

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية الرياضية والبدنية

قسم التدريب الرياضي التنافسي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في علوم وتقنيات النشاط البدني والرياضي

تحت عنوان

دراسة ما مدى تأثير الألعاب المصغرة على تحسين بعض الصفات البدنية

لدى لاعبي كرة القدم فئة ما بين (17-19) سنة

تحت اشراف:

- د/مقدس.

اعداد الطالبان:

- لريبي محمد الصديق.

- لعربي خالد.

السنة الجامعية 2017/2016

كلمة شكر و تقدير

الحمد لله وحده سبحانه وتعالى ان وفقني الله لإنجاز هذا العمل وبسره لي ثم ومن باب "

من لا يشكر الناس لا يشكر الله " اتقدم بالشكر الجزيل الى كل من قدم لي يد المساعدة

من قريب او من بعيد لاجرا هذه الرسالة الى النور واطص بالذكر الدكتور المشرف

"مقدس إ.مولاي" لما ابداه من توجيهات قيمة ومعلومات نيرة ومتابعة مستمرة لتخرج هذه

الرسالة بشكلها النهائي , وكذا لا انسى توجيهات بعض الزملاء السابقين الذين تخرجوا من

هذا المعهد وكذا الشكر موصول لكل عمال قسم التدريب الرياضي بجامعة

"عبد الحميد بن باديس" - مستغانم -

اهداء

اتقدم بإهدائها الى الحنان وجنتي في الحياة والدي الغاليين اطال الله في عمرهما والى

جميع إخوتي وأصدقائي و بالأخص أختي خ.هدى والتي ساعدتني كثيرا في إنشاء هذه

المذكرة و الى جميع طلبة التدريب الرياضي و كامل المدرسين أهدي لهم هذا العمل

المتواضع.

المحتويات

- شكر

- اهداء

- قائمة المحتويات

- قائمة الاشكال و الجداول

الصفحة	قائمة المحتويات
2	مقدمة
6	1- إشكالية البحث
8	2- فرضيات البحث
8	3- أهمية الدراسة
9	4- أهداف الدراسة
9	5- أسباب اختيار الموضوع
10	6- تحديد المصطلحات والمفاهيم
10	7- الدراسات السابقة
15	8- التعليق على الدراسات السابقة و أهم النتائج المستخلصة
15	9- الفائدة من الدراسات السابقة
51-18	الباب الأول: الجانب النظري
	الفصل الأول: التدريب الرياضي الحديث
18	تمهيد
19	1- التدريب الرياضي الحديث
19	1-1- مفهوم التدريب الرياضي الحديث
20	1-2- أهداف التدريب الرياضي الحديث
21	1-3- قواعد التدريب الرياضي الحديث

22	4-1- التخطيط في التدريب الرياضي الحديث
26	5-1- بناء البرامج التدريبية و مكانتها في التخطيط الرياضي
30	6-1- حمل التدريب
30	1-6-1- مفهوم حمل التدريب
31	2-6-1- أنواع حمل التدريب
31	3-6-1- مكونات حمل التدريب
33	4-6-1- درجات حمل التدريب
35	الخاتمة
	الفصل الثاني: الألعاب الصغيرة و الصفات البدنية
34	1- اللعب
34	1-1- تعريف اللعب
40	2-1- فوائد اللعب
41	3-1- وظائف اللعب
41	4-1- العوامل المؤثرة في اللعب
42	2- الألعاب الصغيرة
42	2-1- تعريف الألعاب الصغيرة
43	2-2- أهداف الألعاب الصغيرة
44	3-2- خصائص الألعاب الصغيرة
44	4-2- علاقة الألعاب الصغيرة بالصفات البدنية
47	3- الصفات البدنية
47	3-1- مفهومها
48	3-2- أنواعها
49	3-2-2- التحمل
50	3-2-3- السرعة

108-54	الباب الثاني: دراسة ميدانية
	الفصل الأول: الطرق المنهجية للبحث
54	تمهيد
55	1- دراسة استطلاعية
55	1-1- مجالات البحث
56	1-2- أدوات ووسائل جمع المعلومات
58	1-3- الشروط العلمية للاختبار
60	1-4- عينة البحث وكيفية اختيارها
60	1-6- ضبط المتغيرات لأفراد اللعبة
63	2- الدراسة التجريبية
69	3- المنهج المستخدم
70	4- أدوات الدراسة
71	4-1- الوسائل الإحصائية
73	4-2- الاختبارات
76	خاتمة
	الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج
78	تمهيد
79	1- عرض النتائج وتحليلها
79	1-2- عرض نتائج الاختبارات البدنية القبلية لعينتي البحث
81	1-3- عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدي لعينتي البحث:
81	1-3-1- اختبار السرعة: 30 م
85	1-3-2- اختبار السرعة: 50 م
88	1-3-3- اختبار القوة العضلية: (الأطراف السفلية)

92	1-3-4- اختبار التحمل: "بريكسي"
96	2- تفسير النتائج
100	خاتمة
108-103	الفصل الثالث: مناقشة النتائج و تفسيرها
103	1- الاستنتاجات
104	2- مقابلة نتائج بالفرضيات
105	3- الاستنتاج العام
107	الخاتمة

- قائمة المصادر والمراجع

- قائمة المصادر والمراجع باللغة العربية

- قائمة المصادر والمراجع باللغة الاجنبية

- الرسائل والاطروحات الجامعية

- مواقع الانترنت

- قائمة الملاحق

- قائمة الأشكال البيانية:

رقم الشكل	العنوان	الصفحة
01	الشكل رقم (01) يوضح الشدة التدريبية للبرنامج التدريبي	67
02	الشكل رقم (02) يوضح اختبار السرعة	73
03	الشكل رقم (03) يوضح اختبار القوة العضلية	74
04	الشكل رقم (04) يوضح اختبار التحمل	75
05	الشكل رقم (05) يوضح لنا مدى التجانس الموجود في الاختبارات البدنية القبلية لعينتي البحث	80
06	الشكل رقم (06) يوضح قيم الاوساط الحسابية للاختبار القبلي و البعدي لكلا العينتين (الشاهدة و التجريبية) لاختبار السرعة 30م	84
07	الشكل رقم (07) يوضح قيم الاوساط الحسابية للاختبار القبلي و البعدي لكلا العينتين (الشاهدة و التجريبية) لاختبار السرعة 50م	87
08	الشكل رقم (08) يوضح قيم الاوساط الحسابية لاختبار القبلي و البعدي لكلا العينتين (الشاهدة و التجريبية) لاختبار القوة العضلية	91
09	الشكل رقم (09) يوضح قيم الاوساط الحسابية لاختبار القبلي و البعدي لكلا العينتين (الشاهدة و التجريبية) لاختبار التحمل "بريكسي "	95

رقم الجدول	قائمة الجداول	الصفحة
1	الجدول رقم (01) يوضح نتائج الدراسة الاستطلاعية	60
2	المحسوبة في الاختبارات البدنية القبلية لعينتي البحث (t)الجدول رقم(02) يوضح قيمة	79
3	الجدول رقم (03) يوضح الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمتي t المحسوبة و الجدولية بين الاختبار القبلي و البعدي لاختبار السرعة (30م)	81
4	الجدول رقم (04) يوضح نسبة التطور بين الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث (الشاهدة و التجريبية) لاختبار السرعة (30م)	82
5	الجدول رقم (05) يوضح الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمتي t المحسوبة و الجدولية بين الاختبار القبلي و البعدي لاختبار السرعة (50م)	85
6	الجدول رقم (06) يوضح نسبة التطور بين الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث (الشاهدة و التجريبية) لاختبار السرعة (50م)	86
7	الجدول رقم (07) يوضح الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمتي t المحسوبة و الجدولية بين الاختبار القبلي و البعدي لاختبار القوة العضلية	88
8	الجدول رقم (08) يوضح نسبة التطور بين الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث (الشاهدة والتجريبية) لاختبار القوة العضلية	90
9	الجدول رقم (09) يوضح الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمتي t المحسوبة و الجدولية بين الاختبار القبلي و البعدي لاختبار التحمل "بريكسي"	92
10	الجدول رقم (10) يوضح نسبة التطور بين الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث (الشاهدة و التجريبية) لاختبار التحمل "بريكسي"	93

- ملخص البحث:

- عنوان الدراسة: دراسة تأثير الألعاب المصغرة على تحسين بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم فئة (17 - 19) سنة.
- أهداف الدراسة:
 - دراسة الألعاب المصغرة كطريقة حديثة تساعد في تطوير بعض الصفات البدنية خصوصا في هذا السن.
 - دراسة الممارسة الفعلية لطريقة الألعاب المصغرة أثناء الحصص التدريبية
 - جعل دراستنا مرجعا مساعدا للباحثين في الميدان الرياضي.
- مشكلة الدراسة:
 - هل الألعاب المصغرة طريقة ناجحة في تنمية بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم.
 - ما مدى تأثير الألعاب المصغرة على تحسين و تطوير بعض الصفات البدنية ؟
- فرضيات الدراسة:
 - الألعاب المصغرة لها تأثير إيجابي على تحسين بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة و التجريبية في تطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم.
- إجراءات الدراسة الميدانية:
 - العينة : قمنا باختيار عينة عشوائية (آفاق غليزان ذكور).

- المجال الزمني: قمنا بإجراء دراستنا من 2017/02/13 إلى 2017/04/03.
- المجال المكاني: ملعب زوقاري الطاهر المعشوب اصطناعيا.
- المنهج المتبع: تم استخدام المنهج التجريبي.
- الأدوات المستعملة: الاحصائية - الاختبارات.
- النتائج المتوصل إليها: طريقة الألعاب المصغرة تعتبر طريقة حديثة و ناجحة حيث تستطيع المساهمة و بشكل فعال في تحسين بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم.
- استخلاصات و اقتراحات:
- تسطير برنامج سنوي خاص بتطوير بعض الصفات البدنية.
- إدراج طريقة الألعاب المصغرة كطريقة جد هامة لإنجاز الحصة التدريبية.
- الاعتماد على التكوين القاعدي و الاستمرارية في التكوين مع ضرورة التخطيط على المدى البعيد.
- إدخال طرق و مناهج حديثة أثناء التدريب.

Résumé de la recherche :

- **Titre de l'étude :** étudier l'effet des mini-jeux pour améliorer certains des attributs physiques de la catégorie des joueurs de football (17 - 19) ans

- Objectifs de l'étude :

- Étude des mini-jeux modernes comme un moyen d'aider à développer certains des attributs physiques, en particulier dans cet âge
- Étudier la pratique de la façon dont les mini-jeux lors des sessions de formation
- Faire notre assistant de référence d'étude pour les chercheurs dans le domaine sportif

- Problème de l'étude :

- Les mini-jeux un moyen efficace dans le développement de certains des attributs physiques des joueurs de football
- Quel est l'impact des mini-jeux pour améliorer et développer certains des attributs physiques?

- hypothèses de l'étude :

- mini-jeux ont un impact positif sur l'amélioration de certains des attributs physiques des joueurs de football
- Il existe des différences statistiquement significatives entre le contrôle et l'échantillon expérimental dans le développement de certains des attributs physiques des différences de joueurs de football.

- Procédures d'étude sur le terrain :

- Exemple: Nous avons sélectionné un échantillon aléatoire (perspectives mâles) Relizane
- Champ du temps: nous avons mené notre étude de 13/02/2017 à 16/03/2017
- Champ spatial: Zoukara Tahir Stadium Almashob artificiellement
- Programme d'études Orbiter: L'utilisation de la méthode expérimentale.
- Outils utilisés: statistiques - Tests

- Les résultats obtenus pour: la façon dont les mini-jeux sont considérés comme une façon moderne et efficace de contribuer efficacement à l'amélioration de certaines qualités physiques dans le football.

- conclusions et suggestions :

- souligner un programme annuel spécial développé certains attributs physiques
- Mode d'insertion des mini-jeux comme un moyen d'accomplir une session de formation très important.
- compter sur la configuration de base et la continuité dans la configuration avec la nécessité d'une planification à long terme
- l'introduction de méthodes et méthodes modernes pendant la formation.

مقدمة

مقدمة:

إن التقدم الحاصل في مجالات الحياة بصورة عامة وفي مجال الرياضة بصورة خاصة لم يكن وليد الصدفة وإنما جاء نتيجة جهود مكثفة ومدروسة قام بها العلماء والمتخصصون في المجالين الأكاديمي والتطبيقي باستخدام منهجية علمية تهدف إلى تطوير القدرات والمهارات الرياضية في كافة المستويات.

لقد كان لرياضة كرة القدم النصيب الأوفر من هذا التطور الذي شهدته الألعاب الرياضية وقد جاء الاهتمام الكبير بتطوير هذه الرياضة بالذات باعتبارها اللعبة الشعبية الأولى على مستوى العالم من حيث الممارسة والجمهور والمشاهدة. وبناء على ذلك فإن مدربي واختصاصيي كرة القدم أخذوا يسابقون الزمن في سبيل الارتقاء بكافة جوانب الإعداد لهذه اللعبة، وهو ما جعل المدربين يبحثون عن كل ما ينمي هذه اللعبة ويطورها وخاصة من حيث الجانب البدني وقد وجدوا أن الألعاب المصغرة والتمرينات المركبة هي إحدى الوسائل المهمة في تطوير إمكانيات وقابليات اللاعبين لكونها تلعب دورا كبيرا في تطوير جوانب التدريب ومنها الجانب البدني.

كما أن الألعاب المصغرة هي إحدى الطرق التي يستعملها المدربين في كرة القدم لما تشكله من إمكانية لتحسين مستوى اللياقة البدنية لدى اللاعبين. والتي

تجعل من هذا الأخير فردا لامعا في اللعبة وجب عليه امتلاك لصفات بدنية عالية.

تجعله في مصاف ممارسي هذه اللعبة التي أضحت تستقطب الملايين، لذا وجب التفكير في تحسين وصقل هذه الصفات وتطويرها (كالسرعة، القوة، التحمل،...) قصد النهوض بمستوى اللاعب الممارس للعبة.

وعلى ضوء كل هذا فقد جاء بحثنا الذي سنحاول من خلاله دراسة مدى تأثير الألعاب المصغرة كطريقة حديثة وفعالة في تحسين بعض الصفات البدنية الأساسية لدى لاعبي كرة القدم، وكذلك من أجل رؤية ضعف لاعبيننا من الجانب البدني. هذا ما حفزنا ودفعنا إلى اختيار هذا الموضوع، وقد قمنا بتقسيم بحثنا كما يلي:

تناولنا في الفصل التمهيدي مشكلة الدراسة، فرضيات الدراسة، أهمية الدراسة، أهداف الدراسة وأسباب اختيارنا للموضوع، وكذا تحديد المفاهيم والمصطلحات، الدراسات السابقة والمرتبطة أما الجانب النظري فيتكون من فصلين كل فصل يبدأ بتمهيد وينتهي بخاتمة.

وقد تناولنا في الفصل الأول التدريب الرياضي الحديث حيث تطرقنا في البداية إلى مفهوم التدريب (أهدافه، واجباته، قواعده) وكذا التخطيط في التدريب الرياضي كما تطرقنا إلى أهمية البرامج التدريبية ومكانتها في التخطيط الرياضي، وختمنا فصلنا هذا بالحديث عن الصفات البدنية في كرة القدم بمفهومها.

أما الفصل الثاني فقد تطرقنا إلى مفهوم اللعب فوائده ووظائفه والعوامل المؤثرة فيه، وكذلك الألعاب المصغرة وتعريفها وأهدافها وخصائصها وعلاقة الألعاب المصغرة بالصفات البدنية، مبادئ اختيارها وكيفية ذلك.

- أما الجانب التطبيقي فقد قسمناه إلى ثلاثة فصول:

وقد تضمن الفصل الأول الطرق المنهجية للبحث والتي اشتملت على الدراسة الاستطلاعية، المجال المكاني والزمني لهذه الدراسة مع تحديد الشروط العلمية للأداة وكذا ضبط متغيرات الدراسة مع تحديد عينة البحث وكيفية اختيارها مع ضبط

المتغيرات لأفراد هذه العينة، كما تم تحديد المنهج المستخدم وأدوات الدراسة المتمثلة في الاختبارات والوسائل الإحصائية، كما قمنا في الفصل الثاني بعرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية مع مناقشتها وقد بينت نتائج الدراسة التجريبية مدى فعالية البرنامج التدريبي المقترح حيث حصلت المجموعة التجريبية على أحسن الفروق في المتوسطات الحسابية وهذا بالنسبة لمختلف الاختبارات قيد الدراسة وينسب مئوية متفاوتة عن العينة الشاهدة، أما الفصل الثالث فتضمن الاستنتاجات ومختلف الاقتراحات التي اقترحها الباحث جراء دراسة لهذا الموضوع.

الفصل التمهيدي

1- إشكالية البحث و تساؤلاته:

لقد أصبح من بين أهم الوسائل المهمة و الفعالة في تقدم و تطوير مستوى اللاعبين و الفرق في جميع الألعاب الرياضية عامة و في كرة القدم خاصة ، هو اعتمادها على مبدأ و مفهوم التخطيط العلمي للبرامج التدريبية حيث انه و بالرغم من التطور الملحوظ على مستوى الرياضة في أنحاء العالم ككل. إلا إن لعبة كرة القدم في الجزائر لكافة الأعمار تواجه العديد من المشاكل و المعوقات و تذبذب رهيب في المستوى ، و ذلك راجع لعدة أسباب منها عدم استعمال برامج تدريبية مقننة و مبنية على أسس علمية حيث انه من الصعب اليوم الوصول إلى المستوى العالمي في المجال الرياضي عامة و في كرة القدم خاصة ما لم يتم وضع تخطيط رياضي طويل المدى مبني على أسس علمية مقننة هادفة إلى تطوير الرياضة و الوصول بها إلى ابعاد نقطة ممكنة كما أن تحسين الجوانب الرياضية للاعبين هو ما يتوقف عليه التخطيط : فإتقان المهارات الأساسية للعبة و امتلاك صفات و مستوى بدني متميز يساعد على نجاح أي فريق الذي بطبيعة الحال يعتمد على مدى لاعبيه في امتلاك مستوى بدني و مهاري متميز.

كما يشير إبراهيم حمادة إلى أن برمجة تدريب الأصاغر هي أن تتبثق عملية تدريبهم من خلال برامج علمية تتطلق من خطط طويلة و متوسطة و قصيرة : لان العمل بالأسلوب العلمي المنظم يضمن الارتقاء بمستوى الأصاغر و الوصول بهم إلى أفضل مستوى ممكن.

تعتبر الصفات البدنية احد الأركان الرئيسية في وحدة التدريب اليومية إذ تعتبر قاعدة أساسية للعبة فبدونها لا يستطيع اللاعب تنفيذ الخطط الملقاة على عاتقه من

خلال واجبات المركز الذي يستغله في خطوط اللعب المختلفة أثناء المباراة (حمادة، 1996).

و قد اختلفت طرق التدريب وفقا لاختلاف الهدف الذي يصنعه المدرب فقد أصبح التدريب الحديث يعتمد أساسا على الألعاب المصغرة وتعتبر الألعاب المصغرة من الطرق التدريبية الحديثة و الأكثر فعالية فاعلم المدربون يحضرون لاعبيهم في مربعات صغيرة و في مساحات ضيقة (عبيدة، 2002).

كما أن التدريب في مساحات صغيرة يسمح للمدرب بالعمل على الهدف المحدد مع المحافظة على العناصر الأساسية للعب بوجود خصمين، و الألعاب المصغرة يمكن قياس أهدافنا بتوظيف قدرات اللاعب و الحاجيات المسطرة كالأهداف من تدريب اللاعبين من جميع النواحي بغية الوصول إلى أعلى درجة من مستوى اللاعب و التي تمكنه من تحقيق متطلبات اللعبة الحديثة و بعناصرها المختلفة، كما أن تأسيس اللاعب منذ الصغر وفقا لبرامج مقننة من الناحية البدنية و الفنية و تخطيط يحتوي على مجموعة من التدريبات التي تتلاءم مع قدرات و إمكانات اللعب و التي تعتبر الأساس الصحيح لبناء القاعدة السليمة للاعب و من هذا المنطلق يمكن طرح السؤال التالي:

1- هل الألعاب المصغرة دور في تحسين مستوى بعض الصفات البدنية لدى

لاعبي كرة القدم لفئة ما بين (17-19) سنة؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية من العينة الضابطة و التجريبية في

تحسين مستوى اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم؟

2- فرضيات البحث: الفرضية العامة

الألعاب المصغرة تؤثر في تحسين و رفع مستوى بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم فئة ما بين (17-19) سنة.

الفرضيات الجزئية: الألعاب المصغرة لها تأثير ايجابي في رفع مستوى اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة و التجريبية في تحسين و رفع مستوى اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم بالنسبة للعينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة.

3- أهمية الدراسة:

هذا البحث عبارة عن دراسة تطبيقية و تتجلى أهمية هذه الدراسة في ما يلي:

- أ- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح للألعاب المصغرة في تحسين و رفع المستوى اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم لفئة ما بين (17-19) سنة.
- ب- دراسة الألعاب المصغرة كطريقة تعليمية حديثة تساعد في تنمية وتحسين الصفات البدنية خصوصا في هذا السن الذي يعبر فيه اللاعب عن قدرات بدنية قابلة للتطور والتحسن.

ج- تطوير أداء المدربين لإعداد فرقهم من خلال نموذج لبرنامج تدريبي مقترح لتحسين وتطوير بعض الصفات البدنية في كرة القدم بواسطة الألعاب المصغرة.

د- إضافة معلومات جديدة إلى الرصيد العلمي والمعرفي الخاص بهذا الموضوع.

4- أهداف الدراسة:

أ- الهدف الرئيسي: محاولة إبراز دور وأهمية الألعاب المصغرة كطريقة حديثة في تحسين ورفع مستوى اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم.

ب- الأهداف الجزئية:

- الكشف عن ما مدى أهمية البرامج التدريبية وتطوير مختلف الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم لفئة ما بين (17-19) سنة.
- إعداد برنامج تدريبي مقنن يركز على أسس علمية في بنائه.

5- أسباب اختيار الموضوع:

إن نقص الاهتمام بالتخطيط وإعداد البرامج التدريبية الخاصة بالفئات الشابة عكس فئات الأكبر هو الدافع الرئيس الذي دفعنا إلى اختيار هذا الموضوع ومحاولة البحث فيه خاصة أن الدراسات في هذا المجال والموضوع نفسه في الجزائر تكاد منعدمة، في ما حيث أصبح عالم التدريب الحديث يعتمد أساسا على البرامج التدريبية كوسيلة فعالة في إعداد اللاعبين والرفع من مستواهم من الناحية البدنية وإيماننا القوي بصحة الفرضية القائلة بأن الأصاغر هو القاعدة الأساسية التي تمد الفرق الأعلى باللعبين المهيين بالإضافة إلى محاولة التعرف على الألعاب المصغرة كطريقة لرفع المستوى بعض الصفات البدنية الأساسية في كرة القدم.

