو السرعة .

زيادة نمو الجسم تقلل المدة الزمنية اللازمة لتنفيذ الحركة و الحد 13-14 سنة حيث يقترب الوقت المصروف على تنفيذ الحركة الواحدة إلى الوقت عند الكبار الرياضيون الشباب يتميزون بنمو السرعة الحركية . و في عمر 13-14

سنة يلاحظ أيضا أن الأطفال المدربين يفوقون الغير متدربين في نمو السرعة الحركية . (محمد حسن علاوي، 1998، صفحة 118).

## 2-7- المرحلة العمرية 13-14 سنة:

### 2-7-1- تعريف المرحلة العمرية 13-14 سنة:

هي مرحلة إتقان الخبرات و المهارات اللغوية الحركية و العقلية السابق اكتسابها حيث ينتقل الطفل تدريجيا من مرحلة الكسب إلى مرحلة الإتقان، و الطفل في حد ذاته ثابت و قليل المشاكل الانفعالية، ويميل ميلا شديدا إلى الملكية التي تبدأ في النمو قبل ذلك، كما يتجه إلى الانتماء إلى الجماعات المنتظمة بعد أن كان يميل قبل ذلك لمجرد الاجتماع لمن في سنه. (عيساوي عبد الرحمان، 1992، صفحة 15)

إن الطفل في هذه المرحلة يأخذ الأمور بجدية تامة و يتوقع الجدية من الكبار، إذ نجد هناك صعوبات يجدها الكبار في معاملتهم وخاصة أننا نتذبذب في هذه المعاملة، فتارة نطلبه أن يكون كبيرا، وتارة أخرى نكره أنه مازال طفلا صغيرا، فإذا بكى مثلا، عاتبناه لأنه ليس بطفل صغير و إذا ابتعد عن المنزل عاتبناه لأنه طفل صغير.

ولما كانت معايير الأطفال في هذا السن تختلف عن معايير الكبار، يعكس المراهق أو طفل الرابعة أو الخامسة، الذي يسعى لإرضاء من حوله و تقديرهم، و لما كانت هذه المرحلة من السن تتميز ببدء انطلاق خارج المنزل فيصبح إرضاء أصدقائه أهم من إرضاء والديه.

ونظرا لطاقة النشاط التي تميز أطفال هذه المرحلة، نجد أن الطفل يصرف جل وقته خارج المنزل في اللعب و يصعب على الأسرة و على الكبار انتزاعه من بين أصدقائه في اللعب. (سعد جلال ، 1992 ، الصفحات 204-205)

## 2-7-2- مظاهر النمو في المرحلة العمرية 13-14 سنة:

### 2-7-2-1- النمو العقلي:

يختلف الذكاء في سرعة نموه عن القدرات الأخرى فنجد، أن نمو الذكاء يجد سرعته خلال هذه الفترة أما ميول المراهق تبدو في اهتمامه بأوجه النشاط المختلفة وتتأثر هذه الميولات بمستوى الذكاء والقدرات العقلية وتزداد القدرة على التحصيل في هذه المرحلة، فيميل المراهق للقراءة والاستطلاع والرحلات، فهو يحاول التهرب من مناهجه

الدراسية بقراءة الكتب الخارجية كالقصاص والمجلات، وقد يتجه لقراءة الكتب العلمية، ويختلف إدراك الطفل في المرحلة السابقة فينمو الفرد ويتطور إدراكه من مستوى الحسي المباشر على المدركات المعنوية البعيدة وينحصر إدراك الطفل في حاضره، بينما يمتد إدراك المراهق في الماضي والمستقبل القريب والبعيد ويصبح أكثر استقراراً وشمولاً للمستقبل.

وقدرة المراهق على التذكر تفوق قدرة الطفل، فالنمو العقلي يستطيع أن يستوعب المعلومات استيعاباً كبيراً ويكون الفهم للموضوعات التي يميل إليها أكثر، كما تنمو القدرة على الانتباه والفهم العميق لذا نجد أنه يستطيع أن ينتقل من موضوع لآخر بعد إجادته واستيعابه الموضوع الأول، كما يتسم تفكيره بالقدرة على التجديد وقدرته على التحليل والتركيب وتزداد قدرة الفهم والتفكير المحدد والتفكير الابتكاري، كما يتجه تفكير المراهق نحو التعميم، كما تختلف ميول الأفراد باختلاف أنماط الشخصية وسماتها، تلعب المظاهر والاستعدادات العقلية دوراً هاماً في الميول وتختلف أنواع الميول فتشمل ميول عقلية، دينية، اجتماعية، فنية، رياضية.

## 2-2-7-2- النمو الانفعالي:

تتسم هذه المرحلة العمرية بأنها عنيفة في حدة الانفعالات واندفاعها ويحتاج المراهق ثورة من القلق الضيق، فنجد أنه متأثر على الأوضاع ومتمرد على الكبار وكثير النقد لهم ومن الخصائص الانفعالية في هذه المرحلة:

- اهتمام المراهق بذاته وما طرأ على جسمه من التغيرات وهو يحاول أن يتوافق مع جسمه الجديد ويتقبله.
- يزداد شعوره بالكآبة والضيق نتيجة كثرة الآمال والأحلام التي لا يستطيع أن يحققها (خفاجة، 2002، صفحة 49).

## 2-2-7-3- النمو الجسمي:

إن جسم الإنسان من المقومات الأساسية في تكوين شخصيته لذا كانت التغيرات التي تطرأ من الأهمية بمكان، وهذه التغيرات ليست مهمة في ذاتها بمقدار ماهي من حيث تأثيرها غير المباشر على شخصيته ومرحلة المراهقة تعتبر فطرة في النمو الجسماني فهي مرحلة نمو جسمي سريع لا يفوقها في النمو إلى مرحلة ما قبل الميلاد، وهو يتميز بعدم الانتظام فيزداد الطول زيادة سريعة، ويزداد طول الجذع والذراعين والساقين إلا أن نمو الذراعين يسبق الأرجل وتنمو العضلات ويزداد وزن الجسم.



## 2-7-2-4- النمو الحركي:

نتيجة للتغيرات الجسمية في المرحلة، نجد أن المراهق يكون كسولا خاملا قبل النشاط والحركة، وهذه المرحلة السابقة التي كان يتميز بها الطفل الميل الشديد للحركة والكسل المتواصل وعدم القابلية للتعب، فحركات المراهق تتميز بعدم الدقة الاتساق فنجده كثير الاصطدام بالأشياء التي تعترض سبيله أثناء تحركاته، كما يتميز بالارتباك وعدم الاتزان وعندما يصل المراهق قدرا من النضج تصبح حركاته أكثر دقة وانسجاما ما يزداد نشاطه ويمارس الأنشطة الرياضية (خفاجة، 2002، صفحة 51).

## 2-7-3- خصائص العمرية 13-14 سنة:

تتميز هذه المرحلة بمجموعة من التغيرات والخصائص التي تجعل من الفرد مجالا وحقلا واسعا للدراسات والتحليل في شتى المجالات والميادين (راتب، 1994، صفحة 217)

## 2-7-3-1- خصائص فيسيولوجية:

بعد مرحلة البلوغ نسجل مستوى جيد في الكفاءة البدنية والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين مقارنة بمرحلة الطفولة، ومع تسجيل مستوى أفضل في هذه الخاصية بالنسبة للذكور مقارنة بالإناث، كمية تركيز الهيموغلوبين في الدم تكون أكثر لدى الذكور مقارنة بالبنات، أما كفاءة التحمل الدوري التنفسي للأطفال في مرحلة المراهقة المبكرة تبين بان فترة استعادة الشفاء بعد القيام بنشاط معين تنقص كلما زاد العمر السنوي، كما تحتوي مرحلة المراهقة على عدة تغيرات في النشاط الغددي بصفة عامة ونشاط الغدتين النخامية والكظرية بصفة خاصة، حيث يتأثر الهرمون الذي تفرزه الغدة النخامية المتموقعة مباشرة تحت المخ المسؤولة عن المشاعر الجنسية للمراهق أما الغدة الكظرية التي تقع فوق الكلى فهي مسؤولة عن إفراز هرمون يؤثر على الإسراع في النمو والنضج الجنسي وفي هذه المرحلة نلاحظ التأثير السلبي على قابلية الفرد لتعلم حركات جديدة بفعل بعض الهرمونات وتظهر لديه بعض الحركات أثناء تأدية المهارات أو ما يوصف بالهيجان الحركي.

أما بالنسبة لنبضات القلب تسجل زيادة بعد مجهود لشدة قصوى، وعند الراحة يستمر في الانخفاض مع اقتراب الضغط إلى النبض الطبيعي للبالغين.

2-7-3-2- خصائص مورفولوجية:

تتميز مرحلة المراهقة المبكرة بالنمو الجسمي السريع، وبهذا يعتبر سن 12 سنة عند الأولاد أسرع مرحلة نمو جسمي لديهم والسن 14 سنة خاص بالبنات عن حامد زهران 1952م، حيث تميز اضطراب الطولي في نمو الأطراف مما يظهر لنا شكل غير مقبول عند الشباب مع بطئ في النمو الطولي للجذع، وزيادة معتبرة في الوزن ناتجة بدورها عن النمو الكبير في حجم العضلات، حيث نجد فارق كبير عن الجنسين ونلاحظ بان البنت تحظى بنسبة كبيرة من النمو والنضج (احمد، 1997، الصفحات 178-197)

حيث تسجل بعد سن الحادية عشر ( 11 سنة) وخلال فترة تقدر بخمس سنوات كبر جسم المراهق بمعدل 26 سم وزيادة ووزنه ب 26 كغ وينطلق هذا النمو عادة بين 13 و 16 سنة مع زيادة ملحوظة عند 14 إلى 16 سنة. وتبدأ الصفات الجنسية الثانوية بالبروز بعد سن 12 بظهور الشعر على الوجه وتغير الصوت بالنسبة للذكور، أما بالنسبة للبنات وخلال خمس سنوات يكبر الجسم بمعدل 23.5 سم والوزن 21 كغ، ينطلق النمو عادة بين إحدى عشر والرابع عشر زيادة واضحة بداية من 12 سنة إلى 13 سنة.

ومنه يمكن أن نقول بان النمو السريع والمفاجئ للبنات يحدث مبكرا مقارنة به عند الذكور، أما بالنسبة لأقصى متوسط الطول يصل الأولاد لمعدلات أكبر من البنات رغم تأخرهم في بداية النمو (الفتاح، 1993، صفحة 203)

كما يمكن أن نرجع الثبات أو التراجع في نسبة قوة العضلات عند البنات إلى وزن الجسم ويرجع سببه إلى الزيادة الكبيرة في الوزن.

2-7-3-3- خصائص حركية:

تبين انطلاقا من بعض الدراسات أن نمو الجاذبية والاتجاهية، أي قدرة الفرد على إدراك موضع أشياء معينة بالنسبة لأشياء أخرى مع تغيير مواضع رؤيتهم لها وإمكانية التمييز بدقة يمين ويسار شخص مواجه له، والعلاقات بين الاتجاهات المختلفة، يتم تشكيل متدرج ويكتمل في 12 سنة.

وفيما يخص التوافق الحركي والمتمثل في قدرة الفرد على إدماج العديد من الحركات من الأنواع المختلفة في إطار واحد وارتباطه الوثيق مع كل من التوازن، السرعة، الرشاقة .

ونظرا للتغيرات الكبيرة نلاحظ تأثير مستوى المهارة الحركية لدى الفرد سواء كان تأثيرا سلبيا أو ايجابيا ويصبح من الصعب تعلم مهارة جديدة حتى وان أتيح له وقت كبير يتجلى ذلك خلال تعلم المهارات التي تحتاج إلى الدقة الحركية كالسباحة والجمباز، كرة السلة، كرة القدم وبالتالي يفقد ميزته المتصلة في التعلم من المحاولة الأولى مع بطئ التعلم وتقارب المستوى بين الجنسين في القدرات الخاصة: الجري، الوثب، الرمي لتتبع تلك المستويات عند نهاية المراهقة الأولى لصالح الأولاد.

كما يعاني الفرد في هذه المرحلة من الافتقار إلى التوافق العضلي العصبي وعدم التوازن أو التكافؤ في توزيع القوى على أجزاء الحركة وعدم السيطرة التامة على أعضائه مما يؤثر على مستوى الأداء، فيضطرب الإيقاع ويقل الانسياب الحركي لينجم عنه ظهور الحركة بشكل سيء، ومن بين العوامل التي تزيد من هذا الاضطراب كثرة الحركة دون هدف مع عدم الاقتصاد في القوة المبذولة.

**2-3-4- خصائص نفسية:** يعاني الفرد في هذه الفترة من الإحساس الحاد والغريب ليصبح جد حساس للمحيط الذي يعيش فيه والجو الذي يسوده للنظرات الموجهة إليه وإلى تصرفاته والحركات التي يقوم بها، مزاجه يتغير في بعض الأحيان ويعتبر مصدر للقلق وعدم فهم المحيط، بعض من المراهقين يمر بعدة مراحل في هذه الفترة والتي تتميز بتخزين التوتر والاحتفاظ به، ليتحول إلى عدة أمراض، تدهور مفاجئ في النتائج الدراسية، الانفراد، العزلة الاجتماعية، والصعوبة في التحدث والحوار وسط العائلة، اضطراب في النمو، توتر مستمر، فقدان الثقة فيما بينهم وفي تحقيقهم لنتائج جيدة.

أما علاقة هذه المرحلة بالرياضة فهي انه يعاني الفرد من قلق المنافسة وقد تكون بصورة أكيدة واهم من القلق الذي تسببه الامتحانات الدراسية وبصفة خاصة المنافسات التي يوجد فيها الاحتكاك والتصادم كالمصارعة. - تستمر المرحلة مع استمرار تدرج تكوين ما يسمى بالفضول وحب التطلع لتخطي مصالح الفرد المتسعة والمتنوعة تحت تأثير عوامل فردية وجنسية.

## 2-8- تدريب المراهقين:

التدريب هو و سيله للإرتقاء بمستوى اللاعبين سواء أصحاب المراهقة أو أصحاب المستويات العليا على حد سواء ، كما يعد طريقة لتحقيق التطور المستمر لهذا المستوى للحفاظ على المستوى البدني والمهاري والخططي والنفسي والذهني .

كما أن التدريب الرياضي عملية متصلة ومستمرة لا تتوقف على مستوى دون آخر، وعلى ذلك فالتدريب الرياضي عملية تحسين وتطوير مستمر لمستوى اللاعبين في الأنشطة الرياضية المختلفة و لا سيما كرة القدم .  
التدريب الرياضي يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية كالطب الرياضي والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة وعلم النفس الرياضي وغير ذلك من العلوم المرتبطة تطبيقاتها بالمجال الرياضي .

والهدف الرئيسي لتدريب هذه المرحلة هو تهيئتهم وإعدادهم لتحسين وتطوير مستواهم البدني (سرعة) وفقاً لخصائص المرحلة السنوية (13-14 سنة)، وتنمية قدراتهم الخاصة التي تميزهم عن غيرهم سواء البدنية والمنفولوجية.

## 2-9- علاقات الصفات البدنية بالمهارات الأساسية:

حسب ( ماتيفيف، نوفيكونوف، شيلمن، داتشكوف، زيمكين، دسكوى، بيجنكل) فإن تدريبات اللياقة البدنية العالية تؤدي إلى زيادة المقدرة الفنية والقدره الحركية لدى اللاعبين.  
ولقد تأكد علمياً وعملياً أهمية توفير اللياقة البدنية للاعب إلى جانب لياقته الفنية، فلم يعد هناك مجال للاعب كرة القدم الذي يتمتع بمستوى عالٍ من المهارات دون أن يكون على مستوى مماثل من الناحية البدنية، كما أن الناحية البدنية وحدها لا يمكن أن تؤدي إلى نتائج طيبة في اللعبة بدون مستوى مماثل من الناحية الفنية، وهكذا أصبحت اللياقة البدنية والفنية، لا يمكن فصلها في أي مرحلة من مراحل الإعداد، وكذا فترة المباريات، وهي نتائج تفاعل كافة العناصر البدنية والوظيفية التي تعكس كفاءة الأداء البدني المهاري للاعب.  
أما الصفات البدنية الأخرى التي يعتمد عليها اللاعبين كرة القدم هي:

**القوة:** القوة هي « القدرة على تحمل خارجي بفضل الجهود العضلي، و فيزيولوجيا نستطيع تعريف القوة بأنها التوتر الأقصى الذي تحدثه العضلة أثناء التقلص ». (matvieu(i.p) aspects gonda, 1983, p. 19).

أما تعريف القوة في مجال اللعبة هي « مقدار العضلات على التغلب على المقاومات المختلفة و قد تكون هذه المقاومات جسم اللاعب نفسه أو المنافس أو الكرة أو الاحتكاك»

**2-9-1- التحمل:** ويتم ذلك بالتدرج في سرعة الجري ثم تنوعه بالكرة ودونها (الطريقة المتغيرة) لتحسين القدرة الهوائية، وكذلك استخدام فترات الراحة البينية الإيجابية بين التدريبات التي يحددها المدرب حسب احتياج اللاعب، على أن تكون وفي شكل ألعاب بسيطة، يعتبر التحمل من الدعائم الأساسية للياقة البدنية في كرة القدم وهي متصلة عملياً وفيزيولوجياً بالقوة والسرعة والرشاقة والمرونة ويمكن تعريف الحمل كما يلي:

ماتيفيف: التحمل أو المطاولة الخاصة بالنسبة للنشاط الذي يحدث فيه التخصص الرياضي.

– (Datchkof) داتشكوف: هو مقدرة اللاعب للوقوف ضد التعب والذي ينمو في حدود مزاوله

النشاط الرياضي المحدد. (حسين، صفحة 55)

أما مفهوم المطاولة عند لاعبي كرة القدم فيعرفها (كرامر) حيث يقول " قدرة اللاعب على الأداء

المهاري والفني بدرجة عالية ولفترة طويلة.."

**2-9-2- الرشاقة:** وتعني الرشاقة بشكل عام قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغيير أوضاعه أو اتجاهاته بسرعة

و دقة و يقول إبراهيم أحمد سلامة بأنها " قابلية الهواء ، حيث أن تكوينه ذات أهمية كبيرة من خلال الفعاليات

و الألعاب الرياضية التي تتغير في الهواء . (د. ابراهيم أحمد سلامة، 1980، صفحة 81) و يضيف " علي فهمي

أليك" بأنها " هي قدرة الفرد على تغيير أوضاعه المختلفة على الأرض أو في الهواء أو حتى الماء و اتخاذ أوضاع

جديدة للنجاح في تحقيق هدف معين

**2-9-3 - المرونة:** المرونة من الأسس المهمة في رفع مستوى الإنجاز للألعاب الرياضية المختلفة، وهذا ما

أكده كمال عبد المجيد عن (ماينل) من أنها من العوامل المؤثرة للأداء الحركي، كما تكون مع باقي

الصفات الأسس الهامة لاكتساب وإتقان الأداء الحركي.

ويعرفها (هارة) بأنها " : إمكانية الفرد على أداء الحركة بأكبر مدى ممكن " في حين يرى

كل من (لارسون) و (يوكم) عن محمد صبحي حسنين على أنها " القدرة على أداء الحركات

لمدى واسع."

