

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي



مذكرة مقدمه لاسحمان منصبات بين سهاده الماسنر أكاديمي
في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
التخصص: التحضير البدني الرياضي
العنوان

أثر الملاعب المصغرة على بعض المتغيرات البدنية
(السرعة الهوائية القصوى - السرعة - القوة
الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة

دراسة تجريبية أجريت على لاعبي كرة القدم لنادي أجيال البرجية دائرة المحمدية ولاية معسكر

تحت الإشراف:
- د/ مقدس إدريس مولاي

من إعداد الطالب:
- علال رامي

السنة الجامعية: 2025/2024

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الإهداء

"قال تعالى: (واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيراً) – سورة الإسراء، الآية: 24. صدق الله العظيم

إلى صاحب السيرة العطرة، والفكر المستنير، فلقد كان له
الفضل الأول في بلوغي التعليم العالي،
والذي الحبيب أطل الله في عمره.
إلى من وضعتني على طريق الحياة، وجعلتني رابط
الجأش،

وراعتني حتى صرتُ كبيراً،
أمي الغالية حفظها الله وجعل مسكنها الجنة.
إلى جميع إخوتي وأخواتي الذين أقاسمهم الماء والهواء.
إلى كل من لم يبخل عليّ بأيّ جهد وساعدني في إنجاز هذه
المذكرة.

إلى كل من علّمني حرفاً، أو لقّنتني درساً، أو أعطاني
نصْحاً.

وإلى استاذي المشرف مقدس مولاي، الذي كان نوراً في
دربي، وداعماً لمسيرتي.

وإلى كل من وسعتهم ذاكرتي، ولم تسعهم مذكرتي.
أهدي هذا العمل المتواضع إليهم جميعاً.

الشكر والتقدير

لحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، وبتوفيقه أنجزنا هذا العمل المتواضع، فله الحمد حمداً كثيراً طيباً مباركاً فيه، ونسأله أن يجعله عملاً نافعاً لنا ولكل الطلبة الباحثين في هذا الميدان.

وبعد شكر الله عز وجل، نتوجه ببالغ الامتنان والعرفان إلى والدي العزيز، حفظه الله، على ما قدمه لنا من دعم وتوجيه وتحفيز كان له الأثر البالغ في مواصلة مشوارنا العلمي.

وكما قال نبينا الكريم ﷺ: "من لا يشكر الناس لا يشكر الله"، نتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى الأستاذ القدير الدكتور مقدس مولاي، الذي كان لنا خير معين وسند، ولم يبخل علينا بالنصيحة والإرشاد والمعلومة، فكانت توجيهاته النيرة أساساً في رسم معالم هذا البحث وإتمامه.

ولا يفوتنا أن نتوجه بجزيل الشكر إلى عينة البحث من مدربين ولاعبين ورئيس الأكاديمية، على تعاونهم المثمر ومساهمتهم القيّمة في جمع البيانات وتحقيق أهداف الدراسة.

كما نثمن كل جهد بذله الأساتذة الأفاضل، وزملاؤنا الطلبة، والأصدقاء الذين لم يدخروا وسعاً في تقديم يد العون والمساعدة خلال مختلف مراحل إعداد هذا العمل. وإلى كل من أسهم في إنجاز هذا البحث من قريب أو بعيد، نُهدي صادق الامتنان، ونسأل الله أن يجزيهم عنا خير الجزاء.

قائمة المحتويات

الإهداء

الشكر والتقدير

هـ.....	قائمة المحتويات
ز.....	قائمة الجداول
ز.....	قائمة الاشكال
12.....	1-الإشكالية
12.....	2-التساؤلات:
12.....	3-الفرضية
12.....	3-2- الفرضيات الجزئية
13.....	4- هدف الدراسة
13.....	4-1-الأهداف العامة
13.....	5- أهمية الدراسة
13.....	6-مصطلحات البحث
15.....	7-الدراسات السابقة
16.....	التعقيب على الدراسات السابقة
21.....	تمهيد
21.....	1-مفهوم التدريب الرياضي:
22.....	2-خصائص التدريب الرياضي:
23.....	3- تعريف الألعاب المصغرة
24.....	4-خصائص اللعب المصغر
24.....	5-وظيفة وخصائص الألعاب المصغرة في كرة القدم
25.....	6- مميزات الألعاب المصغرة
26.....	خلاصة:
30.....	تمهيد
31.....	1-مفهوم السرعة
32.....	2-أهمية السرعة
32.....	3-أنواع السرعة
33.....	4-العوامل المؤثرة في السرعة
33.....	6- اختبارات السرعة

- 7- مفهوم السرعة الهوائية القصوى VMA 34
- 9- العوامل المؤثرة على مستوى السرعة الهوائية القصوى (VAM) 35
- 10- القوة الانفجارية 36
- 11- أساليب قياس القوة الانفجارية: 36
- 12- العوامل المؤثرة على القوة الانفجارية: 37
- 38..... خلاصة
- 43..... تمهيد
- 1- مفهوم المرحلة العمرية اقل من 17 سنة 44
- 2- حاجات لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة 45
- 3- خصائص لاعب فئة أقل من 17 سنة 46
- 4- الخصائص التشريحية والفيزيولوجية للاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة 47
- 48..... خلاصة
- 53..... تمهيد:
- 1- منهج البحث: 54
- 2- مجتمع وعينة البحث: 54
- 3- مجالات البحث: 54
- 4- متغيرات البحث: 55
- 5- أدوات البحث: 55
- 7- حساب الخصائص السيكمترية لأداة الدراسة: 57
- 8- الأدوات الإحصائية: 58
- 58..... خلاصة:
- 62..... تمهيد
- 1- عرض وتحليل النتائج 62
- 2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات 72
- 3- الخلاصة العامة 73
- 74..... التوصيات
- قائمة المراجع
- الملاحق

قائمة الجداول

- جدول رقم 1 يبين تجانس مجموعتي البحث في متغيرات: السن، الطول والوزن، العمر التدريبي.. 57
- جدول 2 : يبين الخصائص السيكومترية للاختبارات البدنية..... 58
- جدول رقم 3 يبين طبيعة الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البدنية القبلية... 62
- جدول رقم 4 يبين طبيعة الفروق بين اختبار السرعة الانتقالية القبلي والبعدي لدى العينة التجريبية 64
- جدول رقم 5 يبين طبيعة الفروق بين اختبار القوة الانفجارية للأطراف السفلى القبلي والبعدي لدى العينة التجريبية..... 65
- جدول رقم 6 يبين طبيعة الفروق بين اختبار السرعة الهوائية القصوى القبلي والبعدي لدى العينة التجريبية..... 66
- جدول رقم 7 يبين طبيعة الفروق بين اختبار السرعة الانتقالية القبلي والبعدي لدى العينة الضابطة. 67
- جدول رقم 8 يبين طبيعة الفروق بين اختبار القوة الانفجارية للأطراف السفلى القبلي والبعدي لدى العينة الضابطة..... 68
- جدول رقم 9 يبين طبيعة الفروق بين اختبار السرعة الهوائية القصوى القبلي والبعدي لدى العينة الضابطة..... 69
- جدول رقم 10 يبين طبيعة الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البدنية البعدية 70

قائمة الاشكال

- شكل رقم 1 يوضح اختبار السرعة الانتقالية..... 56
- شكل رقم 2 يوضح اختبار السرعة الهوائية القصوى..... 56
- شكل رقم 3 يوضح اختبار السرعة الهوائية القصوى..... 57

- شكل رقم 4 يبين مستوى العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البدنية القبلية.....63
- شكل رقم 5 يبين مستوى العينة التجريبية في اختبار السرعة الانتقالية القبلي والبعدي.....64
- شكل رقم 6 يبين مستوى العينة التجريبية في اختبار القوة الانفجارية للأطراف السفلى القبلي والبعدي
65.....
- شكل رقم 7 يبين مستوى العينة التجريبية في اختبار السرعة الهوائية القصوى القبلي والبعدي.....66
- شكل رقم 8 يبين مستوى العينة الضابطة في اختبار السرعة الانتقالية القبلي والبعدي.....67
- شكل رقم 9 يبين مستوى العينة الضابطة في اختبار القوة الانفجارية للأطراف السفلى القبلي والبعدي
68.....
- شكل رقم 10 يبين مستوى العينة الضابطة في اختبار السرعة الهوائية القصوى القبلي والبعدي....70
- شكل رقم 11 يبين مستوى العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البدنية البعدية.....71

مقدمة

تُعد كرة القدم من أكثر الألعاب الجماعية انتشارًا وشعبية على المستوى العالمي، وتتميز بتنوع مكوناتها البدنية والمهارية والتكتيكية، ما يجعلها تتطلب إعدادًا دقيقًا ومنظمًا على مختلف المستويات العمرية. ويُعدّ الإعداد البدني من بين الأسس التي يقوم عليها الأداء الفعّال، إذ يُشكل القاعدة التي تُبنى عليها باقي جوانب التكوين الرياضي. (علاوي م.، 1994، صفحة 115)

وتبرز فئة الأشبال كمرحلة حساسة في المسار التكويني للاعب كرة القدم، حيث يتم خلالها صقل المهارات وتطوير القدرات البدنية بشكل يواكب النمو الفسيولوجي والذهني. لذا، فإن اختيار الأساليب والوسائل التدريبية المناسبة يعدّ عاملاً حاسماً في تحسين أداء اللاعبين، وتوجيه قدراتهم نحو تحقيق أعلى مستويات الجاهزية.

في هذا السياق، فرضت الألعاب المصغرة نفسها كأحد أهم الأساليب الحديثة المعتمدة في التدريب الرياضي، نظراً لما توفره من بيئة محفزة، وأوضاع لعب قريبة من الواقع التنافسي، مع إمكانية التركيز على تطوير مكونات بدنية وفنية معينة ضمن سياق ممتع وغير تقليدي. وقد أظهرت العديد من الدراسات فعاليتها في رفع مستوى الأداء البدني والمهاري للاعبين، خاصة في الفئات السنية الصغيرة.

من هذا المنطلق، جاءت هذه الدراسة لتسلط الضوء على مدى تأثير الألعاب المصغرة على تطوير بعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة، وتحديدًا ما يتعلق بالسرعة، والسرعة الهوائية القصوى، والقوة الانفجارية للأطراف السفلى، باعتبارها مكونات أساسية في بناء اللاعب الفعّال.

