

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
معهد التربية البدنية والرياضية- مستغانم-

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر  
في التدريب والتحضير البدني .

الموضوع:

أثر وحدات تدريبية بالألعاب المصغرة علي تطوير بعض الصفات البدنية  
للاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة؟

بحث تجريبي أجري على لاعبي نادي سيدي محمد بن علي :الجهوري الاول  
لولاية وهران.

الأستاذ المشرف :  
أ/ سنوسي عبد الكريم

من إعداد الطلبة :  
دلة بوعمامة  
غالام نور الدين

السنة الجامعية 2013/2014

## التشكر:

- طيبنا لقوله تعالى :

( لئن شكرتم لأزيدنكم )

شكرا لله سبحانه و نحمده حمدا كثيرا على ما أنعم به من  
النعم التي تتم بها الصالحات ، ونشكره كثيرا على توفيقه في  
إخراج هذا البحث إلى الوجود .

و عملا بقوله خير خلق الله سيدنا محمد صلى الله عليه و سلم،

(من لم يشكر الناس لم يشكر الله)

أتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ سنوسي عبد الكريم  
المشرف ، لجهوده المعتبرة و النصائح القيمة التي أفادنا بها .  
إلى كل أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم  
نخص بالذكر أساتذة التدريب الرياضي .  
وعمال المكتبة على تفهمهم و معاملتهم .

## الإهداء :

إليك يا من أحببتك إسمي لأنه جزء منك ، وعاهدت نفسي أن أسير على طريقك متمسكا  
بخطاك مفاخرا بأبوتك لي ...

هدى قطافني والشعور بالخيال يملؤني لأنني مهما فعلت سأضل لمن يسكب  
قطرة حب في بحر عطائك ... - مثلي و قدوتي في الحياة أبي -

إلى البسمة التي طالما أحبت أملا بعد ياس ...

إلى القلب الذي يفيض حبا و يتدفق عاطفة و حنانا

إلى من تمدني بالقوة و تدفني إلى الأمام بالرغم من كل الصعاب

إلى أول و أجمل كلمة نطقها لساني ... - أمي الحنون -

إلى من غرسهم الخالق زهرات في ربيع حياتي فاستمديت من رحيقها الثقة و القوة

..

إلى من يسير حبهاماً في عروقي ... - إخوتي -

إلى من تشتد عزيمتي برفقتهم و تهون مصاعب الأيام بوجودهم ...

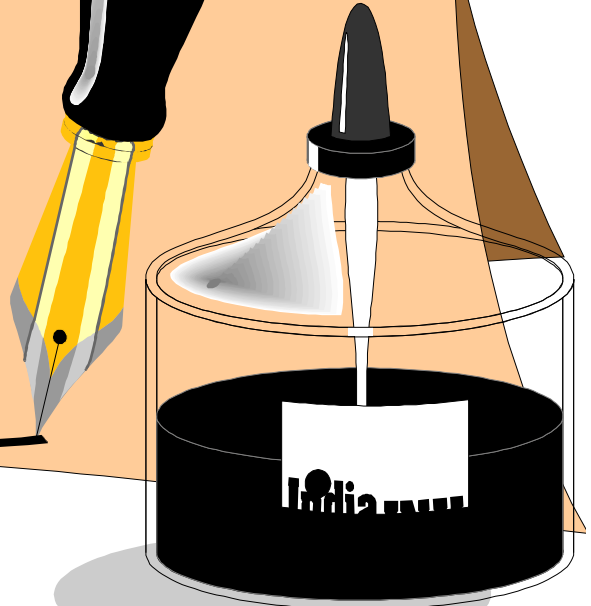
إلى من دلت شجرت يدي بأيديهم فلمست فيهم الصدق و الوفاء ...

إلى من برعامة شربوا معي كأس الحياة مرارة و حلاوة ...

- أصدقائي - محمد ، نصر الدين ، عبد الباسط ، عبد العظيم ، عبد الرحيم .

إلى كل من نابض بالمحبة ... إلى كل قلب مؤمن يخشى الله .

إلى كل من عمل فأخلص ... إلى كل إنسان يحترم إنسانيته



" ربي أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي و على والدي و أن أعمل صالحا ترضاه و أحفظني

برحمتك في عبادك الصالحين "

## النمل الآية 19

أهدي ثمرة هذا العمل المتواضع :

، إلى من حملتني وهنا ووضعتني وهنا ، إلى من حمرتني بحنانها ، إلى التي كانك تنتظر بفارغ

الصبر هذه اللحظة.أمي العزيزة.

إلى من كان يحترق كالشمعة ليضيء لي الطريق.

إلى من رباني و منحني الثقة ، إلى فائدي في

دريج الحياة " أبي العزيز " حفظه الله و أطال في عمره.

إلى كل أفراد العائلة و الأقارب كل باسمه

إلى كل الأصدقاء من بعيد أو من قريب

إلى من أحبهم قلبي و لو يذكرهم اللسان

إلى طلبة و أساتذة قسم التدريب الرياضي إلى كل من يفتح هذه المذكرة من بعدي .

خاله نور الدين



## الفهرس :

| الصفحة            | العناوين        |
|-------------------|-----------------|
| أ                 | - الت شكر :     |
| ب                 | - الإهداء :     |
| ج                 | - الإهداء :     |
| قائمة المحتويات : |                 |
| د                 | - قائمة الأشكال |
| و                 | - قائمة الجداول |

## التعريف بالبحث

|        |                                  |
|--------|----------------------------------|
| 1..... | 1 - مقدمة                        |
| 2..... | 2- إشكالية البحث                 |
| 3..... | 3- التساؤلات                     |
| 3..... | 4 - فرضية البحث                  |
| 3..... | 5 - الفرضيات الجزئية             |
| 3..... | 6 - أهداف البحث                  |
| 4..... | 7- أهمية البحث                   |
| 4..... | 8- مصطلحات البحث                 |
| 6..... | 9 - الدراسات المشابهة و السابقة. |
| 9..... | 10- نقد الدراسات السابقة.        |

## الباب الاول

## الجانب النظري

### الفصل الاول:

#### التدريب بالألعاب المصغرة:

- 13.....تمهيد
- 14..... 1 - التدريب الرياضي
- 14..... 1-1- مفهوم التدريب الرياضي
- 15..... 1-2- خصائص التدريب الرياضي
- 15..... 1-3- التدريب الرياضي و علاقته مع العلوم الأخرى
- 16..... 1 - 4 - التدريب الرياضي والدور القيادي للمدرب
- 17..... 1-5- التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية
- 17..... 1-7- الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي
- 17..... 1-7-1 - الإعداد البدن
- 18..... 1-7-2- الإعداد المهاري
- 18..... 1-7-3- الإعداد الخططي
- 18..... 1-7-4- الإعداد التربوي والنفسي
- 19..... 1-8- أهداف التدريب الرياضي
- 20..... 1-9- واجبات التدريب الرياضي الحديث
- 20..... 1-9-1- الواجبات التربوية
- 20..... 1-9-2- الواجبات التعليمية

|         |   |
|---------|---|
| 20..... | 1-9-3- الواجبات التنموية.....                                       |
| 21..... | 1-10- قواعد التدريب الرياضي.....                                    |
| 21..... | 1-10-1- التنظيم.....  |
| 21..... | 1-10-2- التدرج.....   |
| 22..... | 1-11- تعريف الألعاب المصغرة.....                                    |
| 22..... | 1-11-1- أهداف طريقة الألعاب المصغرة.....                            |
| 22..... | 1-11-2- خصائص الألعاب المصغرة بتنمية القدرات النفسية و البدنية..... |
| 23..... | 1-11-3- علاقة الألعاب المصغرة.....                                  |
| 23..... | 1-11-3-1- تنظيم تعليم الألعاب المصغرة.....                          |
| 24..... | 1-11-3-2- إختيار الأنشطة.....                                       |
| 24..... | 1-11-3-3- الأدوات و العناية بها.....                                |
| 25..... | الحاتمة.....  |

## الفصل الثاني

### المتطلبات البدنية في كرة القدم

|         |                                 |
|---------|---------------------------------|
| 27..... | 2- تعريف الصفات البدنية.....    |
| 27..... | 2-1- تعريف اللياقة البدنية..... |
| 28..... | 2-2- التحمل.....                |
| 28..... | 2-2-1- أنواع التحمل.....        |
| 29..... | 2-2-2- أهمية التحمل.....        |

|         |                                   |
|---------|-----------------------------------|
| 29..... | 3-2-القوة.....                    |
| 30..... | 2-3-1-أنواع القوة.....            |
| 31..... | 2-3-2-أهمية القوة.....            |
| 31..... | 2-4-السرعة.....                   |
| 31..... | 2-4-1-أنواع السرعة.....           |
| 32..... | 2-4-2-أهمية السرعة.....           |
| 33..... | 2-5-الرشاقة.....                  |
| 33..... | 2-5-1-أنواع الرشاقة.....          |
| 33..... | 2-5-2-أهمية الرشاقة.....          |
| 34..... | 2-6-المرونة.....                  |
| 34..... | 2-6-1-أنواع المرونة.....          |
| 34..... | 2-6-2-أهمية المرونة.....          |
| 35..... | 2-7-طرق تنمية الصفات البدنية..... |
| 35..... | 2-7-1-طريقة التدريب المستمر.....  |
| 35..... | 2-7-2-طريقة التدريب الفتري.....   |
| 36..... | 2-7-3-طريقة التدريب التكراري..... |
| 36..... | 2-7-4-طريقة التدريب المتغير.....  |
| 36..... | 2-7-5-طريقة التدريب المحطات.....  |
| 37..... | 2-7-6-طريقة التدريب الدائري.....  |
| 37..... | 2-7-7-STRETCHING.....             |

### الفصل الثالث

#### خصائص الفئة العمرية

تمهيد.....40

3- تعريف فئة الأشبال وتحديدها.....41

3-1- خصائص النمو عند هذه الفئة.....41

3-1-1- النمو الجسمي.....41

3-1-2- النمو الحركي.....42

3-1-3- النمو النفسي.....42

3-1-5- النمو العقلي.....43

3-1-6- النمو الانفعالي.....43

3-2- أزمات فئة الأشبال.....44

3-2-1- الأزمات النفسية.....44

3-4- الأزمات البدنية.....45

3-4-1- أزمات حركية.....45

3-4-2- الافتقار إلى الرشاقة.....45

3-4-3- الزيادة المفرطة في التحركات.....45

3-4-4- نقص القدرة على التحكم.....45

3-4-5- التعارض في السلوك الحركي العام.....45

|    |   |         |
|----|---|---------|
| 46 | .....أزمات صحية.....  | 3-5-5   |
| 46 | .....خصائص لاعب فئة الأشبال.....                                  | 3-6-6   |
| 46 | .....الصفات البدنية.....  | 3-6-1-1 |
| 47 | .....الخصائص التشريحية والفيزيولوجية بالنسبة للاعب كرة القدم..... | 3-6-2-2 |
| 48 | .....علاقة اللاعب المراهق بالرياضة.....                           | 3-8-8   |
| 50 | .....أهمية ممارسة كرة القدم لدى المراهق.....                      | 3-9-9   |
| 52 | .....خاتمة.....   | -       |

## الباب الثاني

### الجانب التطبيقي

#### الفصل الاول

##### منهج البحث و الاجراءات الميدانية

|    |   |         |
|----|---|---------|
| 55 | .....منهج البحث.....                    | 1-1-1   |
| 55 | .....عينة البحث.....                    | 1-1-1   |
| 56 | .....مجالات البحث.....                  | 1-2-1   |
| 56 | .....الجال الزمني.....                  | 1-2-1-1 |
| 56 | .....المجال المكاني.....                | 1-2-3-3 |
| 56 | .....المجال البشري.....                 | 1-3-3   |
| 56 | .....الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث..... | 1-4-4   |

|    |   |
|----|---|
| 57 | 1-4-1 المتغير المستقل.....                  |
| 57 | 2-4-1 المتغير التابع.....                   |
| 57 | 3-4-1 المتغيرات المشوشة.....                |
| 57 | 5-1 أدوات البحث.....                        |
| 57 | 6-1 المصادر و المراجع.....                  |
| 58 | 7-1 الإختبارات البدنية.....                 |
| 58 | 8-1 التجربة الإستطلاعية.....                |
| 58 | 9-1 العتاد الرياضي.....                     |
| 58 | 10-1 الوسائل الإحصائية.....                 |
| 58 | 11-1 مواصفات مفردات الاختبار.....           |
| 59 | 1-11-1 : إختبار الركض 30 متر من الوقوف..... |
| 59 | 2-11-1 إختبار الجري بالكرة 25 متر.....      |
| 59 | 3-11-1 اختبار القفز العمودي.....            |
| 60 | 12-1 الدراسة الإستطلاعية.....               |
| 61 | 13-1 ثبات الاختبار.....                     |
| 61 | 14-1 صدق الاختبار.....                      |
| 61 | 15-1 موضوعية الاختبار.....                  |
| 61 | 16-1 الدراسة الإحصائية.....                 |
| 61 | 1-16-1 المتوسط الحسابي.....                 |
| 62 | 2-16-1 الانحراف المعياري.....               |

- 62.....معامل الارتباط البسيط. 3-16-1
- 62.....صدق الاختبار. 4-16-1
- 63.....اختبار ت ستودنت. 5-16-1

## الفصل الثاني

### عرض و مناقشة النتائج

- 65.....عرض و مناقشة نتائج الاختبارات القبلية لعيني البحث. 1-2
- 66.....عرض و مناقشة نتائج اختبار السرعة الانتقالية 30م. 2-2
- 68.....عرض و مناقشة نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة القفز العمودي. 3-2
- 70.....عرض و مناقشة اختبار الرشاقة. 4-2
- 72.....عرض و تحليل نتائج الاختبارات البعدية لعيني البحث. 5-2
- 73.....مناقشة نتائج البحث. 6-2
- 73.....الفرضية الاولى. 1-6-2
- 73.....الفرضية الثانية. 2-6-2
- 73.....الفرضية العامة. 3-6-2
- 75.....الاستنتاجات. 7-2
- 76.....التوصيات. 8-2
- 77.....الخلاصة العامة. 9-2

- قائمة الجداول -

| الصفحة | العنوان  | الرقم |
|--------|--|-------|
| 88     | نسبة عينة البحث من مجتمع البحث .   | 01    |
| 99     | نتائج اختبارات "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات القبلية لعيني البحث.                                | 02    |
| 100    | مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعيني البحث في اختبار السرعة الانتقالية 30م.                 | 03    |
| 102    | مقارنة نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعيني البحث في اختبار القوة المميزة بالسرعة القفز من الثبات . | 04    |
| 104    | مقارنة الاختبار القبلي والبعدي لعيني البحث في اختبار الرشاقة 25م .                                 | 05    |
| 107    | مقارنة الاختبارات البعدية لعيني البحث .  | 06    |

- قائمة الاشك

| الصفحة | العنوان   | الرقم |
|--------|---|-------|
| 18     | يمثل الأسس و المبادئ العلمية للتدريب .  | 01    |
| 21     | يمثل الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي.  | 02    |
| 101    | يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية لعينة البحث في اختبار السرعة الانتقالية 30م.              | 03    |
| 103    | يمثل الفرق المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية لعينة البحث في اختبار القوة المميزة بالسرعة القفز من الثبات . | 04    |
| 106    | يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية لعينة البحث في اختبار الرشاقة 20م                         | 05    |



التعريف بالبحث

### 1 - مقدمة:

كرة القدم إحدى أشهر وأهم الألعاب والرياضات التي توليها الجماهير والوسائل الإعلامية أهمية بالغة، حيث دخلت في العالم مرحلة غاية التعقيد والتحديث في فنيات وطرائق اللعب، وإلى جانبها يتزامن التطور الذي يشمل نواحي متعددة ومنها التطور البدني، من أجل تحقيق أسمى شكل لكرة القدم الذي يهدف إلى بلوغ الرياضي أعلى درجات الأداء المهاري المتقن والعطاء الفني الجميل بأقل جهد، وهذا ما يسعى إليه المختصون في كرة القدم من خلال البرامج التدريبية المتبعة خلال المواسم حسب الأهداف المسطرة .

ولقد رأى المختصون أن للتحضير الجيد تأثير على الجانب البدني، وهذا في عدة دراسات نذكر منها رسالة الماجستير، التي تهدف إلى توضيح أهمية تطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية عند لاعبي كرة القدم، وتوصلوا بأن مستوى التحضير التقني والتكتيكي مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالتحضير البدني، وتطوير الصفات البدنية، وفي كل هذا لا يجب أن نغفل عن الدور الفعال الذي يلعبه المدرب في تقنين وتنظيم مختلف التمرينات التدريبية وإعطائها الشكل المناسب الذي يتلاءم مع القدرات الحركية والبدنية للاعبين، وكذا المدة والجهد المناسبين لتفادي مظاهر الإجهاد والتعب، ونقصد بها ضرورة اختيار مدة الحمل والشدة الموافقة لهذه القدرات الحركية والبدنية المعروفة .(محمد حازم . 2005، ص 19).

كما يقول: محمد صبحي حسين وكمال عبد الحميد 1997 (هناك ضرورة لجعل فترة دوام الحمل البدني والنشاط الرياضي، ومراحل الراحة داخل إطار الدرس، معدة بطريقة تجعل لها نواتج مباشرة يمكن ملاحظته ( كمال عبد المجيد، محمد صبحي حسين، 1997 ، ص 106 ) ، الذي يعتبر حسب الدراسات السابقة في هذا المجال: أحد العناصر الأساسية في التحضير العام والخاص نحو التطوير الكلي لعناصر اللياقة البدنية، ورفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أداؤها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة (أمر الله أحمد البساطي ، 1999 ص 21).

و هذا ما دفعنا إلى التطرق لدراسة " أثر الوحدات التدريبية بالألعاب المصغرة في تنمية بعض الصفات

البدنية عند لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة "

وقصد الخوض في هذا الموضوع قمنا بتقسيم بحثنا إلى جانبين:

**الجانب النظري:**والذي يحتوي على ثلاثة فصول كل فصل يبدأ بتمهيد و ينهى بملخص .

جاء في الفصل الأول " التدريب بالألعاب المصغرة".

أما في الفصل الثاني: المتطلبات البدنية .

والفصل الثالث: خصائص المرحلة العمرية.

**الجانب التطبيقي:**والذي بدوره قسم إلى فصلين.

الفصل الأول : طرق ومنهجية البحث والتي شملت الدراسة الإستطلاعية.

الفصل الثاني: " تحليل النتائج و مناقشتها"

ووصلنا في الأخير إلى خاتمة و بعض الإقتراحات والتوصيات.

## 2- إشكالية البحث:

لعبة كرة القدم هذه اللعبة التي احتلت صدارة الرياضات في العالم وفي عقول الكبار والصغار, لما تحظى به

الممارسين والمناصرين ولهذه اللعبة خصائصها وقوانينها ومتطلباتها الخاصة.

إن كرة القدم جعلت علماء التربية البدنية و الرياضية يضعونها نصب دراستهم, فأهتموا بدراسة عدة جوانب تخص

اللاعبين والمدربين.

ويرجع الاهتمام بمشكلة تطوير الصفات البدنية للرياضيين في الآونة الأخيرة, إلى الارتفاع المذهل في مستوى

النتائج والأرقام الرياضية التي تطالعنا بها مختلف وسائل الإعلام يوماً بعد يوم، مما أدى في المقابل الى ارتفاع هائل

في حجم المتطلبات البدنية والنفسية والمهارية التي تفرضها حلبة المنافسة الرياضية على اللاعبين.