6- تحديد المصطلحات والمفاهيم:

1- البرنامج:

التعريف الاصطلاحي: بصورة عامة هو عبارة عن العمليات المطلوب تنفيذها بحيث يراعي ميعاد البدء وانتهاء هذه العمليات وفق زمن محدود وهدف واضح (الحنفي، 2002).

التعريف الإجرائي: هو عبارة عن عدة وحدات تدريبية منظمة تنظيم مقنن وفق منهجية التدريب الرياضي يراعي فيه هدف واضح وزمن محدد.

2- الألعاب المصغرة:

التعريف الاصطلاحي: هي اللعبة التي يجبها الأطفال والتي تجري في مساحات ضيقة وبعدد معين من اللاعبين (زينب، 1978).

التعريف الإجرائي: هو عبارة عن لعبة تجري في ملعب صغير وبعدد قليل من اللاعبين.

3- التطوير:

التعريف الاصطلاحي: هو التغير أو التحويل من طور إلى طور أو هي التغيير التدريجي الذي يحدث في العلاقات أو النظم أو الأداء.

التعريف الإجرائي: هو التحسن من أجل الوصول إلى أحسن أداء ممكن وتحقيق الأهداف المرجوة بصورة أكثر كفاءة في الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم.

4- الصفات البدنية:

التعريف الاصطلاحي: يعرفهما علاوي بأنها قدرة الرياضي على أداء التدريب بكفاءة عالية دون شعوره بالتعب مع بقاء بعض الطاقة التي تلزمه للتدريب (علاوي، 1994).

التعريف الإجرائي: هي مجموعة من الصفات التي يستطيع الرياضي عن تمييزها وتطويرها من خلال إتباع برنامج تدريبي مقنن وفعال.

5- كرة القدم:

التعريف الاصطلاحي: هي رياضة جماعية وتمارين من طرف جميع الناس أشار إليها رومي جميل: كرة القدم قبل كل شيء هي رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع (جميل، 1986).

التعريف الإجرائي: هي عبارة عن لعبة تلعب في مكان له حدود معينة وفي جانبية يوجد مرميين ولها قوانين منظمة للعبة.

7- الدراسات السابقة:

إن الهدف من التعرف والاطلاع على الدراسات السابقة التي قام بها الباحثون من قبل في هذا المجال هي معرفة الأبعاد التي تحيط بالموضوع ولذا الاستفادة منها في عملية التوجيه والتخطيط وضبط متغيرات البحث، ومن أجل استعمال مقومات البحث (زينب، 1978) العلمي. فقد اطلع الباحث على مجموعة من البحوث التي وقعت تحت يده والتي تسابه بحثه إلى حد ما، حيث أن استعراض ونقد الدراسات السابقة يمكن أن يساعد على زيادة كفاية عمله ونوعه (هادر، 1980).

7-1- دراسة بلعروسي سليمان (2008) (سليمان، 2008):

موضوع الدراسة:

توظيف التمهيدي ضمن برنامج تمهيدي لتنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم.

الهدف من الدراسة:

- تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب التمهيديّة يهدف إلى تنمية الصفات البدنية و المهارات لناشئ كرة القدم و معرفة تأثيرها.
- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم.

عينة الدراسة:

تمثلت عينة البحث في أصاغر الوفاق الرياضي لبلدية جديوية لولاية غليزان الذي ينشط ضمن القسم الجهوي تتراوح أعمارهم بين (13/15 عام)، حيث قام الباحث باختيار عينة مكونة من مجموعتين ضابطة و تجريبية تمثلت في 30 لاعبا.

المنهج المستخدم:

و قد استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي و ذلك باستخدام القياس القبلي و البعدي.

أدوات جمع المعلومات:

المصادر و المراجع العربية و المقابلات الشخصية و الاستبيان.

نتائج الدراسة:

- إن توظيف الألعاب التمهيديّة في البرامج التدريبية تؤثر إيجابا في تنمية بعض الصفات البدنية الواصفة للسرعة و المهارة الأساسية.
- إن برمجة التدريب وفق الأسس و المبادئ و الأسس العلمية بمحتوى التدريبات التقليدية لا يكفي للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات

7-2- دراسة أ.م. ماهر أحمد حسين البياتي 2004 م (البياتي، 2004):

موضوع الدراسة:

تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية و بعض المهارات الأساسية لكرة القدم.

الهدف من الدراسة:

يهدف البحث إلى وضع برنامج تدريبي مقترح معتمد على أسس علمية لتطوير القدرات البدنية و المهارات الأساسية لأعمار تحت (17 عام) لكرة القدم و مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تطوير متغيرات البحث.

عينة الدراسة:

لقد تضمن مجتمع البحث لاعبي نادي الحسين الرياضي لكرة القدم فئة الناشئين (17 عام) حيث بلغ مجتمع البحث مجتمع البحث (40 لاعب) تم تقسيمها إلى مجموعتين مجموعة تجريبية و عددها (18 لاعبا) و ضابطة و عددها (18 لاعب) بعد استبعاد حراس المرمى و عددهم (04) و المجموعة الضابطة يطبق عليها برنامج المدرب الاعتيادي أما المجموعة التجريبية فيطبق عليها البرنامج المقترح.

المنهج المستخدم:

استخدام الباحث المنهج التجريبي.

أدوات جمع البيانات:

الاختبارات البدنية و المهارية و يتم بعدها جمع البيانات و تفرغها ثم معالجتها إحصائياً باستخدام الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و اختبار.

البرنامج التدريبي المطبق:

و قد تضمن البرنامج التدريبي 24 وحدة تدريبية بواقع ثلاث وحدات لكل المهارات الأساسية و القدرات البدنية المختارة و استغرق تنفيذ البرنامج ثمانية أسابيع و كان زمن الوحدة التدريبية 90 دقيقة.

نتائج الدراسة:

ظهر تطور في مستوى أداء اللاعبين في جميع المهارات الأساسية لدى المجموعتين التجريبية و الضابطة بين الاختبارين القبلي و البعدي.

3-7- دراسة ممدوح ابراهيم علي حسين (1993) (حسين، 1993):

موضوع الدراسة:

تأثير البرنامج البدني المهاري على تطور بعض المهارات الأساسية للناشئ كرة القدم.

الهدف من الدراسة:

التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على مكونات اللياقة البدنية و المهارات الأساسية قيد البحث.

عينة الدراسة:

تكونت من (40 لاعبا) أقل من (16 عام) مقسمة إلى مجموعتين تجريبية و ضابطة.

المنهج المستخدم:

استخدم الباحث المنهج التجريبي

أدوات جمع البيانات :

اختبارات بدنية و أخرى مهارية.

نتائج الدراسة:

أسفرت هذه الدراسة عن النتائج التالية:

- يؤثر البرنامج المقترح إيجابيا على مستوى مكونات اللياقة و المهارات الأساسية و بصفة خاصة مهارة السيطرة على الكرة و ركلها و ضربها بالرأس.

8- التعليق على الدراسات السابقة و أهم النتائج المستخلصة :

من خلال ما فهمناه من قراءات و استطلاع النتائج و تقارير البحوث المرتبطة بموضوع الدراسة تم استخلاص النقاط التالية:

أ- تنوع المجال البشري من طلاب لعبين (ناشئين).

ب- أن معظم الدراسات استخدمت المنهج التجريبي.

ج- تنوع طرق اختيار العينات من الطريقة العلمية إلى الطريقة العشوائية.

ح- تراوحت مدة تطبيق البرنامج إلى غاية 12 أسبوع.

9- الفائدة من الدراسات السابقة:

من خلال الدراسات السابقة و نتائجها و إجراءاتها استفاد الباحث منها فيما يلي:

- اختيار المنهج التجريبي و التصميم ذو القياسين القبلي و البعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية و الأخرى ضابطة.

- في تحديد المعالجة الاحصائية المناسبة.

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول

التدريب الرياضي الحديث

تمهيد:

أصبح التدريب الرياضي الحديث علم قائم بذاته فلا يمكن في أي حال من الأحوال الخوض في العملية التدريبية و الاشراف على الرياضيين ما لم يتم اعداد برامج تدريبية مخططة مبينة على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي، و أمام هذا وجب علينا نحن الباحثين، و مت خلال هذا الفصل الإمام بكل ما يساعد مدربيننا من الناحية النظرية و الميدانية في إنجاز العملية التدريبية و عليه قمنا بإعطاء نظرة شاملة و هادفة و دقيقة على كل ما يساعدهم في إنجاز البرامج و التخطيط لها بأسلوب علمي صحيح (الخطة طويلة المدى، الخطة السنوية بمراحلها و فتراتها - الخطة الشهرية - الخطة الأسبوعية - الخطة اليومية).

و هذا انطلاقاً من معرفتنا إلى أهم الأهداف، و الواجبات و الأسس التي تبنى عليه عملية التدريب و كيفية إعدادها بالإضافة إلى ذلك الكيفية الصحيحة في بناء البرامج التدريبية و الأسس التي يبنى بها، و أهم كل مرحلة و فترة تدريبية التي تعمل على تحقيقها، و معرفة حمل التدريب و هذا بمعرفة مكوناته و الكيفية الصحيحة في تقنيته.

1- التدريب الرياضي الحديث:

1-1- مفهوم التدريب:

يعرف Mtatveiv التدريب الرياضي على أنه ذلك التحضير البدني، المهاري، الخططي، الفكري و النفسي للرياضي بمساعدة تمرينات بدنية(Weineck, 1988) .

و يعرف علي نصيف و قاسم حسن حسين التدريب الرياضي على أنه جميع العمليات التي تشمل بناء و عناصر اللياقة البدنية و تعلم التكنيك (المهارات الأساسية) و التكنيك (المهارات الخططية) و تطوير القابلية العقلية ضمن علمي مبرمج و هادف خاضع لأسس تربوية بقصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة. (قاسم، 1988).

و أما طه اسماعيل و عمر أبو المجد و ابراهيم شعلال فيعرفون التدريب الرياضي بصفة عامة، و تدريب كرة القدم بصفة خاصة، بأنه ذلك الإعداد الفيسيولوجي للاعب عن طريق تكيف أجهزته الحيوية مع المجهود المبذول، و الأداء المطلوب خلال المباراة، و كذا إعداد مهاريا و خططيا بحمل مناسب سواء من حيث الشدة أي من خلال زمن أداء التمرين أو عدد تكراره (اسماعيل، 1989).

و يعرفه مفتي إبراهيم بأنه كل العمليات التعليمية و التربوية التي تهدف لتنشئة و إعداد اللاعبين و الفريق الرياضي من خلال التخطيط و القيادة التطبيقية و الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى و نتائج ممكنة في الرياضة التخصصية و الحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة (ابراهيم، 2001).

و بناء على ذلك فيمكن أن نعرف التدريب الرياضي على انه ذلك العمل التربوي المبني على أسس علمية، يهدف إلى الرفع من مستوى الرياضي من الناحية البدنية، المهارية، الخططية، و النفسية، أي الحالة التدريبية له إلى أعلى مستوى ممكن.

1-2- أهداف وواجبات التدريب الرياضي الحديث:

إن واجبات التدريب يمكن أن نحددها في الواجبات التربوية و الواجبات التعليمي، فمن أهم الواجبات التربوية التي يسعى المدرب إلى تحقيقها هو العمل على تربية و تطوير السمات الخلقية من تسامح و تواضع و ضبط النفس و الخلق الرياضي (Aut, 1973).

و في هذا النطاق يشير الباحثان horsky و kacani إن من أهم الواجبات التربوية التي يحاول المدرب تحقيقها هو تطوير الخصائص و الصفات الإدارية التي تؤثر في سير المباريات و نتائجها كالمثابرة و التصميم و الطموح و الجرأة و الإقدام و الاعتماد على النفس و الرغبة في الانتصار و تربية اللاعبين على اجتناب الأنانية و العمل الجماعي لرفع مستواهم لخدمة ناديهم و الوسط الاجتماعي أما الواجبات التعليمية التي يحاول المدرب تحقيقها فتتلخص في عملية الإعداد البدني، و هنا يعمل المدرب على تطوير الصفات البدنية للرياضي من التحمل، القوة، السرعة، المرونة، و الرشاقة و كذا الإعداد المهاري عن طريق تعلم المهارت الأساسية بالإضافة إلى الإعداد الخططي أين يحاول المدرب تعليم خطط اللعب الفردية و الجماعية وفق الامكانيات الحقيقية للاعبين (مختار ح.، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، 2000).

و يرى الباحث على ضرورة عدم إهمال المدرب أثناء العملية التدريبية أي جانب من جوانب واجبات التدريب كان يعطي أهمية بالغة في تنمية الصفات البدنية و المهارات الأساسية دون تنمية الصفات الإرادية و الخلقية للرياضي.

1-3- قواعد التدريب الرياضي الحديث:

أثناء التدريب يجب احترام و تطبيق قواعد خاصة نلخصها في ما يلي:

أولاً: قاعدة التنظيم: إن تنمية صفة بدنية أو مهارة أساسية أو التدريب على خطة لا يأتي دفعة واحدة بل يتحتم على المدرب تكرار التدريب و تنظيم وحداته بشكل يسمح للاعبين التعلم الصحيح و تطوير مستواهم و إن يربط هدف وحدة التدريب السابقة بهدف وحدة التدريب اللاحقة (Habil, 1988).

ثانياً: قاعدة الإيضاح: يحتمل الإدراك الحسي الجزء الأكبر و الحلقة الأولى في عملية التعلم الحركي و الإيضاح يعني توصيل المعلومات النظرية و طريقة تطبيقها بشكل صحيح لأجهزة الإدراك الحسي لدى الممارس حيث يفهمها و يستوعبها بسهولة. و لضمان عملية الإيضاح فب التعلم يجب على المدرب أن يحدد المهارة، و يحاول أن يقدمها بطريقة واضحة أمام اللاعبين باستخدام أساليب التوضيح كالوسائل السمعية، البصرية على سبيل المثال (الشاطي، 1992).

ثالثاً: قاعدة التدرج: لقد أصبح التدرج في الحمل للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء قاعدة هامة في التدريب الحديث. و التدرج يعني سير خطة التدريب من الأسهل إلى الأصعب و من البسيط إلى المعقد (الصفار، 1988).

رابعاً: قاعدة الإستيعاب و الاستمرار: إن عملية الاستيعاب لها أهميتها في عملية التدريب، فاللاعب الذي يتمرن دون أن يستوعب أهداف التدريب و فن الحركة وقواعد الخطط لا

يستطيع أن يؤدي أدوار ناجحة في المباريات و إن تطوير الصفات البدنية لا يتم إلا بالاستمرار في العمل على تطويرها.

كما أنه لا يكف أن يعرف اللاعب مهارة أو خطة معينة و يستوعبها، بل يستمر في تطبيقها تحت ظروف المباريات بل حتى خلال حياته الرياضية (قاسم، 1988).

و عليه يرى الباحث و لنجاح العملية التدريبية و يجب على القائمين عليها احترام جملة القواعد السالفة الذكر لما لها من أهمية في تنمية و التطوير الرياضي.

1-4-4- التخطيط في التدريب الرياضي الحديث:

1-4-4-1- مفهوم التخطيط الرياضي:

يلعب تخطيط التدريب في كرة القدم دوراً أساسياً في تحقيق المستويات الرياضية العالية، سواء في جانبها البدني أو التكنيك أو النفسي و أصبحت نظريات التدريب و طرقها الحديثة مدخلا هاما لإحراز أفضل النتائج في ضوء قدرات اللاعب و إمكانياته، و تعد مرحلة التخطيط لبرنامج التدريب أساس النجاح و الفشل في العملية التدريبية (مختار، 2000).

و التخطيط يعني التنبؤ بالمستقبل فالمدرّب الذي يخطط للموسم الرياضي يضع أهدافاً محددة أمامه يعمل على تحقيقها. و من هنا يمكن أن يتنبأ بالمستوى الذي سيصل إليه لاعبه (لخشاب، 1988).

1-4-2- الخطط التدريبية في مجال التدريب الرياضي الحديث:

التخطيط لأي عمل، و في أي مجال يضمن دائما الحصول على أعلى النتائج، و يسهل تبعا لذلك وضع البرامج و تعديلها، و تقويم العمل بصفة عامة، و التخطيط في كرة القدم أو في غيرها من الأنشطة الرياضية يضمن دون شك الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية، لذلك فإن من الضروري أن يكون لدينا خطة متكاملة عندما نبدأ في العمل مع أي فريق و على أي مستوى (الوقاد، 2003).

و خطة العمل قد توضع لعدة أعوام، و قد تكون لعام واحد و قد توضع لفترة محددة (شهر - اسبوع - يوم)، و عليه فخطط التدريب في المجال الرياضي هي:

1-2-4-1- الخطة طويلة المدى (عدة سنوات):

خطة العمل طويلة المدى غالبا ما تكون لأربع سنوات متتالية بالنسبة للفرق أو المنتخبات التي ترتبط بالمسابقات و الدورات أو البطولات الأولمبية... إلخ، حيث تحتاج هذه الفرق أو المنتخبات إلى وضع التخطيط الذي يضم لها تحقيقا لمستويات البدنية و الفنية و التي تؤهلها للمشاركة في البطولة و تحقيق أعلى النتائج و المستويات (الوقاد، 2003).

و العمل يكون موجها نحو التكوين القاعدي للرياضي خلال خطة طويلة المدى باستعمال طرق تدريبية متنوعة لتطوير و ثبات الكفاءة البدنية و المهارية و الرفع من الحالة التدريبية للاعبين خلال عملية إعدادهم (Jurgon, 1986) .

1-2-4-2- الخطة السنوية:

تعتبر الخطة السنوية من أهم أسس تخطيط التدريب لأن السنة تشكل دورة زمنية مغلقة تقع في غضون المنافسات في أوقات معينة و محددة.

1-4-2-3- الخطة اليومية: (الوحدة التدريبية)

و هي وسيلة لتحقيق أهداف الخطة العامة في فتراتنا و مراحلها المختلفة و هي أيضا الجزء الأساسي و الرئيسي و القاعدي في عملية التدريب، و قد يكون لها هدفا أو أثر و لكل طرقه و خطته ليتحقق، و الوحدة التدريبية هي عملية بيداغوجية قاعدية للمدرب و تعتبر الوسيلة التي تسمح له بالتدخل في عملية التدريب (Bernard, 1990).

و إذا نظرنا من الناحية التركيبية نجد أن الوحدة التدريبية اليومية مقسمة إلى ثلاثة أقسام هي:

القسم الإعدادي - القسم الرئيسي - القسم الختامي.

إن القسم الرئيسي من الدرس هو الذي يتحكم بشكل رئيسي في محتوى التهيئة (القسم الختامي).

أولاً: القسم الإعدادي: يتكون هذا القسم من جزئين: الجزء الإداري و يتم فيه تنظيم اللاعبين و ضبطهم، و جزء يحمل تمارين تحضيرية عامة و خاصة، و يهدف هذا القسم إلى تهيئة اللاعبين من الناحية النفسية و البدنية و المهارية للجزء الرئيسي من وحدة التدريب.

ثانياً: القسم الرئيسي: و يعتبر أهم جزء في الوحدة التدريبية و هو الجزء الذي يعطي فيه التمرينات التي تحقق هدف الوحدة ضمن الخطة العامة. و عن طريق هذه التمرينات يعمل المدرب على تطوير الحالة التدريبية للاعبين ثم يلي ذلك تثبيتها (مختار، 2000).

و يتضمن هذا القسم تمارينات اللياقة البدنية، و كذا نواحي الإعداد البدني الخاص و أيضا الأداء المهاري و الخططي بشقيه الدفاعي و الهجومي، و المباريات التجريبية و تدريبات المراكز، و التدريب على الطرق اللعب المختلفة (اسماعيل، 1989).

ثالثا: القسم الختامي: و يهدف إلى عودة اللاعب إلى حالته الطبيعية بعد المجهود ذي الحمل المرتفع الشدة في الجزء الرئيسي، و يتضمن هذا الجزء الاسترخاء و الألعاب الترويحية (مختار، 2000).

و بما أن هذا القسم يختلف من درس لآخر فإن التهدئة تتغير تبعا لذلك و هنا نلاحظ تتغير نلاحظ أن التمارينات الأساسية للتهدئة تتركز في تمارينات الارتخاء و التنفس. و قد قام الباحثان kacani و horsky بتحديد المدة الزمنية كل قسم من الوحدة التدريبية على الشكل التالي:

القسم التحضيري: التحضير النفسي و شرح هدف الحص، 5 دقائق.

مرحلة القسم الاعداي، 15 دقيقة.

القسم الرئيسي: مرحلة القسم الرئيسي، 60 دقيقة.

القسم الختامي: مرحلة القسم الختامي ، 10 دقيقة.

و هكذا نجد أن الزمن المخصص للوحدة التدريبية يتراوح من 90 دقيقة.

1-5- بناء البرامج التدريبية و مكانتها في التخطيط الرياضي:

1-5-1- مفهوم البرامج:

عرفه محمد الحماحي بأنه أوجه النشاط و الخبرات التعليمية المختارة لتحقيق الأهداف المرجوة (الحماحي 1990).

و يعرفه مفتي ابراهيم بأنه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف، و بذلك نجد أن البرنامج هو أحد عناصر الخطة و بدونه يكون التخطيط ناقصا (حمادة م.، 1997).

1-5-2- أسس بناء البرامج التدريبية:

يتفق كل من محمد الحمادي و أمين الخولي (الحماحي 1990) و كذا كل من عمرو و أبو المجد و جمال النمكي (النمكي، 1997) و مفتي ابراهيم حمادة (ابراهيم، 2001) بأن الأسس الهامة لتخطيط البرامج التدريبية للأصغر خاصة في كرة القدم هي:

- أن يخطط البرنامج حيث يسمح بالتقدم بأقل تكرار ممكن.
- تنظيم البرامج حيث يتاح وقت ملائم للتعلم.
- أن تكون البرامج من الأنشطة المشوقة و التي تتميز بالقيم و التي تؤدي إلى النمو المتوازن.
- أن تبني البرامج في ضوء الامكانيات المتاحة، و الأهداف الاجتماعية، و فلسفة المجتمع.