ولتحقيق أهداف الدراسة، تم اعتماد برنامج تدريبي مبني على الألعاب المصغرة، ومقارنته بالأسلوب التدريبي المعتاد، وذلك من خلال تحليل نتائج القياسات القبلية والبعديّة، بهدف الكشف عن مدى فعالية هذا النمط التدريبي في تحسين المتغيرات المستهدفة، وتقديم توصيات مبنية على أسس علمية.

التعريف بالبحث

1-الإشكالية

يُشكل تحسين القدرات البدنية للاعب كرة القدم في سن مبكرة أحد التحديات الأساسية التي تواجه المدربين والمشرفين على التكوين الرياضي. فالمتغيرات البدنية، مثل السرعة، والقدرة الهوائية، والقوة الانفجارية، تُعد من العوامل الحاسمة التي تحدد قدرة اللاعب على الأداء العالي خلال المباريات.

وفي ظل تزايد حجم المنافسة، أصبح من الضروري البحث عن أساليب تدريبية فعالة تواكب تطور متطلبات اللعبة، وتلبي حاجيات اللاعبين في مختلف الفئات العمرية. ومن بين هذه الأساليب، برزت الألعاب المصغرة كخيار جذاب يجمع بين البعدين البدني والمهاري، ويعتمد على التفاعل، والسرعة، واتخاذ القرار في بيئة قريبة من اللعب الحقيقي.

ورغم تعدد البحوث التي تناولت أثر البرامج التدريبية على مكونات اللياقة البدنية، إلا أن هناك حاجة ماسة لتوسيع نطاق الدراسات التي تختبر فعالية الألعاب المصغرة تحديداً، خاصة في فئة الأشبال التي تمثل مرحلة بناء حاسمة في المسار الرياضي للاعب. (حسانين، 2008، صفحة 23)

ومن هذا المنطلق، تتحدد إشكالية الدراسة في معرفة ما إذا كان التدريب بالألعاب المصغرة قادراً على إحداث فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى بعض المتغيرات البدنية المهمة للاعب كرة القدم أقل من 17 سنة، مقارنة بالأسلوب التدريبي التقليدي المعتمد.

2-التساؤلات:

ما مدى تأثير الألعاب المصغرة في تحسين بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم من فئة أقل من 17 سنة؟

1-2-التساؤلات الفرعية

- هل يأتى استخدام الألعاب المصغرة في تطوير السرعة لدلاعي كرة القدم من فئة أقل من 17 سنة؟
- هل يأتى استخدام الألعاب المصغرة في تطوير السرعة الهوائية القصوى على الكرة لدلاعي كرة القدم من فئة أقل من 17 سنة؟
- هل يأتى استخدام الألعاب المصغرة في تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم من فئة أقل من 17 سنة؟

3-الفرضية

1-3- الفرضية العامة

- تؤثر الألعاب المصغرة بشكل فعال في تحسين بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم من فئة أقل من 17 سنة.

2-3- الفرضيات الجزئية

- يؤثر استخدام الألعاب المصغرة في تطوير السرعة لدلاعي كرة القدم من فئة أقل من 17 سنة.
- يؤثر استخدام الألعاب المصغرة في تطوير السرعة الهوائية القصوى على الكرة لدلاعي كرة القدم من فئة أقل من 17 سنة.

- يؤثر استخدام الألعاب المصغرة في تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلى لدى لاعبي كرة القدم من فئة أقل من 17 سنة.

4- هدف الدراسة

4-1- الأهداف العامة

- تحديد مدى تأثير استخدام الألعاب المصغرة بشكل فعال في تحسين بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم من فئة أقل من 17 سنة.

4-2- الأهداف الجزئية

- تحديد مدى تأثير استخدام الألعاب المصغرة في تطوير السرعة لدلاعي كرة القدم من فئة أقل من 17 سنة.
- تحديد مدى تأثير استخدام الألعاب المصغرة في تطوير السرعة الهوائية القصوى لدلاعي كرة القدم من فئة أقل من 17 سنة.
- تحديد مدى تأثير استخدام الألعاب المصغرة في تطوير القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم من فئة أقل من 17 سنة.

5- أهمية الدراسة

تكمن أهمية هذه الدراسة في كونها تسلط الضوء على فئة عمرية حساسة (أقل من 17 سنة) في التكوين الرياضي، وتسعى إلى التحقق من مدى فعالية الألعاب المصغرة كوسيلة تدريبية بديلة أو مكملة للأساليب التقليدية. كما تسهم الدراسة في توجيه الممارسات التدريبية نحو اعتماد أساليب أكثر تحفيزاً وفعالية، تتماشى مع خصائص اللاعب الناشئ وتسهم في رفع جاهزيته البدنية. وتُفيد نتائج هذه الدراسة المدربين والمربين في تطوير برامجهم، وتساعد في اختيار الوسائل الأنسب لتحسين قدرات مثل السرعة والقدرة الهوائية والقوة الانفجارية، وهي مؤشرات حاسمة في الأداء الرياضي الحديث.

6- مصطلحات البحث

لابد من تحديد وتعريف المفاهيم اصطلاحياً وإجراءياً، في ما يلي:

6-1- الألعاب المصغرة

التعريف الاصطلاحي

تمثل الألعاب المصغرة خاصة واللعب بصفة عامة أهمية بالغة في نمو الطفل، وهذا ما يجعلنا نلاحظ أن الطفل يقوم أثناء اللعب بنشاطات يضمنها سهولة في حين أنها ليست كذلك، ولكن هذه النشاطات تضرر الصعوبات التي تنطوي عليها، فهي منع التطورات عديدة، كما تعتبر وسيلة جديدة لتدريب الضبط والنظام والطريقة الناجحة لتعليم اللغة إذ عن طريقها يتعرف الطفل على جميع الأشياء والألعاب والصور ويسمى كل شيء باسمه، ويحاول بتعبير مركزه شرح أفكاره وما يحوكم في صدره وما يراه خطأ أو صواباً (البيسوني و الشاطي، 1992، صفحة 42)

ب- التعريف الإجرائي:

تُعرف إجرائيًا في هذه الدراسة على أنها تمارين تدريبية مستمدة من لعبة كرة القدم، تُنفذ على مساحة محدودة وبعده أقل من اللاعبين، وتستخدم كوسيلة لتحسين المتغيرات البدنية المستهدفة، ضمن برنامج تدريبي يمتد لفترة زمنية محددة.

6-2- مفهوم السرعة/ والسرعة الهوائية القصوى أ- التعريف الاصطلاحي

السرعة: يعتبر مفهوم السرعة من وجهة النظر الفسيولوجية للدلالة على الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي وحالة الاسترخاء العضلي كما يعبر مصطلح السرعة من وجهة النظر الميكانيكية عن معدل التغير في المسافة بالنسبة للزمن، وبمعنى آخر العلاقة بين الزيادة في المسافة - التغير في المسافة- بالنسبة للزيادة في الزمن-التغير في الزمن، وقد أشار تشارلز أ. بيوكر يرى : " أن السرعة هي قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في اقصر مدة".-(علاوي م، 1994، صفحة 132)

السرعة الهوائية القصوى: يعتبرها (Billat) المرجعية الفيزيولوجية الأكثر بحثًا وتقييمًا من المدربين لأجل تحسين مستوى الحصى والبرامج التدريبية، يمكنه أن تكون في الغالب بين (8) و (24 كلم / سا) يعود جزء منها إلى عوامل وراثية فيما يعود الجزء الأكبر إلى مستوى التدريبات.(بوفادن، 2016)

ب- التعريف الإجرائي

السرعة (Speed) :

يُتصد بها في هذا البحث القدرة على قطع مسافة قصيرة في أقصر زمن ممكن، وتقاس من خلال اختبار الجري السريع لمسافة 30 مترًا بزمن مُحدد قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي.

السرعة الهوائية القصوى (VMA) :

تُشير إلى أعلى مستوى من السرعة يمكن للاعب أن يبلغه باستخدام الأوكسجين كمصدر طاقة خلال نشاط طويل نسبيًا. تقاس إجرائيًا عبر اختبار "Léger-Boucher" لتحديد أقصى سرعة هوائية يمكن تحقيقها.

6-3- مفهوم القوة الانفجارية التعريف الاصطلاحي

" قدرة الفرد على إطلاق أقصى قوة عضلية في أقل وقت." ويرى مك كلوي أن القدرة هي معدل الزمن للشغل، وهي القدرة على تفجير القوة بسرعة. (حسانين، 2008، صفحة 303)

ب- التعريف الإجرائي

هي قدرة العضلات السفلية على إنتاج قوة عالية في زمن وجيز، وتُقاس إجرائيًا باستخدام اختبار الوثب العمودي (Sargent Jump Test) قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي.

7-الدراسات السابقة

7-1- دراسة " أثر الألعاب المصغرة في تنمية صفتي السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم فئة أصغر أقل من 15 سنة

الباحثان: صغيور عز الدين، بوطي السعيد

السنة: 2021

الهدف: التعرف على أثر الألعاب المصغرة في تنمية صفتي السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل المنهج: تجريبي

الأداة: اختبار 20م جري سريع (للسرعة الانتقالية)، اختبار نيلسون للاستجابة الحركية

العينة: 10 لاعبين من فريق مولودية حمام الضلعة (ولاية المسيلة)

النتائج:

- فعالية الألعاب المصغرة في تحسين السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل
- ملاءمة هذا النمط التدريبي مع خصائص الفئة العمرية المستهدفة
- تعزيز روح اللعب والتنافسية يحفز اللاعبين على الأداء الأمثل

7-2- دراسة " أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب المصغرة في تطوير القدرة على تكرار السرعة والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة

الباحثان: خليف عبد القادر، مزارى فاتح

السنة: 2022

الهدف: تحديد أثر برنامج تدريبي باستخدام الألعاب المصغرة على تطوير تكرار السرعة والقوة الانفجارية

المنهج: تجريبي

الأداة: 3 اختبارات بدنية (لم تُذكر بالتفصيل)

العينة:

- تجريبية: 11 لاعباً (متوسط عمر 18.28 سنة)
- ضابطة: 11 لاعباً (متوسط عمر 18.57 سنة)

النتائج:

- تحسن معنوي في القدرة على تكرار السرعة لدى العينة التجريبية
- لم تسجل فروق دالة في القوة الانفجارية بين المجموعتين
- الألعاب المصغرة فعالة لتحسين القدرة الهوائية المرتبطة بتكرار السرعة

7-3- أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب المصغرة في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة

الباحث: عصام حجاب

السنة: 2017

الهدف: قياس مدى فعالية برنامج تدريبي مبني على الألعاب المصغرة في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة

المنهج: تجريبي

الأداة: اختبارات بدنية (لم تُفصل)
العينة:

- تجريبية: 20 لاعباً من اتحاد سدراته
- ضابطة: 20 لاعباً من فريق خضراوي أحمد سدراته

النتائج:

- تحسن ملحوظ في الصفات البدنية المدروسة (القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة)
- فعالية الألعاب المصغرة في تطوير الجوانب البدنية للاعبين أقل من 17 سنة

4-7-تأثيرات الألعاب المصغرة (5 ضد 5) بالطريقة المستمرة والطريقة الفطرية في تنمية السرعة

الهوائية القصوى لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة

الباحثان: قنون أحمد، شارف سي العربي

السنة: 2021

الهدف: مقارنة تأثير طريقتي التدريب (المتقطع والمستمر) باستخدام الألعاب المصغرة على تطوير السرعة الهوائية القصوى

المنهج: تجريبي

الأداة: اختبار VAM-EVAL

العينة: عينتان تجريبيتان (10 لاعبين في كل مجموعة)

النتائج:

- طريقة التدريب المتقطع باستخدام الألعاب المصغرة (5 ضد 5) أكثر فعالية في تطوير السرعة الهوائية القصوى مقارنة بالتدريب المستمر
- تأكيد دور التوزيع المناسب للجهد ضمن الألعاب المصغرة في تحسين الأداء الهوائي

التعقيب على الدراسات السابقة

من خلال مراجعة وتحليل الدراسات السابقة، يتضح ما يلي:

- الهدف المشترك بين أغلب الدراسات هو اختبار فعالية الألعاب المصغرة أو البرامج التدريبية المكيفة على تطوير صفات بدنية محددة السرعة الانتقالية، رد الفعل، القوة الانفجارية، السرعة الهوائية، تكرار السرعة
- المنهجية التجريبية كانت الخيار المفضل، لما توفره من قياس قبل/بعد وإمكانية المقارنة الدقيقة.
- العينات المدروسة تراوحت بين 10 و40 لاعباً، وكلها ضمن فئة الناشئين (U15 – U19) ، مما يعكس تركيز الدراسات على هذه المرحلة التكوينية.
- النتائج العامة تؤكد فاعلية الألعاب المصغرة، خصوصاً عند توظيفها بشكل منظم وفق مبادئ التدريب الرياضي الحديث (التدرج، التنوع، الملاءمة).
- أوجه الاستفادة:
 - تأكيد جدوى استخدام الألعاب المصغرة كأسلوب تدريب تكيفي وجذاب.
 - دعم توجهات التدريب الفعال الذي يراعي خصائص الفئة العمرية.
 - توفير دليل ميداني للمدربين في إعداد برامج تدريبية قصيرة المدى وفعالة.

الباب الأول الدراسة النظرية

الفصل الأول
الالعب المصغرة

تمهيد

يُعتبر التدريب بالألعاب المصغرة من الوسائل التدريبية الحديثة والفعّالة في مجال تدريب كرة القدم، حيث تعتمد على تقليل عدد اللاعبين ومساحة اللعب، مما يُوفر بيئة تعليمية مثالية تُحاكي متطلبات اللعب الفعلي بطريقة مكثفة. وتهدف هذه الألعاب إلى تطوير المهارات الفنية والتكتيكية، إلى جانب تحسين الصفات البدنية والذهنية للاعبين، وذلك ضمن سياق تنافسي محاكي لواقع المباريات. تتميز الألعاب المصغرة بإمكانية تعديلها بما يتناسب مع الهدف التدريبي، سواء كان لتحسين الجانب البدني، أو تنمية المهارات الفردية، أو تعزيز التفاهم الجماعي بين اللاعبين، وهي تلعب دوراً بارزاً في إعداد لاعبي الفئات السنية بشكل شامل ومتوازن.

1- مفهوم التدريب الرياضي:

يُعرف التدريب الرياضي بأنه:"العمليات المختلفة التعليمية، التربوية والتنشئية، وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية، بهدف تحقيق أعلى المستويات الرياضية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة"(مفتي، 2008، صفحة 15)

كما يُعرّف بأنه:"العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والعلمية، والتي تهدف إلى قيادة، إعداد، وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها، لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة"

في تعريف آخر:"التدريب الرياضي هو جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية، وتعلم التكنيك والتكتيك، وتطوير القابليات العقلية، ضمن منهج علمي مبرمج وهاذف خاضع لأسس تربوية، بقصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة(ناهد، 2002، صفحة 23)"

أما محمد حسن علاوي (2002، ص 17) فيُعرّف التدريب الرياضي بأنه:"عملية تربوية وتعليمية منظمة، تخضع للأسس والمبادئ العلمية، وتهدف أساسًا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة". ويُفهم مصطلح "التدريب الرياضي" أيضًا على أنه:"مجموعة من القوانين والأنظمة الهادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الإنجاز عن طريق الإعداد الكامل لأجهزة الجسم وصحته العامة. كما يساهم في تحسين التوافق العصبي-العضلي، ويسهّل تعلم المسار الحركي، فضلاً عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الفرد".(علاوي م، 2002، صفحة 18)

2-خصائص التدريب الرياضي:

يُعد التدريب الرياضي عملية معقدة، تهدف إلى الوصول باللاعب إلى الأداء الرياضي الجيد، من خلال إعداد شامل ومتكامل، لذا يجب على المدرب أن يكون ملماً بخصائص التدريب الرياضي. ومن أهم هذه الخصائص:

2-1-التدريب الرياضي وعلاقته بالأسس التربوية والتعليمية:

لعملية التدريب الرياضي وجهان متكاملان، أحدهما تعليمي والآخر تربوي نفسي، ويشكلان معاً وحدة متماسكة.

- **الجانب التعليمي:** يهدف إلى اكتساب وتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة، وتعليم وإتقان المهارات الحركية والرياضية، وتطوير القدرات الخطئية المرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي، بالإضافة إلى اكتساب المعارف والمعلومات النظرية المتعلقة بالرياضة بشكل عام، ورياضة التخصص بشكل خاص.

2-2التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية:

في الماضي، خلال الثلاثينيات والأربعينيات، كانت الموهبة الفردية وحدها كافية لتحقيق الإنجاز الرياضي العالي دون الحاجة إلى تدخل التدريب العلمي. أما في العصر الحديث، فإن التدريب

الرياضي يقوم على أسس علمية مستمدة من مجموعة من العلوم الطبيعية والإنسانية، مثل: (مفتي، 2008، صفحة 28)

- الطب الرياضي
- الميكانيكا الحيوية
- علم الحركة
- علم النفس الرياضي
- علوم التربية
- علم الاجتماع الرياضي

ويرى أحمد مفتي إبراهيم أن الأسس والمبادئ العلمية التي تساهم في فعالية التدريب الرياضي الحديث تتمثل في:

1. علم التشريح
2. وظائف أعضاء الجهد البدني
3. بيولوجيا الرياضة
4. علوم الحركة الرياضية
5. علم النفس الرياضي
6. علوم التربية
7. علم الاجتماع الرياضي
8. الإدارة الرياضية.

3- تعريف الألعاب المصغرة

هناك عدة تعريفات للألعاب الصغيرة، من أبرزها:

هي عبارة عن ألعاب بسيطة التنظيم يشترك فيها أكثر من فرد، يتنافسون وفق قواعد ميسرة، لا تقتصر على سن أو جنس أو مستوى بدني معين، ويغلب عليها طابع الترويح والتسلية، وقد تُمارس باستخدام أدوات أو أجهزة أو بدونها". (خولي و عدنان، 2005، صفحة 35)

"هي مجموعة متعددة من ألعاب الجري، ألعاب الكرات، أو الألعاب التي تُمارس باستخدام الأدوات الصغيرة، وألعاب الرشاقة، وما إلى ذلك من مختلف الألعاب التي تتميز بطابع المرح والسرور والتنافس، مع مرونة في قواعدها، وقلة أدواتها، وسهولة ممارستها، وتكرارها عقب بعض الإيضاحات البسيطة". (خطاب، 1990، صفحة 99)

وسيلة تربوية فعالة في إثارة دوافع المتعلمين نحو تحقيق الهدف، كما أنها تُشبع حاجات الفرد إلى الشعور بالاعتبار والتقدير من الآخرين". "هي تلك التمارين المحببة إلى نفوس اللاعبين، والتي تُجرى على مساحات ضيقة، ويُحدد عدد المشاركين فيها حسب الهدف الذي يحدده المربي، وقد يكون العدد متساوياً أو متفاوتاً". (التكريتي، 2021، صفحة 180)

من خلال هذه التعاريف الموجزة، يمكننا القول إن:

الألعاب الصغيرة هي ألعاب غير محددة القوانين والشروط، تُشكّل مجالات حركية متنوعة تُساعد كل فرد – سواء كان طفلاً صغيراً أو راشداً – على التعلم حسب قدراته، ورغباته، وميوله الشخصية، مع تحقيق الاكتساب الحركي، التروييح، المتعة، والسرور.

4- خصائص اللعب المصغر

تتميّز الألعاب المصغرة بعدة خصائص تجعلها مناسبة لمختلف الفئات العمرية والمستويات، ومن أبرز هذه الخصائص: (خطاب، 1990، صفحة 103)

- لا يُشترط ممارستها وفق قوانين صارمة أو قواعد معترف بها دولياً، إذ لا ترتبط بزم من محدد للعب، أو بعدد معيّن من اللاعبين، أو بمستوى مهاري معين، أو حتى بمكان وزمان محددين، كما لا تفرض مواصفات دقيقة على الأدوات المستخدمة، ما يجعلها مرنة وسهلة التكيّف.
- سهولة تعديل قواعد اللعبة وقوانينها لتناسب مع الظروف أو الأهداف التربوية المراد تحقيقها. وفي كثير من الأحيان، يُمكن السماح للمشاركين أنفسهم باختيار أو اقتراح القواعد التي يرغبون في تطبيقها أثناء اللعب، ما يُعزز من مشاركتهم وتحفيزهم.
- لا تتطلب إمكانيات بدنية أو مهارية عالية، مما يجعلها مناسبة للأطفال والمبتدئين.
- لا تعتمد على مهارات فنية أو خطط تكتيكية ثابتة لكل لعبة، فهي مفتوحة للتجريب والابتكار.
- تُمارس على مساحات صغيرة من الملعب، مما يتيح تنفيذها في مختلف البيئات، سواء داخل القاعات أو في ساحات محدودة.
- يمكن أن تُمارس من طرف مجموعات صغيرة، مما يوفّر فرصة أكبر للمشاركة الفعّالة لكل فرد.
- لا تستغرق وقتاً طويلاً في الإعداد أو التطبيق، مما يجعلها مناسبة للإدماج ضمن الحصص التدريبية أو التعليمية القصيرة.