و المرونة عند " حنفي مختار " هي سهولة الحركة في مفاصل الجسم ، و تتوقف مرونة مفاصل اللاعب على

الإمكانات التشريحية و الفسيولوجية المميزة للفرد . و التدريب يزيد من قدرة الأربطة على الاستطالة (حنفي

محمود مختار ، 1994، صفحة 61)

## خلاصة :

تعتبر رياضة كرة القدم اللعبة أكثر انتشارا في العالم ، و هناك ما يستدعي الحديث عنها ، فاصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة بفضل ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول التي جعلتها في مقدمة الرياضات التي تطورها و النهوض بها للوصول إلى المستوى العالمي .

و هذا لا يتسنى إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة، و الأكيد أن أهم عنصر في هذه الرياضة هو اللاعب المهاجم ، و لهذا يجب الاهتمام به و معرفة الصفات و الخصائص التي يجب أن تتوفر فيه كي يكون دوره ايجابيا خاصة السرعة و من حيث نوعية السرعة التي يتطلبها الأداء، كما تختلف الأولوية عنصر السرعة في الأنشطة الرياضية، و لذلك فالخطوة الأساسية التي يمكن أن يبني عليها تخطيط برنامج تدريب السرعة هي تحديد نوعية السرعة وأولويتها بالنسبة لنوع الرياضة بشكل عام، و بالنسبة لكل لاعب بصفة فردية خاصة.

**1 تمهيد**

يسعى كل باحث من خلال بحثه إلى التحقق من صحة الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي باستخدام مجموعة من المواد العلمية، وذلك بإتباع منهج يتلائم وطبيعة الدراسة، وكذا القيام بدراسة ميدانية عن طريق تطبيق الاختبارات على العينة ويشتمل الجانب التطبيقي الذي تم تقسيمه الى فصلين هما:

الفصل الأول ويمثل الدراسة الإجراءات الميدانية للبحث والتي تشتمل على الدراسة الاستطلاعية والمجال المكاني والزماني مع ضبط متغيرات كما اشتمل على عينة البحث وكيفية اختيارها والمنهج المستخدم وأدوات الدراسة وكذلك إجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة.

أما الفصل الثاني فيحتوي على عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها في ضوء الفرضيات مع الخلاصة العامة للبحث.

## 1-1 / الدراسة الإستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى في البحث والهدف منها التعرف على ميدان الدراسة وبعض المتغيرات المتعلقة بالدراسة والتعرف على بعض الجوانب والمفاهيم المرتبطة بموضوع البحث وضبط العينة التي ستجري عليها الدراسة.

نظرا لأهمية موضوع بحثنا ودقته والجوانب المراد دراستها و التي تتطلب منا جهد كبير واجتهاد مقنن حسب الإمكانيات المتوفرة لدينا بالإضافة الى الخصائص التي تتميز بها عينة البحث وجاءت الدراسة الاستطلاعية على النحو التالي :

- قمنا بزيارة ميدانية لفريق شباب وارينان التابع لولاية غليزان و ذلك لمعرفة واقع تدريب فئة (13-14) سنة لكرة القدم ذكور

- لقاء مع بعض المدربين حيث التمسنا اغلب المدربين نقص كبير لدى اللاعبين من الناحية البدنية حيث لاحظت ضعف الصفات البدنية لديهم و التي تحتاج الى تطوير المتمثلة في صفة السرعة الرشاقة و القوة حيث اجتمعوا على ان اللاعبين يفتقرون الى صفة السرعة بنسبة كبيرة جدا مقارنة بالصفات الاخرى في هذه المرحلة العمرية (13/14 سنة)

- تم اختيار موضوع البحث و القيام بعملية مراجعة الدراسات السابقة لمعرفة الصعوبات التي يمكن مواجهتها مستقبلا.

- قمنا باستطلاع آراء المحكمين الممثلين في أساتذة معهد التربية البدنية وأنشطة الرياضية لمعهد مستغانم ومن خلال توزيع استمارات الخاصة بترشيح اختبارات صفة السرعة لفئة ( 13-14 سنة) بغرض اختيار الاختبارات الأمثل و الأنسب و تطبيقها على العينة.

-وقمنا بدراسة ميدانية بالإمكانيات المتوفرة لدى النادي مع مراعاة أوقات التدريب، كما قابلنا الطاقم المسؤول للنادي بالمساعدة التامة وتوفير الظروف الملائمة من أجل السير الحسن للبرنامج المقترح.



## 1-2-1 الدراسة الأساسية:

1-2-1-1 المنهج: قمت بالاعتماد على المنهج التجريبي للقيام بهذه الدراسة لانني بغرض دراسة صفة بدنية .

1-2-2-1 المجتمع: يتمثل مجتمع البحث لفئة (13-14) سنة البطولة الولائية لرابطة غليزان لكرة القدم و الذي يتكون من (16) فريق بعدد (240) لاعبا . في دراستنا هذه في لاعبين ذكور 13-14 سنة من المرحلة مراهقة المبكرة لبلدية شباب واريزان ولاية غليزان.

1-2-3-1 العينة: تم اختيار عينة تتكون من 20 لاعبا من فريق شباب واريزان، تتراوح أعمارهم من 13 إلى 14 سنة، تضم مجموعتين ضابطة و تجريبية، مقسمين الى مجموعتين بنفس العدد و قد تم ذلك بطريقة مقصودة

## 1-3-1 مجالات البحث:

1-3-1-1 المجال البشري: شملت عينة البحث على (20) لاعبا من النادي الرياضي صنف المراهقة المبكرة سن(13-14 سنة) موزعة كما يلي:

✓ عينة ضابطة تضم "10" لاعبين من فريق التي تمثل المجموعة رقم (01) تركت تتدرب تحت مساعد المدرب.

✓ عينة تجريبية تضم "10" لاعبين من فريق تمثل المجموعة (02) والتي تطبق عليها الالعب الصغيرة إشراف رئيسي.

## 1-3-2 المجال المكاني:

✓ تم إجراء الاختبارات الخاصة بالعينة الضابطة و التجريبية في ملعب لبلدية شباب واريزان لكرة القدم ولاية غليزان .

## 1-3-3 المجال الزمني :

❖ لقد إمتدت فترة العمل النظري من 20/01/2017 إلى 29/04/2017

❖ و إمتدت فترة العمل التجريبي على مرحلتين أساسيتين:

❖ - انجاز التجربة الاستطلاعية والتي امتدت من 02-03-2017 إلى 10-05-2017 وتضمنت هذه المرحلة الخطوات التالية:

❖ - فترة البحث عن الاختبارات حسب الأعراض المراد قياسها وامتدت من: 02-03-2017 إلى غاية 09-03-2017.

- ❖ - فترة إعداد وتوزيع الاستمارات على الدكاترة والأطباء المختصين في الميدان وامتدت من 13-03-2017 إلى غاية 20-03-2017.
- ❖ - فترة انجاز الاختبارات القبليّة والبعدية لتجربة الاستطلاعية، وامتدت من 23-03-2017 إلى غاية 30-03-2017.
- ❖ \* المرحلة الثانية:
- ❖ وتمثلت هذه المرحلة في تطبيق التجربة الأساسية تم اجراء اختبارات القبليّة و البعدية على العينتين و كانت على النحو التالي:
- ❖ وامتدت العينة التجريبية من تاريخ 02-04-2017 إلى غاية 28-04-2017 وخلال و
- ❖ أُنجزت العينة الضابطة بتاريخ 01-04-2017 إلى غاية 01-05-2017 بنفس التوقيت ودام حوالي 45 دقيقة بمساعدة فريق عمل مصغر على العينة التجريبية.

#### 4-1 متغيرات البحث:

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

- 1- المتغير المستقل: وفي هذا البحث الذي نحن بصدد القيام به يتمثل المتغير المستقل في الألعاب الصغيرة
- 2 - المتغير التابع: ويتمثل المتغير التابع في بحثنا هذا في أنواع السرعة ( السرعة الانتقالية،السرعة الحركية ، سرعة رد الفعل ) .

#### 3- المتغيرات المشوشة أو الحرجة:

وانطلاقا مما سبق عملنا على ما يلي:

\* كانت كلتا العينتين من نفس الجنس.

\* توفر شروط خاصة كالسن، الوزن، الحالة الصحية، وهذا ما أثبتته التقارير الطبية.

\* عدم وجود فروقات كبيرة بالنسبة للمتغيرات الثلاث (طول، السن، الوزن).

\* إشراف الباحث على تطبيق الاختبارات القبليّة و البعديّة وكذا تنفيذ وحدات تدريبيّة المدرجة.

\* إبعاد كل ممارس تدهورت حالته الصحيّة أو الإكثار من الغيابات أثناء حصص العمل، لأن هذا يؤثر في مستوى قدرات السرعة.

\* توفير نفس الشروط والظروف والأدوات وكذا أوقات إجراء الاختبارات عند العينة الضابطة والتجريبية ماعدا باستثناء المستقل.

### 1-5 أدوات البحث:

تعد أدوات البحث العلمي، وسائل أساسية لا بد لأي باحث، أن يعتمد عليها من أجل الوصول إلى النتائج المطلوبة لتحقيق الهدف أو أهداف البحث.

و من خلال هذه الدراسة إلى معرفة أثر استخدام الألعاب الصغيرة في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم ، وذلك من خلال وضع برنامج من الألعاب الصغيرة التي تعمل على تطوير السرعة ، والتي تم عرضها على مجموعة من المحكمين، وهذا لغرض الحصول على أكبر قدر من المعلومات حول الموضوع. تم الاعتماد في دراستنا على:

1 - الألعاب الصغيرة التي قمنا بحصر كبير لبعض المراجع والدراسات المطابقة ، لتحديد هذه الألعاب.

- تشكيل استبيان يضم مجموعة من الاختبارات المقننة عرضت على دكاترة المعهد من أجل تحكيمها والأخذ بأرائهم حول أنجح الاختبارات التي تقيس بصدق وثبات موضوعيته.

المقابلات الشخصية: حيث تم برمجة جلسة أسبوعيا رفع والغموض والتوجيه في المسار المناسب من خلال مراقبة العمل المنجز بإشارة إلى التعديل أو الحذف والإطلاع من خلال مراقبة العمل المنجز بإشارة إلى التعديل أو الحذف والإطلاع على كل جزئيات الدراسة من البداية إلى النهاية.

- إجراء جلسات حوار ومناقشة لتحطيم إشكالية البحث وخطة العملية مع مجموعة من الدكاترة لتوضيح الرؤى والتوجه نحو الصواب.

التجربة الاستطلاعية من أجل تفادي الأخطاء وكشف جوانب صعوبات الدراسة.

- إحصار الوسائل الإحصائية من معادلات، منحنيات، جداول وغيرها.

- العتاد الرياضي: ميقاتية، صافرة، لوحة خشبية، شواخص، ميزان طيبي، شريط القياس، ملعب كرة القدم، قائم مرقم لقياس الطول.

- الوحدات التدريبية المقترحة.

### 1 6 الأسس العلمية للأداة:

أ/ الصدق: تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو يتعلق أساسا بنتائج الاختبار. (غضين، 1996، صفحة ص321)

كما يشير "تايلر": أن الصدق يعتبر أهم اعتبار يجب توافره في الاختبار، يحدد "كيورتن" الصدق باعتباره تقدير للارتباط بين الدرجات الخام للاختبار والحقيقة الثابتة ثباتا تاما.

### جدول رقم (01) يوضح معامل الصدق للاختبارات المستعملة

معامل الصدق	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	حجم العينة	الدراسة الإحصائية		الاختبارات
					الوضعية الوقوف	الوضعية الواطئة	
70.9	0.60	0.05	09	10			السرعة الإنتقالية
0.94							
50.9					القدرة على حركة		السرعة الحركية
60.9					يسارا	سرعة	
0.92					يمينا	استجابة الرجلين	
0.94					بسيط		سرعة رد الفعل
0.88			مركب				

لقد تبين من خلال النتائج الإحصائية المدونة في الجدول أعلاه أن الإختبارات صادقة فيما وضعت لقياسه، و هذا بحكم ان كل المؤشرات الثبات التي تأرجحت بين (70.9/0.88) وهي أكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط التي بلغت (0.60) و هذا عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (09).

ب- الثبات: يعتبر الاختبار على أنه تقارب الدرجات المنحطة على الاختبار الواحد عند الإجراء المختلف ويقول مروان عبدالمجيد " أن ثبات الاختبار هو محافظة على نتائجه إذا ما أعيد على نفس العينة (مروان عبد المجيد إبراهيم ، 1999، صفحة 75) ، ويرى عبد الفتاح محمود دويدار" أنه يقصد بثبات الاختبار أو الاعتمادية هو درجة الركون على نتائج المقياس ودرجة الثقة في هذه النتائج فضلا على ثبات النتائج وعدم تغيرها (محمد عبد الفتاح دويدار، 2005، صفحة 166) ، ويرى "مقدم عبد الحفيظ" في ثبات الاختبار على أنه مدى استقرار ظاهرة معينة في مناسبات مختلفة (مقدم عبد الحفيظ، 1994) ومن خلال التعاريف قمنا بتطبيق الاختبارات السرعة على العينة التي تكونت من عشرة لاعبين وبعد مرور أسبوع أعيد تطبيق نفس الاختبارات على نفس الأفراد وتحت نفس الظروف وفي نفس الوقت.

جدول رقم (2) يوضح معامل الثبات للاختبارات المستعملة

معامل الثبات	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	حجم العينة	الدراسة الإحصائية	
					الاختبارات	
0.94	0.60	0.05	09	10	الوضعية الوقوف	السرعة الإنتقالية
0.89					الوضعية الواطئة	
0.90					القدرة على حركة	السرعة الحركية
0.85					سرعة استجابة الرجلين	
0.89					بسيط	سرعة رد الفعل
0.78					مركب	

نلاحظ من خلال النتائج المدونة في الجدول باستعمال معامل الارتباط "بيرسون" عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (9) وجد أن القيمة المحسوبة لكل الاختبارات هي أكبر من القيمة الجدولية (0.60) وهذا ما يؤكد أن الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية وهذا ما يوضحه الجدول رقم (02)

ج- الموضوعية: من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد شرط الموضوعية والذي يعني التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كآرائه وأهوائه الذاتية وميوله الشخصي وحتى تحيزه أو تعصبه، فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون.

### 1-7 الاختبارات المستعملة:

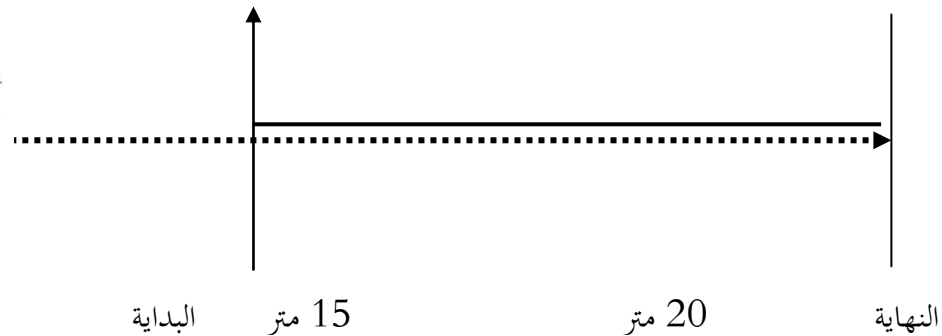
#### 1-1 السرعة الانتقالية:

#### 1 1 اسم الاختبار: السرعة الانتقالية.

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية (وضعية وقوف).

الأدوات المستعملة: ساحة كرة القدم فيها منطقة طولها لا يقل عن 70م و عرضها لا يقل عن (5م) - ساعات التوقيت - ثلاث مؤقتين - مسجل - مراقب - صافرة.

وصف الإختبار: يقف اللاعب خلف الخط الأول (من وضع البداية العالية) بعد سماع الصافرة يقوم المختبر بالركض بسرعة تزايدية تصل إلى خط البدء الثاني، وعندما يصل المختبر الخط الأول عن الثاني (15م) و الخط الثاني عن الخط الثالث (20م) (مسافة الإختبار) يقوم اللاعب بالركض أقصى سرعة ممكن إلى أن يجتاز خط النهاية ، حين يقوم المؤقتون بتشغيل الساعة وحساب الزمن.



التسجيل: • يحتسب للاعب زمن المستغرق الذي قطعه لمسافة 60م

• تعطى للاعب محاولة واحدة فقط .

1-2 اسم الإختبار: اختبار ركض (20متر) البداية الواطئة (الجلوس).

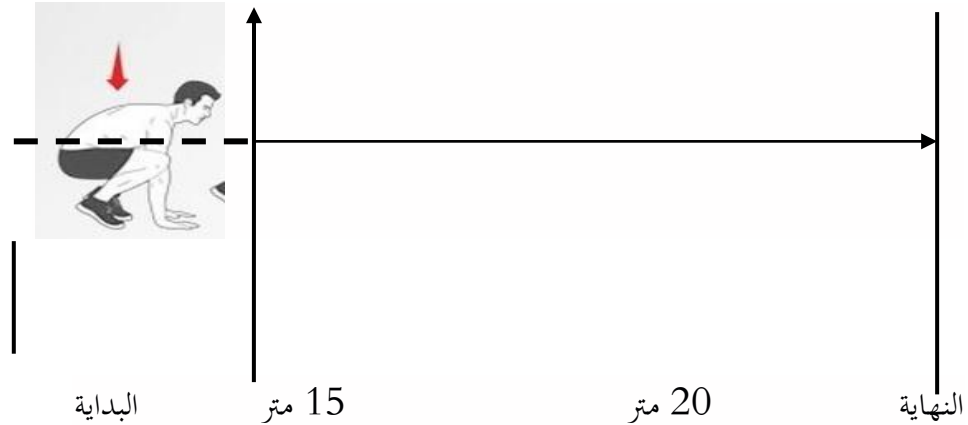
- الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.

- الأدوات المستعملة: ساعة إيقاف، خطان متوازيان مرسومان على الأرض المسافة بينهما (20متر)، صفارة، شريط قياس.

- مواصفات الأداء: يأخذ المختبر وضعية البداية الواطئة (كالتى تكون في ألعاب الساحة و الميدان) خلف الخط الأول حتى الخط الثاني و عندما يجتاز الخط الثاني، ينطلق اللاعب بأقصى سرعة، يحسب الزمن الذي قطعه المختبر ابتداء من الخط الثاني، وحتى النهاية.

الشروط : يسمح للمختبر أفضل زمن سجله بأداء محاولتين ، بعد اعطائه راحة بينية مناسبة .

التسجيل : يسجل للمختبر افضل زمن سجله من المحاولتين في قطع مسافة ( 20م).



