

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة ماستر أكاديمي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في تخصص التحضير البدني الرياضي.

أثر وحدات تدريبية مقترحة باستخدام الألعاب المصغرة على
تحسين التوافق الحركي لدى لاعبي كرة القدم U13

- منهج تجريبي أجري على فريق جيل مستقبل زهانة لكرة القدم اقل من 13 سنة

تحت إشراف الأستاذ الدكتور :

* مسالتي لخضر

من إعداد الطالب:

* لشهب هواري

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَمَا تَوْفِيقِي إِلَّا بِاللَّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْهِ أُنِيبُ ﴿٨٨﴾
صدق الله العظيم

سورة هود :
آية ٨٨



إهداء

قال تعالى: ﴿وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا﴾

إلى نبع العطف والحنان

*** أمي الغالية ***

إلى رمز الكبرياء والشموخ

*** أبي الغالي ***

إلى إخوتي ورفقاء الدرب في الدراسة، وإلى كل العائلة الكريمة

إلى جميع الأساتذة الكرام وأفراد الأسرة التربوية

إلى كل من وقف بجانبني، ودعمني، وشجعني طوال مسيرتي الدراسية

إلى كل من علّمني حرفاً وأفادني بعلمه ومعرفته.

شكر ونفاس

قال تعالى: ولئن شكرتم لأزيدنكم.

قبل كل أحد، وبعد كل أحد، الشكر للواحد الأحد، الفرد الصمد، الذي أمدنا بالقوة والعون والساداد

لإنجاز هذا العمل، ونسأله عز وجل أن يجعله خالصاً لوجهه الكريم.

أتقدم بأسمى عبارات الشكر والعرفان إلى الأستاذ والدكتور المشرف "مسالتي لخضر"

على حسن إشرافه، وتوجيهاته الأكاديمية ونصائحه القيّمة ودعمه وتشجيعه المتواصل

طوال فترة البحث وكتابة هذا المشروع.

كما أتقدم بالشكر إلى كافة الأساتذة والدكاترة الذين أشرفوا على تكويني ورافقوني طيلة مشواري الدراسي.

ولا يفوتني أن أتوجه بالشكر إلى فريق جيل مستقبل زهانة، من مسيرين وإداريين ومدرّبين ولاعبين، على

تعاونهم وتفهمهم وتسهيلهم لمهمتي خلال إنجاز هذا البحث.

والى كل من ساهم من قريب أو بعيد في مساعدتي ودعمي خلال مسيرتي الدراسية.

أسأل الله أن يجزي الجميع خير الجزاء.

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

ملخص البحث

أثر وحدات تدريبية مقترحة باستخدام الألعاب المصغرة على تحسين التوافق الحركي لدى لاعبي كرة القدم

U13

" منهج تجريبي أجري على عينة من فريق جيل مستقبل زهانة لكرة القدم اقل من 13 سنة "

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة أثر وحدات تدريبية مقترحة باستخدام الألعاب المصغرة في تحسين التوافق الحركي لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 13 سنة (U13) ، وذلك من خلال دراسة ميدانية لفريق جيل مستقبل زهانة لكرة القدم.

شملت عينة الدراسة 24 لاعبًا من نفس الفريق، حيث تم تقسيمهم عشوائيًا إلى مجموعتين متساويتين: مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، بواقع 12 لاعبًا لكل مجموعة. خضعت المجموعة التجريبية لبرنامج تدريبي يعتمد على الألعاب المصغرة، بينما تدرّبت المجموعة الضابطة وفق البرنامج التقليدي المعتمد.

تم الاعتماد على المنهج التجريبي، باستخدام الاختبارات القبلية والبعدية لقياس التوافق الحركي العام والخاص، وقد تم استخدام برنامج SPSS في معالجة البيانات الإحصائية، بالاعتماد على المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل الارتباط بيرسون، واختبار (T) لعينتين مرتبطتين واختبار (T) لعينتين مستقلتين.

وأظهرت نتائج الدراسة وجود تحسن ملحوظ في مستوى التوافق الحركي لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، سواء في الاختبارات القبلية والبعدية أو بين المجموعتين، لصالح المجموعة التجريبية.

❖ **الكلمات المفتاحية:** الوحدات التدريبية، الألعاب المصغرة، التوافق الحركي، كرة القدم، U13

Abstract

The effect of proposed training units using small-sided games on improving motor coordination among U13 football players."

" An experimental study conducted on a sample from the Jeel Mustaqbal Zahana football team for under-13 players."

This study aims to investigate the effect of proposed training units using small-sided games on improving motor coordination in football players under 13 years old (U13), through a field study conducted on the Jeel Mustakbal Zahana Football Team.

The study sample consisted of 24 players from the same team, who were randomly divided into two equal groups: an experimental group and a control group, with 12 players in each group. The experimental group followed a training program based on small-sided games, while the control group trained according to the traditional training program.

The experimental method was adopted, using pre- and post-tests to measure general and specific motor coordination. Data were processed using SPSS software, employing the arithmetic mean, standard deviation, Pearson correlation coefficient, paired-samples t-test, and independent-samples t-test.

The results showed a significant improvement in motor coordination levels in the experimental group compared with the control group, both in pre-test and post-test comparisons and between groups, in favor of the experimental group.

Keywords : training units, small-sided games, motor coordination, football, U13.

قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
أ	الآية
ب	الإهداء
ت	الشكر والتقدير
ج	ملخص البحث
د	قائمة المحتويات
هـ	قائمة الجداول
و	قائمة الأشكال البيانية
الجانب التمهيدي : التعريف بالبحث	
01	* المقدمة
03	1- إشكالية
04	2- أهداف البحث
05	3- فرضيات البحث
05	4- أهمية البحث
05	5- مصطلحات البحث
07	6- الدراسات السابقة
12	7- التعليق على الدراسات السابقة
الباب الأول >> الجانب النظري <<	
الفصل الأول: التدريب الرياضي في كرة القدم	
18	تمهيد
19	1- التدريب الرياضي
19	1-1 تعريف التدريب الرياضي
19	2-1 أهداف التدريب الرياضي
20	3-1 مبادئ التدريب الرياضي
20	1-3-1 مبدأ التكيف الملائم للجسم مع الحمولة
20	2-3-1 مبدأ الفروق الفردية

21	1-3-3 مبدأ التنوع
21	1-3-4 مبدأ الاستمرارية
21	1-3-5 مبدأ الخصوصية
21	1-4 طرق التدريب الرياضي الحديث
21	1-4-1 طريقة التدريب باللعب في مساحات مصغرة
22	1-4-2 منهجية استخدام اللعب في مساحات مصغرة في كرة القدم
23	1-5 الوحدة التدريبية
23	1-5-1 تعريف الوحدة التدريبية
24	1-5-2 أهداف الوحدة التدريبية
24	1-5-3 أقسام الوحدات التدريبية
27	1-6 الفئة العمرية أقل من 13 سنة
27	1-6-1 خصائص النمو لدى الفئة العمرية أقل من 13 سنة
27	1-6-1-1 النمو الجسدي الحركي
28	1-6-1-2 النمو النفسي الانفعالي
28	1-6-1-3 النمو العقلي المعرفي
30	1-6-1-4 النمو الاجتماعي
30	1-6-2 مطالب الطفولة المتأخرة
32	خلاصة
الفصل الثاني: الألعاب المصغرة وعلاقتها بالتوافق الحركي	
35	تمهيد
36	2- الألعاب المصغرة
36	2-1 مفهوم الألعاب المصغرة
36	2-2 أهمية الألعاب المصغرة
37	2-3 أهداف الألعاب المصغرة
37	2-4 استخدام الألعاب المصغرة في المجالات المختلفة
38	2-4-1 في التدريب الرياضي
38	2-5 مميزات الألعاب المصغرة
39	2-6 علاقة الألعاب المصغرة بالصفات البدنية

39	7-2 التوافق الحركي
40	1-7-2 أهمية التوافق الحركي
41	2-7-2 أنواع التوافق الحركي
41	1-2-7-2 التوافق العام
41	2-2-7-2 التوافق الخاص
41	3-2-7-2 التوافق بين أعضاء الجسم
41	- توافق القدمين
42	- توافق كلي للجسم
42	3-7-2 وظائف التوافق الحركي
42	4-7-2 أساليب وطرق تنمية التوافق الحركي
42	8-2 القدرات التوافقية
43	1-8-2 مكونات القدرات التوافقية
44	1-1-8-2 القدرة على تقدير الوضعيات
44	2-1-8-2 القدرة على الربط الحركي
44	3-1-8-2 القدرة على بذل الجهد المناسب
44	4-1-8-2 القدرة على التوازن
44	5-1-8-2 القدرة على الإيقاع الحركي
45	6-1-8-2 القدرة على الاستجابة السريع
45	7-1-8-2 القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة
45	2-8-2 أهمية القدرات التوافقية
46	خلاصة
الباب الثاني >> الجانب التطبيقي <<	
الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية	
49	تمهيد
50	1-1 الدراسة الاستطلاعية
52	2-1 الأسس العلمية للاختبارات
54	3-1 منهج البحث
55	4-1 مجتمع البحث
55	5-1 عينة البحث

56	6-1 خصائص العينة
56	7-1 متغيرات البحث
57	8-1 مجالات البحث
58	9-1 أدوات البحث
58	10-1 طرق البحث
59	11-1 مواصفات الاختبارات
59	1-11-1 اختبار التوافق الحركي العام (جري بدون الكرة " اكراموف')
60	2-11-1 اختبار التوافق الحركي الخاص (جري بالكرة 25 متر)
60	12-1 خطوات تطبيق الوحدات التدريبية
61	1-12-1 أقسام الوحدات التدريبية
61	13-1 الدراسة الإحصائية المستخدمة في البحث
65	خلاصة
الفصل الثاني : عرض و مناقشة النتائج	
67	1-2 عرض وتحليل النتائج
72	4-2 مناقشة النتائج بالفرضيات
74	5-2 الاستنتاجات
75	6-2 التوصيات
76	* الخلاصة العامة
78	* المصادر والمراجع
84	* الملاحق

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يوضح توزيع آراء المحكمين حول ملائمة الاختبارات المستخدمة في البحث.	52
02	يبين الاختبارات المنتقاة انطلاقاً من أكبر نسبة.	52
03	يبين ثبات الاختبارات البدنية.	53
04	يبين الصدق الاختبارات البدنية .	54
05	يوضح عدد ونسب عينات الدراسة	55
06	يبين تجانس العينتين الضابطة والتجريبية في الطول و الوزن.	56
07	يبين نتائج الاختبارات البدنية القبلية للمجموعتين.	67
08	يبين اختبار (T) ستيودنت للاختبار القبلي و البعدي في التوافق الحركي العام للمجموعتين	68
09	يبين اختبار (T) ستيودنت للاختبار القبلي و البعدي في التوافق الحركي الخاص للمجموعتين	69
10	يبين اختبار (T) ستيودنت للاختبارين البعديين للتوافق الحركي العام للمجموعتين	70
11	يبين اختبار (T) ستيودنت للاختبارين البعديين للتوافق الحركي الخاص للمجموعتين	71

قائمة الأشكال البيانية

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يوضح المسار الحركي لاختبار " أكراموف " بدون كرة.	60
02	يوضح المسار الحركي لاختبار الجري بالكرة لمسافة 25 متر بين الشواخص .	60
03	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار (القبلي و البعدي) في التوافق الحركي العام للمجموعتين	68
04	يوضح المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للاختبار (القبلي و البعدي) في التوافق الحركي الخاص للمجموعتين	69
05	يوضح الانحراف المعياري ومتوسط المجموعتين في الاختبار البعدي للتوافق الحركي العام	70
06	يوضح الانحراف المعياري ومتوسط المجموعتين في الاختبار البعدي للتوافق الحركي الخاص	71

التعريف بالبحث

المقدمة

يشهد العالم ثورة حقيقية في عالم الرياضة بشتى أنواعها وفروعها، وبما في ذلك التدريب في كرة القدم باعتبارها الرياضة الأكثر شعبية في العالم حيث أصبحت تستقطب كما هائلا من الممارسين والمتابعين وهذا من كلا الجنسين ومن شتى الفئات العمرية، مما جعل مستوى الأداء الرياضي في كرة القدم في ارتفاع مستمر وبصورة واضحة خاصة في الخمسة عشرة سنة الأخيرة". (حنفي، 1997، صفحة 11)

هذا التطور الكبير الذي حدث ومازال يحدث في كرة القدم لم يكن مجرد صدفة وإنما كان نتيجة أبحاث وتجارب في مختلف اختصاصات التدريب ومستوياته وذلك بفضل ما تقدمه البحوث الميدانية والمخبرية وإلمامها بجميع العلوم كعلم النفس الرياضي وعلم الاجتماع وعلم التربية وعلم التشريح والمورفولوجيا والفيزيولوجيا وعلم الحركة والبيوميكانيك بالإضافة الى الطب الرياضي، لأن التدريب عبارة عن عملية تربوية مبنية على أسس علمية تعمل على تطوير وتنمية الصفات البدنية للاعب من قوة وسرعة ومداومة رشاقة ومرونة وذلك للارتقاء بفنيات اللاعب (حماد، 2002، صفحة 1).

ويعتمد التدريب الرياضي على الوسائل والطرق التدريبية المختلفة، حيث كل طريقة تحقق أهداف معينة، و يعرف "محمد حسن علاوي (1992) " طرق التدريب بأنها مختلف الوسائل التي يمكن بها تنمية وتطوير الحالة التدريبية للفرد الرياضي إلى أقصى درجة ممكنة، ومن هنا كان من واجب المدرب الرياضي معرفة اختيار الطرق وأساليب التدريب التي تحقق له الهدف المطلوب بأقل جهد وفي وقت قصير، كما أن تتنوع طرق وأساليب التدريب تعمل على زيادة الإثارة لدى الرياضي الذي يبحث الى الوصول لأعلى النتائج وتحقيق المستويات العالية في أي نشاط كان وهذا ما يظهر في عصرنا هذا المتميز بسرعة الإنجاز. (حسن العلاوي، 1992، صفحة 211)

ومن بين الأساليب الحديثة التي لاقت اهتماماً كبيراً في تدريب الفئات السنية الصغرى، نجد الألعاب المصغرة، والتي تعتبر أحد الوسائل للوصول للمستويات العالمية، فهي عبارة عن ألعاب بسيطة التنظيم يتنافس فيها اللاعبين وفق قوانين وشروط موضوعة، فهي مجالات مختلفة تساعد كل فرد سواء كان طفلاً صغيراً أو راشداً على التعلم حسب قدراته الخاصة وإمكانياته وفق لميوله ورغباته الذاتية .

وهذه الألعاب دائماً ما يكون فيها طابع الترويح والترفيه هو أساس النشاط، فبناء الرياضي بناء متكاملًا وجب اتباع خطوات علمية مبنية على أسس سليمة تعمل على تطوير صفاته الرياضية ككل ، وخاصة الصفات الحركية : كالتوافق الحركي .

ويعد التوافق الحركي عنصر مهم في أداء المهارة ، إذ يعرف بأنه تنسيق وتنظيم عمل أجزاء مراحل العمل الحركي من أجل الوصول الى أداء حركي عال ، فالتوافق الحركي يعتبر جوهر التعلم الحركي ويرتبط في عمله ارتباطا كاملا بالجهاز العصبي المركزي والذي يتم فيه فهم واستيعاب الحركة ومنه تصدر الأوامر لتوجيه الحركة وهذا مقرون باستيعاب المعلومات والمنهج الذي يسبق الحركة.

وفي حين تعد الفئة العمرية أقل من 13 سنة من بين أهم المراحل العمرية لتعلم المهارات الرياضية كون الطفل في هذه المرحلة يتصف بقابلية التعلم وفيها أيضا يتم الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والعقلي والجنسي و النفسي، فهذا السن افضل سن يجب استثماره لتطوير مختلف المهارات الأساسية، وتدريب الألعاب المصغرة تهدف إلى تطوير سرعة الاستجابة الحركية من خلال ضمان خلق تكيفات وظيفية في أجهزة وأعضاء الجسم (حمزاوي، 2022، صفحة 692)

ومن هذا المنطلق، تسعى هذه الدراسة إلى معرفة أثر وحدات تدريبية مقترحة باستخدام الألعاب المصغرة على تحسين التوافق الحركي لدى لاعبي كرة القدم اقل من 13 سنة. وعليه، فقد تم تقسيم هذه الدراسة إلى جانبين أساسيين:

أولهما الجانب النظري الذي شمل فصلين، حيث تناول الفصل الأول "التدريب الرياضي في كرة القدم" من حيث مفهومه، أهدافه، مبادئه، طرقه، ومكونات الوحدة التدريبية، في حين خُصص الفصل الثاني لـ "الألعاب المصغرة وعلاقتها بالتوافق الحركي" للتعرف على ماهية هذه الألعاب وأهميتها، مع التركيز على التوافق الحركي وأنواعه ووظائفه وأساليب تحسينه.

أما الجانب التطبيقي فقد احتوى هو الآخر على فصلين: خُصص الأول منهما لـ "منهجية البحث والإجراءات الميدانية" لتوضيح الخطوات والأدوات العلمية المتبعة، بينما أفرد الفصل الثاني لـ "عرض ومناقشة النتائج" لتفسير وتحليل المعطيات التي تم التوصل إليها بعد تطبيق الوحدات التدريبية المقترحة على عينة البحث المتكونة من 12 لاعبا من فئة أقل من 13 سنة بفريق "جيل مستقبل زهانة".

1- إشكالية البحث:

رغم التطور الكبير الذي عرفه التدريب الرياضي في كرة القدم من حيث الأساليب والطرق الحديثة، أصبحت العملية التدريبية أكثر تعقيداً، حيث لم تعد تقتصر على تطوير جانب واحد فقط، بل أصبحت تتطلب التكامل بين الجوانب البدنية والمهارية والخططية وال نفسية.

ومن خلال الخبرة الميدانية في مجال التدريب لكرة القدم كمدرّب لفئة أقل من 13 سنة، سواء مع اللاعبين أو المدربين، لاحظ الباحث وجود نقص في اعتماد الأساليب التدريبية الحديثة داخل الحصص التدريبية، ومن بينها الألعاب المصغرة، حيث يتم في الواقع التركيز على التمارين التقليدية فقط، والتي تقتصر إلى الطابع الواقعي للمنافسة.

لتفسير الملاحظة الميدانية، قام الباحث بإجراء مقابلات مع بعض مدربي فئة أقل من 13 سنة، تبين أن استخدام الألعاب المصغرة داخل الحصص التدريبية لا يزال محدوداً، بالرغم من الدور الذي يمكن أن تلعبه في تطوير الجوانب البدنية والمهارية، وخاصة التوافق الحركي. كما أشار أغلب المدربين إلى أن الطابع التقليدي ما يزال يهيمن على الحصص التدريبية، وهو ما دفع الباحث إلى تبني فكرة هذه الدراسة.

وتعد الألعاب المصغرة أحد الوسائل للوصول للمستويات العالمية، فهي عبارة عن ألعاب بسيطة التنظيم يتنافس فيها اللاعبون وفق قوانين وشروط موضوعة، في مجالات مختلفة تساعد كل فرد سواء كان طفلاً صغيراً أو راشداً على التعلم حسب قدراته الخاصة وإمكانياته وفقاً لميوله ورغباته الذاتية. وهذه الألعاب دائماً ما يكون فيها طابع الترويح والترفيه هو أساس النشاط. (حمزاوي، 2022، صفحة 692).

وتعتبر المرحلة العمرية أقل من 13 سنة مرحلة حساسة ومناسبة جداً لاكتساب وتطوير مختلف المهارات الحركية، نظراً لارتفاع قابلية التعلم والتكيف لدى اللاعبين، مما يجعل اختيار الوسائل التدريبية المناسبة أمراً ضرورياً لتحقيق أفضل نتائج ممكنة.

كما قد أظهرت العديد من الدراسات السابقة اهتماماً متزايداً باستخدام الألعاب المصغرة في التدريب، غير أن أغلبها ركز على الجوانب المهارية، في حين لا تزال الدراسات التي تربط بينها وبين تنمية التوافق الحركي لدى الفئات السنية الصغرى محدودة، مما يبرز الحاجة إلى مزيد من البحث في هذا المجال. ومن بين هذه الدراسات نجد دراسة (سعيد محمد عبد الجليل وآخرون، 2022) التي تناولت أثر الألعاب المصغرة على تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى لاعبي فئة أقل من 13 سنة، وقد هدفت إلى التعرف على تأثير الألعاب المصغرة في تعلم بعض المهارات الأساسية، دون التطرق المباشر إلى التوافق الحركي. كما نجد دراسة (حجاب عصام، 2015) التي تناولت أثر برنامج تدريبي مبني على الألعاب المصغرة في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط (أقل

من 19 سنة)، والتي أظهرت نتائج إيجابية في تطوير بعض الصفات البدنية مثل السرعة والقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية، غير أنها لم تتطرق إلى صفة التوافق الحركي.

وهذا ما يشكل فجوة علمية تستدعي مزيداً من البحث والدراسة، حيث يسعى الباحث في الدراسة الحالية إلى الكشف عن مدى تأثير الوحدات التدريبية المقترحة باستخدام الألعاب المصغرة في تحسين التوافق الحركي لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 13 سنة ، مع قياس النتائج بالاختبارات القبلية والبعدية.

وتندرج تحت هذه المشكلة التساؤلات التالية:

التساؤل العام :

* هل الوحدات التدريبية باستخدام الألعاب المصغرة تؤثر على تحسين التوافق الحركي لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 13 سنة ؟

التساؤلات الجزئية:

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في مستوى التوافق الحركي لصالح المجموعة التجريبية؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى التوافق الحركي لصالح المجموعة التجريبية؟

2- أهداف البحث

✓ تحديد مستوى التوافق الحركي لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 13 سنة قبل تطبيق البرنامج التدريبي القائم على الألعاب المصغرة.

✓ قياس أثر الألعاب المصغرة في تطوير عناصر التوافق الحركي المختلفة لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 13 سنة.

✓ استخلاص توصيات تطبيقية تساعد المدربين في اعتماد الألعاب المصغرة كوسيلة فعالة لتحسين التوافق الحركي لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 13 سنة.

3- فرضيات البحث:

الفرضية العامة

* الوحدات التدريبية باستخدام الألعاب المصغرة تؤثر على تحسين التوافق الحركي لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 13 سنة

الفرضيات الجزئية

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى التوافق الحركي لصالح المجموعة التجريبية.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى التوافق الحركي لصالح المجموعة التجريبية.

4- أهمية البحث

✚ دور الألعاب المصغرة كوسيلة تدريبية فعّالة في تحسين التوافق الحركي، وهو أحد أهم القدرات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم الصغار.

✚ يساعد البحث المدربين على فهم كيفية توظيف الألعاب المصغرة بطريقة منهجية لتحسين القدرات الحركية، بدل الاعتماد على الأساليب التقليدية الأقل جاذبية للأطفال.

✚ يساهم البحث في إثراء المعرفة العلمية في مجال التدريب الرياضي وخاصة فيما يتعلق بفئة أقل من 13 سنة، التي تتطلب أساليب تدريبية مناسبة لخصائصها البدنية.

5- مصطلحات البحث:

1. الوحدات التدريبية :

اصطلاحاً : يعرفها عماد الدين عباس أبو زيد بأنها الخلية أو الجزء الأصغر لخطة التدريب السنوية أي أنها

تعتبر الخلية الأساسية لعملية التخطيط وهي الجزء الأهم، ففيها يعمل المدرب على أن يتحقق هدف أو أكثر من أهداف خطة التدريب العامة من خلال مجموعة من التمرينات وهي التي تكون محتوى هذه الوحدة حيث تؤدي التمرينات داخلها بإتقان ودقة لتحقيق هدف الوحدة (عماد الدين، 2005، صفحة 58)

إجرائياً: وهي تتمثل في الحصة التدريبية اليومية وتنقسم إلى ثلاثة أجزاء (الإحماء ، الجزء الرئيسي و التهدئة) ، وهذه الأجزاء تحتوي على مجموعة من التمارين والألعاب المصغرة التي تخدم لنا الهدف المراد تحقيقه .