5- وظيفة وخصائص الألعاب المصغرة في كرة القدم

يُشير Grehaigne، 1991، إلى أن الوظيفة الأساسية للألعاب المصغرة تتمثل في تنسيق العمل الجماعي خلال مجريات اللعب، وذلك بهدف:

- استرجاع الكرة
- الاحتفاظ بها
- التقدم بها نحو منطقة التهديد
- تحقيق الهدف النهائي وهو التسجيل على الخصم

وبالتالي، من الضروري وضع اللمسات الأخيرة على اليد العليا في اللعبة، أي تكوين نماذج لعب تُماثل الوضعيات الحقيقية داخل المباراة.

على المستوى التطبيقي، تُعد الألعاب المصغرة أنشطة متعددة الوظائف، تسمح للمدرب بالمحافظة على مستوى اللاعبين أو تطويره في آن واحد، وذلك من خلال (Alain, 2011, p. 55):

أ- العمل الفني:

- يُثير انتباه اللاعبين ويُحافظ على دافعيتهم.
- يُستخدم فيه الكرة أثناء الجري بها (التمرير، المراوغة، التوزيع، التسديد، لعب الكرة بالرأس، اللعب الهوائي...).
- يشمل مراقبة الكرة (استقبال الكرة، امتصاصها...)، مع تنوع مناطق تلامس الكرة بجسم اللاعب، مما يُسهم في تنمية الحس الحركي.

ب- العمل الخططي والتكتيكي (هجومى ودفاعى):

- يُنمّي الذكاء داخل الملعب.
- يمنح المدرب فرصة إعداد أو تكرار مواقف لعب مشابهة لتلك الموجودة في المنافسات الرسمية.
- يُستخدم ضمن الألعاب ذات القواعد المختارة أو المعدلة.
- يخدم المجال المعرفي والتكويني، مما يُمكن اللاعب من اختيار المعلومة المناسبة والتصرف السليم في المواقف الخططية.

ج- دعم وتطوير الخصائص البدنية:

- كالمداومة، السرعة، الرشاقة، القدرة على التنسيق...
- الألعاب المصغرة تُسهم في تطوير الخصائص الهوائية واللاهوائية.
- يمكن استخدامها في الإحماء أو كوسيلة لتحسين واختبار المهارات العقلية والوجدانية والاجتماعية.
- تُعزز روح الفريق، وتُنمّي القدرة على التحكم في الضغط والمجازفة، مع مراعاة الاختلافات الفردية وتنفيذ المشروع الجماعي (Alain, 2011, p. 55).

6- مميزات الألعاب المصغرة

تتميز الألعاب المصغرة بقيمتها التربوية، إذ إنها تمهّد السبيل نحو التربية الخُلقية والإرادية، فالوظائف المتعددة للألعاب المصغرة تسهم في تنمية سمات التعاون والولاء والإخاء والانضباط والطاعة والأمانة والاعتماد على النفس، إضافة إلى الكفاح في سبيل الفوز، والشجاعة والجرأة وغير ذلك من السمات الإرادية والخُلقية الحميدة (serpa, 2014, p. 54)

كما تُعدّ من الوسائل الهامة التي تسهم في تنمية القدرات العقلية المختلفة، إذ تتيح للفرد فرصًا متعددة لتنمية سرعة التفكير والتصرف والإدراك والتصور والتذكر وغير ذلك من العمليات العقلية.

ولا يمكن إغفال التأثير المباشر للألعاب المصغرة على تشكيل وتكوين جسم الفرد وتقوية مختلف أعضائه وأجهزته الحيوية، وكذلك اكتسابه للقدرات والمهارات الحركية المتنوعة وللصفات البدنية المختلفة مثل القوة والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة، مما ينعكس إيجاباً على شخصية ومن المميزات التي تتحلى بها الألعاب المصغرة ما يأتي (علاوي ح.، 1976، صفحة 22)

1. ارتباطها بعناصر المرح والسرور والمتعة المحببة إلى النفس، إذ تتميز بمواقفها المتعددة والمتباينة من لحظة إلى أخرى.
2. تحمل في طبيعتها الطابع التنافسي الذي يتمثل في الكفاح الدائم والمباشر وجهًا لوجه مع المنافس، وغالبًا لا تُحسم نتيجة هذا الكفاح إلا في نهاية المنافسة.
3. تُعد إمكانياتها الحركية ومتطلباتها الذهنية من العوامل التي تسمح بتعدد السلوك الحركي والتفكير الخلاق ضمن إطار قانون اللعب، فضلاً عن قلة خطورتها مقارنةً بالعديد من الأنشطة الحركية الأخرى، نظرًا لقصر زمن ممارستها وصغر الأدوات المستخدمة فيها.
4. إمكانية ممارسة عدد كبير منها تحت ظروف مبسطة دون الحاجة إلى متطلبات مادية كبيرة مثل الأدوات والأجهزة، بل يمكن الاعتماد على الأدوات البديلة أو ممارستها بدون أدوات أيضًا.

خلاصة:

تُعد الألعاب المصغرة أداة فعالة ومتكاملة تُسهم في تطوير لاعبي كرة القدم على المستويات البدنية، الفنية، والتكتيكية، خاصة لدى الفئات السنية الشابة مثل فئة أقل من 17 سنة. (U17) لقد أثبتت الدراسات أن دمج الألعاب المصغرة ضمن البرامج التدريبية يُسهم في رفع كفاءة الأداء

البدني، وخاصة في ما يتعلق بتطوير السرعة القصوى، القدرة الهوائية، والقوة الانفجارية، وذلك نتيجة الطابع الدينامي والحركي المتكرر الذي تفرضه طبيعة هذه الألعاب...

الفصل الثاني

بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم u13

تمهيد

تشكل المهارات الأساسية حجر الأساس في بناء الأداء الفني لدى لاعبي كرة القدم، إذ تمثل القاعدة التي تُبنى عليها الخطط التكتيكية والقدرات البدنية في سياق اللعب الفعلي. وتتضمن هذه المهارات: التمرير، الاستقبال، المراوغة، التسديد، والسيطرة على الكرة. ويعد تطوير هذه المهارات هدفاً رئيساً في المراحل التكوينية، نظراً لما لها من تأثير مباشر على جودة الأداء الفردي والجماعي داخل الملعب. ومن هنا تبرز ضرورة اعتماد أساليب تدريبية متنوعة تراعي خصوصيات كل مهارة، وتضمن ترسيخها لدى اللاعب من خلال التكرار ضمن مواقف لعب ذات معنى.

1- مفهوم السرعة

يعتبر مفهوم السرعة من وجهة النظر الفسيولوجية للدلالة على الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي وحالة الاسترخاء العضلي كما يعبر مصطلح السرعة من وجهة النظر الميكانيكية عن معدل التغير في المسافة بالنسبة للزمن، وبمعنى آخر العلاقة بين الزيادة في المسافة - التغير في المسافة - بالنسبة للزيادة في الزمن - التغير في الزمن، وقد أشار تشارلز أ. بيوكر يرى : " أن السرعة هي قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في اقصر مدة" - (علاوي م، 1994، صفحة 132)

ويشير عصام عبد الخالق (1990) إلى أن السرعة من مكونات القدرة الحركية وهي من العوامل الرئيسية للأداء البدني والتي ترتبط بتتابع الانقباض العضلي عند الاداء الحركي، وهي مكون أساسي لمعظم الأنشطة الرياضية وخاصة المرتبطة بزمن الاداء الحركي مثل مسابقات العدو في ألعاب القوى. (الطار، 2017، صفحة 26)

ويرى أبو العال احمد عبد الفتاح " أن مصطلح السرعة يعني تلك المكونات الوظيفية المركبة التي تمكن الرياضي من الاداء الحركي في اقل زمن، وترتبط السرعة بكفاءة الجهاز العصبي من حيث مرونة العمليات العصبية ومستوى التوافق العصبي العضلي وكفاءة حواس الاستقبال حيث تتطلب ظروف الأداء في بعض الألعاب الرياضية كفاءة استقبال الأذن للصوت مثل طلقة البداية في

بعض فعاليات ألعاب القوى، ومن جهة أخرى تتأثر السرعة بدرجة كبيرة بعدد الألياف السريعة الانتعاش المشاركة في العمل حيث توجد علاقة بين السرعة وعدد هذالألياف لما تتميز بها من سرعة الانقباض العضلي بالإضافة إلى مرونة المفاصل ومطاطية العضلات التي تلعب دورا كبيرا في السرعة وكذلك يضيف إلى أن هنالك عوامل أخرى تؤثر فيالسرعة كمستوى القوة العضلية حيث تساعد على زيادة طول الخطوة في العدو، وزيادة مسافة الدفع عند البدء في السباحة والعدو، وتتأثر السرعة بدرجة الاداءالمهارى حيث يحقق ذلك الاقتصاد في بذل الجهدوكذلك تتأثر بالعوامل الميكانيكية. (النعمة، 2005)

وتعد السرعة واحدة من أهم عناصر اللعب الحديث وصفة مهمة جدا في التحضير والاعداد الخاصبكرة القدم ومن الصعب جدا تطوير سرعة اللاعبين إلى أعلى من مستوى المتوسط إن لم تكن لدى اللاعب الفرص المطلوبة فليس من الممكن تطوير سرعة اللاعبين في الانطلاق والركض أكثر منالحدود المعينة لقابلية اللاعبين أنفسهم. (الصفار و وآخرون، 1987، صفحة 235)

2-أهمية السرعة

وتحتاج معظم الأنشطة الرياضية الى السرعة بأنواعها المختلفة غير انها لا تكون في درجة واحدة بل في مختلف الأشكال، وبناء على ذلك فانه يجب قبل البدء في تنمية السرعة لنشاط رياضي تخصصي ان تكون الخطوة السابقة لذلك هي تحديد نوعية السرعة المطلوبة لهذا النشاط، ويمكن تلخيص أهمية السرعة كما أشار إليها (الكبيسي، بما يلي:

- السرعة مكون هام في العديد من الأنشطة الرياضية.
- المكون الأول لعدو المسافات القصيرة في ألعاب القوى والسباحة، كذلك في الدراجات والتجديف وكرة القدم وكرة السلة والهوكي.
- تعتبر مكونا اساسيا في اللياقة الحركية، وهي ضمن مكونات القدرة الحركية العامة.
- ترتبط السرعة بالعديد من المكونات البدنية الأخرى، ويمكن اعتبار السرعة والقوة متلازمين فيمعظم ألوان النشاط البدني، حيث ان القوة الممزوجة بالسرعة تكون مكون القدرة، بالرشاقة والتوافق والتحمل ذلك في كرة القدم واليد. (الكبيسي، 2007، صفحة 15)

تعتبر صفة السرعة من الصفات البدنية التي لها اهمية كبرى في معظم الأنشطة الرياضية، وتعتبر احدمكونات الاعداد البدني واحدى الركائز الهامة للوصول الى المستوياتالرياضية العالية،وهي لا تقل اهمية عنالقوة العضلية بدليل انه لا يوجد اي بطارية للاختبارات لقياس مستوى اللياقة البدنية العامة، الا واحتوت علأختبارات السرعة. (علي، 2007)

3-أنواع السرعة

قسم هارة السرعة الى انواع إلى (حسانين و كسري، 1998):

3-1-السرعة الانتقالية:

تتميز بها الحركات الدورية المتشابهة التكرار للإمام بأسرع ما يمكن. أي قطع مسافة محددة من أقل زمن ممكن المسافة قصيرة، المطلوب قوة دفع القدم ورفع الرجلين اضافة الى طول الخطوة المرتبطة بطول الساق، كما يقصد بها محاولة الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة، ويعنى

ذلك محاولة التغلب على مسافة معينة في القصر زمن ممكن، وغالبا ما يستعمل اصطلاح سرعة الانتقال كما سبق القول في كل انواع الانشطة التي تشمل على الحركات المتكررة.

4-العوامل المؤثرة في السرعة

سنحدد فيما يلي اهم العوامل المؤثرة في السرعة:

- ✓ قوة الارادة.
- ✓ الخصائص التكوينية البيضاء للأليافالعضلية. فإذا كان اللاعب يمتلك كمية من الالياف العضلية البيضاء أكثر من الحمراء فانه يمكن تطوير السرعة لدى هذا اللاعب بصورة أفضل مما لو كان يمتلك كمية من الالياف الحمراء أكثر من البيضاء والحالة هذه يمكن تطوير عنصر المطاولة أكثر من السرعة.
- ✓ قابلية مطاطية العضلات ومرونة حركة المفاصل.
- ✓ القدرة الجيدة على الاسترخاء العضلي.
- ✓ التكنيك الجيد للركض.(الخشاب، 1992، صفحة 67)

6- اختبارات السرعة

توجد العديد من الاختبارات لقياس السرعة، وسنحدد اختبارين كنموذجين لتلك الاختبارات كما أشار اليها (جنجون، وعبد الغفور، 2012):

6-1- اسم الاختبار: ركض 30م من بداية متحركة

🚩 هدف الاختبار: قياس السرعة القصوى

🚩 أدوات الاختبار:

ساعة توقيت الكترونية، صافرة، شريط لاصق يحدد ثلاث خطوات متوازية، يحدد الخط الأول وهو خط البداية ويمثل الخط الثاني خط حساب السرعة والذي يبعد (10) م عن الخط الأول والخط الثالث هو الخط الذي يمثل النهاية ويبعد عن الخط الثاني (30) م.

🚩 طريقه أداء الاختبار:

يتهيأ المختبر بوقوفه خلف الخط الأول وهو خط البداية ومن وضعية الوقوف، وعند سماع الصافرة يقوم بالركض ومحاوله الوصول إلى اقصى سرعة عند خط البداية الثاني ويستمر بالركض بالسرعة القصوى حتى يجتاز الخط الثالث.(جنجون و عبد الغفور، 2012، صفحة 15)

🚩 التسجيل: يسجل الزمن بالثانية من البداية للخط الثاني وحتى اجتياز الخط الثالث وحدة القياس: ثانية.

6-2- اسم الاختبار: اختبار ركض 30م من البدء الطائر:

🚩 الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.

🚩 الأدوات اللازمة: مضمار لألعاب القوى أو منطقة فضاء طولها لا يقل عن 50م، وعرضها لا يقل عن 5 أمتار، ساعة توقيت عدد2.

🚩 الإجراءات:

- تحدد منطقة إجراء الاختبار بثلاثة خطوط، خط بداية أول وخط بداية ثان على بعد 10م من الخط الأول، وخط نهاية على بعد 30م من الخط الثاني و40م من الخط الأول.

-تخطط بالمنطقة مجالين لأجراء الاختبار.

📌 وصف الأداء:

- يبدأ الاختبار بأن يتخذ كل مختبر وضع الاستعداد خلف الخط الأول.
- عندما يعطي الأذن بإشارة البدء، يقوم المختبر بالجري بسرعة تزايدية تصل إلى أقصى مدى لها عند خط البدء الثاني.
- يخصص لكل مختبر مراقباً يتخذ مكانه عند خط البدء الثاني، ويقف المراقب رافعاً إحدى ذراعيه لأعلى، وعندما يقطع المختبر خط البدء الثاني، يقوم المراقب بخفض ذراعه، للأسفل بسرعة، وحينئذ يقوم الميقاتي بتشغيل الساعة مع هذه الإشارة.
- وعندما يقطع المختبر خط النهاية يقوم الميقاتي بإيقاف الساعة وحساب الزمن الذي يستغرقه المختبر ما بين الإشارة التي يعطيها المراقب ولحظة اجتيازه خط النهاية، كما هو موضح في شكل.

📌 إدارة الاختبار:

-الأذن بالبدء: يقوم بإعطاء إشارة البدء

-عدد 2 مراقب لخط البدء الثاني: وتكون مهمة كل مراقب إعطاء إشارة بذراعه عندما يقطع المتسابق خط البدء الثاني، حيث يقوم الميقاتي بتشغيل الساعة مع هذه الإشارة.

-عدد 2 ميقاتي: ويقوم كل واحد منهما بتسجيل الزمن الذي يستغرقه المختبر ما بين الإشارة التي يعطيها المراقب وحتى يقطع خط النهاية.

-المسجل : ويقوم بالنداء على المختبرين لتسجيل النتائج.

حساب الدرجات:

-يسجل الزمن لأقرب 10/1 من الثانية.

-يحتسب للمختبر أحسن زمن يسجله في محاولتين.(جنجون و عبد الغفور، 2012، صفحة 15)

7- مفهوم السرعة الهوائية القصوى VMA

تعد السرعة الهوائية القصوى المؤشران مؤشر وعنصر مهم جدا بالنسبة لعملية التدريب في كرة القدم حيث يعبر عن أصغر سرعة أو أصغر قدرة تتوافق مع أقصى استهلاك للأوكسجين، وأصبح مفهوم هذا المؤشر كون أنبلوغ الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين يثبت في حين أن الجهد أو السرعة المرافقة له تستمر . إذ تعرف السرعة الهوائية القصوى أنها السرعة التي يبلغها اللاعب عند بلوغه أقصى استهلاك للأوكسجين له، حيث عند قياس السرعة الهوائية القصوى يبقى أفضل من الاستهلاك الأقصى للأوكسجين في توجيه التدريب وتحديد درجة الحمل كونه لا يحتاج إلى أدوات مخبرية متطورة يكفي فقط أحد الاختبارات الميدانية التي تعتمد على التدرج في السرعة بانتظام إلى حين الوصول إلى التعب مثل اختبار Vameval، Luc léger ، والتي تعتمد على تحديد آخر مرحلة (palier) والتي تعبر عن السرعة الهوائية القصوى المعبرة عن القدرة الهوائية القصوى كما يعتبرها

(Billat) المرجعية الفيزيولوجية الأكثر بحثًا وتقييمًا من المدربين لأجل تحسين مستوى الحصص والبرامج التدريبية، يمكنه أن تكون في الغالب بين (8) و (24 كلم / سا) يعود جزء منها إلى عوامل وراثية فيما يعود الجزء الأكبر إلى مستوى التدريبات.(بوفادن، 2016)

يستطيع الرياضي الحفاظ على السرعة القصوى 100% من VMA (ما بين (3) و 6 دقائق أما لاعب كرة القدم في حدود 4 دقائق ونصف، حوالي 85% من الطاقة يتم إنتاجها هوائيا أما المتبقية يتم إنتاجها من النظام اللاهوائي اللاكتيكي، وبالتالي فإن إنتاج حامض اللاكتيك هو ما يؤدي إلى انخفاض قدرة العضلات على التخلص مما يؤدي إلى التعب الموضعي.

9- العوامل المؤثرة على مستوى السرعة الهوائية القصوى (VAM)

من أجل فهم ال VMA يجب معرفة مختلف العوامل المؤثرة فيها، وهما عاملان أساسيان هما استهلاك الأكسجين والتحكم الحركي.(. Didier REISS, 2016, p. 25).

9-1- الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين VO2MAX

يرتبط ال VMA بالسرعة التي يمكننا اكتسابها الوصول إليها، عندما يكون الجسم في استهلاكه الأقصى للأكسجين في هذا الشرط كل العناصر المتدخلة في منح الأكسجين الخلية تكون في مردودها الأقصى، إن الجهازين القلبي الوعائي والجهاز التنفسي يتكيفان مع التمرين بأكبر فعالية ممكنة.

9-2- حد التدفق القلبي:

ويتعلق بكمية التدفق الدموي الموزعة بواسطة القلب في الدقيقة لأقصى انقباض للعضلة القلبية. يمكن بالدفع القلبي وحجم الدفع السيستولي يمكن تحسينه بصفة جيدة عبر التدريب وذلك عن طريق زيادة حجم الدفع.

9-3- التدفق الدموي في الشعيرات (vascularisation)

إن المبادلات بين الدم والخلايا العضلية تتم بواسطة (تدخل) الشعيرات الدموية الحزم الدموية الصغيرة)، فإن عدد هذه الشعيرات الدموية التي تغذي العضلة مهم جدا، فكلما كانت شبكة الشعيرات أكثر كانت تغذية العضلة أحسن وبالتالي تكون في تهوية جيدة وقادرة على منح عمل عالي المستوى.

9-4- التنفس (Respiration)

الجهاز الثاني الذي يتدخل في منح الأكسجين للعضلات، هو التنفس الذي يعمل على خلق العلاقة بين الهواء الخارجي والدم يستعمل الجسم ال 02 من أجل تغذية العضلات ويتخلص من ثاني أكسيد الكربون.