2- اختبار السرعة الحركة :

2 1 اسم الاختبار : اختبار سرعة الحركة

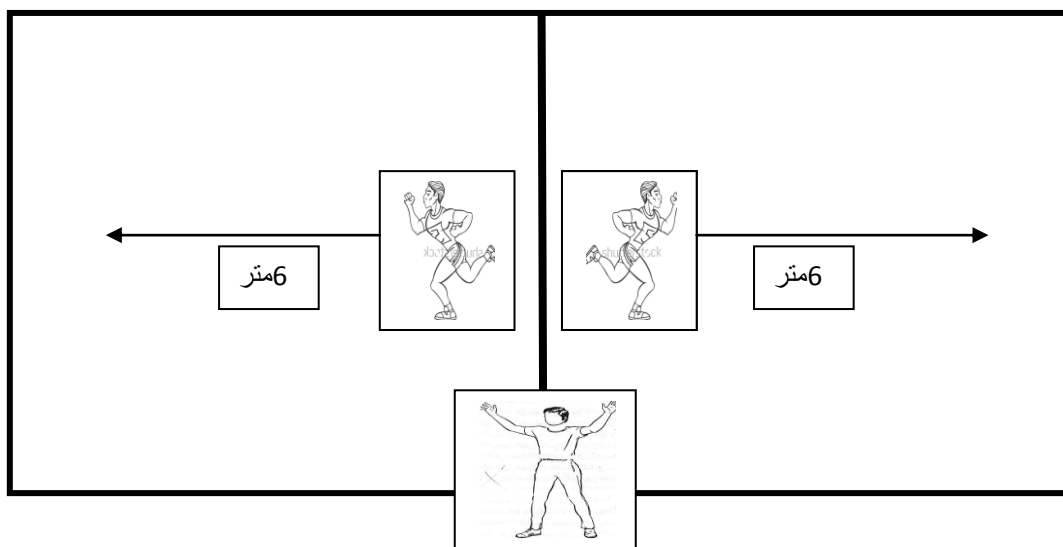
- الغرض من الاختبار : قياس القدرة على الحركة.

- الأدوات المستخدمة : مساحة بطول (20م) وعرض (2م) خالية من العوائق، شريط قياس،

ساعة توقيت .

-مواصفات الأداء: يقف المختبر عند إحدى نهايتي خط المنتصف في مواجهة المؤقت الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط ويمسك ساعة توقيت بإحدى يديه ويرفعها للأعلى ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه ، إما إلى جهة اليسار أو اليمين وفي الوقت نفسه يقوم بتشغيل الساعة ، وفي ذلك الوقت يقوم المختبر بالركض بأقصى سرعة إلى خط الجانب الذي أشار إليه المؤقت وعندما يصل إلى الخط الذي يبعد (6م) يقوم بإيقاف الساعة .

-التسجيل: يسجل للاعب اقل زمن لجهة اليمين أو اليسار من محاولتين لكل جانب.



2 2 اسم الإختبار: اختبار ركل مربع خشبي على الحائط بارتفاع (20 سم) مدة (20) ثا (المعدل).

الغرض من الإختبار: قياس السرعة الحركية للرجلين.

-الأدوات المستعملة : لوحة خشبية مبطنه بالجلد مساحتها (20 سم) تثبت على حائط ترتفع

حافتها السفلى عن الأرض (20 سم)، ساعة توقيت.

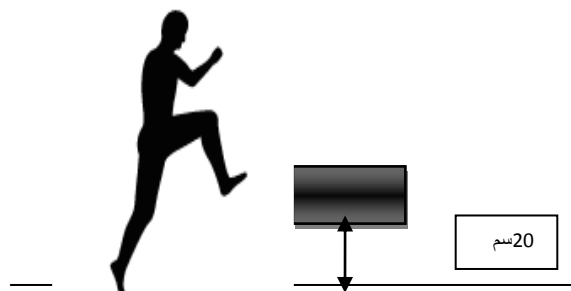
- مواصفات الأداء:

يقف المختبر أمام اللوحة، وعند سماع إشارة البدء يقوم بلمس اللوحة بالقدم اليمنى مرتين متتاليتين

(دورة)، ثم يكرر العمل بالرجل اليسرى لأكبر عدد ممكن من المرات في (20) ثا.



طريقة التسجيل: يسجل للمختبر عدد الدورات لمدة (20ثا) (ضرب اللوحة بكل قدم مرتين متتاليتين يعد دورة).



3- سرعة رد الفعل:

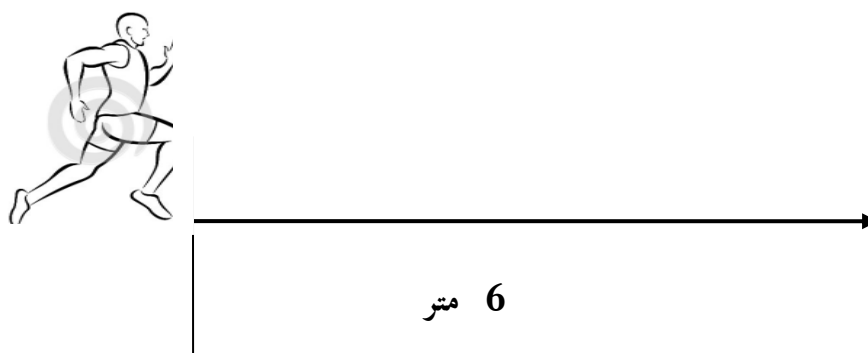
3 4 اسم الإختبار: اختبار سرعة رد الفعل البسيط

الغرض من الإختبار: قياس سرعة رد الفعل البسيط

الأدوات المستعملة: ساعة توقيت، شريط قياس، مجال للركض بطول لا يقل عن (20م) ، شواخص.

مواصفات الأداء: الانطلاق السريع من وضعية الوقوف بعد سماع الصافرة لمسافة (6م) للأمام أو الخلف أو من وضعيات الجلوس لجانب اليمين أو اليسار.

التسجيل: يسجل المختبر الزمن بالثانية.



## 2-3 اسم الإختبار: اختبار سرعة رد الفعل

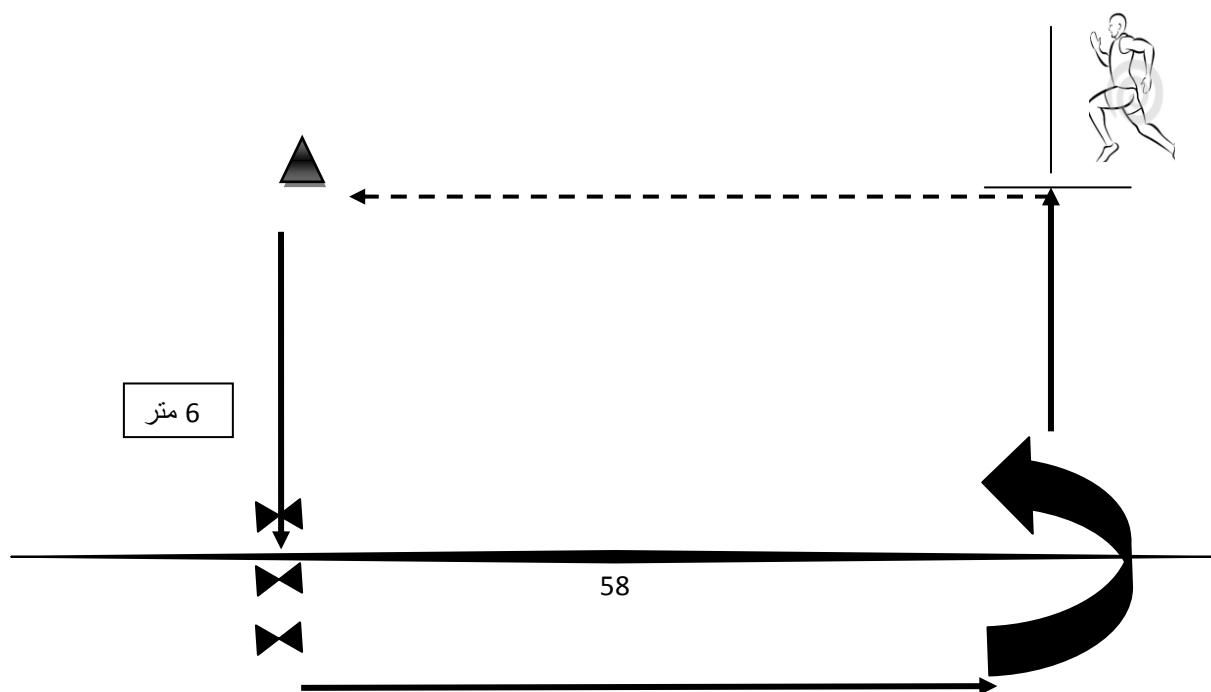
الغرض من الاختبار: قياس سرعة رد الفعل المركب

الأدوات المستعملة: ساعة توقيت ، شريط قياس ، مساحة مناسبة لأداء الاختبار،، مجال للركض بطول لا يقل عن (20م)، شواخص

مواصفات الأداء: يركض اللاعب ببطء داخل الملعب بالإشارة ينطلق اللاعب لمسافة (6م) إلى الجهة اليسار ثم إشارة للقفز للأعلى لمسافة (3م) ثم الانطلاق لمسافة (6م) إلى اليسار ثم إشارة إلى الدوران السريع بـ 180 والانطلاق السريع إلى الأمام حتى خط النهاية.

التسجيل: يعطي المختبر محاولة واحدة فقط

- يتم حساب الزمن الذي يستغرقه المختبر من خط البداية إلى خط النهاية بالثانية.



180°

6 متر

3 متر

**1-8 الدراسات الإحصائية:**

تم الاعتماد على المعادلات الاحصائية التالية:

- ✓ المتوسط الحسابي
- ✓ الانحراف المعياري
- ✓ معامل الارتباط "ت" ستيودنت
- ✓ معامل الصدق الذاتي
- ✓ اختبار "ت" ستيودنت (للعينات الغير المرتبطة و المتساوية العدد
- ✓ اختبار "ت" ستيودنت (للعينات المرتبطة)

**صعوبات البحث:**

تمثلت الصعوبات البحث فيما يلي

**أولاً: من الناحية النظرية**

- ✓ غياب الدراسات المتشابهة.
- ✓ وجود عدد قليل من الدراسات السابقة .
- ✓ صعوبة عملية الحصول على الكتب من المكتبة.
- ✓ عدم السماح بأخذ المذكرات خارج المكتبة.

**ثانياً: من الناحية التطبيقية:**

- ✓ غياب و تأخر بعض اللاعبين أثناء التطبيق البرامج التدريبية.
- ✓ صعوبة تنقل من أجل إجراء اختبارات على العينة الضابطة
- ✓ ارضية الميدان الاسفلتية التي تسببت في الكثير من الحوادث أثناء إجراء الاختبارات
- ✓. تقلب الاحوال الجوية الذي تسبب في عرقلة إجراء الاختبارات

**1-9 صعوبات البحث:**

واجه الباحث خلال القيام بالدراسة وتطبيق البرنامج جملة من الصعوبات والعوائق والتي أثرت نوعاً ما سلباً

على مجريات الدراسة والسير الحسن للبحث ونبرزها فيما يلي:

- ✓ إيجاد صعوبة في استرجاع الاستمارات الخاصة بالأداة "الاختبارات" من طرف الدكاترة وهذا بسبب انشغالهم بالتأطير والتدريس وأعداد أخرى.
- ✓ ضيق الوقت وخاصة أننا مرتبطون بالدروس النظرية والامتحانات.
- ✓ قلة البحوث والدراسات التي تناولت هذا الموضوع وإن وجدت فقد تعد على الأصابع.
- ✓ وجود صعوبة في ضبط توقيت مناسب ضمن برنامج أسبوعي نظرا لاختلاف أعمال الخاصة بأفراد العينة.
- ✓ نقص الوسائل والعتاد الرياضي.
- ✓ وبالرغم من هذه الصعوبات المذكورة، إلا أنها لم تكن حاجزا عويص أمام الباحث وتم بذل كل ما في وسعنا قصد إنجاز مذكرة ماستر بمستوى نموذجي تفيد إن شاء الله زملائنا القراء والباحثين.

## خاتمة الفصل:

لقد تضمن الفصل الأول من الباب الثاني لهذا البحث المتواضع على منهجية البحث وإجراءاته الميدانية وقد ركزت في المعاينة الميدانية للمشكلة ثم بعد ذلك قمنا بدراسة استطلاعية حول المشكلة، إضافة إلى ضبط متغيرات البحث والوسائل المساعدة بهدف الوصول إلى الكشف عن الحقيقة وتحقيق الهدف المنشود من خلال الدراسة الأساسية، كما ق الطالب الباحث والأدوات المستخدمة وكيفية تنظيم العمل داخل الوحدات مع عينة البحث، ثم تطرقنا باختصار إلى أهم الوسائل الإحصائية المتبعة في المعالجة الرقمية للبيانات، ثم الختام بجملة من الصعوبات البحث كما هو مشار إليها.

تمهيد:

بعد تجسيد أهم النقاط المدنية للدراسة والمتمثلة في أدوات البحث وإجراءاته إذ نمضي في هذا الفصل إلى عرض وتحليل النتائج ومناقشتها، يستوجب على الباحث تحليل وتفسير البيانات ومناقشة جميع فرضيات الدراسة و النتائج وإعطاء حوصلة على كل النتائج المتوصل إليها من خلال عرضها في جداول ثم تحليلها تحليلا موضوعيا وهذا بغرض استخلاص أهم الإستنتاجات.

2- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

2-1- عرض ومناقشة نتائج الاختبار القبلي لعينة البحث : بغرض إصدار أحكام موضوعية حول طبيعة التجانس القائم بين

العيتين، عمد الطالب الباحث إلى معالجة الدرجات الخام باستخدام إختبار دلالة الفروق "ت-ستودنت".

جدول رقم 03 يوضح التجانس بين العينة الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات القبلية باستخدام ت ستودنت.

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية (2-ن)	ت الجدولية	ن المحسوبة	العينة التجريبية ( الاختبار القبلي )		العينة الضابطة ( الاختبار القبلي )		العينات المقاييس الإحصائية الاختبارات		
					ع		ع				
غير دال	0.05	18	2.10	0.05	0.41	5.07	0.34	5.08	اختبار (وضعية الوقوف)		اختبارات السرعة الانتقالية
غير دال				0.27	0.78	5.68	0.69	5.59	اختبار (وضعية واطئة)		
غير دال				1.99	0.15	1.95	0.27	1.97	اختبار (سرعة حركية)		اختبارات سرعة الاستجابة
غير دال				0.23	2.16	15.7	1.58	15.5	يمينا	اختبار (سرعة حركة	
غير دال				0.47	1.64	16.6	2.10	17	يسارا	الرجلين)	
غير دال				0.02	0.22	2.08	0.21	2.08	اختبار (بسيط)		اختبارات سرعة
غير دال				0.14	0.52	11.09	0.54	11.06	اختبار (مركب)		رد الفعل

من الجدول 01 أعلاه يظهر مدى التجانس الموجود بين العينة الضابطة والتجريبية بعد اختبار القبلي المتضمن لتلك أنواع السرعة ( الانتقالية، حركية، ورد الفعل) وهذا ما يثبتته الجدول أعلاه ،عالج الباحث تلك النتائج إحصائيا ولهذا استخدم ت ستودنت لاستخراج قيمة ت المحسوبة ومقارنتها ب ت الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2-ن . ومن خلال الجدول يظهر لنا أن جميع قيم ت المحسوبة والتي تأرجحت من 0.02 كأصغر قيمة و 1.99 كأكبر قيمة وهي أصغر من قيمة ت الجدولية التي بلغت 2.10 عند درجة الحرية 2-ن = 18 ومستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على الفرق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فرق غير دال إحصائيا مما يؤكد على عدم وجود فروق معنوية بين هذه المتوسطات الحسابية وهذا ما يدل على التجانس بين المجموعتين في بحثنا هذا كما وضحته النتائج.

2-2- عرض ومناقشة وتحليل الاختبارات القبلية والبعدي لعينة البحث:

2-2-1 عرض ومناقشة نتائج اختبارات السرعة الانتقالية.

2-2-1-1 عرض ومناقشة نتائج اختبار السرعة الانتقالية (وضعية الوقوف)

جدول رقم 04 يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار السرعة الانتقالية (وضعية

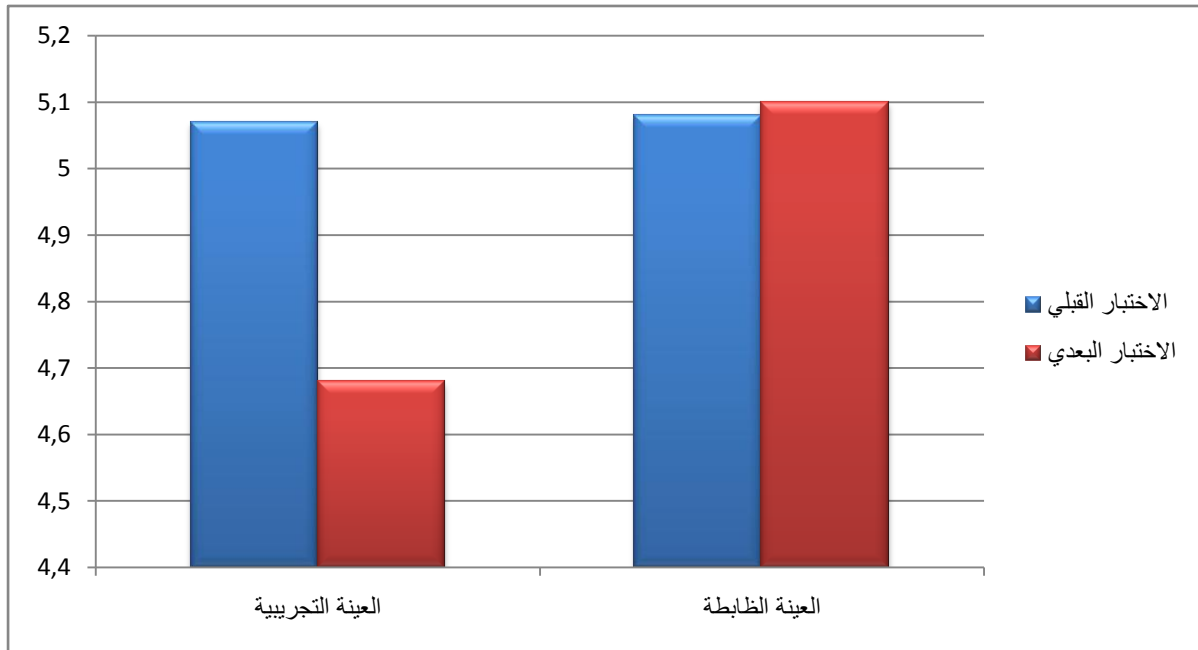
الوقوف)

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية (1-ن)	ت الجدولية	ت المحسوبة	( الاختبار البعدي )		( الاختبار القبلي )		ن	العينات المقاييس الإحصائية الاختبارات
					ع		ع			
غير دال احصائيا	0.05	09	2.26	0.55	0.31	5.1	0.34	5.08	10	العينة الضابطة
دال احصائيا				4.90	0.53	4.68	0.41	5.07	10	العينة التجريبية

لقد تبين على ضوء النتائج المدونة أعلاه ا قيمة المتوسط الحسابي القبلي للعينة التجريبية التي طبقت عليها الألعاب الصغيرة قد بلغت 5.07 وانحراف معياري قدره 0.41 أما الاختبار البعدي عند نفس العينة بلغ قيمة المتوسط الحسابي 4.68 والانحراف المعياري 0.53 بينما بلغ المتوسط الحسابي للعينة الضابطة 5.08 معياري قدره 0.34 الاختبار البعدي لهذه العينة فبلغ المتوسط الحسابي 5.1 والانحراف المعياري 0.31 وبعد استخدام ت ستودنت تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت 0.55 وهي اصغر من قيمة ت الجدولية التي بلغت 2.26 عند درجة الحرية 1-ن=11 عند مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على أن لا توجد دلالة إحصائية وبالتالي لا توجد فروق معنوية بين متوسطات النتائج القبلية والبعدي أما بالنسبة على العينة التجريبية فبلغت ت المحسوبة 4.90 وهي أكبر من قيمة ت الجدولية والتي بلغت 2.26 عند درجة الحرية 1-ن = 09 عند مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية وبالتالي يوجد فرق معنوي بين متوسطات النتائج القبلية والبعدي لصالح الاختبارات البعدي .