2. الألعاب المصغرة :

اصطلاحاً: هي عبارة عن ألعاب غير محددة القوانين والشروط فهي مجالات مختلفة تساعد كل فرد سواء كان طفلاً صغيراً أو راشداً للتعلم حسب قدراته الخاصة وإمكانياته. (مختار، 1992، الصفحات 135-136)

إجرائياً: الألعاب المصغرة هي أنشطة حركية منظمة تُستخدم مع لاعبي كرة القدم فئة أقل من 13 سنة ، بهدف تحسين التوافق الحركي من خلال مواقف لعب محددة المساحة والزمن.

3. التوافق الحركي :

اصطلاحاً: يعرفه أبو العلا أحمد عبد الفتاح (1997) بأنه : القدرة على السرعة والدقة وتحقيق الهدف والاقتصاد في الجهد لأداء الواجب الحركي المحدد، ويتحقق ذلك من خلال عدة عمليات تتلخص في استقبال المخ للمعلومات عن طريق المستقبلات الحسية ثم يقوم بتحليل متطلبات الحركة من الناحية الحركية والزمنية والفراغية سواء للجسم ككل أو لأحد أجزائه ،ثم يقوم بإرسال الإشارات للعضلات لتنفيذ خطة الأداء الحركي وفقاً للمتطلبات التي حددها من ناحية طبيعية الأداء وشكله واتجاهات الحركة (الفتاح، 1997، صفحة 205) .

إجرائياً : التوافق الحركي هو القدرة على تنسيق حركات مختلف أجزاء الجسم بشكل منظم ودقيق أثناء الأداء، ويتم قياسه من خلال نتائج الاختبارات الحركية المعتمدة قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي.

4. كرة القدم:

اصطلاحاً : هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعبا، يستعملون كرة منفوخة فوق أرض ملعب مستطيل، وفي نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف الذي يحاول كل فريق إدخال الكرة فيه عبر حارس المرمى بغية الوصول على هدف للتفوق على المنافس في إحراز النقاط، يتم تحريك الكرة بالقدم والرأس وخلال اللعب لا يسمح إلا لحارس المرمى بإمسك الكرة بيده داخل منطقة الجزاء فقط. (جميل، 1993، صفحة 341).

إجرائياً: كرة القدم هي لعبة رياضية مكونة من 11 لاعباً يهدف كل فريق إلى تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في مرمى الفريق المنافس تحت قواعد محددة.

5. الفئة العمرية أقل من 13 سنة:

تشير إلى اللاعبين الصغار من سن 6 - 10 سنوات للإناث ومن سن 6 - 12 سنة للذكور ويرى البعض أنها تبدأ من 9 - 12 سنة وهي تقابل مرحلة المدرسة الابتدائية تقريباً (ز . ح محمد، 1982)

إجرائيا : هي مجموعة اللاعبين الذين تتراوح أعمارهم بين 11 و13 سنة، والذين يتميزون بقدرة جيدة على تعلم المهارات الحركية والتفاعل مع التمارين التدريبية، خاصة الألعاب المصغرة.

6- الدراسات السابقة:

إن التطرق الى الدراسات السابقة هو عامل مساعد للبحث وهذا ما وفر الباحثون من آراء ونظريات ومعارف ومعلومات تسهم في توفير فائدة للباحثين للانطلاق في إعداد بحثهم هذا كل ما أقيمت دراسة علمية لحقتها دراسات أخرى وتعتمد عليها وتعتبر بمثابة ركيزة أو قاعدة للبحوث المستقبلية إذن انه من الضروري ربط المصادر الأساسية من الدراسات السابقة ببعضها البعض حتى يتسنى لنا تصنيف وتحليل معطيات البحث والربط بينها وبين الموضوع الوارد والبحث فيه.

ومن المواضيع التي سبقت وتناولت بعض الجوانب لهذا الموضوع نجد الدراسات الآتي ذكرها:

الدراسة الأولى: مذكرة لنيل شهادة " الماجستير "

إعداد الطالب: حجاب عصام.

العنوان: تأثير استخدام تدريبات الألعاب المصغرة خلال برنامج تدريبي في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط (أقل من 19 سنة) - دراسة ميدانية بفريق خضراوي أحمد سدراتة.

السنة الجامعية: 2014-2015

إشكالية الدراسة: هل البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة يساهم في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي أوسط كرة القدم؟

التساؤلات الجزئية:

-هل البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة يساهم في تطوير السرعة القصوى لدى لاعبي أوسط كرة القدم؟

-هل البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة يساهم في تطوير القوة الانفجارية لدى لاعبي أوسط كرة القدم؟

-هل البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة يساهم في تطوير القوة الممزة بالسرعة لدى لاعبي أوسط كرة القدم؟

-هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للعينه الضابطة و التجريبية في الصفات البدنية
قيد الدراسة ؟

- فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة :

- البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة يساهم بشكل إيجابي في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي
أواسط كرة القدم.

الفرضيات الجزئية:

- البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة يساهم بشكل إيجابي في تطوير السرعة القصوى لدى لاعبي
أواسط لكرة القدم.

- البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة يساهم بشكل إيجابي في تطوير القوة الانفجارية لدى لاعبي
أواسط لكرة القدم.

- البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة يساهم بشكل إيجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى
لاعبي أواسط لكرة القدم.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للعينه الضابطة و التجريبية في الصفات البدنية
لصالح العينه التجريبية.

أهداف الدراسة:

منهج الدراسة: اعتمد الباحث على المنهج التجريبي

عينه الدراسة:

-فريق اتحاد سدراتة : مجموعة ضابطة (تتكون من 20 لاعب).

- فريق خضراوي أحمد سدراتة: مجموعة تجريبية (تتكون من 20 لاعب) .

الأدوات المستعملة: بطارية الاختبارات

النتائج المتحصل عليها:

-البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة يساهم بشكل إيجابي في تطوير السرعة القصوى لدى

لاعبي أواسط لكرة القدم.

-البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة يساهم بشكل إيجابي في تطوير القوة الانفجارية لدى

لاعبي أواسط لكرة القدم.

-البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة يساهم بشكل إيجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى

لاعبي أواسط لكرة القدم.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين التجريبية و الضابطة في القياس البعدي في جميع الاختبارات البدنية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية ما عدا اختبار عدو 30 م.

الدراسة الثانية: مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

إعداد الباحثين: سعيدي محمد عبد الجليل، ميم مختار، حمزاوي حكيم.

العنوان: أثر الألعاب المصغرة على تنمية بعض المهارات الأساسية عند لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة.

السنة: 2022

إشكالية الدراسة: هل الألعاب الصغيرة تؤثر على تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة القدم؟

التساؤلات الجزئية:

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعدين للمجموعتين التجريبية و الضابطة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم؟

- فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة :

الألعاب الصغيرة تؤثر على تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

الفرضيات الجزئية:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

أهداف الدراسة:

- التعرف على تأثير الألعاب الصغيرة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

- التعرف على الفروقات بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

منهج الدراسة: المنهج التجريبي

عينة الدراسة: 36 لاعب من النادي الرياضي الهاوي نجم صلا مندر اقل من 13 سنة.

العينة التجريبية: 18 لاعب.

العينة الضابطة: 18 لاعب.

الأدوات المستعملة: الاختبارات

النتائج المتحصل عليها:

تحسن في نتائج معظم الاختبارات للمجموعة التجريبية في اختبار دقة وسرعة التمرير وكذا اختبار الجري بالكرة.

الدراسة الثالثة : دراسة نيل شهادة الماستر

إعداد الطابين : غول فارس و حني اكرم

العنوان: أثر برنامج تدريبي مقترح على تحسين التوافق الحركي لدى أصغر كرة القدم (13- 15 سنة). -دراسة

ميدانية على فريق مدرسي حجام مختار أم البواقي.

السنة: 2021/2020

إشكالية الدراسة: هل للبرنامج التدريبي أثر على تحسين التوافق الحركي لدى أصغر كرة القدم (13-15 سنة) ؟

التساؤلات الجزئية:

- هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تطبيق القياسين القبلي والبعدي للاختبار (الجري بالكرة في مسار متعرج) ؟

- هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تطبيق القياسين القبلي والبعدي للاختبار (الجري في شكل 8) ؟

- هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تطبيق القياسين القبلي والبعدي للاختبار (الدوائر المرقمة) ؟

- فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة : للبرنامج التدريبي أثر على تحسين التوافق الحركي لدى أصاغر كرة القدم (13-15 سنة) .

الفرضيات الجزئية:

- هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تطبيق القياسين القبلي والبعدي للاختبار (الجري بالكرة في مسار متعرج) لدى العينة التجريبية.

- هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تطبيق القياسين القبلي والبعدي للاختبار (الجري في شكل 8) لدى العينة التجريبية.

- هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تطبيق القياسين القبلي والبعدي للاختبار (الدوائر المرقمة) لدى العينة التجريبية.

أهداف الدراسة:

- معرفة ما اذا كان لهذا البرنامج التدريبي المقترح اثر على تحسين التوافق الحركي لدى هذه الفئة .

- معرفة دور البرامج التدريبية المقننة علميا في تحسين الصفات الحركية في كرة القدم .

- إبراز قيمة التوافق الحركي و مكوناته و أهميته في كرة القدم .

منهج الدراسة: اعتمد الباحثان على المنهج التجريبي

عينة الدراسة: 20 لاعب من الفريق المدرسي لمتوسطة حجلر مختار بلدية أم البواقي.

العينة التجريبية: 10 لاعبين

العينة الضابطة: 10 لاعبين.

الأدوات المستعملة: الاختبارات

النتائج المتحصل عليها:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية و البعدية في تحسين التوافق الحركي في كرة القدم للاختبار (الجري بالكرة في مسار متعرج) لدى العينة التجريبية .

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي في تحسين التوافق الحركي في كرة القدم للاختبار (الجري في شكل 8) لدى العينة التجريبية .

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي في تحسين التوافق الحركي في كرة القدم للاختبار (الدوائر المرقمة) لدى العينة التجريبية.

7- التعليق على الدراسات السابقة:

❖ أوجه التشابه:

- الدراسة الأولى:

تشترك هذه الدراسة مع دراستي في كونها اعتمدت على المنهج التجريبي، واستخدامها للمجموعتين التجريبية والضابطة مع القياس القبلي والبعدي، إضافة إلى تناولها أثر الألعاب المصغرة في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط (17-19 سنة) ، وهو ما يتقاطع مع موضوع دراستي (الألعاب المصغرة)

- الدراسة الثانية:

تشترك هذه الدراسة مع بحثي في استخدام "الألعاب المصغرة" كأسلوب لتنمية بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم، كما تتطابق مع بحثي في الفئة العمرية المستهدفة وهي فئة (أقل من 13 سنة)، فضلاً عن استخدام المنهج التجريبي القائم على القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين.

- الدراسة الثالثة:

تلتقي هذه الدراسة مع موضوع دراستي في التركيز على نفس المتغير التابع وهو صفة (التوافق الحركي) لدى لاعبي كرة القدم (13-15 سنة) و استعمالها للاختبارات القبلية والبعدية ، واعتمادها كذلك على المنهج التجريبي والاختبارات الميدانية.

أوجه الاختلاف:

- الدراسة الأولى:

تختلف هذه الدراسة عن بحثي في طبيعة المتغير التابع؛ حيث ركزت على تطوير "الصفات البدنية" (كالسرعة القصوى، القوة الانفجارية، والقوة المميزة بالسرعة)، بينما يركز بحثي على صفة "التوافق الحركي". كما أنها تختلف في الفئة العمرية المدروسة، حيث طبقت على فئة الأواسط (أقل من 19 سنة)، بينما يستهدف بحثنا فئة أقل من 13 سنة.

- الدراسة الثانية:

تكمن نقطة الاختلاف هنا في المتغير التابع، إذ اهتمت هذه الدراسة بقياس أثر الألعاب المصغرة على تنمية "بعض المهارات الأساسية" (كالتمرير والجري بالكرة)، في حين يتناول بحثي أثرها على "التوافق الحركي" كصفة بدنية حركية مركبة.

- الدراسة الثالثة:

رغم تناولها لصفة التوافق الحركي، إلا أنها تختلف عن بحثي في وسيلة التطوير ، حيث اعتمدت على "برنامج تدريبي

مقترح" عام دون تخصص في الألعاب المصغرة، كما تختلف في مجال التطبيق (فريق مدرسي لمتوسطة)، بينما يُطبق بحثي في إطار النادي الرياضي التنافسي، فضلاً عن اختلاف الفئة العمرية (13-15 سنة) عن فئة بحثي (أقل من 13 سنة).

ومن خلال تحليل قراءتنا المنهجية للدراسات السابقة، يتضح أن هناك اهتماماً علمياً وبحثياً متزايداً بدراسة أثر الأساليب والبرامج التدريبية الحديثة، وعلى رأسها الألعاب المصغرة في الارتقاء بمختلف الجوانب البدنية، الحركية، والمهارية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين والشباب، نظراً لفاعليتها الميدانية مقارنة بالأساليب التقليدية.

حيث أثبتت الدراسة الأولى أن البرامج التدريبية المبنية على الألعاب المصغرة تمتلك قدرة عالية على تطوير الصفات البدنية (كالسرعة القصوى والقوة الانفجارية والمميزة بالسرعة) لدى فئة الأواسط (أقل من 19 سنة)، مما يؤكد نجاعة هذه الوسيلة في تحسين الأداء الإيقاعي للاعبين.

بينما بينت الدراسة الثانية أن الألعاب المصغرة تلعب دوراً حاسماً في تنمية وتطوير الجوانب المهارية الأساسية (خاصة دقة وسرعة التمرير والجري بالكرة) لدى فئة الأصاغر (أقل من 13 سنة)، وهو ما يبرز قيمتها التطبيقية والتعليمية في هذه المرحلة العمرية الحساسة التي تركز على التكوين المهاري.

أما الدراسة الثالثة فقد أكدت نتائجها أن البرامج التدريبية المقننة علمياً تسهم في تحسين مستوى التوافق الحركي لدى فئة (13-15 سنة) في اختبارات تخصصية كالجري بالكرة في مسار متعرج والدوائر المرقمة، مما يثبت أن القدرات التوافقية قابلة للتطور السريع إذا ما وجهت لها برامج مدروسة.

وانطلاقاً من هذه النتائج، يمكن استخلاص ما يلي:

- التأكيد على القيمة العلمية والميدانية للألعاب المصغرة كوسيلة تدريبية تفاعلية حديثة تجمع بين الجانبين البدني والمهاري في آن واحد.
- وجود إجماع بين الباحثين على أهمية صفة "التوافق الحركي" كركيزة أساسية وحاسمة في تطوير مستوى أداء ناشئي كرة القدم وتسهيل تحكمهم في الكرة وبقية الحركات المركبة.
- ألاحظ وجود تباين في الفئات العمرية ومجالات التطبيق بين الدراسات (تلاميذ/لاعبين)، مع وجود نقص واضح وثغرة بحثية في الدراسات الميدانية الموجهة للأندية التنافسية التي تربط مباشرة بين أسلوب "الألعاب المصغرة" كمتغير مستقل، وصفة "التوافق الحركي" كمتغير تابع لدى فئة أقل من 13 سنة بالتحديد.

وعليه، فإن دراستي الحالية تتميز بكونها: تسعى إلى سد هذه الثغرة العلمية والميدانية، من خلال دراسة أثر وحدات تدريبية مقترحة مبنية على أسلوب (الألعاب المصغرة) في تحسين صفة (التوافق الحركي) لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 13 سنة، وفي إطار نادي رياضي تنافسي (فريق جيل مستقبل زهانة)، وتكمن الإضافة العلمية هنا في الربط المباشر بين هذه الوسيلة العصرية وهذه الصفة الحركية المركبة في مرحلة سنوية تُعد "المرحلة الذهبية" لتطوير الجهاز العصبي العضلي والتوافق الحركي.

الباب الأول

الجانِب النظري

الفصل الأول:

التدريب الرياضي في كرة القدم

تمهيد:

لا شك أن لعبة كرة القدم شأنها شأن جميع الرياضات، تحتاج الى الوسيلة العلمية التي تساعد كل من المدرب، المربي وحتى اللاعب على الإلمام بكل جوانبها المعرفية، النفسية، البدنية، الخططية والمهارية لم يعد النجاح في هذا المجال مرتبطاً بالموهبة فقط، بل أصبح قائماً على التخطيط العلمي السليم والتدريب المنظم الهادف.

ويعد التدريب الرياضي الركيزة الأساسية في تطوير أداء لاعبي كرة القدم، خاصة في الفئات السنية الصغرى مثل فئة أقل من 13 سنة والتي تُعد مرحلة حساسة ومهمة في بناء القاعدة الأساسية للاعب، ففي هذه المرحلة، يتم تنمية القدرات البدنية والمهارية وفق أساليب تربوية تتماشى مع خصائص النمو مع الاعتماد على مبدأ التعلم من خلال اللعب، لما له من دور فعال في تحفيز اللاعبين وتحقيق تطور متكامل.

1- التدريب الرياضي :

1-1 تعريف التدريب الرياضي :

التدريب الرياضي هو "العمليات المختلفة التعليمية التربوية و التنشئة ، و إعداد اللاعبين و الفرق الرياضية من خلال التخطيط و القيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى مستويات الرياضة و الحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة (حماد، 1998، صفحة 19)

كما يعرفه **Mateview** بأنه مجموع التمارين ذات الشدة المتغيرة والتي تتناسب مع المتغيرات الفسيولوجية، البدنية، والتقنية للاعبين والتي تهدف أساسا إلى الوصول إلى أعلى المستويات من الأداء. (leroux, 2006, p. 275)

ويعرف محمد علاوي: التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية منظمة تخضع للأسس والمبادئ العلمية، وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة (حسين، 1997، صفحة 78)

ويفهم مصطلح التدريب الرياضي " :انه عبارة عن القوانين والأنظمة الهادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الانجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم الأجهزة الوظيفية التي تحقق الوصول إلى مستوى لائق، من حيث مراعاة حياة الرياضي وصحته الجسمية العامة، كما يتحسن التوافق العصبي والعضلي ويسهل تعليم المسار الحركي فضلا عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الفرد . (حسين، 1997، صفحة 79)

2-1 أهداف التدريب الرياضي :

من بين الأهداف العامة للتدريب الرياضي ما يلي :

- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال المتغيرات الإيجابية للمتغيرات الفيزيولوجية، والنفسية والاجتماعية.
- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية بتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الإنجاز في المجالات الثلاثة، الوظيفية ، النفسية والاجتماعية.

ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية هما الجانب التعليمي (التدريبي والتدريسي) والجانب التربوي ويطلق عليها واجبات التدريب الرياضي، فالأول يهدف إلى اكتساب وتطوير القدرات البدنية (السرعة، القوة التحمل)، والمهارية الخطئية والمعرفية أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس. والثاني يتعلق في المقام الأول بإيديولوجية المجتمع، ويهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا وإداريا، ويهتم بتحسين التدنوق، التقدير وتطوير الدوافع، وحاجات وميول الممارس، وإكسابه السمات الخلفية والإدارية الحميدة، الروح الرياضية المثابرة، ضبط النفس والشجاعة... الخ. (البساطي، 1998، صفحة 12)

كما يهدف التدريب الرياضي إلى وصول اللاعب للفورمة الرياضية من خلال المنافسات والعمل على استمرارها الأطول فترة ممكنة والفورمة الرياضية تعني تكامل كل من الحالات البدنية، والوظيفية والمهارية والخطئية والنفسية والذهنية والخلقية والمعرفية، والتي تمكن اللاعب من الأداء المثالي خلال المنافسات الرياضية. (سكر، 2002، صفحة 20)

بالإضافة إلى ذلك فإن التدريب الرياضي يساهم في تحقيق الذات الإنسانية للبطل وذلك بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق التنافس الشريف العادل وبذل الجهد، فهو يعد دائما عاملا من عوامل تحقيق تقدمه الاجتماعي (حماد، 2001، صفحة 21)

3-1 مبادئ التدريب الرياضي:

1-3-1 مبدأ التكيف الملائم للجسم مع الحمولة:

ويتمثل هذا المبدأ في الترابط المثالي بين الحمولة الخارجية والتفاعلات (ردود الأفعال) الوظيفية الحاصلة على مستوى أجهزة الجسم مقننة وتأتي من خلال تحديد شكل ودرجة الحمولة.

2-3-1 مبدأ الفروق الفردية:

يشير هذا المبدأ إلى أنه في إطار الفريق الرياضي يختلف الرياضيون في مستوى قدراتهم وخصائصهم البدنية والفيزيولوجية والمورفولوجية ...

حيث توجد فروق فردية في مدى تحمل كل لاعب لأعباء التدريب، ويرتبط ذلك باختلاف العمر الزمني والعمر التدريبي للاعب، كما أن الرياضيين يستجيبون فرديا للتدريب فعلى سبيل المثال إذا قدمنا جرعة تدريبية لمجموعة اللاعبين فإن الاستجابة تكون مختلفة من لاعب إلى آخر.

1-3-3 مبدأ التنوع:

يجب أن يتميز البرنامج التدريبي بالتنوع وعدم التكرار الممل، ويفيد في هذا المجال استخدام التنوع ما بين العمل والراحة وارتفاع الشدة وانخفاضها، وتنوع جرعات التدريب ومراحله وفتراته وهذا يساعد على عدم الملل وتجنب الإصابة خاصة الناجمة عن كثرة استخدام مفصل معين في اتجاه متكرر لفترة طويلة.

1-3-4 مبدأ الاستمرارية:

إن الأداء المستمر والمنظم في عملية التدريب على مدار العملية التدريجية من أهم أسس نجاح التدريب الرياضي، حيث يحدث للاعب عملية تكيف نتيجة استمرار الحمل البدني، وأن تجنب الانقطاع عن التدريب يؤدي إلى الحفاظ على المستوى بصفة عامة والحد من تراجع القدرات الفسيولوجية بصفة خاصة.

1-3-5 مبدأ الخصوصية:

يعتمد التدريب الرياضي أساسا على إعدادا برامج تدريبية تعتمد على تطوير مستوى الفرد الرياضي من جميع النواحي، لذا يسعى المدرب إلى تحقيق هدف الإعداد الخاص في تطوير وتحسين مستوى القدرات الخاصة بالنشاط التخصصي، حيث يعتمد على برمجة حصص تدريبية تعمل على تطوير القدرات الخاصة بالنشاط التخصصي. (مجرالي، 2022/2021، الصفحات 38-39)

1-4 طرق التدريب الرياضي الحديث:

1-4-1 طريقة التدريب باللعب في مساحات مصغرة :

تعرف بأنها تمارين تؤدي على شكل مباريات بمختلف الأعداد من 1 ضد 1 إلى 11 ضد 11 أو بالتفوق العددي لفريق على الآخر مثلا 5 ضد 4 و 3 ضد 2، وهكذا ، ويمكن تعديل مساحة اللعب طبقا لعدد اللاعبين والهدف المراد تحقيقه فالمساحات الصغيرة تؤدي إلى تطوير المناوبات القصيرة وتشكيل المثلثات ولعب الكرات المنحرفة، في حين تزداد مساحة اللعب إذا كان تركيز التدريب على اللعب الواسع أو نقل الكرة من جهة لأخرى وزيادة الحركة في اللعب أثناء الهجوم من الأجنحة.