## التعريف بالبحث

ونظرا لحتمية وجود الاختلافات الفردية بين الرياضيين في مختلف النواحي البدنية والنفسية والمهارية... الخ, فقد وجه علماء التربية البدنية والرياضية اهتمامهم نحو بحث ودراسة مشكلة الاستعدادات والقدرات الخاصة لهذا وجب على المدرب تقديم الحصة مع مراعاة جانب اللعب و الترفيه مع الأخذ بعين الاعتبار كيفية صياغة هذه الألعاب المصغرة لتكون لها اثر ايجابي في تنمية الصفات البدنية ، وهذا ما دفعنا إلى طرح التسؤل التالي :

- هل للحصص التدريبية بالألعاب المصغرة أثر ايجابي في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية لدى العينة التجريبية ؟

### 3- التساؤلات:

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة و البعدية عند العينة التجريبية ؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين التجريبية و الضابطة في الاختبارات البعدية ؟

### 4 - فرضية البحث:

للوحدات التدريبية بالألعاب المصغرة اثر ايجابي في تنمية عناصر الصفات البدنية المستهدفة لدى العينة التجريبية.

### 5 - الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة و البعدية عند العينة التجريبية و هي لصالح الاختبارات البعدية ؟

. يوجد فرق دال إحصائيا بين العينة التجريبية و الضابطة في الاختبارات البعدية و هذا لصالح العينة التجريبية

### 6 - أهداف البحث:

نسعى في بحثنا هذا إلى إبراز الأهداف التالية :

- التوصل إلى أنجاز وحدات تدريبية باستعمال الألعاب المصغرة لما لها من أهمية خاصة في تنمية الصفات البدنية بدفع اللاعب إلى بذل مجهودات إضافية .

- دراسة خصوصيات المرحلة أقل من (17 سنة ) المتعددة .

- إبراز مختلف أشكال الألعاب المصغرة و دورها في تطوير الصفات البدنية .

### 7- أهمية البحث:

موضوع البحث يحمل في أعماقه الكثير من الدلائل و المؤشرات التي تبرز أهميته ، و تسلط الضوء على واقع ممارسة كرة القدم.

على هذا الأساس فمن الضروري البحث عن أجمع الوسائل و الطرق التي تسمح بتحقيق أهداف البرنامج السنوي أو الموسمي لهذه اللعبة الأساسية في الملاعب الرياضية لما تحتويه من عدد كبير من الممارسين باعتبارها مكان إعداد جيل المستقبل مع مراعاة خصوصيات هذه الفئة العمرية فيإقحام الألعاب المصغرة من شأنه أن يكون وسيلة ناجحة لتطوير الجوانب البدنية على وجه الخصوص مع إضافة طابع المرح و السرور على الحصة.

- هذا من الجانب العملي أما من الجانب العلمي فهناك عدة جوانب دفعتنا إلى هذه الدراسة :

- مدى تجاوب الفئات العمرية و خاصة منها فئة أقل من 17 سنة.

- وضع و تخطيط برامج سنوية أو موسمية تتخللها الألعاب المصغرة.

- لفت انتباه المدربين إلى أهمية الألعاب المصغرة في كرة القدم و الأهتمام بالفئة العمرية .

### 8 - مصطلحات البحث:

- تعريف فئة أقل من 17 سنة:

يصنف فريق كرة القدم إلى خمسة فئات وهي : الأصاغر ، الأشبال ، الأواسط ، الآمال ، الأكابر و الفئمة الوسطى هي فئة الأواسط ، المحددة بالمرحلة العمرية أقل من 17 سنة اللاعب في هذه الفئة يكون في مرحلة جد حاسمة وهامة في حياته ألا وهي مرحلة المراهقة ، وما هي إلا مرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة ويتم تأكيده في هذه الفترة ، إذ أن الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابعا ، يتجه فيها الفرد محاولا أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه ، بحيث يحاول التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة .

- مفهوم التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي هو " العمليات المختلفة التعليمية والتربوية والتنشئة، وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى مستويات الرياضية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة" وهو أيضا " العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية، والعلمية، والتي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة". (حماد مفتي إبراهيم، 1998 ص 19) .

- تعريف الوحدة التدريبية : هي عملية بيداغوجية قاعدية للمدرب وتعتبر الوسيلة التي تسمح له بالتدخل في عملية التدريب .

- تعريف الألعاب المصغرة :

الألعاب المصغرة هي : تلك التمارين المحببة إلى نفوس اللاعبين . (حنفي محمود مختار، 1998 ص 135). والتي تجرى في مساحات ضيقة و بعدد معين من اللاعبين ، وقد يكون هذا العدد متساويا أو متفاوتا حسب الأهداف المسطرة .

- تعريف الصفات البدنية :

يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفياتي والكتلة الشرفية مصطلح "الصفات البدنية " أو "الحركية" للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية ، للإنسان وتشمل كل من (القوة ، السرعة ، التحمل ، الرشاقة ، المرونة

( .

9 - الدراسات المشابهة و السابقة:

- دراسة سنوسي عبد الكريم سنة 2013م:

تأثير التدريب بالألعاب المصغرة على تطوير بعض المهارات الأساسية عند ناشئي كرة القدم أقل من 17 سنة ؟

. الهدف:

يهدف البرنامج التجريبي إلى التعرف على مدى تأثير التدريب بالألعاب المصغرة في تطوير بعض المهارات الأساسية عند ناشئي كرة القدم .

. الإستنتاجات:

- تحقيق البرنامج التدريبي التطور الإيجابي بين الاختبارين القبلي و البعدي و هذا لصالح العينة التجريبية. -  
حققت العينتين التجريبية و الضابطة تطورا إيجابيا بين الاختبارين القبلي و البعدي .

. التوصيات:

. ضرورة استخدام الألعاب المصغرة ضمن البرنامج التدريبي المقترح لما له من أثر على تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم .

. التأكيد على الأسس العلمية عند وضع البرنامج التدريبي من حيث شدة الحمل.

- إجراء بحوث مشابهة لفئات عمرية أخرى .

- دراسة كاشر أحمد و برويقات أحمد و يحيياوي عبد الكريم سنة 2008 تحت عنوان .

أهمية الألعاب المصغرة في تحسين المهارات الأساسية لكرة السلة عند تلاميذ السنة الأولى ثانوي (13 . 16)؟

. أهداف البحث :

. التركيز على الألعاب المصغرة و المدرجة في حصة ت.ب.ر .

. التعرف على مفهوم و دور الألعاب المصغرة أثناء حصة ت.ب.ر.

. تحديد أهمية وأثر الألعاب المصغرة على التعلم المهاري في كرة السلة .

. فرضيات البحث:

. الألعاب المصغرة تسهل على المتعلم تحسين مهاراته الأساسية في كرة السلة.

. للألعاب المصغرة دور فعال في حصة ت.ب.ر.

. الإستنتاجات:

. وجود فروق معنوية لصالح العينة التجريبية و فروق عشوائية مقارنة عند العينة الضابطة.

. كان الفرق غير معنوي بين الإختبارين القبلي و البعدي ، أما العينة التجريبية ظهر عليها تطور في الإنجاز.

. التوصيات:

. أن يهتم أساتذة التربية البدنية أكثر بالألعاب المصغرة و يعطوها كل أهمية التي تستحقها .

. تسطير برنامج تدريس لخصص التربية البدنية عن طريق الألعاب المصغرة لمراحل تعليمية مختلفة.

- دراسة قيري عبد الغاني ، إبراهيم عيسى ، 2003-2004 .

أهمية استعمال الألعاب المحضرة لتنمية القدرات النفسية و الحركية لتلاميذ الطور الثاني (9-12) سنة؟

معهد التربية البدنية و الرياضية بدالي إبراهيم جامعة الجزائر شهادة ليسانس

- مشكلة الدراسة :

- هل طريقة الألعاب المصغرة تطبق فعليا أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ الطور الثاني

- هل استعمال طريقة الألعاب المصغرة أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ الطور الثاني يلعب دورا

إيجابيا في تنمية القدرات النفسية الحركية ؟

-فرضيات الدراسة :

- طريقة الألعاب المصغرة تطبق فعليا أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ الطور الثاني .

- استعمال طريقة الألعاب المصغرة أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ الطور الثاني يلعب دورا

إيجابيا في تنمية القدرات النفسية الحركية.

### أهداف الدراسة :

- دراسة الممارسة الفعلية لطريقة الألعاب المصغرة أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية لدي تلاميذ الطور الثاني.
- دراسة تأثير طريقة الألعاب المصغرة كوسيلة تربوية و طريقة بيداغوجية تساعد في تنمية القدرات النفسية الحركية للتلاميذ خصوصا في هذا السن الحساس ( 9-11 ) سنة الذي يميز الطفل باستعدادات بدنية و نفسية حركية قابلة للنمو و التطور .
- التوصل إلى إنجاز حصة التربية البدنية و الرياضية باستعمال طريقة الألعاب المصغرة لما لها من أهمية في تنمية القدرات النفسية الحركية.

### - نتائج الدراسة :

- الألعاب المصغرة موجودة في البرنامج التربوي للتربية البدنية و الرياضية .
- طريقة الألعاب المصغرة تنمي القدرات النفسية الحركية لتلاميذ الطور الثاني.
- طريقة الألعاب المصغرة طريقة ناجحة بالنسبة لتلاميذ الطور الثاني ( 9-12).
- طريقة الألعاب المصغرة طريقة محببة جدا لدي تلاميذ الطور الثاني
- دراسة د. بن قاصد الحاج محمد و التي تمثلت في :

الألعاب المصغرة و دورها في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم ؟

### . أهداف الدراسة:

- . معرفة دور الألعاب المصغرة في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم .
- . الكشف عن مستوى تطور المهارات الأساسية باستعمال الألعاب المصغرة مقارنة بالمنهاج العادي.
- . فرضيات البحث:

- . هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية للعينة التجريبية في المهارات الأساسية .
- . هناك تفاوت في مستوى تطور المهارات الأساسية لعينة البحث و هي لصالح المجموعة التجريبية.

### . الإستنتاجات:

على ضوء النتائج المتحصل عليها إستنتج الباحث أن للألعاب المصغرة دور فعال في تنمية و تطور المهارات الأساسية في كرة القدم.

كما أن التعليم بهذه الوسيلة في هذه الفترة العمرية له أهمية بالغة كون أن اللعب يوفر الجو و المناخ في عملية تعلم المهارات الأساسية.

### . التوصيات:

. يوصي الباحث بضرورة الإهتمام بهذه الفئة العمرية كونها تشكل القاعدة الأساسية في تطوير كرة القدم الجزائرية إذ تعتبر هذه المرحلة العمرية حساسة لنمو و تطور المهارات الحركية .

. كما يوصي الباحث بضرورة إجراء دراسات مماثلة لبقية الأعمار و هذا لرفع الحركة الرياضية الوطنية بشكل عام و مستوى كرة القدم الجزائرية بصفة خاصة.

### 10- مناقشة الدراسات السابقة :

عند استناد الطالبين على الدراسات السابقة تجلت لهما العديد من التساؤلات في مجال البحث العلمي كما ،أنهما اعتمدا على هاته الدراسات في خطوات هذا البحث .

- اعتمادا على توصيات سنوسي عبد الكريم 2013 م التي من بينها الاهتمام و البحث في تأثير التدريب بالألعاب المصغرة على الصفات البدنية .

- كما أن حوصلة هذه الدراسات يصب في هدف واحد وهو الرقي بالرياضة إلى التطور الحاصل في العالم ، وذلك استنادا على عدة طرق و منهجيات في مجال التدريب الرياضي مع مراعات كل ما هو علمي و عملي في هذا المجال .

## التعريف بالبحث

---

و من بين الدوافع أيضا توضيح بعض المفاهيم و التفريق بينها مثل الألعاب المصغرة ، الألعاب الصغيرة و الملاعب المصغرة ...

# الباب الأول الجانب النظري

الفصل الأول  
التدريب بالألعاب  
المصغرة

- تمهيد:

تعتبر مهنة التدريب الرياضي من أصعب المهن لما تتطلبه من تركيز وخبرة عالية وإمكانيات كبيرة، وعلى الكفاءة المهنية الفردية التي يجب أن تتوفر فيمن اختار هذه المهنة.

فعلى كل مدرب أن يكون ذو مستوى علمي ومقدرة عالية في فهم عالم التدريب الحديث، والذي بدوره يتطلب إمكانيات كبيرة وذكاء في تحليل المواقف الصعبة خاصة مع الفئة الشبانية.

لوصول المدرب إلى هدفه السامي يجب أن يلتزم بأخلاقيات التدريب، وأن يكون قدوة يقتدي بها كل اللاعبين وذلك من خلال شخصيته التي يجب أن تكون قوية ومتصفة بالاتزان.

وستتطرق في هذا الفصل إلى خصائص التدريب الرياضي و التخطيط من مختلف الجوانب وهذا لأهمية معرفة كل ما يؤثر على التدريب الرياضي من مختلف الجوانب وهذا لأهمية معرفة كل ما يؤثر على التدريب الرياضي، ثم نبين الأهداف المرجوة من التدريب الرياضي.

## 1 - التدريب الرياضي:

## 1-1- مفهوم التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي هو " العمليات المختلفة التعليمية والتربوية والتنشئة، وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى مستويات الرياضية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة" وهو أيضا " العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية، والعلمية، والتي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة". (حماد مفتي إبراهيم، 1998 ص 19) .

كما يعرف التدريب: " على انه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية، وتعلم التكنيك، والتكتيك، وتطوير القابليات العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهادف خاضع لأسس تربوية قصد للوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة". (ناهد رسن سكر، 2002 ص 9) . ويعرفه محمد علاوي: " التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية منضمة تخضع للأسس والبادئ العلمية، وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة". (محمد حسن العلاوي، 2002 ص 78) .

ويفهم مصطلح التدريب الرياضي: " أنه عبارة عن القوانين والأنظمة الهادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الإنجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم أجهزة الرياضي وصحته الجسمية العامة، كما يتحسن التوافق العصبي والعضلي ويسهل تعليم المسار الحركي فضلا عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الفرد". (قاسم حسن حسين، 1997 ص 78) .

## 1-2- خصائص التدريب الرياضي:

المرتبطة بالرياضة نظرا لكون هذه العملية معقدة تهدف إلى الوصول باللاعب إلى الأداء الرياضي الجيد من خلال إعداده إعدادا متكاملًا.

لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملما إماما كاملا بخصائص التدريب الرياضي ويعتبر أهمها في مايلي:

## 1-3- التدريب الرياضي و علاقته مع العلوم الأخرى:

"كانت المهبة الفردية قديما في الثلاثينيات والأربعينيات، تلعب دورا أساسيا في وصول الفرد إلى أعلى

المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب الرياضي العلمي الحديث والذي كان أمرا مستبعدا.

فالتدريب الرياضي الحديث يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية

والعلوم الإنسانية، الطب الرياضي، والميكانيك الحيوية وعلم الحركة، وعلم النفس الرياضي، والتربية، وعلم الاجتماع

الرياضي". (محمد حسن العلاوي، ص 21).

يرى "احمد مفتي إبراهيم " أن الأسس والمبادئ العلمية التي تساهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل

في. (حماد مفتي إبراهيم، ص 22، 21).

1- علم التشريح.

2- وظائف أعضاء الجهد البدني.

3- بيولوجية الرياضة.

4- علوم الحركة الرياضية.

5- علم النفس الرياضي.

6- علوم التربية.

7- علم الاجتماع الرياضي.

8- الإدارة الرياضية.

(1): الأسس و المبادئ العلمية للتدريب .



1 - 4 - التدريب الرياضي والدور القيادي للمدرب:

يتميز التدريب الرياضي بالدور القيادي للمدرب بارتباطه بدرجة كبيرة من الفاعلية ومن ناحية اللاعب الرياضي، بالرغم من إن هناك العديد من الواجبات التعليمية، والتربوية، والنفسية، والنفسية التي تقع على كاهل المدرب الرياضي لإمكان التأثير في شخصية اللاعب وتربية شاملة متزنة تتيح له فرصة تحقيق أعلى المستويات الرياضية التي تتناسب مع قدراته وإمكانياته، إلا أن هذا الدور القيادي للمدرب لن يكتب له النجاح إلا إذا ارتبط بدرجة كبيرة من الفاعلية والاستقلال وتحمل المسؤولية والمشاركة الفعلية من جانب اللاعب الرياضي، إذ أن عملية التدريب الرياضي تعاونية لدرجة كبيرة تحت قيادة المدرب الرياضي. (محمد حسن العلاوي، ص 22، 23).

كما تتسم عملية التدريب الرياضي في كرة القدم بالدور القيادي للمدرب للعملية التاويبية والتي يقودها من خلال تنفيذ واجبات وجوانب وأشكال التدريب، والعمل على تربية اللاعب بالاعتماد على علم النفس والاستقلال في

التفكير و الابتكار المستمر والتدريب القوي من خلال إرشادات وتوجيهات وتخطيط التدريب. (حسن السيد أبو عبده، 2001 ص 27، 28)

### 1-5- التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية:

التدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرارية ليست عملية (موسمية) أي أنها لا تشغل فترة معينة أو موسماً معيناً ثم تنقضي وتزول، وهذا يعني أن الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية العليا يتطلب الاستمرار في عملية الانتظام في التدريب الرياضي طوال أشهر السنة كلها، فمن الخطأ أن يترك اللاعب التدريب الرياضي عقب انتهاء موسم المنافسات الرياضية، ويترك للراحة التامة إذ أن ذلك يساهم بدرجة كبيرة في هبوط مستوى اللاعب ويتطلب الأمر البدء من جديد لمحاولة تنمية وتطوير مستوى اللاعب عقب فترة الهدوء والراحة السلبية.

استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدء التخطيط لها مروراً بالانتقاء، حتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب التدريب. (محمد حسن العلاوي، ص 25، 24).

### 1-6 - الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي:

لكي يمكن إعداد اللاعب إعداداً شاملاً لعملية التدريب الرياضي لكي يحقق أعلى المستويات الرياضية التي تسمح بها قدراته واستعداداته فمن الضروري أن يراعى في إعداد أربع جوانب ضرورية وهي:

### 1-7-1 - الإعداد البدني:

يهدف إلى إكساب اللاعب مختلف الصفات أو القدرات البدنية العامة، و الخاصة بنوع النشاط الرياضي التخصصي.

## 1-7-2- الإعداد المهاري :

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي المهارات الحركية المرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي الذي يمارسه، ومحاولة إتقانها وتثبيتها، واستخدامها بفعالية.

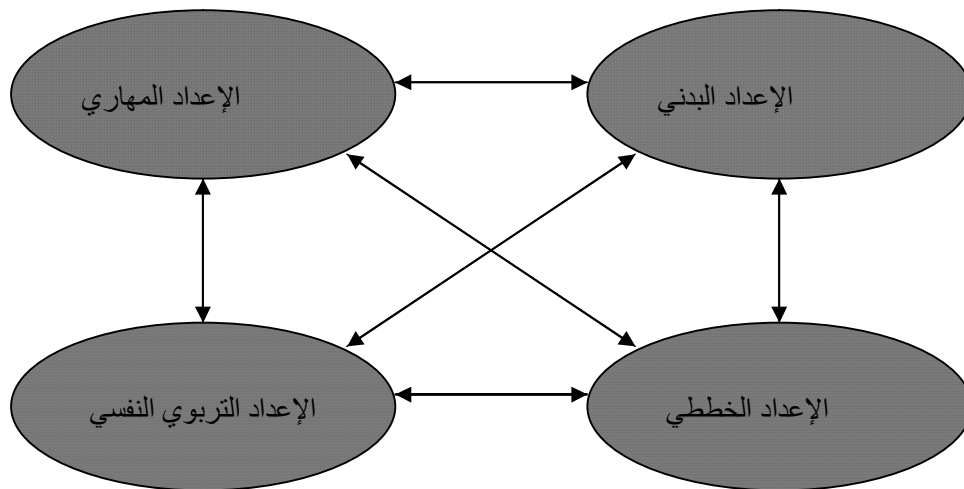
## 1-7-3- الإعداد الخططي:

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي القدرات الخططية الفردية، والجماعية الضرورية للمنافسات الرياضية، ومحاولة إتقانها وتثبيتها، واستخدامها بفعالية تحت نطاق مختلف الظروف، والعوامل في المنافسات الرياضية.