وعليه نستخلص أن استخدام الألعاب الصغيرة ضمن حصة تدريبية قد أعطى الأثر الايجابي في تنمية سرعة أنتقالية لدى عينة البحث التجريبية ، ويرأ أن هذا التحسن مرده إلى نوعية الألعاب المنتقاة داخل وحدات النشاط





الشكل البياني رقم " 01" يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي لعينة البحث في اختبار

السرعة الانتقالية (وضعية الوقوف)

من الشكل 01 يتبين ان العينة التجريبية حققت أكبر متوسط حسابي في اختبار السرعة الانتقالية مما يدل على

ان الوحدات التدريبية المقترحة اشتملت على تمارين قد طورت من مدى السرعة الإنتقالية من وضعية الوقوف في

هذه المرحلة.

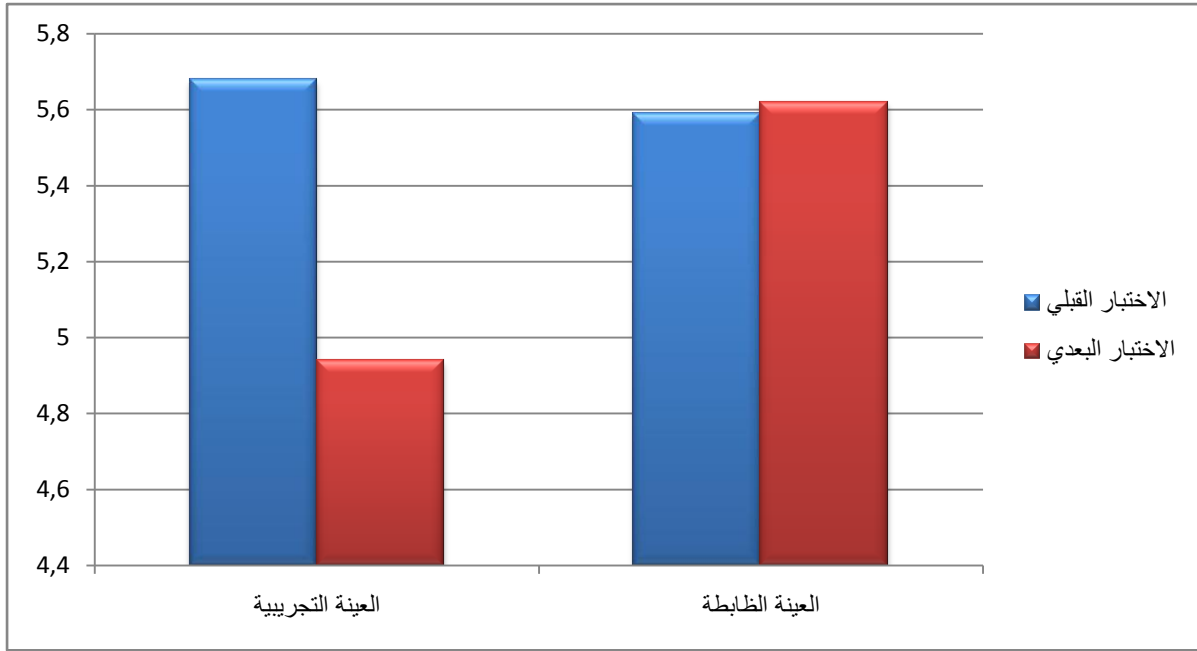
2-2-1-2- عرض ومناقشة نتائج اختبار (الوضعية الواطئة).

الجدول رقم " 05 " يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار السرعة الانتقالية (الوضعية الواطئة).

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية (ن-1)	ت الجدولية	ت المحسوبة	( الاختبار البعدي )		( الاختبار القبلي )		ن	العينات المقاييس الإحصائية الاختبارات
					ع	ع	ع	ع		
غير دال إحصائيا	0.05	9	2.26	0.37	0.76	5.62	0.69	5.59	10	العينة الضابطة
دال إحصائيا				4.93	0.67	4.94	0.78	5.68	10	العينة التجريبية

من خلال ما يظهر في الجدول أعلاه يتضح لنا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية  $n - 1 = 9$  أن قيمة المتوسط الحسابي للعينة التجريبية قد بلغت 5.68 بانحراف معياري قدره 0.78 في الاختبار القبلي أما بالنسبة للمتوسط الحسابي لنفس العينة قد بلغ 4.94 و بانحراف معياري قدره 0.67 في الاختبار البعدي وان قيمة ت المحسوبة بلغت 4.93 وهي أعلى من ت الجدولية والتي قدرت بـ 2.26 مما يدل على وجود فرق دال إحصائيا لهذه العينة.

وعلى هذا الأساس نرى أن الألعاب الصغيرة قد حققت تأثيرا إيجابيا وأثبتت فاعلية أكثر السرعة الإنتقالية (الوضعية الواطئة) لدى أفراد العينة. أما فيما يخص العينة الضابطة فقد بلغ المتوسط الحسابي لديها 5.59 و بانحراف معياري قدره 0.69 في الاختبار القبلي أما المتوسط الحسابي لنفس العينة في الاختبار البعدي فقد بلغ حوالي 5.62 وانحراف مقدراه 0.76، وأن قيمة ت المحسوبة قدره بـ: 0.37 وهي أقل من ت- الجدولية التي بلغت 2.26 مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لهذه العينة التي بقيت تعمل بمفردها.



– الشكل البياني رقم "02" (الوضعية الواطئة) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة و البعديّة

لصالح عينة البحث في اختبار السرعة الانتقاليّة(الوضعية الواطئة)

من الشكل 02 يتبين ان العينة التجريبية حققت أكبر متوسط حسابي في اختبار السرعة الانتقالية مما يدل على ان الوحدات التدريبية المقترحة اشتملت على تمارين قد طورت من مدى السرعة الإنتقالية من وضعية الواطئة في هذه المرحلة.

2-2-2- عرض ومناقشة نتائج اختبارات السرعة الحركية.

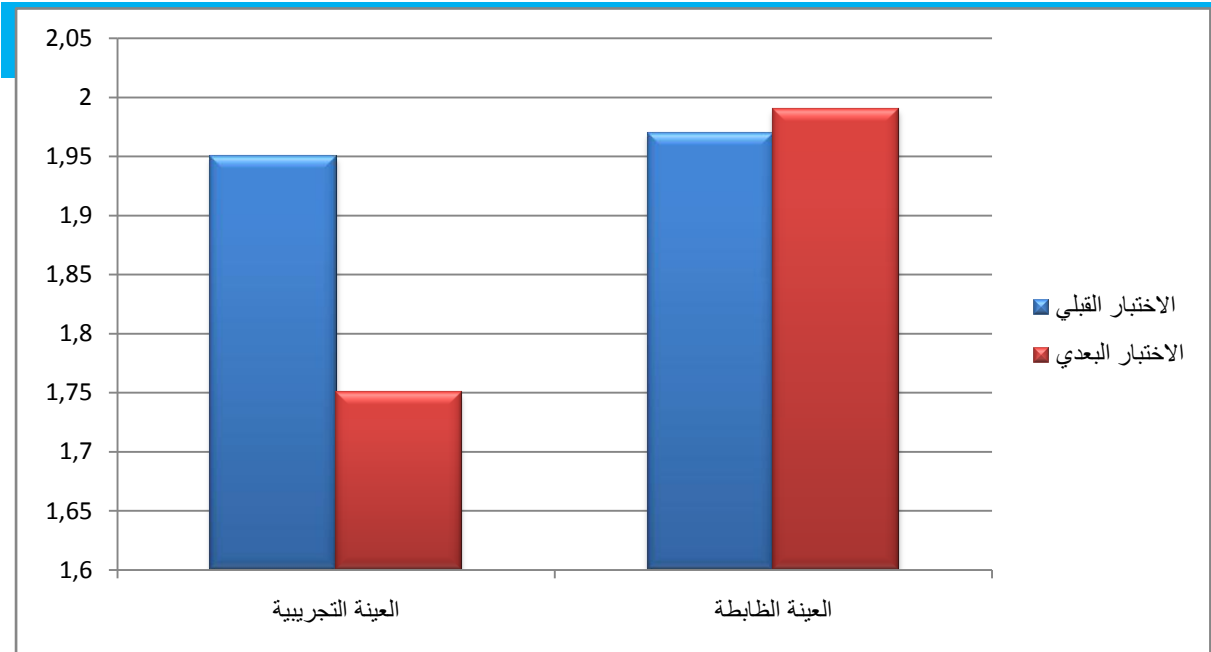
2-2-2-1- عرض ومناقشة نتائج اختبار سرعة حركية

- الجدول رقم (06) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار سرعة القدرة على حركية

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية (1-ن)	ت الجدولية	ن المحسوبة	( الاختبار البعدي )		( الاختبار القبلي )		ن	العينات المقاييس الإحصائية الاختبارات
					ع		ع			
غير دال احصائيا	0.05	09	2.26	0.24	0.15	1.99	0.27	1.97	10	العينة الضابطة
دال احصائيا				5.75	0.08	1.75	0.15	1.95	10	العينة التجريبية

يتضح لنا جليا من خلال المعالجة الإحصائية وبعد استخدام ت سيتودنت لاستخراج قيمة ت المحسوبة ومقارنتها بقيمة ت الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1-1=9 ومن خلال النتائج أعلاه تبين أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي للعينة الضابطة قد بلغ 1.97 ذو انحراف معياري قدره 0.27 في الاختبار البعدي لنفس العينة حيث بلغ قيمة المتوسط الحسابي 1.99 وانحراف معياري 0.15، أما على مستوى العينة التجريبية حيث بلغ قيمة المتوسط الحسابي 1.95 بانحراف معياري قدر ب 0.15 واختبار البعدي قدر ب 1.75 وانحراف معياري قدره 0.08 وتبين أن قيمة ت المحسوبة للعينة الضابطة قدرت ب: 0.24 وهي أصغر من قيمة ت- الجدولية التي بلغت 2.26 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 1-1=9 مما يدل على أنه لا توجد فروق دالة إحصائية وبالتالي لا توجد فروق معنوية بين المتوسطات القبلية والبعدي لهذه العينة على غرار العينة التجريبية التي بلغت قيمة ت المحسوبة لديها ب: 5.75 وهي أكبر من قيمة ت الجدولية التي بلغت 2.26

عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية  $9=1-1$  وهذا ما يدل على وجود دلالة إحصائية أو فروق معنوية بين المتوسطات الحسابية .



الشكل البياني رقم " 03 " يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار سرعة قدرة على حركية

- يتضح من خلال المعلم أعلاه أن المتوسط الحسابي للعينة التجريبية تحسن أكثر مقارنة مع المتوسط الحسابي القبلي في اختبار السرعة قدرة على الحركية وذلك راجع لاحتواء الوحدات التدريبية على أنشطة بدنية هادفة عملت على إضفاء التحسن والرفع من مستوى القدرات لهذه الفئة.

2-2-2-2- عرض ومناقشة نتائج اختبار (سرعة حركة للرجلين)

2-2-2-2-1- عرض ومناقشة نتائج اختبار (سرعة حركة للرجلين) "يمينا".

الجدول رقم (07) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار (سرعة حركة للرجلين) "يمينا".

المقاييس الإحصائية العينات	ن	اختبار قبلي		اختبار بعدي		ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة الإحصائية
		ع	ع	ع	ع					
العينة الضابطة	10	15.5	1.58	15.8	1.41	1.15	2.26	09	0.05	غير دال إحصائياً
العينة التجريبية	10	15.7	2.16	17.9	1.52	8.81				دال إحصائياً

يبين الجدول رقم (07) قيم المتوسطات الحسابية وقيم الانحرافات المعيارية للعينة الضابطة والتجريبية، حيث نجد أن

المتوسط الحسابي للعينة الضابطة قدر ب 15.5 وانحراف معياري بلغ 1.58 أما الاختبار البعدي لنفس العينة قد

بلغ قيمة المتوسط ب 15.8 وانحراف بلغ 1.41 وكانت بذلك قيمة ت المحسوبة 1.15 عند مستوى الدلالة

0.05 ودرجة الحرية 1-1=9 وهذا يدل على عدم وجود فرق معنوي بين هذه المتوسطات أما بل مستوى

العينة التجريبية التي أدخل عليها وحدات من الألعاب الصغيرة تحتوي في محتواها تمارين تنمية السرعة وعلاقتها

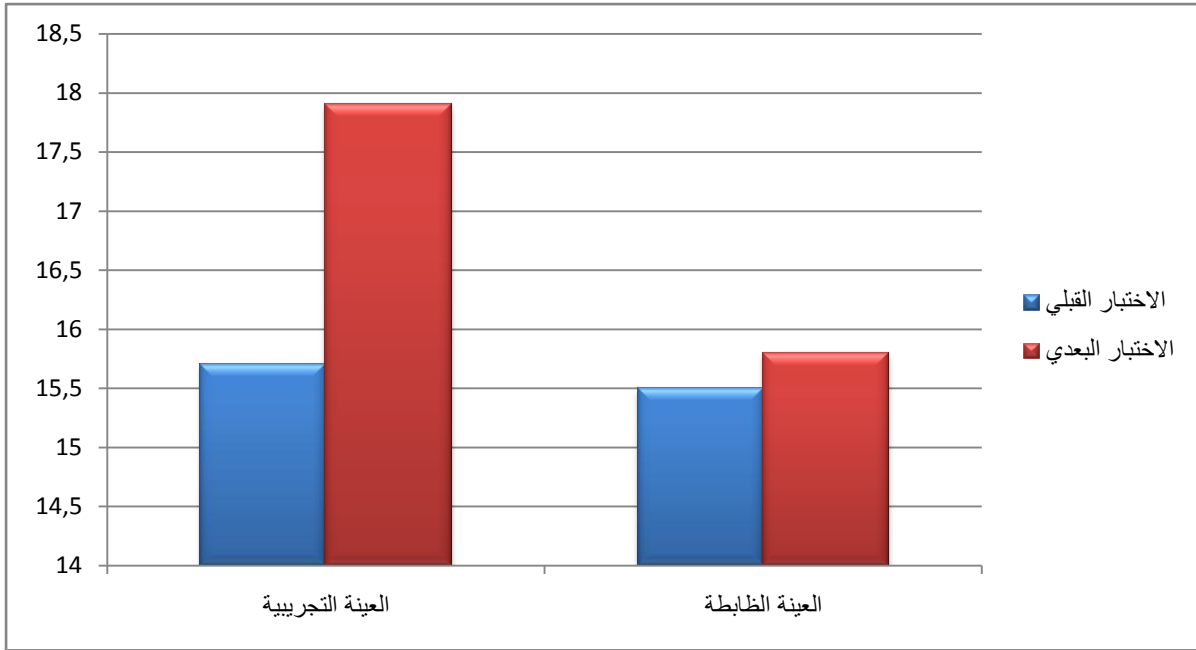
بالأداء الهجومي فكان المتوسط الحسابي لدى هذه العينة في الاختبار القبلي قد بلغ 15.7 و انحراف معياري

بلغت قيمته ب: 2.16. و بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 17.9 وانحراف معياري بلغ 1.52 وقدت

ت- المحسوبة ب: 8.81 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية

1-1=9 وهذا ما يدل على الفروق المعنوية بين المتوسطات وعلى وجود دلالة إحصائية وهذا الصالح الاختبار

البعدي للعينة التجريبية.



- الشكل البياني رقم (04) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة والبعديّة لعينة البحث اختبار

(سرعة حركة للرجلين) "يميناً".

- يتضح من خلال المعلم أعلاه أن المتوسط الحسابي للعينة التجريبية تحسن أكثر مقارنة مع المتوسط الحسابي القبلي في اختبار (سرعة حركة للرجلين) "يميناً". وذلك راجع لاحتواء الوحدات التدريبية على أنشطة بدنية هادفة عملت على إضفاء التحسن والرفع من مستوى القدرات لهذه الفئة.

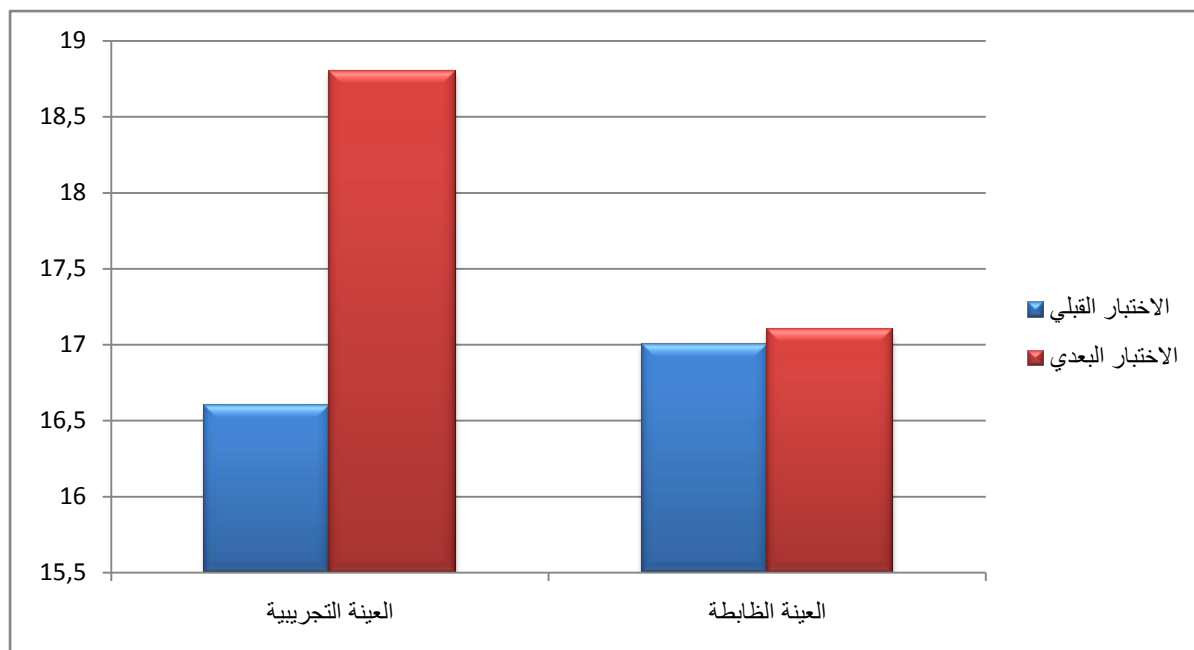
-2-2-2-2- عرض ومناقشة نتائج اختبار سرعة الاستجابة (سرعة حركة للرجلين) "يسارا".