- اختيار المحتوى الذي سيتم التركيز على تنفيذه خلال الموسم و هي الأهداف (اللياقة البدنية - المهارات - المعلومات الرياضية - المعلومات الشخصية و الاجتماعية) بما تتناسب مع كل مرحلة عمرية.
- يقدم البرامج أنشطة قابلة لاستخدام طرق التدريب غير الشكلية أو التقليدية.
- و يشير عمرو أبو المجد و جمال النمكي (النمكي، 1997) و مفتي ابراهيم حمادة (حمادة م.، 1997) أنه لكي يتم نجاح للبرنامج التدريبي يجب أن يراعي المدرب ما يلي:
- يجب أن يتعود اللاعب على التركيز الكامل في الأداء أثناء التدريب.
- يجب أن يتضمن البرنامج التدريبي التمرينات و الألعاب التي تحدد من نشاط اللاعبين و تزيد من إقبالهم على الأداء و تبعد عامل الملل و السأم لديهم أي يجب خلط بين البرنامج المشوق الترفيهي و برنامج الجد الذي يتطلب التصميم على العطاء.
- لابد أن يحتوي البرنامج على وسائل القياس التي توضح و تبين نتائج التدريب لدى اللاعبين.
- يجب ألا تقل عدد مرات التكرار عن أربعة مرات أسبوعياً.
- يجب أن تتصف وحدة التدريب بالشمولية و أن تضي عليها عامل البهجة و السرور و المتعة.
- يجب أن يزيد حجم الألعاب المصغرة في محتوى البرنامج.
- مستوى اللاعبين و الفريق من حيث المهارات و قدرات الأداء الرياضي.

- الامكانيات التي في متناول المدرب (مختار، 2000).

1-5-3- خطوات تصميم البرامج التدريبية:

يرى مفتي ابراهيم (حمادة م.، 1997)، حنفي محمود مختار (مختار، برامج التدريب السنوي في كرة القدم، 1992) محمد رضا الوقاد (الوقاد، 2003) "أنه كي يتم تصميم البرامج التدريبية لتنفيذ خطة في إطار تخطيط متكامل لكرة القدم فإنه من الأهمية أن يشمل على العناصر التالية بدرجة عالية من التفصيل:

أولاً: المبادئ العلمية التي يقوم عليها البرنامج

إن برنامج كرة القدم يجب أن يبنى على الأسس و المبادئ العلمية بالدرجة الأولى مثل وظائف الأعضاء، علم النفس الرياضي، علم الحركة.....إلخ.

ثانياً: الهدف العام و الأهداف الفرعية للبرنامج التدريبي

يستمد هدف البرنامج من هدف الخطة، كما ان من الأهمية أن يكون هدف البرنامج قابلاً للتحقيق و أن لا يفضل هدفه عن محتواه. و تحديد الأهداف بدقة يسهم بدرجة كبيرة في اختيار الأنشطة المناسبة و تحديد أفضل بدائل التدريب و التعليم كما يساعد بفاعلية في القيام بعملية التقويم.

ثالثاً: تحديد الأنشطة داخل البرنامج التدريبي

مثل الاحماء و التهدئة و كذا الإعداد بمختلف أنواعه (البدني - مهاري -

خططي - نفسي).

رابعاً: تنظيم الأنشطة داخل البرنامج التدريبي

و يعتمد تنظيم الأنشطة داخل البرنامج على عدة عناصر منها تنظيم حمل التدريب بكل مكوناته و درجة و كذلك توزيع أزمته التدريب.

خامساً: الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبي

- لقاء المدرب مع اللاعبين لشرح محتويات التدريب.
- إعداد المدرب لمكان التدريب من ملعب أو قاعة أو خارجه.
- إعداد الأجهزة و الأدوات التي قد يتطلبها تنفيذ الوحدة التدريبية.
- بدء الوحدة التدريبية بشكل نظامي.
- إجراء تمارين الاحماء.
- إجراء تمارين تحقق أهداف الوحدة في تسلسل علمي.
- إجراء تمارين التهيئة.

سادساً: تقويم البرنامج التدريبي

يجب على المدرب تحديد مواعيد تقويم كافة البرنامج التدريبي (بدني - مهاري - ذهني - نفسي).

و على المدرب استخدام نتائج في تعديل جزء أو أكثر من البرنامج التدريبي.

سابعاً: تطوير البرنامج التدريبي

يتم التطوير من خلال عدد الخطوات نلخصها فيما يلي:

- التحديد الدقيق لهدف عملية تطوير البرنامج.
- التحديد الدقيق لأفضل طرق و أساليب تحقق أنشطة البرنامج.
- التحديد الدقيق لأفضل أساليب لكل نشاط من أنشطة البرنامج.

1-6- حمل التدريب:

1-6-1- مفهوم حمل التدريب:

إن أي نشاط بدني يؤديه اللاعب يحدث تأثيرات مختلفة في الخصائص الوظيفية و التشريحية و الميكانيكية النفسية و يأتي ذلك من خلال حمل التدريب و الذي يشمل على الحجم و الشدة سواء كان ذلك بالتكرارات أو دوام المثير أو سرعة التردد. و لابد للاعب من التعرف على مكونات عملية التدريب و التي يستفيد منها في اكتساب المتطلبات النفسية في رياضته للوصول إلى المستويات الرياضية العليا (الجبالي، 2001).

و يعرف محمد توفيق الوليلي 2000م حمل التدريب أنه كل التمرينات التي تعطي و تؤثر على الجهاز العصبي و العضلي و الدوري التنفسي (متولي، 2000).

و يعرف هارا (Harre) 197م حمل التدريب على أنه "عبارة عن الجهد الواقع على أجهزة الجسم المختلفة كرد فعل لممارسة الأنشطة (Jurgon, 1986)".

و عرفه مفتي ابراهيم حمادة 1997 بأنه كمية التأثير المعين الواقع على أعضاء أجهزة اللاعب أثناء ممارسة النشاط الرياضي'. فحينما يؤدي اللاعب أي نوع من أنواع التمرينات فإن أجهزة جسمه تبذل جهدا متباينا لتنفيذه و إخراجها بالصورة التي نراه عليها (حمادة م.، البرامج التدريبية المخططة، 1997).

و عليه مما تم ذكره آنفا يمكن أن نعرف حمل التدريب على أنه ذلك الجهد البدني و العصبي الواقع على مختلف أعضاء الجسم و أجهزته (الجهاز الدوري الدموي - الجهاز العصبي - الجهاز العضلي) كرد فعل للأداء البدني المنفذ.

1-6-2- أنواع الحمل التدريبي:

قسم كل من مفتي ابراهيم (ابراهيم ح.، 2001) م و محمد توفيق الوليلي (متولي، 2000) م حمل التدريب إلى:

الحمل الخارجي: و يقصد به كل التمرينات المعقدة و التي ينفذها الفرد الرياضي، كتطوير الصفات البدنية أو المهارات الأساسية أو القدرات الخطئية أو الصفات الإدارية، و يلاحظ أن الحمل الخارجي المتمثل في التمرينات المؤديات يتعلق بالبيئة التدريبية.

الحمل الداخلي: و يقصد به تأثير النتائج من الحمل الخارجي على كافة الأجهزة الوظيفية و على سبيل المثال قياس الفارق بين ضربات القلب على القيام بالجهد و بعده مباشرة، و تعتبر هذه الطريقة من أسهل و أفيد الطرق لقياس التدريبي الداخلي.

1-6-3- مكونات حمل التدريب:

يرى كل من مفتي ابراهيم (حمادة م.، البرامج التدريبية المخططة، 1997) و عويس الجبالي (ابراهيم ح.، 2001) و محمد توفيق المتولي (متولي، 2000) و محمد رضا الوقاد (الوقاد، 2003) و حنفي محمد مختار (مختار ح.، برامج التدريب السنوي في كرة القدم، 1992) أن مكونات حمل التدريب نجد:

أولاً : حجم الحمل

و يقصد بحجم الحمل هو جميع الأداء الناشط في الوحدة التدريبية و هو مدخل حقيقي لتطوير مستويات الأداء البدني، المهاري، الخططي... إلخ، فمثلا لاعب يهدف 20 مرة خلال التدريب و يتكون من:

1/ دوام الحمل: هو زمن أو مدى استمرار فعالية الحمل كجري 100م في 14 ثانية، أو عدد مرات رفع ثقل معين كمجموعة، مثلا رفع 25 كلف عشر من متتالية كمجموعة.

2/ تكرار الحمل: و يعني عدد مرات تكرار الحمل مثلا تكرار جري 100 م في 14 ثانية أو تكرار رفع 20 كلف عشر مرات.

و تأتي الزيادة في حجم الحمل تدريجيا عندما يقترب اللاعب من المستويات العليا من الأداء و تعتبر الزيادة المستمرة في حجم الحمل من سمات التدريب الحديث، حيث يساعد ذلك على زيادة معدلات التكيف الفيسيولوجي للاعب و يشمل حجم الحمل على الخصائص التالية:

أ/ زمن دوام الحمل(المثير) ، ب/ المسافة المرتبطة بوحدة التدريب، ج/ عدد التكرار في الوحدة التدريبية.

ثانيا: شدة الحمل

و تعتبر النسبة المئوية أو الضربات القلبية أو زمن السباق أو الثقل و تتكون

من:

1/ قوة الحمل: مثل مقدار الثقل الذي يرفعه اللاعب أو سرعته ن فكلما رفع ثقلا كبيرا أو كانت سرعته أكبر كانت قوة الحمل كبيرة.

2/ كثافة الحمل: و هي الفترة الزمنية بين تكرارات الحمل فكلما كان الزمن بين تكرارات الحمل صغيرا كانت كثافة الحمل كبيرة و العكس من ذلك فإذا ازداد الزمن بين التكرارين كانت كثافة الحمل خفيفة.

ثالثا: الراحة:

و المقصود بها فترات الراحة بي كل عمليين، و هناك نوعان من الراحة: الراحة السلبية و هي التي يستريح خلالها اللاعب تماما دون أداء أي نشاط بدني مقصود، أما الراحة الإيجابية يقصد بها الراحة التي يحصل عليها اللاعب من خلال أداء بعض التمرينات التي تساعد على الاسترخاء، و تجديد النشاط للعمل الثاني.

1-6-4- درجات حمل التدريب:

يمكن تقسيم درجات حمل التدريب إلى (حمادة م.، البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، 1997):

1/ الحمل الأقصى: و هذه الدرجة هي أقصى ما يستطيع اللاعب أن يتحملها و كي يصل اللاعب إلى هذه الدرجة من حمل التدريب لا بد أن يكون في قمة تركيزه و يبذل قصارى جهده. و خلال هذه الدرجة نجد أن اللاعب تظهر عليه آثار التعب واضحة، الأمر الذي يتطلب فترة طويلة من راحة كي يستطيع العودة إلى حالته الطبيعية.

و تقدر درجة الحمل فيه بحوالي 85% إلى 95% من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله.

2/ الحمل الأقل من الأقصى: و هذه الدرجة من العمل تقل بنسبة بسيطة عن درجة الحمل السابقة و بالتالي إلى متطلبات أقل من الحمل السابق و تقدر درجة الحمل الأقل من الأقصى بحوالي 75% إلى 90% من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله.

3/ الحمل المتوسط: و تتميز هذه الدرجة من الحمل بدرجة متوسطة من حيث العبء الواقع على مختلف أجهزة أعضاء الجسم، و تقدر درجة الحمل المتوسط ب 50% من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله.

4/ الحمل الخفيف: في هذه الدرجة يكون العبء البدني الواقع على أجهزة الجسم اللاعب يقل عن المتوسط . و تقدر درجة الحمل الخفيف بحوالي 50% إلى 35% من أقصى ما يتحمله اللاعب .

و يمكن تحديد درجة الحمل على أساس معدل نبض القلب فنجد:

1- التمرينات ذات الدرجة الأقصى فإن معدل نبض القلب يزيد عن 190 ضربة /الدقيقة.

2- التمرينات ذات الدرجة العالية(أقل من أقصى) فإن معدل نبض القلب يصل من 165 إلى 190 ضربة /الدقيقة.

3- التمرينات ذات الدرجة المتوسطة فإن معدل نبض القلب يصل إلى 140 ضربة إلى 160 ضربة/الدقيقة.

4- التمرينات ذات الدرجة الخفيفة فإن معدل نبض القلب يصل من 115 إلى 140 ضربة/الدقيقة (محمد، 1990).

الخاتمة:

لقد أصبح اليوم التخطيط في مجال التدريب الرياضي الحديث ضرورة حتمية على كل مدرب يريد تطوير و إعداد لاعبيه إعداد متزنًا متكاملًا من جميع النواحي (البدنية، المهارية، الخططية، النفسية، الذهنية).

إن نجاح معظم مدربي كرة القدم في الدول الرائدة في مجال علم التدريب الحديث راجع إلى حسن التوجيه و إعداد اللاعبين، حيث أصبحت كرة القدم الحديثة تفرض على اللاعبين واجبات و مهارات حركية و بذل جهد بدني كبير و خاصة مع تطور طرائق التدريب، و خطط اللعب، مما اضطر المدربين إلى إعدادهم إعدادًا متكاملًا، و لا يأتي هذا إلا من خلال إعداد خطط تدريبية مبنية على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث، و الإلمام بمبادئ علوم التدريب، و معرفة خصائص و مميزات اللاعبين البدنية و النفسية.

الفصل الثاني

الألعاب المصغرة

- اللعب:

1-1- تعريف اللعب:

هناك تعريفات مختلفة للعب وأخرى معقدة يمكن إيجاز بعضها فيما يلي:

حسب عماد الدين إسماعيل "هو الوسيلة التي تسمح باكتشاف الأشياء والعلاقات الموجودة بينها (اسماعيل ع.، 1986)".

أما حسن علاوة فيعرفه "بأنه النشاط السائد في حياة الطفل ما قبل المدرسة كما يساهم بقدر كبير في المساعدة على النمو العقلي والخلقي والبدني والجمالي والاجتماعي، والمتتبع لنمو الأطفال يلاحظ تطور اللعب عندهم واختلافه باختلاف مراحل النمو (علاوي م.، 1990)".

أما التعريفان اللذان يدلان على مدى تعقيد مفهوم اللعب يتمثلان في "ريدريدر reider" حيث يقول نستطيع أن نرى احد الأطفال يقول لنا انه يلعب لان هذا يسره و يفرحه، لكن لا نستطيع الادعاء أن هذا يشرح ظاهرة اللعب (B.R.albermons., 1981). أما " اوليفركاميل" يقول مما لاشك فيه انه لا احد يستطيع أن ينكر دور اللعب بالنسبة للطفل، فهو يحتاج إليه مثل حاجته إلى الهواء الذي يتنفسه كما انه يساعده على اكتشاف المحيط الذي يعيش فيه وبالتالي يؤهله إلى الاندماج والتكيف، أما رغبة الطفل في اللعب فإذا لم يتم تحقيقها في الطفولة بصورة كاملة فإنها تؤثر في شخصيته مستقبلا كمراهق وراشد (camulle, 1973).

1-2- فوائد اللعب:

للعب فوائد كبيرة للأطفال والكبار على حد سواء ويمكن إجمال هذه الفوائد فيما

يلي:

- ينفس على التوتر الجسمي والانفعالي عند اللاعب.
- يدخل الخصوبة والتنوع في حياة الطفل.
- يعلم الطفل أشياء جديدة عن نفسه وعن العالم المحيط به.
- يمكن الكبار من مساعدة الطفل على حل مشكلاته الشخصية، إذ يوجههم إلى مفاتيح هامة لمسلكتهم.
- يتيح للطفل الفرصة ليعبر عن حاجاته التي لا يستطيع التعبير عنها في حياته الواقعية .
- يعطي الطفل مجالاً لتمارين عضلاته كما في ألعاب الحركة، والمجهود الجسمي.
- يجذب انتباه الطفل ويشوقه إلى التعليم ، فالتعليم باللعب يوفر للطفل جواً طليقاً يندفع فيه إلى العمل من تلقاء نفسه .
- يعطي للطفل الفرصة لاستخدام حواسه وعقله و زيادة قدرته على الفهم.
- اللعب يوفر فرصة التعبير، وهي حاجة أساسية عند الإنسان، فلا بد في الحياة من التعبير لكي لا تصبح الحياة مملة (الخولي ا.، 1994).

1-3- وظائف اللعب:

إن وظيفة اللعب الأساسية وهدفها الأصلي هو توفير للصغار الميل إلى الألعاب، وإعدادهم للحياة المستقبلية من الناحية الجسمية والنفسية والاجتماعية والخلقية كما أن هناك وظائف ثانوية للعب والتي هي عبارة عن فوائد تكميلية والتي تشمل أمور أخرى نذكر منها ما يلي:

- اللعب يبعد الإنسان من الملل والضجر والقلق وما إلى ذلك من الإحساسات الأليمة.
- اللعب يهدئ الغرائز الفردية ويقلل من حدتها.
- اللعب يجعل الفرد يندمج في الجماعة ويخضع للقانون.
- اللعب يصون العادات والتقاليد الاجتماعية ويحييها (واقى، بدون سنة).

ومن خلال طرح هذه الآراء عن اللعب نستطيع القول بان اللعب هو ذلك النشاط الذي يخرج الطفل من وجدانيته إلى العالم الخارجي، حيث يستطيع الطفل أن يخرج ما يجول في خاطره إلى أن يصل إلى مرحلة الإبداع ، فاللعب ضروري لكل شخص ولكل طفل وذلك لكونه أداة للنمو الجسمي والعقلي ، الاجتماعي والنفسي.

1-4- العوامل المؤثرة في اللعب:

يوجد اختلاف كبير بين الأطفال أثناء اللعب بالرغم من تشابه رغباتهم في السنوات المتقاربة ويرجع هذا الاختلاف إلى احد العوامل التالية:

- أ- الصحة: من الأكيد أن الأطفال الأصحاء يلعبون أكثر من الأطفال المرضى، وان الصحة تعطي طاقة للطفل ونشاطا وقوة وحرارة يستطيع استغلالها في اللعب، فكل

الدراسات تجمع على أن الأطفال الضعفاء المرهقين لا يشتركون في اللعب ولا يتمتعون بأدوات اللعب على عكس التلاميذ الأصحاء.

ب- الذكاء: إن الأطفال النبهاء يظهرون نشاطا أكثر ويلعبون بنسبة اكبر من الخاملين، كما أن لعبهم يظهر فيه نوع من التجديد، الطفل الذكي يتقدم من اللعب الحسي إلى اللعب الخيالي، وتظهر هذه الفروق مع مرور الزمن.

ج- البيئة: تلعب البيئة دورا هاما في عملية اللعب وتؤثر بذلك تأثيرا مباشرا على الطفل ، فنجد أن الطفل الذي يتوفر لديه المساحات الشاسعة يلعب أكثر من الذي لا يتوفر لديه هذا العامل (نوار رشيد، جوان 1992).

2- الألعاب الصغيرة:

2-1- تعريف الألعاب الصغيرة:

هناك عدة تعريفات للألعاب الصغيرة من أهمها:

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

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

"وسيلة تربوية فعالة في إثارة دوافع المتعلمين نحو تحقيق الهدف كما أنها تشبع حاجات الفرد إلى الشعور بالاعتبار و التقدير من الآخرين (الدين، 1990)".

"هي تلك التمارين المحببة إلى نفوس اللاعبين والتي تجري على مساحات ضيقة وبعد معين من اللاعبين قد يكون هذا المعدل متساويا أو متفاوتا حسب الأهداف التي يسطرها المربي (مختار ح.، كرة القدم للناشئين، 1992)".

من خلال هذه التعاريف الموجزة المدرجة يمكننا القول بان الألعاب الصغيرة هي عبارة عن ألعاب غير محددة القوانين والشروط ، فهي مجالات مختلفة تساعد كل فرد سواء كان طفلا صغيرا أو راشدا على التعلم حسب قدراته الخاصة وإمكانياته وفقا لميوله ورغباته الذاتية من اجل الاكتساب والترويح والمتعة والسرور (bottym, 1981).

2-2- أهداف الألعاب الصغيرة:

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

- تطوير وتحسين الصفات البدنية.
- تحسين الأداء المهاري للأطفال.
- تطوير الصفات الإرادية لدى الأطفال مثل العزيمة، المثابرة، الثقة في النفس... الخ
- إدخال عامل المرح والسرور إلى نفوس الأطفال.

- اكتساب الأطفال الصفات الخلقية الحميدة مثل: الإحساس بقيمة العمل الجماعي، التعاون، الطاعة وتحمل المسؤولية.... الخ.

وتعتبر الألعاب الصغيرة من بين الطرق التدريبية الحديثة والأكثر فعالية، فالوضعيات والتركيبات الحالية موجودة بصفة جلية في مختلف أشكالها وذلك حسب خصائص الأهداف المسطرة لذا فالأغلبية من المربين يحضرون لاعبيهم في مربعات صغيرة ومساحات صغيرة (خطاب، 1990).

2-3- خصائص الألعاب الصغيرة:

لا يشترط ممارستها طبقا لقواعد وقوانين دولية معترف بها إذ لا يرتبط فيها زمن اللعب وعدد اللاعبين أو مساحة وحجم ومكان اللعب أو مواصفات الأدوات المستخدمة بأية اشتراطات أو قواعد دولية.

- سهولة تغيير قواعد وقوانين اللعبة بما يتناسب مع الظروف والمناسبات أو بما يتلاءم ومحاولة تحقيق بعض الأهداف الترويحية المعينة، وفي كثير من الأحيان يمكن قيام اللاعبين بتحديد أو اختيار القوانين التي يرغبون في تطبيقها أثناء اللعب.

- عدم وجود مهارات حركية أو خطط ثابتة لكل لعبة (الغانى، 2004).

2-4- علاقة الألعاب الصغيرة بالصفات البدنية:

إن المهمة الرئيسية للألعاب الصغيرة تكمن في تطوير وتنمية القدرات الحركية للطفل وخاصة مرحلة (9-12) سنة، وهذه المرحلة تعتبر خصبة للمهتمين بتربية الطفل حركيا حيث يمتاز الطفل بالنشاط والحيوية والميول إلى أنشطة رياضية يغلب

عليها طابع الألعاب كذلك يمتاز الطفل بالابتهاج والرضي والزيادة في نمو مقدرتهم على تحقيق النشاط الرياضي.

التي تتضمن تمارين والعب ونشاطات رياضية وهذا ما توفره الألعاب الصغيرة أثناء الظروف المعقدة كضيق المساحة وتحديد عدد الممارسين.. الخ (الغاني، 2004) كذلك الألعاب الصغيرة تعتمد بشكل أساسي على الصفات البحتة (قوة، سرعة، مرونة، رشاقة.. الخ)، والحركات الأصلية وأنماطها الشائعة فان ممارستها تتيح للمشاركين اكتساب المهارات والقدرات الحركية خلال هذه الممارسة (الجيلالي، 1997).

2-5- مبادئ اختيار الألعاب الصغيرة:

يمكن حصر هذه المبادئ في النقاط التالية:

- فهم الغرض من اللعبة ومراعاة الظروف التالية: السن، الجنس، النمو.
- أن يكون هناك توافق بين غرض المعلم من اللعبة ورغبة التلاميذ فيها وتهيئ الغرض لاكتشاف قابليتهم البدنية والحركية.
- مراعاة قانون التدرج التعليمي للواجبات الحركية المتعلمة حيث تنتقل بالمتعلم تدريجيا من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد، و بصفة عامة نبدأ بالألعاب البسيطة لنصل إلى الألعاب المعقدة.
- مراعاة أن تكون الألعاب متنوعة ومشوقة واقتصادية وبما يتفق مع احتياجات الموقف التعليمي.