وأشار Dellal إلى أن هاته الطريقة تسمح بتطوير المداومة وفي نفس الوقت تعمل على الارتقاء للتمارين التبادلية، كما أوصى باستعمالها طيلة الموسم التدريبي بهدف تطوير سرعة اللعب ومن أجل المحافظة على السعة الهوائية للاعبين.

ويضيف Vermeulen أن تدريب اللاعبين داخل مساحات مختلفة ومقيدة من الملعب أو ما يسمى بالملاعب المحورة يعود اللاعبين اكتساب العادات الجيدة وتعودهم التعرف الصحيح واتخاذ القرار السليم في الوقت المناسب ويقدم لنا حالات مشابهة ومطابقة لما هو في كرة القدم الحديثة، وتكمن أهميتها كذلك حسب علي فهمي البيك وطه إسماعيل أن اللعب في الملاعب المصغرة أساس لاكتساب العديد من التركيبات التقنية المختلفة حيث هي أساس سرعة إحساس اللاعب على الانتقال لأخذ الأماكن المناسبة وإتقان التمرير السريع المناسب وكيفية المحافظة على الكرة وتغيير الأماكن حجز الخصوم واليقظة لكل خصم وزميل قريب.

1-4-2 منهجية استخدام اللعب في مساحات مصغرة في كرة القدم

حسب Julian Mayomauriz فإن التأثير الفيزيولوجي لاستخدام تمارين الألعاب في مساحات مصغرة يختلف باختلاف عدد اللاعبين المشتركين وعليه أوصى بما يلي :

8- ضد 8 إلى 5 ضد 5 يعمل على تطوير السعة الهوائية *capacité aerobique*

4- ضد 4 إلى 3 ضد 3 تعمل على تطوير القدرة الهوائية *puissance aerobique*

2- ضد 2 تعمل على تطوير السعة اللاهوائية *capacité anaerobique*

عند تخطيط هذا النوع من التمارين يجب على المدربين الالتزام بالتوصيات التالية حتى تتجح هاته التمارين:

- تكيف عدد اللاعبين حسب الأهداف الموضوع.
- تكيف حجم الملعب حسب عدد اللاعبين.
- اقتراح سلاسل للعمل تكون قصيرة وهذا لتحفيز النظام الدوري التنفسي واستثارتته بشكل كبير.

تكرار هاته السلاسل القصيرة والشديدة من 7 دقائق حتى 30 دقيقة.

- تقديم تغذية راجعة إيجابية من خلال التشجيع المستمر والدائم للاعبين أثناء الأداء، وهذا يفرض على المدرب أن يكون قريب من اللاعبين مما يرفع من شدة النظام القلبي الوعائي

- يجب توفير مصدر كاف للكرات وإرجاع الكرة بسرعة للميدان. (الجبالي، 2024-2025، الصفحات 53-55)

5-1 الوحدة التدريبية :

1-5-1 تعريف الوحدة التدريبية:

تعتبر وحدة التدريب اليومية القاعدة الأساسية لعملية التخطيط و الخلية الأساسية للتدريب من خلالها تتحقق الواجبات الرئيسية التربوية والتعليمية للوصول الى أهداف التدريب (ابو عبد، 2001، صفحة 353)

والوحدة التدريبية قد تؤدي مرة واحدة في اليوم أو مرتين أو ثلاث مرات وذلك حسب مقتضيات التدريب الذي يمثل نوع النشاط الممارس والهدف من كل وحدة. (بسطويسي، أسس ونظريات التدريب الرياضي، 1990، صفحة 330)

هناك بعض الاعتبارات الهامة التي يجب ان يراعيها التدريب عند تنفيذه لهذه المرحلة:

- ان يكون هدف واضح للوحدة التدريبية تسعى لتحقيقه خلال الزمن الفعلي للوحدة.
- ان يكون ترتيب المحتويات في الوحدة يساعد على تحقيق افضل نتائج ممكنة لتحقيق أهدافها.
- تحديد أزمنة كل جزء وكل تمرين في الوحدة وفترة دوامه وفترة الراحة بكل دقة.
- ان تكون الأحمال التدريبية التي تحتويها محددة بدقة وموضوع على أسس علمية.
- تحديد أسلوب إخراج لتنفيذ الوحدة التدريبية من حيث التنظيمات والتشكيلات للاعبين من خلا كل تمرين من تمارين الوحدة.

- ان تنظم وتنسق الأحمال التدريبية . (عماد الدين، 2005، صفحة 309)

1-5-2 أهداف الوحدة التدريبية :

- لا يجب أن تحدد الأهداف التي يرجى تحقيقها من وحدة التدريب ، وهي نابعة من أهداف الأسبوع التدريبي .
- تقسيم أهداف وحدة التدريب الى هدف رئيسي او أكثر وهدف فرعي أو أكثر .
- مكونات الاعداد الرئيسي هي كل من : الاعداد البدني ، المهاري ، الخططي ، النفسي ، الذهني ، المعرفي والأخلاقي.
- تتكون الوحدة التدريبية من ثلاث أجزاء رئيسية، حيث ترتبط تلك أجزاء بهدف من كل وحدة سواء كان تعليميا أو تدريبيا وبذلك تبنى الوحدة التدريبية لتحقيق تلك الأهداف.
- حدد زمن الوحدة التدريبية على وفق المتطلبات التدريبية الخاصة وهناك وحدة تدريبية لمرة واحدة ولمرتين أو ثلاث مرات في اليوم الواحد كالتالي:

• زمن الوحدة التدريبية لمرة واحدة في اليوم وتشمل:

- وحدة تدريبية قصيرة (30- 90) دقيقة
- وحدة تدريبية متوسطة (2- 3) ساعة
- وحدة تدريبية طويلة (أكثر من 3 ساعات)

• زمن الوحدة التدريبية لمرتين أو ثلاثة في يوم:

- يجب أن تكون الوحدات قصيرة
- مجموع الوحدات لا يزيد عن (2-3) .

1-5-3 أقسام الوحدات التدريبية:

1-3-5-1 القسم التحضيري (الإحماء):

أن لهذا القسم أكثر من مصطلح إذ يطلق عليه (الإحماء ،التسخين ،الإعداد) ويهدف القسم التحضيري الى إعداد وتهيئة اللاعب ،أو اللاعب ينمي جميع النواحي للأداء الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية بصورة جيدة بالإضافة الى تجاوز حدوث إصابات من خلال التهيئة المنتظمة والمتدرجة للأجهزة والأعضاء الجسمية بغية تحمل أعباء الحمل القادم على الوجه الأكمل.

أما الفترة التي تستغرقها فتعتمد على طبيعة الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية والحالة المناخية وطبيعة اللاعب ،مثلا:

تكون فترة الإحماء طويلة عندما تكون تدريبات الجزء الرئيسي منصبة على تطوير السرعة القصوى والقوة العضلية وقد يستغرق الوقت ما بين (20 - 40 د) وعموما هناك من يرى انه تستغرق (1-5) من الجزء الكلي للوحدة التدريبية .

أهم الوجبات التي تقع على القسم التحضيري:

- الاسترخاء أي العمل على إكساب العضلات الاسترخاء والمرونة والمطاطية اللازمة.
- العمل على زيادة سرعة ضربات القلب وسرعة الدم المدفوع في كل ضربة.
- العمل على زيادة اتساع الشعيرات الدموية.
- التنظيم الحركي أي الإعداد والتهيئة للمهارات الحركية الخاصة باللعبة.

- محاولة خلق الاستعداد النفسي للتدريب والمسابقة لدى اللاعب.

- العمل على رفع درجة حرارة الجسم. (مروان، 2005، صفحة 140)

➤ أقسام الجزء التحضيري:

❖ الإحماء العام:

تستخدم تمارين الإعداد العام ذو الشدة القليلة والمتوسطة بغرض الإحماء العام وتؤدي مثل تلك التمارين حيث تشمل جميع أجزاء الجسم لتنشيط الأجهزة الوظيفية والحركية المختلفة بالجسم وقد يؤدي الإحماء العام على شكل ألعاب بسيطة كألعاب المطاردة والتتبعات المختلفة والألعاب الصغيرة أو ألعاب الكرات.... الخ

تلك الألعاب تتميز بجهد بدني منخفض وبذلك يعمل الإحماء العام مع الإحماء الخاص في تهيئة اللاعب لأداء أفضل للجزء الرئيسي مع الوحدة التدريبية اللاحقة.

❖ الإحماء الخاص:

يذكر أبو العلا عبد الفتاح 1998 : إذا كان هدف الإحماء العام هو تنشيط كل من الجهازين المركزي و العصبي اللاإرادي فإن هدف الإحماء الخاص هو وضع الجهازين العصبي والمركزي في أفضل حالة تمكنهما من الأداء بفعالية في الجزء الأساسي من الوحدة التدريبية بالإضافة إلى تنشيط الوظائف الفيزيولوجية اللاإرادية اللازمة لمتطلبات نشاط الجسم . (بسطويسي، اسس ونظريات الحركة، 1999، صفحة 332)

1-5-3-2 الجزء الرئيسي:

يشمل تمارين التي يكون لها تأثير رئيسي في تحقيق أهداف الوحدة التدريبية وزمن هذا القسم يعادل (70-80 %) من الزمن المخصص للوحدة. وتقع أهمية كبرى بالنسبة للجزء الأساسي للوحدة التدريبية فيما يخص ليس فقط ترتيب أولوية ترتيب القدرات البدنية والمتمثلة في التمرينات الخاصة بل يتعدى ذلك إلى ترتيب الجزء الخاص لتعليم وتحسين مستوى كل المهارات الفنية والخطية.

✍ اعتبارات يجب ان تراعى في القسم الرئيسي:

- _ البدء بتمارين تتطلب أفضل إستعاب و إنتباه و جهد.
- _ البدء بتمارين التعلم للمهارة عقب الإحماء مباشرة لأن هذا يتطلب أقصى درجة من التركيز وذلك ينطبق أيضا على تمارين الاستجابة الحركية.
- _ تعطى تمارين السرعة بعد تمارين التعلم المهاري لضمان عدم إرهاق اللاعبين.
- _ ألا تسير التمارين على وتيرة واحدة بل يجب ان تكون متنوعة.
- _ يخصص بعض الوقت لأداء التمارين طبقا للفروق الفردية.
- _ يجب مراعات تطبيق المهارات التي تم تعلمها في الوحدة التدريبية سابقة خاصة تلك التي يحتاج اللاعب الى تحسينها.

_ يجب ان ينتهي هذا الجزء بأقصى درجة من درجات الأداء وأن يكون في ظروف كذلك التي يقابلها اللاعب في المباراة والمنافسة.

ويلاحظ خلال فترة الإعداد الا يستخدم مثل هذا النوع من التمارين لفترة طويلة ولكن يتقدم المستوى ويزداد زمن التمارين المخصصة له.

1-3-5-3 القسم الختامي (التهئية):

يهدف هذا الجزء إلى محاولة العودة بالفرد إلى حالته الطبيعية أو ما يقربه منها بقدر الإمكان، وذلك بعد الجهد المبذول وخلال هذا الجزء ينخفض الحمل التدريبي الواقع على كاهل الجسم بصورة تدريجية ، فضلا على عودة الفرد الرياضي إلى حالة الاستشفاء والتهيئة الى ما بعد استكمال متطلبات التدريب. يستغرق هذا الجزء حوالي (7-10%) من الزمن المخصص لوحدة التدريب، يحتوي هذا الجزء على تمارين الاسترخاء و التهئية .

1-4-5 أنواع الوحدات التدريبية

يمكن تقسيم الوحدات التدريبية الى الأنواع التالية:

- الوحدات التدريبية على أساس الهدف

-الوحدات التدريبية على أساس اتجاه تأتي حمل التدريب

- الوحدات التدريبية على أساس التنفيذ. (نورالدين، 2021-2022، الصفحات 27-28)

1-6 الفئة العمرية أقل من 13 سنة:

1-6-1 خصائص النمو لدى الفئة العمرية أقل من 13 سنة:

كل مرحلة من مراحل نمو الفرد لها مميزاتها الخاصة بها ، فهي تتوقف على سابقتها و تؤثر في تابعتها، فمرحلة الطفولة المتأخرة تتأثر بمرحلة الطفولة الوسطى ، وهي مفيدة لفهم مرحلة المراهقة التي تليها.

1-6-1-1 النمو الجسمي الحركي :

يتميز النمو الجسمي في هذه المرحلة بالبطء والوزن بحيث تكون نسبة الزيادة في الطول بمعدل 5 % لكل سنة حيث تكون الزيادة في الوزن بمعدل 10 % في السنة ، وذلك راجع إلى نمو العضلات و العظام، حيث تصبح أقوى من ذي قبل، فيتحمل الطفل بذلك التعب و يقاوم الأمراض. (عزيزة سمارة، 1992، صفحة

تتميز هذه المرحلة بزيادة التوافق العضلي بنسبة كبيرة عن المرحلة السابقة، وكذلك نمو العضلات الصغيرة المسؤولة عن الحركات الدقيقة، مما يجعل الطفل في هذه المرحلة متمكنا بدرجة كبيرة من توجيه حركاته والتحكم فيها، و لهذا يتصف أدائه الحركي بالرشاقة و الانسيابية وحسن التوقيت بالإضافة إلى القوة و السرعة إذا تطلب الأمر ذلك. (أمين فوزي، 2003، صفحة 60)

و من أهم ما يتميز به الطفل في هذه المرحلة سرعة استيعابه وتعلمه للحركات الجديدة، والقدرة على المداومة الحركية لمختلف الظروف و كثيرا ما نصادف ظاهرة تعلم الطفل من الوهلة الأولى، و هذا يعني إن الكثير من الأطفال يكتسبون القدرة على أداء المهارات الحركية دون إنفاق وقت طويل في عملية التعلم والتدريب و الممارسة .

وبتلخص النمو الجسمي الحركي في النقاط التالية:

- مرحلة هدوء أو استراحة بالنسبة لنمو الطول و الوزن.
- تسرع نمو العضلات .
- يقترب حجم القلب والرئتين من الحجم الطبيعي
- التمكن من التحكم العضلي و التوجيه الهادف للحركات (ضرب الكرة بقوة أو مرونة، إيقاع جري سريع بطيء).
- نمو قدرة التعلم الحركي الدقيق والمركب و المتنوع التنسيق بين البصر و الحركة
- التلاؤم مع الوضعيات الجديدة بسرعة . (فاخر، 1980، صفحة 67)

1-6-2 النمو النفسي الانفعالي :

- تتميز هذه المرحلة بالاستقرار و عدم تقلب المزاج خاصة إذا تم توجيه الطفل إلى نشاط حركي أو عقلي، مجالا لإشباع حاجاته النفسية.
- طفل هذه المرحلة شديد الحساسية لنقد الكبار أو لمجرد مقارنته بأقرانه، حيث يسبب له ذلك ألما نفسية شديدة قد تقوده أحيانا إلى الانتقام و العدوان .

- الطفل في هذه المرحلة معرض للصراع النفسي، إذا كان هناك تعارض بين اتجاهات الوالدين أو اتجاهات جماعة الأصدقاء بالنادي أو المدرسة، حيث أنه شديد الولاء لرفاق اللعب بالإضافة إلى ولائه و انتماؤه لوالديه .

- يميل الطفل في هذه المرحلة إلى تقليد الكبار، و خاصة ذوي القدرات كالأبطال، ويتحمس لهم و يدافع عنهم دفاعا شديدا. يميل الطفل أيضا إلى التنافس، و لكن من خلال جماعة الرفاق مع جماعة أخرى، كما يهوى الرحلات و المغامرات التي تساعده على اكتساب الحقائق التي يدركها الكبار.

- يميل الطفل في هذه المرحلة إلى المرح والفكاهة، كما يميل أيضا إلى العنف و الخشونة أثناء اللعب، حيث يجد في ذلك وسيلة لإظهار ما لديه من قدرات بدنية و مقارنتها بقدرات الآخرين. (أمين فوزي، مرجع سابق ، صفحة 61)

1-6-3 النمو العقلي المعرفي :

يعتبر النمو العقلي جانبا من جوانب النمو عند الإنسان ويفسر بأنه القدرة الذكائية، وأن عملية النمو العقلي بمعناها الواسع هي القدرة على التنظيم والتمثيل والاستيعاب و التوازن والتكيف، التي من خلالها يتم التغيير في الخطة العقلية.

- ينتقل الطفل في هذه المرحلة من التفكير الخيالي إلى التفكير الواقعي، وتتضح قدرته على إدراك الأزمنة ، المسافات والمساحات والحجوم والأشكال، و كذلك القدرة على ربط النتائج بأسبابها أو إدراك العلاقة التي تربط بين موضوعين أو أكثر .

- تزداد قدرة الطفل على تركيز الانتباه و تحويله من موضوع إلى آخر الأمر الذي يساعده على الاستمرار في نشاط واحد لمدة طويلة، و القدرة على الوصف الدقيق و التعامل مع الموضوعات التي يميل إليها بدقة، كما يبدأ في إدراك وفهم المعاني التجريبية مثل الصدق، الأمانة الخيانة، العدل المساواة، الحرية والديمقراطية.

- تتميز هذه المرحلة بنمو القدرة على التفكير الابتكاري و بداية ظهور الميول، ويبدو ذلك واضحا في اهتمامات الطفل بالأنشطة الرياضية، كما يستطيع إدراك أوجه الشبه والاختلاف بين موضوعين أو أكثر،

ولهذا يستطيع النقد وتوجيه الذات و من ثم لا يحتاج إلى وقت كبير في تعلم الحركات الرياضية وخطط اللعب البسيطة . (عبد الهادي، 1999، الصفحات 14-15)

1-6-1-4 النمو الاجتماعي :

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

- ينضم الطفل في هذه المرحلة بمنتهى السرعة و السهولة إلى الجماعات التي تتكون تلقائياً و في نفس الوقت يسعى إلى الجماعات المنظمة التي يستطيع من خلالها إشباع هواياته كجماعات الفنون الرحلات الكشفية المعسكرات و الفرق الرياضية، فيخضع الطفل تماماً إلى القيادة، فيسعى إلى معاونتها والالتزام بتنفيذ تعليماتها.

- يتعصب كل جنس في هذه المرحلة للجنس الذي ينتمي إليه، وقد يصل الأمر إلى مستوى العداء ضد الجنس الآخر .

- يبحث طفل هذه المرحلة عن تشجيع الكبار و المعاملة المرضية لهم ، و إظهار قدراته وصفاته الاجتماعية (احتشام نظافة، نجاح في الدراسة، أخذ أدوار...) (عبد العزيز، 1984، صفحة 6)

1-6-2 مطالب الطفولة المتأخرة:

لكل مرحلة من مراحل النمو مطالب تساعد الطفل على الانتقال من مرحلة إلى أخرى، فيرى الدكتور مصطفى فهمي أن هذه المرحلة تتميز بمطالبها بما يلي:

- تعلم المهارة الجسمية الحركية الضرورية لمزاولة الألعاب والنشاطات العادية :فإذا نظرنا إلى النمو الحركي في الفترة السابقة (8-6 سنوات) سوف نجد أن الحركات غير دقيقة، و في هذه الفترة يصل الطفل إلى استعمال العضلات الدقيقة، مما يجعل حركاته محدودة ودقيقة .

-تكوين اتجاه سليم نحو الذات ككائن حي ينمو ،و يتلخص ذلك في اكتساب عادات العناية بالجسم والنظافة، و تكوين القدرة على استخدام الجسم استخداما يحس فيه الطفل بالرضا و تكوين نظرة سليمة نحو الجسم .

- تعلم التعامل مع الرفاق والأقران :تعلم أصول الأخذ والعطاء وتكوين الأصدقاء، والتعامل مع الأطفال الآخرين .

-تعلم دوره الجنسي في الحياة، إذ يتعلم الطفل أنه رجل يجب عليه تقبل المسؤولية المنوطة به.

- تعلم المهارات الأساسية في القراءة والكتابة و الحساب ، عند نهاية هذه المرحلة يكون الطفل قادرا على القراءة والكتابة بخط واضح، والقيام بالعمليات الحسابية الأساسية.

- تكوين المفاهيم و المدركات الخاصة بالحياة اليومية اكتساب أفكار حول الشؤون المهنية المدنية و الاجتماعية العادية، تكوين روح المسؤولية، وحب العمل.

- تكوين الضمير والقيم الأخلاقية والمعايير السلوكية الخاصة والعامة، تدعم هذه المفاهيم أكثر لدى الطفل في هذه المرحلة من خلال التربية سواء في البيت أو في المدرسة، وينتقل الطفل من الخضوع إلى مبدأ الواقع حيث يصبح قادرا على تقسيم أفعاله، وتحمل تبعات سلوكياته.

- تكوين اتجاهات نفسية متصلة بالتجمعات البشرية و المنظمات الاجتماعية، تكوين روح التعامل و التكفل الاجتماعي، احترام حقوق الآخرين حرية الرأي، الوطنية و حب الوطن. (فهمي، 1988، الصفحات 44-46)

الخلاصة:

وفي الختام، يتضح أن التدريب الرياضي يمثل عملية علمية منظمة تهدف إلى تطوير أداء لاعبي كرة القدم من مختلف الجوانب البدنية، المهارية، الخططية والنفسية. كما تبين أن نجاح العملية التدريبية، خاصة لدى فئة أقل من 13 سنة يرتبط بمدى مراعاة خصائص النمو واعتماد أساليب تربوية مناسبة، وعلى رأسها التعلم من خلال اللعب.

وعليه، فإن الإلمام بأسس ومبادئ التدريب الرياضي، إضافة إلى حسن تنظيم الوحدة التدريبية، يُعد أمرًا ضروريًا لبناء برامج تدريبية فعالة تسهم في تكوين لاعب متكامل وقادر على التطور المستمر.

الفصل الثاني:

الألعاب المصغرة وعلاقتها بالتوافق الحركي

تمهيد

يُعدّ التوافق الحركي لدى لاعبي كرة القدم، خاصة في الفئات السنية الصغرى، من أهم أهداف العملية التدريبية، حيث يعتمد تطويره على تنمية القدرات الأساسية التي تُسهم في تحسين جودة الأداء داخل الملعب. ويُعتبر التوافق الحركي من أبرز هذه القدرات، نظرًا لدوره الفعّال في تحقيق الدقة والسرعة والانسائية في تنفيذ المهارات.

وقد أصبحت الألعاب المصغرة وسيلة تدريبية حديثة تجمع بين المتعة والفعالية، وتُتيح للاعبين التعلم في ظروف مشابهة للمنافسة الحقيقية، كما تُسهم في تطوير الجوانب البدنية والمهارية بشكل متكامل، مما يجعلها من الأساليب المناسبة لتحسين التوافق الحركي لدى الناشئين.

وعليه، يتناول هذا الفصل مفهوم الألعاب المصغرة وأهميتها وأهدافها، إلى جانب التوافق الحركي من حيث مفهومه وأنواعه وأهميته، مع إبراز دور الألعاب المصغرة في تحسين هذه القدرة لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 13 سنة.