الجدول رقم (08) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار (سرعة حركة للرجلين) "يسارا".

المقاييس الإحصائية العينات	ن	اختبار قبلي		اختبار بعدي		ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		ع	ع	ع	ع					
العينة الضابطة	10	17	2.10	17.1	1.52	0.31	2.26	09	0.05	غير دال إحصائياً
العينة التجريبية	10	16.6	1.64	18.8	0.91	4.49				دال إحصائياً

يبين الجدول رقم (08) قيم المتوسطات الحسابية وقيم الانحرافات المعيارية للعينة الضابطة والتجريبية، حيث نجد أن المتوسط الحسابي للعينة الضابطة قدر بـ 17 بانحراف معياري بلغ 2.10 أما الاختبار البعدي لنفس العينة قد بلغ قيمة المتوسط بـ 17.1 و بانحراف بلغ 1.52 وكانت بذلك قيمة ت المحسوبة 0.31 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1-1=9 وهذا يدل على عدم وجود فرق معنوي بين هذه المتوسطات أما بل مستوى العينة التجريبية التي أدخل عليها وحدات من الألعاب الصغيرة تحتوي في محتواها تمارين تنمية وتحسن عناصر السرعة المرتبطة بالألعاب الصغيرة فكان المتوسط الحسابي لدى هذه العينة في الاختبار القبلي قد بلغ 16.6 و انحراف معياري بلغت قيمته بـ: 1.64. و بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 18.8 بانحراف معياري بلغ 0.91 وقد بلغت ت- المحسوبة بـ: 4.49 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1-1=9 وهذا ما يدل على الفروق المعنوية بين المتوسطات وعلى وجود دلالة إحصائية وهذا الصالح للاختبار البعدي للعينة التجريبية.





-الشكل البياني رقم (05) يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلي والبعدي لعينة البحث في

اختبار (سرعة حركة للرجلين) "يسارا".

يتضح من خلال المعلم أعلاه أن المتوسط الحسابي للعينة التجريبية تحسن أكثر مقارنة مع المتوسط الحسابي القبلي في اختبار (سرعة حركة للرجلين) "يسارا". وذلك راجع لاحتواء الوحدات التدريبية على أنشطة بدنية هادفة عملت على إضفاء التحسن والرفع من مستوى القدرات لهذه الفئة.

2-2-3- عرض ومناقشة نتائج اختبارات سرعة رد الفعل.

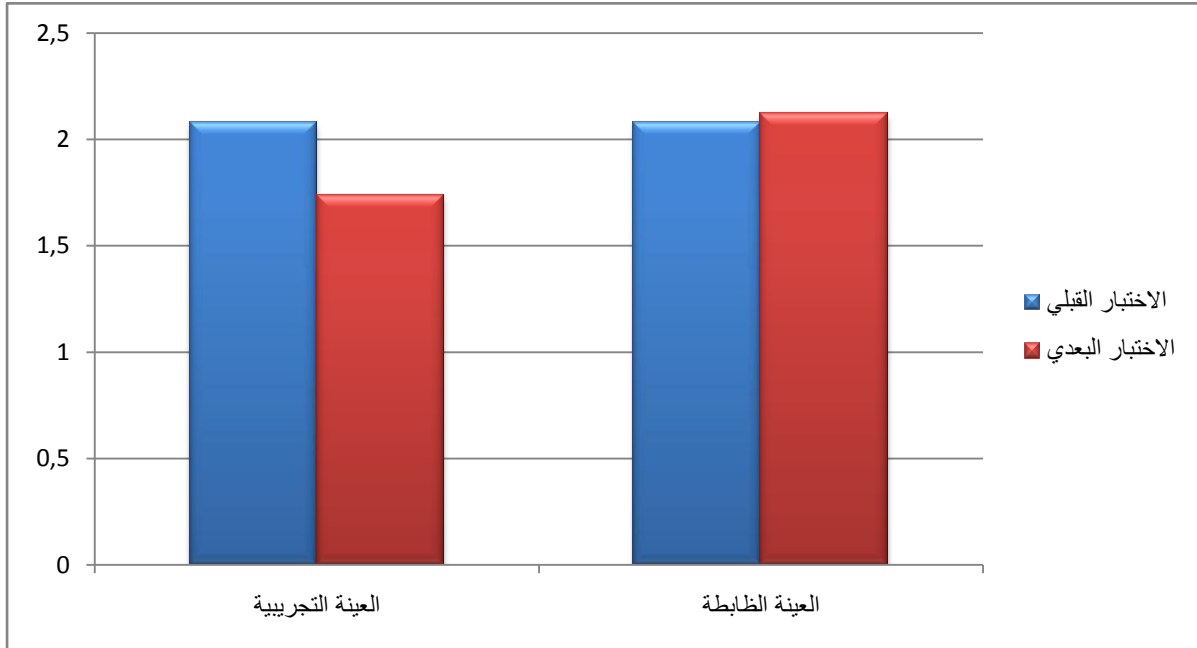
2-2-3-1- عرض ومناقشة نتائج اختبار سرعة رد الفعل (بسيط)

جدول رقم (09) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار سرعة رد الفعل (بسيط)

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية (1-ن)	ت الجدولية	ت المحسوبة	( الاختبار البعدي )		( الاختبار القبلي )		ن	العينات المقاميس الإحصائية الاختبارات
					ع		ع			
غير دال احصائيا	0.05	09	2.26	0.98	0.19	2.12	0.21	2.08	10	العينة الضابطة
دال احصائيا				3.71	0.41	1.74	0.22	2.08	10	العينة التجريبية

لقد تبين على ضوء النتائج المدونة أعلاه ا قيمة المتوسط الحسابي القبلي للعينة التجريبية التي طبقت عليها الألعاب الصغيرة قد بلغت 2.08 وانحراف معياري قدره 0.22 أما الاختبار البعدي عند نفس العينة بلغ قيمة المتوسط الحسابي 1.74 والانحراف المعياري 0.41 بينما بلغ المتوسط الحسابي للعينة الضابطة 2.08 معياري قدره 0.21 الاختبار البعدي لهذه العينة فبلغ المتوسط الحسابي 2.12 والانحراف المعياري 0.19 وبعد استخدام ت ستودنت تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت 0.98 وهي اصغر من قيمة ت الجدولية التي بلغت 2.26 عند درجة الحرية 1-ن=9 عند مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على أن لا توجد دلالة إحصائية وبالتالي لا توجد فروق معنوية بين متوسطات النتائج القبلية والبعديّة أما بالنسبة على العينة التجريبية فبلغت ت المحسوبة 3.71 وهي أكبر من قيمة ت الجدولية والتي بلغت 2.26 عند درجة الحرية 1-ن=9 عند مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية وبالتالي يوجد فرق معنوي بين متوسطات النتائج القبلية والبعديّة لصالح الاختبارات البعديّة

وعليه نستخلص أن استخدام الألعاب الصغيرة ضمن حصة تدريبية قد أعطى الأثر الإيجابي في تنمية السرعة رد الفعل (بسيط) لدى عينة البحث التجريبية ، ونرى أن هذا التحسن مرده إلى نوعية الألعاب المنتقاة داخل وحدات النشاط البدني خلال مدة تطبيق الوحدات.



الشكل البياني رقم " 06 " يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعديّة لعينة البحث في اختبار سرعة رد الفعل (البسيط)

- من خلال الشكل البياني الموضح، تبين أن العينة التجريبية كان لها أكبر متوسط حسابي في الاختبار البعدي سرعة رد الفعل البسيط مما يدل على أن الوحدات النشاط البدني المقترحة من طرف الطالب الباحث قد تضمنت التمارين المناسبة ساعدت بشكل إيجابي في تحسين عنصر سرعة رد الفعل البسيط لدى أفراد العينة التجريبية.

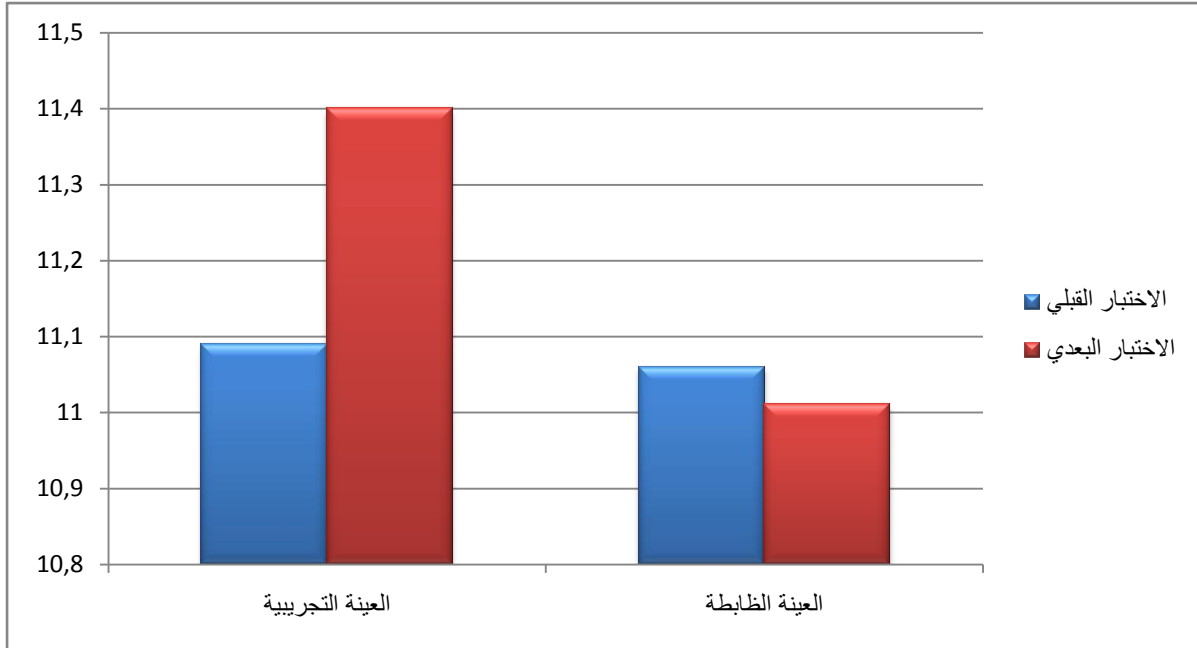
2-2-3-2- عرض ومناقشة نتائج اختبار سرعة رد الفعل (مركب)

جدول رقم "10" يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار سرعة رد الفعل (مركب)

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية (1-ن)	ت الجدولية	ن المحسوبة	( الاختبار البعدي )		( الاختبار القبلي )		ن	العينات المقاييس الإحصائية الاختبارات
					ع		ع			
غير دال احصائيا	0.05	09	2.26	0.98	0.54	11.01	0.54	11.06	10	العينة الضابطة
دال احصائيا				3.64	0.26	10.40	0.52	11.09	10	العينة التجريبية

لقد تبين على ضوء النتائج المدونة أعلاه ا قيمة المتوسط الحسابي القبلي للعينة التجريبية التي طبقت عليها الألعاب الصغيرة قد بلغت **11.09** وانحراف معياري قدره **0.52** أما الاختبار البعدي عند نفس العينة بلغ قيمة المتوسط الحسابي **10.40** والانحراف المعياري **0.26** بينما بلغ المتوسط الحسابي للعينة الضابطة **11.06** وانحراف معياري قدره **0.54** أما الاختبار البعدي لهذه العينة فبلغ المتوسط الحسابي **11.01** والانحراف المعياري **0.54** وبعد استخدام ت ستودنت تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت **0.98** وهي اصغر من قيمة ت الجدولية التي بلغت **2.26** عند درجة الحرية **1-ن=9** عند مستوى الدلالة **0.05** مما يدل على أن لا توجد دلالة إحصائية وبالتالي لا توجد فروق معنوية بين متوسطات النتائج القبلية والبعدية أما بالنسبة على العينة التجريبية فبلغت ت المحسوبة **3.64** وهي أكبر من قيمة ت الجدولية والتي بلغت **2.26** عند درجة الحرية **1-ن = 9** عند مستوى الدلالة **0.05** مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية وبالتالي يوجد فرق معنوي بين متوسطات النتائج القبلية والبعدية لصالح الاختبارات البعدية

وعليه نستخلص أن استخدام الألعاب الصغيرة ضمن حصة تدريبية قد أعطى الأثر الإيجابي في تنمية سرعة رد الفعل المركب لدى عينة البحث التجريبية ، ونرى أن هذا التحسن مرده إلى نوعية الألعاب المنتقاة داخل وحدات النشاط البدني خلال مدة تطبيق الوحدات.



الشكل البياني رقم " 07" يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي لعينة البحث في اختبار سرعة رد الفعل (المركب)

- من خلال الشكل البياني الموضح، تبين أن العينة التجريبية كان لها أكبر متوسط حسابي في الاختبار البعدي سرعة رد الفعل (المركب) مما يدل على أن الوحدات النشاط البدني المقترحة من طرف الطالب الباحث قد تضمنت التمارين المناسبة والوسائل اللازمة من ( ملعب ، شواخص و غيرها ) - ساعدت بشكل إيجابي في تحسين عنصر القوة لدى أفراد العينة التجريبية.

2-3- عرض ومناقشة وتحليل الاختبارات البعدية لعينة البحث:

2-3-1 عرض ومناقشة نتائج اختبارات السرعة الانتقالية.

2-3-1-1 عرض ومناقشة نتائج اختبار السرعة الانتقالية (وضعية الوقوف)

- جدول رقم (11) يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار السرعة الانتقالية (وضعية الوقوف).

ت الجدولية	ت المحسوبة	ع <sup>2</sup>	س <sup>2</sup>	المقاييس إحصائية العينات
2.10	2.16	0.31	5.1	العينة الضابطة
		0.53	4.68	العينة التجريبية

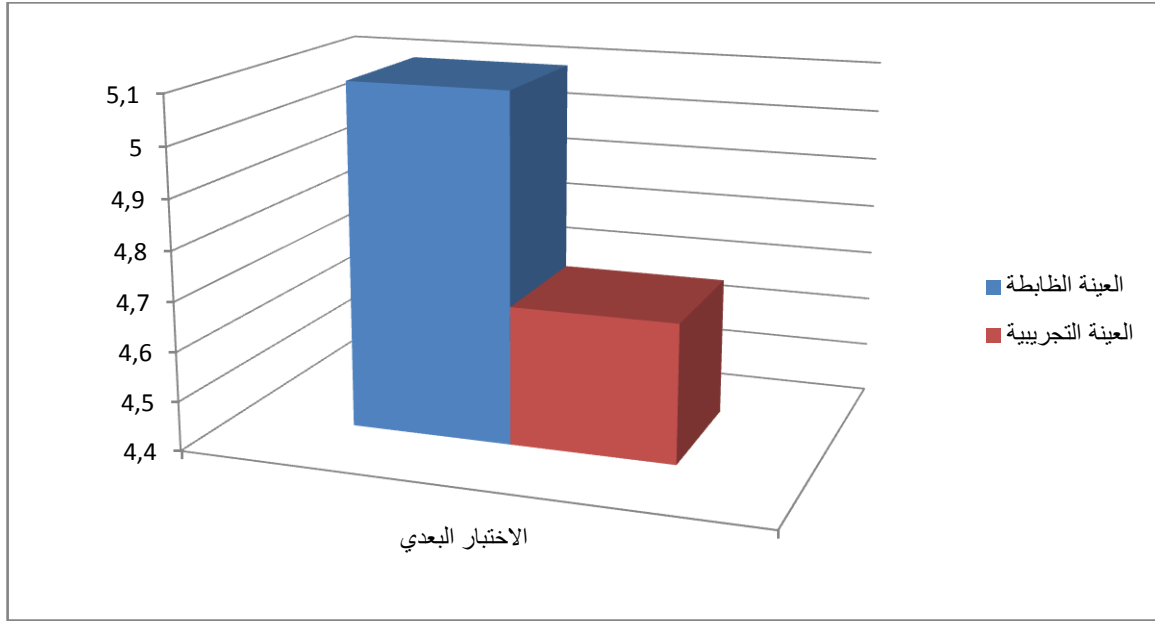
درجة الحرية 2-2=18، مستوى الدلالة 0.05

-نلاحظ من خلال نتائج الموضحة في الجدول رقم (11) للاختبار البعدي لعينتي البحث أن قيمة ت المحسوبة

لعينتي 2.16 وهي أكبر من ت الجدولية 2.10 عند درجة الحرية 2-2=18 ومستوى الدلالة 0.05 وهذا ما

يدل على وجود فرق معنوي دال إحصائيا لصالح العينة ذات المتوسط الحسابي الأكبر وهي التي تلقت ألعاب

الصغيرة المقترحة أنظر الشكل رقم(08).



الشكل رقم (08) يوضح الفروق بين المتوسطات البعدية لعينة البحث في اختبار السرعة الانتقالية (وضعية الوقوف).

-نلاحظ من خلال ما وضحه الجدول يظهر بأن أعلى قيمة كانت العينة التجريبية حيث بلغ متوسطها 4.68 مقارنة بالضابطة فقد بلغ متوسطها 5.1 وهذا ما يوضحه المعلم البياني.

و على هذا الأساس يستنتج الباحث أن للوحدات التدريبية المستخدمة دور الفعال والإيجابي في تحسين سرعة انتقالية (وضعية الوقوف).

2-3-1-2- عرض ومناقشة نتائج اختبار السرعة الانتقالية (وضعية الواطنة)

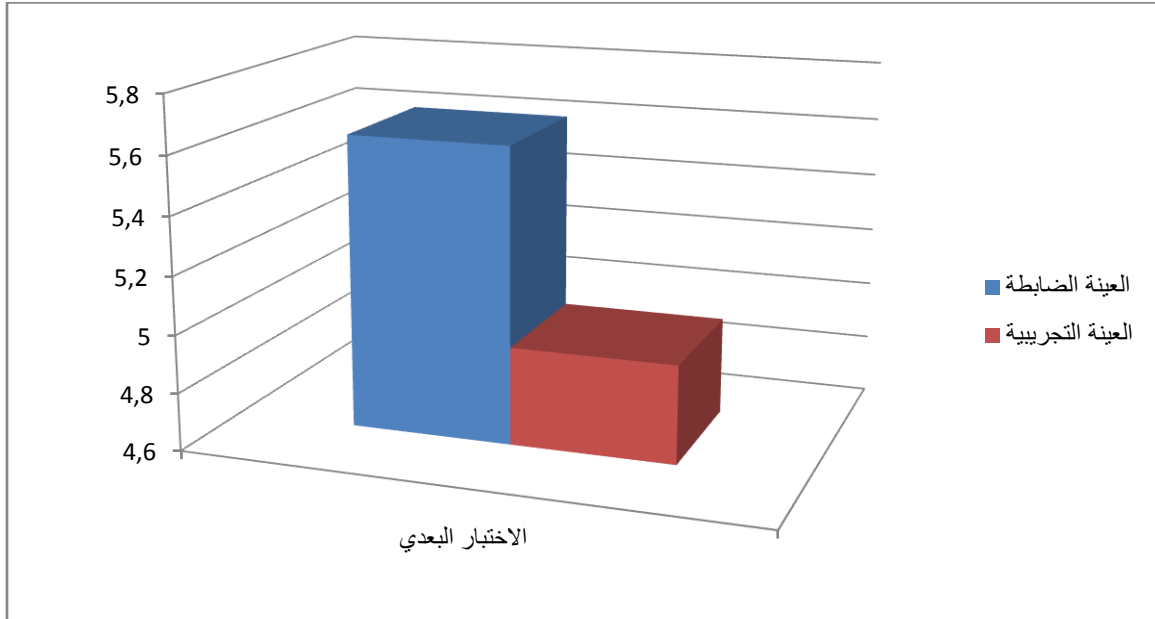
- جدول رقم (12) يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار السرعة الانتقالية (الوضعية الواطنة).