## 1-7-4- الإعداد التربوي والنفسي:

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي مختلف القدرات والسمات، والخصائص والمهارات النفسية وتنميتها، وكذلك توجيهه، وإرشاده، ورعايته بصورة تسهم في إظهار كل طاقاته وقدراته، واستعداداته في المنافسات الرياضية، بالإضافة إلى مساعدة اللاعب الرياضي في تشكيل وتنمية شخصية متزنة وشاملة لكي يكتسب الصحة النفسية والبدنية الجيدة. (محمد حسن العلاوي، ص 24، 25).

(2) :الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي.



## 1-8- أهداف التدريب الرياضي:

من بين الأهداف العامة للتدريب الرياضي ما يلي:

الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات الإيجابية للمتغيرات الفيزيولوجية، النفسية، والاجتماعية.

الوظيفية، النفسية والاجتماعية، ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة من خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية هما الجانب التعليمي (التدريبي والتدريسي) الجانب التربوي ويطلق عليها واجبات التدريب الرياضي، فالأول يهدف إلى إكساب وتطوير القدرات البدنية ( السرعة، القوة، التحمل )، والمهارية والخططية والمعرفية، أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس، والثاني متعلق في المقام الأول بإيديولوجية المجتمع، ويهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا وإداريا، ويهتم بتحسين التذوق، التقدير وتطوير الدوافع، والحاجات وميول الممارس، واكتسابه السمات الخلقية والإدارية الحميدة الروح الرياضية المثابرة، ضبط النفس والشجاعة،..... الخ. (أمر الله البساطي، 1998 ص 12).

كما يهدف "التدريب الرياضي إلى وصول اللاعب للفورمة الرياضية من خلال المنافسات والعمل على استمرارها لأطول فترة ممكنة، والفورمة الرياضية تعني تكامل كل الحالات البدنية، الوظيفية والمهارية، والخططية، والنفسية والذهنية، والخلقية والمعرفية، والتي تكمن في الأداء المثالي خلال المنافسات الرياضية.

بالإضافة إلى ذلك فإن التدريب الرياضي يساهم في تحقيق الذات الإنسانية للبطل وذلك بإعطائه الفرصة بإثبات ذاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق التنافس الشريف والعاقل وبذل الجهد، فهو يعد دائما عاملا من عوامل تحقيق تقدمه الاجتماعي". (حماد مفتي إبراهيم، ص 21).

## 1-9- واجبات التدريب الرياضي الحديث:

يمكن تحديد واجب التدريب الرياضي الحديث والتي يمكن اعتبارها واجب المدرب كما يلي:

### 1-9-1- الواجبات التربوية: وتشمل مايلي:

- تربية النشء على حب الرياضة، وأن يكون المستوى العالي في الرياضة التخصصية حاجة من الحاجات الأساسية.
- تشكيل دوافع وميول اللاعب والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الوطن.
- تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن والخلق الرياضي وروح الرياضية.
- بث وتطوير الخصائص والسمات الإدارية.

### 1-9-2- الواجبات التعليمية:

- التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية والارتقاء بالحالة الصحية للاعب.
- التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.
- تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن.
- تعلم إتقان القدرات الخططية الضرورية للمنافسة للرياضة التخصصية ( تعلم وإتقان المهارات ).

### 1-9-3- الواجبات التنموية:

- التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة
  - بهدف تحقيق للوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة.
- (حماد مفتي إبراهيم، 2001 ص 30).

### 1-10- قواعد التدريب الرياضي:

لما كانت عملية التدريب عملية تربوية علمية مستمرة تستغرق سنين عديدة حتى يصل اللاعب إلى الأداء الرياضي المثالي المطلوب، لذلك تنطبق عليه القواعد التي تنطبق على العمليات التربوية الأخرى وهي:

### 1-10-1- التنظيم:

يتحتم على المدرب أن ينضم عملية التدريب على النحو التالي:

- تخطيط وتنظيم عملية التدريب من يوم إلى يوم، ومن أسبوع إلى أسبوع، ومن شهر إلى شهر، وأخيرا من سنة إلى أخرى.
- تنظيم كل وحدة تدريبية، وذلك بوضع واجبات مناسبة مبنية على ماسبق أن تدرب عليه اللاعبين
- أن يرتبط الهدف من التدريب في كل وحدة تدريب بهدف وحدة التدريب السابقة، وهدف وحدة التدريب اللاحقة.

### 1-10-2- التدرج:

- أصبح التدرج للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء قاعدة هامة في التدريب ومبدأ هاما في الحمل، والتدرج في التدريب يكون أثناء دورة الحمل الكبيرة، والتدرج يعني سير خطة التدريب وفقا لما يأتي:
- من السهل إلى الصعب.
  - من البسيط إلى المركب.
  - من القريب إلى البعيد.
  - من المعلوم إلى المجهول. (حنفي محمود مختار، 1998 ص 45، 46).

**- 1-1-11- تعريف الألعاب المصغرة :**

الألعاب المصغرة هي : تلك التمارين المحببة إلى نفوس اللاعبين . (حنفي محمود مختار، 1998ص 135). والتي تجرى في مساحات ضيقة و بعدد معين من اللاعبين ، وقد يكون هذا المعدل متساويا أو متفاوتا حسب الأهداف المسطرة .

لطريقة الألعاب المصغرة أهمية بالغة في تنمية المهارات الفنية و الصفات البدنية و الحركية للاعبين ، وهذا لتمييزها بخاصية مهمة و هي " تقابل الخصمين أثناء سير اللعبة " ، وتعمل هذه الألعاب على إبراز المهارات الحركية للاعبين و آدائها بصفة جيدة .

**- 1-1-11-2- أهداف طريقة الألعاب المصغرة:**

لطريقة الألعاب المصغرة أهمية كبيرة في بلوغ أهداف مجتمعة لتطوير الصفات البدنية ، و في نفس الوقت تطوير المهارات الفنية للاعبين و من بين هذه الأهداف :

- تطوير وتحسين الصفات البدنية و الأداء المهاري للاعبين .
- تطوير الصفات الإرادية للاعبين مثل: العزيمة ، المثابرة و الثقة بالنفس .
- إدخال عامل السرور إلى نفوس اللاعبين .

-إكتساب اللاعبيين للصفات الخلقية الحميدة مثل: الإحساس بقيمة العمل الجماعي ، التعاون، الطاعة ، تحمل المسؤولية ... (Eric Batty, 1981 P 28).

**- 1-1-11-3- خصائص الألعاب المصغرة :**

تعتبر المساحة المخصصة لأداء اللعبة و عدد اللاعبيين المشاركين ، إضافة إلى الهدف المسطر أو المرجو بلوغه بواسطة هذه الطريقة من أهم خصائص طريقة الألعاب المصغرة .

**1-11-3-1- علاقة الألعاب المصغرة بتنمية القدرات النفسية و البدنية :**

إن المهمة الرئيسية لهذه الطريقة المعتمدة على الألعاب المصغرة يكمن في تطوير و تنمية القدرات البدنية للاعب و خاصة مرحلة ( 15 - 17 ) سنة و هذه المرحلة تعتبر خصبة للمدربين بتنمية الصفات البدنية للاعبينهم ، حيث أن اللاعب يمتاز بالنشاط والحيوية و الميل إلى ممارسة تمارين رياضية يغلب عليها طابع الألعاب ، و امتلاكه الدوافع و التهيئة النفسية الخاصة بهذا التمرين ، كذلك يمتاز اللاعب بالابتهاج و الرضا و الزيادة في نمو مقدراته على تحقيق التمرين .

وهنا تظهر أهمية الألعاب المصغرة في إقامة الفرص للاعبين لتطوير و اتساع قدراتهم البدنية ، في هذه المرحلة يجب المزيد من الإهتمام و التركيز على الأداء من حيث الشكل و المهارة و الدقة ، كما أن هذه المرحلة ملائمة لفتح و صقل المزيد من المهارات المركبة و استخدامها في الألعاب المصغرة لأنشطة رياضية معينة ، كما أن تنمية و تطوير القدرات النفسية و الحركية 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 .

كذلك أثناء ممارسة هذه الطريقة من طرف اللاعبين فإن الوضعيات المختلفة للعب تحتم عليهم استعمال السرعة و القوة والرشاقة و غيرها من الصفات البدنية الأخرى التي تلعب دورا أساسيا في تنمية القدرات النفسية و البدنية للاعب ، و تساعد المدرب على معرفة نقاط قوة و ضعف اللاعب .

**1-11-3-2- تنظيم تعليم الألعاب المصغرة :**

إن أهمية التطور في المهارات يكون مبني على العلاقة بالأنشطة البدنية الأخرى ، وتحمل هنا معنى التكرار ، ويعتبر بناء الأساس المتين ضرورة للنجاح في ألعاب الفرق ، ولتأكيد التقدم المهاري في ألعاب الفرق ، فإن التدريب عادة ما ينظم باستخدام طريقة التدريب بهذا الشكل :

- التدريب على المهارات الأقل صعوبة أولا .

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

- إعادة ممارسة المهارات والنشاطات .

- أداء اللعبة الأساسية في الفريق .

- تدريبات على المهارات .

### 1-11-3-3- إختيار الأنشطة :

إن اختيار مهارات معينة أو ألعاب تمهيدية أو ألعاب الفرق بغرض التعلم ، يتوقف أولاً على تطور المهارات

لدى اللاعبين ، و يجب على المدرب أن يضع في الإعتبار الخبرات و المواهب .

### 1-11-3-4- الأدوات و العناية بها :

يجب أن تكون الأدوات الخاصة بالألعاب المصغرة كافية لتجنب وقوف اللاعبين حول الملعب في إنتظارهم

دورهم ، ويمكن زيادة عدد هذه الأدوات ( الكرات ، الملعب ، الوسائل البيداغوجية ) إذا ما أعطى المدرب العناية

الصحيحة التي تطيل من عمر الأدوات القديمة .

## - خاتمة:

التدريب الرياضي عملية سلوكية يقصد بها تطوير الفرد بهدف تنمية قدراته و استعداداته البدنية والنفسية، ويعتبر التدريب علما من العلوم إذا نظرنا إليه من ناحية أصوله ومبادئه، كما يعتبر فنا من الفنون إذا نظرنا إليه من ناحية تطبيقية.

ومن خلال الدراسة التي قمنا بها حاولنا قدر المستطاع إلقاء الضوء على مختلف خصائصه و جوانبه العلمية، كما قمنا أيضا بإبراز الدور الأساسي للتخطيط في عملية التدريب ، وما عليه من واجبات وأهداف نبيلة يسموا إلى تحقيقها.

انطلاقا مما سبق، ومن خلال تطرقنا لهذا الفصل خلصنا إلى الدور الهام الذي يلعبه التدريب في تكوين اللاعبين، كما يعتبر إعداد مدرب كرة القدم لمهنة التدريب من أهم الجوانب الأساسية للارتقاء و التقدم بالعملية التدريبية، فالتفوق الرياضي هو حصيلة لعدة عوامل أهمها انعكاس فلسفة التدريب للمدرب ذوي الخبرات العلمية والمعرفية و الفنية في تدريب اللاعبين وإعدادهم لمستويات البطولة في ضوء الإمكانيات المتاحة.

الفصل الثاني  
المتطلبات البدنية في  
كرة القدم

**2- تعريف الصفات البدنية :**

يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفياتي والكتلة الشرفية مصطلح "الصفات البدنية" أو "الحركية" للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية، للإنسان وتشمل كل من (القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة) ويربطون هذه الصفات بما نسميه "الفورمة الرياضية" التي تتشكل من عناصر بدنية، فنية خطوية ونفسية بينما يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها اسم "مكونات اللياقة البدنية" باعتبارها إحدى مكونات اللياقة الشاملة للإنسان، والتي تشمل على مكونات اجتماعية، نفسية وعاطفية وعناصر اللياقة البدنية عندهم تتمثل في العناصر السابقة على حسب رأي الكتلة الشرقية بالإضافة إلى (مقاومة المرض، القوة البدنية، والجلد العضلي، التحمل الدوري التنفسي القدرة العضلية، التوافق، التوازن والدقة). وبالرغم من هذا الاختلاف إلا إن كلا المدرستين اتفقتا على أنها مكونات وان اختلفوا حول بعض العناصر. وتطرقنا في بحثنا هذا إلى عناصر اللياقة البدنية على حسب رأي الكتلة الشرقية. (محمود عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطيء، 1992 ص 171).

**2-1- تعريف اللياقة البدنية :**

خلال دراسة اللياقة البدنية نواجه عدة أمور غير واضحة وغير موجودة، ففي بعض الأحيان نجد مفهوم اللياقة يعطي معنى أوسع وأعمق، حيث يشمل جميع جوانب العمل البدني، رأي كل من ' جارس بونخير و لارسون ' من أمريكا وكذلك الخبيرين ' بافيك و كارزليك ' من تشيكوسلوفاكيا سابقا فإن مفهوم اللياقة البدنية تشمل مجموعة قدرات عقلية و نفسية و خلقية و إجتماعية و بدنية.

(كمال درويش، محمد حسين، 1985 ص 26).

و في المصادر الأخرى مفهوم أقل شمولية للياقة البدنية، حيث يعبر كل خبير برأي خاص و مفهوم معين للياقة البدنية و على سبيل المثال :

' كورياكوفسكي ' : اللياقة البدنية هي نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم ، و التي تخص مستوى القدرة الحركية ، كما أن مفهوم اللياقة البدنية أو الصفات البدنية أو الصفات الحركية أو القابلية الفيزيولوجية أو الخصائص الحركية ، فمفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية التي تؤثر على نموه و تطوره فالغرض من تنمية اللياقة البدنية للوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم و الوصول إلى إنجاز عالي . (مفتي محمد مختار ، 1988 ص 35).

لذا فإن جميع عناصر و مكونات اللياقة البدنية تؤثر على أداء اللاعبين و إنجازهم في المباريات و من أهم هذه المتطلبات:

## 2-2- التحمل:

و يقصد به أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية و مهارية و الخطئية بإيجابية و فعالية دون أن يطرأ عليه التعب و الإجهاد الذي يعرقله عن دقة و تكامل الأداء بالمقدر المطلوب .

(Taelman (R), 1990 P 25)

يعرفه داتشونوف : التحمل بأنه القدرة على مقاومة التعب لأي نشاط لأطول فترة ممكنة.

. (ريسان مجيد خريبط ، 1989 ص 186).

2-2-1- أنواع التحمل : يمكن أن نقسمه إلى قسمين :

### - التحمل العام :

و هو أن يكون اللاعب قادراً على اللعب خلال مدة اللعب المحددة ، دون صعوبة بدنية ، وعليه يجب أن يكون قادراً على الجري بسرعة متوسطة طويلة شوطي المباراة ، و يكون الإهتمام بالتحمل العام في بداية الفترة الإعدادية الأولى ، ويعتبر التحصيل العام هو أساس التحمل الخاص .

## -التحمل الخاص :

هو الإستمرارية في الأداء بصفات بدنية و قدرات مهارية و خططية متقنة طوال المباراة دون أن يطرأ عليه التعب . (طه إسماعيل ، آخرون، ص 98).

و من الممكن أن تقتزن صفة التحمل بالصفات البدنية الأخرى ، فنجد ما يسمى بتحمل القوة و تحمل السرعة أي القدرة على أداء نشاط متميز بالقوة أو السرعة لقدرة طويلة ، و تعتبر صفة تحمل السرعة من أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم الحديثة و هذا يعني أن اللاعب يستطيع أن يجري بأقصى سرعة له في أي وقت خلال المباراة . (بطرس رزق الله، 1984 ص 516).

## 2-2-2- أهمية التحمل :

يلعب التحمل دورا هاما في مختلف الفعاليات الرياضية ، وهو الأساس في إعداد الرياضي بدنيا و لقد أظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل ، فهو يطور الجهاز التنفسي ، ويزيد من حجم القلب و ينظم جهاز الدورة الدموية و يرفع من الإستهلاك الأخص للأكسجين ، كما له أهمية كبيرة من الناحية البيوكيميائية ، فهو يساعد في رفع النشاط الإنزيمي ، و رفع محسوس لمصادر الطاقة و يزيد من فعالية ميكانيزمات التنظيم ، بالإضافة إلى الفوائد الفيزيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها ، نجد كذلك ينمي الجانب النفسي للرياضي و ذلك في تطوير صفة الإرادة في مواجهة التعب . (Taelman (R), P 26)

## 2-3-القوة:

تتطلب حركات لاعب كرة القدم أن يكون قويا ، فالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب على المرمى أو الكفاح لإستخلاص الكرة تتطلب مجهودا عضليا قويا و قوة دافعة .  
من هذا المنطلق يمكن تعريف القوة بأنها : " المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى إنقباض إرادي واحد لها " . (مفتي إبراهيم حماد، ص 167).

## 2-3-1-أنواع القوة :

يمكن أن نجد نوعين من القوة العامة و يقصد بها قوة العضلات بشكل عام ، و التي تشمل عضلات الساقين و البطن و الظهر و الكتفين و الصدر و الرقبة و يمكن الحصول على هذا النوع من القوة عن طريق التمرينات الأرضية و تمرينات بواسطة الكرة الطبية و التدريب الدائري ، و بدون القوة العامة يتعذر علينا تدريب القوة الخاصة .

أما القوة الخاصة فيقصد بها تقوية العضلات التي تعتبر ضرورية لمتطلبات اللعبة و إن تنمية القوة هي القاعدة الأساسية التي يبنى عليها تحسين صفة تحمل السرعة و تطوير صفة تحمل القوة و هما الصفتان الأساسيتان للاعب كرة القدم .

فقوة السرعة تعتمد على قدرة الجهاز العصبي و العضلي للتغلب على المقاومات بأكثر سرعة ممكنة و تتمثل في الحركات التي تستدعي القوة الانفجارية مثل : الوثب و التصويب .

أما قوة التحمل فهي مقدرة الجسم على مقاومة التعب عند أداء مجهود يتميز بالقوة و لمدة زمنية طويلة (مفتي محمد مختار، ص 61، 64).

-أما القوة المميزة بالسرعة: كما يشير إليها أحمد خاطر و علي ألبيك (1996) على أن القوة المميزة بالسرعة لها أهمية واضحة في تحقيق نتائج كثيرة من نواحي النشاط البدني خاصة ذلك النوع ذو الطبيعة المتغيرة من الأداء الحركي كما أن الدور الكبير للجهاز العصبي في خلق التوافق المطلوب بين الأعشاب و العضلات حتى تحدث الانقباضات في اللحظة المطلوبة و بالسرعة اللازمة للأداء .

كما أن التمرينات التي تجمع بين القوة و السرعة و تعتمد على رد الفعل هي ضمن التدريب البليومتري ، لأن هذه التمرينات تعمل على تحسين الطاقة اللازمة للانقباض العضلي ،

حيث يؤكد شاركي براين ( 1990 ) : إلى أن القوة المميزة بالسرعة تعد من القدرات الحركية الأساسية لكثير من الأنشطة الرياضية و كذلك القوة الانفجارية كما يؤكد جين هوكس ( 1996 ) على أن القوة المميزة بالسرعة

ضرورة إذا ما أردنا الوصول إلى أعلى درجات التفوق و النجاح الرياضي ، حيث يتطلب هذا النوع من القوة إنتاج القوة و كذلك السرعة في حركات الوثب و القفز و الارتداد و غير ذلك .

### 2-3-2- أهية القوة :

من المعروف أنه كلما كانت العضلات قوية حمت الرياضي و قللت من إصابات المفاصل ، كما أن القوة تزيد من المدخرات الطاقوية مثل كرياتين الفوسفات و الكليكوجين ، كما تربي لدى اللاعب الصفات الإرادية المطلوبة للعب كرة القدم و خاصة الشجاعة و الجرأة و العزيمة ، و كذلك :

- تسهم في تقدير العناصر أو الصفات البدنية الأخرى مثل : السرعة و التحمل و الرشاقة لذا فهي تشغل حيزا كبيرا في برامج التدريب الرياضي .