- عدم الانتقال من لعبة إلى أخرى إلا بعد تأكد المعلم من أن جل التلاميذ قد أنجزوها واستوعبوا قوانينها بشكل جيد.
- العمل على تحقيق الراحة النفسية للتلاميذ وذلك بشرح اللعبة بالتفصيل قبل بدايتها (الصفار، 1988).
- مراعاة المشاركة لجميع التلاميذ.

2-6- تنظيم تعليم الألعاب الصغيرة:

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

- تعليم ممارسة المهارات الأقل صعوبة أولاً.
- أداء الألعاب الصغيرة التي تعمل على ممارسة المهارات في مواقف اللعب.
- إعادة ممارسة النشاط والمهارات.
- أداء اللعبة الأساسية في الفريق .
- تمارينات على المهارات أو الصفات البدنية.

ويبدأ تقديم مهارات الألعاب الجماعية غالباً من الصف الرابع أي سن التاسع، ولكن لا يمكن أداء اللعبة عادة قبل الصف الخامس أي السن العاشر ولو أن ميول وحاجات واستعدادات أطفال مجموعة معينة سوف تحدد متى تدرس لها، ويكون تقدم

المجموعة في أداء المهارات محددًا بكمية الوقت المخصص للتدريس لهذه المراحل المتتالية السابقة ، وتبعًا لذلك فإن مستوى الصف الدراسي الذي يمكن تعليم هذه المراحل مختلف من مدرسة لأخرى (المندلأوي، 1993).

2-7- كيفية اختيار الألعاب الصغيرة:

إن اختيار مهارات معينة أو ألعاب تمهيدية أو ألعاب الفرق يتوقف أولاً على تطور المهارات لدى التلاميذ ويجب على المعلم أو المربي أن يضع في الاعتبار الخبرات الرياضية المكتسبة خارج المدرسة وداخلها على حد سواء.

2-8- الأدوات المستعملة والعناية بها:

يجب أن تكون الأدوات الخاصة بالألعاب الصغيرة كافية لتجنب الوقوف حول الملعب في انتظار دورهم، ويمكن زيادة عدد من الأدوات (الكرات، الملعب، الوسائل البيداغوجية... الخ) إذا ما أعطي المعلم العناية الصحيحة التي تطيل من عمر الأدوات القديمة بحيث يمكن صرف الميزانية في إضافة قطع جديدة (المندلأوي، 1993)

3- الصفات البدنية:

3-1- مفومها:

و تتكون من (السرعة - القوة - الرشاقة - المرونة - التحمل - التوازن - التوافق)
 - اللياقة البدنية : هي مستوى الحالة البدنية التي يعتمد عليها الرياضي في مكونات اللياقة البدنية الخاصة برياضته و التي يتم قياسها بأجهزة القياس و الاختبارات العلمية و مقارنتها بالمستوى الأمثل.

3-2-2- أنوعها:

3-2-1- القوة العضلية:

هي المقدرة على استخدام و مواجهة المقاومات المختلفة أو هي قدرة العضلة على في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها.

3-2-2-1- أهميتها:

- تغيير القوة العضلية أحد مكونات اللياقة البدنية.
- القوة العضلية تستخدم كعلاج وافي ضد التشوهات و العيوب الخلفية و الجسمية.
- تعتبر عنصر أساسي في القدرة الحركية.
- لا يوجد نشاط بدني رياضي يمكنه الاستغناء عن القوة.
- لما دور فعال في تأدية المهارات بدرجة ممتازة.

3-2-2-2- العوامل المؤثرة فيها:

- مساحة المقطع الفيزيولوجي.
- زوايا الشد العضلي.
- اتجاه الألياف العضلية.
- العمر الزمني و التغذية و الراحة.
- فترة الانقباض العضلي (نوار رشيد، جوان 1992).

3-2-2-3- أنواعها:

أ/ القوة المميزة بالسرعة: هي القدرة على إظهار أقصى قوة في أقل زمن ممكن و عليه فإن التوافق العضلي له دور كبير في إنتاج القوة المميزة بالسرعة.

ب/ تحمل القوة:

هي مقدرة العضلة على العمل ضد مقاومة خارجية و لفترة زمنية طويلة دون حلول التعب، أو هي كفاءة الفرد في التغلب على التعب أثناء المجهود المتواصل.

3-2-2-4- طرق تنمية القدرة العضلية:

1- التدريب الفتري منخفض الشدة: و عن طريقه يمكن تنمية تحمل القوة.

2- التدريب الفتري مرتفع الشدة: و عن طريقه يمكن تنمية القوة المميزة بالسرعة.

3- التدريب التكراري : و هو ينمي القوة القصوى و القوة المميزة بالسرعة.

3-2-2- التحمل :

3-2-2-1- مفهومه:

يعني الجلد الدوري التنفسي كفاءة الجهازين الدوري التنفسي في مد العضلات

العامة بالوقود اللازم مع سرعة التخلص من الفضلات الناتجة عن المجهود المبذول.

- و هو قدرة الأجهزة الحيوية على مقاومة التعب لفترة طويلة أثناء النشاط الرياضي (نوار رشيد، جوان 1992).

3-2-2-2- أنواعه:

1- التحمل العام: و هو القدرة على أداء الأنشطة التي تتضمن مجموعات عضلية متعددة و اعتمادا على خصائص الجهاز العصبي المركزي و النظام العضلي العصبي (البيك ع.، 1999).

2- التحمل الخاص: و هذا النوع من التحمل يرتبط بالأداء في الرياضات المختلفة حيث أن التحمل الخاص يرتبط بأداء الأنشطة التي تتطلب الاستمرار في الداء بمعدل عالي السرعة لفترات طويلة.

3-2-2-3- طرق التدريب:

- الطريقة المتماثلة.

- طريقة فارتلك.

3-2-2-4- تدريبات لتنمية التحمل:

- (وقوف) الجري لمدة 12 دقيقة (كوبر).

3-2-3- السرعة:

3-2-3-1- تعريفها:

هي سرعة عمل الحركات من نوع واحد بصورة متتابعة (كلارك) أو هي قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة.

أو هي قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل زمن ممكن.

3-2-3-2- أنواعها:

- السرعة الانتقالية.

- السرعة الحركية.

- سرعة الاستجابة.

3-2-3-3- أهميتها :

1- السرعة مكون هام في العديد من الأنشطة الرياضية.

2- المكون الأول لعدو المسافات القصيرة في السباحة و ألعاب القوى.

3- أحد المكونات الرئيسية للياقة البدنية.

4- ترتبط السرعة بالرشاقة و التوافق و التحمل و ذلك في كرة القدم و كرة اليد

(bottym, 1981).

3-2-3-4- العوامل المؤثرة في السرعة:

1- القوة العضلية (الفتاح، 1994).

2- القدرة على الاسترخاء.

3-2-3-5- تدريبات لتنمية السرعة:

1- (وقوف) العدو لمسافة (30 متر).

2- (وقوف) الجري عكس الاشارة (البيك ع، 1999).

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

الفصل الأول

الدراسة الاستطلاعية

تمهيد:

لقد تطرق الطالبان خلال هذا الفصل إلى توضيح منهجية البحث والإجراءات الميدانية المتبعة بغية الوصول إلى تحقيق الأهداف المنشودة، والتحقق من صحة الفرضيات التي تم وضعها ويتم ذلك من خلال إخضاعها إلى التجريبي العلمي باستخدام مجموعة من المواد العلمية وذلك بإتباع منهج يتلاءم وطبيعة الدراسة وكذلك بدراسة ميدانية عن طريق تطبيق الاختيارات على العينة الاستطلاعية والعينة الأصلية ويشتمل هذا الجانب لفصلين ويتمثل الفصل الأول الطرق المنهجية للبحث والتي تشتمل على الدراسة الاستطلاعية والمجال المكاني والزمني وكذا الشروط العلمية للأداة وهي الصدق والثبات والموضوعية مع ضبط متغيرات الدراسة وكذا عينة البحث وكيفية اختيارها والمنهج المستخدم وأدوات الدراسة و كذلك إجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة.

1- الدراسة الاستطلاعية:

من أجل الوصول إلى نتائج دقيقة ومضبوطة وتطبيقا للطرق العلمية في البحث قام الباحث نفسه بتطبيق الاختبارات الخاصة بالجانب البدني على مجموعة مكونة من (08) لاعبين تم استبعادهم فيما بعد من التجربة وقد أعطت الباحث مجموعة من الملاحظات:

- مدى انسجام الاختبارات مع مستوى وقدرات العينة.
- مدى سلامة وكفاية الأجهزة والأدوات المستخدمة.
- مراعاة الوقت عند تنفيذ الاختبارات.

1-1- مجالات البحث:

- المجال المكاني: لقد تمت التجربة التي قمنا بها في الملعب البلدي لولاية غليزان المعشوشب اصطناعيا (زوقاري طاهر).
- المجال الزمني: أما الدراسة التجريبية فقد تمت من خلال الفترة الزمنية الممتدة بين: 13-02-2017 و 03-04-2017 وذلك بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح لعينة البحث.
- المجال البشري: قمنا بالدراسة التجريبية على عينة تتكون من 08 لاعبين من أصل 16 في المجموع أعمارهم تتراوح ما بين (17-19) سنة.

1-2- أدوات ووسائل جمع المعلومات:

لجمع البيانات والمعلومات التي ساعدتنا في تحقيق أهدافنا والإجابة عن تساؤلات الدراسة قام الباحث بالاطلاع على العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة التي تساعدنا في هذا البحث وبغرض التعرف على كيفية اختيار أدوات جمع البيانات والمعلومات المناسبة لتطبيق البرنامج (الدراسة) ومن خلالها توصل الباحث إلى التعرف على أنسبها الوسائل وأدوات البحث:

- أولاً: المصادر والمراجع العربية والأجنبية:

وهذا من خلال الاطلاع وقراءة وتحليل محتوى المراجع العلمية المتخصصة في هذا المجال بصفة عامة وفي التدريب في كرة القدم بصفة خاصة، كما تم الاستعانة والاعتماد على الدراسات السابقة لمساعدتهم في البحث.

ثانياً: المقابلات الشخصية:

لقد اعتمد الباحثان في بحثهما على استخدام أسلوب المقابلة الشخصية للحصول على البيانات التي تفيد البحث وقد تمثلت في شكل مقابلات شخصية وكذا عدة زيارات ميدانية قام بها الباحث على عدة مستويات منها ما يخص الأهداف والبرامج الموضوعية في العملية التدريبية للعبة.

وقد شملت المقابلات الشخصية دكاترة في التدريب الرياضي اختصاص في مجال كرة القدم وكذلك مدربين أكفاء متحصلين على شهادات تدريب عالية (« A » CAF . « C » CAF . « B » CAF) للتعرف على الطريقة الصحيحة والمراحل المنظمة في بناء البرامج التدريبية والألعاب المصغرة و تقويمها تقويما علميا .

ثالثا: المسح المرجعي:

لقد قام الباحثان بالاطلاع على العديد من المراجع العلمية من كتب ومواقع خاصة في مجال كرة القدم بصفة عامة وفي مجال التدريب بصفة عامة وذلك بغرض التعرف على:

- أهم التمارين التي تساعد في تطوير وتحسين الجانب البدني .
- أهم المراجع العلمية والتي تحدد مختلف جوانب البرنامج التدريبي .

رابعا: الاختبارات البدنية:

- وفي هذا الصدد فقد اعتمد الباحث على مجموعة من الاختبارات المقننة والتي تقيس الجانب البدني (اللياقة البدنية) للاعبين كرة القدم وتكون مناسبة للفئة العمرية ما بين (17-19) عاما .

خامسا: البرنامج التدريبي:

وفيه تم وضع برنامج تدريبي مبني على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي في كرة القدم حيث وضع الأهداف والواجبات وتحديد الأهداف ووسائل التنفيذ التي بواسطتها يمكن تنفيذ المحاور الرئيسية للبرنامج في إطاره العام.

سادسا: الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- ساعات توقيت كرونومتر.
- كرة قدم قانونية.
- شريط قياس متري لقياس المسافة.
- شريط لاصق أرضي لتحديد المسافة.
- شواخص مختلفة الأحجام.
- استمارة تسجيل النتائج.

1-3- الشروط العلمية للاختبار:

أ- الصدق: حيث يعتبر الصدق العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو يتعلق أساسا بنتائج الاختبار (أ) كما يشير (تابلر): أن الصدق يعتبر أهم اعتبار يجب توافره في الاختبار (ب) يحدد (كورتنا) الصدق باعتباره تقدير للارتباط بين الدرجات الخام للاختبار والحقيقة الثابتة ثباتا تاما (ابراهيم م.، الاسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية البدنية، لا يوجد).

ب- الثبات: هذا العامل يعتمد بالأساس على مجموعة الاختبارات التي أجريت على مجموعة الأفراد ورصدت درجات كل فرد في هذا الاختبار ثم أعيد إجراء نفس

الاختبار مرة أخرى وعلى نفس العينة ووجدت نفس النتائج فإننا نستنتج أن نتائج الاختبار ثابتة تماما لأن نتائج القياس لم تتغير في المرة الثانية بل ظلت كما كانت في المرة الأولى (في الاختبار الأول) (صبحي، لاتوجد).

ج- الموضوعية: من بين العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد شرط الموضوعية والذي يعني التحرر من التحيز والتعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كآرائه وأهوائه الذاتية وميوله الشخصي وحتما تحيزه أو تعصبه، فالموضوعية أصلا تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون (حسن علاوي، 1996).

1-3-1- نتائج الدراسة الاستطلاعية:

بعد إجرائنا للاختبارات المقترحة لقياس كم من السرعة والقدرة الهوائية (VMA) المداومة وكذلك قوة الأطراف السفلية. قمنا باستعمال الوسائل الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط لسيرمان وستيودنت وكذا نسبة التطور، وهذا لمعرفة مدى صدق وثبات الاختبارات المستخدمة والجدول التالي يوضح ذلك:

الاختبارات	عدد افراد العينة	معامل الثبات	معامل الصدق	الدلالة الاحصائية
السرعة 30م	08	0,85	0,93	0,05
السرعة 50م	08	0,90	0,96	0,05
القوة العضلية	08	0,78	0,97	0,05
التحمل	08	0,83	0,95	0,05

جدول رقم (01) يوضح نتائج الدراسة الاستطلاعية.

4-1- عينة البحث وكيفية اختيارها:

1-4-1- عينة البحث:

تعتبر عينة البحث في البحوث العلمية التجريبية أساس عمل الطال الباحث ويعرفها محمد العكي أنها مجموعة من الأفراد يبني الباحث عليها عمله وهي مأخوذة من المجتمع الأصلي، وتكون ممثلة تمثيلاً صادقاً (العكي 1994) وفي هذا السياق يتطلب على الباحث البحث عن عينة تتلاءم مع طبيعة عمله وينسجم مع المشكلة المراد حلها إضافة إلى كون هذه العينة تمثل المجتمع الأصلي (ابراهيم م.، الاسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية البدنية، لا يوجد).

ثم اختيار مجتمع البحث بصورة عشوائية من لاعبي فريق أفاق غليزان لفئة ذكور، حيث أن عينة البحث تكونت من (22) لاعبا ثم تقسيمهم بطريقة عشوائية إلى مجموعتين، المجموعة الأولى هي المجموعة التجريبية بواقع (11 لاعبا) والثانية وهي مجموعة الشاهدة (الضابطة) بواقع (11 لاعبا) وتم استبعاد حراس المرمى وعددهم (04) حارسان من كل مجموعة وتخلف أيضا لاعب من كل مجموعة ليصبح عدد اللاعبين في كل مجموعة (08) لاعبين، وبهذا أصبح عدد أفراد عينة البحث (16) لاعبا يمثلون نسبة مقدارها 72.72 من مجتمع البحث.

- العينة التجريبية: يطبق عليها برنامج تدريبي خاص لمحاولة تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية في كرة القدم.

- العينة الشاهدة: نتركها تتدرب بصفة عادية.

1-5- كيفية اختيار العينة:

لقد قمنا باختيار العينة بشكل عشوائي وذلك لأنها أبسط طرق اختيارا لعينة ولأنها تعطي فرص متكافئة وهي تتكون من مجموعتين:

- المجموعة الشاهدة: تحتوي على (08) لاعبين، حيث يبلغ متوسط سنها (17.62) وبانحراف معياري (0.55)، ومتوسط طولها (1.74) وبانحراف

معياري (0.004) ،ومتوسط وزنها (65.75) وانحراف معياري (12.78) الغرض منها توظيفها مقارنة مقدار التحسن في الجانب البدني لدى المجموعة التجريبية التي تخضع للبرنامج التدريبي.

- المجموعة التجريبية: وتحتوي على (08) لاعبين ، حيث يبلغ متوسط سنها (17.5) وانحراف معياري (0.85) ،ومتوسط طولها (1.73) وانحراف معياري (0.003) ،ومتوسط وزنها (63.37) وانحراف معياري (17.41) الغرض من توظيفها معرفة مقدار تأثير المتغير المستقل (الألعاب المصغرة) على التابع (الجانب البدني).

1-6- ضبط المتغيرات لأفراد اللعبة:

أ- الزمن: هو الوقت المخصص لأداء الحصص التدريبية داخل الملعب المخصص للتدريبات حيث ان وقت إجراء التدريبات يكون كالتالي:

• يوم الاثنين من: 16:30 ← 18:00

• يوم الاربعاء من: 16:30 ← 18:00

ب- الجنس: لقد تم إجراء هذه الاختبارات على الذكور وهذا في كلتا العينتين.

ج- السن: تراوح سن المجموعتين الشاهدة والتجريبية إلى ما بين (17-19) سنة

2- الدراسة التجريبية:

والمتمثلة في البرنامج التدريبي الذي يمكن أن نلخصه في ما يلي:

أولاً: الإطار العام للبرنامج التدريبي:

- يعتبر بناء البرامج التدريبية من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التربية والتدريب الرياضي لأن البرامج التدريبية المقننة هي الضمان الوحيد لإحداث النمو المطلوب.
- إن البرامج التدريبية المنضمة التي تقوم في أساسها على أسس علمية صحيحة حتما تؤدي إلى تطوير حالة الفرد وتجعله قادراً من الناحية البدنية والمهارية والخطية والنفسية للقيام بالواجبات والعمل الذي يقوم به.
- ويهدف البرنامج المقترح إلى وضع خطة تدريبية مقننة لتحقيق أهداف محددة في مدة (4) أسابيع في محاولة من الباحث للوصول باللاعبين لأفضل مستوى من الناحية البدنية وتحقيق الأهداف.

2-1- هدف البرنامج التدريبي:

- إبراز أهمية الألعاب المصغرة كطريقة حديثة لتحسين وتطوير بعض الصفات البدنية في كرة القدم.
- الكشف عن مدى أهمية البرامج التدريبية في تحسين الجانب البدني لدى لاعبي كرة القدم.
- إعداد برنامج تدريبي مقنن على أسس علمية في بنائه (حمادة م.، 1996).

2-2- مدة البرنامج التدريبي:

- تم تحديد البرنامج بـ (07) أسابيع بواقع (02) حصتين تدريبيتين في الأسبوع بيوم كل من الأحد والثلاثاء وبذلك بلغ إجمالي الحصص التدريبية في البرنامج المقترح (15) حصة تدريبية وبذلك استغرق البرنامج التدريبي (شهر و نصف) في الفترة الممتدة ما بين 2017-02-13 و 2017-04-03 وبلغ الوقت الكلي للبرنامج من (1350 دقيقة) وبمعدل 90 د للحصة التدريبية، ولقد تم البرنامج التدريبي بالملعب البلدي لولاية غليزان (زوقاري طاهر).

2-3- تصميم الحصص التدريبية للبرنامج:

قام الباحث بتصميم وحدات تدريبية، بهدف تحسين بعض الصفات البدنية الأساسية في كرة القدم مراعيًا الأسس والمبادئ العلمية، مثل تحديد الهدف من كل حصة، مدى مناسبة الحصص لهذه الفئة وعدد المرات المناسبة في الأسبوع، وزمن الحصة وتكرار التمرين وزمن أداء التمرين وكذلك شدة التمرين. وتتكون حصة التدريب اليومية من ثلاث أجزاء رئيسية وهي:

- الإحماء (الجزء التمهيدي).

- الجزء الرئيسي.

- التهدئة.

- الجزء التمهيدي: يتوقف هذا الجزء على الجانب الرئيسي للخطة التدريبية وعلى حالة الجو (حرارة - برودة) وحالة اللاعب (العمر - الجنس) والذي يتم فيه الإحماء العام

والخاص وذلك بتهيئة العضلات وتنشيط الدورة الدموية والجهاز العصبي، لتقبل المجهود ودرجة العمل والشدة في الجزء الرئيسي.

- ويذكر محمد حسن علاوي أن هذا الجزء يستغرق خمس الزمن الكلي المخصص للوحدة التدريبية (زينب، 1978).

- الجزء الرئيسي: وفيه يتم العمل والقيام بالتمارين التي تحتويها الحصص التدريبية قيد الدراسة حيث يتم في كل حصة التركيز على تطوير احد الجوانب البدنية عن طريق تسلسل التمارين.

وهذا الجزء يشتمل أساسا في الوحدة التدريبية اليومية على تمرينات التي تكون لها تأثير رئيسي في تطوير إحدى الصفات البدنية طبقا لأهداف المحددة لها.

كما يعتبر هذا الجزء هو أهم جزء في الوحدة التدريبية اليومية على الإطلاق ويحتل هذا الجزء ما بين 75% و 80% من الزمن المخصص لها (مختار ح.، كرة القدم للناشئين، 1992).

- الجزء الختامي: وهو الذي يتم فيه تهدئة الجسم والعودة بأجزائه إلى حالة الهدوء واستعادة الشفاء التدريجي بعد المجهود المبذول أثناء الحصة من (شدة وقوة وتحمل) ويتم ذلك باستخدام تمرينات خاصة (الإطالة، الاسترخاء، تمرينات التنفس).

والهدف الرئيسي لهذا الجزء هو العودة باللاعبين إلى الحالة الطبيعية تقريبا بعد أن وصلت أجهزتهم الحيوية في الأداء إلى درجات عالية ويستغرق هذا الجزء حوالي 7% من الزمن المخصص للوحدة (علاوي م.، 1990).

4-2- محتوى الحصص التدريبية للبرنامج:

5- تكونت الحصص التدريبية من مجموعة من التمارين المصغرة في كرة القدم حيث تكونت من:

- مقابلات مصغرة في كرة القدم بين فريقين من 02 لاعبين.
- التغيير في مساحة اللعب (لرفع مستوى السرعة).
- التغيير في عدد اللاعبين (لرفع مستوى التحمل).