ت الجدولية	ت المحسوبة	ع <sup>2</sup>	س <sup>2</sup>	المقاييس إحصائية العينات
2.10	2.12	0.76	5.62	العينة الضابطة
		0.67	4.94	العينة التجريبية

- درجة الحرية 2-2=18، مستوى الدلالة 0.05

- نلاحظ من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (12) للاختبار البعدي لعينتي البحث أن قيمة ت المحسوبة للعيني قد بلغت 2.12 وهي أكبر من قيمة ت- الجدولية 2.10 عند درجة الحرية 2-2=18 ومستوى الدلالة 0.05 وهذا يدل على وجود فرق معنوي دال إحصائيا لصالح العينة ذات المتوسط الحسابي الأكبر وهي التي طبق عليها الألعاب الترويجية التي احتوت في مضمونها ألعاب هادفة، أنظر الشكل رقم (10)





الشكل البياني رقم (09) يوضح الفروق بين المتوسطات الحاسوبية البعدية لعينة البحث في اختبار السرعة الانتقالية (وضعية الواطئة).

- نلاحظ من خلال الرسم البياني أن أعلى قيمة للمتوسط الحسائي كان لصالح العينة التجريبية الذي قدر ب: 4.94 مقارنة بمتوسط العينة الضابطة فكان 5.62 وهذا ما يوضحه المعلم البياني.

و على هذا الأساس يستنتج الباحث أن للوحدات التدريبية المستخدمة دور الفعال والإيجابي في تحسين سرعة انتقالية (الوضعية الواطئة).

2-3-2- عرض ومناقشة نتائج اختبارات سرعة الاستجابة.

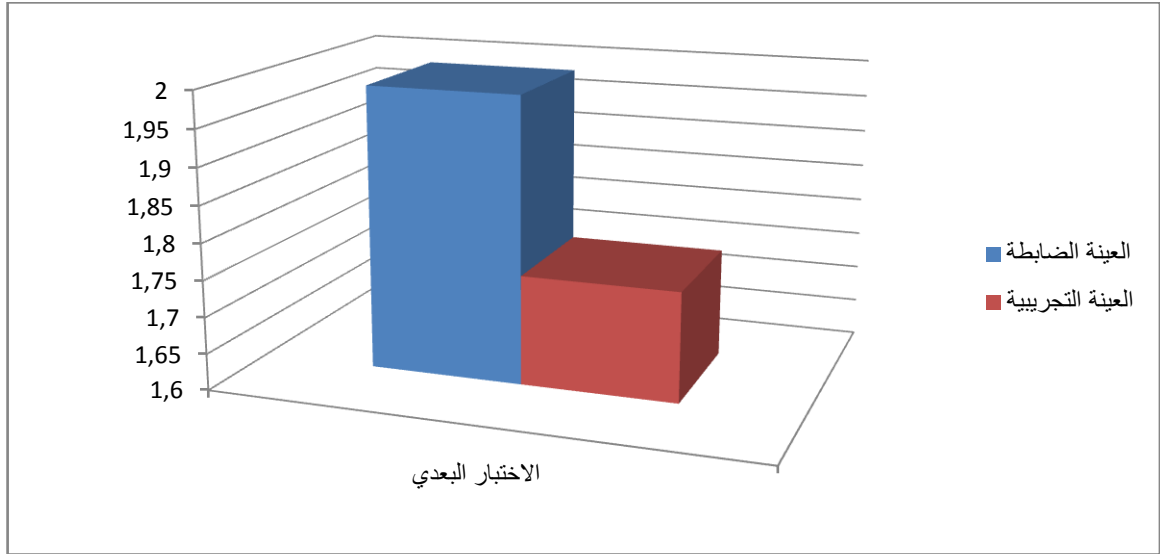
2-3-2-1- عرض ومناقشة نتائج اختبار سرعة الاستجابة (حركية)

- جدول رقم ( 13 ) يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار سرعة (القدرة على حركة).

ت الجدولية	ت المحسوبة	ع <sup>2</sup>	س <sup>2</sup>	المقاييس إحصائية العينات
2.10	4.34	0.15	1.99	العينة الضابطة
		0.08	1.75	العينة التجريبية

-درجة الحرية 2-2=18 ومستوى الدلالة 0.05

-نلاحظ من خلال نتائج الموضحة في الجدول رقم ( 13 ) للاختبار البعدي لعينتي البحث أن قيمة ت المحسوبة لعينتي قد بلغت 4.34 وهي أكبر من قيمة ت- الجدولية البالغة 2.10 عند درجة الحرية 2-2=18 ومستوى الدلالة 0.05، وهذا يدل على وجود فرق معنوي دال إحصائياً لصالح العينة ذات المتوسط الحسابي الأكبر وهي التي طبق عليها وحدات النشاط البدني المقترحة، أنظر الشكل رقم(10)



- الشكل البياني رقم (10) يوضح الفروق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينة البحث في اختبار سرعة القدرة على حركة.

- يتضح جليا لنا من خلال الرسم البياني أن القيمة المحسوبة كانت أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 18 وهذا ما توضحه الأعمدة البيانية أعلاه .

وعلى هذا الأساس يستنتج الباحث تحسن في مستوى سرعة القدرة على الحركة جليا وواضحا للعيان من خلال فعالية الوحدات المستخدمة.

2-3-2-1- عرض ومناقشة نتائج اختبار سرعة الاستجابة (حركة للرجلين)

2-3-2-1-1- عرض ومناقشة نتائج اختبار سرعة الاستجابة (حركة للرجلين) "يمينا"

- جدول رقم ( 14 ) يوضح دلالة الفروق بين نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار سرعة

الاستجابة ( حركة للرجلين) "يمينا"

ت الجدولية	ت المحسوبة	ع <sup>2</sup>	س <sup>2</sup>	المقاييس إحصائية العينات
2.10	3.05	1.54	15.8	العينة الضابطة
		1.52	17.9	العينة التجريبية

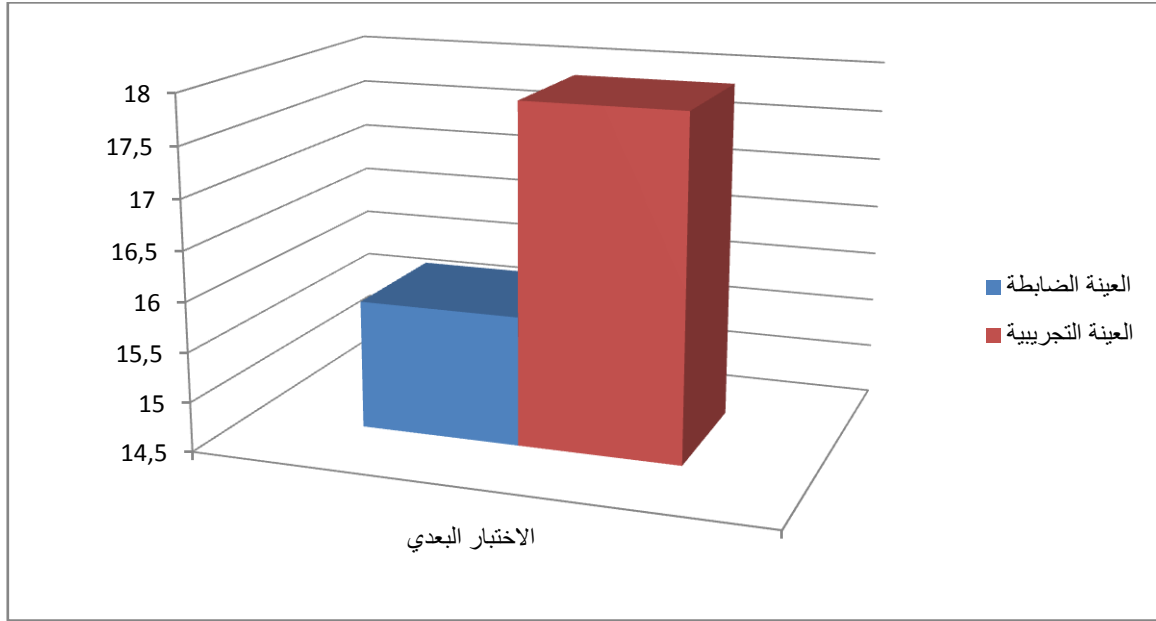
درجة الحرية 2-2=18 ومستوى الدلالة 0.05

-نلاحظ من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم ( 14 ) للاختبار البعدي لعينتي البحث أن قيمة ت

المحسوبة لعينتي قد بلغت 3.05 وهي أكبر من قيمة ت الجدولية التي بلغت 2.10، عند درجة الحرية 2-

18=2 ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على وجود فرق معنوي دال إحصائيا لصالح العينة ذات المتوسط

الحسابي الأكبر وهي التي أدخل عليها المتغير المستقل (البرنامج الالعاب الصغيرة) أنظر الشكل رقم (11)



الشكل البياني رقم (11) يوضح الفروق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينة البحث اختبار سرعة

الاستجابة (حركة للرجلين) "يميناً"

نلاحظ: من خلال ما تعتبر عليه النتائج الموضحة في الجدول أعلاه يظهر أن قيمة ت المحسوبة قد حققت أكبر

قيمة حيث كانت 3.05 وهي أكبر من نظيرتها الجدولية

و منه نستنتج أن التحسن كان واضحاً في سرعة استجابة (حركة للرجلين) يميناً وهذا ما وضحه المعلم البياني.

2-3-2-1- عرض ومناقشة نتائج اختبار سرعة الاستجابة (حركة للرجلين)

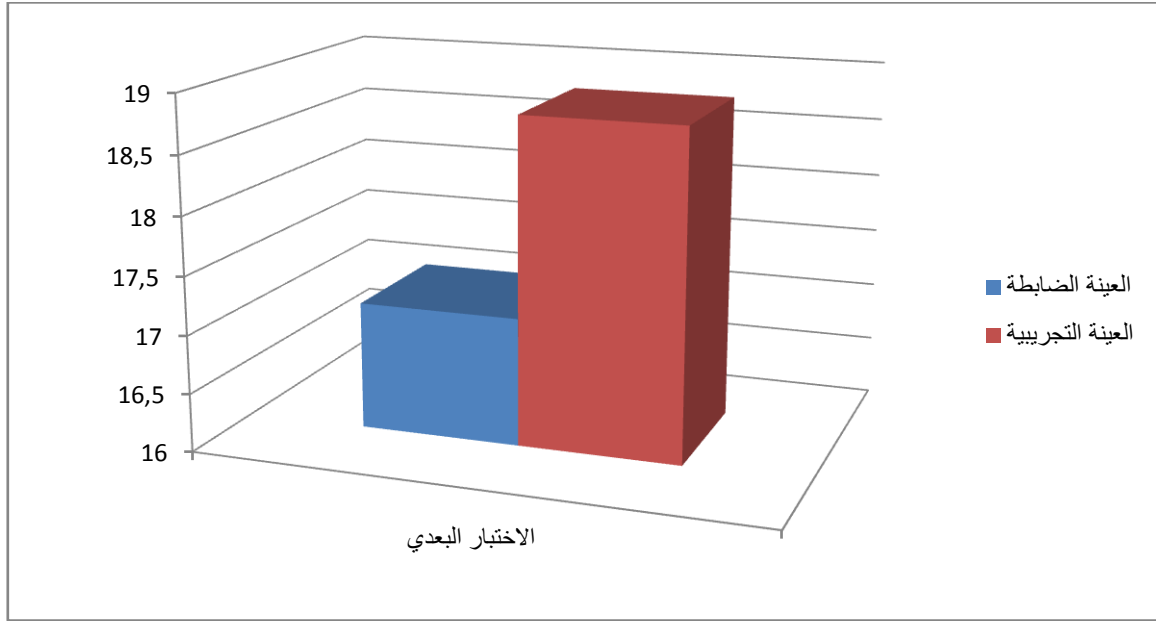
2-3-2-1-1- عرض ومناقشة نتائج اختبار سرعة الاستجابة ( حركة للرجلين) يسارا"

- جدول رقم ( 15) يوضح دلالة الفروق بين نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار سرعة الاستجابة (حركة الرجلين) "يسارا"

ت الجدولية	ت المحسوبة	ع <sup>2</sup>	س <sup>2</sup>	المقاييس إحصائية العينات
2.10	3.02	1.52	17.1	العينة الضابطة
		0.91	18.8	العينة التجريبية

درجة الحرية 2-2=18 ومستوى الدلالة 0.05

-نلاحظ من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم ( 15) للاختبار البعدي لعينتي البحث أن قيمة ت المحسوبة لعينتي قد بلغت 3.02 وهي أكبر من قيمة ت الجدولية التي بلغت 2.10، عند درجة الحرية 2-2-18=2 ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على وجود فرق معنوي دال إحصائيا لصالح العينة ذات المتوسط الحسابي الأكبر وهي التي أدخل عليها المتغير المستقل (البرنامج الالعاب الصغيرة) أنظر الشكل رقم (12)



الشكل البياني رقم (12) يوضح الفروق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينة البحث اختبار سرعة الاستجابة (حركة

الرجلين "يسارا"

استنتاج: من خلال ما تعتبر عليه النتائج الموضحة في الجدول أعلاه يظهر أن قيمة ت المحسوية قد حققت أكبر

قيمة حيث كانت 3.02 وهي أكبر من نظيرتها الجدولية 2.10 .

و عليه نستنتج أن التحسن كان واضحا في سرعة الإستجابة حركة الرجلين يسارا وهذا ما وضحه المعلم البياني .

2-3-3- عرض ومناقشة نتائج اختبارات سرعة رد الفعل.

2-3-3-1- عرض ومناقشة نتائج اختبار سرعة رد الفعل (بسيط)

- جدول رقم ( 16 ) يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار سرعة رد الفعل (بسيط).

ت الجدولية	ت المحسوبة	ع <sup>2</sup>	س <sup>2</sup>	المقاييس إحصائية العينات
2.10	2.62	0.19	2.12	العينة الضابطة
		0.41	1.74	العينة التجريبية

درجة الحرية 2-2=18 ومستوى الدلالة 0.05

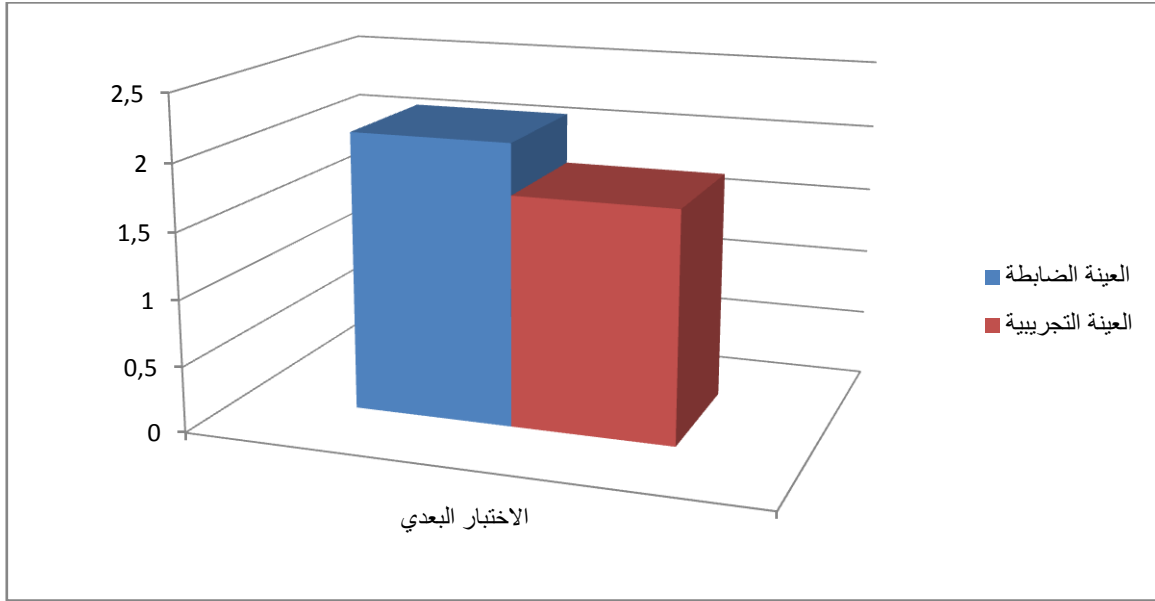
- نلاحظ من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم ( 16 ) للاختبار البعدي لعينتي البحث أن قيمة ت

المحسوبة لعينتي قد بلغت 2.62 وهي أكبر من قيمة ت الجدولية التي بلغت 2.10، عند درجة الحرية 2-2-

18=2 ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على وجود فرق معنوي دال إحصائيا لصالح العينة ذات المتوسط

الحسابي الأكبر وهي التي أدخل عليها المتغير المستقل (البرنامج الترويجي) أنظر الشكل رقم (13)





الشكل البياني رقم (13) يوضح الفروق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينة البحث اختبار سرعة رد الفعل (بسيط)

نلاحظ من خلال ما تعتبر عليه النتائج الموضحة في الجدول أعلاه يظهر أن قيمة ت المحسوبة قد حققت أكبر

قيمة حيث كانت 2.62 وهي أكبر من نظيرتها الجدولية 2.10 .

و على هذا الأساس نستنتج أن التحسن كان واضحاً في سرعة رد فعل بسيط وهذا ما وضحه المعلم البياني.