9-5- Oxydation cellulaire.. الأكسدة الخلوية

على مستوى العضلة، يكون استهلاك الأكسجين في الخلايا العضلية بواسطة الأنشطة الإنزيمية على مستوى الميتوكوندري، وهذا نقول إنه للتدريب دور محدد بدقة لأنه يسبب زيادة جد معتبرة في عدد وحجم الميتوكوندري، وتزيد بذلك قدرتها على الأكسدة وبالتالي الزيادة في مستوى السرعة الهوائية القصوى.(. Didier REISS, 2016, p. 25).

9-6- Coordination. التنسيق

المظهر الآخر الذي يعتبر مهما جدا في تطوير السرعة الهوائية القصوى ألا وهو التنسيق فالرياضي الذي يملك تحكما حركيا جيدا، يمكنه استعمال عضلاته بطريقة فعالةعلى مستوى العضلة يجب توظيف العدد المضبوط من الألياف العضلية وتزمين تقلصاتها. (Jean-Luc CAYLA, Rémy LACRAMPE، 2012)

10- القوة الانفجارية

يعرفها لارسون ويوكم بكونها القدرة على إخراج أقصى قوة في أقصر وقت ويتفق معهم في هذا التعريف كيورتن ويرون هؤلاء بأن الشخص ذو القدرة يمتلك:

- درجة عالية من القوة العضلية.

- درجة عالية من السرعة.

- درجة عالية من المهارة لإدماج السرعة والقوة العضلية.

ويعرفها هارة بكونها "قدرة الفرد في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة، وهي عنصر مركب من القوة العضلية والسرعة".

ويعرفها كلارك القدرة العضلية (المتفجرة) بكونها " قدرة الفرد على إطلاق أقصى قوة عضلية في أقل وقت." ويرى مك كلوي أن القدرة هي معدل الزمن للشغل، وهي القدرة على تفجير القوة بسرعة. (حسانين، 2008، صفحة 303)

- ولقد ظهرت تعاريف كثيرة للقوة الانفجارية كونها أحد عناصر القوة العضلية منها:

عرفها المندلأويو أحمد على أنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في محاولة التغلب على مقاومة ما تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية.

أما "المندلأوي والشاطي" فقد عرفها على أنها القدرة على بدل القوة بالسرعة القصوى. (المندلأوي والشاطي، 1987، صفحة 85-)

والقوة الانفجارية هي أقصى قوة وسرعة في آن واحد في أقل وحدة زمنية ولمرة واحدة، وتنمو القوة العضلية مع نمو الشخص نتيجة زيادة في النمو البيولوجي نمو الخلايا والأنسجة وتطويرها الإنجازي يكون بالتدريب الرياضي المنظم والهادف وتقاس بوحدة القياس الكيلوغرام وبجهاز الدينامو متر أو جهاز التخطيط الكهربائي للعضلات (الكتروما يوكراف).

11- أساليب قياس القوة الانفجارية:

هناك أسلوبان شائعان لقياس القوة الانفجارية هما:

- أولا: قياس القوة الانفجارية عن طريق إخراج أقصى قوة بأقصى سرعة بدفع الجسم ضد الجاذبية الأرضية، كما هو الحال في استخدام اختبارات الوثب العمودي من الثبات أو الحركة، والوثب العريض من الثبات أو الحركة.

- ثانيا: قياس القوة الانفجارية عن طريق إخراج أقصى قوة بأقصى سرعة بدفع الجسم خلف أداة كما هو الحال في استخدام اختبارات رمي أداة كرة طبية، كرة هوكي صولجان، قنبلة مصممة ... إلخ) الأقصى مسافة ممكنة.

ويفضل بالنسبة لقياس القوة الانفجارية عن طريق أسلوب إخراج أقصى قوة بأقصى سرعة بدفع الجسم ضد الجاذبية الأرضية استخدام اختبار الوثب العمودي والوثب العريض من الثبات عن اختبار الوثب العمودي والوثب الطويل من الحركة، ويرجع ذلك لأن الأخيرين يدخل فيهما نواح فنية تتعلق بطرق الوثب وهذا في حد ذاته يدخل عوامل تقلل من صدق هذه الاختبارات، أما الوثب من الثبات عمودي أو عريض فإنه يقيس القدرة العضلية مجردة من أي عوامل أخرى مما يجعل استخدام هذا الأسلوب أكثر صدقاً في قياس القدرة العضلية. (حسانين، 2008، صفحة 303)

12- العوامل المؤثرة على القوة الانفجارية:

وأهميتها القوة الانفجارية تتأثر بالعوامل التالية:

-الوزن والطول

- السن

- وتتمثل أهمية القوة الانفجارية فيما يلي:

- تعتبر القدرة العضلية أحد المكونات الرئيسية في ممارسة العديد من الأنشطة الرياضية، منها الوثب والقفز والرمي والحواجز والموانع في ألعاب القوى والتصويب والوثب والتمرير في كرة السلة واليد والهوكي والجمباز والتمرينات وغير ذلك.

- القدرة العضلية أحد المكونات الهامة للياقة البدنية.

- القدرة العضلية أحد المكونات الهامة للياقة الحركية.

- القدرة العضلية أحد المكونات الهامة للقدرة الحركية. (حسانين، 2008، صفحة 302)

3-1-4-3 تدريبات القوة الانفجارية:

- تدريبات القوة الانفجارية عن طريق الأثقال:

- الشدة: بالنسبة للوزن المستخدم من 30-50 بالمئة من أقصى وزن يستطيع اللاعب أن يرفعه للتمرين المحدد، وتكون سرعة الأداء أقصى ما يمكن من قوة وسرعة 100 بالمئة.

- الحجم: التكرارات أقل من 4 تكرارات للتمرين الواحد.

- الراحة: رجوع النبض إلى 120 نبضة في الدقيقة بين التكرارات وبين المجاميع إلى أقل من 110 نبضة في الدقيقة، أو راحة من (53) دقائق بين التكرارات ومن (8) - (10) دقيقة بين المجاميع.

- تدريبات القوة الانفجارية عن طريق الوثب (البليومتر):

لقد أكدت الدراسات والبحوث التي أجريت بخصوص أفضل الأساليب التدريبية لتطوير القوة الانفجارية أن تدريبات البليومتر هي أفضل التدريبات لتطوير القوة الانفجارية، وفكرة التدريب البليومتر تتأسس على مبدأ فسيولوجي هو أن التقلص المركزي للعضلة أي انقباض العضلة هو مركزها يكون أكثر سرعة وقوة وفعالية إذا سبقه تقلص لا مركزي وهذا يعني أن العضلة أو مجموعة العضلات تنتج قدرة أكبر إذا حدث لها تقلص لا مركزي أي إطالة للعضلة يتبعه تقلص مركزي أي

تصير للعضلة بمعنى إطالة ثم انقباض، وهذه الحالة تحدث في تدريبات الوثب العميق والتدريبات التي تنفذ بنفس الأسلوب.

* مثال عن تدريبات الوثب العميق:

يقف اللاعب على صندوق أو مرتفع مثلاً 90 سم ثم يقفز اللاعب بكلتا رجليه إلى الأرض وأثناء لمس الأرض تستقبل عضلات الرجلين مقاومة ثقل الجسم بالانقباض اللامركزي أي انقباض بالتطويل لتمتص صدمة النقاء الرجلين بالأرض أي يحدث أثناء لمس الأرض بالرجلين إطالة سريعة في العضلات العاملة مما يؤدي إلى حدوث تحفيز في مستلزمات الإطالة الموجودة داخل الألياف العضلية وهي المغازل العضلية وأعضاء كولجي الوترية والتي ترسل إشارات إلى الحبل الشوكي الذي يقوم بدوره برد الفعل الانعكاسي لمنع حدوث الإطالة الزائدة عن طريق تقلص لا إرادي قوي نحو مركز العضلة حتى لا يحدث تمزق للعضلة نتيجة الإطالة الزائدة، هذا التقلص القوي اللاإرادي للعضلة يدمج مع التقلص القوي الذي يقوم به اللاعب للارتقاء مباشرة ثم يقوم اللاعب بعد لمس الأرض إلى فوق صندوق آخر على بعد 1م من الصندوق الأول وبارتفاع 90 سم مثلاً، وعليه فإن هذا التقلص اللامركزي والتقلص المركزي يؤدي إلى مشاركة أكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية وبنفس الوقت وبأقصر فترة زمنية، وعليه يجب التركيز على مثل هذه التدريبات وذلك لأن اللاعبين في الرياضات المختلفة يواجهون مواقف كثيرة تتطلب انقباض عضلي سريع وقوي للعضلات العاملة لغرض الانطلاق السريع أو لرمي الكرة أو الوثب لأعلى أو ضرب الكرة وهذه التدريبات توفر أقصى انقباض بأقصر فترة زمنية ولهذا يجب التأكيد على تدريبها وخاصة في فترة الإعداد الخاص وفترة المنافسات.

خلاصة

تُعد القدرات البدنية من الركائز الأساسية التي يعتمد عليها الأداء الرياضي في كرة القدم، خاصة في الفئات السنية الشابة مثل صنف أقل من 17 سنة (U17)، حيث يشكل تطوير هذه القدرات جزءاً حيوياً من مراحل الإعداد والتكوين. ويتناول هذا الفصل الجوانب النظرية المتعلقة بأهم المتغيرات البدنية المؤثرة في أداء لاعبي كرة القدم، وهي السرعة، السرعة الهوائية القصوى، والقوة الانفجارية. فكل من هذه المتغيرات تلعب دوراً مهماً في تحسين قدرة اللاعب على التحرك السريع، التحمل لفترات طويلة، والقيام بانطلاقات أو قفزات قوية أثناء المباريات. كما يستعرض الفصل أبرز المفاهيم والتعريفات العلمية المتعلقة بهذه المتغيرات، إلى جانب نتائج دراسات سابقة تناولت دورها في تطوير الأداء البدني لدى لاعبي الفئة العمرية U17.

الفصل الثالث الفئة العمرية الأقل من 17 سنة

تمهيد

تعتبر فئة أقل من 17 سنة في رياضة كرة القدم من المراحل الحساسة في تكوين الرياضي، حيث يشهد الجسم خلالها تطورات بدنية وفسولوجية ونفسية متسارعة. وتمثل هذه المرحلة الزمنية فترة مثالية لتعلم الأساسيات التقنية وتطوير القدرات البدنية الأساسية، خصوصًا القوة والسرعة. ويتطلب إعداد اللاعب في هذه الفئة مرافقة علمية دقيقة تراعي خصوصيات النمو والاحتياجات التدريبية المناسبة، لتأهيله بشكل تدريجي نحو المستويات العليا من المنافسة.