- تسهم في إنجاز أي نوع من أنواع أداء الجهد البدني في كافة الرياضات و تتفاوت نسبة مساهمتها طبقا لنوع الأداء .

- تعتبر محمدا هاما في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات. (مفتي إبراهيم حماد، ص 167).

### 2-4- السرعة:

يقصد بالسرعة قابلية الفرد لتحقيق عمل في أقل زمن ممكن ، وتتوقف السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي و الألياف العضلية و العوامل الوراثية و الحالة البدنية.

( Dornhorff Martinhabil, 1993 P 72 ) ويعرفها علي فهمي بيك : " بأنها بمفهومها البسيط هي على أداء حركة بدنية أو حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن ممكن " . (علي فهمي بيك، ص 90).

### 2-4-1- أنواع السرعة:

تنقسم السرعة إلى ثلاثة أفواج و أشكال و هي :

- سرعة الانتقال : و يقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى مكان آخر في أقصر زمن ممكن ، إن العدد الكبير من الحركات بأسلوب و تكتيك جيدين زادت نسبة القوة القصوى . (كورت ماينل ، 1987 ص 152 ).

- سرعة الحركة (الأداء) : والتي تتمثل في إنقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في أقل زمن ممكن مثل: حركة ركل الكرة أو حركة التصويب نحو المرمى أو المجاورة بالكرة أو سرعة إستلام و تمرير الكرة أو سرعة المجاورة و التمرير . (أحمد أحسن ، 1996 ص 152 ).

- سرعة الإستجابة: ويطلق عليها أيضا سرعة رد الفعل و يقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير . (بوداود عبد اليمين، 1996 ص 13 ).

مثل سرعة بدء الحركة لملاقات الكرة بعد تحرير الزميل أو سرعة تغير الإتجاه نتيجة لتغير موقف مفاجئ أثناء المباراة وخلاصة القول فإن اللاعب بحاجة إلى هذه الأنواع من السرعة ، لأنها تحدث بإستمرار أثناء المباراة ، فسرعة الانتقال يحتاجها اللاعب عند الانتقال من مكان إلى آخر في أقل زمن ممكن ، أما سرعة الإقتراب و القفز لضرب الكرة بالرأس ، أما سرعة الإستجابة فتتعلق بمقدرة اللاعب على سرعة الاقتراب و القفز لضرب الكرة بالرأس ، أما سرعة الاستجابة فتتعلق بمقدرة اللاعب على سرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة لأي مثير خارجي سواء كانت الكرة أو اللاعب الخصم .

و يمكن التدريب على السرعة عن طريق العدو السريع لمسافة قصيرة بتكرارات مختلفة ، بالإضافة إلى سرعة أخذ المكان المناسب و سرعة تغيير المراكز و سرعة تنفيذ الواجبات الخطئية كخلخلة الدفاع و خلق فرص التسديد و إحراز الأهداف .

## 2-4-2- أهمية السرعة:

إن السرعة تتوقف على سلامة الجهاز والألياف العضلية لذا فالتدريب عليها ينمي ويطور هذين الجهازين لما لهما من أهمية وفائدة في الحصول على النتائج الرياضية والفوز في المباراة ، كما أن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من

الناحية الطاقوية التي تساعد على زيادة الخزينة الطاقوية من الكرياتين ، الفوسفات ، و أدينوزين ثلاثي الفوسفات . (Edgarthil et ant, p 157).

## 2-5-الرشاقة:

يعرف ماينل "Mainel" : الرشاقة بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس . (محمود عوض البسيوني ، فيصل ياسين الشاطي، 1983 ص 57) .  
وتدخل الرشاقة في حركات الخداع ، والتصويب والمحاورة والسيطرة على الكرة ، وصفة الرشاقة مثل كل الصفات البدنية الأخرى ذات الارتباط الوثيق بالسرعة والقوة .

## 2-5-1-أنواع الرشاقة:

هناك نوعين من الرشاقة :

**الرشاقة العامة :** وهي نتيجة تعلم حركي متنوع أي تجده في مختلف الأنشطة الرياضية

**أما الرشاقة الخاصة :** فهي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص لنوع النشاط الممارس وهي الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللعبة . (مفتي إبراهيم مختار، ص 67) .

وحسب " Matveiv " يمكن تنمية صفة الرشاقة باستخدام الأداء العكسي للتمرين مثل : التصويب بالقدم

الآخر ، وكذلك المحاورة بها والتغيير في سرعة وأداء حركات مركبة كتخطيط الكرة ، التصويب ، وتغيبي

الحدود المكانية لإجراء التمرين مثل تصغير مساحة اللعب مع سرعة الأداء المهاري وتصعيب التمرين ببعض

الحركات الإضافية كأداء التصويب من الدرجات الأمامية والخلفية أو الدوران حول الشواخص . (طه إسماعيل و

آخرون، ص 159) .

## 2-5-2-أهمية الرشاقة:

للرشاقة أهمية جوهرية في الألعاب التي تعتمد على الأداء المهاري ، والخططي ، كما أنها تلعب دورا هاما في

تحديد نتائج المنافسة ، وخاصة التي يتطلب الإدراك الحركي فيها التعاون والتناسق وتغيير المراكز والمواقف ويتضح

جليا دور الرشاقة في تحديد الاتجاه الصحيح للأداء الحركي وكذلك في الحركات المركبة ، والتي تتطلب من اللاعب إعادة التوازن فورا في حالة فقدان توازنه كالأصطدام.

ويمكن تلخيص أهمية الرشاقة في أنها تسمح بتجنب الحوادث والإصابات ، واقتصاد في العمل الحركي والتحكم الدقيق في المهارات الأساسية للرياضي كما تساعد على سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها وبالتالي تطوير التكنيك . (Weineck Jurgain , Education Vigot P 24).

## 2-6-المرونة:

وهي القدرة على الأداء الحركي بمدى واسع ويسير ، نتيجة إحالة العضلات والأسس العاملة على تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم للأداء في كرة القدم .

ويعرف "Feey و Harre" المرونة بأنها قدرة الرياضي على أداء حركات بأكبر حرية في المفاصل بإرادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة زميل. (Corbeanjoel , 1988 P 13).

## 2-6-1-أنواع المرونة :

يجب أن نميز بين المرونة العامة والمرونة الخاصة ، وبين المرونة الايجابية والمرونة السلبية ، فنقول أن المرونة العامة عندما تكون ميكانزمات المفاصل متطورة بشك كاف مثل العمود الفقري ، أما المرونة الخاصة فعندما تكون المرونة متعلقة بمفصل واحد .

أما المرونة الايجابية فهي قابلية الفرد لتحقيق حركة بنفسه ، أما المرونة السلبية نتحصل عليها عن طريق قوى خارجية كالزميل والأدوات. (Dekkar Nour Edinne et Autb , 1990 P 13).

ويمكن تنمية صفة المرونة عن طريق التدريب اليومي من خلال تمرينات الأبطال.

## 2-6-2-أهمية المرونة:

تعتبر المرونة الشرط الأساسي لأداء الحركات كما ونوعا ، وبصورة جيدة كما تعتبر وسيلة أساسية لتخليص العضلات من نواتج الناتجة عن الجهد البدني ، وتكمن أهميتها أيضا في الوقاية من الإصابات مما يعطي دفعا بسيكولوجي للاعبين وبالتالي تحقيق النتائج الرياضية الجيدة .

فالرياضي الذي نادرا ما يصاب يمكن أن يحسن مستواه كما أن حركاته تكون أكثر حرية في المفاصل وبالتالي يكون أدائه المهاري جيدا. ( Tupin Bernard , 1990 P 57 ) .

## 2-7-7- طرق تنمية الصفات البدنية :

من أهم الطرق التي تسمح بتنمية وتطوير الصفات البدنية نجد :

### 2-7-1- طريقة التدريب المستمر:

وتتميز هذه الطريقة بأن التمرينات التي تؤدي بجهد متواصل ، ومنظم وبدون راحة كأن يقوم اللاعب بالجري لمسافة طويلة ولزمن طويل ، وبسرعة متوسطة وتكون شدة الحمل في هذا النوع من التدريب متوسطة وحجما كبيرا. ( Weineck Jurgain, P 97 ) .

وتهدف هذه الطريقة خاصة إلى تنمية صفة التحمل .

### 2-7-2- طريقة التدريب الفتري:

طريقة هذا التدريب هي أن يعطي حملا معيناً ثم يعقب ذلك فترة راحة ، ويكرر الحمل ثانية ثم فترة راحة وهكذا ، ويلاحظ عند إعطاء الحمل ارتفاع نبض القلب إلى 180 ضربة في الدقيقة ، أما فترة الراحة فتهدف إلى خفض ضربات القلب إلى 120 ضربة في الدقيقة ثم يعطى حملا ثانيا ، وهذا يعني أن فترة الراحة لا تكون كاملة إطلاقا . (مفتي محمد مختار، ص 223) .

وينقسم التدريب الفتري إلى نوعين

- التدريب الفتري المرتفع الشدة ، يهدف إلى تحسين السرعة والقوة ، والقوة المميزة بالسرعة ، وفيه يرتفع نبض القلب إلى 180 ض/الدقيقة الواحدة ويكون حجم التحمل قليلا نسبيا .

- التدريب الفترتي المنخفض الشدة ، يهدف إلى تطوير التحمل وتحمل السرعة ومجموعة العضلات التي تعمل في المهارات المختلفة وفيه يرتفع نبض القلب إلى 160 ض/د ويكون حجم الحمل أكبر قليلا .

### 2-7-3- طريقة التدريب التكراري:

وتعتمد هذه الطريقة على إعطاء اللاعب حمل مرتفع الشدة ، ثم أخذ فترة راحة حتى يعود اللاعب إلى حاله الطبيعية ثم تكرار الحمل مرة أخرى وهكذا. (Dornhorff Martinhabil, P 74) .

وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة والقوة ، والقوة المميزة بالسرعة ، الرشاقة ، كما تعتمد هذه الطريقة عند التنمية المهارية الأساسية تحت ضغط الدافع .

### 2-7-4- طريقة التدريب المتغير:

تم هذه الطريقة بحيث يتدرج اللاعب في الارتفاع بسرعة وقوة التمرين ، ثم يتدرج في الهبوط بهذه السرعة والقوة ، فلما يجري اللاعب بالكرة أو بدونها مسافة 10م تكرر 5 مرات ويكون زمن الراحة بين كل تكرار وآخر (10 ، 15 ، 20 ) ثانية على الترتيب .

وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة ، إذا كانت المسافة قصيرة ، وكلما كبرت المسافة يصبح هدف التمرين تنمية تحمل السرعة ، كما نستعمل هذه الطريقة غالبا في تنمية القوة والصفات البدنية والمهارية في آن واحد. (محمود عوض البسيوني ، فيصل ياسين الشاطيء، ص 167 ) .

### 2-7-5- طريقة التدريب المحطات:

في هذه الطريقة يختار المدرب بعض التمرينات ، بحيث يؤديها اللاعبون الواحد تلو الآخر كل في وقت محدد ، وتمرين المحطات يشبه نظام التدريب الدائري ولكن يختلف عنه من حيث زمن فترة الراحة ، إذ يعود اللاعب لحالته الطبيعية بعد كل تمرين وقبل الانتقال إلى التمرين الموالي .

كذلك التمرين لا يكرر مرة أخرى ويتوقف حجم أو شدة التمرين على الهدف الذي يحدده المدرب من التمرين. (مفتي محمد مختار، ص 223).

**2-7-6- طريقة التدريب الدائري:**

يقوم المدرب بوضع من 8 إلى 12 تمرين موزعة في الملعب ، أو قاعة تدريب بشكل دائري بحيث يستطيع أن ينتقل اللاعب من تمرين إلى آخر بطريقة سهلة ومنظمة ، ويؤدي التدريب بأن يقوم اللاعب بأداء تمرين واحد تلو الآخر في مدة دقيقة لكل تمرين .

وتقدر الدورة الواحدة بمجموعة وتكرار المجموعة ثلاث مرات وتكون مدة الراحة بين كل دورة وأخرى حتى يصل نبض القلب إلى 120 ض/الدقيقة.

ويستغرق وقت التدريب من 10 إلى 30 دقيقة ، والتدريب الدائري لا ينمي فقط العضلات وأيضا يطور الجهاز الدوري للتنفس بالإضافة إلى صفتي تحمل وتحمل القوة . (مفتي محمد مختار، ص 230).

**2-7-7- طريقة STRETCHING:**

استعملت هذه الطريقة لأول مرة من قبل الاسكندينافيين ، وهي طريقة جديدة تعتمد على التقلص والارتخاء وسحب العضلة المعينة ، وتهدف إلى تحسين المرونة وتعتمد على تمارين بسيطة ولا تحتاج إلى أدوات . (Tupin Bernard , P58).

وتجدر الإشارة إلى أن الطرق السالفة الذكر تعتبر من أهم طرق التدريب الحديث ، وهذا لا يمنع وجود طرق أخرى نذكر منها طرق التدريب عن طريق اللعب ، وطريقة السباقات (المنافسات) ، غير أن لكل طريقة خصائصها فعلى المدرب الناجح أن يربط بين الطريقة والهدف الذي يريد الوصول إليه وتحقيقه .

خاتمة :

يعتبر التحضير بصفة عامة من أهم العوامل المساعدة في أداء اللاعبين ، وعلى المدرب الناجح الاهتمام بتحضير اللاعب بدنيا ، وينقسم التحضير البدني إلى التحضير العام والخاص ، بهدف تطوير لياقة اللاعب لأنها من أهم العناصر المؤثرة على أدائه ومعرفة الطرق اللازمة لتنميتها ، والعناصر الخاصة بلاعب كرة القدم من تحمل وسرعة وقوة ، مرونة ورشاقة ، ومعرفة كيفية تنميتها .

وأیضا معرفة متى يستعمل طرق تدريب الصفات البدنية ، وكيفية استخدام الحمل والراحة ، وهذا حسب أهداف ومميزات كل طريقة من طرق التحضير البدني

الفصل الثالث  
خصائص المرحلة  
العمرية

تمهيد :

إذا كنا بصدد التحدث عن سن الأشبالي في كرة القدم أو مرحلة أقل من 17 سنة فإننا نسلط الضوء على مرحلة حاسمة في حياة الفرد وهي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة وهي مرحلة من مراحل عمر الإنسان لا بد لكل واحد منا أن يمر بها ، تأتي بعد مرحلة الطفولة فيكون بذلك قد تخطى مرحلة الصبي ودخل مرحلة جديدة . تتميز هاته المرحلة بالعديد من التغيرات الفيزيولوجية والنفسية والانفعالية والتي تؤثر بصورة بالغة على حياة الفرد في المراحل المتتالية من عمره ، وبداية مرحلة المراهقة تتحدد بالبلوغ الجنسي بينما نهايتها تتحدد بالوصول إلى مراحل النضج في مراحل النمو المختلفة ويبقى هذا التحديد محل اختلاف العلماء الذين اختلفوا في إعطاء مفهوم أوسع وأشمل للمراهقة ، ومن خلال هذا الفصل سنتطرق إلى تحديد مميزات نمو لاعب الأشبالي والمشاكل التي تعترضه في هذا السن وكذا علاقته بممارسة كرة القدم والمحيط الرياضي .

**3- تعريف مرحلة أقل من 17 سنة :**

يصنف فريق كرة القدم إلى خمسة فئات وهي : الأصغر ، الأشبال ، الأواسط ، الآمال ، الأكابر و المرحلة العمرية أقل من 17 سنة، اللاعب في هذه الفئة يكون في مرحلة جد حاسمة وهامة في حياته ألا وهي مرحلة المراهقة ، وما هي إلا مرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة ويتم تأكيده في هذه الفترة ، إذ أن الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابعا ، يتجه فيها الفرد محاولا أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه ، بحيث يحاول التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة .

**3-1- خصائص النمو عند هذه الفئة :**

يتميز نمو لاعب هذه المرحلة بعدة خصائص ، جسمية ، انفعالية ونفسية واجتماعية وكذا خلقية والتي لها الأثر الكبير في تكوين شخصية اللاعب المراهق ، وعلى مدى تكيفه في المحيط الذي يعيش فيه وخصائص نمو لعب فئة الأواسط هي نفسها خصائص النمو في مرحلة المراهقة .

**3-1-1- النمو الجسمي :**

« إن البعد الجسمي هو أحد الأبعاد البارزة في نمو المراهق ، ويشمل مظهرين أساسيين من مظاهر النمو وهما النمو الفيزيولوجي أو التشريحي والنمو العضوي ، والمقصود بالنمو الفيزيولوجي هو النمو في الأجهزة الداخلية غير الظاهرة للعيان التي يتعرض لها المراهق أثناء البلوغ وما بعده ، ويمثل ذلك بوجه خاص النمو في الغدد الجنسية ، أما النمو العضوي . فيتمثل في الأبعاد الخارجية كالتطول ، الوزن والعرض ، حيث يكون متوسط النمو بالنسبة للوزن 3 كغ في السنة ، ، ويؤدي النمو الجسمي إلى الاهتمام بالجنس الآخر ، ويهتم المراهق بمظهره الجسمي وصحته الجسمية وقوة عضلاته ومهاراته الحركية ، لما تحمله من أهمية في التوافق الاجتماعي وإذا لاحظ المراهق أي انحراف في مظهره الشخصي فإنه يبذل قصارى جهده لتصحيح الوضع وإذا أخفق ينتابه الضيق والقلق وهو يؤدي ذلك إلى الانطواء والانسحاب .» (نوري الحافظ، 1990 ص 48).

**3-1-2- النمو الحركي :**

« تتميز هذه المرحلة بإتقان المهارات الحركية من مظهره تصبح حركات المراهق أكثر توافقاً وانسجاماً ويزداد نشاطه وقوته ، وتزداد سرعة زمن الرجوع ، وهو الزمن الذي يمي بين مثير وبين استجابة لهذا المثير كما أن النمو الحركي يتفق معناه إلى حد كبير مع المعنى العام للنمو من حيث كونه مجموعة من التغيرات المتابعة التي تسير حسب أسلوب ونظام مترابط خلال حياة الإنسان ولكن وجه الاختلاف هو مدى التركيز على دراسة السلوك الحركي والعوامل المؤثرة فيه ، وقد جاء تعريف أكاديمية النمو الحركي على أنه عبارة عن التغيرات في السلوك الحركي خلال حياة الإنسان ، والعمليات المسؤولة عن هذه التغيرات ». (حافظ عبد السلام زهران، ص 339).

**3-1-3- النمو النفسي :**

« في هذه المرحلة يلاحظ تعاقب مراحل من الإثارة النفسية أو الإحباط النفسي ، حيث يظهر غالباً اهتمامات مجردة ومثالية ودينية ، ومن ناحية أخرى يعتبر الباحثون المراهقة سن الإيمان العفوي وسن الدقة والفضول ويمكن إن الأفكار على العقل ، المفاهيم الإنسانية وعشق المجردات ». (جوزيف عبود كبة، 1997 ص 272).

« كما أن المراهقة تعتبر من أصعب المراحل من الناحية النفسية ، حيث أن الرغبة في التقرب من الجنس الآخر دون تفكير في حصرها في شخص واحد معين تزداد تحت سلطان الحاجة المتزايدة ، فتتولد الاهتمامات الدينية على العكس مع الارتباك الداخلي والحاجة إلى العون ، تلك الحاجة التي تدخل في صراع مع المتطلبات أو المطالب المتزايدة للعقل والنفس ». (فؤاد البهي السيد، 1997 ص 272).