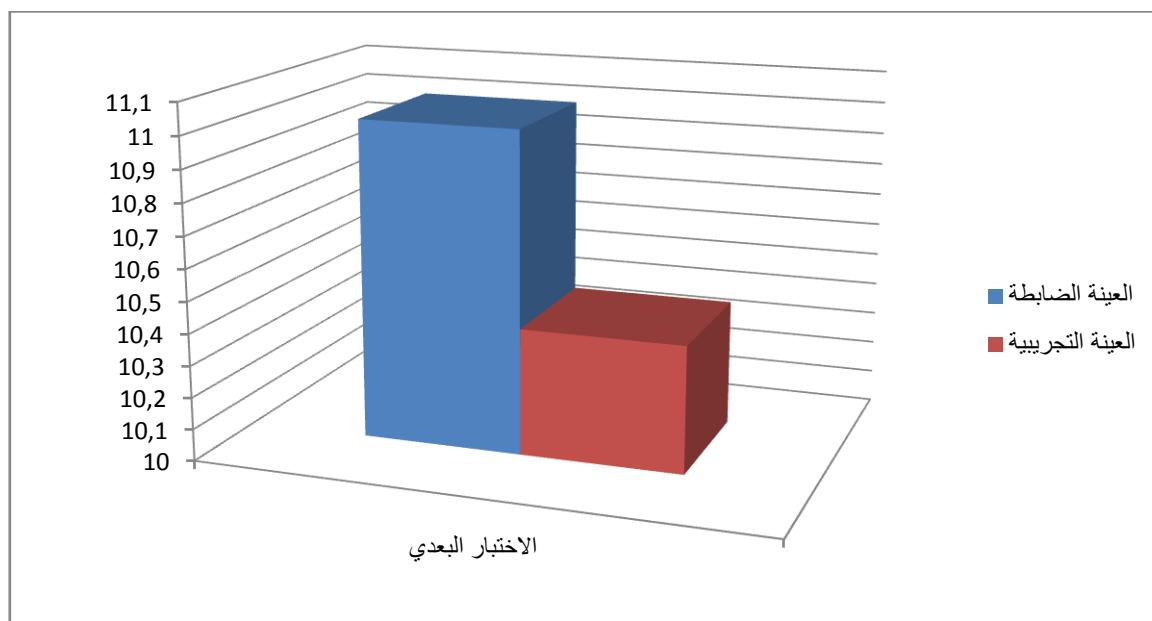
2-3-3-2- عرض ومناقشة نتائج اختبار سرعة رد الفعل (مركب)

- جدول رقم ( 17 ) يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار سرعة رد الفعل (مركب).

ت الجدولية	ت المحسوبة	ع <sup>2</sup>	س <sup>2</sup>	المقاييس إحصائية العينات
2.10	3.22	0.54	11.01	العينة الضابطة
		0.26	10.4	العينة التجريبية

درجة الحرية 2-2=18 ومستوى الدلالة 0.05

- نلاحظ من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم ( 17 ) للاختبار البعدي لعينتي البحث أن قيمة ت المحسوبة لعينتي قد بلغت 3.22 وهي أكبر من قيمة ت الجدولية التي بلغت 2.10، عند درجة الحرية 2-2=18 ومستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على وجود فرق معنوي دال إحصائيا لصالح العينة ذات المتوسط الحسابي الأكبر وهي التي أدخل عليها المتغير المستقل (البرنامج الالعب الصغيرة) أنظر الشكل رقم (14)



الشكل البياني رقم (14) يوضح الفروق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينة البحث اختبار سرعة رد الفعل (مركب)

نلاحظ من خلال ما تعتبر عليه النتائج الموضحة في الجدول أعلاه يظهر أن قيمة ت المحسوبة قد حققت أكبر قيمة حيث كانت 3.22 وهي أكبر من نظيرتها الجدولية 2.10.

و على هذا الأساس نستنتج أن التحسن كان واضحاً في سرعة رد الفعل المركب وهذا ما وضحه المعلم البياني.

## 2-4 الإستنتاجات:

من خلال الجداول يتضح أن هناك تحسن في المستوى للعينة التجريبية على غرار العينة الضابطة في جميع العناصر البدنية المستهدفة وقد ارجع الباحثان ذلك إلى أن الطريقة المتبعة هي سبب ذلك التحسن حيث أن طريقة الألعاب الصغيرة كانت لها نتائج إيجابية على العينة التجريبية وذلك من خلال :

1. إن التمارين المستخدمة ونوعية الوحدات النشاط البدني المكيفة التي تم اقتراحها كان لها الأثر الايجابي في تنمية صفة السرعة.
2. خلق جو عمل مليء بالحيوية و السرور دفع باللاعبين إلى حب العمل وبجد أكبر فلدى بهم ذلك إلى التطور والتحسين في الجانب البدني.
3. و تحسن في مستوى السرعة العينة التجريبية في الاختبارات البعدية بالنسبة للاختبارات القبلية.
4. وكذلك تحققت العينة التجريبية تقدم في مستوى السرعة خلال الاختبارات البعدية منه عن العينة الضابطة.

## 2-5 مناقشة فرضيات:

## 5.1 مناقشة الفرضية الأولى:

تتعلق الفرضية الأولى أن الألعاب الصغيرة لها دور في تنمية صفة السرعة .

**النتيجة من الدراسة :** ما يعني وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار بين القبلي والبعدى لعيني البحث ، فبعد المعالجة الإحصائية واستخدام ت ستيودنت لمجموعة نتائج الخام المتحصل عليها بغرض إصدار أحكام موضوعية حول مدى استخدام وحدات تدريبية تضمنت في محتواه مجموعة من التمارين في تنمية السرعة الإنتقالية ، ولقد تبين أن العينة الضابطة التي تعمل بمفردها عشوائيا لم يحدث أي تطور أو تحسن في السرعة الإنتقالية، ونرى ان أسباب التي لم تؤدي إلى تحسين في هذه الصيغة بالنسبة للعينة الضابطة راجع إلى الممارسة العشوائية والغير منتظمة .

وعلى العكس من ذلك فإن العينة التجريبية التي طبق عليها العمل فمن خلال المعالجة الإحصائية تبين وجود فروق معنوية في نتائج الاختبارات كون جل القيم المحسوبة هي أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى

الدلالة 0.05 عند درجة الحرية 1-1=9 مما يؤكد على مدى تأثير الالعاب الصغيرة في تنمية السرعة الإنتقالية وبدون استثناء يعود ذلك بالإيجاب على أفراد العينة التجريبية فئة ( 13-14 سنة).

وهذا ما يتفق مع دراسة عبد الكريم دولة : للبرنامج التدريبي بأسلوب الألعاب الصغيرة أثر إيجابي في تنمية صفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم. و بالتالي تحققت الفرضية.

## 2- مناقشة الفرضية الثانية:

من خلال العمليات الإحصائية المتبينة على بيانات رقمية كما هي مواضحة ثم تحقيق أثار إيجابية لدى السرعة الحركية الناتج عن تأثير الالعاب الصغيرة المطبقة والتي كان لها الأثر الفعال والمثمر في هذا العنصر، ولعل أبرز ما نوضحه من خلال اختبار الدلالة ت ستيوندت لغرض إصدار أحكام موضوعية حول معنوية الطرق الحاصلة بين المتوسطات القبلية والبعديّة للعينة الضابطة والتجريبية ووجود دلالة احصائية في الاختبار البعدية لصالح العينة التجريبية فيما يخص نتائج السرعة الحركية، (و يرى محمد حسن علاوي 1997) التي هي عبارة عن أداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من المرات في فترة زمنية قصيرة ومحددة وعلى ضوء ما سبق نستخلص أن الفرضية الثانية قد تحققت.

## 3- مناقشة الفرضية الثالثة:

تتعلق الفرضية رقم 3 أن الألعاب الصغيرة لها دور في تنمية سرعة رد الفعل لدى فئة المراهقة المبكرة ، فبعد المعالجة الإحصائية واستخدام ت ستيوندت لمجموعة النتائج الخام المتحصل عليها بفرض إثبات الفرضية حول مدى نجاعة الألعاب الصغيرة في تحسين سرعة رد الفعل البسيط و المركب ويؤكد دراسة "حسام الدين شريط " سنة 2012-2013 حيث يوصي باستخدام اقتراح برنامج تدريبي قائم على التدريب التكراري لتنمية ل سرعة القصوى وسرعة الاستجابة عند لاعبين كرة القدم اقل من 30 سنة ، ويوصي خالد بن ناصر الخريجي 2011 بضرورة استخدام أسلوب التدريب الدائري الموجه في تنمية المتوسط. وعلى ضوء ما سبق فإن الفرضية رقم 3 قد تحققت بحصول تأثير إيجابي في تنمية سرعة رد الفعل لدى أفراد العينة التجريبية لفئة ( 13-14 سنة).

**2-6 خلاصة عامة:**

إن التحسين و تنمية في صفة السرعة بالمهاجم لدى فئة المراهقة المبكرة يعكس مدى نجاعة الألعاب الصغيرة ومدى جملة التمارين الموظفة خلال الوحدات والتي كانت مدروسة من ناحية الحمل التدريبي ما أدى إلى وجود تحسن ملحوظ في بعض السرعة وهذا ما أقرته النتائج ووضحته الأشكال البيانية" وأكدت عليه من قبل جملة من الدراسات السابقة والمشابهة، وعلى ضوء هذا تناول هذا الموضوع للدراسة وهذا عن طريق اقتراح مجموعة من الالعاب الصغيرة في تحسين بعض عناصر السرعة لدى فئة (13-14 سنة) ولتحقيق الهدف أعلاه أنجزت مجموعة من وحدات تدريبية تتضمن جملة من الالعاب الصغيرة الخاصة بكل عنصر من أنواع السرعة وعلى هذا الأساس تم تحقيق جميع الأهداف المسطرة الخاصة بكل نوع من أنواع المذكورة سرعة أنتقالية و حركية و رد الفعل، وهذا ما ظهر جليا من خلال حجم الفروق ومستوى الدلالة الإحصائية الحاصلة بين العينة التجريبية والضابطة في الاختبارات المذكورة آنفا والتي كانت لصالح العينة التجريبية وهذا ما يدل على التأثير الايجابي وعليه تم استخلاص مجموعة من الاقتراحات انطلاقا من نتائج الدراسة المدونة .

**2-7 الإقتراحات:**

على ضوء ما تم عرضه في الجانب الإحصائي والكشف عليه من خلال تحليل ومناقشة البيانات نعتد على التوصيات التالية:

- 1- ضرورة إعداد تمارينات خاصة بتنمية وتحسين عنصر السرعة لفئة(13-14سنة).
- 2- الاعتماد على اساليب تدريب حديثة تراعي القدرات والمكانزمات الوظيفية والعضوية والبدنية والنفسية لهذه اللاعبين.
- 3-وضع برنامج تدريبي محكم و تطبيقه على نفس الفئة العمرية.
- 4-ضرورة الاستفادة من التمارينات المعدة من طرف الباحث وبناء تمارينات مشابهة..
- 5-مراعاة الجانب البدني أثناء عملية التدريب.

## قائمة المصادر و المراجع:

اللغة العربية:

- 1 ابراهيم أحمد سلامة. (1980). الاختبارات و القياس في التربية البدنية. القاهرة: دار مصر للكتاب.
- 2 المصطفى عبد العزيز عبد الكريم. (1998). النشاط الحركي وأهميته في تنمية القدرات الإدراكية الحسية الحركية عند الأطفال. الأردن: مطبعة جامعة عمان
- 3 مروان عبد المجيد إبراهيم. (1999). الاسس العلمية وطرق الاحصاء في التربية البدنية والرياضية. دار الفكر العربي ط1
- 4 مقدم عبد الحفيظ. (1994). الاحصاء والقياس التربوي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 5 وجيه محبوب. (s.d.). طرائق البحث العلمي و مناهجه. بغداد: دار الكتب للطباعة و التوزيع.
- 6 رحوني عبد الرحمن و اخرون. (1997). مكانة الألعاب الصغيرة في دروس التربية البدنية والرياضية . 1مذكرة ليسانس.
- 7 2الخولي، أمين انور (1994). التربية الرياضية المدرسية . الطبعة الثالثة.
- 8 الخولي، محمد. أنور. (1990). أسس بناء البرامج التربوية الحركية. دار الفكر العربي.
- 9 الين وديع فوج. (1994). خبرات في الألعاب للصغار والكبار. لاسكندرية: منشأ المعارف.
- 10 حنفي محمود مختار. (2010). كرة القدم للناشئين. مصر: دار الفكر العربي.
- 11 خطاب، عطيات. محمد. (1990). أوقات الفراغ والترويح ( ط1) مصر: دار الهدى. ص171
- 12 عبد الله رمضان. (2007). أثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية (قوة، رشاقة، مرونة) لدى تلاميذ الطور. الجزائر.
- 13 عطيات محمد خطاب. (1990). أوقات الفراغ والترويح. الطبعة الأولى.
- 14 قاسم المندلوي وآخرون. (1990). دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.

- 15 وآخرون, ق. 1. (1990). دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية. دار الفكر العربي.
- 16 عدنان عرفان مصلح. (1995). التربية في رياض الطفل. القاهرة: دار الفكر للنشر والتوزيع.
- 17 مفتي إبراهيم حمادي. (2000). طرق تدريس ألعاب الكرات. دار الفكر العربي ط.1.
- 18 ابراهيم, مفتي. (1994). الجديد في الاعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم. القاهرة ص 54.
- a. إبراهيم. المفتي. (1991). الجديد في الاعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم. القاهرة.
- 19 احمد, بسطويسي. (1997). أسس نظريات الحركة. ط1، دار الفكر العربي ص 178-197.
- 20 أسامة كامل راتب. (2000). النمو الحركي. القاهرة: دار الفكر العربي ص 264-265.
- 21 الباسطي, أمر. الله. (1998). قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته. مصر: نشأة المعارف ص 132.
- 22 الجبار, ق. ح. (1984). مكونات الصفات الحركية. بغداد: مطبعة الجامعة بغداد.
- 23 الجد, إبراهيم. شعلان عمرو أبو. (1996). استراتيجية الدفاع في كرة القدم. دار الفكر العربي ص 20.
- 24 الجواد, حسن. عبد. (1984). كرة القدم. بيروت, لبنان: ط 1, دار العلم للملايين ص 15.
- 25 الحق, فيصل. رشيد. (1991). (كرة القدم, المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية. مستغانم.
- 26 الحميد, محمد. صبحي حسانين كمال عبد. (2001). رباعية كرة اليد الحديثة. القاهرة: مركز الكتاب للنشر ص 57.
- 27 الرضي, كمال. جميل. (2004). التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين. الاردن: دار وائل للنشر ص 65.



28 السيد, زاهر. (2008). المهارات الفنية في كرة القدم. الاسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر  
ص84.

29 العلاوي, محسن. حسن. (1979). علم التدريب الرياضي. بغداد: دار المعارف ص157.

30 الفتاح, أبو هلال أحمد عبد. (1993). فيزيولوجيا الكيانة البدنية. ط1, دار الفكر العربي ص203.

31 الله, زهران السيد. عبد. (1997). تعليم و تدريب و إعداد الموهبين للبطولات المحلية و الدولية .  
القاهرة: دار الفكر العربي ص 09 .

32 الله, محمد. شوقي أمر. ص 163-164. (2000).

33 المولى, تامر. محسن إسماعيل موقف مجيد. (1999). التمارين التطويرية لكرة القدم. عمان: دار الفكر  
للطباعة و النشر ص253 .

34 المولى, موقف. مجيد. (1990). الاعداد الوظيفي لكرة القدم. القاهرة ص9-10.

35 جميل, رومي. (1992). كرة القدم دار النقائص. بيروت. لبنان.

36 حسين, قاسم. حسن. الفزيولوجيا مبادئها و تطبيقاتها في المجال الرياضي. بغداد ص55.

37 حنفي محمود مختار. (1994). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. دار الفكر العربي ص89.

38 حنفي محمود مختار. (1994). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. دار الفكر العربي ص61

39 خفاجة, زكيه. إبراهيم. (2002). طرق تدريس في التربية البدنية والرياضية. ج 1. ص 49

40 د. ابراهيم أحمد سلامة. (1980). الاختبارات و القياس في التربية البدنية. القاهرة: دار مصر للكتاب  
ص81.

41 راتب, أسامة. كامل. (1994). النمو الحركي. ط2, دار الفكر العربي, ص217.

42 سالم, مختار. (1984). كرة القدم لعبة الملايين. بيروت, لبنان: ط 1, مكتبة المعارف ص12.,

43 سعد جلال. (1992). الطفولة و المراهقة. ص. 204-205.

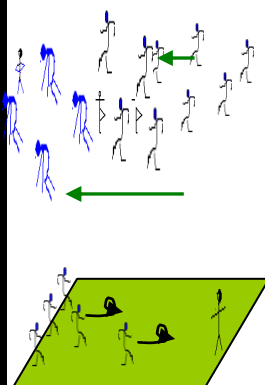
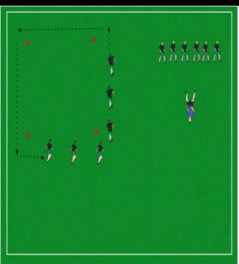
- 44 علام، إبراهيم. (1960). كأس العالم . مصر : دار القومية للنشر.
- 45 عيساوي عبد الرحمان . (1992). سيكولوجية النمو - دراسة النمو النفسي نحو الطفل و المراهق 15 . ص15.
- 46 كماش. (2002) .
- 47 مجيد، المولي . ثامر محسن إسماعيل موقف . (1999). التمارين التطويرية لكرة القدم . عمان : دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ص253.
- 48 محمد حسن علاوي . (1998). علم التدريب الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي ص171 .
- 49 محمد ، محمد . عبده صالح الوحش المفتي إبراهيم . (1994). أساسيات كرة القدم . مصر : دار المعرفة .
- 50 مختار ، حنفي . محمود . (1997). المدير الفني في كرة القدم . عمان : دار النشر : كلية التربية البدنية والرياضية، المنيا ص187-188.
- 51 مختار ، حنفي . محمود . (1997). مرجع سابق ص190 .
- 52 مفتي إبراهيم حماد . (1990). الهجوم في كرة القدم . القاهرة : دار الفكر العربي ص47.
- 53 ناجي ، تامر . محسن . (1989). كرة القدم و عناصرها الاساسية . بغداد : مطبعة جامعة الموصل ص123 .
- 54 نظيف ، جميل . (1993). موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة . بيروت : دار الكتب العلمية ص342.
- 55 أبو العلا أحمد عبد الفتاح. فيزيولوجيا الجهد البدني و اللياقة البدنية. دار الفكر العربي (2003)
- 56 ألين وديع فرج. الانشطة الرياضية للمسنين في الأعمار المختلفة للوقاية من أمراض القلب (2000)
- 57 الهزاع بن محمد الهزاع. الإرشادي لإختبار الخليجي للياقة البدنية المرتبطة بالصحة (2001)
- 58 محمد عجرمة صدقي سلامة. الأنشطة الرياضية للمتنين (2005)
- 59 حسنين، غخلاص محمد عبد الحفيظ مصطفى. طرق البحث العلمي و تحصيل الاحصائي . دار النشر (2000) ص258.

60 E.Mambearts. (Action 1991). *football de l'analyse de jeu à la formation de joueurs.*

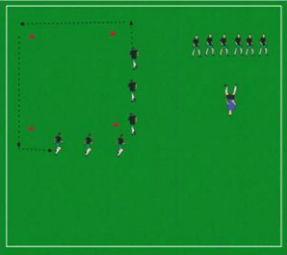
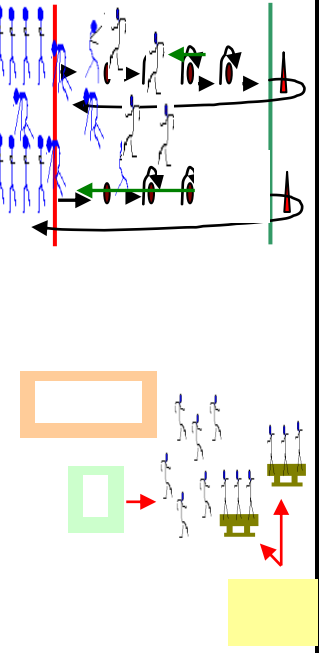
61 matvieu(i.p) aspects gonda. (1983). *entaux de l'entrainement.* paris: edition vigot p19.