5-2- تحديد وسائل تنفيذ محتوى البرنامج:

- عدد اللاعبين الذين يتم تدريبهم.
- أماكن التدريبات.
- الاختبارات لقياس الصفات البدنية.
- طرق ووسائل التدريب المستخدمة.
- الزمن الكلي لمختلف الفترات التدريبية للبرنامج التدريبي المقترح.

ثانيا: تطبيق البرنامج التدريبي المقترح:

حيث اختار الباحث الفترة الممتدة من 13-02-2017 إلى غاية 03-04-2017

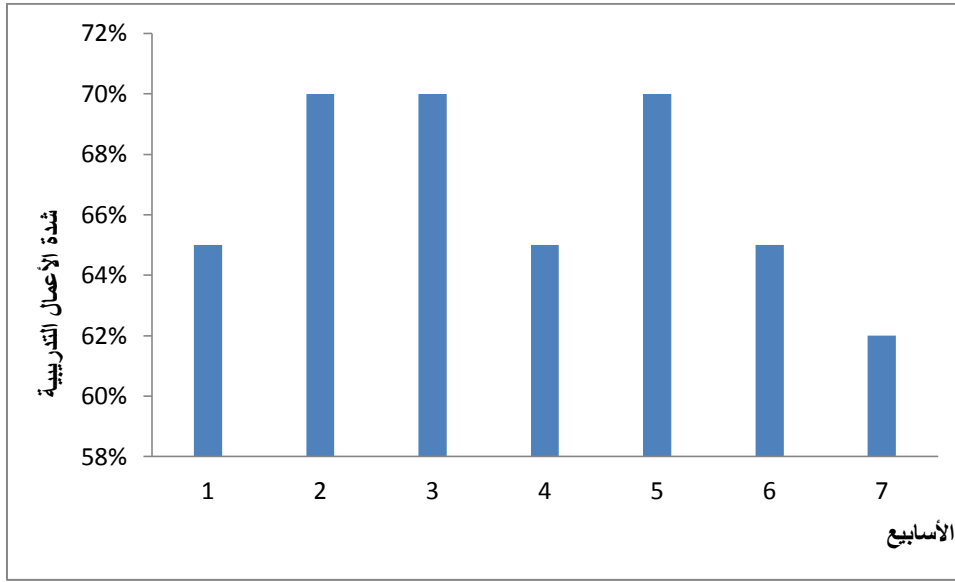
2017 تاريخ نهاية البرنامج، لتطبيق الحصص التدريبية قيد الدراسة على أفراد العينة

وذلك لاستمرار فترة التدريب الميداني وقد قام الباحث بتوضيح فكرة البحث والهدف

منه، وشرح الاختبارات وكيفية إجرائها وكيفية احتساب نتيجة كل اختبار وكيفية

تسجيلها ومن اجل ذلك تم توفير كل الأدوات وأجهزة القياس الخاصة لاختبارات وتخطيط الميادين وفق متطلبات تنفيذ البرنامج.

- رسم بياني يتضمن الشدة التدريبية للبرنامج التدريبي



الشكل رقم (01) يوضح الشدة التدريبية للبرنامج التدريبي.

ثالثا: ضبط المتغيرات:

إن ضمان السير الجيد للبحث يتوجب على الباحث ضبط جميع المتغيرات التي من شأنها إعاقة نجاح التجربة وعليه قام الباحث بالاستبعاد كل المتغيرات التي قد تؤثر على نتائج البحث بحيث تم ضبط المتغير المستقل وهو (الألعاب الصغيرة) وتحديد مدى تأثيرها على المتغير التابع الذي يتمثل في الصفات البدنية لدى اللاعبين.

- وانطلاقاً من هذه الاعتبار ثم ضبط التغيرات والتي نلخصها فيما يلي:
- ثم إجراء الاختبارات البدنية والقبلية والبعديّة في نفس التوقيت للعينتين وتحت نفس الظروف وقد أشرف الباحثين بنفسهم على هذه العملية بمساعدة المدرب وفي نفس الظروف المكانية والزمنية.
- لاعبي المجموعة التجريبية تتلق المعلومات النظرية والنواحي التدريبية والتطبيقية، وذلك من خلال إتباع محتوى البرنامج التدريبي المقترح تحت إشراف الباحثين.
- العينة الضابطة تترك تحت إشراف مدربيها مع مراقبة كل خطوات التدريب من طرف الباحث.
- بعد جمع كل المعلومات السالفة الذكر قام الباحث بوضع البرنامج التدريبي المقترح، والذي سوف يتم عرضه ومناقشة نتائجه لاحقاً لمعرفة مدى تأثير البرنامج على العينة التجريبية.

1- القياس القبلي: تم إجراء القياس القبلي خلال فترة 13-02-2017.

2- القياس البعدي: تم إجراء القياس البعدي على عينتي البحث في 03-04-

2017.

3- المنهج المستخدم:

إن الاختلاف بين المناهج موجود وذلك لاختلاف الهدف الذي يهدف الباحث للتوصل إليه في مجال البحث العلمي ويعتمد على اختيار المنهج المناسب لحل المشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها وفي بحثنا هذا حتمت علينا مشكلة البحث اتباع المنهج التجريبي وهذا لتأكد من صحة فرضياتنا ويعتبر هذا المنهج من أفضل وأدق المناهج في التدريب الرياضي نظرا لأنه أقرب إلى الموضوعية ويستطيع فيه الباحث السيطرة على العوامل التي تآثر على الظاهرة المدروسة.

4- أدوات الدراسة:

1-4- الوسائل الإحصائية :

أ- المتوسط الحسابي:

و هو الطريقة الأكثر استعمالا، حيث يعتبر الحاصل لقسمة مجموعة المفردات أو القيم في المجموعة التي أجري عليها القياس، س1، س2، س3، س4..... س ن.

على عدد القيم (n) و صيغة المتوسط الحسابي تكتب على الشكل التالي:

$$\bar{س} = \frac{\sum س}{ن}$$

حيث $\bar{س}$: المتوسط الحسابي $\sum س$

$\sum س$: هي مجموع القيم.

ن: عدد القيم¹

ب- الانحراف المعياري:

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

$$\sqrt{s = \frac{\sum (s - \bar{s})}{n - 1}}$$

حيث ع: الانحراف المعياري.

س: المتوسط الحسابي.

س: قيمة عددية نتيجة الاختبار.

ن: عدد العينة (نزار مجيد الطالب، 1980)

ج- اختبار توزيع ستودنت:

- المعادلة الأولى: يستخدم قياس ستودنت للدلالة الإحصائية، و كذا قياس مدى دلالة الفرق بين متوسطي المجموعتين، و تحتسب (t) الجدولية من خلال الجدول الإحصائي الخاص ب (t) ستودنت و هذا عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (2ن-2) من أجل ذلك يستعمل القانون التالي:

حيث T معيار ستودنت .

س1: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى.

س2: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.

ن: عدد أفراد العينة.

ع1: الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

ع2: الانحراف المعياري للمجموعة الثانية (نزار مجيد الطالب، 1980).

- المعادلة الثانية: تستعمل لمعرفة الفرق بين الاختبار القبلي و البعدي لعينة بحث

واحدة (t) الجدولية من خلال الجدول الإحصائي الخاص ب (t) ستودنت، و

هذا عدد مستوي الدلالة (0.05) و درجة الحرية (ن - 1) هي كالآتي:

حيث T : معيار ستودنت.

م ف: متوسط الفروق بين المتوسط الاختبارين القبلي و البعدي.

ح ف: ف - م ف

ف: الفرق بين درجات في الاختبار القبلي و البعدي.

ن: عدد أفراد العينة.

ح- معامل الارتباط لسبيرمان:

نستعمل عامل الارتباط البسيط و هذا لمعرفة مدى ارتباط اختبار و صياغته على

الشكل التالي :

$$r = \frac{6\sum f^2}{n(n-1)}$$

حيث:

ر: معامل الارتباط البسيط.

ف₂: مربع الفروق بين النتائج الأولى و الثانية.

ن: عدد العينة (نزار مجيد الطالب، 1980).

خ- نسبة التطور:

نستعمل نسب التطور من أجل معرفة مقدار التحسن في المهارات الأساسية عند اللاعبين، بعد تطبيق البرنامج التدريبي.

$$\% = \frac{(\text{س.الاختبارالقبلي} - \text{س.الاختبارالبعدي})}{\text{الاختبارالبعدي}}$$

د- صدق الاختبار:

يستعمل لمعرفة مدى صدق الاختبار و هو عبارة عن معامل جذر الارتباط

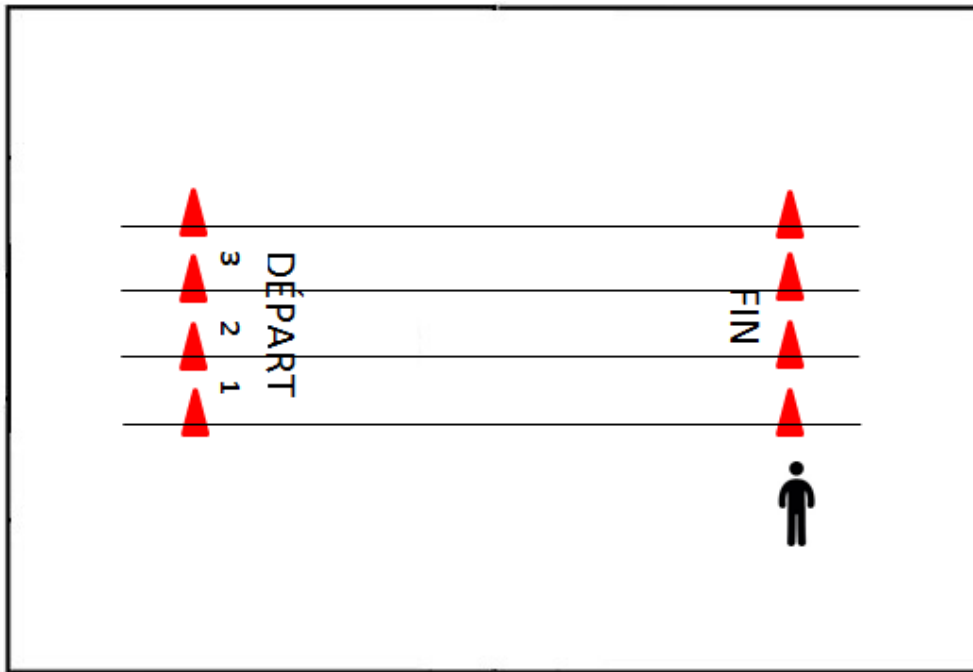
$$\text{الثبات} = \sqrt{\text{ص}}$$

حيث : ص: صدق الاختبار (ابراهيم م.، الاسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، لاتوجد)

4-2- الاختبارات:

أ- اختبار السرعة:

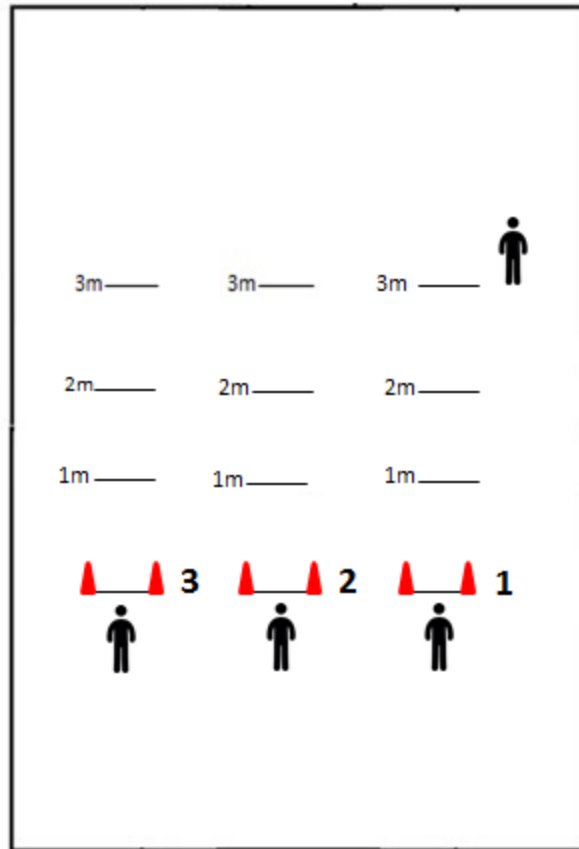
- هدف الاختبار: يهدف هذا الاختبار إلى قياس السرعة لدى لاعبي كرة القدم.
- الأدوات المستعملة: شواخص ، كرونومتر .
- طريقة أداء الاختبار: يقوم اللاعبون بالاصطفاف خلف خط الانطلاق (أ) يقوم كل بأخذ مكانه و التهيؤ للانطلاق عند سماع الصافرة و الانطلاق بأقصى سرعة لمسافة معينة من المدرب و الوصول إلى نقطة الانتهاء(ب) (مختار ح، الاختبارات والقياسات للاعبي كرة القدم، 1997).



الشكل رقم (02) يبين اختبار السرعة

ب- اختبار القوة: الأطراف السفلية:

- هدف الاختبار: هو قياس قوة و تحمل القدمين لدى لاعبي كرة القدم.
- الأدوات المستعملة: شواخص - ديكامتر لقياس المسافة.
- طريقة أداء الاختبار: حيث يقوم اللاعبون بالوقوف أما الشاخص نقطة (أ) و القفز بأقصى قوة ممكنة لكل واحد أطول مسافة للأمام (مختار ح.، الاختبارات والقياسات للاعبين كرة القدم، 1997)، مسافة القفز هي نتيجة هذا الاختبار.
- ملاحظة: لكل لاعب فرصتين في هذا الاختبار لحساب معدل القفزة.



الشكل رقم (03) يبين اختبار قوة الأطراف السفلية

ج- اختبار التحمل:

- هدف الاختبار: يهدف هذا الاختبار إلى قياس مقدرة اللاعب و ما مدى تحمله و مقاومته عند قيامه بمجهود بدني.

- الأدوات المستعملة: ميدان خاص بألعاب القوى - شواخص - ميقائية.

- طريقة أداء الاختبار:

ينجز هذا الاختبار في المساحة الخاصة بالجري داخل الملعب حيث يتطلق اللاعبون من النقطة الخاصة بالانطلاقة و الجري لمدة 5 دقائق (مختار ح.، الاختبارات والقياسات للاعبين كرة القدم، 1997).

- كل لاعب تسجل له المسافة التي قام بقطعها في 5 دقائق حسب مقدرته.



الشكل رقم (04) يبين اختبار التحمل

خاتمة:

لقد شمل هذا الفصل على الاجراءات الميدانية، فكان الاستطلاع تمهيد للعمل الميداني بالاضافة إلى الاجزاء الأخرى للبحث فيما يخص الاختبارات البدنية، عينة البحث، مجالاته، وكذا الدراسة الاستطلاعية.

حيث أن هذه الاجراءات تعتبر أسلوب منهجي في أي بحث يسعى إلى أن يكون دراسة عملية تركز على الدراسات الأخرى، بالإضافة إلى أنها تساعد الباحث على تحليل النتائج التي توصل إليها في بحثه، هذا من جهة و من جهة أخرى نثبت التدرج العمل الميداني في الأسلوب المنهجي الذي هو أساس كل بحث علمي.

الفصل الثاني

عرض و تحليل النتائج

تمهيد:

إن المنهجية التي تسري على نحوها البحوث العلمية تشدد على ضرورة عرض وتحليل النتائج التي توصلت إليها الدراسة وهذا من أجل توضيح الاختلافات والتشابهات التي تصل يصل إليها أس بحث وذلك لإزالة الغموض عن النتائج المسجلة خلال الدراسة وحتى لا تبقى مجرد أرقام، ويحتوي هذا الفصل على دراسة وتحليل هذه النتائج المدونة في الجداول وتمثيلها البياني لتوضيح التغير الواقع نتيجة لهذه الدراسة وفيما يلي عرض النتائج على التحليل.

1- عرض النتائج وتحليلها:

1-2- عرض نتائج الاختبارات البدنية القبلية لعينتي البحث:

بعد إجراء الاختبارات البدنية لعينتي البحث (الشاهدة والتجريبية) وعلى إثر النتائج المحصل عليها: قام الباحث في دراسته مدى تجانس البحث مستخدماً اختبار « T » (ستيودنت) و أفرزت هذه العملية عن النتائج التالية:

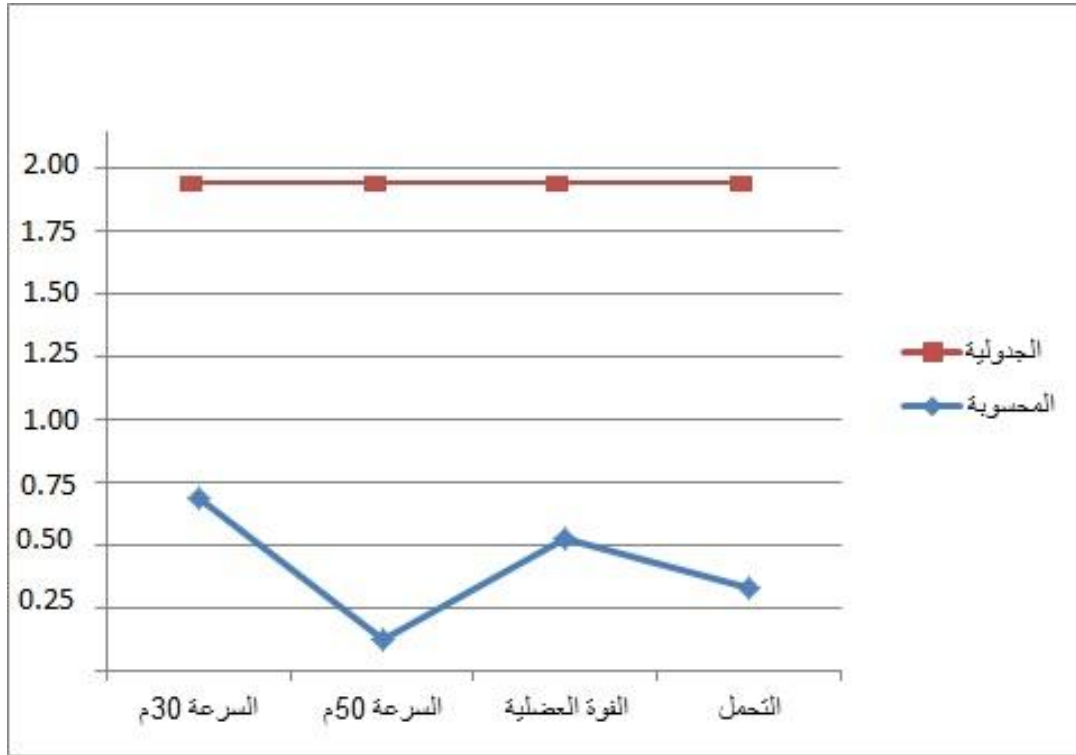
- جدول رقم (02) يبين قيمة "T" المحسوبة في الاختبارات البدنية التالية.

م	الاختبارات المرشحة	T الجدولية	T المحسوبة	الدالة الاحصائية
1	السرعة 30م	1.89	0,71	غير دالة
2	السرعة 50م		0,1	
3	القوة العضلية		0,5	
4	التحمل		0,29	

- من خلال نتائج الجدول رقم (02) تبين لنا أن:

المجموعتين متجانستين في الاختبارات البدنية (السرعة، القوة العضلية، المداومة) حيث بلغت فيه قيمة "T" المحسوبة على التوالي (0.1/ 0.71) وهي أصغر من قيمة "T" الجدولية التي تقدر ب(1.89) وهذا مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (7) وهذا ما يدل على مدى تجانس عينتي البحث في هذه الاختبارات.

ومن خلال الشكل البياني رقم (05) يتضح لنا مدى التجانس الموجود في عينتي البحث في الاختبارات البدنية:



الشكل البياني رقم (05)

3-1- عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدي لعينتي البحث:

1-3-1- اختبار السرعة:

النتيجة	قيمة		البعدي		القبلي		العدد	
	الجدولية	المحسوبة	ع	س	ع	س		
غير دالة	1,89	0,41	0,034	3,89	0,39	3,90	8	العينة الشاهدة
دالة		9	0,14	3,83	0,15	3,95	8	العينة التجريبية

الجدول رقم (03) يوضح النتائج الاحصائية للاختبار القبلي والبعدي لاختبار السرعة ومن خلاله يتضح لنا ما يلي:

- بالنسبة للمجموعة التجريبية: نرى من خلال التجارب المدونة في الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لاختبار السرعة (30م) في الاختبار القبلي (3.95) بانحراف معياري (0.15)، وبلغ الاختبار البعدي (3.83)، بانحراف معياري (0.14)، قد ظهر أن الفروق كانت معنوية بدرجة عالية لصالح كل الاختبارين، وذلك أن الأقدمية "T" المحسوبة كانت (09) وهي أعلى من قيمة "T" الجدولية (1.89) تحت درجة حرية (07) ومستوى الدلالة (0.05).

وبمعني هذا أن هناك فرق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي، هذا الفرق معنوي دال إحصائياً، وهو صالح للاختبار البعدي.

- أما المجموعة الشاهدة: فحققت خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي (3.90) بانحراف معياري (0.039)، وبلغ الاختبار البعدي (3.89)، بانحراف معياري (0.034)، وقد ظهر أن الفروق غير معنوية لكلا الاختبارين، وذلك لأن قيمة "T" المحسوبة كانت (0.41) وهي أقل قيمة "T" الجدولية (1.89) تحت درجة الحرية (7) ومستوى الدلالة (0.05).

وبمعني هذا أنه لا يوجد هناك فرق غير معنوي وليس ذات دلالة احصائية.

لأجل معرفة أفضلية تأثير البرنامج التدريبي المقترح على البرنامج العادي، قمنا باستخدام اختبارات للعينات المستقلة في الاختبار البعدي كما هو مبين في الجدول.

جدول رقم (04) يبين نسبة التطور لعينتي البحث لاختبار (السرعة 30م).

النتيجة	اختبار السرعة 30م					العينة الشاهدة
	ت المحسوبة	ت المحسوبة	ع الاختبار البعدي	س الاختبار البعدي	س الاختبار القبلي	
غير دالة	2,14	0,99	0,034	3,89	3,90	العينة الشاهدة
احصائياً			0,14	3,83	3,95	العينة التجريبية

يبين الجدول رقم (04) أن المجموعة الشاهدة قد بلغ متوسطها الحسابي (3.89) وانحرافها المعياري (0.034) مقارنة بالمجموعة التجريبية التي بلغ متوسطها الحسابي (3.83) وانحرافها المعياري (0.14). كما كانت « T » المحسوبة (0.99) وهي أصغر من الجدولية (2.14) عند درجة الحرية (7) ومستوى الدلالة (0.05) وبالتالي يظهر لنا أنه ليس هناك دلالة احصائية للفرق بين المتوسطين، وهذا يعني أن البرنامج التدريبي المقترح لم يكن ذو أفضلية واضحة وكبيرة عن البرنامج العادي لعدة أسباب.