2- الألعاب المصغرة

2-1 مفهوم الألعاب المصغرة

تعتبر الألعاب المصغرة ألعاب منظمة تنظيماً بسيطاً، سهلة الأداء ولا تحتاج إلى مهارات حركية كبيرة عند تنفيذها ولا توجد لها قوانين ثابتة أو تنظيمات محددة، ولكن يمكن للمعلم وضع القوانين التي تتناسب مع سن اللاعبين واستعدادهم والهدف المراد تحقيقه. (وديع، 1987، صفحة 23)

و هي تلك التمارين المحببة الى نفوس اللاعبين ، والتي تجري في مساحات ضيقة وبعد معين ، وعدد اللاعبين ، وقد يكون هذا العدد متساويا او متفاوتا حسب الأهداف المسطرة. (مختار، 1992، صفحة 135)

هي عبارة عن ألعاب بسيطة التنظيم يشترك فيها أكثر من فرد يتنافس وفق قواعد مسيرة لا تقتصر على السن أو جنس أو مستوى بدني معين. (الخولي، 1994، صفحة 171)

كما عرفها كل من m.lacroix و J.Robineau بأنها : حالة خاصة بمباراة بعدد محدود من اللاعبين داخل كل مجموعة ، مع مساحة اللعب الضيقة . بينما عرفها F.bodineau بأنها : من خلال اللعب ، يواجه اللاعبون مواقف مختلفة تشبه المباراة تلزمهم ضبط مهاراتهم". (Adda, 2015, p. 19)

وبالتالي فيتضح لي بأن الألعاب المصغرة هي أسلوب تدريبي يعتمد على اللعب في مساحات محدودة وبعدد قليل من اللاعبين، مع تبسيط القواعد، بهدف تنمية الصفات البدنية وتحسين الأداء الرياضي.

2-2 أهمية الألعاب المصغرة:

تمثل الألعاب المصغرة (الصغيرة) خاصة و اللعب عامة أهمية بالغة في نمو الطفل و التلميذ و هذا ما يجعلنا نلاحظ التلميذ يقوم أثناء اللعب بنشاطات يظنها سهلة في حين أنها ليست كذلك و لكن هذه النشاطات نظرا للصعوبات التي تتطوي عليها فهي تعتبر وسيلة جديدة للتدريب و النظام و طريقة ناجحة لتعلم اللغة، إذ عن طريقها يتعرف التلميذ على جوهر الأشياء و الصور و يحاول بتعابير مركزة شرح أفكاره و ما يراه خطأ أو صواب.

كما أن الألعاب الصغيرة تعمل على إشباع ميل التلاميذ إلى الحركة و النشاط و تدريب حواسهم، وإكسابهم القدرة على استخدامها، كما أنها تساهم في امتصاص الانفعالات و تدريب العضلات الكبيرة والصغيرة تحقق

التوافق اضافة إلى ذلك فإنها تساهم في تنمية سلوك التعاون وتبادل الراي و المشاركة الجماعية وكيفية التعامل مع الآخرين و الاحترام المتبادل و العناية بالامتلاكات الشخصية و ممتلكات الغير . (ناشف هـ،، 1993، صفحة 81،80)

2-3 أهداف الألعاب المصغرة:

لطريقة الألعاب المصغرة قيمة كبيرة في بلوغ أهداف مجتمعو لتطوير الصفات المهارية وفي نفس الوقت تطوير المهارات البدنية للناشئ من اجل تكوين ذاكرة حركية للاعب في المستقبل ومن بين تمك الأهداف:

-تطوير وتحسين الصفات البدنية.

-تحسين الأداء المهاري للناشئين.

-تطوير الصفات الإرادية لدى اللاعبين مثل العزيمة، المثابرة، الثقة في النفس...الخ

-إدخال عامل المرح والسرور إلى نفوس الناشئين.

-اكتساب اللاعبين الصفات الخلقية الحميدة مثل: الإحساس بقيمة العمل الجماعي، التعاون، الطاعة

وتحمل المسؤولية.... الخ (Batty, 1981, p. 28)

2-4 استخدام الألعاب المصغرة في المجالات المختلفة:

2-4-1 في التدريب الرياضي:

الألعاب المصغرة عنصر أساسي هام في التدريب الرياضي الحديث حيث أنها تحقق الغرض من التمرينات و تعمل على تنمية عناصر اللياقة البدنية مع تطبيق المهارات الأساسية أثناء ممارسة تلك الألعاب لذلك يجب الابتعاد عن النواحي الشكلية المملة في التدريب الرياضي، و يجب أن تطور بإدخال الألعاب الصغيرة، حيث أنها تعتبر عنصرا أساسيا من عناصر التشويق و المرح و المنافسة المطلوبة لارتفاع بالناحية النفسية للاعب، و تعويده على طاعة القوانين المبسطة الموجودة في هذه الألعاب دون اعتراض، و هي ناحية أخلاقية هامة. (الجواد، 1979 ، صفحة 28)

2-5 مميزات الألعاب المصغرة:

✍ من المميزات التي تتحلى بها الألعاب الصغيرة ما يلي:

- ارتباطيا بعنصر المرح والسرور والاستثارة المحببة إلى النفس الصغيرة.
- تحمل في طياتها الطابع التنافسي الذي يتمثل في الكفاح الدائم المباشر وجها لوجه مع المنافس
- تعدد إمكانياتها الحركية ومتطلباتها الذهنية مما يسمح بتعدد السلوك الحركي والتفكير الخالق.
- إن أهم ما يميزها هو عدم خطورتها بمقارنتها بالكثير من الأنشطة الحركية الأخرى. - إمكانية ممارسة عدد كبير منها تحت ظروف مبسطة دون الحاجة للكثير من المتطلبات المادية كالأدوات والأجهزة، كما يمكن ممارستها بدون أدوات.
- سهولة تعلم وإتقان عدد كبير منها في وقت قصير مما يمنح الفرد خبرات النجاح السارة
- تساهم بقدر كبير في استثمار وقت الفراغ ولجميع الأفراد.
- بساطة القوانين والقواعد
- العمل على تنمية وترقية الصفات البدنية والحركية والوظيفية.
- يحفز المدرب كل لعب تصله الكرة على التصويب نحو المرمى. (الطيب، 2022، صفحة 35)

6-2 علاقة الألعاب المصغرة بالصفات البدنية:

إن المهمة الرئيسية للألعاب الصغيرة تكمن في تطوير وتنمية القدرات الحركية للطفل، و خاصة مرحلة الطفولة (09-12 سنة)، و هذه المرحلة تعتبر خصبة للمهتمين بالطفل حركيا حيث يمتاز الطفل بالنشاط والحيوية - المتأخرة والابتهاج والرضى.

و هنا تظهر أهمية الألعاب المصغرة في إقامة الفرص للأطفال لتطوير و اتساع قدراتهم الحركية، كما أن تنمية و تطوير القدرات البدنية تنجز من خلال الحصص التي تتضمن تمارين و ألعاب و نشاطات رياضية و هذا ما توفره الألعاب المصغرة من ظروف معقدة كضيق المساحة و تحديد عدد الممارسين...إلخ.

كما أن أثناء ممارسة هذه الطريقة من طرف الأطفال فإن الوضعيات المختلفة للعب تحتم عليهم استعمال

السرعة، القوة، التوافق، المداومة و غيرها من الصفات البدنية الأخرى التي تلعب دورا أساسيا في تنمية القدرات الحركية للطفل. (عصام، 2015، صفحة 47)

2-7 التوافق الحركي :

قبل أن نعرّف التوافق الحركي، لابد أولاً من تعريف التوافق بصفة مفردة للوصول إلى مفهوم التوافق الحركي.

فالتوافق كما عرفه دكتور حسني السعود والدكتور محمد سليمان عيده هو من القدرات البدنية المركبة والذي يرتبط بالسرعة والقوة والتحمل والمرونة وتعني كلمة توافق من وجهة النظر الفسيولوجية مقدرة العمليات العصبية في الجهاز العصبي المركزي على التوافق ويقال على اللاعب أن لديه توافق إن استطاع تحريك جزئين من أجزاء جسمه في اتجاهين مختلفين في نفس الوقت. (السعود و عيده، مرجع سابق، صفحة 42)

ويعرف "تشارلز بيوتشر" التوافق بأنه " المقدرة على إدماج حركات من أنواع مختلفة من إطار واحد، وهو القدرة على التغير من مهارة إلى أخرى بصورة ناجحة. "

ويرى بارو " أن التوافق عامل أساسي في الأداء الحركي ولاسيما تلك الحركات الأكثر تعقيدا وان التوافق

في الأداء الحركي يؤدي دورا مهما في الأنشطة اليومية. (Harold M. Barrow, 1979, p. 45)

ويعرفه كل من " كزال وفريدون" على (قابلية الرياضي على تطبيق المهارات والحركات المطلوبة بتوافق عصبي عضلي عال بما يتناسب مع الهدف المطلوب تحقيقه). (كزال، 2018، صفحة 194)

يشير التوافق الحركي إلى قدرة الرياضي على تنفيذ الحركات بسرعة ودقة، مع تحقيق الهدف بأقل جهد ممكن، مما يعكس كفاءة الأداء.

علاوة على ذلك، يتحدد مستوى التوافق الحركي بقدرة الجسم على تنظيم حركته في الفراغ المحيط، من حيث الحدود المكانية وسرعة الأداء. فكلما زادت دقة وسرعة تنفيذ الحركات، ارتفع مستوى التوافق الحركي، مما يسهم في تحسين الأداء الرياضي بشكل عام.

فالتوافق الحركي هو الحفاظ على توازن الجسم وتوزيع أجزائه اتجاه معين أو أكثر ويتم ذلك عند إتقان

الحركة. (بو شلاغم، 2018، صفحة 20، 21)

2-7-1 أهمية التوافق الحركي:

ان للتوافق الحركي أهمية كبيرة وذلك لانه يغير أحد الأهداف الرئيسية للرياضة كما ان أهمية التوافق الحركي لا تتحدد في النشاط الرياضي فقط بل تمتد الى الحياة العامة وتكمن أهميته في:

- يعتبر من القدرات البدنية والحركية.
- يساعد على اتقان الأداء الفني والخططي.
- يساعد اللاعب على تجنب الأخطاء المتوقعة.
- يساعد على الأداء الصعب والسريع بدرجات مختلفة.
- يحتاج اللاعب للتوافق خاصة في الرياضات التي تتطلب التحكم في الحركة.
- تظهر أهميته عندما ينتقل اللاعب بالجسم في الهواء كما في الوثب او الأداء على التربولين (أحمد، 2006، صفحة 52)

2-7-2 أنواع التوافق الحركي :

2-7-2-1 التوافق العام:

هو قدرة الرياضي على أداء مهارات حركية بصورة معقولة بغض النظر على اللعبة والفعالية الرياضية الممارسة، فالإعداد المتعدد الجوانب يؤدي إلى أن يتمتع الرياضي بقدرة توافق مناسب. هذا وبعد القاعدة الأساسية لتحسين التوافق الخاص.

2-7-2-2 التوافق الخاص:

هو انعكاس لقابلية الرياضي على أداء حركات مختلفة من اللعبة أو الفعالية الرياضية الممارسة بصورة سريعة جدا وسهلة ودقيقة، ويمكن تحسين التوافق الخاص بواسطة أداء تكرارات كثيرة جدا لمهارات خاصة طول حياة الرياضي، كما أن التوافق الخاص يتماشى مع طبيعة النشاط المعين. (عامر، 2014، صفحة

2-7-3-2 التوافق بين أعضاء الجسم :

2-3-9-1 توافق القدمين: ويحدد هذا التوافق بنوعين ويعتبران من مكونات القدرة الحركية العامة وهما:

- توافق القدمين - العين.
- توافق الذراعين - العين.

من خلال دراسة هذه الأنواع، نلاحظ أن المتعلمين الجدد يواجهون تحديات كبيرة أثناء تعلم المهارات الحركية الجديدة، حيث يرتكبون العديد من الأخطاء بسبب إشراك مجموعات عضلية غير مرتبطة بالأداء المطلوب. يؤدي ذلك إلى حدوث حركات زائدة وغير ضرورية، مما يؤثر سلبًا على كفاءة الأداء الحركي.

علاوة على ذلك، قد تنشأ استثارة غير مبررة لمجموعات عضلية ليس لها دور مباشر في تنفيذ الحركة، مما يعوق الأداء الأمثل. لذلك، من الضروري التركيز على العمليات العصبية أثناء تكرار الحركة لتقليل التأثير السلبي للإثارة العصبية الزائدة، مما يساعد في تحقيق التوازن بين الإثارة والتحكم الحركي أثناء الأداء، وبالتالي الوصول إلى تنسيق حركي عصبي أكثر كفاءة. (داوود، 2015، صفحة 68،69)

2-3-9-2 توافق كلي للجسم : هي الحركات التي يستطيع بها الرياضي دمج مجموع عضلات الجسم الكلية المختلفة عندما تعمل معا في اتجاهات مختلفة وبايقاع حركي سليم. (أكرم، 2021، صفحة 41)

2-7-3 وظائف التوافق الحركي

- توجيه الأداء الحركي بشكل صحيح عن طريق الأجهزة العضوية ولاسيما الجهاز الحركي للاستيعاب والعمل بموجب المعلومات الآتية بعد انتهاء العمل الحركي أو خلاله.
- أداء مسار الحركات طبقا لمنهج موضوع وتوقع النتائج بين ما يجب ان يحصل وما حصل فعلا أي بين النتيجة والهدف.
- مقارنة نتائج الاستعلامات حول ما يجب ان يتم مع الهدف الموضوع مسبقا ومنهج التصرف الحركي.
- التوجيه الذاتي وتنظيمه وتصحيح المثيرات الحركية الموجهة الى العضلات. (صبيح، 2000، صفحة 214)

2-7-4 أساليب وطرق تنمية التوافق الحركي:

- البدء العادي من أوضاع مختلفة كأداء للتدريب.
 - الأداء المهاري بالطرف العكسي.
 - تقييد سرعة وإيقاع الأداء الحركي وتحديد مسافة أداء المهارة.
 - زيادة مستوى المقاومة في أداء مراحل الحركة
- الأداء في ظروف غير طبيعية. (الخياط، 2000، صفحة 259)

8-2 القدرات التوافقية:

تعتبر القدرات التوافقية، التي تشمل التوافق الحركي المطلوب والقدرة على التكيف الرياضي، عنصراً أساسياً لتحقيق التميز والإنجاز في المجال الرياضي. يرتبط كل من التوافق الحركي والتكيف الرياضي بعمليات استقبال المعلومات ومعالجتها، بالإضافة إلى التحكم الذاتي في التصرفات والسلوك الحركي المرتبط بالأداء. ولكي يكون أداء الرياضي دقيقاً وفعالاً في تنفيذ الحركات، يجب أن تكون القدرات التوافقية متطورة بشكل جيد. يزداد دور هذه القدرات في تحديد النتائج التنافسية كلما ارتفعت متطلبات الإنجاز في الرياضة، خاصة فيما يتعلق بالتوافق العصبي العضلي.

لا تظهر القدرات التوافقية بمعزل عن غيرها، بل ترتبط دائماً بالعوامل الأخرى المؤثرة في الإنجاز الرياضي، مثل القدرات البدنية والتكتيكات. كما أنها تتكامل مع بعضها البعض . (بن ضيف، 2015، صفحة 09)

حيث تأثر القدرات التوافقية عامة على:

- نوعية الأداء الحركي.
- سرعة التعلم الحركي.
- القدرة على دمج البرامج الحركية الذهنية مع ظروف التنفيذ المتغيرة.
- فعالية وجمال الحركات (<https://www.sport.ta4a.us> القدرات التوافقية، 2019) (تم الاطلاع

عليه يوم 20/02/2026) (19:25)

1-8-2 مكونات القدرات التوافقية:

تشير الأبحاث في مجال التدريب الرياضي إلى أن تطوير القدرات التوافقية يتطلب فهمًا متعمقًا لطبيعتها المعقدة. فمن الضروري من ناحية تحليل هذه القدرات إلى مكوناتها الأساسية، ومن ناحية أخرى دراسة كل مكون على حدة لتحديد دوره في تعزيز الدقة الحركية.

ويؤكد الخبراء أن هذه المكونات رغم ترابطها الوثيق غالبًا ما تكون غير متجانسة في تأثيرها. إلا أن الاهتمام بكل عنصر على حدة يكتسب أهمية كبيرة، كونه يساعد في التخلص من نقاط الضعف ورفع مستوى الأداء الكلي.

أكد "بلوم" (1978) على ضرورة تطوير كل عنصر من عناصر القدرات التوافقية بشكل منفرد، مع التركيز على منهجية علمية وعملية، كما هو الحال في تنمية المهارات الأساسية الأخرى. وأشار إلى أنه لا توجد حتى الآن دراسات كافية تحدد الشكل النهائي أو العدد الدقيق لهذه العناصر، ولا تكشف عن البنية التفصيلية للعلاقات المتبادلة بينها.

لذلك، يُعتبر أي تصنيف حالي للقدرات التوافقية تصنيفًا أوليًا وقابلًا للتعديل، وليس حقيقة مطلقة، نظرا للطبيعة المعقدة والمتداخلة لهذه القدرات (مرزوقي، 2019، صفحة 29، 31)

2-1-8-2 القدرة على تقدير الوضع:

هي قدرة اللاعب على تحديد موقع جسمه في الفراغ بالنسبة للأجسام المتحركة الأخرى (الخصم، الكرة، الزملاء، الأدوات) أساسية في الألعاب الجماعية والفردية التي تتطلب تفاعلاً مع عناصر متحركة.

2-1-8-2 القدرة على الربط الحركي:

هي إمكانية الربط بين الحركات الجزئية وتنظيمها مكانياً وزمانياً أثناء الأداء، وهي ضرورية في المواقف المباشرة مع الخصم.

2-1-8-2 القدرة على بذل الجهد المناسب:

تمكن اللاعب من التحكم الدقيق في شدة القوة وتوقيت تطبيقها حسب متطلبات الموقف وهي ضرورية في

تحديد قوة التمريرة أو التسديدة وتكييف شدة الحركة حسب الظروف التكتيكية.

2-8-1-4 القدرة على التوازن:

تساعد على الحفاظ على استقرار الجسم أو استعادة توازنه بسرعة بعد فقدانه وهي قدرة أساسية أثناء القفز أو الالتحامات البدنية.

2-8-1-5 القدرة على الإيقاع الحركي:

هي قدرة الرياضي على إدراك وتنظيم تسلسل الحركات، من خلال استيعاب وتخزين مراحل الأداء الحركي بصورة دقيقة، ثم استرجاعها وتطبيقها في الوقت المناسب وبالحركة المناسبة. كما تشمل هذه القدرة إمكانية التنوع في تنفيذ الحركات، مثل اتخاذ الخطوات التقريبية في رياضتي كرة اليد أو كرة السلة.

2-8-1-6 القدرة على الاستجابة السريعة:

هي القدرة على الاستجابة بسرعة ودقة لتعليمات أو إشارات محددة مسبقاً، أو لتغيرات مفاجئة في الموقف، بما يضمن اتخاذ تصرف هادف ومناسب. ويتجلى ذلك في مواقف مثل تنفيذ الهجوم المعاكس في الألعاب الجماعية، أو القيام بحركات التهرب في الرياضات القتالية، أو الانطلاق السريع في مسابقات الجري.

2-8-1-7 القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة:

هي قدرة الرياضي على تعديل سلوكه الحركي الذي بدأ بتنفيذه، بحيث يتم التغيير بسرعة وبدقة وبما يتلاءم مع المتغيرات الجديدة في الموقف. وتظهر هذه القدرة بوضوح في الألعاب الجماعية مثل كرة القدم وكرة السلة، وكذلك في المنازلات الفردية مثل الجودو والمصارعة . (بركاتي، 2022، صفحة 30،31)

2-8-2 أهمية القدرات التوافقية:

لا تظهر القدرات التوافقية كعناصر منفردة، بل ترتبط بشروط الإنجاز الرياضي وتتداخل مع القدرات البدنية والمهارية. كما أنها تشكل وحدة متكاملة من الحركات الجزئية المتناسقة، والتي تؤثر بشكل مباشر

على مستوى الإنجاز لدى اللاعب. وتبرز أهمية تنمية هذه القدرات من خلال تأثيرها الإيجابي على الجوانب التالية:

- 1- زيادة سرعة التعلم الحركي، مما يساعد الرياضي على اكتساب المهارات بفعالية أكبر.
- 2- القدرة على التكيف مع المتغيرات المختلفة، سواء في اللعب أو رمج التدريبية أو المواقف التنافسية.
- 3- تقليل الوقت اللازم لتعلم المهارات الفنية المرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي.
- 4- تحسين جودة الأداء الحركي، وزيادة فعاليته، مع إضفاء الطابع الجمالي على الحركة.
- 5- توفير الشروط الضرورية لتحقيق مستوى عالٍ من الإنجاز الرياضي (بشطوط، 2019، صفحة 27).

الخلاصة:

في الختام، يمكن القول أن الألعاب المصغرة تُعد أسلوبًا تدريبيًا فعالًا ومتكاملًا يُسهم في تحسين مختلف الجوانب البدنية والمهارية وال نفسية لدى اللاعبين، خاصة في المراحل السنية المبكرة. كما أن طبيعتها القائمة على التنافس والمتعة تجعلها وسيلة مثالية لتحفيز اللاعبين وتعزيز استجابتهم للتدريب، والحد من الشعور بالملل.

كما يتبين أن التوافق الحركي يُعد من الركائز الأساسية للأداء الحركي السليم، حيث يلعب دورًا مهمًا في تحقيق الدقة والسرعة والانسائية في تنفيذ المهارات، مما ينعكس إيجابًا على الأداء العام للاعب داخل الملعب.

وعليه، فإن توظيف الألعاب المصغرة بشكل منهجي ضمن العملية التدريبية يمكن أن يُحقق نتائج إيجابية في تحسين التوافق الحركي والارتقاء بالأداء الرياضي لدى لاعبي فئة أقل من 13 سنة

الباب الثاني

الجانِب التطبيقِي

الفصل الأول:

منهجية البحث والإجراءات الميدانية

تمهيد:

بعد التطرق في الجانب النظري إلى مختلف المفاهيم المرتبطة بموضوع الدراسة، من التوافق الحركي والألعاب المصغرة والوحدات التدريبية، يأتي هذا الفصل ليجسد الجانب التطبيقي للدراسة، والذي يُعد مرحلة أساسية للتحقق من صحة الفرضيات.

حيث يهدف هذا الفصل إلى عرض الإجراءات المنهجية المتبعة في إنجاز الدراسة، انطلاقاً من تحديد منهج البحث المناسب، ووصف مجتمع وعينة الدراسة، ومروراً بتحديد المتغيرات وأدوات جمع البيانات، وصولاً إلى عرض الأسس العلمية للاختبارات المعتمدة من حيث الصدق والثبات والموضوعية، إضافة إلى عرض الدراسة الاستطلاعية التي مهدت للتجربة الأساسية.

كما يتضمن هذا الفصل شرحاً لمختلف مراحل تنفيذ التجربة الميدانية، وفق خطوات علمية منظمة، تضمن دقة النتائج وموضوعيتها، بما يسمح باختبار فرضيات الدراسة المتعلقة بأثر الوحدات التدريبية المقترحة باستخدام الألعاب المصغرة في تحسين التوافق الحركي لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 13 سنة. وعليه، فإن هذا الفصل يمثل حلقة الوصل بين الجانب النظري والتطبيقي، ويساهم في إعطاء صورة واضحة عن الكيفية التي تم بها إنجاز الدراسة ميدانياً وفق أسس علمية دقيقة.

1-1 الدراسة الاستطلاعية

لضمان السير الحسن لتجربة البحث قام الباحث بهذه التجربة الاستطلاعية لأجل معرفة:

- ✓ واقع تدريب رياضة كرة القدم عند الناشئين والوقوف على الصعوبات التي قد تعترض الباحث.
- ✓ تصنيف أفراد عينة البحث إلى مجموعات متجانسة.
- ✓ تحديد أنسب الاختبارات لقياس التوافق الحركي العام والخاص للاعبين كرة القدم اقل من 13 سنة لمعرفة صدق وثبات وموضوعية الاختبارات حتى يكون لها ثقل علمي.
- ✓ سلامة تنفيذ وتطبيق الاختبارات المراد استعمالها في التجربة الأصلية وما يتعلق بها من إجراءات القياس والأدوات والأجهزة المستخدمة ، واكتشاف نواحي القصور التي قد تظهر أثناء تنفيذ الاختبارات ومعالجتها.
- ✓ ترتيب أداء الاختبارات والتدريب على تسجيل البيانات في الاستمارة المعدة لذلك.