1- مفهوم المرحلة العمرية أقل من 17 سنة

المراهقة هي مرحلة من النمو تأتي بعد مرحلة الطفولة المتأخرة، وتُعدّ فترة انتقال من الطفولة إلى الرشد. تبدأ هذه المرحلة مع البلوغ الجنسي وتستمر حتى الوصول إلى النضج الكامل، وهي مرحلة يصبح فيها المراهق رجلاً وتصبح فيها الفتاة امرأة. وتشهد هذه الفترة العديد من التغيرات التي تطرأ على وظائف الغدد الجنسية، إلى جانب التغيرات العقلية والجسمية. (البهيلي، 2020، صفحة 18)

تُحدد بداية المراهقة عادةً مع بداية البلوغ، والذي يحدث تقريباً في سن الحادية عشرة أو الثانية عشرة لدى الفتاة، وفي سن الثانية عشرة أو الثالثة عشرة لدى الفتى. ويجدر بالذكر أن النمو لا ينتقل من مرحلة إلى أخرى بشكل فجائي، بل يتم ذلك بصورة تدريجية، حيث يُعدّ الانتقال من الطفولة إلى المراهقة عملية متصلة، يتغير فيها الجسم والعقل والوجدان. وعلى الرغم من أن المراهقة تُعد امتداداً لمرحلة الطفولة، إلا أنها تتميز بخصائص فريدة تجعلها متميزة عنها.

وقد تناول عدد من العلماء مفهوم المراهقة من زوايا متعددة، نذكر من بينهم:

- المراهقة حسب وطاس (1988)

يرى وطاس أن المراهقة هي لفظ وصفي يُطلق على المرحلة التي يقترب فيها الطفل – وهو فرد غير ناضج انفعالياً وجسدياً وعقلياً – من مرحلة البلوغ، ثم الرشد، ثم الرجولة. وتُعدّ هذه المرحلة هي التي تسبق اكتمال النضج وتصل إليه، وهي فترة زمنية محددة تبدأ مع ظهور علامات البلوغ وتستمر إلى حين اكتمال النضج الكامل للفرد. وتمتاز هذه المرحلة بحدوث تحولات نفسية عميقة، حيث تبدأ كعملية بيولوجية عضوية، وتنتهي كظاهرة اجتماعية ونفسية (وطاس، 1988، صفحة 127)

- المراهقة حسب (إسماعيل عماد الدين، 1982)

يُعرّف إسماعيل عماد الدين المراهقة بأنها مرحلة يتم فيها تحول الناشئ من الطفولة إلى الرشد، إلا أنها لا ترتبط بفترة زمنية دقيقة من حيث البداية والنهاية. وتمتاز هذه المرحلة بحدوث "وثبة" في النمو من حيث السرعة والحدة (فؤاد البهي السيد، 1998، صفحة 85)

-المراهقة حسب دوبيس: Debesse

يرى دوبيس أن المراهقة تُعدّ مجموعة من التحولات الجسمية والنفسية التي تحدث بين الطفولة وسن الرشد، وهي مرحلة انتقالية تظهر فيها تغيرات على مستويين:

أ- **التغيرات الجسمية:** يبلغ النضج الفسيولوجي ذروته، حيث يكتمل نمو الأعضاء الداخلية والخارجية. ونتيجة لهذه التغيرات المورفولوجية، يميل المراهق غالباً إلى العزلة والانطواء.

ب- **التغيرات النفسية:** يُلاحظ تجدد النشاط الجنسي ونضجه، إلى جانب نمو القدرات العقلية كالتفكير المنطقي والتجريد والتخيل. كما تتخلل مرحلة المراهقة أزمات نفسية، وقلق، وتوتر، حيث تُعدّ مرحلة انبثاق وجداني وتحولات نفسية عميقة، يسعى فيها المراهق للتحرر من التعلق الطفولي بوالديه، رغبةً في الاستقلال وتأكيد الذات (زهران ح.، 1995، صفحة 35)

-المراهقة حسب كستمبرغ: Kestenberg

يرى كستمبرغ أن المراهقة هي مرحلة إعادة تنظيم نفسي، تُمهّد لها التجارب الجنسية الطفولية طويلة الأمد، إلى جانب الخبرات المعقدة التي حدثت في مرحلتي الطفولة والكمون. ويؤكد أن المراهقة ليست مرحلة مستقلة أو عفوية، بل هي استمرار تفاعلي لما سبقها. فالآثار النفسية المتركة من الطفولة تعود بشكل واضح في هذه المرحلة. ويُعدّ كستمبرغ المراهقة فترة تعديل لبنية "الأنا" السابقة، ناتجة عن التغيرات الجنسية التي تظهر في شكل نضج جنسي، مما يفرض على المراهق ضرورة إدماج هذا النضج في نظامه العلائقي اللبدي والاجتماعي. (البهيلي، 2020، صفحة 18)

2- حاجات لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة

الحاجة أمر فطري في الفرد أودعها الله عز وجل فيه ليحقق مطالبه ورغباته، ومن أجل أن يحقق توازنه النفسي والاجتماعي، ويحقق لنفسه مكانة وسط جماعته، و في الوقت نفسه تعتبر الحاجة قوة دافعة تدفع الفرد للعمل والجد والنشاط وبذل الجهد و عدم إشباعها يوقع الفرد في عديد من المشاكل. وعليه فالحاجة تولد مع الفرد وتستمر معه إلى وفاته، وتتنوع وتختلف من فرد لآخر و من مرحلة زمنية لأخرى، وعلى الرغم من تنوع الحاجات إلا أنها تتداخل فيما بينها فلا يمكن الفصل بين الحسية، النفسية، الاجتماعية والعقلية، ولما كانت الحاجة تختلف باختلاف المراحل العمرية فإن لمرحلة المراهقة حاجات يمكن أن نوضح بعضها فيما يلي: (زهران ح.، 1982، صفحة 283)

2-1- الحاجة إلى الغذاء والصحة:

الحاجة إلى الغذاء ذات تأثير مباشر على جميع الحاجات النفسية والاجتماعية والعقلية، ولا سيما في فترة المراهقة، حيث ترتبط حياة المراهق وصحته بالغذاء الذي يتناوله، ولذا يجب على الأسرة أن تحاول إشباع حاجته إلى الطعام والشراب وإتباع القواعد الصحية السليمة لأنها السبيل الوحيد لضمان الصحة الجيدة، وعلم الصحة يحدد كميات المواد الغذائية التي يحتاج إليها الإنسان من ذلك.

ولما كانت مرحلة المراهقة مرحلة النمائية السريعة، فإن هذا النمو يحتاج إلى كميات كبيرة ومتنوعة من الطعام لضمان الصحة الجيدة. (موسوعة، 1982، صفحة 38)

2-2- الحاجة إلى التقدير والمكانة الاجتماعية:

إن شعور المراهق وإحساسه وبالتقدير من طرف جماعته، وأسرته ، ومجتمعه يبوئه مكانة اجتماعية مناسبة للنمو ذات تأثير كبير على شخصيته وعلى سلوكه .

فالمراهق يرد أن يكون شخصا هاما في جماعته، وأن يعترف به كشخص ذا قيمة، إنه يتوق إلى أن تكون له مكانة بين الراشدين، وأن يتخلى على موضوعه كطفل، فليس غريبا أن نرى أن المراهق يقوم بها الراشدين متبعا طرائقهم وأساليبهم(عقلة، 2006، صفحة 38)

إن مرحلة المراهقة مرحلة زاخرة بالطاقات التي تحتاج إلى توجيه جيد،لذا فالأسرة الحكيمة والمجتمع السليم هو الذي يعرف كيف يوجه هذه الطاقات لصالحه ويستثمرها أحسن استثمار.

2-3- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:

وتتضمن الحاجة إلى الابتكار وتوسيع القاعدة الفكر السلوك، وكذا تحصيل الحقائق وتحليلها وتفسيرها.

وبهذا يصبح المراهق بحاجة كبيرة إلى الخبرات الجديدة والمتنوعة، فيصبح بحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل والنجاح والتقدم الدراسي، ويتم هذا عن طريق إشباع حاجاته إلى التعبير عن النفس والحاجة إلى المعلومات والتركيز ونمو القدرات.

2-4- الحاجة إلى تحقيق الذات وتأكيدها:

إن المراهق كائن حي اجتماعي وثقافي ، وهو بذلك ذات تفرض وجودها في الحياة حيثما وجدت خاصة في حياة الراشدين ، فلكي يحقق المراهق ذاته فهو بحاجة إلى النمو السليم ، يساعد في تحقيق ذاته وتوجيهها توجيهها صحيحا، ومن اجل بناء شخصية متكاملة وسليمة للمراهقين يجب علينا إشباع حاجياتهم المختلفة ، والمتنوعة فقدان هذا الإشباع معناه اكتساب المراهقين لشخصية ضعيفة عاجزة عن تحقيق التوافق مع المحيط الذي يعيش فيه.

2-5- الحاجة إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق:

من مميزات مرحلة المراهقة النمو العقلي كما ذكرنا، حيث تنفتح القدرات العقلية من ذكاء والانتباه والتخيل وتفكير وغيرها، وبهذا تزداد حاجة المراهق إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق.