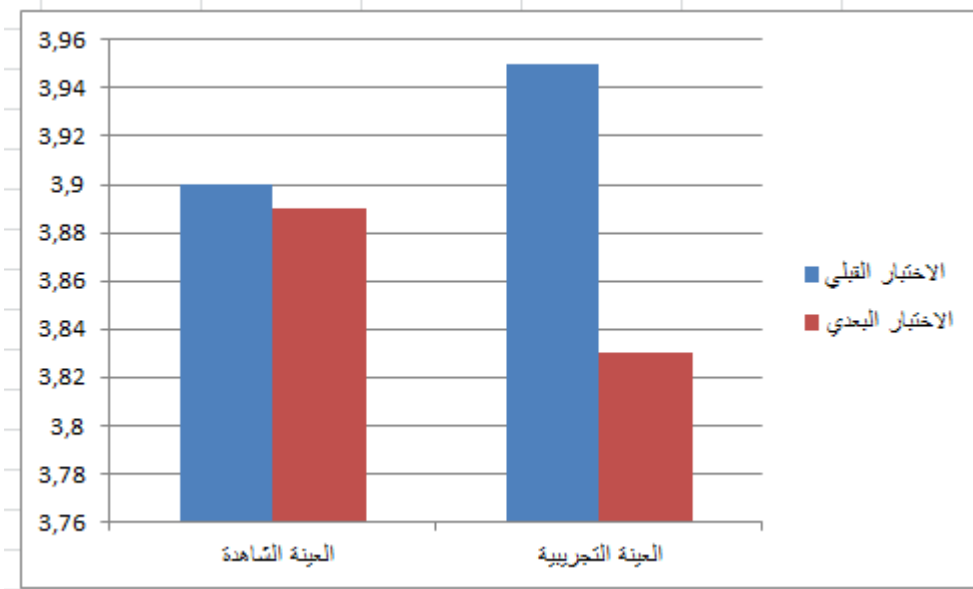
ويفسر الباحث ذلك على أن التدريبات بالألعاب المصغرة قد عملت على تحسين السرعة ولكن لضيق الوقت وكذلك لنوعية التمرين لم يحقق ذلك الأفضلية المرجوة.

حيث نلاحظ أن المجموعة الشاهدة من خلال النتائج التي ظهرت لنا قد بينت مدى التطور الضئيل التي ظهر في مستواها نتيجة لعدم استخدامها طريقة الألعاب المصغرة التي أدت إلى حدوث بعض التطور لدى المجموعة التجريبية.

ويلاحظ ذلك بشكل واضح من خلال المنحنى البياني رقم (06) الذي يظهر الفرق بين المتوسطات الحسابية لهذا الاختبار.

شكل بياني رقم (06) يوضح قيم الأوساط الحسابية للاختبار القبلي والبعدي لكلتا

العينتين (التجريبية والشاهدة) لاختبار (السرعة 30م)



وما يؤكد النتائج سألقة الذكر الشكل البياني رقم (06) الذي يوضح الفرق بين نتائج المتوسط الحسابي للعينة التجريبية والعينة الشاهدة لاختبار (السرعة 30م) أي تبين لنا وبوضوح أن المجموعة التجريبية قد حققت أحسن متوسط حسابي وهذا راجع إلى تركيزنا في البرنامج التدريبي على تحسين عنصر السرعة مما سمح لنا بتطويرها ولو بشكل ضئيل لكن أحسن مقارنة مع ما هو عليه مع العينة الشاهدة.

1-3-2- اختبار السرعة: 50م

النتيجة	قيمة		البعدي		القبلي		العدد	
	الجدولية	المحسوبة	ع	س	ع	س		
غير دالة	1,89	0,08	0,23	6,86	0,22	6,87	8	العينة الشاهدة
دالة		12,14	0,15	6,77	0,17	6,88	8	العينة التجريبية

الجدول رقم (05) يوضح النتائج الاحصائية للاختبار القبلي والبعدي لاختبار السرعة (50م) ومن خلاله يتضح ما يلي:

- بالنسبة للمجموعة التجريبية: نرى من النتائج المدونة في الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (6.88) بانحراف معياري (0.17)، وبلغ في الاختبار البعدي (6.77)، بانحراف معياري (0.15)، قد ظهر أن الفروق كانت معنوية وبدرجة عالية لكل الاختبارين، ذلك أن قيمة "T" المحسوبة كانت (12.14) وهي أعلى من القيمة الجدولية (1.89) تحت درجة (07) ومستوى الدلالة (0.05)
- ويعني هذا أن هناك فرق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي، هذا فرق معنوي إحصائياً، وهو لصالح الاختبار البعدي.

أما المجموعة الشاهدة: تحققت خلال الاختبار القبلي متوسطا حسابيا (6.87) بانحراف معياري (0.22) وبلغ في الاختبار البعدي (6.86)، وبانحراف معياري (0.23)، وقد ظهر أن الفروق غير معنوية لكلا الاختبارين، وذلك أن قيمة "T" المحسوبة كانت (0.08) وهي أقل من القيمة الجدولية (1.89) تحت درجة حرية (07) ومستوى دلالة (0.05).

وبمعنى هذا أنه لا يوجد هناك فرق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي، وهذا الفرق غير معنوي وليس ذات دلالة احصائية.

لأجل معرفة أفضلية تأثير البرنامج التدريبي المقترح على البرنامج العادي، ارتأى الباحث لاستخدام اختبارات للعينات المستقلة في الاختبار البعدي لمعرفة ذلك كما هو معين في الجدول رقم (06) والشكل (07).

جدول رقم (06) يبين نسبة التطور (الشاهدة والتجريبية) لاختبار (سرعة 50م).

النتيجة	اختبار السرعة 50م					العينة الشاهدة
	ت المحسوبة	ت المحسوبة	ع الاختبار البعدي	س الاختبار البعدي	س الاختبار القبلي	
غير دالة احصائيا	2,17	0,95	0,23	6,86	6,87	العينة الشاهدة
			0,15	6,77	6,88	العينة التجريبية

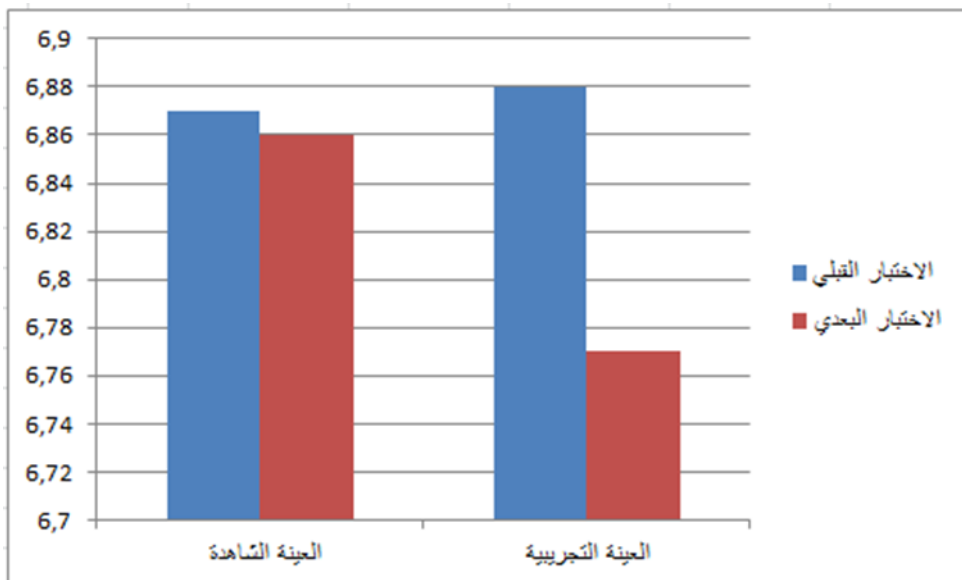
يبين الجدول رقم (06) أن المجموعة الشاهدة قد بلغ متوسطها الحسابي (6.86) وانحرافها المعياري (0.23) مقارنة بالمجموعة التجريبية التي بلغ متوسطها الحسابي (6.77) وانحرافها المعياري (0.15)، كما كانت "T" المحسوبة (0.95) وهي أصغر من الجدولية (2.17) عند درجة الحرية (07) ومستوى دلالة (0.05) وبالتالي يظهر لنا أنه ليس هناك دلالة احصائية للفرق بين المتوسطين، وهذا يعني أن البرنامج التدريبي المقترح لم يكن ذا أفضلية واضحة وكبيرة عن البرنامج العادي لعدة أسباب.

ويفسر الباحث ذلك على أن التدريبات بالألعاب المصغرة قد عملت على تحسين السرعة ولكن لضيق الوقت وكذلك نوعية التمرين لم يحقق تلك الأفضلية المرجوة.

حيث يلاحظ أن المجموعة الشاهدة ومن خلال النتائج التي ظهرت لنا قد بينت مدى التطور الضئيل التي ظهر في مستواها نتيجة لعدم استخدامها طريقة الألعاب المصغرة التي أدت إلى حدوث بعض التطور لدى المجموعة التجريبية.

ويلاحظ ذلك بشكل واضح من خلال بالمنحنى البياني رقم (07) الذي يظهر

الفرق بين المتوسطات الحسابية لهذا الاختبار



شكل بياني رقم (07) بوضع قيام الأوساط الحسابية للاختبار القبلي والبعدي لكلا العينتين (التجريبية والشاهدة) لاختبار (السرعة 50م).

وما يؤكد النتائج السالفة الذكر في الشكل البياني رقم (07) الذي يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للعينه التجريبية والشاهدة في اختبار (السرعة 50) أي تبين لنا وبوضوح أن المجموعة التجريبية قد حققت أحسن متوسط حسابي وهذا راجع إلى تركيزنا في البرنامج التدريبي على تحسين عنصر السرعة مما سمح لنا بتطويرها ولو بشكل ضئيل لكنه أحسن مقارنة مما هو عليه مع العينة الشاهدة.

1-3-3- اختبار القوة العضلية: (الأطراف السفلية) - الففز الأفقي:

النتيجة	قيمة		البعدي		القبلي		العدد	
	الجدولية	المحسوبة	ع	س	ع	س		
غير دالة	1,89	0,55	0,17	1,79	0,16	1,78	8	العينة الشاهدة
دالة		7	0,016	1,84	0,015	1,75	8	العينة التجريبية

الجدول رقم (07) يبين النتائج الاحصائية في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار القوة العضلية ومن خلاله يتضح لنا.

بالنسبة للمجموعة التجريبية: نرى من النتائج المعروضة في الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لاختبار القوة العضلية في الاختبار القبلي كان (1.75) بانحراف معياري (0.015)، وبلغ في الاختبار البعدي (1.84) ، بانحراف معياري (0.016)، وقد ظهر أن الفروق كانت معنوية وبدرجة عالية ولكلا الاختبارين ، وذلك لأن قيمة T المحسوبة كانت (7) وهي أعلى نسبة من القيمة الجدولية (1.89) تحت درجة حرية (7) ومستوى دلالة (0.05).

ويعني أن هناك فرق بين النتائج الاختبار القبلي والبعدي ، هذا الفرق معنوي وهو دال احصائيا لصالح الاختبار البعدي.

أما المجموعة الشاهدة: فحققت خلال الاختبار القبلي متوسطا حسابيا (1.78) بانحراف معياري (0.16) وبلغ الاختبار البعدي (1.79) ، بانحراف معياري (0.17)، وقد ظهر ان الفروق كانت دالة غير معنوية ، وذلك أن قيمة T المحسوبة كانت (0.55) وهي أقل من القيمة الجدولية (1.89) تحت درجة الحرية (7) ومستوى دلالة (0.05)

ويعني هذا أنه لا توجد فروق نتائج الاختبار القبلي والبعدي، هذه الفروق غير معنوية وليست ذات دلالة احصائية.

لأجل معرفة أفضلية تأثير البرامج التدريبية المقترح على البرنامج العادي، ارتأى

الباحث لاستخدام اختبارات للعينات المستقلة في الاختبار البعدي لمعرفة ذلك مبينا في الجدول رقم (08) و الشكل رقم (08).

النتيجة	اختبار القوة العضلية					
	ت الجدولية	ت المحسوبة	ع الاختبار البعدي	س الاختبار البعدي	س الاختبار القبلي	
غير دالة	2,17	0,95	0,17	1,79	1,78	العينة الشاهدة
احصائيا			0,016	1,84	1,75	العينة التجريبية

الجدول رقم (08) يوضح نسبة تطور الاختبارين (القبلي والبعدي) لعينتي البحث (التجريبية والشاهدة) لاختبار القوة العضلية.

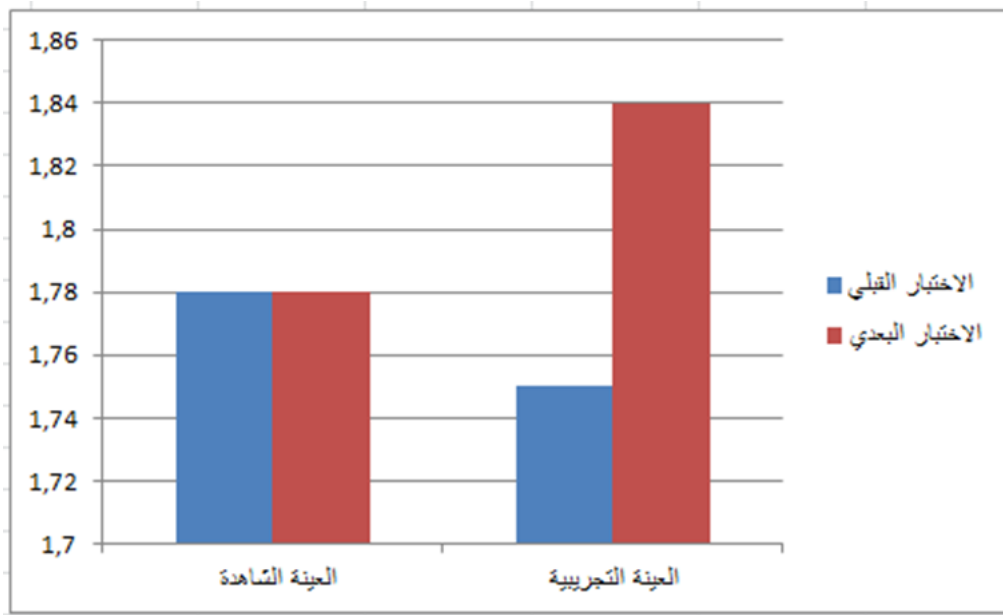
يبين الجدول رقم (08) أن المجموعة الشاهدة قد بلغ متوسطها الحسابي (1.79) وانحرافها المعياري (0.17) مقارنة بالمجموعة التجريبية التي بلغ متوسطها الحسابي (1.84) وانحرافها المعياري (0.016) كما كانت T المحسوبة (0.95) وهي أصغر من الجدولية (2.17) عند درجة الحرية (7) ومستوى الدلالة (0.05) وبالتالي يظهر لنا أنه ليس هناك دلالة إحصائية للفرق بين المتوسطين، وهذا يعني أن البرنامج التدريبي المقترح لم يكن ذا أفضلية كبيرة عن البرنامج العادي وذلك لعدة أسباب.

ويفسر الباحث في ذلك على ان التدريبات بالألعاب المصغرة قد عملت على تحسين القوة العضلية ولكن لضيق الوقت وكذلك نوعية التمرين لم تحقق تلك الأفضلية.

حيث يلاحظ أن المجموعة الشاهدة ومن خلال النتائج التي ظهرت لنا قد بينت مدى التطور الضئيل الذي ظهر في مستواها نتيجة لعدم استخدامها طريقة الألعاب المصغرة التي أدت إلى حدوث بعض التطور لدى المجموعة التجريبية.

ويلاحظ ذلك بشكل واضح من خلال المنحنى البياني رقم (08) الذي يظهر الفرق بين المتوسطات الحسابية لهذا الاختيار.

شكل بياني رقم (08) يوضح قيم الأوساط الحسابية للاختبار القبلي والبعدي لكلا العينتين (التجريبية والشاهدة) لاختبار القوة العضلية.



وما يؤكد النتائج السالفة الذكر في الشكل البياني رقم (08) الذي يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للعينة التجريبية والشاهدة في اختبار القوة العضلية أي تبين لنا وبوضوح أن المجموعة التجريبية قد حققت أحسن متوسط حسابي وهذا راجع إلى تركيزنا في البرنامج التدريبي على تحسين عنصر القوة العضلية مما سمح لنا بتطويرها ولو بشكل ضئيل لكنه أحسن مقارنة مما هو عليه مع العينة الشاهدة.

1-3-4- اختبار التحمل: "بريكسي"

النتيجة	قيمة		البعدي		القبلي		العدد	
	الجدولية	المحسوبة	ع	س	ع	س		
دالة	1,89	2,53	35,7 5	1122,5	15,68	1199,37	8	العينة الشاهدة
دالة		6,58	56,5 6	1220	83,32	1090	8	العينة التجريبية

الجدول رقم (09) يوضح النتائج الاحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لاختبار التحمل ومن خلاله يتضح لنا ما يلي:

بالنسبة للمجموعة التجريبية: نرى من النتائج المدونة في الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لاختبار التحمل في الاختبار القبلي كان (1090) بانحراف معياري (83.32) وبلغ الاختبار البعدي (1220) بانحراف معياري (56.56) وأن الفروق كانت معنوية وبدرجة عالية في الاختبارين، وذلك أن قيمة T المحسوبة كانت (6.58) وهي أعلى من القيمة الجدولية (1.89) تحت درجة حرية (7) ومستوى الدلالة (0.05) مما يعني أن هناك فروق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي، هذه الفروق معنوية ودالة احصائيا وهي لصالح الاختبار البعدي.

أما المجموعة الشاهدة: فحققت خلال الاختبار القبلي متوسطا حسابيا (1099.37) بانحراف معياري (15.68) وبلغ الاختبار البعدي (1122.5) ، بانحراف معياري (35.75)، وقد ظهر ان الفرق كانت دالة غير معنوية ، وذلك أن قيمة T المحسوبة كانت (2.53) وهي أقل من القيمة الجدولية (1.89) تحت درجة الحرية (7) ومستوى دلالة (0.05)

مما يعني أنه هناك فروق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي، هذه الفروق معنوية ودالة احصائيا لصالح الاختبار البعدي.

لأجل معرفة أفضلية تأثير البرنامج التدريبي المقترح على البرنامج العادي،

ارتأى الباحث لاستخدام اختبارات للعينات المستقلة في الاختبار البعدي لمعرفة ذلك كما هو مبين في الجدول رقم (10) والشكل (09).

الجدول رقم (10) يبين نسبة تطور لعينتي البحث لاختبار التحمل.

النتيجة	اختبار التحمل بريكسي 5 د					العينة الشاهدة
	ت المحسوبة	ت المحسوبة	ع الاختبار البعدي	س الاختبار البعدي	س الاختبار القبلي	
دالة احصائيا	2,14	4,12	35,75	1122,5	1099,37	العينة الشاهدة
			56,56	1220	1090	العينة التجريبية

يبين الجدول رقم (10) أفضلية البرنامج التدريبي المقترح حيث نجد أن المجموعة الشاهدة قد بلغ متوسطها الحسابي (1122.5) وانحرافها المعياري

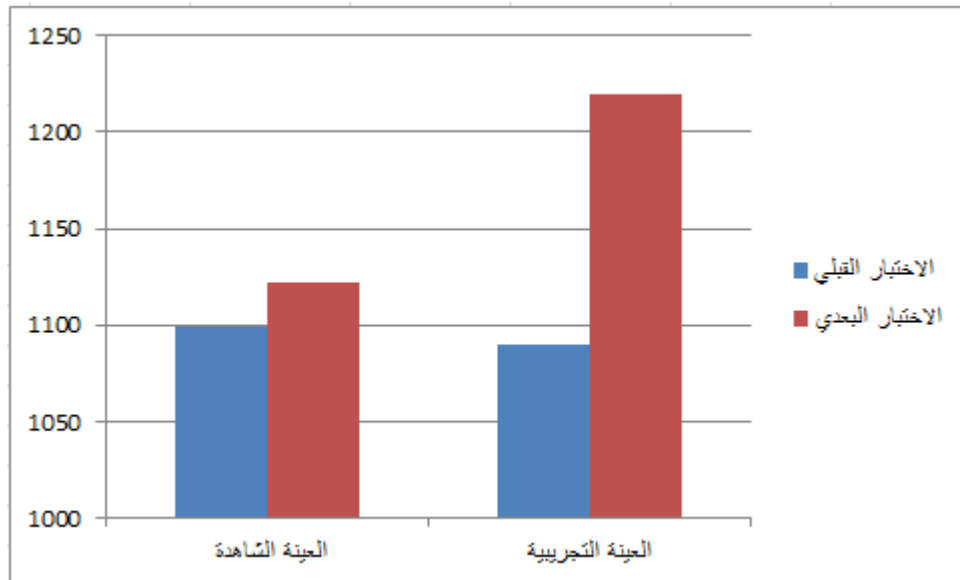
(35.75) مقارنة بالمجموعة التجريبية التي بلغ متوسطها الحسابي (1220) وانحرافها المعياري (56.56) وكانت قيمة T المحسوبة (4.12) وهي أكبر من T الجدولية (2.14) عند درجة الحرية (7) ومستوى الدلالة (0.05) وبالتالي يظهر لنا أن هناك دلالة احصائية للفرق بين المتوسطين وهذا يعني أن أفضلية البرنامج التدريبي المقترح على البرنامج العادي بصورة واضحة.

ويفسر الباحث ذلك أن التدريبات بالألعاب المصغرة قد عملت على زيادة قدرة التحمل لدى اللاعبين.

أما المجموعة الشاهدة فنجد أن النتائج التي ظهرت لنا قد بينت مدى التطور الضئيل التي ظهرت في مستواها نتيجة لعدم استخدامها طريقة الألعاب المصغرة التي أدت إلى حدوث تطور كبير لدى المجموعة التجريبية.

ويلاحظ ذلك بشكل واضح من خلال المنحنى البياني رقم (09) الذي يظهر الفروق بين المتوسطات الحسابية لهذا الاختبار.

شكل بياني رقم (09) يوضح الأوساط الحسابية للاختبار البعدي والقبلي لكلا العينتين (التجريبية والشاهدة) لاختبار التحمل.