وقد مرت الدراسة الاستطلاعية بالخطوات التالية:

الخطوة الأولى:

تمثلت في تحديد مكان إجراء الدراسة الاستطلاعية و الأصلية و تحديد عينة البحث و التأكيد من توفر الوسائل و الأدوات اللازمة و الضرورية للعمل الميداني ، إضافة إلى المساعدات من قبل المسؤولين والمدرسين في مكان إجراء العمل الاستطلاعي الأصلي، وفي بادئ الأمر فإن تحديد المكان كان انطلاقاً من قرب من سكن الطالب الباحث و معرفته بالمسؤولين فيه أي المكان الأنسب للبحث ، و تم اللقاء الأول للطالب الباحث برئيس فريق جيل مستقبل زهانة السيد " شريط مخطار " و المدرب " هاشمي وليد " ببلدية زهانة أين طرح عليهم الطالب الباحث فكرة إنجاز العمل الميداني بالملعب البلدي مع تقديم فكرة واضحة حول طبيعة البحث الذي هو بصدد إنجازه و ما يحتاج إليه و كيف يتم العمل ، و بعد الحوار مع رئيس الفريق و المدرب تكرموا بقبول إنجاز الدراسة الاستطلاعية و الأصلية حيث كانت التجربة الاستطلاعية و الدراسة الأصلية للعينات الضابطة و التجريبية من نفس الفريق جيل مستقبل زهانة لفئة أقل من 13 سنة ، ووجه الطالب الباحث إلى مدرب الفريق " هاشمي وليد " ليستوضح منه ما يريد استوضحه و فعلاً قام الطالب الباحث بلقاء الأخير به و تعرف منه على لاعبي الفريق ليصل معه إلى

تحديد العينة دراسة الاستطلاعية بعد كل هذه اللقاءات بالمسؤولين و المدرب ارتاح الباحث للمكان و
خلص إلى قرار النهائي بتحديد فريق جيل مستقبل زهانة مكانا لبحثه معتمدا منه على عينة الدراسة .

الخطوة الثانية:

تمثلت الثانية في تحديد الأدوات لقياس التوافق الحركي في كرة القدم باعتبارهم متغير التابع و التي
تمثلت في اختبارات البدنية التي من شأنها قياس التوافق الحركي العام والخاص و في سبيل ذلك اعتمد
الطالب الباحث على عدد من الدراسات المشابهة و بعض المصادر و المراجع المتصلة بالموضوع لينهل
منها ما تواجد بها من الاختبارات التي تقيس هذه الصفة البدنية في كرة القدم، إضافة إلى الأخذ بآراء عدد
من المختصين في مجال التدريب الرياضي في كرة القدم ليخلص الباحث في النهاية إلى الخروج ب 5
اختبارات من الاختبارات البدنية التي تقيس التوافق الحركي نظمها الطالب الباحث في استمارة و عرضها
على الأساتذة و الدكاترة معهد التربية و البدنية و الرياضية بجامعة مستغانم قصد تحكيم الاختبارات
وتحديد أدقها و انسبها و أصلها لقياس المتغير التابع المستهدف في البحث والذي نعني به التوافق الحركي
في كرة القدم ، وقد تم الاسترجاع الاستمارات و قام الطالب الباحث بتفرغها و تخويل عدد الاختبارات إلى
نسب مئوية يعتمدها في اختبار الأنسب و الأصح كما هي موضحة في الجدول التالي :

الاختبار	ترتيب حسب الآراء	التكرار	النسبة المئوية
1- اختبار أكراموف بدون كرة	02	4	100%
2- اختبار التوافق بين العين والرجلين بالتعاقب بالقدمين بكرة القدم.	05	03	75%
3- اختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة (1-8)	03	03	75%
4- اختبار الجري بالكرة لمسافة 25 متراً بين الشواخص	01	04	100%
5- اختبار الجري المتعرج	04	03	75%

الجدول رقم (01): يوضح توزيع آراء المحكمين حول ملائمة الاختبارات المستخدمة في البحث.

و استناد إلى حسن العلوي و نصر الدين رضوان 1988 حيث يذكر أن كل مكون أو مهارة خاصة تحمل تحصل على نسبة تكرارات تقل عن 25% من المجموع الكلي للآراء تستبعد من التجربة الأصلية و اعتمادا على مبدأ اختبار الاختبار الأكبر نسبة فان الاختبارات الأصح و الأنسب لقياس التوافق الحركي للاعبين تكون كما هي موضحة في الجدول التالي :

الاختبارات	الاختبار	عدد الاختبارات	النسبة المئوية
اختبار التوافق الحركي العام	اختبار أكراموف بدون كرة	04	100%
اختبار التوافق الحركي الخاص	اختبار الجري بالكرة لمسافة 25 متر بين الشواخص	04	100%

الجدول رقم (02): يبين الاختبارات المنتقاة انطلاقا من أكبر نسبة.

ثم قام الطالب الباحث بتطبيق الاختبارات على العينة من اللاعبين فريق جيل مستقبل زهانة أقل من 13 سنة تم اختيارهم بطريقة عشوائية ،حيث اشرف الطالب الباحث شخصا على تطبيق الاختبارات أين تم تطبيق الاختبارات 2026/03/04 من الساعة الخامسة إلى الساعة السادسة مساء ، و بعد 6 أيام أعاد الطالب الباحث تطبيق نفس الاختبارات على نفس اللاعبين تحت نفس الظروف، و ذلك يوم 2026 /03/11 وهكذا خرج الطالب الباحث بدرجات خام عمد إلى معالجتها إحصائيا و تحويلها إلى درجات معيارية قصد معرفة الصدق و ثبات و موضوعية الاختبارات و التي تمثل الأسس العلمية للاختبارات.

2-1 الأسس العلمية للاختبارات:

1-2-1 ثبات الاختبار: هو محافظة الاختبار على نتائجه إذا ما أعيد على نفس العينة وفي نفس

الظروف. (المجيد، 1999، صفحة 75)

وتم تطبيق الاختبار الأول على عينة مكونة من 06 لاعبين وذلك بتاريخ: 2026/ 03/ 04

وأعيد الاختبار بعد ست أيام في 2026/03/11 على نفس العينة وفي نفس الظروف والتي تم استبعادها فيما بعد ، كما عمل الباحث على ضمان التجانس العينة وسط ذلك من خلال مراعاة السن و الوزن و طول و العمر التدريبي بالإضافة إلى ذلك تم الإبعاد حراس المرمى من التجربة الاستطلاعية و الأساسية و بعد

إنهاء أداء الاختبارات (القبلية و البعدية) للتجربة الاستطلاعية على حسب مواصفاتها المحددة ، قام الباحث بالمعالجة الإحصائية و استخلاص نتائج معامل الارتباط البسيط الذي يعرف بارتباط بيرسون ، و بعد الاطلاع على جداول الدلالة لمعامل الارتباط البسيط عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (5) وجد أن القيمة المحسوبة لكل الاختبار أكبر من القيمة الجدولية (0,754) مما يؤكد أن الاختبار يتمتع بدرجة ثبات عالية كما هو موضح في الجدول (03) :

دراسة الإحصائية للاختبارات	حجم العينة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية	معامل الثبات	معامل الارتباط بيرسون الجدولية
اختبار أكراموف بدون كرة (التوافق الحركي العام)	6	ن-1 = 5	0.05	0,983	0,754
اختبار الجري بالكرة لمسافة 25 متر بين الشواخص (التوافق الحركي الخاص)				0,979	

الجدول رقم (03) : يبين ثبات الاختبارات البدنية.

2-2-1 صدق الاختبار :

هو أن يقيس الاختبار ما وضع لأجله بدون زيادة غير ضرورية. (عيفاوي، 1998، صفحة 51) ومن أجل أن نتأكد من صدق ثبات الاختبار قمنا باحتساب الصدق الذاتي " و من أجل التأكد من صدق الاختبار استعمل الطالب الباحث معامل الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات للاختبار :

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

حيث أن قيم معامل ثبات الاختبارات التي سبق حسابها المبينة في الجدول رقم (03) ونتائج الصدق الذاتي تم تبويبها في الجدول رقم (04) كالتالي :

دراسة الإحصائية للاختبارات	حجم العينة	درجة الحرية	الدالة الإحصائية	معامل الصدق الذاتي	معامل الارتباط بيرسون الجدولية
اختبار أكراموف بدون كرة (التوافق الحركي العام)	6	ن-1 = 5	0.05	0.991	0,754
اختبار الجري بالكرة لمسافة 25 متر بين الشواخص (التوافق الحركي الخاص)				0.989	

الجدول رقم(04):يبين الصدق الاختبارات البدنية .

1-2-3 الموضوعية:

استخدم الباحث مجموعة من الاختبارات البدنية السهلة والواضحة و المناسبة لمستوى المختبرين بدنيا حيث تم توضيح الهدف من القياس ومع شرحها الجيد كما تم توحيد الظروف المكانية وذكر تفاصيل ومتطلبات كل الاختبارات ومعرفة كيفية قياس وتبويب النتائج واستخدام الباحث الوسائل والطرق اللازمة مع مراعاة التوقيت وحالة الجو التي تؤثر على نتائج الاختبار كما حرص الباحث الطالب على تشجيع و مراعاة عنصر التشويق حتى يعطي المختبر أقصى قدرة ممكنة له كما تم استخدام وحدة الزمن وهي الثانية ، وبناءا على هذا فإن الاختبارات المتخذة تتمتع بموضوعية عالية.

1-3 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة) مع قياس قبلي وبعدي، واستخدم هذا المنهج لمناسبته مع طبيعة الدراسة ولتحقيق أهداف البحث والتحقق من فروضه بإتباع خطوات منهجية علمية حيث ان " المنهج التجريبي «: هو وسيلة للدراسة يمكن بواسطتها الوصول الى حل

لمشكلة محددة وذلك عن طريق التقصي الشامل والدقيق لجميع الشواهد والأدلة التي يمكن التحقق منها والتي تتصل بمشكلة محددة (علي، 2019، صفحة 14)

4-1 مجتمع البحث

يمثل المجتمع الأصلي للدراسة لاعبي الجمعيات الرياضية المنخرطين في المنافسة الرسمية بولاية وهران لفئة أقل من 13 سنة خلال الموسم الرياضي 2026/2025، والبالغ عددهم 240 لاعبًا.

عينة البحث

- قمت اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وتمثلت في لاعبي جيل مستقبل زهانة صنف أقل من 13 سنة.
- حيث تكونت العينة من 24 لاعب، صنف أقل من 13 سنة من نفس الفريق، وتم تقسيمهم الى مجموعتين

مجموعة ضابطة والأخرى تجريبية

1-4-1 العينة التجريبية : شملت 12 لاعب

2-4-1 العينة الضابطة : شملت 12 لاعب

النسبة	العدد	العينة
40%	12	العينة التجريبية
40%	12	العينة الضابطة
20%	6	العينة الاستطلاعية
100%	30	المجموع

الجدول رقم (05) : يوضح عدد ونسب عينات الدراسة

5-1 خصائص العينة

تجانس أفراد العينة من حيث الطول والوزن:

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T المحسوبة	T الجدولية	الدالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الوزن	33,75	2,89	32,83	3,32575	0,72	2,069	غير دال
الطول	135,25	5,13	137	4,06	0,92		غير دال
مستوى الدلالة: 0.05				ودرجة الحرية 23			

الجدول رقم (06): يبين تجانس العينتين الضابطة والتجريبية في الطول و الوزن.

وانطلاقاً من هذا عمل الباحث على ما يلي :

- تميز لأفراد العينتين بالإدارة والاستعداد للعمل .
- تجانس أفراد العينتين في السن (تراوحت الأعمار بين 11 و 12 سنة)
- تجانس أفراد العينتين في الوزن والطول .
- إشراف الباحث بنفسه على العملية التدريبية .
- إشراف الباحث بنفسه على الاختبارات القبلية والبعدية .
- عدم تبديل أو تغيير وسائل القياس على ممر الاختبارات القبلية والبعدية.

6-1 متغيرات البحث

المتغير المستقل: الألعاب المصغرة

المتغير التابع: التوافق الحركي

المتغيرات المشوشة: قام الطالب الباحث بمجموعة من الإجراءات لضبط متغيرات البحث قصد التحكم فيها

و التي تمثلت فيما يلي :

أ-لأجل تجانس الوسط المبحوث فيه التزام الطالب الباحث بمراعاة النقاط الأساسية التالية:

-إبعاد حراس المرمى من الاختبارات القبلية والبعدية

-كلا العينتين من نفس الجنس (الذكور) والسن (11- 12 سنة) صنف U13

ب- اشرف الطالب الباحث بنفسه على انجاز التجربة الاستطلاعية و الاختبارات القبلية و البعدية على كلا العينتين.

ج- إشراف الطالب الباحث بنفسه على تطبيق الوحدات التدريبية المقترحة باعتباره المدرب الرئيسي لهذه العينة.

7-1 مجالات البحث

المجال المكاني :

أجريت الاختبارات وكذلك البرنامج التدريبي على مستوى الملعب البلدي لزهانة.

المجال البشري:

24 لاعب من فريق جيل مستقبل زهانة لكرة القدم فئة اقل من 13 سنة.

المجال الزمني:

قام الباحث بإجراء الدراسة الفعلية لهذا البحث بداية شهر ديسمبر، حيث بدأ بالجانب النظري من خلال جمع المادة العلمية والمراجع ذات الصلة بموضوع الدراسة. أما العمل الميداني فقد تم إنجازه على مرحلتين أساسيتين هما:

المرحلة الأولى: تمثلت في إنجاز التجربة الاستطلاعية وتضمنت هذه المرحلة الخطوات التالية:

- فترة البحث في الاختيارات حسب الأغراض المراد قياسها.

• الاختبارات بالنسبة للعينة الاستطلاعية المكونة من 06 لاعبين:

✓ الاختبار الأول: 2026/03/04

✓ الاختبار الثاني : 2026/03/11

المرحلة الثانية: تمثلت هذه المرحلة في :

- الاختبارات القبليّة بالنسبة لعينات البحث المتكونة من 12 لاعب للعينة الضابطة و12 لاعب من

العينة التجريبية مع الوحدات التدريبية المقترحة والاختبارات البعدية كما يلي:

✓ الاختبار القبلي: يوم 2026/03/16

✓ بداية العمل الميداني: 2026 /03/23 الى 2026/ 05/ 06

✓ الاختبار البعدي: 2026/05 /11

8-1 أدوات البحث

لقد استخدم الباحث لأجل انجاز بحثه عن النحو الأفضل وتحقيقاً لأهدافه المنشودة مجموعة من الأدوات التالية :

✓ بالنسبة للجانب النظري قام الطالب البحث بالبحث في الكتب العربية منها والأجنبية والمجلات العلمية في مجال التدريب الرياضي، والرسائل الجامعية (ماستر ، دكتوراه) التي لها علاقة بدراساتي التي من شأنها إثراء القاعدة النظرية للموضوع من خلال زيادة المفاهيم والتعريف والنظريات المرتبطة في التدريب الرياضي الخاص بكرة القدم وكذلك الألعاب المصغرة والتوافق الحركي ، وبعض مواقع الشبكة العالمية للإنترنت لما له صلة بموضوع دراستي .

✓ استمارات لتسجيل نتائج اختبارات التوافق الحركي القبليّة والبعدية

✓ الوحدات التدريبية

✓ صفارة ومقاتية.

✓ شريط متري

✓ الشواخص.

✓ كرة القدم.

✓ ميزان طبي لقياس الوزن.

9-1 طرق البحث :

طريقة جمع المادة الخبرية: هي عملية جمع وسرد وتحليل المعطيات النظرية التي لها صلة مباشرة بموضوع البحث وهذا بالاعتماد على بعض المصادر والمراجع العلمية وآراء الدكاترة المختصين.

طريقة الاختبارات : تعتبر من أهم الطرق استخداما في مجال التربية البدنية والرياضية وخاصة في البحوث التجريبية ، كونها أساس التقييم الموضوعي للتوصل إلى نتائج دقيقة وموضوعية وتمثلت في الاختبارات البدنية لمعرفة مستوى التوافق الحركي العام و الخاص لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 13 سنة.

المقابلات الشخصية المباشرة: استخدم الباحث في دراسة أسلوب المقابلة الشخصية للحصول على البيانات التي تفيد البحث وهم: الأستاذ الدكتور زرف محمد والدكتور شاشو سداوي ومجموعة من المدربين للفئة اقل من 13 سنة.

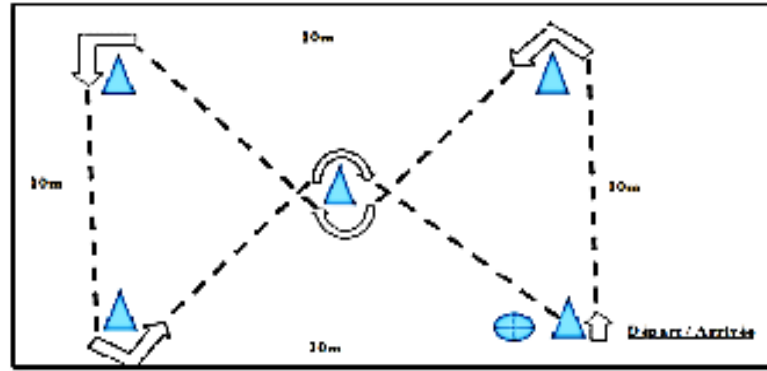
طريقة إجراء الاختبارات: تم تطبيق الاختبارات على عينة البحث في الملعب البلدي لكرة القدم بزهانة مع إشراف الباحث بنفسه على إنجاز الاختبارات القبلية والبعدية على المجموعتين بمساعدة المدرب المحترم " هاشمي وليد " في نفس ظروف التوقيت وفي جو ملائم، كما أن وسائل القياس المستخدمة لم يطرأ عليها أي تعديل على ممر مراحل تنفيذ الاختبارات القبلية والبعدية للتجربة الاستطلاعية والأساسية.

10-1 مواصفات الاختبارات:

حيث استطاع الباحث جمع عديد من الاختبارات البدنية التي لها معاملات صدق وثبات وموضوعية عالية وسبق استخدامها في الدراسات السابقة وتم ترشيح البعض منها كالآتي:

1-10-1 اختبار أكراموف بدون كرة (زمام ع.، 2025، صفحة 814)

- الغرض منه: قياس التوافق الحركي العام.
- الأدوات :ساعة إيقاف -صفارة - شواخص.
- وصف الاختبار : يقوم الجري بأقصى سرعة وفق المسار المحدد في الشكل رقم ...
- التسجيل : يسجل الزمن بالثانية و الأجزاء من الثانية ، و يعطى لكل مختبر محاولتين وتسجل أفضل نتيجة .



الشكل رقم (01) : يوضح المسار الحركي لاختبار " أكراموف " بدون كرة.

1-10-2 اختبار الجري بالكرة لمسافة 25 متر بين الشواخص (زمام ع.، 2025، الصفحات 814-815)

- الغرض منه: قياس التوافق الحركي الخاص
- الأدوات :ساعة إيقاف -صفارة - شواخص - كرة القدم
- وصف الاختبار: بعد تثبيت 5 شواخص جيدا بمسافة 2 متر بين كل واحد و آخر وعلى بعد 4.5 متر من الشاخص الأول يرسم خط البداية ، وعند الإشارة يقوم اللاعب بالجري بالكرة بين الشواخص ويعود بنفس الطريقة حتى يصل الى نقطة البداية .
- التسجيل : يحتسب الزمن لأقرب عشر من الثانية في قطع هذه المسافة ، وتمنح لكل لاعب محاولتين وتسجل أحسنها .



الشكل رقم (02) يوضح المسار الحركي لاختبار الجري بالكرة لمسافة 25 متر بين الشواخص .

- خطوات تطبيق الوحدات التدريبية:

- تم تخصيص 2 وحدات في الأسبوع
- أيام التدريب: الاثنين والأربعاء على الساعة 17:00

- زمن الوحدة التدريبية (60-65 دقيقة)

قمت بتقسيم الوحدة التدريبية لثلاثة مراحل:

1- الإحماء :

- العمل على زيادة سرعة نبضات القلب وزيادة كمية ما يدفع الدم في كل ضربة .
 - العمل على اتساع الأوعية الدموية.
 - العمل على زيادة سرعة التهوية وذلك بزيادة كمية الهواء المستنشق حتى يصبح التنفس أسرع وأعمق.
 - العمل على رفع درجة الحرارة .
- حيث شملت هذه المرحلة : الإحماء العام و الإحماء الخاص .

2- الجزء الرئيسي

تحتوي هذه المرحلة على الألعاب المصغرة و التمارين التدريبية المختلفة لتحسين التوافق الحركي العام و الخاص .

3- التهدئة : تهدف إلى محاولة العودة باللاعبين إلى حالتهم الطبيعية أو ما يقرب منها بقدر الإمكان وذلك بعد الجهد المبذول .

1-11 الدراسة الإحصائية المستخدمة في البحث

إن الهدف من استعمال الدراسة الإحصائية هو التوصل إلى المؤشرات الكافية التي تساعدنا على التحليل و التفسير و المعادلات الإحصائية المستعملة في هذا البحث هي كما يلي :

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- اختبار "ت" ستيودنت
- برنامج التحليل الإحصائي Spss
- ✦ المتوسط الحسابي :

وهو من أهم أشهر مقاييس الترتبة المركزية ، حيث يعتبر الحاصل لقسمة مجموعة المفردات أو القيم في المجموعة التي أجري عليها القياس ، س1 ، س2 ، س3 ، س4 ، س ن ، على عدد القيم (ن) وصيغة المتوسط الحسابي تكتب على الشكل التالي : (حلمي، 1992، صفحة 45)

المتوسط الحسابي = مجموع القيم / عدد القيم

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

أو

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

حيث :

س ، $\bar{x}$: المتوسط الحسابي للقيم.

ن ، n : عدد القيم .

س ، $\sum x$: مجموع القيم .

✦ الانحراف المعياري:

وهو من أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها ، حيث يدخل استعماله في كثير من قضايا التحليل الإحصائي و يرمز له بالرمز (ع) ، فإذا كان الانحراف المعياري قليل فإن ذلك يدل على أن القيم متقاربة و العكس صحيح ، و يكتب على الصيغة التالية : (حلمي، 1992، صفحة 53)

$$ع = \sqrt{\frac{\sum (s - \bar{s})^2}{n}}$$

حيث :

ع : الانحراف المعياري

س : المتوسط الحسابي

س : قيمة عددية (نتيجة الاختبار)

ن : عدد العينة

$$\sum (s - \bar{s})^2$$

مجموعة الانحراف مربع القيم عن متوسطها الحسابي .

✦ معامل الارتباط البسيط لكارل بيرسون :

الهدف منه العلاقة الارتباطية بين الاختبارين من أجل إيجاد معامل ثبات الاختبار.

و علاقته هي:

$$r = \frac{\sum (s - \bar{s}) \cdot (v - \bar{v})}{\sqrt{\sum (s - \bar{s})^2 \sum (v - \bar{v})^2}}$$

✦ اختبار الدلالة "ت"

يستعمل اختبار الدلالة "ت" : لقياس دلالة فروق المتوسطات المرتبطة والغير مرتبطة وللعينات المتساوية والغير متساوية . وفي هذا الصدد أستخدم الباحث المعادلتين التاليتين:

أ- دلالة فروق بين متوسطين مرتبطين بحيث (ن=1ن2):

$$t = \frac{f_m}{\sqrt{\frac{\sum f_c^2}{n(n-1)}}}$$

$$\frac{\sum f}{n} = \text{حيث : م ف : متوسط الفروق}$$

ح² ف : مجموع مربعات إنحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق.

ن: هو عدد أفراد العينة

(ن-1) : درجة الحرية .