## 3-1-5- النمو العقلي :

« تتميز هذه المرحلة بالاهتمامات التكتيكية الإطلاعية أو العقلية ، وتخضع هي أيضا لنوع من التصعيد وتحول إلى اهتمامات عقلية مجردة تدفع المراهق إلى البحث عن الإشكالية الأولى للحياة الثقافية التي يستطيع بلوغها فيتوجه إلى دراسة التاريخ ويوسع نظرتة إلى الوجود بأن يضيف إلى المكان بعدا آخر هو الزمان .

كما أن المراهق يعطي عناية كبيرة للمجال الأدبي والشوي . والفنون ثم الموسيقى وأمام الكون يغدو قادرا على تصور العلاقات المجردة العامة وعلى استخدامها ، حتى يصل إلى العلاقات الرياضية وتنشأ له فكرة القانون الطبيعي وفي جميع الميادين يصبو إلى منظومات من الحقائق النهائية تمنحه مهادا وامتكا لشعوره بشخصيته الخاصة

« (مصطفى غالب ، 1997 ص 29،30).

## 3-1-6- النمو الانفعالي:

« إن التغيرات الجسمية الجنسية التي تظهر أثناء المراهقة تؤثر على نفسية وعلى سلوك المراهق وتفكيره وتصرفاته ولذا هناك نمو انفعالي يميز المراهق منه :

-شدة الحساسية والحجل والشعور الحاد بالذنب في كل ما يفعله والهروب إلى التدين المتزمت خوفا من العقاب ويخرج من المبادئ الدينية والخلقية .

-المراهق يميل للتمرد على تعاليم الأسرة والمدرسة خلافا للطفل الذي يميل للواء الأسرة ، كما يختلف المراهق عن الطفل في الميل الشديد لتحسين المظهر الشخصي في الشكل والملبس وطريقة الكلام والعناية بشعره والحرص على إثبات الرجولة في معظم تصرفاته .

-يريد المراهق الدخول في عالم الكبار والتشبه بهم وهذا التكيف للأوضاع الجديدة والتخلي عن العادات القديمة مرتبنا بالتوتر الانفعالي واحتمال الفشل .

- كما أن هناك عدم استقرار انفعالي ناتج عن الدوافع الجنسية والتغيرات الفيزيولوجية التي تحتاج إلى فهم وتفسير ، إلا أن المجتمع يعتبرها من الموضوعات التي لا يمكن مناقشتها .

-ولكن الممنوع غالبا مرغوب فيه ويلجأ بالتالي المراهق إلى مغامرات جنسية طائشة ، ولذا يظهر في مرحلة المراهقة خصوصا أعراضا عصبية مثل القلق العصبي ، توهم المرض ، الأفكار والأفعال القهرية أو المخاوف المرضية التي تكون بدون سبب .

-وفي دراسة لـ82 حالة : "أضواء على نفسية المراهق المصري ، لصامويل مغاريوس " سمات المراهقة الإنسحابية التي تتسم بالانطواء والعزلة والسلبية والتردد والخجل ، والشعور الحاد بالنقص وأحلام اليقظة والمثالية التي تقترب من التصرف وكانت جملة هذه الأنماط الإنسحابية في حالة من الـ82 حالة « . (الزين محمود محمد، 1978، 1979 ص 223،257).

« أما نمط المراهقة المتمردة فتتنقسم بأنواع السلوك العدواني عند الأسرة والمدرسة ، وهناك المراهقة المنحرفة التي تتصف بالسلوك الشاذ مثل : السرقة ، الكذب والغش والهروب من المنزل ، إلى جانب ذلك هناك حالات كثيرة من المراهقة المتكيفة وتتصف هذه بالسلوك السوي والأخلاق الحميدة والصادقة والهدوء في الحياة الاجتماعية ، ولكن يبدو أن الاستجابة السلبية أكثر من الاستجابة الإيجابية في مجتمع المراهقين « . (مالك سليمان مخول، ص 277).

### 3-2- أزمات فئة الأشبال:

تواجه لاعب فئة الأواسط أزمات تعيق نموه النفسي والاجتماعي وحتى الأخلاقي خاصة في مثل هاته الفترة الحرجة من العمر ونعني مرحلة المراهقة ، والسبب يعود إلى المحيط الاجتماعي نفسه من الأسرة والمدرسة والنادي، كل هذه المنظمات التي لها علاقة لهذه الفئة ، ولهذا سنطرح مختلف الأزمات التي يتعرض لها لاعب فئة الأواسط أو بصفة اعم اللاعب المراهق .

### 3-2-1- الأزمات النفسية :

تقف أمام تطلعات اللاعب المراهق نحو التجديد والاستقبال أزمات نفسية تعيق هذا التطلع ويمكن تقسيمها إلى أزمات انفعالية ورغبات جنسية ونزعات عدوانية .

**3-3-الأزمات البدنية :**

تنقسم إلى أزمات حركية وصحية .

**3-3-1- أزمات حركية:**

« في مرحلة المراهقة يزداد وزن الجسم و طولهُ بزيادة نمو العضلات والعظام ، وتكون القدرة على العمل المتزن ضعيفة ويتضح ذلك من فقدان عنصر الرشاقة وعدم القدرة على ضبط المتغيرات الحركات ، وظهور علامات التعب بسرعة ، حيث يرى العالم هامبورجر بأن مرحلة المراهقة هي فترة ارتباك بالنسبة للنواحي الحركية ، ومن هنا يمكن تلخيص أهم الإضطرابات الحركية في ما يلي :

**3-3-2- الافتقار إلى الرشاقة :** إن حركات المراهق تفتقر إلى صفات الرشاقة ويتضح ذلك جليا بالنسبة لتلك

الحركات التي تتطلب حسن التوافق من مختلف أجزاء الجسم .

**3-3-3- الزيادة المفرطة في التحركات :** كثيرا ما نجد أن الحركات العادية للمراهق ترتبط بدرجة كبيرة ببعض

الحركات الجانبية الزائدة وتعني تلك الزيادة الواضحة في حركاته وعدم قدرته على الاقتصاد الحركي ونقص في هادفية الحركات .

**3-3-4- نقص القدرة على التحكم :** يجد المراهق صعوبة في اكتساب المهارات الحركية الجديدة ونادرا ما نجد

التعلم من أول وهلة كما يظهر كذلك الخوف الذي يساهم في إعاقه اكتساب واستيعاب الحركات الجديدة .

**3-3-5- التعارض في السلوك الحركي العام :** يتميز سلوك المراهق بعدم الاستقرار الحركي والذي يظهر في

القيام بمختلف الحركات الغير مقصودة فتجده دائم الحركة ن وفي بعض الأحيان نلاحظ أن حركاته تتسم بالفطور والتشاغل التي نصادفها كثيرا في حصص التربية الرياضية خاصة بالنسبة لأنواع الأنشطة التي تتطلب زيادة الفعالية

وبذل الجهد .» (سعيد جلال و محمد العلاوي، 1975 ص 159، 161).

**3-4- أزمات صحية :**

« إن المتاعب العرضية التي يتعرض لها الشباب في مرحلة المراهقة هي السمنة البدانة إذ يصاب المراهق بسمنة بسيطة مؤقتة لكن إذا كانت السمنة كبيرة يجب على تنظيم الأكل والعرض على الأطباء الأخصائيين فقد تكون ورائها اضطرابات شديدة في الغدد كما يجب عرض المراهقين على انفراد مع الطبيب لمعرفة متاعبهم ». (مخائيل خليل معوض، 1971 ص 76).

### 3-5- خصائص لاعب فئة الأشبال :

#### 3-5-1- الصفات البدنية :

« السرعة الانفعالية : تتمثل في العدو لأخذ الأماكن الشاغرة أو الانطلاق بسرعة نحو الكرة القادمة للوصول إليها قبل المنافس والجري للحاق بالمنافس عند الدفاع .

- **سرعة الحركة** : هي سرعة أداء اللاعب للمهارة بالسرعة والدقة والتكامل تحت ضغط المنافس خاصة عند التصويت بدقة .

- **سرعة الاستجابة** : وهي القدرة على الاستجابة للمواقف والتحركات الخطيرة وهذا لتغيير موقع اللعب حتى يستطيع أن يستجيب بسرعة .

- **القوة** : هي القدرة العضلية في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها بالتوتر العضلي « (J .

W CIMECK, 1983 p 183) . وتؤثر تأثيرا كبيرا في الصفات الأخرى كالسرعة والتحمل والرشاقة

وتظهر أهميتها في المزاومة للاستحواذ على الكرة بين اللاعبين .

- **القوة المميزة للسرعة** : تظهر في الوثب لضرب الكرة بالرأس عند التصويب أو إبعاد الكرة.

- **الرشاقة** : يجب التدريب عليها يوميا ، ويتمثل في القدرة على المرور على منافس أو أكثر وتتطلب سلاسة في

أداء الحركات سواء المراوغات في الأرض أو في الهواء.

- **المرونة** : لكي تؤدي المهارة بطريقة سليمة يجب أن تأخذ المفاصل في الجسم الزوايا الصحيحة وعليه يجب أن تكون مرنة لذلك فإن مرونة العمود الفقري لها دور هام في انسيابية الحركات.

- **المدامومة والتحمل** : التحمل جزء هام من اللياقة البدنية حيث أنه يتوقف على استخدام مجموعة كبيرة من العضلات ولمدة طويلة فهو عامل هام يساعد على تحسين اللياقة البدنية ونعني بالتحمل القدرة على الاستمرار في أداء متطلبات المباراة بدون هبوط المستوى وهو ما يسمى بالتحمل الأداء خاصة في الدقائق الأخيرة فكلما زادت قدرته على تحمل الأداء تأثرت صفاته الإرادية مثل العزيمة والإصرار والعمل على النصر والثقة بالنفس للاستحواذ على الكرة .

- **التوافق** : بين أجزاء جسم اللاعب عند أداء المهارات هام جدا لدقة أداء اللاعب والتوافق مع الكرة هو العامل الفاصل في إتقان المهارة ، فإن لم يكن هناك توافق بين نظر اللاعب والكرة وأجزاء الجسم تنعدم قدرة اللاعب على التحكم في الكرة ، لذلك كانت كل تمارين الكرة تعمل على توافق نظر اللاعب وجسمه والكرة من هنا كانت أهمية اختبارات التوافق لتحديد مدى قدرة اللاعب على التوافق . (حنفي محمود مختار، ص 144).

### 3-5-2- الخصائص التشريحية والفيزيولوجية بالنسبة للاعب كرة القدم :

« إن الدور الذي تلعبه الخصائص الفيزيولوجية في تطوير العضوية يرجع إلى الجهاز العصبي المركزي ، إن التدريب المتعدد الاختصاصات يجب أن يكون اهتماما أساسيا في الوسط الرياضي لكي تتطور عند اللاعبين قابلية أداء النشاط الرياضي لمدة طويلة في الحياة ، لذلك يجب أن يكون التدريب بطريقة حيوية تحفيزية مصحوبة بعدد كبير من التجارب الناجحة ، فأثناء تعليم الحركات التنسيقية المعقدة للاعب المراهق بطريقة منهجية يجب الاهتمام لهما تأثير كبير على العضوية وهما :

-التبادلات الوظيفية .

-إعادة الهيئة المورفولوجية في شكل متطور يتميز بصفات أنثروبومترية .

إن نمو الجسم عند المراهق يتميز بصفات الإيقاع العالي وتطور وزن الجسم أو ارتفاعه إلى الأعلى ينتهي عن الشبان نحو 17 . 18 سنة والتطور الأقصى للهيكل العظمي لدى الأطفال مرتبط ارتباطا وثيقا بتشكيلة عضلاتهم والأربطة المفصليّة فعند 18 سنة تكون الكتلة العضلية 100/2.44 ويتوازي مع ارتفاع هاته الكتلة العظمية العضلية ويتم إتقان الصفات الوظيفية ، وهاته الأخيرة تتغير وتتحدد في سن 7 إلى 10 سنوات وعضلات المراهق تتحدد في 14 – 15 سنة وتختلف قليلا عن البالغ فارتفاع قوة العضلات بالنسبة للاعب كرة القدم في المرحلة 11 – 19 سنة تنتج بصفة غير منسقة إلى جانب صفة القوة نجد السرعة التي يبدأ تطورها عند لاعبي كرة القدم من 12 – 17 سنة .

أما بالنسبة لصفة الدقة عند لاعبي كرة القدم شبان تجري بشدة عالية وتتطور بشكل مرتفع إلى جانب هاته الصفات نجد صفة المرونة والتي تتطور بشكل جيد في سن 11 لكي نحصل على لاعب مرن في المستقبل وطوال حياته الرياضية ، أما بالنسبة للمداومة فتتخفّف في سن 15 – 16 سنة وهذا بسبب ارتفاع السرعة القصوى وارتفاع إمكانيات العمل وعند الوصول إلى 17 نبدأ المداومة في الارتفاع والتطور من جديد .

أما التسخين خلال الحصة التدريبية من وجهات النظر المنهجية والبيداغوجية لا يجب أن يكون لمدة طويلة والراحة يجب أن تكون قصيرة من جهة نظر الفيزيولوجية وأن عنصر التعب يمر بسرعة عند لاعبي كرة القدم شبان.

(AKnemoy.Rmila.dawad, 1989 p 39).

### 3-6- علاقة اللاعب المراهق بالرياضة:

« يتفق ريتشارد أولرمان (1983) مع فرويد في اعتبار اللعب والنشاط الرياضي كمخفف للتوتر والإحباط الذي من شأنه أن يعطل الطاقة الغريزية للهو ، فعن طريق اللعب يمكن للطاقة الغريزية أن تتحرر بصفة اجتماعية مقبولة ويستطيع المراهق التحكم في صراعاته اللاشعورية المرتبطة بمرحلة الطفولة وبالتالي التحكم في ذاته والواقع . وبفضل اللعب والنشاط الرياضي يتمكن المراهق من تقويم وتقييم إمكانياته الفكرية والعاطفية والبدنية ومحاولة تطويرها باستمرار كما تسمح له بالانفصال المؤقت عن الواقع بحثا عن صدى واقعي لهوامته في عالم الأشياء وعالم

الأشخاص . كما يرى ( منيجيتر MENNIGETER ) 1924 أن اللعب والرياضة من أنماط الصراع الرمزي الذي يركز أساسا على العدوانية والسلوكيات الغير مقبولة اجتماعيا . كما أن الضغط الذي تولده التوترات الجنسية والعدوانية ، يمكن التحكم فيها وتوجيهها بفضل الممارسة الرياضية باعتبارها الوسيلة المقبولة اجتماعيا وباعتبارها كذلك الطريقة الوحيدة التي تمكن المراهق من إثبات ذاتيته وتكوين هويته والتحكم في انفعالاته وبالتالي الاندماج قصد التكيف الاجتماعي . إن من أزمات الشباب المعاصر كما قال (أريك أركيسون ) تتمحور حول مسألة تكوين الهوية ، فيتوقف نجاح الشباب في تحطيم هذه الأزمة على كيفية مواجهتهم للمشاكل التي تعترضهم والمشكلة الأساسية في هذه المرحلة هي تحقيق السيطرة الذاتية على الدوافع الجنسية والسلوكيات العدوانية حيي يتم التحكم فيها دون كبتها .» (محمد محمود الأفندي، 1965 ص 444 445).

« الرياضة تمكن المراهق من تجاوز الحوار اللغوي إلى اللغة الجسدية التي تسهل له التعبير المطلق عن المكونات البسيكو فيزيولوجية ، حيث أن جزء كبير همشته مادية الحضارة فعن طريق الحركة يتجاوز المراهق جميع القوانين والتقنيات والمحرمات التقليدية المفروضة ، وبذلك يحاول تجاوز الواقع وبمعنى آخر تحدث قطيعة إيجابية مع الحياة اليومية الروتينية فالإيجابي يتجه نحو الرياضة والسليبي يتجه نحو المخدرات والجرائم .»

(Benmard.Gani.Giali.Bycho, 1971 p 91).

- الرياضة تعد عاملا هاما في بناء الأخلاق القومية وتقتل عناصر الجريمة .

- نستنتج من كل هذا هي الوسيلة الأرقى لتحقيق حاجات المراهق .

## 3-7- أهمية ممارسة كرة القدم لدى المراهق :

لرياضة كرة القدم أهمية كبيرة عند المراهقين لما لها من شهرة عالمية وإقبال واهتمام كبير من مختلف شرائح المجتمع وهذا يدل بوضوح أنها تلي حاجيات المراهق الضرورية وتساعد على النمو الجيد والمتوازن . من الإيجابيات المميزة لأهمية كرة القدم عند المراهق نجد :

-هي الوسيلة المهمة في تربية روح الجماعة والتعاون واحترام الآخرين وبصفتها نشاط جماعي فهي تخلصه من السلوك الأناني والعدواني وتدفعه للعمل لصالح الجماعة .

-تشعر اللاعب بالمسؤولية والاعتماد على النفس انطلاقا من القيام بدوره داخل الفريق .

-تساهم مساهمة فعالة في توسيع العلاقات بين أعضاء الفريق وذلك من خلال احتكاكهم ببعضهم البعض .

-تنمي روح تقبل النقد والاعتراف بالخطأ إنطلاقا من احترام قرارات المدرب أو الحكم وحتى آراء الزملاء .

-تساهم في تنمية صفة الإرادة والشجاعة .

-تعود الفرد على النشاط والحيوية وتبعده عن الكسل والخمول .

-تربي اللاعب على الانضباط والنظام .

-تساهم في توجيه الطاقة الزائدة عند الشباب توجيهها سليما يعود عليهم بالفائدة ، خاصة من الجانب الصحي ،

إذ تمتص ما لديهم من فائض في الطاقة فتخفف بذلك من دوافعهم المكبوتة ( الجنسية العدوانية ) .

-تساعد على تنمية الذكاء والتفكير ، حيث أن هناك مواقف تجبر اللاعب على استعمال ذكائه للتغلب على

الخصم والتفكير في الحل المناسب حسب الوضعية المصادفة .

-تعتبر نشاطا ترويجيا هذا ما يساعد اللاعب المراهق على التخفيف من حدة الإضطرابات النفسية والتخلص من

العزلة والانطواء .

-تساعده على اكتساب مهارات وخبرات جديدة تعطيه دفعا قويا للتعمق أكثر في شتى مجالات الحياة .

-تساعده على استغلال وقت فراغه إيجابيا ، وتنمي فيه صفة التعاون المهمة في حياة الفرد الاجتماعي. (محمد

محمود الأفندي، ص 453).

- خاتمة :

من خلال عرض هذا الفصل يمكن أن نصل به على غرار ما وصلت إليه البحوث الأخرى إلى أن اللاعب في فئة الأشبال يكون في فترة حرجة من عمره ، وهي مرحلة المراهقة ، فهي من أبرز فترات وجوده في الحياة الاجتماعية ، في هذه المرحلة يطور ويفجر اللاعب كل قدراته التي يتمتع بها.

- واللاعب في فئة الأشبال إما أن يكون إيجابيا أي ذو شخصية فذة مستوية السلوكات متزنة الأخلاق وإما أن يكون سلبيا فيؤدي ذلك إلى الانحراف والخروج عن المنهج التربوي السليم ، لذلك فاللاعب المراهق بحاجة إلى التقدير والاستقلال الذاتي ، وإلى طريقة تعامل لا تعتمد على التهديد والعقوبات والسخرية من الآخرين .

# الباب الثاني الجانب التطبيقي

الفصل الأول  
منهجية البحث  
والإجراءات  
الميدانية

**1- منهج البحث:**

في مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها ، وتختلف المناهج المتبعة تبعاً لاختلاف الهدف الذي يود الباحث .  
التوصل إليه . (محمد أزهر السماك و آخرون، 1989 ص 42).  
وفي بحثنا هذا استوجبت مشكلته إتباع المنهج التجريبي.

**1-2- مجتمع وعينة البحث :**

يقول " عبد العزيز فهمي هيكل " العينة هي المعلومات من عدد من الوحدات التي تسحب من المجتمع الإحصائي وموضوع الدراسة ، بحيث تكون ممثلة تمثيلاً صادقاً لصفات المجتمع ، ولدراسة أي مشكلة عملية نحتاج إلى جمع كل ما يتعلق بتلك المشكلة من المعلومات . (بن قوة ، 1997 ، 58).