الوحدة التدريبية رقم ( 01 ) من البرنامج التدريبي المقترح

الصنف		المراهقة المبكرة			طريقة التدريب: تكراري		
الهدف		تطوير السرعة الحركية			زمن التدريب: 60د		
المراحل		التمارين			الزمن	التكرار	الراحة
المرحلة التحضيرية		<p>_تهيئة اللاعبين بدنيا ونفسيا.</p> <p>_الإحماء بالجري حول الملعب.</p> <p>_القيام بحركات تسخينية.</p> <p>القيام بالتمديد.</p> <p>_الجري بنصف السرعة خلال 03 م.</p>			15د		
المرحلة الرئيسية		<p>الموقف 01: يجري اللاعبون في الملعب وعند سماع الصافرة يقف على رجل واحدة</p> <p>الموقف 02: الجري بطول الملعب وعند سماع الصافرة يقوم كل لاعب باللف دورة كاملة حول نفسه ثم الاستمرار في الجري في نفس الاتجاه وتكرر.</p> <p>الموقف 03: المنافسة</p>			05د	05د	03د
المرحلة الختامية		<p>الجري الخفيف في نصف الملعب والقيام بتمارين الإطالة والمرونة</p>			15د		



الوحدة التدريبية رقم ( 02 ) من البرنامج التدريبي المقترح.

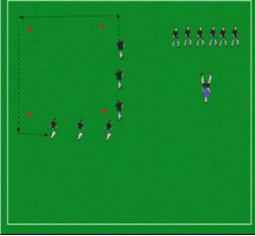
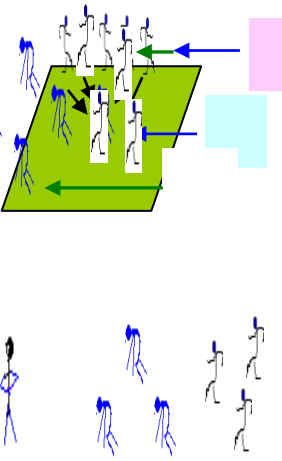
الصف		المراهقة المبكرة			طريقة التدريب: تكراري	
الهدف		تطوير السرعة الاستجابية الحركية مركبة				
المرحلة التحضيرية		التمارين			المراحل	
المرحلة الرئيسية		التمارين			المراحل	
مراقبة اللاعبين وشرح هدف الحصّة.		الراحة	التكرار	الزمن	15د	06د
بذل أقصى سرعة لكل لاعب		04	02	05د	05د	20د

\_تهيئة اللاعبين بدنيا ونفسيا.  
 \_الإحماء بالجري حول الملعب.  
 \_القيام بحركات تسخينية.  
 القيام بالتمديد.  
 \_الجري بنصف السرعة خلال 03 م.

**الموقف 01:** سباق الوثب فوق الكرات الطبية  
 يقسم الفصل إلى أربع قاطرات ويوضع  
 أمام كل قاطرة عدد من الكرات الطبية  
 المسافة بينهما متر واحد ، بعد الصافرة  
 يجري اللاعب الأول من كل قاطرة  
 للوثب بكلتا القدمين من فوق الكرات  
 الطبية حتى خط النهاية ثم العودة ...  
 وهكذا ، والقاطرة التي تنتهي أولاً  
 تصبح هي الفائزة  
**الموقف 02:** لعبة الهبوط من فوق مقعد  
 سويدي  
 ينتشر اللاعبين في الملعب انتشار حر  
 مع الجري المستمر وعند سماع  
 الصافرة ، الوقوف على مقعد سويدي ،  
 وعند الصافرة الأخرى الهبوط، يشجع  
 المدرب اللاعب الذي يتزن بعد الهبوط .  
**الموقف 03:** المنافسة

العودة للاعب للحالة الطبيعية	15د	الجري الخفيف في نصف الملعب والقيام بتمارين الإطالة والمرونة	المرحلة الختامية
------------------------------	-----	---	------------------

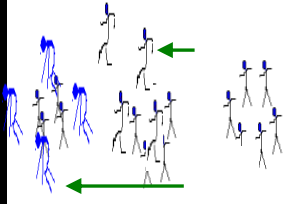
الوحدة التدريبية رقم (03) من البرنامج التدريبي المقترح

طريقة التدريب: تكراري		المراهقة المبكرة			الصف	
زمن التدريب: 60د		تطوير السرعة الاستجابة الحركية بسيطة			الهدف	
الملاحظات	التشكيلات	الراحة	التكرار	الزمن	التمارين	المراحل
مراقبة اللاعبين وشرح هدف الحصّة.				15د	<p>تهيئة اللاعبين بدنيا ونفسيا.</p> <p>الإحماء بالجري حول الملعب.</p> <p>القيام بحركات تسخينية.</p> <p>القيام بالتمديد.</p> <p>الجري بنصف السرعة خلال 03 م.</p>	المرحلة التحضيرية
التنفيذ الجيد للعبة		04 د	02	05د 05د 20د	<p><b>الموقف 01: سباق مسك الكرة :-</b> يجري اللاعبون حول الملعب وفي منتصف الملعب كرة وعند سماع الصافرة يجري اللاعبون نحو الكرة لمسكها اللاعب الذي يصل أولاً يصبح هو الفائز.</p> <p><b>الموقف 02: فوق وتحت :-</b> يجري اللاعبون في انتشار حر بعد الصافرة يشير المدرب بيده لأعلى أو لأسفل، فيقوم اللاعبون بالجلوس على أربع إذا أشار لأعلى أو الوقوف على المشطين مع رفع الذراعين عالياً إذا أشار لأسفل ..... وهكذا .</p> <p><b>الموقف 03: المنافسة</b></p>	المرحلة الرئيسية

العودة باللاعب للحالة الطبيعية			15د	الجري الخفيف في نصف الملعب والقيام بتمارين الإطالة والمرونة	المرحلة الختامية
--------------------------------	--	--	-----	---	------------------

الوحدة التدريبية رقم (04) من البرنامج التدريبي المقترح

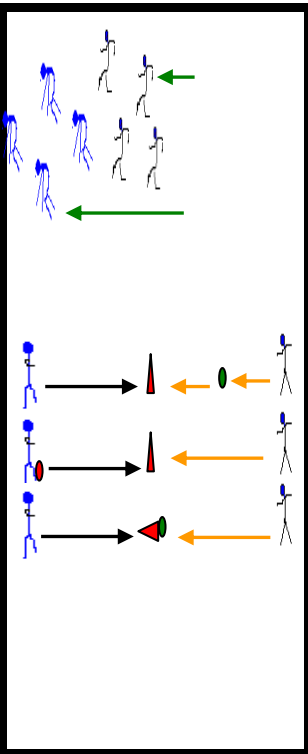
طريقة التدريب: فتري		المراهقة المبكرة			الصف
زمن التدريب: 60د		تطوير السرعة الاستجابة الحركية بسيطة			الهدف
الملاحظات	التشكيلات	الزمن	التكرار	المرحلتين	المرحلة التحضيرية
مراقبة اللاعبين وشرح هدف الحصّة.				15د	<ul style="list-style-type: none"> <li>_تهيئة اللاعبين بدنيا ونفسيا.</li> <li>_الإحماء بالجري حول الملعب.</li> <li>_القيام بحركات تسخينية.</li> <li>_القيام بالتمديد.</li> <li>_الجري بنصف السرعة خلال 03 م.</li> </ul>

عدم الفوضى		02	02	05د	الموقف 01: تكوين دوائر بالعدد ينتشر اللاعبين في جري حر في الملعب ثم ينادي المدرب أي عدد يحاول اللاعبون عمل دوائر من نفس العدد والدائرة التي تتكون أولاً يصفق لها باقي اللاعبين .. وهكذا .	المرحلة الرئيسية
					الموقف 02: صفارة صفارتين:- ينتشر اللاعبين في انتشار حر في الملعب وعند إطلاق المدرس صفارة واحدة يجري اللاعبون في المحل وعند إطلاق صفارتين يجلس اللاعبون جلوس على أربع وهكذا ويتم التشجيع من قبل المدرب.	
العودة باللاعب للحالة الطبيعية				20د	الموقف 03: المنافسة	
				15د	الجري الخفيف في نصف الملعب والقيام بتمارين الإطالة والمرونة	المرحلة الختامية

### الوحدة التدريبية رقم (05) من البرنامج التدريبي المقترح

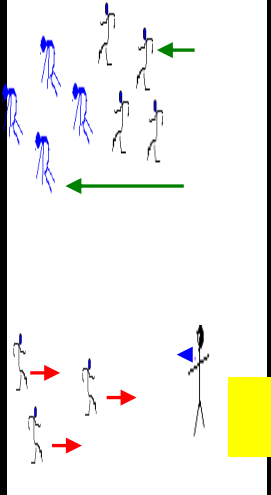
طريقة التدريب: تكراري		المراهقة المبكرة			الصف
زمن التدريب: 60د		تطوير السرعة الانتقالية			الهدف
الملاحظات	التشكيلات	الراحة	التكرار	الزمن	المراحل
مراقبة اللاعبين وشرح هدف الحصة.				05د	المرحلة التحضيرية
					<ul style="list-style-type: none"> <li>تهيئة اللاعبين بدنيا ونفسيا.</li> <li>الإحماء بالجري حول الملعب.</li> <li>القيام بحركات تسخينية.</li> <li>القيام بالتمديد.</li> <li>الجري بنصف السرعة خلال 03 م.</li> </ul>



<p>بذل أقصى جهد</p>		<p>04</p>	<p>02</p>	<p>05</p>	<p><b>الموقف 01: لعبة تبادل الكرة :-</b> يقسم الفصل إلى مجموعتين متساويتين تقفان مواجهتان على مسافة 15 متر ، تتبادلان بينهما الكرة الأولى تصوب والأخرى تثبت وهكذا ويشجع المعلم أفضل أداء .</p> <p><b>الموقف 02: لعبة إسقاط الصولجانات</b> يقسم الفصل إلى مجموعتين متساويتين تقفان مواجهتان على مسافة 15 متر ، وفي منتصف المسافة صولجانات أو أقماع ، المجموعة الأولى تصوب الكرة محاولة إسقاط الصولجانات والأخرى ثبت الكرة بالقدم وتصوب على الصولجانات ، وهكذا ..... المجموعة الفائزة هي التي تسقط أكبر عدد من الصولجانات</p> <p><b>الموقف 03: المنافسة</b></p>	<p>المرحلة الرئيسية</p>
<p>العودة باللاعب للحالة الطبيعية</p>				<p>الجري الخفيف في نصف الملعب والقيام بتمارين الإطالة والمرونة</p>	<p>المرحلة الختامية</p>	

الوحدة التدريبية رقم (06) من البرنامج التدريبي المقترح

طريقة التدريب: تكراري	المراهقة المبكرة			الصف		
زمن التدريب: 60د	تطوير السرعة الاستجابية الحركية بسيطة			الهدف		
الملاحظات	التشكيلات	الراحة	التكرار	الزمن	التمارين	المراحل
مراقبة اللاعبين وشرح هدف الحصة.				15م	<p>_تهيئة اللاعبين بدنيا ونفسيا. _الإحماء بالجري حول الملعب. _القيام بحركات تسخينية. القيام بالتمديد. _الجري بنصف السرعة خلال 03 م.</p>	<p>المرحلة التحضيرية</p>

تففيذ كل التقنيات		03 د	02	05 د	<p><b>الموقف 01: الجري :</b> يجري اللاعب حول الملعب وعند الإشارة يلمس اللاعب الأرض بيده</p> <p><b>الموقف 02: عكس الإشارة:</b> ينتشر اللاعبين في انتشار حر داخل الملعب ويقوم المدرب بالإشارة إلى مكان معين في الملعب ويقوم اللاعب بالجري عكس هذا الاتجاه.</p> <p><b>الموقف 03: المنافسة</b></p>	المرحلة الرئيسية
				20 د		
العودة باللاعب للحالة الطبيعية				15 د	<p>الجري الخفيف في نصف الملعب والقيام بتمارين الإطالة والمرونة</p>	المرحلة الختامية

الوحدة التدريبية رقم (07) من البرنامج التدريبي المقترح

الصنف	المراهقة المبكرة	طريقة التدريب: تكراري			
الهدف	تطوير السرعة الانتقالية من الوضعية الواطئة	زمن التدريب: 60 د			
المراحل	التمارين	<table border="1"> <tr> <td>الزمن</td> <td>التكرار</td> <td>الراحة</td> </tr> </table>	الزمن	التكرار	الراحة
الزمن	التكرار	الراحة			
		الملاحظات			

<p>مراقبة اللاعبين وشرح هدف الحصّة.</p>				<p>15م</p>	<p>_تهيئة اللاعبين بدنيا ونفسيا. _الإحماء بالجري حول الملعب. _القيام بحركات تسخينية. _القيام بالتمديد. _الجري بنصف السرعة خلال 03 م.</p>	<p>المرحلة التحضيرية</p>
<p>تنفيذ كل التقنيات</p>		<p>03 د</p>	<p>02</p>	<p>05 د 05 د 20 د</p>	<p>الموقف 01: يقوم الزميل الخلفي بتمرير حبل على صدر الزميل الامامي ومن اسفل الكتفين يحاول الزميل الامامي التحرك للامام على ان يحاول الزميل الخلفي مقاومة الحركة الموقف 02: <b>عكس الإشارة:</b> نفس التمرين السابق باستخدام اليدين بالمسك على الظهر وحركة الزميلين عكسية الموقف 03: نفس التمرين السابق مع رفع الرجلين ومحاولة لمس القدمين باليدين الموقف 03: المنافسة</p>	<p>المرحلة الرئيسية</p>
<p>العودة باللاعب للحالة الطبيعية</p>				<p>15 د</p>	<p>الجري الخفيف في نصف الملعب والقيام بتمارين الإطالة والمرونة</p>	<p>المرحلة الختامية</p>

الوحدة التدريبية رقم (08) من البرنامج التدريبي المقترح

<p>طريقة التدريب: تكراري</p>	<p>المراهقة المبكرة</p>	<p>الصف</p>
------------------------------	-------------------------	-------------

الهدف		تطوير السرعة الانتقالية من وضعية الوقوف			زمن التدريب: 60د
المراحل	التمارين	الزمن	التكرار	الراحة	الملاحظات
المرحلة التحضيرية	<p>_تهيئة اللاعبين بدنيا ونفسيا.</p> <p>_الإحماء بالجري حول الملعب.</p> <p>_القيام بحركات تسخينية.</p> <p>_القيام بالتمديد.</p> <p>_الجري بنصف السرعة خلال 03 م.</p>	15م			مراقبة اللاعبين وشرح هدف الحصّة.
المرحلة الرئيسية	<p><b>الموقف 01:</b></p> <p>تحديد مربع 55 م وضع علامة في المركز ينفذ التمرين بالركض حولا العلامات من 5 ثم 2 ثم 0 ثم 4 ثم العودة الي العلامة ا لمركزية والإنتهاء عند علامة الإنطلاق</p> <p><b>الموقف 02:</b> تقسيم الفريق إلي مجموعتين وينفذ التدريب بالجري مسافة 03 م بدون كرة.</p> <p><b>الموقف 03:</b> المنافسة</p>	05د 05د 20د	02	03د	تنفيذ كل التقنيات
المرحلة الختامية	<p>الجري الخفيف في نصف الملعب والقيام بتمارين الإطالة والمرونة</p>	15د			العودة باللاعب للحالة الطبيعية

جدول يوضح اختبارات السرعة القبلية و البعدية للعينه الضابطه

فريق شباب واريزان ذكور فئة (13-14) سنة

العينه الضابطه														
اختبارات سرعة رد الفعل				اختبارات سرعة الاستجابة						اختبارات السرعة الانتقالية				
اختبار 02		اختبار 01		اختبار 02				اختبار 01		اختبار 02		اختبار 01		
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي يسار	قبلي يسار	بعدي يمين	قبلي يمين	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
10,1	10,3	2,4	2,35	18	19	17	17	2,1	2,5	6,1	5,9	5,1	5	1
11,05	11,2	2,2	2,4	19	19	15	15	1,8	1,9	5,8	5,6	5,5	5,5	2
10,7	10,9	2,1	1,92	19	20	15	15	2	2,2	4,5	4,7	4,9	4,8	3
10,69	10,7	2,1	1,93	18	17	16	16	1,9	1,8	5,1	5,1	5,7	5,8	4
12,1	12,3	2,3	2,27	17	16	17	15	2	2,2	7,3	7,1	5	4,8	5
11,38	11,4	2,18	2,14	16	17	17	16	1,8	1,9	5,3	5,4	5,1	5,2	6
10,69	10,6	1,7	1,81	15	15	16	15	2,1	1,8	5,5	5	5	5,1	7
11,3	11	1,95	1,88	18	18	17	18	2	1,6	5,5	5,9	5,1	5	8
10,85	10,9	2,1	1,97	16	16	16	16	1,9	1,7	5,1	5,1	5	4,9	9
11,25	11,3	2,2	2,19	15	13	12	12	2,3	2,1	6	6,1	4,6	4,7	10
11,01	11,06	2,12	2,086	17,1	17	15,8	15,5	1,99	1,97	5,62	5,59	5,1	5,08	/س
0,54	0,548	0,19	0,2108	1,524	2,108	1,5492	1,581	0,15	0,275	0,76	0,698	0,31	0,343	/ع

جدول يوضح اختبارات السرعة القبلية و البعدية للعينه التجريبية

فريق شباب واريزان ذكور فئة (13-14) سنة

### العينه التجريبية

اختبارات سرعة رد الفعل		اختبارات سرعة الاستجابة								اختبارات السرعة الانتقالية				
اختبار 02		اختبار 01		اختبار 02				اختبار 01		اختبار 02		اختبار 01		
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي يسار	قبلي يسار	بعدي يمين	قبلي يمين	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
10,1	10,25	2,1	2,34	20	18	20	18	1,8	2,2	5,6	6,2	5	5	1
10,85	11,15	2	2,41	20	19	18	16	1,7	2	4,7	5,9	5,3	5,6	2
10,42	10,8	1,8	1,9	19	19	18	16	1,9	2,1	4,3	4,6	4,5	4,9	3
10,56	10,64	2	1,95	18	16	17	15	1,7	1,9	4,9	5,2	4,7	4,8	4
10,1	12,05	1,85	2,3	19	16	17	15	1,8	2,1	6,5	7,4	5,8	6	5
10,56	11,35	1,9	2,17	17	17	18	15	1,7	1,9	4,8	5,3	4,3	4,6	6
10,2	11,7	1,02	1,8	19	16	17	15	1,6	1,7	4,6	5,1	4,2	4,8	7
10,6	10,98	1,5	1,89	18	15	20	19	1,8	1,8	5	5,9	4,5	5,1	8
10,1	10,77	1,09	1,9	19	14	19	17	1,7	1,8	4,8	5,2	4,3	5	9
10,5	11,25	2,2	2,22	19	16	15	11	1,8	2	4,2	6	4,2	4,9	10
10,4	11,09	1,746	2,088	18,8	16,6	17,9	15,7	1,75	1,95	4,94	5,68	4,68	5,07	س/
0,261	0,527	0,41	0,223	0,919	1,647	1,524	2,163	0,085	0,158	0,67	0,784	0,533	0,419	ع/