وتحسب ت الجدولية من خلال الجدول الإحصائي الخاص وهذا عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية

ن-1

ب- دلالة الفروق بين متوسطين مستقلين بحيث $n^1 = n^2$:

في حالة ما إذا كانت العينتين متساويتين في العدد فإن المعادلة الإحصائية "ت" تكون كالآتي:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2 + s_2^2}{n-1}}}$$

س1: المتوسطة الحسابي للمجموعة الأولى. (السيد، 1988، 203)

س2 : المتوسطة الحسابي للمجموعة الثانية .

ع1 : الانحراف المعياري للمجموعة الأولى .

ع2 : الانحراف المعياري للمجموعة الثانية .

ن: عدد أفراد العينة .

(ن-2) : درجة الحرية.

الخلاصة:

لقد قام الباحث في هذا الفصل بإبراز المنهجية المتبعة في البحث و إجراءاته الميدانية لأنها الأرضية التي بها نضمن السير الحسن للدراسة الميدانية و منها يمكن الحكم على أهمية البحث و ذلك انطلاقاً من الدراسة الاستطلاعية التي تعتبر قاعدة تبني عليها البحوث العلمية و منطلق للنتائج الجيدة إلى منهج البحث المناسب و الملائم و الذي من شأنه تحقيق أهداف البحث وصولاً إلى الدراسة الأساسية و كيفية تحضيرها و طريقة تنفيذها خروجاً بالخام من المعلومات التي يمكن معالجتها إحصائياً و الحكم بها على تحقق فرضيات البحث عن عدمه .

الفصل الثاني:

عرض ومناقشة النتائج

2- عرض ومناقشة النتائج :

1-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية القبلية للعينتين :

1-1-2 عرض وتحليل نتائج الجدول رقم (07):

الاختبارات	عدد العينة	درجة الحرية (ن-2)	مستوى الدلالة	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية
اختبار أكراموف بدون كرة (توافق عام)	24	22	0,05	1,824	2,074	غير دال إحصائياً
اختبار جري بالكرة 25م (توافق خاص)				1,790		غير دال إحصائياً

الجدول رقم (07) يبين نتائج الاختبارات البدنية القبلية للمجموعتين.

أظهرت النتائج الإحصائية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلية للتوافق الحركي العام

والخاص ما يلي :

حيث يتضح من الجدول أن قيم (T) المحسوبة تراوحت بين 1,79 كأصغر قيمة و1,82 كأكبر قيمة

وهي جميعها أقل من قيمة T الجدولية التي 2,074 وعند درجة الحرية 22 ومستوى الدلالة 0,05 وهذا يدل

على انه لا يوجد فرق معنوي أي أنها غير دالة إحصائياً ويدل أيضاً على مدى تجانس الموجود بين العينتين

في الاختبارات البدنية (اختبار أكراموف بدون كرة ، اختبار جري بالكرة 25متر) .

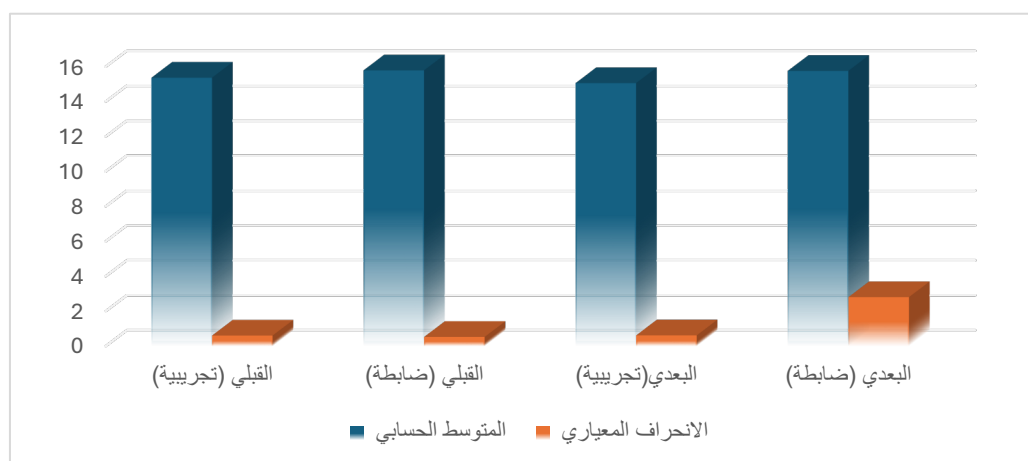
2-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدية للعينتين :

1-2-2 اختبار أكراموف بدون كرة " التوافق الحركي العام ":

1-1-2-2 عرض وتحليل نتائج الجدول رقم (08)

الدرجة الحرية (ن-1)	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		" ت " المحسوبة	" ت " الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	ع	س	ع	س				
11	15,36	0,60	15,05	0,61	5,249	2,20	0.05	دال إحصائيا
11	15,78	0,52	15,75	0,53	2,342			دال إحصائيا

جدول رقم (08): يبين اختبار (T) ستودنت للاختبار القبلي و البعدي في التوافق العام للمجموعتين



الشكل رقم (03) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار (القبلي و البعدي) في التوافق الحركي العام للمجموعتين

أظهرت النتائج الإحصائية للمجموعتين (التجريبية ، والضابطة) كما هي موضحة في الجدول رقم (08)، حيث قدرت قيمة المتوسط الحسابي على التوالي (15,36 - 15,78) وهذا في الاختبار القبلي ، أما في الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي للمجموعتين (التجريبية ، والضابطة) على التوالي (15,05 - 15,75) ، وقد بلغت قيمة "ت" المحسوبة على التوالي (5,249 ، 2,342) وهي اكبر من قيمة "ت" الجدولية التي قدرت (2.20) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11) وهذا يدل على انه يوجد

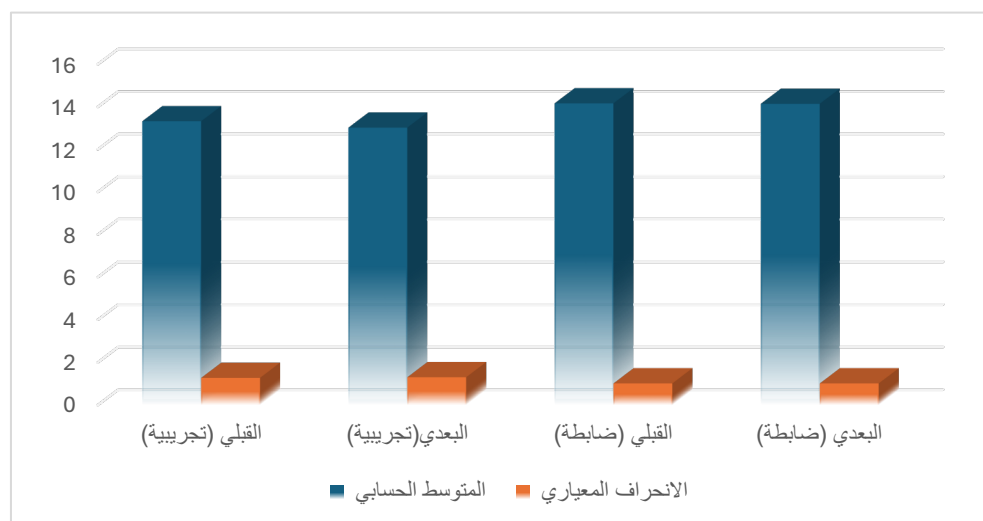
فرق معنوي دال إحصائيا بالنسبة لهذه العينتين في الاختبار القبلي والبعدي والتي كانت لصالح العينة التجريبية.

2-2-2 اختبار الجري بالكرة مسافة 25 متر " التوافق الحركي الخاص "

2-1-2-2 عرض وتحليل نتائج الجدول رقم (09)

الدرجة الحرية (ن-1)	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت" المحسوبة	ت" الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	ع	س	ع	س				
11	13,32	1,27	13,02	1,30	5,984	2,20	0.05	دال إحصائيا
11	14,16	1,01	14,14	1,01	1,019			دال إحصائيا

جدول رقم (09) : يبين اختبار (T) ستيودنت للاختبار القبلي و البعدي في التوافق الخاص للمجموعتين



الشكل رقم (04) يوضح المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للاختبار (القبلي و البعدي) في التوافق الحركي الخاص للمجموعتين

أظهرت النتائج الإحصائية للمجموعتين (التجريبية ، والضابطة) كما هي موضحة في الجدول رقم (09)، حيث قدرت قيمة المتوسط الحسابي على التوالي (13,32 ، 14,16) وهذا في الاختبار القبلي ، أما في الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي للمجموعتين (التجريبية ، والضابطة) على التوالي (13,02 ، 14,14) ، وقد بلغت قيمة "ت" المحسوبة على التوالي (5,249 ، 2,342) وهي اكبر من قيمة "ت" الجدولية التي قدرت (2.20)

(عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11) وهذا يدل على انه يوجد فرق معنوي دال إحصائيا بالنسبة لهذه العينتين في الاختبار القبلي والبعدي والتي كانت لصالح العينة التجريبية.

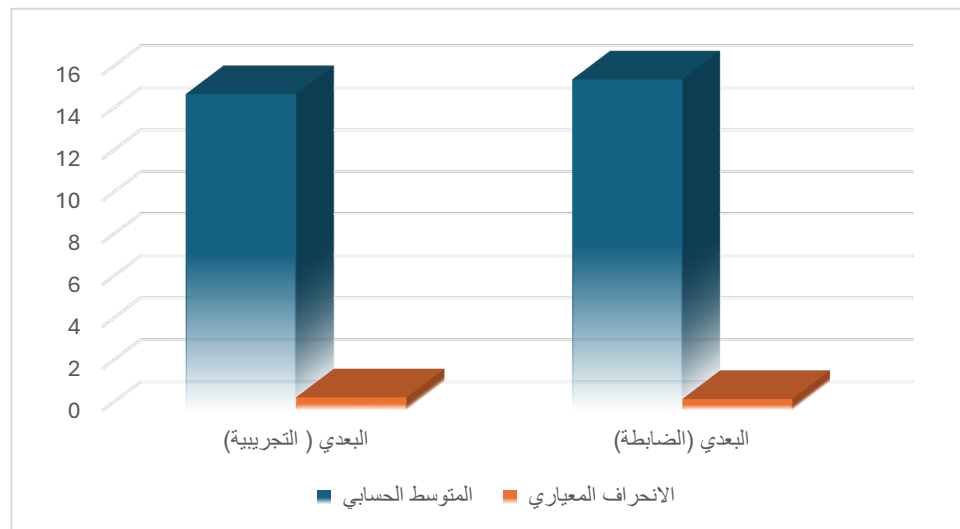
3-2 مقارنة نتائج الاختبارات البعدية للتوافق الحركي للعينتين الضابطة والتجريبية:

1-3-2 اختبار أكراموف بدون كرة "التوافق الحركي العام"

أفراد العينة	درجة الحرية (ن-2)	العينة الضابطة	العينة التجريبية	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
اختبار "أكراموف بدون كرة"	24	المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	2,979	2,074	0.05	دال إحصائيا
		الانحراف المعياري	الانحراف المعياري	15,05	0,61		

جدول رقم (10) : يبين اختيار ستيودنت (T) للاختبار البعدي للتوافق الحركي العام للمجموعتين

حيث أنه يوضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للتوافق الحركي العام بالنسبة للعينتين الضابطة والتجريبية، إذ كان المتوسط الحسابي للعينة الضابطة (15,75) بانحراف معياري (0,53)، أما المتوسط الحسابي للعينة التجريبية فكان (15,05) بانحراف معياري (0,61) وكانت "ت" المحسوبة (2,979) وهي أكبر من "ت" الجدولية التي كانت (2,074) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (22) و الفرق كان (0,7)، وهذا ما سنوضحه في الشكل رقم (05)



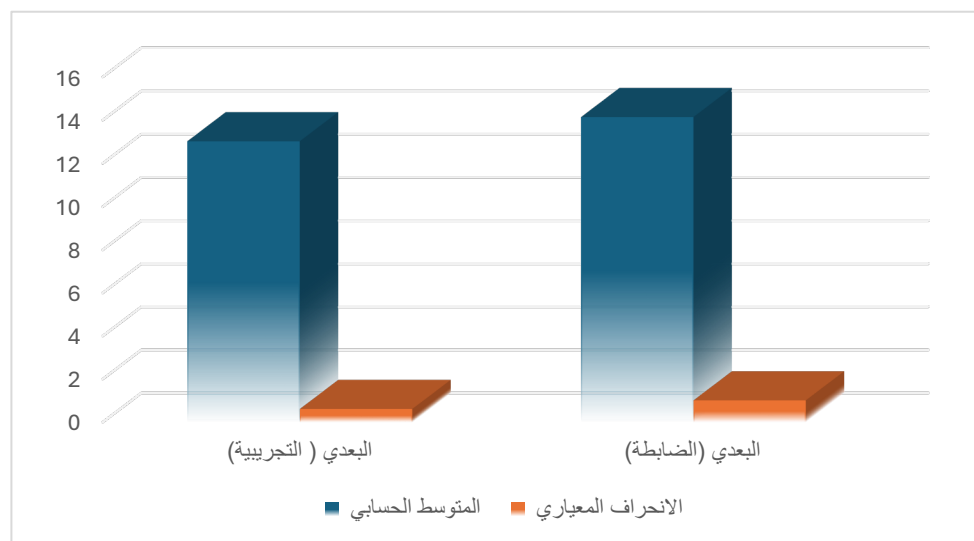
الشكل رقم (05) : يوضح الانحراف المعياري ومتوسط المجموعتين في الاختبار البعدي للتوافق الحركي العام

2-3-2 اختبار الجري بالكرة مسافة 25 متر "التوافق الحركي الخاص"

أفراد العينة	درجة الحرية (ن-2)	العينة الضابطة	العينة التجريبية	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
اختبار الجري بالكرة 25 متر	24	المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	2,334	2,074	0.05	دال إحصائياً
		الانحراف المعياري	الانحراف المعياري	1,30	1,30		

جدول رقم (11) : يبين اختيار ستودنت (T) للاختبار البعدي للتوافق الحركي الخاص للمجموعتين

حيث أنه يوضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للتوافق الحركي الخاص بالنسبة للعينتين الضابطة والتجريبية، إذ كان المتوسط الحسابي للعينة الضابطة (14,14) بانحراف معياري (1,01)، أما المتوسط الحسابي للعينة التجريبية فكان (13,02) بانحراف معياري (1,30) وكانت "ت" المحسوبة (2,334) وهي أكبر من "ت" الجدولية التي كانت (2,074) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (22)، وهي فروق بعيدة عن العشوائية و الصدف بل مرجعها المتغير المستقل المتمثل في الألعاب المصغرة التي كانت سبباً مباشراً في تحسين التوافق الحركي الخاص عند أفراد العينة ، وهذا ما سنوضحه في الشكل رقم (06) الذي يبين الفرق الذي كان (1,12).



الشكل رقم (06) : يوضح الانحراف المعياري ومتوسط المجموعتين في الاختبار البعدي للتوافق الحركي الخاص

4-2 مناقشة النتائج بالفرضيات

انطلاقاً من موضوع ومشكلة دراستي المتمثلة في " أثر وحدات تدريبية مقترحة باستخدام الألعاب المصغرة على تحسين التوافق الحركي لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 13 سنة " ومن خلال النتائج المتحصل عليها بعد إجراء الاختبارات المتعلقة بالتوافق الحركي (العام و الخاص)

1-4-2 مناقشة النتائج بالفرضية الأولى:

والتي يفترض فيها الباحث أن " هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى التوافق الحركي لصالح المجموعة التجريبية".

من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج الاختبارات البدنية المتحصل عليها يتضح وجود فروق دالة إحصائية في قياسات التوافق الحركي العام والخاص بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد التجربة، ونلاحظ هذا من خلال الجداول رقم (08-09) التي توضح الدلالة الإحصائية للفروقات الحاصلة بين متوسطات نتائج اختبارات البدنية القبالية والبعدية لعينتي البحث.

إن الوحدات التدريبية المقترحة التي طبقت على المجموعة التجريبية أدت إلى تحسين التوافق الحركي(العام و الخاص) ، وان استخدام الألعاب المصغرة في التدريب للفئة اقل من 13 سنة قد أدى إلى تحسين التوافق الحركي لدى اللاعبين، وذلك لما تتضمنه هذه الألعاب من مواقف متنوعة تجمع بين الأداء البدني و المهاري في ظروف تشبه اللعب الحقيقي، مما ساعد على تنمية القدرة على الربط بين الحركات المختلفة بسرعة ودقة وانسجام، كما أن التمارين المعتمدة داخل الوحدات التدريبية المقترحة ساهمت في تطوير التحكم الحركي والتوازن وسرعة الاستجابة والتوافق بين العين والقدم ، وهو ما انعكس إيجاباً على نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة ، ويتفق الباحث أن هذا التحصيل الإحصائي يتطابق مع نتائج الأبحاث السابقة في تأكيد الحقائق الهامة كدراسة **حجاب عصام (2015)** التي خلصت إلى أن البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة ساهم بشكل إيجابي في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط (أقل من 19 سنة). وهذا ما يؤكدّه أيضاً (Batty, 1981, p. 28) أن لطريقة الألعاب المصغرة قيمة كبيرة في بلوغ أهداف مجتمعة لتطوير الصفات المهارية وفي نفس الوقت ، تطوير المهارات البدنية للناشئ من أجل تكوين ذاكرة حركية للاعب في المستقبل التي

من بينها : تطوير وتحسين الصفات البدنية و تحسين الأداء المهاري للناشئين ، وأثبت (الجواد، 1979 ، صفحة 28) ، بأن الألعاب المصغرة عنصر أساسي هام في التدريب الرياضي الحديث حيث أنها تحقق الغرض من التمرينات و تعمل على تنمية عناصر اللياقة البدنية مع تطبيق المهارات الأساسية أثناء ممارسة تلك الألعاب لذلك يجب الابتعاد عن النواحي الشكلية المملة في التدريب الرياضي ، وهذا ما أكدته (عصام، 2015، صفحة 47) أن تنمية و تطوير القدرات البدنية تتجز من خلال الحصص التي تتضمن تمارين و ألعاب و نشاطات رياضية و هذا ما توفره الألعاب المصغرة من ظروف معقدة كضيق المساحة و تحديد عدد الممارسين ، وهذا ما تؤكدته دراسة "سعيد محمد عبد الجليل، وآخرون" ، التي خلصت إلى ظهور تحسن في نتائج معظم الاختبارات للمجموعة التجريبية في اختبار دقة وسرعة التمرير وكذا اختبار الجري بالكرة.

وعلى هذا الأساس استخلص الطالب الباحث أن هذه الفرضية قد تحققت.

2-4-2 مناقشة النتائج المتعلقة الثانية :

والتي يفترض فيها الباحث أن: " هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى التوافق الحركي لصالح المجموعة التجريبية".

من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج الاختبارات البدنية البعدية المتحصل عليها يتضح وجود فروق دالة إحصائية في قياسات التوافق الحركي العام والخاص بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد التجربة، ونلاحظ هذا من خلال الجداول رقم (10-11) التي توضح أن أغلب الفروق الحاصلة بين متوسطات نتائج الاختبارات لها دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية المطبق عليها الوحدات التدريبية المقترحة باستخدام الألعاب المصغرة ، وهذا ما يثبت صحة الفرضية الثانية ، كما يرى الطالب الباحث أن هذه النتيجة تجيب على العديد من الأسئلة التي تدور في ذهن المدربين باعتمادهم على التدريب العادي وعدم اعتمادهم على طرق حديثة كالألعاب المصغرة .

فالوحدات التدريبية المقترحة باستخدام الألعاب المصغرة التي طبقت على المجموعة التجريبية أدت إلى تحسين التوافق الحركي (العام و الخاص) للفئة اقل من 13 سنة ، وذلك لما تتضمنه هذه الألعاب من مواقف متنوعة. ويعزو الباحث هذا التحسن الملحوظ والنمو الإيجابي في القدرات التوافقية إلى طبيعة المتغير

المستقل المستخدم، وهو " الألعاب المصغرة"، حيث تتميز هذه الألعاب بخلق مواقف لعب مكثفة ومصغرة تحاكي المباراة الحقيقية ولكن في مساحات ضيقة وبعدد لاعبين أقل مثل (3 ضد 3) و(4 ضد 4) هذا الضيق في المساحة والوقت يفرض على اللاعب تحت سن 13 سنة ديمومة الحركة، وتغيير الاتجاه، والملاحظة المستمرة للزميل والمنافس والكرة في آن واحد ، وهو ما انعكس إيجاباً على نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة ، ويتفق الباحث أن هذا التحصيل الإحصائي يتطابق مع نتائج الأبحاث السابقة في تأكيد الحقائق الهامة كدراسة **حجاب عصام (2015)** التي خلصت إلى أن البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة ساهم بشكل إيجابي في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط (أقل من 19 سنة) ، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العنيتين التجريبية و الضابطة في القياس البعدي في جميع الاختبارات البدنية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية ما عدا اختبار عدو 30 م.

وهذا ما أشار إليه وأشار Dellal إلى أن هاته الطريقة (طريقة التدريب باللعب)، تسمح بتطوير المداومة وفي نفس الوقت تعمل على الارتقاء للتمارين التبادلية، كما أوصى باستعمالها طيلة الموسم التدريبي بهدف تطوير سرعة اللعب ومن أجل المحافظة على السعة الهوائية للاعبين، و Vermeulen أن تدريب اللاعبين داخل مساحات مختلفة ومقيدة من الملعب أو ما يسمى بالملاعب المحورة يعود للاعبين اكتساب العادات الجيدة وتعودهم التعرف الصحيح واتخاذ القرار السليم في الوقت المناسب ويقدم لنا حالات مشابهة ومطابقة لما هو في كرة القدم الحديثة، وتكمن أهميتها كذلك حسب علي فهمي البيك وطه إسماعيل أن اللعب في الملاعب المصغرة أساس لاكتساب العديد من التركيبات التكتيكية المختلفة حيث هي أساس سرعة إحساس اللاعب على الانتقال لأخذ الأماكن المناسبة وإتقان التمرير السريع المناسب وكيفية المحافظة على الكرة وتغيير الأماكن حجز الخصوم واليقظة لكل خصم وزميل قريب. (الجبالي، 2024-2025، الصفحات 53-55)، و على هذا الأساس استخلص الطالب الباحث أن هذه الفرضية قد تحققت.

وبالتالي يمكننا القول بأن نتائج الدراسة تتماشى تماما مع توقعاتنا في صياغة الفرضيات.

5-2 الاستنتاجات

في ضوء النتائج بعد الدراسة الإحصائية استنتجت ما يلي :

- حققت الوحدات التدريبية المقترحة باستخدام الألعاب المصغرة تطور ملحوظ بين الاختبارات القبلية والبعدية لاختبار التوافق الحركي العام لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية
- حققت الوحدات التدريبية المقترحة باستخدام الألعاب المصغرة تطور ملحوظ بين الاختبارات القبلية والبعدية لاختبار التوافق الحركي الخاص لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي بين العينتين وهو لصالح الاختبار البعدي للعيينة التجريبية في الاختبارات البدنية للتوافق الحركي.

2-6 التوصيات:

- في ضوء النتائج وبعد الدراسة الإحصائية والاستنتاجات العامة وضعت التوصيات التالية:
- التنوع في استخدام الألعاب المصغرة بما يتناسب مع خصائص المرحلة السنية وأهداف الحصة التدريبية .
 - مراعاة مبدأ التدرج في حجم وشدة الأحمال التدريبية عند تطبيق الألعاب المصغرة على اللاعبين الناشئين.
 - تشجيع المدربين على استخدام الأساليب التدريبية الحديثة التي تعتمد على مواقف لعب مشابهة للمنافسة الفعلية.
 - إجراء دراسات مستقبلية تتناول تأثير الألعاب المصغرة على مختلف الصفات البدنية والمهارية وال نفسية في كرة القدم.