تمثل مجتمع البحث في اشبال الجهوي الاول لرابطة وهران اقل من 17 سنة للموسم الرياضي 2013 / 2014 والذين بلغ عددهم 300 لاعب وقد شملت عينة البحث 36 لاعبا من فئة اقل من 17 سنة موزعين على الشكل التالي:

-العينة التجريبية : والتي تضم 18 لاعبا ينتمون الى نادي سيدي محمد بن علي .

-العينة الضابطة : والتي تضم 18 لاعبا ينتمون الى نادي شباب مازونة .

جدول رقم (01) يبين نسبة عينة البحث من مجتمع البحث :

| النسبة المئوية | العدد |                |
|----------------|-------|----------------|
| 100%           | 300   | المجتمع الأصلي |
| 12%            | 36    | عينة البحث     |

وتم اختيار المجموعتين بالطريقة العمدية ، حيث طبق برنامج الألعاب المصغرة على العينة التجريبية و الضابطة، و ذلك بدراسة بعض المتغيرات التي من شأنها التأثير على المتغير التجريبي المتمثل في الصفات البدنية ، حيث أخذنا بعين الاعتبار مدى تجانس العينتين في المتغيرات البدنية .

### 3-3-1-مجالات البحث:

#### 1-3-3-1-المجال الزمني:

قمنا بالتجربة الاستطلاعية يوم 15 ديسمبر 2013 على الساعة العاشرة صباحا .

-أما الاختبارات القبليية أجريت يوم الأحد 05 جانفي 2014 على العينة التجريبية و يوم 06 جانفي 2014 على العينة الضابطة ، ثم طبق البرنامج التدريبي المقترح إبتداء من 12 جانفي 2014 إلى غاية 09 مارس 2014 ، وكان وقت الحصص التدريبية يتراوح من 75 إلى 110 دقيقة . أما العينة الضابطة كانت تمارس تديباتها تحت إشراف مدرّبا ،

- الاختبارات البعدية أجريت في يوم الثلاثاء 11 مارس 2014 واتبعنا نفس الخطوات كما في الاختبار القبلي .

#### 1-3-3-2-المجال المكاني:

تم إجراء الاختبارات و تطبيق البرنامج التدريبي المقترح في الملعب البلدي سيدي محمد بن علي .

#### 1-3-3-3-المجال البشري:

شملت عينة البحث 36 لاعبا موزعا كالاتي:

18 لاعبا تمثل العينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح .

18 لاعبا تمثل العينة الضابطة التي لم يطبق عليها البرنامج المقترح .

#### 1-4-4-الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث :

إن أي موضوع خاضع للدراسة يتوفر على متغيرين إحداهما مستقل و الآخر تابع :

#### 1-4-4-1-المتغير المستقل :

إن المتغير المستقل هو عبارة عن السبب في الدراسة و في الموضوع الذي هو بين أيدينا يكمن المتغير المستقل في "الألعاب المصغرة"

### 1-4-2- المتغير التابع :

يكون كنتيجة عن المتغير المستقل أما في موضوعنا المتغير التابع يكمن في "المتطلبات البدنية في كرة القدم"

### 1-4-3- المتغيرات المشوشة :

هي جميع المتغيرات التي من شأنها التأثير على نتائج البحث و قصد التحكم فيها قام الطالبين بمجموعة من

الإجراءات و هي :

-اختيار العينتين من نفس الجنس ( ذكور ) ، و من نفس السن (16 سنة).

-إبعاد اللاعبين الذين أجريت عليهم الدراسة الإستطلاعية و البالغ عددهم 10 لاعبين موزعين بين العينتين

الضابطة و التجريبية .

-إشراف احد الطالبين على تطبيق البرنامج المقترح و ذلك في إطار التربص .

### 1-5- أدوات البحث :

"تعتبر الأدوات التي يستخدمها الباحث في جمع البيانات المرتبطة بموضوع البحث من أهم الخطوات و تعتبر المحور

الأساسي و الضروري في الدراسة" . (عطاء الله، 2009 ص 75).

### 1-6- المصادر و المراجع :

تتمثل في لجوء الطلبة إلى المكتبة للاستفادة من الكتب والمذكرات في المكتبة الإلكترونية فضلا عن الانترنت و

استشارة بعض الأساتذة في المعهد و خارجه .

**1-7- الاختبارات البدنية :**

بحكم أن الإختبارات أهم الخطوات في التدريب الرياضي الحديث و البحوث التجريبية لجأ الطالبين إلى بعض الاختبارات المقننة و المحكمة من طرف الدكاترة و المدربين .

**1-8- التجربة الاستطلاعية:**

من أجل تفادي الأخطاء، و كشف جوانب و صعوبات البحث .

**1-9- العتاد الرياضي:**

- كرات القدم .

- صديريات بألوان مختلفة

- شواخص .

- صافرة .

- 02 ميقاتي .

**1-10- الوسائل الإحصائية:**

- المتوسط الحسابي .

- الإنحراف المعياري .

- معامل الارتباط .

- الصدق الذاتي .

- اختبار ل T ستودنت .

**1-11- مواصفات مفردات الاختبار:**

بعد الإحماء الجيد تبدأ الاختبارات التالية :

**1-11-1- : اختبار الركض 30 متر من الوقوف .**

- هدف الاختبار : قياس السرعة الانتقالية للاعب .

- الأدوات المستعملة : مضمار الجري محدد بخط بداية ، و خط نهاية ، ميقاتي ، صافرة .

- طريقة العمل : يقف اللاعب عند خط البداية و يأخذ وضع البدء العالي ،وعند سماع الإشارة يجري اللاعب بأقصى سرعة حتى يجتاز خط النهاية .

-يمنح لكل لاعب محاولتين بينهما فترة راحة ،وتسجل أحسن محاولة .

**1-11-2- اختبار الجري بالكرة 25 متر بين الشواخص:**

- هدف الاختبار: قياس الرشاقة الخاصة .

- الأدوات المستعملة : ملعب ،05 شواخص ،ميقاتي ،صافرة.

- طريقة العمل : نقوم بتثبيت الشواخص جيدا حيث تكون المسافة بين كل شاخصين 2 متر ،وبين الشاخص

الأول وخط البداية 4,5متر ،يقوم اللاعب عند الإشارة بالجري بالكرة بين الشواخص ويعود بنفس الطريقة حتى خط البداية ، محاولا تسجيل أقل وقت ممكن .

-تمنح لكل لاعب محاولتين مع حساب أحسنهما.

**1-11-3- اختبار القفز العمودي:**

- هدف الاختبار :قياس القوة المميزة بالسرعة للعضلات المتصلة بالكاحل ،الركبتين ، الورك .

- طريقة العمل :يقف اللاعب باستقامة مواجه للوحة المدرجة على الحائط ، بحيث تكون القدمان مثبتتين على

الارض بكاملها ، و تكون الذراعان ممدودتين بكاملها فوق الرأس ، يؤشر اللاعب أو يضع علامة على اللوحة

بأصبعه الوسطى ، و يستدير إلى الجانب بحيث تكون اللوحة المدرجة بجانبه تماما ، و بدون تحريك القدمين أو

أخذ خطوة قبل القفز ، يقوم اللاعب بشي الساقين كاملا ،ثم يقفز عاليا ويلمس اللوحة بأعلى نقطة ممكنة .

- بعد أن يؤدي اللاعب المحاولة الأولى يأخذ راحة كافية لأداء المحاولة الثانية ، و هكذا تسجل له أفضل محاولة من ثلاث محاولات .

### 1-12- الدراسة الإستطلاعية :

إتباعا للمنهجية العلمية في إجراء البحوث و قصد الوصول إلى نتائج دقيقة و مضبوطة للاختبارات و إعطاء مصداقية و موضوعية للبحث وقف الطالبين على التجربة الاستطلاعية حيث أشرفا على إجرائها على عينة من خمسة لاعبين من أشبال نادي شباب مازونة أقل من 17 سنة و خمسة لاعبين من ناشئي نادي سيدي محمد بن علي أقل من 17 سنة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ، ثم إستبعادهم من التجربة الرئيسية و كانت التجربة الاستطلاعية بالملعب البلدي سيدي محمد بن علي وكان الهدف الرئيسي دراسة كفاءة اختبارات اللياقة البدنية ، وكذا تأهيل السواعد العلمية التي اختارها الباحثان للاستعانة بها في التطبيق الميداني للاختبارات .

وتم القيام بالدراسة الاستطلاعية يوم 15 ديسمبر 2013 .

وكان الغرض منها ما يلي :

- معرفة مدى كفاءة الاختبارات البدنية المستخدمة لتحديد الأسس العلمية لها .

- التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات .

- تحديد الصعوبات أثناء الاختبارات .

- لذا فإن الاختبارات البدنية المستعملة في هذا البحث تتمتع بثبات و صدق و موضوعية كما هو مبين في التالي :

**1-13- ثبات الاختبار:**

يقصد بثبات الاختبار هو أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد وفي نفس الظروف. و يذكر نبيل عبد الهادي أن هذا الأساس العلمي يعتبر من المقومات الأساسية للاختبار الجيد حيث يفترض أن يعطي الاختبار نفس النتائج تقريبا إذا ما أعيد استخدامه مرة أخرى . (نبيل عبد الهادي، 1999 ص 109).

و عليه قام الباحثين بإجراء ثبات الاختبار حيث طبق الاختبار الأول على العينة التي سبق ذكرها سيدي محمد بن علي و بعد أسبوع أعيد الاختبار على نفس العينة و في نفس الظروف .

**1-14- صدق الاختبار:**

من أجل التأكد من صدق الاختبارات استخدم الباحثين معامل الصدق الذاتي بإعتباره اصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس و الذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار ، و قد تبين أن الاختبارات تتمتع بدرجة صدق ذاتي عالي .

**1-15- موضوعية الاختبار:**

إن بطارية الاختبار المستخدمة بعيدة عن الشك و التأويل حيث نجد مفردات بطارية الاختبار ضمن أهداف الوحدة التدريبية كاختبار السرعة الانتقالية و القوة المميزة بالسرعة و الرشاقة، ولهذا نعتبر مفردات الاختبار ذات موضوعية و مصداقية جيدة .

**1-16- الدراسة الإحصائية :**

من أهم الوسائل الإحصائية التي لجأ إليها الباحثين في هذا البحث هي :

**1-16-1- المتوسط الحسابي:**

مج س : مجموع الدرجات

ن: عدد أفراد العينة

$$\overline{س} = \frac{\text{مجم س}}{ن}$$

الهدف منه الحصول على متوسط المختبرين في الاختبارات البدنية كما أنه ضروري لحساب الانحراف المعياري .

### 1-16-2- الانحراف المعياري:

$$ع = \sqrt{\frac{\text{مجم } (س - \overline{س})^2}{ن}}$$

### 1-16-3- معامل الارتباط البسيط :

$$\text{مجم } (س \times ص) - \frac{\text{مجم س} \times \text{مجم ص}}{ن}$$

$$ر = \frac{\left[ \frac{\text{مجم س}^2}{ن} - \frac{(\text{مجم ص})^2}{ن} \right] \left[ \frac{\text{مجم ص}^2}{ن} - \frac{(\text{مجم س})^2}{ن} \right]}{ن}$$

### 1-16-4- صدق الاختبار

$$\text{صدق الاختبار} = \sqrt{\text{الثبات}}$$

### 1-16-5- اختبارات ستودنت:

- المعادلة الأولى : تستعمل لمعرفة الفرق بين الاختبار القبلي و البعدي لنفس العينة .

$$t = \frac{\bar{m} - \bar{f}}{\sqrt{\frac{(مج\ ف)^2}{(1-n)}}}$$

- المعادلة الثانية : تستعمل لمعرفة الفرق بين الاختبار القبلي و البعدي للعينتين .

$$t = \frac{|\bar{s}_1 - \bar{s}_2|}{\sqrt{\frac{ع_1^2 + ع_2^2}{1-n}}}$$

# الفصل الثاني تحليل و مناقشة النتائج

2-1- عرض و مناقشة نتائج الاختبارات القبلية لعيني البحث :

- لتوضيح نتائج الاختبارات البدنية عن طريق المعالجة للنتائج المتحصل عليها قام الباحثان بتطبيق اختبار "ت" ستودنت كما هو مبين في الجدول التالي :

جدول رقم (02) يبين نتائج اختبارات "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات القبلية لعيني البحث:

| المتغيرات             | العينة التجريبية |                   | العينة الضابطة  |                   | ت    | ت    | الفروق |
|-----------------------|------------------|-------------------|-----------------|-------------------|------|------|--------|
|                       | المتوسط الحسابي  | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري |      |      |        |
| السرعة الإنتقالية     | 7.35             | 0.04              | 7.32            | 0.06              | 032. | 1.26 | غير    |
|                       |                  |                   |                 |                   |      |      | دال    |
| القوة المميزة بالسرعة | 35               | 24                | 36.11           | 15.86             |      |      | 032.   |
|                       |                  |                   |                 |                   | دال  |      |        |
| الرشاقة               | 11.70            | 0.46              | 11.82           | 0,64              | 032. | 3.49 |        |

درجة الحرية (2ن - 2) = 34 عند مستوى الدلالة 0.05

يتضح من الجدول الخاص بالفروق بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في المتغيرات وبعض الصفات البدنية أنه لا توجد فروق معنوية في أغلب الاختبارات بين المجموعتين قبل إجراء التجربة الرئيسية حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة 1.26 و 1.44 وهي أصغر من "ت" الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 34 و التي هي : 2.10 مما يؤكد تكافؤ العينتين قبل إجراء التجربة .

2-2- عرض و مناقشة نتائج اختبار السرعة الانتقالية 30م:

|            |                 | السرعة الانتقالية |          |         |          |         |    |                  |
|------------|-----------------|-------------------|----------|---------|----------|---------|----|------------------|
|            |                 | القبلي            |          |         | البعدي   |         |    |                  |
| الدلالة    | "ت"<br>الجدولية | "ت"<br>المحسوبة   | الانحراف | المتوسط | الانحراف | المتوسط |    |                  |
|            |                 |                   |          | الحسابي | المعياري | الحسابي |    |                  |
| دال        | 2.10            | 5.90              | 0.02     | 7.26    | 0.04     | 7.35    | 18 | العينة التجريبية |
| غير<br>دال | 2.10            | 1.26              | 0.07     | 7.39    | 0.04     | 7.32    | 18 | العينة الضابطة   |

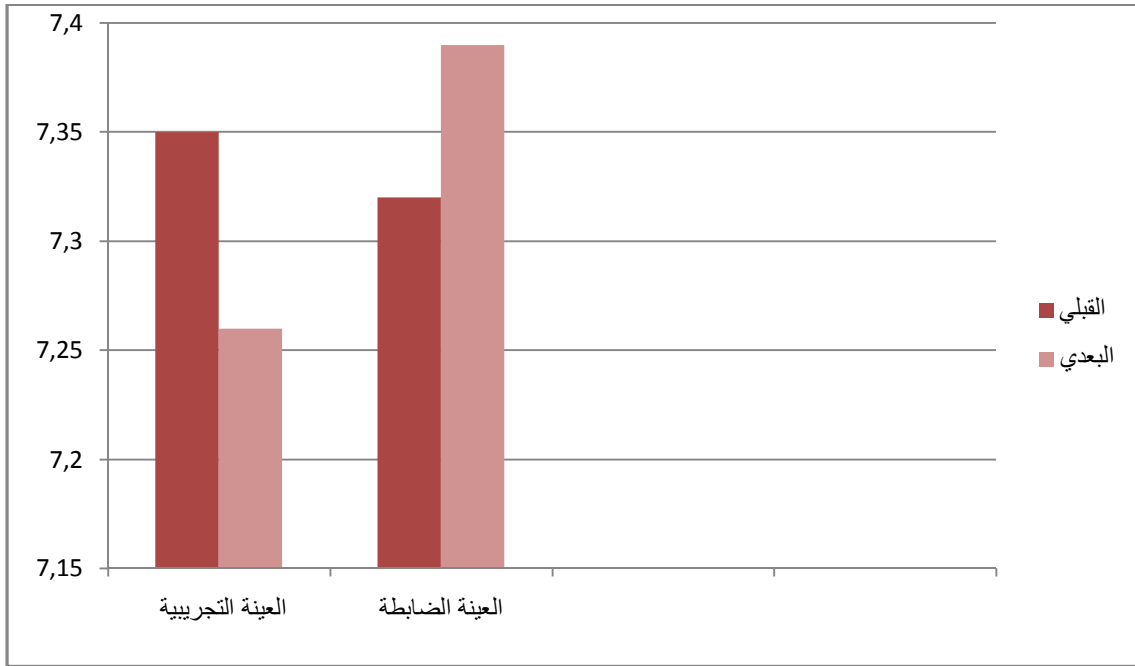
جدول رقم (03) يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار السرعة الانتقالية 30م: من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه تبين لنا .

- المجموعة التجريبية حققت متوسط حسابي قدره 7.35 وانحراف معياري قدره 0.04 و بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 7.26 و انحراف معياري قدره 0.02 و بلغت "ت" المحسوبة 8.08 وهي أكبر من "ت" الجدولية التي هي 2.10 .

أما المجموعة الضابطة خلال الاختبار القبلي حققت متوسط حسابي قدره 7.32 و انحراف معياري قدره 0.06 ، وبلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 7.39 وانحراف معياري قدره 0.07 و بلغت "ت" المحسوبة 1.26 وهي اصغر من "ت" الجدولية 2.10 .

و بمقارنة نتائج المجموعتين الضابطة و التجريبية نجد أن التقدم عند العينة التجريبية كان واضح مقارنة مع العينة الأخرى التي لاحظنا تراجع ملحوظ ، وهذا راجع للبرنامج التدريبي المقدم بالألعاب المصغرة زيادة على أنه مقنن بأسس علمية .

- الشكل رقم (03):



ومن خلال الشكل البياني رقم (03) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبالية و البعدية لعينة البحث في اختبار السرعة الانتقالية 30م.

- إن العينة التجريبية حققت أقل متوسط حسابي وهذا ما يدل على فعالية البرنامج المقترح في تنمية السرعة الانتقالية .

2-3- عرض و مناقشة نتائج اختبار القفز العمودي:

|            |                 | القوة المميزة بالسرعة |          |          |          |          |    |                  |
|------------|-----------------|-----------------------|----------|----------|----------|----------|----|------------------|
|            |                 | القبلي                |          |          | البعدي   |          |    |                  |
| الدلالة    | "ت"<br>الجدولية | "ت"<br>المحسوبة       | الانحراف | المتوسط  | الانحراف | المتوسط  |    |                  |
|            |                 |                       | الحسابي  | المعياري | الحسابي  | المعياري |    |                  |
| دال        | 2.10            | 8.08                  | 21.42    | 39.38    | 24       | 35       | 18 | العينة التجريبية |
| غير<br>دال | 2.10            | 1.44                  | 50.87    | 39.05    | 15.86    | 36.11    | 18 | العينة الضابطة   |

-الجدول رقم (04): يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار القوة المميزة بالسرعة القفز من الثبات .