وما يؤكد النتائج السالفة الذكر في الشكل البياني رقم (09) الذي يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للعينة التجريبية والشاهدة في اختبار التحمل أي تبين لنا وبوضوح أن المجموعة التجريبية قد حققت أحسن متوسط حسابي وهذا راجع إلى تركيزنا في البرنامج التدريبي على تحسين قوة التحمل VMA لدى اللاعبين من خلال بعض التمارين مما سمح لنا بتطويرها ولو بشكل ضئيل لكنه أحسن مقارنة مما هو عليه مع العينة الشاهدة.

2- تفسير النتائج:

يتضح من خلال عرض النتائج الجداول كل من (3.5.7.9) والتي تناولت الفروق الاحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الشاهدة في الاختبارات البدنية قيد الدراسة بين الاختبارات القبلية والبعديّة.

- وجود فروق دالة احصائيا عن مستوى معنوي (0.05) بين القياسات القبلية والبعديّة للاختبارات الممارسة ولصالح العينة التجريبية.

- حيث بلغت T الجدولية (1.89) لكل الاختبارات البعديّة، بينما انحصرت T المحسوبة بين (9 . 14 . 12 . 7 . 6.58) بالنسبة للمجموعة التجريبية وهي أكبر من T الجدولية.

مما يؤكد وجود دلالة احصائية للمجموعة التجريبية، حيث بلغت T المحسوبة بالنسبة لاختبار (السرعة 30م) (9) ، وكانت T المحسوبة لاختبار (السرعة 50م) (12.14)، وكانت T المحسوبة لاختبار القوة العضلية (7) ، وكانت T المحسوبة لاختبار التحمل (6.58) ويبرهن هذا على مدى فعالية البرنامج المطبق على العينة التجريبية.

بينما انحصرت T المحسوبة بالنسبة للمجموعة الشاهدة بين (1.41 - 0.08 - 0.55 - 2.53)، وقد كانت أقل من T الجدولة مما يؤكد أن الفروق لم تكن معنوية، ماعدا في اختبار التحمل كانت هناك فروق معنوية وذلك نتيجة أن T كانت أكبر من T الجدولية.

كما يتضح من نتائج الجداول (3. 5. 7. 9) السابقة عن وجود فروق دالة احصائيا عن مستوى الدلالة (0.05) بين القياسات البعدية لصالح القياس البعدي ولصالح عينة التجريبية في الاختبارات البدنية الأساسية لكرة القدم، والتي تتكون من (اختبار السرعة 30م-50م، اختبار القوة العضلية، اختبار التحمل) وهي مكونات الحصص التدريبية للبرنامج التدريبي المقترح قيد الدراسة

ويرجع الباحث أن هذه النتائج التي تم التوصل إليها، إلى تعرض المجموعة التجريبية دون الشاهدة إلى التدريبات المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح والتي هدفت إلى تحسين بعض الصفات البدنية الأساسية للاعبين كرة القدم وفق البرنامج التدريبي، مراعيًا الأسس والمبادئ العلمية في تخطيطه، حيث يشير مفتي ابراهيم حمادة: " إلى ان البرامج التدريبية أصبحت الوسيلة الفعالة في تأسيس وإعداد اللاعبين وكرفع مستواهم فنيا وبدنيا لإنجاز متطلبات اللعبة" (حمادة م.، البرامج التدريبية المخططة، 1997)

ويرجع الباحث نتائج العينة الضابطة في الاختبارات البدنية إلى نتائج عشوائية غير منظمة، ولا تتركز على أسس علمية مدروسة، وبحجم كذلك أن هذه العينة تتدرب وفق برنامج تقليدي عشوائي.

وباستعراض الجداول (4. 6. 8. 10) والتي تشير نتائجها إلى معدلات تغير القياسات البعدية عن القبلية والتي يطلق عليها معدل التقدم أم التحسن في المجموعة التجريبية.

يتضح من الجداول (4. 6. 8. 10) عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات البدنية رغم وجود بعض التحسن الملحوظ نتيجة لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح بالنسبة للعيينة التجريبية، باستثناء صفة التحمل والتي شهدت فروق معنوية وتطور ملحوظ للعيينة التجريبية مقارنة بالعيينة الشاهدة وذلك نتيجة استخدام وتأثير البرنامج التدريبي المقترح في تحسين صفة التحمل بصورة جيدة مقارنة بالصفات الأخرى والتي يصعب تحسينها في فترة زمنية قصيرة.

وقد أوضحت النتائج هذه الدراسة عدم التأثير الكبير للبرنامج التدريبي المقترح في تحسين الصفات البدنية على الرغم من بعض التحسن الذي شهدته مقارنة بالمجموعة الشاهدة.

ماعداء صفة التحمل والتي كان للبرنامج التدريبي المقترح التأثير الإيجابي على زيادتها بشكل واضح وكبير مقارنة بما هو عليه الحال للمجموعة الشاهدة.

ويرجع الباحث ذلك إلى أنه وعلى الرغم من استخدام البرنامج التدريبي المقترح وما شمله من تمارين هادفة ومركزة تراعي تحديد الهدف من كل حصة وما مدى مناسبة الحصص لهذه الفئة.

فأرجع السبب عدم وجود فروق معنوية وتأثير كبير للبرنامج التدريبي المقترح على العينة التجريبية بالنسبة للصفات البدنيتين (السرعة والقوة العضلية) وماعداء

(التحمل) الذي كان فيه تطور كبير مقارنة مع المجموعة الشاهدة يرجع السبب عدم التطور إلى بعض الأسباب والتي منها:

1- ضيق الوقت (فترة البرنامج) وكذلك نسبت التدريب عليهما في الأسبوع حوالي

مرة أو مرتين وهو ما جعل مهمة تطوير هاتين الصفتين بصورة كبيرة صعبا.

2- عدم إعطائها أهمية كبيرة من طرف اللاعبين والمدربين مما يجعل تطويرها

لديهم صعبا وإمكانية تحسينها فقط نوعا ما.

حيث يشير حنفي محمود مختار: " إلى تنمية مهارته أساسية أو التدريب على

خطة معينة أو صفة بدنية لا يأتي دفعة واحدة بل يتحتم على المدرب تكرار التدريب،

وتنظيم وحداته بشكل يسمح للاعبين بالتعلم الصحيح والتطور السليم وأن يخدم هدف

الحصة السابقة هدف الحصة القادمة (حمادة م.، البرامج التدريبية المخططة،

(1997).

ومن هذا كله ساهمت وحدات البرنامج التدريبي في تحسين نوعية وكم الأداء

وبالتالي تحسين الصفات قيد الدراسة (المجد، لا توجد).

خاتمة

من خلال تحليل الاختبارات البدنية تبين أن البرنامج التدريبي المقترح لتطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم أوسط لم يؤثر بالشكل الفعال في تطوير الصفات البدنية قيد الاختبار (السرعة والقوة) ماعدا على صفة (التحمل) وذلك لتطلبه للفترة الزمنية القصيرة وكذلك البطيء في تحسين هاتين الصفتين واللذان يتطلبان وقتا كبيرا للتحسن.

الفصل الثالث

مناقشة النتائج و تفسيرها

1- الاستنتاجات:

- من خلال فرض البحث لما أشارت إليه نتائج التحليل الاحصائي وفي ضوء مناقشة النتائج وفي حدود عينة البحث أمكنه التوصل إلى النتائج التالية:
- 1- تصميم برنامج تدريبي مقترح للتدريب البدني لأوساط كرة القدم فئة (17- 19) سنة.
 - 2- فروق دالة احصائية عند مستوى (0.05) بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار السرعة (30م -50م) ولصالح البعدي.
 - 3- عدم وجود فروق دالة احصائية عند مستوى (0.05) بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختباري السرعة (30م - 50م).
 - 4- وجود فروق دالة احصائية عند مستوى (0.05) بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار القوة العضلية ولصالح البعدي.
 - 5- وجود فروق دالة احصائية عند مستوى (0.05) بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار القوة العضلية.
 - 6- وجود فروق دالة احصائية عند مستوى (0.05) بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التحمل ولصالح البعدي.
 - 7- وجود فروق دالة احصائية عند مستوى (0.05) بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار التحمل ولصالح البعدي.
- لقد أظهرت النتائج الدراسة فوق المجموعة التجريبية تفوق واضح على المجموعة الشاهدة في جميع الاختبارات قيد لدى أوساط كرة القدم وهذا راجع إلى

البرنامج التدريبي المقترح مراعيًا الأسس والمبادئ العلمية، وذلك على الرغم من عدم نجاح البرنامج بشكل كبير وذلك لضيق الوقت.

2- مقابلة نتائج بالفرضيات:

بعد ترتيب الاستنتاجات من التحليل والمناقشة للنتائج المحصل عليها، قام الباحث بمقارنتها مع فرضيات البحث وقد توصل إلى ما يلي:

الفرضية الأولى:

افترض الباحث أن الألعاب المصغرة لها تأثير إيجابي على بعض الصفات البدنية لدى الأوساط كرة القدم فئة (17 - 19) سنة وقد أثبتت النتائج ما يلي:

1- عدم التحسن الكبير على مستوى السرعة (30م - 50م).

2- عدم وجود تحسن كبير وملحوظ على مستوى القوة العضلية

يرجع سبب ذلك إلى ضيق الوقت (قصر الفترة الزمنية) كما تطرقنا إليه سابقاً.

3- تطور وتحسن على مستوى التحمل VMA لدى اللاعبين.

الفرضية الثانية:

افترض الباحث وجود فروق ذات دلالة احصائية بين العينة الشاهدة والتجريبية في تحسين وتطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم أوساط (17 - 19) سنة وقد أثبتت النتائج صحة الفرضية حيث وجدنا فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي في الاختبارات ولو بشكل ضئيل على الرغم من عدم نجاح البرنامج التدريبي المقترح بشكل كبير.

3- الاستنتاج العام:

بعد الدراسات المنجزة على فريق أواسط كرة القدم وهي عينة البحث ومن خلال النتائج المحصل عليها خلصنا إلى الاستنتاجات التالية:

- من خلال نتائج المجموعة الشاهدة أي التي تمارس البرنامج التدريبي العادي أربع مرات في الأسبوع ظهر لنا أن هذه المجموعة أعطت نتائج ملموسة ولكنها غير واضحة بشكل كبير وذلك لعشوائية البرنامج واعتمادهم على البرامج التقليدية ون المتطورة علميا.

- أما المجموعة التجريبية التي مارست البرنامج التدريبي المقترح باستعمال الألعاب المصغرة مرتين في الاسبوع فجاءت النتائج عموما واضحة نوعا ما مقارنة بمجموعة مقارنة بنتائج المجموعة الشاهدة وذلك على الرغم من عدم نجاح البرنامج التدريبي المقترح بشكل كبير وواضح وذلك لقصر الفترة الزمنية.

وأثبتت الدراسة الميدانية أن استخدام الألعاب المصغرة يؤدي إلى تحقيق نتائج أفضل.

كما أن هذه المرحلة ما بين (17 - 19) سنة تمتاز بزيادة في الدقة الحركية والرشاقة وقوة بدنية، وتؤكد الدراسات أن تطور المستوى المهاري يتماشى مع المستوى البدني ، وبالتالي أن العمل البدني المنظم المبني على أسس علمية يؤدي إلى الوصول إلى الهدف المنشود.

الخاتمة

خاتمة:

لقد شهد عالم التدريب الرياضي في مجال كرة القدم عدة تطورات ومر بمراحل عديدة كان الهدف منها هو البحث عن افضل الطرق والمناهج والتي من شأنها تطوير ورفع القدرات البدنية والفنية والخطية للاعب , وذلك من اجل تحضيره على كافة المستويات لخوض مختلف المنافسات والحصول على افضل النتائج.

ان بناء المناهج التدريبية في هذا الزمن المتطور اصبح يعتمد على اسس علمية بحد ذاتها وذلك في عملية اختيار التمارين المناسبة, وما مدى ملائمتها مع الفئات العمرية.

ويندرج بحثنا في هذا السياق اذ نهدف من خلاله الى تنمية وتطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم لفئة (17-19) سنة بغرض صياغة برنامج تدريبي يتناسب مع هذه الفئة.

ان الالعاب المصغرة كطريقة لتحسين بعض الصفات البدنية في كرة القدم هي من اهم الطرق الحديثة المنتهجة, نظرا للدور الكبير الذي تلعبه في بلوغ اهداف مجتمعة لتطوير وتنمية قدرات اللاعب البدنية هذا ماجعلنا نؤكد على استعمال هذه الطريقة الحديثة خاصة مع الاواسط الذين يعتبرون اسس وعماد الفريق الرياضي في المستقبل, لذلك فالعناية بهم يعني الاطمئنان على مستقبل كرة القدم.

وعلى ضوء النتائج المحصل عليها توصلنا الى ضرورة اعطاء هذه الطريقة الوقت و المكانة و الاهمية التي تستحقها اثناء عملية التدريب و ضرورة اعتماد برامج و مناهج علمية حديثة تتماشى مع متطلبات و اساليب التدريب الرياضي الحديث.

ان نجاح التدريب الرياضي في كرة القدم الجزائرية يمكن في نجاعة العوامل والمتغيرات المرتبطة بالمحيط اضافة الى استعمال بعض العلوم كعلم النفس وعلم الاجتماع الرياضي.

وفي الاخير ان النتائج المتوصل اليها في هذا البحث المتواضع عبارة عن معلومات بسيطة قابلة للثراء و المناقشة و نستطيع القول بان هذه النتائج لا بد ان تكون مرجعا و منطلقا لدراسات اخرى في هذا المجال و منارا خاصا في مجال التدريب الرياضي في الجزائر للسير على الطريق الصحيح بداية من ايجاد البرامج الناجعة و توفير الظروف الملائمة للنجاح هذا الفرد و توجيهه نحول التاهيل الصحيح.

المراجع

- مراجع باللغة العربية:

- 1- مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث للجنسين من الطفولة إلى المراهقة. دار الفكر العربي 1996.
- 2- حسين السيد أبو عبيدة: الاتجاهات الحديثة و تدريب كرة القدم. مكتبة الإشعاع الفنية .الإسكندرية مصر 2000 ص 127.
- 3- حسام عز الرجال وإبراهيم حنفي: برنامج مقترح للتدريب العقلي والبدني لتطوير مستوى الأداء رسالة ماجستير، جامعة الزقازيق، مصر 2002، ص 62.
- 4- عبد المجيد كمال وفهمي زينب: كرة القدم للناشئين، دار الفكر، القاهرة، مصر 1978.
- 5- علاوي: كتاب الصفات البدنية، والتدريب الرياضي، 1994.
- 6- روني جميل: كرة القدم، دار النفائس، بيروت لبنان، ط1، 1986، ص 502.
- 7- سعدية محمد علي هادر: بسلوكية المراهقة ، دار البحوث العلمية ، ط 1 ، الكويت ، 1980 ص 25.
- 8- بلعروسي سليمان: توظيف الألعاب التمهيدية ضمن برنامج تدريبي لتنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية و الرياضية، جامعة دالي ابراهيم، الجزائر 2008م
- 9- ماهر أحمد حسيين البياتي: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية و بعض المهارات الأساسية لكرة القدم، مجلة التربية و التعليم ، المجلد الثالث عشر، العدد الأول، العراق 2004 م
- 10- ممدوح ابراهيم علي حسين: تأثير البرنامج البدني و المهاري على تطوير المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم رسالة ماجستير، جامعة العراق، العراق، 1993 م
- 11- عبد العلي نصيف و قاسم حسن حسين: مبادئ علم التدريب الرياضي مطبعة التعليم العالي، بغداد 1988، ص 15/14.
- 12- طه اسماعيل و آخرون: كرة القدم بين النظرية و التطبيق الاعداد البدني في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة 1989، ص 17
- 13- مفتي ابراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث: تخطيط، تطبيق، قيادة- دار الفكر العربي، القاهرة، 2001
- 14- حنفي محمد مختار: أسس التدريب الرياضي، دار زهران، القاهرة ، 1988 ص 204
محمد عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطي: نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية، ديوان المطبوعات الجزائرية، الجزائر 1992، ص 47

- 15- تامر محسن و سامي الصفار: أصول التدريب في كرة القدم، دار الكتاب للطباعة و النشر، بغداد، 1988 ، ص 156
- 16- عبد العلي نصيف و قاسم حسن حسين: مبادئ علم التدريب الرياضي ، مرجع سابق، ص 151
- 17- زهير لخشاب و آخرون: كرة القدم، دار الكتاب للطباعة، جامعة الموصل، العراق، 1988 ص 201
- 18- محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة للطباعة، القاهرة ، 2003 ص 269
- 19- طه اسماعيل وآخرون: كرة القدم بين النظري و التطبيقي، الإعداد البدني في كرة القدم، مرجع سابق.
- 20- محمد الحماحمي: برنامج مقترح للتربية الرياضية بالمرحلة الابتدائية في ضوء تقويم برامجها الحالية، رسالة دكتوراه غير منشورة ، القاهرة 1990 ص 101
- 21- مفتي ابراهيم حمادة: البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 1997
- 13- محمد الحماحمي و أمين الخولي: أسس بناء برامج التربية الرياضية ، دار الفكر العربي، القاهرة 1990
- 14- عمرو أبو المجد و جمال النمكي: تخطيط برامج تربية و تدريب البراعم و الناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 1997 ص 167
- 15- حنفي محمد مختار: برامج التدريب السنوي في كرة القدم، دار الفكر العربي، 1992 ص 228
- 16- محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة القدم، مرجع سابق ص 203 309
- 17- عويس الجبالي: التدريب الرياضي بين النظرية و التطبيق، دار النشر و التوزيع G.M.C القاهرة، 2001
- 18- عويس الجبالي: التدريب الرياضي بين النظرية و التطبيق مرجع سابق ، ص 117 ، 136
- 19- بن قاصد علي الحاج محمد: اقتراح برنامج تدريبي للفترة الاعدادية في تطوير بعض الصفات البدنية و المهارية الأساسية، مرجع سابق ص 133
- 20- عماد الدين إسماعيل، الأطفال ميراث المجتمع، سلسلة ثقافية دار العلم الكويت، 1986، ص:09
- 21- محمد حسن علاوة، علم النفس الرياضي ، ط 5 ، دار المعارف القاهرة مصر، 1983 ، ص:09
- 22- عدنان عرفان مصلح، التربية في رياض الطفل، دار الفكر للنشر والتوزيع، 1995، ص4.
- 23- علي عبد الواحد واقى، عوامل التربية ، بحوث في علم الاجتماع التربوي والأخلاقي، دار النهضة للطبع والنشر بدون سنة، ص119-120.
- 24- محمد توفيق متولي: تدريب المنافسات، دار النشر و التوزيع G.M.C القاهرة ، 2000
- 25- نوار رشيد رويح ، كمال عثمان عبد القادر، دراسة مدى تأثير اللعب الموجه في رياضة الأطفال على تلاميذ السنة الأولى أساسي (الطول الأول) أثناء حصص التربية البدنية والرياضية ،مذكرة ليسانس جامعة الجزائر ،مؤسسة التربية البدنية والرياضية دالي إبراهيم ،جوان 1992، ص12-113.

- 26- أمين أنور الخولي، التربية الرياضية المدرسية، الطبعة الثالثة، 1994، ص171.
- 27- عطيات محمد خطاب، أوقات الفراغ والترويح، الطبعة الأولى، 1990، ص63
- 28- وديع فرج الين، خبرات في الألعاب للصغار و الكبار، مرجع سبق ذكره، ص293،294
- 29- حنفي محمود مختار، كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، ص:135، 136
- 30- عطيات محمد خطاب، أوقات الفراغ و الترويح، مرجع سبق ذكره، ص 171.
- 31- قري عبد الغني وآخرون، أهمية استعمال الألعاب المصغرة لتنمية القدرات
- 32- الحركية والنفسية لتلاميذ الطور الثاني (9-12) سنة مذكرة ليسانس، ص 41 (2004).
- 33- رحموني الجبالي وآخرون، مكانة الألعاب الصغيرة في دروس التربية البدنية والرياضية، مذكرة ليسانس، 1997، ص31.
- 34- تامر محسن - سامي الصفار/ أصول التدريب في كرة القدم، دار الكتاب للطباعة و النشر، بغداد، العراق 1988.
- 35- قاسم المنذلاوي وآخرون، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية البدنية، مرجع سبق ذكره.
- 36- نوار رشيد رويح، كمال عثمان عبد القادر، دراسة مدى تأثير اللعب الموجه في رياضة الأطفال على تلاميذ السنة الأولى أساسي (الطول الأول) أثناء حصص التربية البدنية والرياضية، مذكرة ليسانس جامعة الجزائر، مؤسسة التربية البدنية والرياضية دالي إبراهيم، جوان 1992، ص18-119.
- 37- نوار رشيد رويح، كمال عثمان عبد القادر، دراسة مدى تأثير اللعب الموجه في رياضة الأطفال على تلاميذ السنة الأولى أساسي (الطول الأول) أثناء حصص التربية البدنية والرياضية، مذكرة ليسانس جامعة الجزائر، مؤسسة التربية البدنية والرياضية دالي إبراهيم، جوان 1992، ص120-121.
- 38- علي البيك: حمل التدريب، دار المعارف، القاهرة، مصر، 1987.
- 39- أبو العلاء عبد الفتاح - فيزيولوجية التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1994.
- 40- علي فهمي البيك: أسس إعداد لاعبي كرة القدم، دار المعارف، القاهرة، مصر 1999.
- 41- مروان عبد المجيد إبراهيم: الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، عمان الأردن.
- 42- محمد صبحي: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة مصر.
- 43- محمد حسن علاوي: محمد نصر الدين عضين: القياس في التربية الرياضية وعلم القياس الرياضي ط3، دار الفكر العربي، القاهرة مصر 1996.
- 44- مروان عبد المجيد إبراهيم: الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، مرجع سابق.
- 45- محمد علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، ط 11 القاهرة، مصر 1990 ص 328

- 46- نزار مجيد الطالب ، محمد السمراي: مبادئ الإحصاء و الاختبارات البدنية و الرياضية ، دار الكتاب للطباعة و النشر، جامعة الموصل، بغداد، العراق، 1980، ص 76
- 47- أبو الشون العلي: تأثير تدريب المنحدرات صعودا في تطوير بعض أنواع السرعة للاعبي كرة القدم ، رسالة العراق، 2002م، ص 39.
- 48- مجيد الطالب، محمد السمراي: مبادئ الإحصاء و الاختبارات البدنية و الرياضية، المرجع نفسه.
- 49- حنفي محمود مختار: الاختبارات و القياسات للاعبي كرة القدم ، دار الفكر العربي، مدينة نصر، مصر 1997، ص 46.
- 50- ابراهيم حنفي شعلان وعمر أبو المجد : استراتيجيات الدفاع في كرة القدم، مرجع سابق.