الخلاصة العامة :

في ضوء ما تم التطرق إليه في الجانب النظري والتطبيقي من هذه الدراسة، والتي هدفت إلى معرفة " أثر وحدات تدريبية مقترحة باستخدام الألعاب المصغرة في تحسين التوافق الحركي لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة " ، يمكن استخلاص أن هذا الأسلوب التدريبي يُعد من الوسائل الحديثة والفعالة في تدريب الفئات السنية الصغرى.

وقد أظهرت نتائج الدراسة، بعد المعالجة الإحصائية للاختبارات القبلية والبعدية، وجود تطور ملحوظ في مستوى التوافق الحركي العام والخاص لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، مما يدل على فعالية الوحدات التدريبية المقترحة المبنية على الألعاب المصغرة في تحسين القدرات التوافقية لدى اللاعبين.

ويرجع هذا التحسن إلى طبيعة الألعاب المصغرة التي توفر مواقف لعب واقعية ومشابهة للمنافسة الحقيقية، مع ضيق المساحات وتعدد المتغيرات داخل اللعب، مما يفرض على اللاعب سرعة في اتخاذ القرار، ودقة في الأداء، وتنسيقاً أفضل بين مختلف أجزاء الحركة، وهو ما ينعكس إيجاباً على تطوير التوافق الحركي.

وبناءً على ذلك، يمكن التأكيد على أن اعتماد الألعاب المصغرة ضمن البرامج التدريبية للفئات السنية الصغرى يُعد خياراً تربوياً وتدريبياً ناجحاً، لما له من دور في تحسين الجوانب البدنية والمهارية والحركية بطريقة تتماشى مع خصائص النمو في هذه المرحلة العمرية.

كما توصي الدراسة بضرورة إدماج هذا الأسلوب التدريبي في برامج إعداد الناشئين، والاهتمام بتكوين المدربين على استخدامه بشكل علمي ومنظم، مع تشجيع إجراء دراسات مستقبلية تتناول تأثير الألعاب المصغرة على مختلف الصفات البدنية والمهارية والنفسية في كرة القدم.

المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

المراجع باللغة العربية

- 1- أبو علاء و أحمد عبد الفتاح ،(1997)، التدريب الرياضي والأسس الفيزيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر
- 2- أحمد أمين فوزي، (2003)، مبادئ علم النفس الرياضي، (ط 1)، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر
- 3- احمد بسطويسى، (1990)، أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر
- 4- أكرم محمود صبحي، (2000) ، التعلم الحركي ، دار الكتب للطباعة والنشر الموصل، العراق
- 5- أمر الله أحمد البساطي،(1998)، أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته ، منشأة المعارف بالإسكندرية ، مصر.
- 6- أمين أنور الخولي،(1994)، التربية الرياضية المدرسية، دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر
- 7- القوس عبد العزيز، (1984)، الصحة النفسية (ط 1)، دار الفكر العربي القاهرة
- 8- محمد سرحان علي المحمودي ، (2019)، مناهج البحث العلمي (ط 2)، دار الكتب، اليمن.
- 9- إلين وديع فرج ، (1987)، خبرات في الألعاب للصغار والكبار، دار المعارف، الإسكندرية، مصر.
- 10- بسطويسى أحمد، (1996)، أسس ونظريات الحركة ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 11- حسن السيد ابو عبد، (2001)، الاتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم، مكتبة و مطبعة الاشعاع الفنية بالإسكندرية، مصر.
- 12- حسن عبد الجواد. (1979) ، الألعاب الصغيرة، دار العلم للملايين، القاهرة
- 13- حمه سعيد، كزال كاكه ، فريدون محمود أمين، (2018)، تمرينات التوافق الحركي المصاحب للوحدات التدريبية، العراق، جامعة السليمانية.
- 14- حنفي محمود مختار، (1992)، كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، عمان.
- 15- ز. ح محمد، (1982)، الطفل والمراهقة، مكتبة النهضة المصرية بالقاهرة ، مصر.
- 16- حسني السعود، محمد سليمان عودة ،(2014)، الرياضة والصحة ، دار يافا العلمية للنشر والتوزيع، عمان

- 17- صدی محمود ناشف،(2001)، استراتيجيات التعليم والتعلم في الطفولة المبكرة ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 18- طارق عيفاوي. (1998)، الإختبارات الرياضية، مؤسسة الإسراء للنشر والتوزيع، القاهرة.
- 19- عباسي ابو زيد عماد الدين، (2005)، التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية. منشأة المعارف بالإسكندرية.
- 20- عبد المجيد إبراهيم ومحمد جاسم الباسري مروان، (2005)، اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، عمان،
- 21- فاخر شفاقي، عامر، (2014)، علم التدريب الرياضي (ط1)، مكتبة المجتمع العربي، الأردن.
- 22- فاخر، ع ،(1980)، علم النفس التربوي (ط6)، دار العلم للملايين، بيروت.
- 23- قاسم حسن حسين، (1997)، علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان ، الأردن.
- 24- محمد حسن العلاوي، (1992)، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة.
- 25- محمد حسن علاوي، أسامة كمال راتب، (1999)، البحث العلمي في التربية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي ، القاهرة
- 26- حنفي محمد مختار ، (1997). كرة القدم. القاهرة : دار الفكر العربي.
- 27- مروان عبد المجيد. (1999)، الأسس العلمية و طرق الإحصاء في التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 28- مصطفى فهمي، (1988)، التكيف النفسي (ط1)، القاهرة، مكتبة مصر.
- 29- مفتي إبراهيم حماد، (1998)، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط - تطبيق-قيادة. القاهرة، دار الفكر العربي، مصر.
- 30- مفتي إبراهيم حماد، (2001)، دليل المدرب في تخطيط وتطبيق برامج الوحدات والأسابيع التدريبية، القاهرة، مصر.
- 31- مفتي إبراهيم حماد، (2002)، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة .
- 32- منذر هاشم الخطيب وعلي الخياط ، (2000)، قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم، ط1، دار المناهج للطباعة، عمان.

- 33- ناصف جميل، (1993)، موسوعة الألعاب الرياضية المفصلة (تعريفها، قواعدها، نشأتها وأماكن انتشارها)، دار الكتب العلمية بيروت.
- 34- ناهد رسن سكر. (2002)، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الثقافة للنشر والتوزيع. عمان، الأردن.
- 35- نبيل عبد الهادي، (1999)، النمو المعرفي عند الطفل (ط 1)، دار وائل للنشر، عمان
- 36- مازن عبد الهادي أحمد ، نجاح مهدي شلش ، (2006)، مبادئ التعلم الحركي ، ط1، دار الألوان للطباعة ، بابل .
- 37- نصر الدين بركاتي، (2022)، مطبوعة مقياس علم الحركة، جامعة محمد بوضياف، الجزائر
- 38- هبة الله داوود، (2015)، الدليل الشامل في التعامل مع اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، دار أمجد للنشر والتوزيع، عمان
- 39- هدى محمد ناشف، (1993)، استراتيجية التعلم و التعليم في الطفولة المبكرة، دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر.
- 40- عزيزة سمارة وآخرون، (1992). بسلوكية الطفل ، ط1 ، دار الفكر ، عمان.

المجلات والمقالات العلمية

- 1- سعيدي محمد. عبد الجليل، ميم مختار، حكيم، حمزاوي. (2022)، أثر الالعاب المصغرة على تنمية بعض المهارات الأساسية عند لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة، الجزائر: مجلة تفوق في علوم وثقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، جامعة مستغانم
- 2- عبد الرحمان ، بافة عبد الله ، عيسو عبد الرحمن زمام. (2025). فاعلية التدريب باستخدام مسلك التوافق الحركي في تحسين صفة التوافق و مهارات التحكم في الكرة لدى براعم كرة القدم u12 : مجلة تفوق في علوم وثقنيات النشاطات البدنية والرياضية، الجزائر. العدد 806-824 ،

المذكرات :

- 1- أحمد مجرالي. (2022/2021). أثر تدريبات التوازن والتوافق الحركي على الأداء المهاري بالقدم الضعيفة لدى براعم كرة القدم (فئة 13 سنة). مذكره الدكتوراه. التحضير البدني للمواهب الشابة: جامعة الجزائر 3.

- 2- أحمد نور الياقين بو شلاغم. (2018). أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين التوافق الحركي على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم (التحكم في الكرة ، قيادة الكرة ، دقة التصويب) لدى أصغر كرة القدم .U14 أطروحة ماستر: معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ، جامعة العربي بن المهيدي، أم البواقي .
- 3- أسامة مرزوقي. (2019). أثر استخدام الوسائل التعليمية المساعدة في تطوير الكفاءة على الربط الحركي أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ الطور الثاني (16 - 17 سنة). اطروحة دكتوراه.: جامعة الجزائر
- 4- الطيب، ز. ر. (2022). أثر برنامج تدريبي مقترح بالألعاب المصغرة في تنمية صفة مداومة(السرعة) عند لاعبي كرة القدم. جامعة محمد خيضر ،بسكرة.
- 5- جراي إبراهيم، (2021/2020)، تأثير برنامج تعليمي باستخدام الألعاب المصغرة على تطوير بعض القدرات الحركية لتلاميذ الطور الثاني ابتدائي (9- 11 سنة)، جامعة أمحمد بوقرة، بومرداس.
- 6- حجاب عصام. (2015). تأثير استخدامات الألعاب المصغرة خلال برنامج تدريبي في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط (17-19 سنة)، جامعة الجزائر 3.
- 7- زيان ياسر و قحام نورالدين. (2021-2022). أثر وحدات التدريب بطريقة التدريب التكراري على تطوير مهارتي التمرير والتصويب لدى لاعبي كرة القدم صنف .U13 جيجل، التحضير البدني و الرياضي ، جامعة محمد الصديق بن يحيى جيجل.
- 8- عبد المالك نكاع، صابر بشطوط. (2019). أثر الألعاب شبه الرياضية في تنمية بعض القدرات التوافقية لدى تلاميذ الطور المتوسط (12 سنة) . مذكرة الماستر. النشاط البدني التربوي: جامعة ام بواقي، الجزائر
- 9- بن ضيف عمار. (2015). دور القدرات التوافقية في تحسين دقة الضرب الساحق في الكرة الطائرة. مذكرة الماستر. المسيلة، تخصص تحضير بدني وذهني، جامعة محمد بوضياف. الجزائر.
- 10- غول فارس و حني أكرم. (2021). أثر برنامج تدريبي مقترح على تحسين التوافق الحركي لدى أصغر كرة القدم (13-15 سنة) . مذكرة الماستر ، جامعة أم بواقي .

11- محمد ابراهيم الجبالي. (2024-2025). مدى اهمية تدريب القوة العضلية على تطوير السرعة في كرة القدم الحديثة . مذكرة دكتوراه. جامعة الجزائر 3.

المراجع باللغة الأجنبية:

- 1- GHOUAL Adda : " L'apport De La Préparation Physique Intégrée A L'entrainement En Football Des Jeunes Footballeurs Algériens", Revue Scientifique Annuelle I.S.T.A.P.S N° 12 le 31 Décembre 2015. Page 19
- 2- Eric Batty: entraînement a l'européenne , édition vigot , paris , France , 981.P28.
- 3- Harold M. Barrow, R. M. (1979). A Practical Approach to Measurement in Physical Education. . Pennsylvania., Lea & Febiger.
- 4- leroux, P. (2006). football planification et entrainement pour atteindre la performance. Edition amphora

المواقع الإلكترونية :

1. <https://www.sport.ta4a.us>. القدرات التوافقية.
2. [https://www.almaany.com/ar/dict/ar-التنسيق الحركي](https://www.almaany.com/ar/dict/ar-ar-التنسيق%20الحركي). ر. (2025, 12 19).
3. ASJP: <https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/208>

الملاحق

Sport training département

قسم: تدريب رياضي

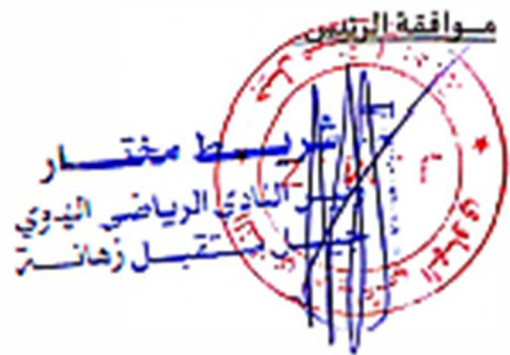
إلى السيد: رئيس نادي جيل مستقبل زهرة .
- ولاية معسكر -

الموضوع : طلب تسهيل مهمة

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية والرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس أن يتقدم
إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالب :
- لشهب هواي .

المسجل في السنة الثانية ماستر تحضير بنني رياضي للسنة الجامعية 2025/2026.
وهذا قصد إجراء اختبارات لإعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر .

تقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير



- الملحق 02 -



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية



قسم : التدريب الرياضي التنافسي

تخصص : تحضير بدني

- استمارة ترشيح الاختبارات -

حضرة الأساتذة و الدكاترة

نضع بين أيديكم هذا الاستبيان راجيا منكم الإجابة على الأسئلة
الواردة فيه التي تخدم مجال كرة القدم و البحث العلمي بصفة عامة و
مجال بحثنا بصفة خاصة و عنوان البحث هو :

أثر وحدات تدريبية مقترحة باستخدام الألعاب المصغرة على تحسين التوافق الحركي لدى
لاعبى كرة القدم U13

- بحث تجريبي على عينة من فريق جيل مستقبل زهانة لكرة القدم اقل من 13 سنة

نرجو من سيادتكم المحترمة القيام بترتيب الاختبارات المقترحة حسب ملائمتها لقياس الصفة البدنية ولكم
منا جزيل الشكر والاحترام والتقدير .

* تحت إشراف الدكتور المحترم

* من إعداد الطالب

- مسالتي لخضر

- لشهب هواري

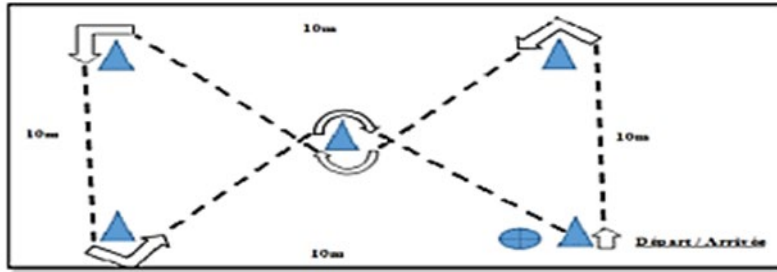
مجموع الاختبارات التي تقيس صفة التوافق الحركي

☐☐☐☐

1- اختبار أكراموف بدون كرة .

الغرض منه: قياس التوافق العام.

وصف الاختبار :يقوم المختبر بالجري بأقصى سرعة وفق المسار المحدد ويسجل الزمن بالثانية والأجزاء من الثانية، ويعطى لكل مختبر محاولتين وتسجل أفضل نتيجة.

☐☐☐☐

2- اختبار التوافق بين العين والرجلين بالتعاقب بالقدمين بكرة القدم.

الغرض منه: قياس التوافق بين العين والرجلين بالتعاقب بكرتين.

الأدوات :ساعة إيقاف، مسطح على شكل مدرج مقسم على ثمانية أقسام بشكل مستطيل، كرات قدم.

مواصفات الأداء :يقوم المختبر بعملية القفز على المشطين بالتعاقب والانتقال عبر الثمانية مستطيلات

إذ يبلغ قياس كل مستطيل في المدرج بعرض (40سم) وطوله (35سم) من داخل الحافة الخارجية

للمدرج إذ يبلغ الطول الكلي للمدرج (280سم) مع استلام الكرة من قبل المدرب ومساعدته ويقوم المختبر

بمناولة الكرة برجله اليمين من جهة اليسار وبرجله اليسار من جهة اليمين من المدرج.

التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثمانية مستطيلات .

☐☐☐☐

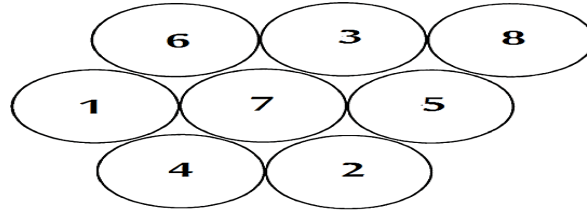
3- اختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة (1-8)

الغرض منه: قياس التوافق بين الرجلين والعينين

الأدوات: ساعة إيقاف_ يرسم على الأرض ثماني دوائر على أن يكون كل قطر منها (60) سم وترقم

الدوائر من (1_8)

مواصفات الأداء: يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1) وعند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا إلى الدائرة رقم (2) ثم إلى الدائرة رقم (3) ثم إلى الدائرة رقم (4) وهكذا حتى الوصول إلى الدائرة رقم (8)



التسجيل: يسجل المختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثماني دوائر .

4- اختبار الجري بالكرة لمسافة 25 متراً بين الشواخص

الغرض منه: قياس التوافق بين العين والقدم.

وصف الأداء: بعد تثبيت 5 شواخص جيداً بمسافة 2م بين كل واحد وآخر وعلى بعد 4.5 م من الشاخص الأول يرسم خط البداية، يقوم اللاعب عند الإشارة بالجري بالكرة بين الشواخص ويعود بنفس الطريقة حتى يصل إلى نقطة البداية.

التسجيل: يحتسب الزمن لأقرب عشر من الثانية في قطع هذه المسافة، تمنح لكل لاعب محاولتان وتسجل أحسنها.



5- اختبار الجري المتعرج

الغرض منه: قياس القدرة على تغيير اتجاه الجسم (التوافق).

الأدوات اللازمة: 6 شواخص ، ساعة توقيت .

وصف الاختبار: يقف المختبر خلف خط البداية، وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالجري تبعاً لخط السير، كما يجب على المختبر القيام بعمل دورتين بشرط أن تنتهي الدورة الثانية بتجاوز خط البداية.

الإجراءات:

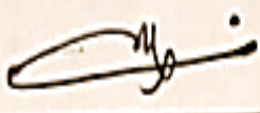
يجب اتباع خط السير المحدد.

إذا أخطأ المختبر يتوقف الاختبار ويعاد بعد أن يحصل المختبر على الراحة الكافية.

يجب عدم لمس الشواخص أثناء الجري.

التسجيل: يسجل الزمن الذي يقطع فيه المختبر دورتين متتاليتين.

قائمة الأساتذة المحكمين للاستمارة ترشيح الاختبارات

الاسم و اللقب	تحصيل العلمي	الوظيفة و مكان العمل
أ.د. غوال عذرة	دكتوراه	جامعة مستغانم
Mr IORIS KHOUJA	doctorat	staps.
د. ساسو باري	دكتوراه	
أ.د. فكليل مسور	اتّ عا	

الوحدات التدريبية

- المدرب: لشهب هواري		الوحدة رقم 01		- بتاريخ : / / 2026.	
- النادي: جيل مستقبل زهانة				- الفئة : u13	
- الأدوات : ، أقماع . ميقاتي , كرات قدم, صافرة				- المدة : 65 دقيقة	
- هدف الحصة: كشف مستوى اللاعبين من حيث التوافق الحركي والتحكم في الكرة.					
المراحل	شرح التمرين	الزمن	الأهداف	الحمل	الملاحظات
الإحماء	- تشكيل أربع أفواج ثم جري خفيف حول الملعب. تمارين تحضيرية تتضمن تسخين جيد للعضلات العاملة.	15 د	تهيئة اللاعبين بدنيًا وعصبيًا	ش 50-60%	ك التأكد من سلامة اللاعبين
				ح 15	/
الجزء الرئيسي	تمارين (ورشات): 5د لكل تمرين 1- التمرير والاستقبال بين اللاعبين من الثبات 2- التمرير والاستقبال بين اللاعبين بالحركة 3- التمرير والاستقبال بالحركة مع تغيير اتجاه الكرة وتغيير المكان (تمريرات قصيرة) 4- التمرير والاستقبال بين اللاعبين بالحركة مع تغيير اتجاه الكرة وتغيير الأماكن (تمريرات متوسطة) 5- التمرير والاستقبال بين اللاعبين بالحركة مع تغيير اتجاه الكرة مع تغيير الأماكن (تمريرات طويلة) 6- التمرير والاستقبال بين اللاعبين وبمختلف التمريرات مرة القصيرة، مرة المتوسطة، مرة الطويلة. - لعبة صغيرة : 03 ضد 03 في مساحة 25 متر مع هدفين بغرض التسجيل مع التحكم في الكرة . -اللعب ب 2-3 لمسات	35 د	1-تنمية الدقة في التمرير والاستقبال من مختلف الوضعيات 2- تحسين التوافق بين العين والقدم 3- تطوير التوافق العصبي العضلي من خلال التحكم في التمريرات و تغيير الاتجاه بسرعة 4- تحسين التحكم في الكرة أثناء اللعب	ش 60% - 75%	ك 1d - الانسجام في العمل و تصحيح الأخطاء - التركيز على الدقة في التمرير
		10د		ح 1x6 5x2	
التهدئة	- القيام بالتمديدات العضلية - العودة الى الحالة الطبيعية -مناقشة سلبيات وإيجابيات الحصة	5 د	تهدئة العضلات والحد من التوتر.	40 %	- العودة الى الحالة الطبيعية - النصائح والإرشادات

- المدرب: لشهب هوري		الوحدة رقم02		- بتاريخ : / / 2026.	
- النادي: جيل مستقبل زهانة				- الفئة : u13	
- الأدوات : ، أقماع . ميقاتي , كرات قدم, صافرة .				- المدة : 60 دقيقة	
- هدف الحصة: تحسين التوافق الحركي والتحكم في الكرة مع تعزيز القدرة على الاستحواذ واتخاذ القرار					
المراحل	شرح التمرين	الزمن	الأهداف	الحمل	الملاحظات
الإحماء	إحماء عام : 8 دقائق يشمل كل الأطراف بما فيها السفلى والعليا <u>إحماء خاص :</u> <u>لعبة التمريرات العشرة:</u> يتنافس الفوجين على الكرة وذلك بتمريره بين أفراد الفوج 10 مرات دون ان يلمس الخصم الكرة.	15د	تهيئة اللاعبين بدنيًا وعصبيًا	ش	التأكد من سلامة اللاعبين
				50- 60%	ك /
الجزء الرئيسي	تمرين تحضيري	10'	- تحسين التوافق العصبي العضلي - التحكم والاستحواذ على الكرة - تحسين الاستجابة الحركية	5×2	1 د
	تمرين 02:	20'		6×3	65% - 70%
	تمرين 03:	10د		5×2	
	لعبة 03 ضد 03 + 03 - بغرض الاستحواذ على الكرة واللعب من لمسات محددة وبالرجلين				
التهئية	- القيام بالتمديدات العضلية - العودة الى الحالة الطبيعية -مناقشة سلبيات وايجابيات الحصة	5د	تهئية العضلات والحد من التوتر.	40%	- العودة الى الحالة الطبيعية - النصائح والإرشادات