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه نلاحظ ما يلي :

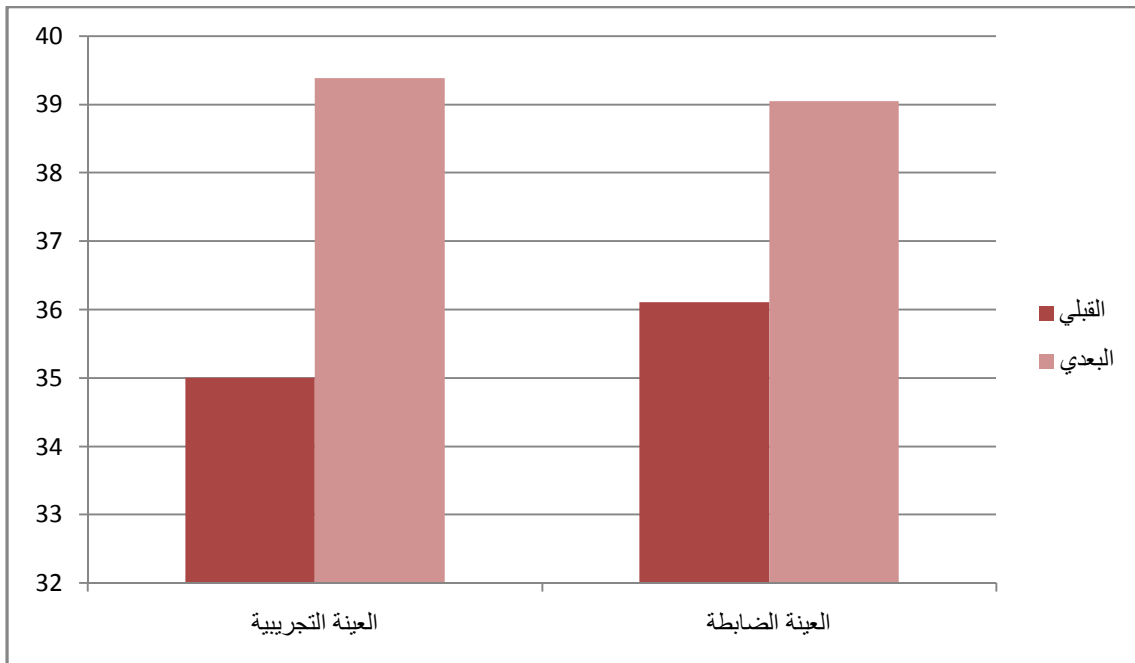
- المجموعة التجريبية حققت خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي هو 35 وانحراف معياري 24 ، وبلغ في الاختبار البعدي المتوسط الحسابي 39.38 و الانحراف المعياري 21.42 وبلغت قيمة "T" المحسوبة 8.08 وهي أكبر من "T" الجدولية التي تقدر ب 2.10 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 17 ويعني أن الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي.

- أما المجموعة الضابطة خلال الاختبار القبلي والبعدي حققت متوسط حسابي قدره 36,11 وانحراف معياري قدره 15.86 و بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 39.05 اما الانحراف المعياري بلغ 50.87 و بلغت

قيمة "ت" المحسوبة 1.44 و هي أصغر من "ت" الجدولية 2.10 ، عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 17 .

و بمقارنة التقدم الذي حققته المجموعتين الضابطة و التجريبية نجد ان التقدم عند المجموعة الضابطة تقدم ملحوظ يعدوا ان يكون جيدا بينما نجده عند المجموعة التجريبية تقدما جيدا و أفضل من الضابطة وهذا نتيجة البرنامج التدريبي بالألعاب المصغرة .

- الشكل رقم (04):



- الشكل البياني رقم (04) يبين الفرق المتوسطات الحسابية القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار الجري القفز من الثبات .

- إن المجموعة التجريبية حققت أعلى مستوى حسابي و هذا ما يدل على فعالية البرنامج المقترح على صفة القوة المميزة بالسرعة .

4-2- عرض ومناقشة اختبار الجري بين الشواخص 25م:

|         |                 | الرشاقة         |          |         |          |         |                     |  |
|---------|-----------------|-----------------|----------|---------|----------|---------|---------------------|--|
|         |                 | القبلي          |          |         | البعدي   |         |                     |  |
| الدلالة | "ت"<br>الجدولية | "ت"<br>المحسوبة | الانحراف | المتوسط | الانحراف | المتوسط |                     |  |
|         |                 |                 | الحسابي  | الحسابي | المعياري | الحسابي |                     |  |
| دال     | 2.10            | 11.62           | 0.77     | 10.78   | 0.46     | 11.70   | 18 العينة التجريبية |  |
| دال     | 2.10            | 3.49            | 0.13     | 12.53   | 0.64     | 11.82   | 18 العينة الضابطة   |  |

الجدول رقم (05) : يمثل مقارنة الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار الرشاقة 20م .

- المجموعة التجريبية تحصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 11.70 و انحراف معياري قدره 0.46 أما الاختبار البعدي فكان المتوسط الحسابي 10.78 و الانحراف المعياري بلغ 0.77 أما "ت" المحسوبة 11.62 وهي أكبر من "ت" الجدولية التي هي 2.10 و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 17 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و البعدي هو فرق دال إحصائيا .

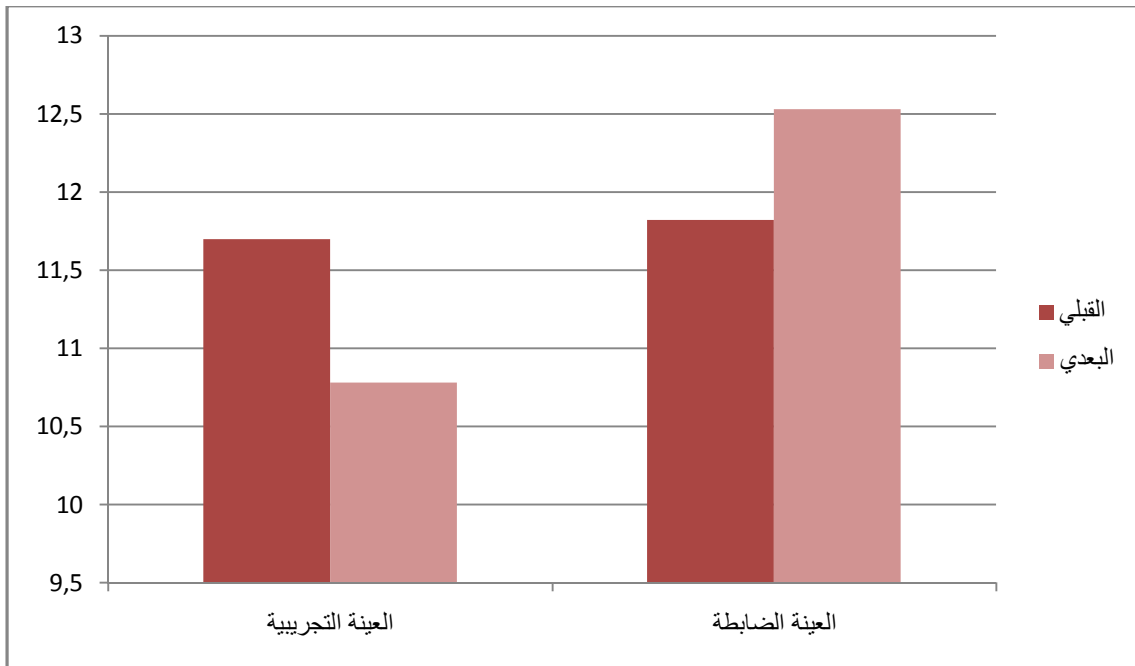
- المجموعة الضابطة خلال الاختبار القبلي حققت متوسط حسابي قدره 11.82 و إنحراف معياري قدره 0.64 وبلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 12.53 و الانحراف المعياري 0.13 وكانت "ت" المحسوبة 3.49 وهي أكبر من "ت" الجدولية قيمتها 2.10 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 17 و منه الفرق بين الاختبار القبلي و البعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي .

و بمقارنة نتائج المجموعتين الضابطة و التجريبية نجد أن التقدم عند العينة التجريبية كان واضح مقارنة مع العينة

الآخري التي لاحظنا تراجع ملحوظ ، وهذا راجع للبرنامج التدريبي المقدم بالألعاب المصغرة

وذلك راجع لدورها في إخراج اللاعب لكل ما لديه من إمكانيات.

- الشكل رقم (05):



- الشكل البياني رقم (05) وضع لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلي و البعدي لعينة البحث في

اختبار الرشاقة 20م

- ومنه نلاحظ تقدم العينة التجريبية واضح عكس الضابطة .

2-5- عرض و تحليل نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث :

بعد إجراء الاختبارات البعدية لعينتي البحث قام الباحثان بمعالجتها إحصائياً و ذلك عن طريق "ت" سيودنت .

| المتغيرات             | العينة التجريبية |                   | العينة الضابطة  |                   | ت     | ت        | الفروق |
|-----------------------|------------------|-------------------|-----------------|-------------------|-------|----------|--------|
|                       | المتوسط الحسابي  | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري |       |          |        |
| السرعة الإنتقالية     | 7.26             | 0.02              | 7.39            | 0.07              | 5.90  | دال      |        |
| القوة المميزة بالسرعة | 39.38            | 21.42             | 39.05           | 50.87             | 8.08  | دال 032. |        |
| الرشاقة               | 10.78            | 0.77              | 12.53           | 0.13              | 11.62 | دال      |        |

جدول رقم (06) يمثل مقارنة الاختبارات البعدية لعينتي البحث .

من خلال الجدول (06) يتضح لنا أن الفروق كانت معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين ، التجريبية و الضابطة ، وأرجع الباحثان هذا إلى الهدف العام للبرنامج وهو تطوير المتطلبات البدنية الخاصة ، وتناسب هذا الأخير مع الفئة العمرية .

**2-6- مناقشة نتائج البحث:**

لقد سبق و أن تعرضنا إلى أهم النتائج التي توصلنا إليها في دراستنا من خلال تطبيق الأدوات التي تم ذكرها ، والتي تم تطبيقها علي لاعبي الاواسط لكرة القدم .  
و قد سبقت هذه الدراسة بمعرفة مدى أثر بعض الوحدات التدريبية بالألعاب المصغرة على بعض الصفات البدنية للاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة ، بحيث قمنا من خلالها بالمقارنة بين الاختبارات القبليّة و البعدية ، وإنطلاقا مما سبق ذكره نستعرض إلى مناقشة هذه النتائج كل حسب الفرضيات المقترحة .

**2-6-1-الفرضية الاولى :**

والتي أفترض فيها أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات القبليّة و البعدية لعينتي البحث و قد أثبتت النتائج صحة الفرضية و ذلك في الجدول رقم 03 و 04 و 05 . حيث كانت الفروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات القبليّة و البعدية لعينتي البحث .  
ومنه يمكننا القول أن الفرضية الثانية قد تحققت .

**2-6-2-الفرضية الثانية :**

والتي أفترض فيها أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية و الضابطة في الاختبارات البعدية و قد أثبتت النتائج صحة الفرضية لان الفروق المعنوية ذات الدلالة الإحصائية بين الاختبارات البعدية للعينتين .  
هو لصالح العينة التجريبية في الاختبارات البدنية التي تم تطبيقها وذلك لان " ت " المحسوبة أكبر من " ت " الجدولية .  
و منه نقول أن الفرضية الثانية للبحث قد حققت .

**2-6-3- الفرضية العامة :**

لقد تم التأكد من أن الفرضية الأولى و الثانية للبحث قد تحققتا وهذا يؤكد أن التدريب الذي تتخلله الألعاب المصغرة قد تم من خلاله تطوير الصفات البدنية للاعبي كرة القدم للناشئين أقل من 17 سنة ،

ومنه يمكننا القول أن الفرضية العامة لبحثنا هذا قد تحققت ، و هذا راجع إلى ظهور التطور الواضح على اللاعبين من حيث الصفات البدنية التي اخترناها نتيجة عن فعالية التدريب بالألعاب المصغرة .

2-7- الاستنتاجات :

- من خلال الخطوات التي إتبعها الباحثين في البحث تمكنا من الوصول إلى الاستنتاجات التالية .
- ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين التجريبية و الضابطة في الاختبارات القبليية و هذا يدل على تجانس المستوى قبل بدء البرنامج التدريبي المقترح لعينة البحث .
- حقق البرنامج التدريبي المقترح تطورا إيجابيا في الصفات البدنية للاعبين الأواسط أقل من 17 سنة
- ساعدت الألعاب المصغرة في الجدية و الحيوية خلال الحصص التدريبية من طرف اللاعبين وهذا يبرر سرعة التطور البدني و حتى المهاري .
- من خلال تطبيق البرنامج التدريبي بالألعاب المصغرة ظهر تطور واضح على العينة التجريبية عكس العينة الضابطة التي لم يظهر فرق كبير بين الاختبار القبلي والبعدي لها .
- الألعاب المصغرة تساعد المدرب على أحد خصائص التدريب الحديث أي التدريب الفردي و الذي هو من النوع المنعدم تقريبا خاصة في الملاعب الجزائرية .
- عدم ملائمة التجهيزات أو البنية التحتية في الجزائر مثل : الحمامات ، طبيعة الأرضية للملاعب ، نقص الرعاية النفسية .

## 2-8- التوصيات :

بعد معالجة جميع جوانب البحث خلصنا ببعض التوصيات سندرجها فيما يلي :

- 1- ضرورة تحلل الألعاب المصغرة في الوحدات التدريبية و إدراجها في البرامج التدريبية حسب الأهداف المسطرة .
- 2- اهتمام المدربين بالأسس العلمية للبرامج التدريبية و خاصة منها الاختبارات التقييمية لأنها مقياس التدريب و هذا مع جميع الفئات العمرية .
- 3- كما نوصي المدربين على الإطلاع على كل ما هو جديد في عالم كرة القدم وهذا بطريقة استمرارية.
- 4- ويجب مراعاة النجاح الأكيد للمدربين في الدورات التدريبية التي تشرف عليها الاتحادية الجزائرية لكرة القدم ، و هذا يدعم جانب الكفاءة المهنية على مستوى كرة القدم الجزائرية .
- 5- الاهتمام بالألعاب المصغرة كوسيلة من وسائل التدريب في كرة القدم لما لها من دور كبير في تطور الصفات البدنية .

## 2-9- الخلاصة العامة :

إن التقدم الذي عرفته كرة القدم الحديثة راجع أساسا إلى إعداد البرامج التدريبية مع مراعاة الأسس العلمية في التدريب الحديث ، لذا وجب على كل المعنيين من لاعبين و مدربين و مختصين مواكبة هذا التطور الهائل ، فالبرامج التدريبية المقننة و المبنية على الأسس العلمية التي تحترم قوانين ونظريات التدريب الرياضي الحديث هي الكفيلة الوحيدة بوصول اللاعب خاصة الناشئ إلى المستوى العالي ، و من هذا المنطلق رأى الباحثان اقتراح برنامج تدريبي تتخلله الألعاب المصغرة و ما مدى تأثيره على تطوير الصفات البدنية في كرة القدم للناشئين ، و من هنا تم تقسيم هذا البحث الباب الأول " الدراسة النظرية " و الذي قسم إلى ثلاثة فصول ، و الذي تضمن " التدريب و الألعاب المصغرة " من تعريفه و خصائصه و مميزاته مع توضيح أهم مراحل و مميزات التخطيط في مجال كرة القدم ، و في الفصل الثاني "المتطلبات البدنية في كرة القدم" تطرقنا إلى تعريف الصفات البدنية و أهميتها و كيفية تدريبها ، وتضمن الفصل الثالث "خصائص المرحلة العمرية " من خلال التعرف على هذه الفئة و إدراج مميزاتها و أ .

أما الباب الثاني و الذي احتوى على الدراسة الميدانية و الذي قسمناه إلى فصلين ،أدرجنا في الأول "منهجية البحث والإجراءات الميدانية" من خلال التجربة الاستطلاعية ، و منهج البحث المتبع ، والعينة و خطوات إتباعها ، و ما تعلق بالتجربة الرئيسية . أما الفصل الثاني فيه تم عرض و مناقشة النتائج التحصل عليها و مقارنتها .

ومنه استخلص الباحثان إلى أن الوحدات التدريبية التي تتخللها الألعاب المصغرة لها تأثير إيجابي على تطوير بعض الصفات البدنية في كرة القدم للناشئين .

كما توصلنا إلى بعض التوصيات و الاستنتاجات التي نتمنى أن تلاقي الاهتمام و التمعن فيها لأنها واقع داخل عالم كرة القدم ، وهدفنا الأسمى هو الرقي بكرة القدم العربية بصفة عامة و كرة القدم الجزائرية خاصة إلى مستوى التدريب أو كرة القدم العالمية.

# المصادر والمراجع

- المراجع باللغة العربية :

- أمر الله أحمد البساطي أسس و قواعد التدريب الرياضي و تنظيماته . العراق : دار المعارف: 1999
- أحمد أحسن . أثر منهاج عملي مقترح في مقياس كرة القدم على تطوير متوسط الصفات البدنية مقارنة مع المنهاج المقرر. مستغانم : المدرسة العليا للأساتذة . 1996.
- إلين وديع فرح . حبرات في الألعاب للصغار و الكبار . منشأة المعارف 2002 .
- بطرس رزق الله . التدريب في مجال التربية الرياضية . العراق 1984 .
- بوداود عبد اليمين . أثر الوسائل السمعية و البصرية . فيديو على المهارات الأساسية بمدارس كرة القدم الجزائرية . الجزائر 1996 .
- تشارلز بيكر . أسس التربية البدنية . القاهرة : مكتبة الأنجلوا المصرية 1964 .
- حماد مفتي إبراهيم التدريب الحديث ، تخطيط ، تطبيق ، قيادة . مصر ، القاهرة : دار الفكر العربي : 1998 .
- ريسان مجيد خريط . موسوعة القياس و الإختبارات في التربية البدنية والرياضية . بغداد 1989 .
- سعد مرسي أحمد و كورتر كوجك . تربية الطفل المدرسية . القاهرة : عالم الكتب . 1983 .
- طه إسماعيل و آخرون ، كرة القدم بين النظرية و التطبيق ، الإعداد البدني في كرة القدم .
- علاوي حسن . علم النفس الرياضي . القاهرة . 1985 .
- علي فهمي بيك . أسس إعداد لاعبي كرة القدم
- علي السلمي التخطيط و المعالجة . القاهرة : 1978 .
- عطاء الله . 2009 .
- قيس ناجي عب الجبار ، شامل كامل محمد . مبادئ الإحصاء في التربية البدنية . بغداد 1988 .
- قاسم حسن حسين علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة . عمان : دار الفكر والطباعة والتوزيع . 1997 .

- كمال عبد المجيد , محمد صبحي حسين .أسس التدريب الرياضي.مصر :دار الفكر العربي1997.
- كمال درويش ، محمد حسين .التدريب الرياضي.مصر : دار الفكر العربي1985 .
- كورت ماينل. المعلم الحركي .بغداد :دار الكتب للطباعة و النشر.1987 .
- محمد حسن العلاوي .علم النفس الرياضي في التدريب و المنافسات الرياضية.القاهرة : دار الفكر العربي .

2002

- محمود عوض البسيوني ، فيصل ياسين الشاطىء نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية .ديوان المطبوعات الجامعية : 1992 .
- مروان عبد الحميد إبراهيم الرياضة للجميع .عمان :دار الثقافة2004 .
- مهند حسين الشعراوي ،أحمد إبراهيم الخواجا . مبادئ التدريب.عمان :دار وائل للنشر.2005 .
- مفتي محمد مختار .الأسس العالمية في تدريب كرة القدم .مصر : دار الفكر العربي1988 .
- مخائيل خليل معوض .مشكلات المراهقين في المدن و الأرياف.القاهرة : دار المعارف1971 . .
- مصطفى غالب .سيكولوجية الطفولة و المراهقة.
- محمد أزهر السماك و آخرون .الأصول في البحث العلمي .الموصل : دار الحكمة للطباعة و النشر.1989 .
- مقدم عبد الحفيظ. الإحصاء و القياس النفسي و التربوي .الجزائر :ديوان المطبوعات الجامعية 1993 ..
- نجم الدين السهوري .رأي في فلسفة اللعب.القاهرة : دار النشر1985 .
- ناهد رسن سكر .علم النفس الرياضي في التدريب و المنافسات الرياضية.عمان :دارالثقافة للنشر والتوزيع .

2002

- هارا. أصول التدريب.العراق :جامعة الموصل1986 .