- مراجع باللغة الأجنبية:

- 1- Jurgon Weineck : manuel entrainement : edition vigot , 1988 p.17
- 2- Edgar Thil et Aut : manuel éducation sportif ; édition vigot,Paris 1973 .7 p.45
- 3- Domhoref Martin Habil : éducation physique et sportive, office des publications universitaires ; Alger 1988 ,p.35
- 4- Jurgon Weineck : manuel entrainement ; édition vigot 1986 p.279
- 5- Tupin Bernard : préparation et entrainement du footballeur, édition amphora,Paris -1990p.175
- 6- Gurgon Weinueck : manuel entrainement édition vigot , 1986
- 7- B .R .ALbermons, manuel de psychologie de sport, vigot, 1981, p43.
- 8- Oliver camulle, votre enfant et ses loisirs paris, 1973, p31
- 9- Eric bottym , entraînement a l' européenne,édition vigot , paris , 1981 , p28.

الملاحق

- تصنيف فئات العمر للاعبين كرة القدم حسب الفدرالية الفرنسية (FFF) و الأوروبية (UEFA)

لقد تم تصنيف مختلف الفئات حسب الأعمار في 6 - 7 فيفري 1979 من طرف الاتحاد الأوروبي لكرة القدم UEFA أين دعت الجمعيات الرياضية لتطبيق نفس الفئات العمرية لدى الشبان باتخاذ تاريخ 02 أوت كتاريخ لتأهيل اللاعبين.

جدول يمثل تصنيف الفئات حسب السن لدى لاعبي كرة القدم

السن	الاتحاد الأوروبي لكرة القدم UEFA
حتى 09 سنوات	E1 أواسط صنف
من 09 إلى 10 سنوات	E2 أواسط صنف
من 10 إلى 11 سنة	D1 أواسط صنف
من 11 إلى 12 سنة	D2 أواسط صنف
من 12 إلى 13 سنة	C1 أواسط صنف
من 13 إلى 14 سنة	C2 أواسط صنف
من 14 إلى 15 سنة	B2 أواسط صنف
من 15 إلى 16 سنة	B2 أواسط صنف
من 16 إلى 17 سنة	A1 أواسط صنف
من 17 إلى 18 سنة	A2 أواسط صنف
من 18 إلى 19 سنة	A1 أواسط صنف

- متغيرات الاختبار

- الفريق: آفاق غليزان
- الجنس: ذكور
- العمر: ما بين 17 – 19 سنة
- المكان: ملعب زوقاري الطاهر 'بغليزان'
- القسم: الشرفي لرابطة غليزان لكرة القدم
- الجو: معتدل
- درجة الحرارة : 17°
- فترة الاختبار من : 2017.02.13
- إلى : 2017.04.03

- العينة التجريبية

الوزن	الطول	السن	العدد
60 كغ	1.80 م	18	1
70 كغ	1.83 م	19	2
62 كغ	1.70 م	18	3
60 كغ	1.73 م	17	4
64 كغ	1.69 م	17	5
58 كغ	1.66 م	16	6
65 كغ	1.72 م	18	7
68 كغ	1.78 م	17	8
63.37	1.73	17.5	المتوسط الحسابي
17.41	0.003	0.85	الانحراف المعياري

- العينة الشاهدة

الوزن	الطول	السن	العدد
68 كغ	1.79م	17	1
66 كغ	1.77م	18	2
72 كغ	1.88م	19	3
67 كغ	1.72م	18	4
63 كغ	1.68	17	5
64 كغ	1.70م	17	6
66 كغ	1.75م	18	7
60 كغ	1.67م	17	8
65.75	1.74	17.62	المتوسط الحسابي
12.78	0.004	0.55	الانحراف المعياري

- العينة الاستطلاعية

السرعة 50م		السرعة 30م		الاختبارات
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
6,62	6,70	3,80	3,85	1
6,66	6,72	3,70	3,70	2
6,72	6,80	3,80	3,90	3
6,90	6,96	3,88	3,94	4
6,83	7,00	3,93	4,04	5
6,94	7,10	4,00	4,13	6
6,77	6,88	3,85	3,92	المتوسط الحسابي
0,13	0,16	0,10	0,14	الانحراف المعياري

- العينة الاستطلاعية:

التحمل		القوة العضلية		الاختبارات
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
م1100	م1075	م1,70	م1,70	1
م1110	م1110	م1,85	م1,80	2
م1150	م1100	م1,80	م1,80	3
م1150	م1080	م1,85	م1,75	4
م1200	م1090	م1,85	م1,85	5
م1200	م1140	م1,90	م1,80	6
1151,66	1099,16	1,82	1,78	المتوسط الحسابي
42,62	23,75	0,07	0,05	الانحراف المعياري

- نتائج الاختبارات التقييمية للعينه الشاهده:

اختبار السرعة م 50		اختبار السرعة م 30		الاختبارات الاسم
المسافة المسجلة		المسافة المسجلة		
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
7,28	7,22	4,10	4,13	1
6,63	6,60	3,79	3,80	2
6,71	6,70	3,79	3,80	3
6,76	6,80	3,86	3,96	4
6,93	6,96	3,92	3,90	5
7,10	7,06	3,95	3,97	6
6,94	7,00	3,84	3,86	7
6,60	6,62	3,90	3,82	8
6,86	6,87	3,89	3,90	المتوسط الحسابي
0,23	0,22	0,034	0,039	الانحراف المعياري

- نتائج الاختبارات التقييمية للعينه التجريبية

اختبار السرعة م 50		اختبار السرعة م 30		الاختبارات الاسم
المسافة المسجلة		المسافة المسجلة		
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
6,62	6,72	3,80	3,92	1
6,70	6,80	3,70	3,80	2
6,60	6,70	3,69	3,82	3
6,62	6,69	3,65	3,74	4
6,86	7,00	4,05	4,12	5
6,94	7,05	3,90	4,05	6
6,86	6,96	3,89	4,08	7
6,98	7,13	4,00	4,14	8
6,77	6,88	3,83	3,95	المتوسط الحسابي
0,15	0,17	0,14	0,15	الانحراف المعياري

- نتائج الاختبارات التقييمية للعينه الشاهده

اختبار التحمل		اختبار القوة العضلية		الاختبارات	الاسم
المسافة المسجلة		المسافة المسجلة			
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي		
م1140	م1120	م1,70	م1,70	1	
م1150	م1120	م1,80	م1,80	2	
م1100	م1090	م2,15	م2,10	3	
م1190	م1110	م1,60	م1,60	4	
م1120	م1090	م1,75	م1,80	5	
م1080	م1080	م1,85	م1,85	6	
م1100	م1085	م1,60	م1,60	7	
م1100	م1100	م1,85	م1,80	8	
1122,5	1099,37	1,79	1,78	المتوسط الحسابي	
35,75	15,68	0,17	0,16	الانحراف المعياري	

- نتائج الاختبارات التقييمية للعينه التجريبية

اختبار التحمل		اختبار القوة العضلية		الاختبارات الاسم
المسافة المسجلة		المسافة المسجلة		
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
م1220	م1100	م1,90	م1,80	1
م1340	م1200	م1,90	م1,85	2
م1240	م1180	م1,95	م1,90	3
م1200	م1110	م1,80	م1,70	4
م1240	م1100	م1,85	م1,70	5
م1180	م1000	م1,90	م1,80	6
م1180	م950	م1,90	م1,80	7
م1160	م1080	م1,55	م1,50	8
1220	1090	1,84	1,75	المتوسط الحسابي
56,56	83,32	0,016	0,015	الانحراف المعياري

جدول يبين توزيع أهداف الوحدات التدريبية و كذا شدة الحمل

الاسبوع	اليوم	التاريخ	أهداف الحصص التدريبية	الحمل
01	- الاثنين - الأربعاء	- 2017/02/13 - 2017/02/13	- الاختبار القبلي - التحمل	- فوق المتوسط 30 د
02	- الاثنين - الأربعاء	- 2017/02/20 - 2017/02/22	- القوة العضلية - السرعة	- خفيف 20 د - فوق المتوسط 40 د
03	- الاثنين - الأربعاء	- 2017/02/27 - 2017/03/01	- التحمل - القوة العضلية	- فوق المتوسط 40 د - متوسط 35 د
04	- الاثنين - الأربعاء	- 2017/03/06 - 2017/03/08	- التحمل - السرعة	- متوسط 30 د - فوق المتوسط 40 د
05	- الاثنين - الأربعاء	- 2017/13703 - 2017/03/15	- التحمل - القوة العضلية	- فوق المتوسط 35 د - متوسط
06	- الاثنين - الأربعاء	- 2017/03/20 - 2017/03/22	- السرعة - التحمل	- فوق المتوسط - فوق المتوسط
07	- الاثنين - الأربعاء	- 2017/03/27 - 2017/03/29	- السرعة - القوة العضلية	- متوسط - التحمل الخفيف
08	- الاثنين	- 2017/04/03	- الاختبار البعدي	

هدف وحدة التدريب: الاستشفاء و الاسترجاع

زمن وحدة التدريب: 45د

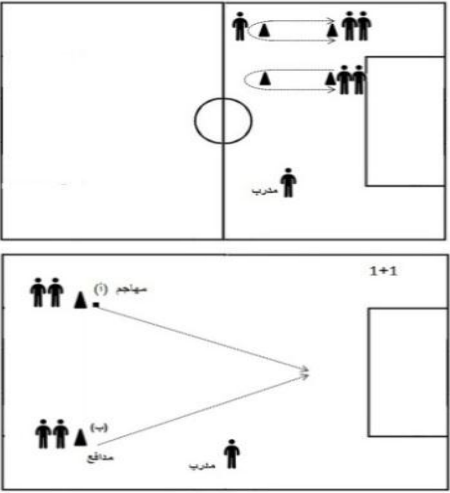
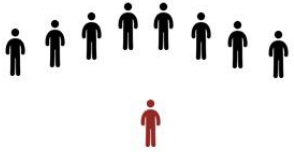
نموذج الوحدة التدريبية للاسترجاع

العمل: خفيف

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
10 د	الجري الخفيف حول الملعب تمارين الاستطالة العضلية	تهيئة اللاعبين نفسيا و بدنيا و الدخول في الجزء الرئيسي	المرحلة التحضيرية
30 د	الألعاب المصغرة 2x2 تمارين الاستطالة	الترويح على اللاعبين	المرحلة الرئيسية
5د	الجري الخفيف تمارين الاستطالة	تهيئة اللاعبين	المرحلة الختامية

الحصة : (1)

هدف وحدة التدريب: تحسين مستوى السرعة
 زمن وحدة التدريب 40 د
 الحمل فوق المتوسط

المراحل	الأهداف	التمارين	المدة	الشكل التخطيطي للتدريب
المرحلة الرئيسية	- تنويع في المسافات أثناء السرعة . -تنمية و تطوير صفة السرعة إحدى الصفات البدنية الهامة لدى لاعبي كرة القدم	تمرين 1: في خط مستقيم محدد بشاهدين المسافة بينهما 10 أمتار ينطلق اللاعب بسرعة باتجاه الثاني ثم العودة إلى الشاهد الأول حيث يجد أمامه الكرة فيسجلها في المرمى	10د	
		تمرين 2: نفس الأول لكن الجري بالكرة و لمسافة 30م (عدد التكرارات 3) تمرين واحد ضد واحد (1 x1)	10د بين كل تمرين و آخر هي 2 دقيقة	
المرحلة الختامية	- العودة بالجسم إلى حالته الطبيعية	-جري خفيف مع تمارين التمديد و الاسترخاء	5 د	

الحصة: (02)

الهدف وحدة التدريب: رفع مستوى التحمل
 زمن وحدة التدريب: 40د
 الحمل فوق المتوسط

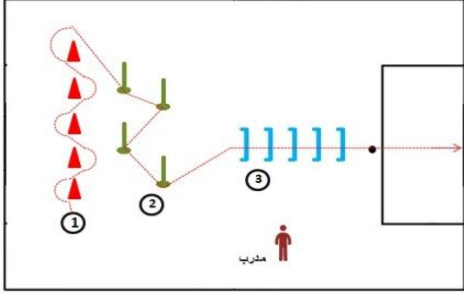
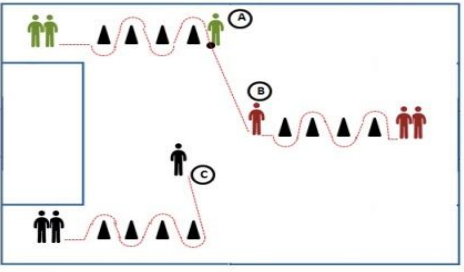
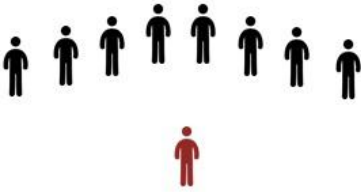
الهدف وحدة التدريب: رفع مستوى التحمل

المراحل	الأهداف	التمارين	المدة	الشكل التخطيطي للتدريبات
المرحلة الرئيسية	-تنويع التمارين لرفع مستوى التحمل بطرق مختلفة -تنمية و تطوير صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم	تمرين 01: في هذا التمرين يكون العمل فيه من خلال التمريرة السريعة و تغيير الأماكن بين اللاعبين حسب الرقم و الاتجاه المعين (التكرارات مرتين 2) تمرين 02: في هذا التمرين يتمركز لاعبين مهاجم و مدافع في منطقة من المناطق الأربعة و يقومان بالمرأوغة لمدة دقيقتين و عند سماع الصفارة ينتقلان إلى المنطقة الأخرى بأقصى سرعة مع تغيير في المناصب بين اللاعبين دورة تتكون من 4 مناطق عدد المناطق هو دورتين بمعدل 8 دقائق في الدورة بينهما 4 دقائق للراحة و ذلك لارتفاع العمل مساحة اللعب 3x3 م	د12=2x6 3 دقائق 15د د16= 2x8 4 راحة د 20	
المرحلة الختامية	-العودة بالجسم إلى حالته الطبيعية	جري خفيف مع تمارين التمديد و الاسترخاء	د5	

الحصة : (3)

زمن وحدة التدريب : 35 د
العمل: متوسط

الهدف وحدة تدريبية : تحسين القوة العضلية

المراحل	الأهداف	التمارين	المدة	الشكل التخطيطي للتدريبات
المرحلة الرئيسية	-تطوير القوة العضلية لدى اللاعبين لأنها من الصفات البدنية المهمة في كرة القدم	<p>تمرين 01: يقوم اللاعبون بالجري بين الشواخص ثم التنقل بسرعة بين القوائم الأربعة (4) المتباعدة 4 أمتار عن بعضها ثم ينهيا بمرحلة ثالثة و هي القفز على 5 حواجز متتالية ثم التسديد في المزمّن الصغير(التكرارات 2)</p>	12د 3د راحة بين التمرين و الآخر	
		<p>تمرين 02: يقوم اللاعب الثلاثة بالمرأوغة بين الشواخص حيث يقوم اللاعب (A) بتمرير الكرة إلى اللاعب (B) م هما كمهاجمين في منافسة اللاعب (C) المتواجد في موقع مدافع عن مرماه (1X2) يستمر وقت التمرين بالتغيير في المناصب المدافعين و المهاجمين</p>	15د	
المرحلة الختامية	-العودة بالجسم إلى حالته الطبيعية	جري خفيف مع تمارين التمديد و الاسترخاء	5د	

الحصة : (4)

زمن وحدة التدريب: 35د
الحمل فوق المتوسط

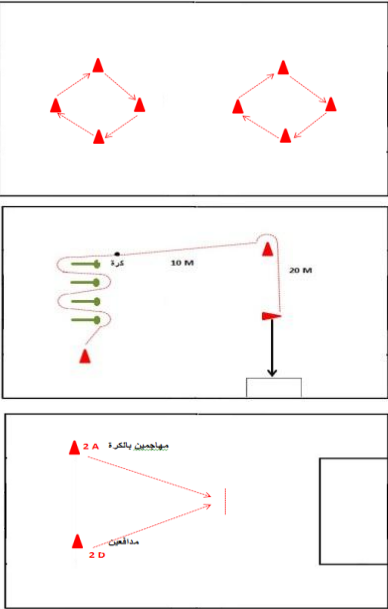

الهدف الوحدة التدريبية: رفع مستوى التحمل

المراحل	الأهداف	التمارين	المدة	الشكل التخطيطي للتدريبات
المرحلة الرئيسية	-تنويع التمارين لرفع مستوى التحمل -تنمية و تطوير صفة التحمل في نفس الوقت لدى لاعبي كرة القدم	تمرين 01: إجراء مقابلة بين فريقين من 2 لاعبين 2x2 في مساحة اللعب 20x20 لمدة 5 دقائق قانون اللعبة فريق الذي يسجل عليه أن يتجاوز 5 تمريرات بين لاعبين (2x2) + 2x2 تمرين 02: فريق ضد A و B و لمدة 15 دقائق في مساحة لعب 20X20 م قانون اللعبة هو أنه أثناء اللعب يقوم الفريق المستحوذ على الكرة بالذهاب بالكرة و إعطائها لزميله المتواجد خارج المربع يقومك زميله بالدخول و هو بالخروج ملاحظة: الفريق الذي لا يمتلك الكرة لا يمكنه إجراء تغيير	10د 15د	 
المرحلة الختامية	العودة بالجسم إلى حالته الطبيعية	جري خفيف مع تمارين التمديد و الاسترخاء	5د	

الحصة : (5)

زمن الوحدة التدريبية: 40 د
الحمل فوق المتوسط

هدف الوحدة التدريبية: تحسين مستوى
السرعة و القوة العضلية

المراحل	الأهداف	التمارين	المدة	الشكل التخطيطي للتدريبات
المرحلة الرئيسية	-تنويع التمارين لزيادة و تحسين مستوى السرعة و القوة العضلية في نفس الوقت	<p>تمرين 01: يقوم كل لاعب بتمرير الكرة إلى الزميل الآخر (التمرير مع تغيير المناصب)</p> <p>تمرين 02: يقوم اللاعب بالمرأوغة بين الأعمدة ثم أخذ الكرة بالجري بها لمدة 10 أمتار و الدوران حول الشاخص ثم الجري لمسافة 20م بأقصى سرعة ثم محاولة التسجيل في المرمى من النقطة الموجودة.</p> <p>تمرين 03: يقوم أربع لاعبين اثنين مدافعين (D) و اثنين مهاجمين (A) بالوقوف على نفس الخط و عند سماع الصاخرة ينطلق اللاعبون بأقصى سرعة (A) للتسجيل و (D) للدفاع على المرمى.</p> <p>تمرين 04: نفس التمرين بتحويل مركز المدافعين (D) ووضعه على خط المرمى ثم الانطلاق</p>	5د 1 دقيقة راحة 10د 3 دقائق راحة 16د	
المرحلة الختامية	-العودة بالجسم إلى حالته الطبيعية	جري خفيف مع تمارين التمديد و الاسترخاء	5د	

الحصة : (6)

هدف الوحدة التدريبية: تحسين مستوى السرعة
و التحمل في نفس الوقت
زمن وحدة التدريب 40 د
الحمل متوسط

المراحل	الأهداف	التمارين	المدة	الشكل التخطيطي للتدريبات
المرحلة الرئيسية	-تنويع المسافات و التمارين لرفع مستوى السرعة و التحمل	تمرين 01: يقوم 2 لاعبين بالمرأوغة بين الشواخص بالكرة و الجري بالكرة الانطلاق في نفس الوقت و من يصل أولا يعتبر فائزا (التكرارات 03)	د13 2 دقيقة راحة د10	
	-تنمية و تطوير صفة السرعة و التحمل في نفس الوقت لدى لاعبي كرة القدم	تمرين 02: اللعب على مرمين لكل فريق بين 2X2 +1 إضافي يلعب مع من يمتلك الكرة فيصبحون 2X3 لمدة 5 دقائق في مساحة لعب 20x20 م . تمرين 03: مقابلة 3x3 +2 لاعبين إضافيين مع الفريق الذي يمتلك الكرة المباراة لمدة 10 دقائق في مساحة لعب 20x20 م	2 دقيقتين بين التمرين و الآخر د10	 
المرحلة الختامية	-العودة بالجسم إلى حالته الطبيعية	جري خفيف مع تمارين التمديد و الاسترخاء	د5	

الحصة : (07)	
هدف الوحدة التدريبية : رقم رفع مستوى التحمل	زمن وحدة التدريب : 40 د
الحمل فوق المتوسط	

المراحل	الأهداف	التمارين	المدة	الشكل التخطيطي
المرحلة الرئيسية	<p>تنويع التمارين لرفع مستوى التحمل بطرق مختلفة</p> <p>تنمية و تطوير صفة التحمل لدى لاعبي كرة القم</p>	<p>تمرين 1: في هذا التمرين يتمركز لاعبين مهاجم و مدافع في المناطق الأربعة و يقومان بالمرابطة لمدة 2 د عند سماع الصافرة ينتقلان إلى المنطقة الأخرى من خلال إنجاز العمل الموجود أمامها مع تعبير في مناصب اللاعبين</p> <p>دورة تتكون من أربع مناطق</p> <p>عدد التكرارات هو دورتين بمعدل 8د في الدورة بينهما 4 د للراحة و ذلك لارتفاع العمل</p> <p>مساحة اللعب 3×3 م</p> <p>تمرين 2: إجراء مقابلة بين فريقين من 2 لاعبين 2×2 من مساحة لعب 20×20م و مدة 5 دقائق</p> <p>قانون اللعبة الفريق الذي يسجل عليه أن يتجاوز 5 تمريرات بين لاعبيه</p>	<p>8×2=16 فترة الراحة+4د للراحة (20 د)</p> <p>5 د راحة بين التمرينين</p> <p>10 د فترة الراحة هي التناوب بين الفريقين</p> <p>10د</p>	
المرحلة الختامية	<p>العودة بالجسم إلى حالته الطبيعية</p>	<p>جري خفيف مع تمارين التمديد و الاسترخاء</p>	<p>5 د</p>	

الرسائل العلمية:

- 1- حسام عز الرجال - ابراهيم حنفي: برنامج مقترح للتدريب العقلي و البدني لتطوير مستوى اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم، ماجستير، الزقازيق، مصر 2002 .
- 2- بلعروسي سليمان: توظيف الألعاب التمهيدية ضمن برنامج تدريبي لتنمية بغض الصفات البدنية و المهارية الأساسية لناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية و الرياضية، جامعة الجزائر 2008.
- 3- ممدوح ابراهيم على حسين: تأثير البرنامج البدني المهاري على تطوير بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير العراق، 1993.
- 4- أحسن أحمد: أثر منهاج علمي في كرة القدم على تطوير الصفات البدنية و المهارية الأساسية، رسالة ماجستير غير منشورة، المدرسة العليا للأساتذة التربية البدنية، الجزائر 1996.
- 5- محمد الحماحي: برنامج مقترح للتربية الرياضية في المرحلة الابتدائية في ضوء تقويم برامجها الحالية، رسالة دكتوراه غير منشورة، القاهرة ، مصر، 1990.

مواقع الأنترنت:

<http://www.ispamweb.net/family./adulance/adupance/adupance>