- المدرب: لشهب هواري		الوحدة رقم 03		- بتاريخ : / / 2026.	
- النادي: جيل مستقبل زهانة		- الفئة : u13			
- الأدوات : ، أقماع ، صحنون، ميقاتي , كرات قدم, صافرة .		- المدة : 65 د			
- هدف الحصة: تحسين التوافق الحركي المركب عبر الربط بين العمل البدني (قفز، جري، توازن) والمهاري (تمرير، تحكم بالكرة)					
المراحل	شرح التمرين	الزمن	الأهداف	الحمل	الملاحظات
الإحماء	إحماء عام جري خفيف حول الملعب. مع تسخين الأطراف العلوية والسفلية إحماء خاص : لعبة صيد الحمام : يقسم الفريق إلى قسمين قسم منهم داخل دائرة كبيرة ويمثل الحمام والقسم الثاني منتشر حول الدائرة ويمثل الصيادين ويبدأ اللعب بأن يصوب الصيادون الكرة على الحمام داخل الدائرة ومن يصاب من الحمام ينضم إلى الصيادون إلى أن يبقى آخر الحمام ويكون هو الفائز.	15د	- تهيئة اللاعبين بدنيًا وعصبيًا - رفع التركيز والانتباه	ش 50- 60%	ك /
الجزء الرئيسي	تمرين 01 : تمرير وتوافق تمرير الكرة مع تجاوز اربع ورشات من التوافق : (1) القفز برجلين معا فوق الحواجز. (2) جري منعرج بين الأقماع (3) اجتياز السلم التدريبي بخطوات متتالية (4) جري أمامي +خلفي. لعبة: 1 ضد 1 التحكم في الكرة أثناء الجري تقسيم اللاعبين الى فوجين: اللاعب الأول من كل فوج يقوم بالجري بالكرة بين الأقماع ثم الدوران على الأطواق ثم العودة بأقصى سرعة ممكنة حيث اللاعب الذي يصل أول هو الفائز -قاطرة من اللاعبين مباراة صغيرة 5 ضد 5 - شرط لمس الكرة مرتين.	15د <			

- المدرب: لشهب هوري				الوحدة رقم 04		- بتاريخ : / / 2026.	
- النادي: جيل مستقبل زهانة				- الفئة : u13			
- الأدوات : ، أقماع ، أطواق، كرات قدم, حواجز، أعمدة ، صافرة، ميقاتي.				- المدة : 60 د			
- هدف الحصة: تطوير التوازن والتنسيق الحركي العام والدقيق وتحسين القدرة على التحكم في الجسم والكرة.							
المراحل	شرح التمرين	الزمن	الأهداف	الحمل	الملاحظات		
الإحماء	إحماء عام : تشكيل اربع أفواج ثم جري خفيف حول الملعب إحماء خاص : <u>لعبة التمريرات العشرة:</u> يتنافس الفوجين على الكرة وذلك بتمريره بين أفراد الفوج 10 مرات دون ان يلمس الخصم الكرة.	10د	تهيئة اللاعبين بدنياً وعصبياً رفع التركيز والانتباه	ش	- التأكد من سلامة اللاعبين	ك	/
				50- 60%		/	
الجزء الرئيسي	التمرين الأول : تنسيق حركي مدمج (A) الجري بين الأعمدة دون ملامستها. (B) القفز بالرجل اليسرى ثلاث خطوات ثم القفز باليمنى ثلاث خطوات. (C) الجري الى الخلف. (D) الارتكاز برجل واحدة فوق الأطواق (E) خطوات جانبية أمامية بين الأعمدة الأفقية. (F) خطوات جانبية الى الوراء بين الأعمدة.	15د	-تطوير التوافق العصبي العضلي	65% - 70%	-احترام تسلسل التمارين	1 د	6×2
		7 د	- تحسين التوازن والتنسيق الحركي	65% - 70%	-تنفيذ الحركات بشكل صحيح.		1×3
	لعبة (ثنائية) التوازن 1 ضد 1 : يقوم اللاعب بالوقوف برجل واحدة داخل الحلقة ومواجهة الزميل وذلك بمحاولة إخلال توازنه . لعبة (ثنائية)سقوط الشاخص : 1 ضد 1 أمام كل لاعب 3 أعمدة وحاجزين وكرة و شاخص: يقوم بالجري بدون كرة ثم أداء سلالوم بين الأعمدة ثم يقفز على الحاجزين بكلتا القدمين ثم يأخذ الكرة و يحاول إسقاط الشاخص بالكرة. لعبة تطبيقية : 04 ضد 04 + 04	8 د	- تحسين السرعة والدقة واتخاذ القرار	70% - 75%	-الحفاظ على التوازن دون دفع قوي		1×3
		15د	-الاستحواذ والتحكم في الكرة		- التركيز على الدقة عند التسديد -تنفيذ التمرين بسرعة مع التحكم في الكرة		
التهئية	- القيام بالتمديدات العضلية - العودة الى الحالة الطبيعية -مناقشة سلبيات وإيجابيات الحصة	5د	تهئية العضلات والحد من التوتر.	40%	- العودة الى الحالة الطبيعية - النصائح والإرشادات	/	/

- النادي: جيل مستقبل زهانة

- الفئة : u13

- الأدوات : ، أقماع . ميقاتي , كرات قدم, صافرة .

- المدة : 65 دقيقة

- هدف الحصة: تحسين التوافق الحركي الخاص بالكرة وتطوير الجري بالكرة، تغيير الاتجاه، والربط بين التمرير والتسديد.

المراحل	شرح التمرين	الزمن	الأهداف	الحمل	الملاحظات
الإحماء	إحماء عام : تشكيل اربع أفواج ثم جري حول الملعب إحماء خاص : الانتشار في منطقة الجراء و القيام بالتطيط بالكرة (فرديا) عند الإشارة تغيير القدم (يمين/ يسار)	15د	تهيئة اللاعبين بدنيًا وعصبيًا - رفع التركيز والانتباه - تحسين التوافق بين القدمين	ش	- تنشيط جميع العضلات - التركيز على التحكم بالكرة - التأكد من سلامة اللاعبين
				ح	
الجزء الرئيسي	التمرين 01: لعبة 1 ضد 1 أمام كل لاعب 5 أقماع على شكل 8 ، ينطلق كل واحد منهم بالجري بالكرة على شكل 8 والعودة بسرعة لمكانه ، مع إعطاء الكرة للآخرين شرط : الذي يرجع لمكانه الأول هو الفائز التمرين 02: تقسيم اللاعبين الى مجموعتين : المجموعة 01: في الجناح الأيمن تجري بين الأقماع بشكل متعرج ثم يدخل اللاعب لمنطقة الجراء المجموعة 02: في الجناح الأيسر يقوم لاعب بالجري على السلم ثم رفع الكرة لزميله في المجموعة (01) الذي بدوره يسدها نحو المرمى ، وعند الانتهاء يسترجع الكرة ويتبادل الأفواج ديناميكية المنافسة: منافسات جماعية وتطبيق التدريب - لعب مباراة بين فريقين 7 ضد 7 ومحاولة تطبيق ما تعلمه اللاعبون خلال الحصة - اللعب بحرية.	15د	- تحسين التحكم في الكرة أثناء الجري - تحسين السرعة والتغيير في الاتجاه - تحسين التوافق الحركي المركب - تطوير مهارة التمرير و التسديد - تحسين اتخاذ القرار	ش	- التركيز على بقاء الكرة قريبة من القدم
		15د		ح	- احترام مسار التمرين
		15د		ك	- التركيز على دقة التمرير والتسديد
		15د		ش	- تشجيع التمرير الجماعي
التهئية	- القيام بالتمديدات العضلية - العودة الى الحالة الطبيعية -مناقشة سلبيات وإيجابيات الحصة	5د	تهئية العضلات والحد من التوتر.	ش	- العودة الى الحالة الطبيعية - النصائح والإرشادات
				ح	

- المدرب: لشهب هوري		الوحدة رقم 06		- بتاريخ : / / 2026.		
- النادي: جيل مستقبل زهانة		- الفئة : u13				
- الأدوات : ، أقماع . ميقاتي , كرات قدم, صافرة .		- المدة : 60 دقيقة				
- هدف الحصة: تحسين التوافق بين الحركات الأساسية (قفز + جري) ، مع تحسين الدقة في التسديد والتحكم أثناء الأداء .						
المراحل	شرح التمرين	الزمن	الأهداف	الحمل	الملاحظات	
الإحماء	إحماء عام : تشكيل اربع أفواج ثم جري خفيف حول الملعب مع ستخين كل من الأطراف السفلى والعليا إحماء خاص: ورشتين الورشة 01 : القفز بقدم واحدة داخل الحلقات الفردية والقفز بكلتي الرجلين داخل الحلقات الزوجية . الورشة 02 : القفز القدمين معا داخل الحلقات الفردية والقفز بكلتي الرجلين داخل الحلقات الزوجية.	15د	تهيئة اللاعبين بدنيًا وعصبيًا رفع التركيز والانتباه تحسين التوافق الحركي والتوازن	ش	- التأكد من سلامة اللاعبين - تنشيط جميع العضلات تدريجيًا	
				50-60%		ح
الجزء الرئيسي	تمرين 1: لعبة تنافسية - 4 أفواج أمامهم 3 حواجز و وعمود وكرات : - يقوم اللاعب في كل مجموعة حمل قرص بيده والجري بأقصى سرعة فوق الحواجز ثم يدخل القرص داخل عمود ويأخذ الكرة ويعود لفوجه ويلمس زميله لينطلق الثاني والثالث والفوج الذي يرجع لمكانه الأول هو الفائز . التمرين الثاني: نفس اللعبة السابقة مع إضافة المرمى - تسديد الكرة نحو المرمى و العودة الى المكان بسرعة. هنا: من سجل اكبر عدد من الأهداف في الفوج هو الفائز . التمرين الثالث: تقسيم فوجين أمام المرمى وفي المرمى شاخصين: يقوم اللاعب بالمشي بالكرة ثم دفعها للأمام وأداء سلالوم بين 3 أعمدة ثم يسدد الكرة : - عند إسقاط الشاخص بالكرة يعتبر هدف. - الفوج الفائز هو من يحرز أكبر عدد من الأهداف	15د	- تحسين التوافق الحركي بين القفز والجري. - تحسين السرعة والرشاقة	65% - 70%	1د -تشجيع المنافسة بين الأفواج - الحفاظ على التوازن قبل التصويب - التركيز على التحكم قبل التسديد - الانسجام في الأداء	
		15د	- تنمية روح التنافس	-70%		4x3
		10د	- تحسين التوافق بين العين و القدم	75%		4x2
			- تحسين التحكم في الكرة أثناء الحركة	75%		2x3
التهئية	- القيام بالتمديدات العضلية - العودة الى الحالة الطبيعية -مناقشة سلبيات وإيجابيات الحصة	5د	تهئية العضلات والحد من التوتر.	40%	- العودة الى الحالة الطبيعية - النصائح والإرشادات	

- هدف الحصة: تحسين التوازن والتنسيق بين الأطراف (سفلية وعلوية) وتطوير التحكم في الكرة مع زيادة سرعة الاستجابة الحركية.

[illegible]

- المدرب: لشهب هوري		الوحدة رقم 08		- بتاريخ : / / 2026.	
- النادي: جيل مستقبل زهانة		- الفئة : u13		- المدة : 60 دقيقة	
- هدف الحصة: تحسين التوافق الحركي (عين-قدم) والدقة في التمرير والاستقبال.					
المراحل	شرح التمرين	الزمن	الأهداف	الحمل	الملاحظات
الإحماء	إحماء عام : تشكيل دائرة ثم جري خفيف على الشكل الدائري.	15د	-تهيئة اللاعبين بدنيًا وعصبيًا -رفع التركيز والانتباه - تحسين سرعة الاستجابة	ش	- التأكد من سلامة اللاعبين - تنشيط جميع العضلات تدريجيًا
	ح			ك	
الجزء الرئيسي	إحماء خاص : يبقى التشكيل دائري ثم القيام بلعبة مسك الكرة (واسطا) لاعب في الوسط ثم لاعبين .	25د	- تحسين التوافق بين العين و القدم - تحسين التوافق الحركي بين الأطراف - تحسين الدقة في التمرير والتسديد - التحكم في الكرة أثناء عملية الجري	ش	- احترام تسلسل المحطات - التركيز على الدقة في التمرير - استغلال وقت الانتظار في تنطيط الكرة - تشجيع التمرير الجماعي
	ح			ك	
التهئية	التمرين 01 : (5) محطات (01) الجري بالكرة بين الأقماع (02) تمرير الكرة الى الورشة 2 (03) تمرير الكرة الى المحطة 3 +القفز فوق الحلقات. (04) تمرير الكرة الى المحطة 3 ثم اجتياز الحواجز +استقبال الكرة من المدرب وتمريرها الى المحطة 5. (05) الجري والتقدم بالكرة +التصويب نحو المرمى الصغير . ملاحظة: - اللاعب الذي ينتظر الدور يستغل الوقت في تنطيط الكرة. التمرين 02: ديناميكية المنافسة	15د	- منافسة بين المجموعة لعب مباراة 6ضد 6 ومحاولة تطبيق ما تلقاه اللاعب في الحصة. -اللعب بطريقة حرة.	ش	- العودة الى الحالة الطبيعية - النصائح والإرشادات
	ح			ك	
		5د	تهئية العضلات والحد من التوتر.	ش	

- المدرب: لشهب هواري	الوحدة رقم 09	- بتاريخ : / / 2026.
- النادي: جيل مستقبل زهانة		- الفئة : u13
- الأدوات : أقماع . ميقاتي , كرات قدم , صافرة .		- المدة : 65 دقيقة
- هدف الحصة: تحسين التوافق الحركي العام والخاص مع تنمية سرعة الاستجابة والتنسيق الحركي.		

الملاحظات	الحمل	الأهداف	الزمن	شرح التمرين	المراحل
- التأكد من سلامة اللاعبين - تنشيط جميع العضلات تدريجيًا	ك	ش	15د	الإحماء العام: تشكيل اربع أفواج ثم جري خفيف حول الملعب. الإحماء الخاص: تنطيط الكرة بالقدم والرأس داخل منطقة الجزاء	الإحماء
	/	/	50-60%	-تهيئة اللاعبين بدنيًا وعصبيًا -رفع التركيز والانتباه - تحسين سرعة الاستجابة	
- تقليل عدد اللمسات (1 أو 2) - تشجيع التحرك بدون كرة - تغيير اللاعبين في الوسط باستمرار -تصحيح وضعية الجسم أثناء الأداء -التركيز على التوازن أثناء القفز - تشجيع الإبداع في الحركات - مساحة صغيرة لزيادة الصعوبة	45	60% - 75%	20د	- تحسين التوافق الحركي (عين-قدم) - تحسين التوافق الحركي العام	الجزء الرئيسي التمرين 01 : لعبة (toro) : "3 ضد 1" ، ثم "4 ضد 2" - 3 على شكل مثلث + 1 في الوسط يحاول قطع الكرة - 4 على شكل مربع + 2 في الوسط يحاولو قطع الكرة. التمرين 02 تقسيم مجموعتين : (أ) القفز من فوق الحواجز ثم المشي بالكرة لمسافة 10 أمتار والتمرير للاعب الثاني (ب) القفز بقدم واحدة (يمين ثم يسار) مع المشي بالكرة مسافة 10 أمتار و تمريرها للاعب الثاني . التمرين 03 : لعبة المرأة الكروية football Mirror "1 ضد 1" - تقسيم اللاعبين الى مجموعات ثنائية ، كل اثنين داخل مساحة 5x5 م ، لاعب يحمل الكرة القائد و الآخر أمامه بدون كرة (المرأة) ثم يقوم القائد بالتحرك بالكرة داخل المساحة (أمام، خلف، يمين، يسار، مراوغة) ويحاول اللاعب الثاني (المرأة) بتقليد نفس الحركات في نفس التوقيت (20،30ث).
	2x3	65% - 70%	15د	- تحسين التوافق الحركي العام - الربط بين العمل البدني والمهاري	
	2x3	65% - 70%	10د	- تحسين التوافق الحركي الخاص - تحسين سرعة الاستجابة الحركية	
	x3	65% - 75%		- تحسين سرعة الاستجابة الحركية	
- تمطيط عضلي خفيف - تنفس عميق - نصائح و إرشادات	/	/	5د	-تقليل التعب العضلي -الوقاية من الإصابات	التهئية - القيام بالتمديدات العضلية - العودة الى الحالة الطبيعية -مناقشة سلبيات وإيجابيات الحصة

- المدرب: لشهب هوري		الوحدة رقم 10		- بتاريخ : / / 2026.	
- النادي: جيل مستقبل زهانة				- الفئة : u13	
- الأدوات : ، أقماع . ميقاتي , كرات قدم, صافرة .		- المدة : 60			
- هدف الحصة: تحسين التوافق الحركي (عين-قدم / عين-رأس) و التمركز واتخاذ القرار أثناء اللعب الجماعي.					
المراحل	شرح التمرين	الزمن	الأهداف	الحمل	الملاحظات
الإحماء	إحماء عام : جري خفيف داخل مساحة 15x15م مع تنفيذ أوامر المدرب: قف، يمين/يسار، جري سريع، دوران (بدون كرة) إحماء خاص : نفس التمرين لكن باستخدام الكرة .	15د	-تهيئة اللاعبين بدنيًا وعصبيًا -رفع التركيز والانتباه -تحسين سرعة الاستجابة	ش	-احترام المسافات بين اللاعبين
				ح	-التدرج في السرعة -مراقبة التحكم بالكرة
الجزء الرئيسي	تمرين 01: تشكيل 04 محطات (1) تمرير والجري في اتجاه الكرة . (2) تمرير واستقبال الكرة (3) تنطيط الكرة بكلتا القدمين (4) تمرير الكرة باليد والآخر يرجعها بالرأس. تمرين 02 : 04 ضد 04 في مساحة 25 متر مع هدفين بغرض التسجيل مع التحكم في الكرة . لعبة تطبيقية : 07 ضد 07 مع حارس لكل فريق خارج من منطقة الجزاء	15د	-تحسين التوافق الحركي العام - تنمية التنسيق (عين-قدم / عين-رأس)	2×4	- تغيير المحطات بسرعة - التركيز على الدقة وليس السرعة فقط - تصحيح الأخطاء التقنية - احترام مراكز اللعب - إعطاء تعليمات بسيطة أثناء اللعب مع مراقبة التنظيم الدفاعي والهجومى
		20د	- تنمية اتخاذ القرار	6×3	70%
		10د	-تطوير التمركز واللعب الجماعي		75%
التهديئة	- القيام بالتمديدات العضلية - العودة الى الحالة الطبيعية -مناقشة سلبيات وإيجابيات الحصة	5د	تهديئة العضلات والحد من التوتر.	40%	- تمطيط عضلي خفيف - تنفس عميق - نصائح و ارشادات

المراحل	شرح التمرين	الزمن	الأهداف	الحمل	الملاحظات
الإحماء	إحماء عام : جري خفيف حول الملعب ثم تسخين الأطراف العليا و السفلى إحماء خاص : لعبة الاستجابة الصوتية، البصرية: يقف اللاعبون في شكل دائري و المدرب حامل الكرة في الوسط عند تنطيط الكرة مع الأرض يصفق اللاعبون وعند رفعها للأعلى يقوم اللاعبون بقفزة صغيرة و عند إشارة الصافرة يقوموا بالدوران.	15	-تهيئة اللاعبين بدنيًا وعصبيًا -رفع التركيز والانتباه - تحسين سرعة الاستجابة	ش	- الانتباه لإشارات المدرب - تنفيذ سريع ودقيق - إشراك جميع اللاعبين
				ح	ك
الجزء الرئيسي	التمرين 01 : تقسيم المجموعة الى 4 ورشات: 01/ : مشي بالكرة في مسار متعرج (زكزاك) بواسطة احدى قدميه ثم يلمس القمع ويدور عليه بالكرة و يمرر للزميل . 02/ : جري بدون كرة ثم القفز على الحواجز مرة يمين ثم يسار و يأخذ الكرة و يحاول إسقاط الشاخص 03/ : المشي مع التنطيط بالكرة لمسافة 5 أمتار ثم يمرر الكرة لزميله 04/ : تمرير و استقبال مع تغيير الاتجاه (يمين / يسار) - تغيير الورشة كل 3 دقائق- التمرين 02: لعبة 1 ضد 1 + قرار في مربع صغير لاعب مدافع و الآخر مهاجم و مرميين (يمين و يسار) ، يحاول اللاعب المهاجم مراوغة المدافع و الآخر يحاول قطع الكرة ومنع التسجيل و عند إشارة المدرب بيمين يسجل في المرمى اليمين و عند سماع إشارة يسار يحاول التسجيل في المرمى اليسار ديناميكية المنافسة: منافسة بين المجموعة لعب مباراة ومحاولة تطبيق ما تلقاه اللاعب في الحصة. -اللعب بطريقة حرة	20	- تحسين التوافق الحركي العام - تحسين التحكم بالكرة - تحسين سرعة الاستجابة و اتخاذ القرار - تنمية مهارة المراوغة	60 % 70 %	- تغيير الورشات بسرعة - التركيز على الجودة - تصحيح الأخطاء التقنية - تغيير الأدوار - التركيز على السرعة
				د	1
		10		65 %	30 ث
				75 %	
		15			

التهديئة		- القيام بالتمديدات العضلية - العودة الى الحالة الطبيعية -مناقشة سلبيات وإيجابيات الحصة		5د	تهديئة العضلات والحد من التوتر .	40 %	/	/	- العودة الى الحالة الطبيعية - النصائح والإرشادات
- المدرب: لشهب هواري		الوحدة رقم 12		- بتاريخ : / / 2026.					
- النادي: جيل مستقبل زهانة		- الفئة : u13							
- الأدوات : ، أقماع . ميقاتي , كرات قدم, صافرة .		- المدة : 60 دقيقة							
- هدف الحصة: تحسين التوافق الحركي الخاص من خلال تنسيق (يد-قدم-رأس) وتحسين دقة التمرير و الأداء الجماعي.									
المراحل	شرح التمرين	الزمن	الأهداف	الحمل	الملاحظات				
الإحماء	إحماء عام : يتم تشكيل أربعة أفواج ثم يتم الجري الخفيف حول الملعب على شكل 8 لعبة الألوان: مساحة 20*20م + أقماع بالوان مختلفة ثم ينتقل كل لاعب بالكرة عند اشارة اللون يقوم بلمس القمع المناسب بسرعة	15د	- تهيئة اللاعبين بدنيًا - تحسين سرعة الاستجابة البصرية - تطوير التحكم بالكرة	ش 50- 60%	ح / / ك / / - رفع الرأس أثناء المراوغة سرعة الاستجابة - التحكم الجيد بالكرة				
		15د	- تنمية التوافق الحركي (عين-قدم) - تحسين سرعة الاستجابة - تطوير السرعة - خلق روح المنافسة	ش 65- 75%	ح 4×3 7×2 2×	ك 1د	- التحرك بدون كرة - فتح زوايا التمرير - سرعة اتخاذ القرار - عدم الاحتفاظ بالكرة كثيرًا مراقبة التنظيم - احترام الدور - تنفيذ سريع وآمن -تحفيز اللاعبين		
الجزء الرئيسي	التمرين 01: 4 ضد 2 في مربع صغير 4 لاعبين يحافظوا على الكرة ضد 2 (شرط 2 لمسات) التمرين 02 : لعبة 4 ضد 4 + حارس في مساحة صغيرة(شرط 3 تمريرات و تسجيل الهدف) و اللعب بلمستين فقط لعبة " سباق الكرة " نقسم اللاعبين الى فريقن متقابلين ونضع كرة في الوسط عند الإشارة ينطلق أول اللاعب من كل فريق بالجري بسرعة مع الانبطاح والمرور بين أرجل زملاءه في اتجاه الكرة ليصل اليها ويمسكها	15د	- تحسين سرعة الاستجابة	ش 70%	ح 7×2	ك 1د			
		10د	- تطوير السرعة	ش 75%	ح 2×	ك 1د			

التهدة	- القيام بالتمديدات العضلية - العودة الى الحالة الطبيعية -مناقشة سلبيات وإيجابيات الحصة	5د	تهدة العضلات والحد من التوتر.	40%	/	/	- العودة الى الحالة الطبيعية - النصائح والإرشادات
--------	---	----	-------------------------------	-----	---	---	--

بعض الصور خلال التدريب وأثناء أداء الاختبارات