2- المراجع باللغة الفرنسية :

- Eric Batty. *Entrainement a l eurpeenne* . Paris: Edition Vigot. 1981.
- JanosPaflait . *MethodDentrainement moderne en Foot Ball* .Paris:  
Edition Brood coorensBrakel. 1989.
- ww.almokhtasar.com. (s.d.).
  
- AKnemoy.Rmila.dawad. *memoire*. 1989.
- Benmard.Gani.Giali.Bycho. *Pedagogie du sport.vraim*. 1971.
- J W CIMECK. *Manuel dentrainement*. Paris : el vigot. 1983.

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

معهد التربية البدنية و الرياضية . مستغانم .

إستمارة ترشيح:

إلى الأساتذة و الدكاترة الكرام.

. في إطار تحضير مذكرة نيل شهادة الماستر في تخصص التدريب الرياضي الموسومة بعنوان :

" أثر الوحدات التدريبية بالألعاب المصغرة في تنمية بعض الصفات البدنية( القوة المميزة

بالسرعة. السرعة الإنتقالية. الرشاقة) عند لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة؟"

. نرجو من سيادتكم المحترمة التكرم بترشيح الاختبارات التي ترونها مناسبة لهذه الصفات البدنية .

~ وفي الأخير نشكر لكم المساهمة في هذا البحث .

من إعداد الطلبة:

تحت إشراف:

دلة بوعمامة.

أ/ سنوسي عبد الكريم.

غالم نور الدين.

الموسم الدراسي: 2014/2013

~ الاختبارات الخاصة بقياس الرشاقة:

. اختبار الجري 20 م بالكرة بين الحواجز.

. اختبار الأداء المركب.

. إختبار الجري 30 م بين الحواجز.

~ الاختبارات الخاصة بقياس القوة المميزة بالسرعة:

. القفز العمودي من الثبات .

. دفع الكرة الطبية ذات 3 كغ.

~ الإختبارات الخاصة بقياس السرعة الإنتقالية:

. اختبار عدو 30 م.

. اختبار عدو 40 م.

. إختبار عدو 50 م.

~ الإجابة تكون بوضع علامة X أمام الإجابة المناسبة في نظركم.

الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

معهد التربية البدنية و الرياضية . مستغانم .

إستمارة ترشيح:

إلى الأساتذة و الدكاترة الكرام.

. في إطار تحضير مذكرة نيل شهادة الماستر في تخصص التدريب الرياضي الموسومة بعنوان :

" أثر الوحدات التدريبية بالألعاب المصغرة في تنمية بعض الصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم

أقل من 17 سنة؟"

. نرجو من سيادتكم المحترمة التكرم بترشيح الصفات البدنية التي ترونها مناسبة لهذه الفئة العمرية .

~ وفي الأخير نشكر لكم المساهمة في هذا البحث .

تحت إشراف:

من إعداد الطلبة:

غالم نور الدين

أ/ سنوسي عبد الكريم.

دلة بوعمامة.

الموسم الدراسي: 2013/2014

جدول الإستمارة:

| العلامة | الصفات البدنية        |
|---------|-----------------------|
|         | التحمل العام          |
|         | التحمل الخاص          |
|         | القوة القصوى          |
|         | القوة المميزة بالسرعة |
|         | السرعة                |
|         | السرعة الإنتقالية     |
|         | السرعة القصوى         |
|         | الرشاقة               |
|         | المرونة               |

الإجابة تكون بوضع علامة: ( X ) أمام الخيار المناسب:

جدول خاص بنتائج الاختبارات للعيينة الضابطة.

| العيينة الضابطة |       |         |       |          |      |
|-----------------|-------|---------|-------|----------|------|
| الرشاقة 3       |       | القوة 2 |       | السرعة 1 |      |
| ب               | ق     | ب       | ق     | ب        | ق    |
| 12,66           | 12,38 | 38,00   | 33,00 | 7,60     | 7,56 |
| 12,40           | 11,46 | 32,00   | 35,00 | 7,10     | 7,14 |
| 12,66           | 12,88 | 35,00   | 33,00 | 7,40     | 7,33 |
| 12,88           | 11,20 | 31,00   | 33,00 | 7,30     | 7,50 |
| 12,90           | 12,90 | 40,00   | 33,00 | 7,70     | 7,66 |
| 12,40           | 12,30 | 43,00   | 47,00 | 7,00     | 7,03 |
| 12,18           | 11,50 | 38,00   | 38,00 | 7,70     | 7,88 |
| 12,40           | 10,35 | 57,00   | 33,00 | 7,40     | 7,38 |
| 13,02           | 12,75 | 40,00   | 40,00 | 7,32     | 7,65 |
| 12,24           | 11,90 | 30,00   | 36,00 | 7,30     | 7,02 |
| 12,75           | 10,60 | 34,00   | 38,00 | 7,50     | 7,25 |
| 12,60           | 12,33 | 45,00   | 33,00 | 7,70     | 7,30 |
| 12,11           | 12,20 | 35,00   | 39,00 | 7,05     | 7,11 |
| 12,90           | 10,80 | 37,00   | 33,00 | 7,23     | 7,13 |
| 11,80           | 11,88 | 39,00   | 41,00 | 7,87     | 7,53 |
| 13,01           | 12,36 | 53,00   | 33,00 | 7,02     | 6,98 |
| 12,75           | 10,80 | 42,00   | 33,00 | 7,13     | 7,22 |
| 12,02           | 12,20 | 34,00   | 39,00 | 7,80     | 7,25 |
|                 |       |         |       |          |      |

-جدول رقم خاص بنتائج الاختبارات للعينة التجريبية:

| العينة التجريبية |       |         |       |          |      |
|------------------|-------|---------|-------|----------|------|
| الرشاقة 3        |       | القوة 2 |       | السرعة 1 |      |
| ب                | ق     | ب       | ق     | ب        | ق    |
| 11,50            | 12,10 | 38,00   | 32,00 | 7,40     | 7,52 |
| 10,35            | 11,20 | 37,00   | 33,00 | 7,25     | 7,30 |
| 11,75            | 12,07 | 35,00   | 31,00 | 7,38     | 7,44 |
| 11,40            | 12,14 | 39,00   | 36,00 | 7,54     | 7,65 |
| 10,60            | 11,40 | 41,00   | 37,00 | 7,45     | 7,70 |
| 10,57            | 11,75 | 37,00   | 34,00 | 7,09     | 7,13 |
| 11,40            | 12,45 | 33,00   | 29,00 | 7,43     | 7,55 |
| 12,75            | 13,02 | 34,00   | 28,00 | 7,33     | 7,44 |
| 11,45            | 12,59 | 45,00   | 40,00 | 7,27     | 7,32 |
| 9,85             | 10,53 | 51,00   | 47,00 | 7,10     | 7,14 |
| 9,10             | 10,40 | 38,00   | 35,00 | 7,11     | 7,35 |
| 10,01            | 11,07 | 41,00   | 39,00 | 7,05     | 7,11 |
| 10,13            | 11,47 | 35,00   | 33,00 | 7,03     | 7,08 |
| 10,11            | 11,33 | 39,00   | 37,00 | 7,57     | 7,65 |
| 10,31            | 11,55 | 46,00   | 41,00 | 7,11     | 7,12 |
| 10,20            | 11,40 | 42,00   | 38,00 | 7,15     | 7,20 |
| 11,54            | 12,06 | 36,00   | 30,00 | 7,17     | 7,24 |
| 11,03            | 12,09 | 42,00   | 30,00 | 7,25     | 7,36 |
|                  |       |         |       |          |      |

- جدول خاص بالدراسة الاستطلاعية:

| ق     | ق     |
|-------|-------|
| 12,38 | 12,10 |
| 11,46 | 11,20 |
| 12,88 | 12,07 |
| 11,20 | 12,14 |
| 12,90 | 11,40 |
| 12,30 | 11,75 |
| 11,50 | 12,45 |
| 10,35 | 13,02 |
| 12,75 | 12,59 |
| 11,90 | 10,53 |

## الوحدة التدريبية (1)

-هدف الوحدة التدريبية: رمية التماس مع السرعة .

زمن الوحدة التدريبية: 80 د

الأدوات المستخدمة: كرة قدم ، صفارة،شواخص ،مقاتي

| الملاحظات   | زمن الأداء | المحتوى  | أجزاء التمرين  |
|---|------------|--|----------------|
| مراعاة التنظيم<br>الاحماء الجيد   | 20د        | 1-تدوين الغيابات<br>2-ملاحظة الحالات الصحية للمتعلمين<br>3-الاحماء العام(الجري الخفيف)<br>4-الاحماء الخاص (تمارين الاحماء الخاصة بكرة القدم)   | الجزء التحضيري |
| على كل اللاعبين اداء التمرين اعطاء الراحة الكافية اضافة روح المتعة على اللاعبين | 45د        | 1-يقسم اللاعبون الى فوجين الأول 10 و الثاني 08 ، ويحاول كل فوج التهديد عن طريق رمية التماس بالتصويب على المرمى مباشرة<br>2- يوزع اللاعبون الى فريقين و يمرر حارس المرمى ، و تقام مباراة عن طريق التمرير و التهديد بمهارة رمية التماس<br>3-يقسم اللاعبون نفس التقسيم الأول للتمرين السابق و هذه المرة منافسة بمحاولة كل فريق بتسجيل هدف خلف خط النهاية للفريق | الجزء الرئيسي  |
| الحفاظ على الهدوء.  | 15د        | -الجري ثم التناوب مع الجري.<br>- تمارين اطالة عضلية:<br>• اللاعب الأول يقف على الركبتين مع مسك زميله من خلف الرجلين، اللاعب الثاني يقف و يضغط على كتفي زميله.<br>• يقف اللاعبين متقابلين على الأصابع مع مد الأيدي للأمام و يحاول كل لاعب مس كفي زميله.<br>• تمارين الاسترخاء من وضع الاستلقاء مع رفع و خفض الرجل ثنيا.                                       | الجزء الختامي  |

## الوحدة التدريبية (02)

-هدف الوحدة التدريبية: مهارة ضرب الكرة بالرأس والسرعة الإنتقالية .

الأدوات المستخدمة: كرة قدم ، صفارة،شواخص ،ميكاتي زمن الوحدة التدريبية: 75 د

| الملاحظات  | زمن الأداء | المحتوى   | أجزاء التمرين  |
|--|------------|---|----------------|
| مراعاة التنظيم<br>الاحماء الجيد  | 15د        | 1-تدوين الغيابات<br>2-ملاحظة الحالات الصحية للمتعلمين<br>3-الاحماء العام(الجري الخفيف)<br>4-الاحماء الخاص (تمارين الاحماء الخاصة بكرة القدم)  | الجزء التحضيري |
| على كل اللاعبين اداء التمرين.<br>اعطاء الراحة الكافية<br>اضفاء روح المتعة على اللاعبين | 45د        | تحديد منطقة 18 م كملعب لإجراء تمريرات عن طريق الرأس دون إسقاطها و يكون عدد اللاعبين 5 ضد 4 .<br>2-نفس التمرين السابق مع التمرير بالأرجل دون الترويض مع الإيقاع السريع للعب 6 ضد 6 .<br>3-نفس التمرين السابق مع التقليل من عدد اللاعبين 3 ضد 4 ، وتضييق المساحة إلى نصفين .              | الجزء الرئيسي  |
| الحفاظ على الهدوء .  | 15د        | - تمارين اطالة عضلية:<br>● اللاعب الأول يقف على الركبتين مع مسك زميله من خلف الرجلين، اللاعب الثاني يقف و يضغط على كتفي زميله.<br>● يقف اللاعبين متقابلين على الأصابع مع مد الأيدي للأمام و يحاول كل لاعب مس كفي زميله.<br>● تمارين الاسترخاء من وضع الاستلقاء مع رفع و خفض الرجل ثنيا. | الجزء الختامي  |

### الوحدة التدريبية (03)

-هدف الوحدة التدريبية: تعلم مهارة ضرب الكرة من دون استقبالها

زمن الوحدة التدريبية: 75 د

الأدوات المستخدمة: كرة قدم ، صفارة،شواخص ،ميفاتي

| الملاحظات   | زمن الأداء | المحتوى  | أجزاء التمرين  |
|---|------------|--|----------------|
| مراعاة التنظيم<br>الاحماء الجيد   | 15د        | 1-تدوين الغيابات<br>2-ملاحظة الحالات الصحية للاعبين<br>3-الاحماء العام(الجري الخفيف)<br>4-الاحماء الخاص (تمارين الاحماء الخاصة بكرة القدم)   | الجزء التحضيري |
| على كل اللاعبين اداء التمرين اعطاء الراحة الكافية اضفاء روح المتعة على اللاعبين | 45د        | 1- تقسيم الفريق إلى أربع أفواج و إجراء مقابلات في نصف الملعب مع وضع شواخص داخل الملعب و تنبيه اللاعبين على محاولة عدم إسقاط الشواخص تدوم المباراة الواحدة 20 د ويدخل الفريق الثاني للعب وهكذا .<br>2-تمارين اللعب 3×3 بدون حارس مرمى.  | الجزء الرئيسي  |
| الحفاظ على الهدوء.  | 15د        | -الجري ثم التناوب مع الجري.<br>-تمارين اطالة عضلية:<br>● اللاعب الأول يقف على الركبتين مع مسك زميله من خلف الرجلين، اللاعب الثاني يقف و يضغط على كتفي زميله.<br>● يقف اللاعبيين متقابلين على الأصابع مع مد الأيدي للأمام و يحاول كل لاعب مس كفي زميله.<br>● تمارين الاسترخاء من وضع الاستلقاء مع رفع و خفض الرجل ثنيا. | الجزء الختامي  |

## الوحدة التدريبية (04)

-هدف الوحدة التدريبية: التدريب على مهارة الجري بالكرة.

زمن الوحدة التدريبية: 70 د

الأدوات المستخدمة: كرة قدم ، صفارة،شواخص ،ميكاتي

| الملاحظات   | زمن الأداء | المحتوى   | أجزاء التمرين  |
|---|------------|---|----------------|
| مراعاة التنظيم<br>الاحماء الجيد   | 10د        | 1-تدوين الغيابات<br>2-ملاحظة الحالات الصحية للمتعلمين<br>3-الاحماء العام(الجري الخفيف)<br>4-الاحماء الخاص (تمارين الاحماء الخاصة بكرة القدم)  | الجزء التحضيري |
| على كل اللاعبين اداء التمرين اعطاء الراحة الكافية اضفاء روح المتعة على اللاعبين | 45د        | 1-ينتشر اللاعبون على محيط الدائرة و مع كل لاعب كرة ويبدأ التمرين بان يجري اللاعبون على محيط الدائرة مع مراعاة ان تكون مسافة بين كل منهم والاخر مناسبة<br>2-تمارين اللعب 3×3 بدون حارس مرمى.   | الجزء الرئيسي  |
| الحفاظ على الهدوء.  | 15د        | -الجري ثم التناوب مع الجري.<br>-تمارين اطالة عضلية:<br>• اللاعب الأول يقف على الركبتين مع مسك زميله من خلف الرجلين، اللاعب الثاني يقف و يضغط على كتفي زميله.<br>• يقف اللاعبين متقابلين على الأصابع مع مد الأيدي للأمام و يحاول كل لاعب مس كفي زميله.<br>• تمارين الاسترخاء من وضع الاستلقاء مع رفع و خفض الرجل تئيا. | الجزء الختامي  |

## **Abstract**

### **the impact of the mini games in developing some physical quality at football beginners U 17**

The research aims to propose a training units using the mini-games to develop some physical qualities in soccer players among u 17 football players based on a scientific basis, the students has supposed the presence of statistically significant differences between the pre tests and the post ones when the sample test is for the benefit of posteriori tests, and the presence of statistically significant differences between the two samples the experimental and control groups, and in favor of the experimental group, and after the experiment reconnaissance and identification of the students community of the original study of U17 football players and for the nature of the research and methodology used , two samples were selected, the experimental group in MB Sidi Mhamed Ben-ali players, and the control sample in the Mazouna youthe players, five players were chosen from each sample to practice the experiment reconnaissance they were eliminated from the main experiment in which the training unity consisting of mini-games on the trial sample, and the control sample was trained under the supervising of her coach ,we made a harmony between the two samples . and included The training units of 16 training units by two units a week for eight weeks, and each unit was from 75 to 110 minutes, and the units was executed from : 12/01/2014 until 09/03/2014 and after getting the posteriori tests results and discharged treated statistically using the arithmetic mean, coefficient of simple correlation, coefficient of simple correlation, standard deviation, and test the sign of the differences T and after discussing the results and meet her assumptions were reached following results: the training units has proposed positive development using mini games between the two tests tribal and post and for the posteriori tests ,the training units has proposed positive development using mini games between the two samples in favor the experimental samples

,and to emphasize the scientific basis in the development of training curriculum in terms of choice of the game, exercises of mini games , the frequency, time and giving a rest between them and the tools used because of their influence in the development of physical at the U17 level.

## - ملخص البحث:

تأثير وحدات تدريبية بالألعاب المصغرة على تطوير بعض الصفات البدنية للاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة .

يهدف البحث إلى اقتراح بعض الوحدات التدريبية لتخللها الألعاب المصغرة لتطوير بعض الصفات البدنية للاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة مع مراعاة الأسس العلمية ، و قد افترض الطالبان وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة و البعدية عند العينة التجريبية و هي لصالح الاختبارات البعدية ، ووجود فروق دالة إحصائية بين العينتين التجريبية و الضابطة و هذا لصالح العينة التجريبية ، و بعد التجربة الاستطلاعية و تحديد الطالبان للمجتمع الأصلي للدراسة المتمثل في لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة ، و بالنظر لطبيعة البحث و المنهج المستخدم تم اختيار العينتين بالطريقة العمدية حيث تمثلت العينة التجريبية في لاعبي اتحاد سيدي محمد بن علي ، و العينة الضابطة في لاعبي شباب مازونة ، و قد اختير من كل عينة خمسة لاعبين أجريت عليهم التجربة الاستطلاعية و تم استبعادهم من التجربة الرئيسية التي طبقت من خلالها الوحدات التدريبية المتكونة من الألعاب المصغرة على العينة التجريبية ، أما الضابطة فتركزت تمارس تدريباتها تحت إشراف مدربها ، كما تم إجراء التجانس بين العينتين ، و كانت الوحدات التدريبية 16 وحدة تدريبية بمعدل وحدتين تدريبيتين في الأسبوع لمدة ثمانية أسابيع ، وكان زمن الوحدة التدريبية من 75 إلى 110 دقيقة ، و طبقت الوحدات التدريبية من : 12 جانفي 2014 م إلى 09 مارس 2014 م ، ثم أجريت الاختبارات البعدية ، و بعد الحصول على النتائج و تفرغها عولجت إحصائيا باستخدام المتوسط الحسابي ، معامل الارتباط البسيط ، الانحراف المعياري ، اختبار دلالة الفروق "ت" سيودنت و بعد مناقشة النتائج و مقابلتها بالفرضيات ثم التوصل إلى النتائج التالية :

حققت الوحدات التدريبية المقترحة بالألعاب المصغرة تطورا ايجابيا بين الاختبارين القبلي و البعدي و لصالح المجموعة التجريبية في اختبارات الصفات البدنية و حققت الوحدات التدريبية المقترحة بالألعاب المصغرة تطورا ايجابيا في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية وهذا لصالح العينة التجريبية . وهذا يدل

على تأثير الوحدات التدريبيه المقترحة في تطوير بعض الصفات البدنيه لدى عينه البحث ، و انطلاقا من نتائج  
الدراسه اقترح الطالبان ضروره استخدام الالعاب المصغره ضمن الوحدات التدريبيه لما لها من أثر ايجابي على تطوير  
الصفات البدنيه للاعبين كرة القدم وإضافة على ذلك وجوب الاستعانه بالأسس العلميه للتأريب الرياضي و ذلك  
تفاديا للوقوع في التدريب الزائد و غيرها من المشاكل التي تصادف المدربين و اللاعبين .  
وكل ذلك يصب في التحصل على النتائج الجيده خلال المنافسات .