فيميل المراهق إلى التأمل والنظر في الكائنات من حوله وجميع الظواهر الاجتماعية المحيطة به، التي تستدعي اهتمامه فتكثر تساؤلاته واستفساراته عن بعض القضايا التي يستعصى عليه فهمها، حينما يطيل التفكير فيها،

وفي نفس الوقت يريد إجابات عن أسئلته،لذا من واجب الأسرة أن تلبى هذه الحاجة ، وذلك من اجل أن تنمي تفكيره بطريقة سليمة ،وتجيب عن أسئلته دونما تردد(زهران ح.، 1999، صفحة 453)

3-خصائص لاعب فئة أقل من 17 سنة

يبين الدكتور قاسم حسن حسين،(1998) أن من خصائص اللاعب المراهق في كرة القدم ما يلي:

3-1-الصفات البدنية:

- **السرعة الانفعالية:** تتمثل في العدو لأخذ الأماكن الشاغرة أو الانطلاق بسرعة نحو الكرة القادمة للحاق بها قبل المنافس، خاصة عند الدفاع.
- **سرعة الحركة:** هي سرعة أداء اللاعب للمهارة بالسرعة والدقة والتكامل، خصوصاً تحت ضغط المنافس، كما في التصويب بدقة.
- **سرعة الاستجابة:** تعني القدرة على الاستجابة للمواقف والتحركات الخطيرة، مما يساعد اللاعب على تغيير موقعه بسرعة والاستجابة السريعة للمواقف الطارئة في اللعب.
- **القوة المميزة بالسرعة:** تظهر في الوثب لضرب الكرة بالرأس عند التصويب أو إبعادها، كما تُظهر أهميتها في المزاحمة للاستحواذ على الكرة.
- **القوة:** هي القدرة العضلية على التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها بالتوتر العضلي، وتؤثر تأثيراً كبيراً في أداء الحركات، سواء المراوغات على الأرض أو في الهواء.
- **الرشاقة:** يجب التدريب عليها يوميًا، وهي تتمثل في القدرة على المرور من منافس أو أكثر، وتتطلب سلاسة في الحركة. (الخولي، 1996، صفحة 72)
- **المرونة:** لكي تؤدي المهارة بطريقة سليمة، يجب أن تأخذ مفاصل الجسم الزوايا الصحيحة، لذا فإن مرونة العمود الفقري لها دور هام في انسيابية الحركات. (عوض، 1977، صفحة 85)
- **التحمل أو المداومة:** يُعد التحمل جزءاً هاماً من اللياقة البدنية، حيث يعتمد على استخدام مجموعة كبيرة من العضلات ولمدة طويلة. وهو عامل يساعد على تحسين اللياقة البدنية، ويُقصد به القدرة على الاستمرار في أداء متطلبات المباراة دون هبوط في المستوى، خاصة في الدقائق الأخيرة، حيث تتأثر الصفات الإرادية مثل العزيمة، الإصرار، العمل من أجل النصر، والثقة بالنفس.
- **التوافق:** هو التناسق بين أجزاء جسم اللاعب عند أداء المهارات، ويُعد ضرورياً لدقة الأداء. ويُعد التوافق بين النظر والكرة وأجزاء الجسم أساساً لإتقان المهارة. فإن غاب التوافق، ضعفت قدرة اللاعب على التحكم في الكرة، ومن هنا تأتي أهمية تمارين التوافق واختباراته، لقياس قدرة اللاعب على ذلك.

4- الخصائص التشريحية والفيزيولوجية للاعب كرة القدم أقل من 17 سنة

يلعب الجهاز العصبي المركزي دوراً رئيساً في تطوير قدرات الجسم الفيزيولوجية. ويُعد التدريب المتعدد الاختصاصات من العناصر الأساسية لتطوير قابلية أداء النشاط الرياضي لفترة طويلة في حياة اللاعب. لذلك، ينبغي أن يكون التدريب موجّهًا بطريقة حيوية وتحفيزية، مصحوبًا بعدد كبير من التجارب الناجحة. وأثناء تعليم الحركات التنسيقية المعقدة للمراهق، يجب الاهتمام بما يلي: (مجدي، 2005، صفحة 18)

- **التبادلات الوظيفية:** لما لها من تأثير كبير على أداء اللاعب وتطوير عضويته.
- **إعادة تشكيل الهيئة المورفولوجية:** في صورة متطورة تتميز بصفات أنثروبومترية واضحة.

4-1- التغيرات الفيزيولوجية:

في هذه المرحلة، تطرأ عدة تغيرات فيزيولوجية تشمل جميع أجهزة الجسم. وقد ركز العلماء بشكل خاص على البلوغ الجنسي، لما له من أهمية بالغة، كونه يمثل أحد أبرز مظاهر التغيرات الفيزيولوجية التي يمر بها المراهق.

4-2- المميزات الجسمية للمرحلة العمرية (15-17 سنة):

- يُلاحظ في هذه المرحلة زيادة ملحوظة في الطول، وهي زيادة تسبق غالبًا الزيادة في الوزن، مما يجعل مظهر الأطفال في هذه السن يبدو نحيفًا.
- عدم السيطرة على التوازن عند أداء الحركات المختلفة، ويُعزى ذلك إلى النمو السريع في الطول وتغير مركز الثقل.

خلاصة

تمثل فئة أقل من 17 سنة مرحلة حيوية في إعداد لاعب كرة القدم، إذ تشكل أرضية صلبة لبناء القدرات الفنية والتكتيكية. وتحتاج هذه الفئة إلى نمط تدريبي يتماشى مع خصائصها النمائية، وهو ما توفره الألعاب المصغرة التي تجمع بين التحفيز، التفاعل، والتعلم النشط. ومن هنا تأتي أهمية توجيه الجهود التدريبية نحو استخدام هذه الألعاب كوسيلة فعالة لتطوير المهارات الأساسية في هذه المرحلة

المفصلية من التكوين الرياضي.

الباب الثاني الدراسة التطبيقية

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاتها الميدانية

تمهيد:

نظرًا لأهمية موضوع الدراسة وما يطرحه من تساؤلات حول أنجع السبل لتطوير القدرات البدنية لدى فئة الأثبات في كرة القدم، تم العمل على فحص الفرضيات المطروحة من خلال البحث في مدى تأثير التدريب ب الألعاب المصغرة على بعض المتغيرات البدنية. وقد انطلقت هذه العملية من مجموعة من التساؤلات التي شكّلت الإطار الموجه للدراسة.

ومن أجل بناء تصور ميداني واضح يدعم تنفيذ التجربة، تم القيام بدراسة استطلاعية أولية هدفت إلى الاطلاع على واقع التدريب في النادي، والتعرف على بعض الخصائص المرتبطة بعينة البحث وظروف التطبيق. كما تم ضبط المتغيرات المعتمدة في الدراسة بشكل دقيق، واختيار أدوات القياس المناسبة لها، مع إعدادها وفق منهجية علمية تراعى فيها طبيعة المتغيرات قيد الدراسة وخصائص اللاعبين المشمولين بالعينة.

1- منهج البحث:

تم اعتماد المنهج التجريبي في هذه الدراسة باعتباره الأنسب لتحليل أثر البرنامج التدريبي القائم على الألعاب المصغرة على بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة. إذ يُعد هذا المنهج من أكثر المناهج دقة في الكشف عن العلاقة السببية بين المتغير المستقل (التدريب بالألعاب المصغرة) والمتغيرات التابعة (السرعة الهوائية القصوى، السرعة، القوة الانفجارية)، وذلك من خلال ضبط العوامل الخارجية والتحكم في ظروف التجربة. وقد تم تصميم الدراسة بحيث تنقسم العينة إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية خضعت للبرنامج التدريبي المعتمد على الألعاب المصغرة، وأخرى ضابطة واصلت التدريب التقليدي المعتمد في النادي، مما أتاح إجراء مقارنة علمية بين نتائج القياسات القبلية والبعديّة لكل مجموعة، والتحقق من فاعلية البرنامج التدريبي المقترح.

2-مجتمع وعينة البحث:**2-1-مجتمع البحث:**

يتمثل مجتمع بحثنا في جميع لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة الذين يلعبون في نادي أجيال البرجية دائرة المحمدية ولاية معسكر

2-2-عينة البحث:

تم اختيار عينة قوامها 30 لاعبًا من فئة الأشبال أقل من 17 سنة، حيث قُسمت العينة عشوائيًا إلى مجموعة تجريبية (15 لاعبًا) تلقت تدريبات بالألعاب المصغرة، ومجموعة ضابطة (15 لاعبًا) واصلت التدريبات التقليدية المعتمدة في النادي.

3- مجالات البحث:**3-1- المجال الزمني للدراسة:**

تم الشروع في إعداد هذه الدراسة خلال شهر نوفمبر 2024، حيث تم جمع المادة العلمية الضرورية من مختلف المكتبات الجامعية، مع التركيز على المراجع المتخصصة التي تناولت موضوع الألعاب المصغرة وتأثيرها على القدرات البدنية لدى فئة الناشئين في كرة القدم. كما تم الاطلاع على مجموعة من الدراسات السابقة ذات الصلة، ما ساعد على تحديد الإطار النظري والمنهجي المناسب للبحث.

وفي إطار التحضير للتطبيق الميداني، أُجريت دراسة استطلاعية بتاريخ 29 نوفمبر 2024، وكان الهدف منها التعرف على البيئة التدريبية واختيار العينة المناسبة. وقد تم ذلك من خلال زيارة نادي أجيال البرجية بدائرة المحمدية، ولاية معسكر، حيث تم عرض فكرة الدراسة وأهدافها على الطاقم الفني للنادي، وشرح مراحل التنفيذ، ما سمح بتحديد آليات التعاون اللازمة وتوفير الظروف الملائمة لإنجاز الدراسة.

أما الجانب التطبيقي فقد تم تنفيذه خلال الفترة الممتدة من 30 جانفي 2025 إلى 25 فيفري 2025، حيث تم في البداية إجراء القياسات القبلية للمتغيرات البدنية المستهدفة (السرعة الهوائية القصوى، السرعة، والقوة الانفجارية) على عينة مكونة من 30 لاعبًا ينتمون إلى الفئة العمرية أقل من 17 سنة. ثم تم تطبيق البرنامج التدريبي المعتمد على الألعاب المصغرة على أفراد المجموعة التجريبية، في حين واصلت المجموعة الضابطة التدريبات المعتادة. وفي نهاية الفترة، تم إجراء القياسات البعدية

بنفس الأدوات وتحت نفس الظروف، وذلك بغرض مقارنة نتائج المجموعتين وتقييم فعالية البرنامج التدريبي المقترح.

3-2- المجال المكاني:

تم التوجه إلى ناديأجيال البرجية دائرة المحمدية ولاية معسكر

3-3- المجال البشري:

أجريت الدراسة على عينة قدرت 30 لاعبا كرة القدم اقل من 17 سنة.

4- متغيرات البحث:

تم تحديد المتغير المستقل في هذه الدراسة وهو: التدريب بالألعاب المصغرة، وهو المتغير الذي تم التدخل فيه عن قصد من قبل الباحث من خلال تصميم برنامج تدريبي خاص، بهدف التأثير في متغيرات أخرى مرتبطة به. أما المتغيرات التابعة، فهي تمثل بعض المهارات اللياقة البدنية في كرة القدم، والتي تمثلت في هذه الدراسة في ما يلي: سرعة والسرعة الهوائية القصوى والقوة الانفجارية للأطراف السفلى.

5- أدوات البحث:

تم استخدام برنامج قائم على الألعاب وتطبيق الاختبارات نشرحهم كما يلي:

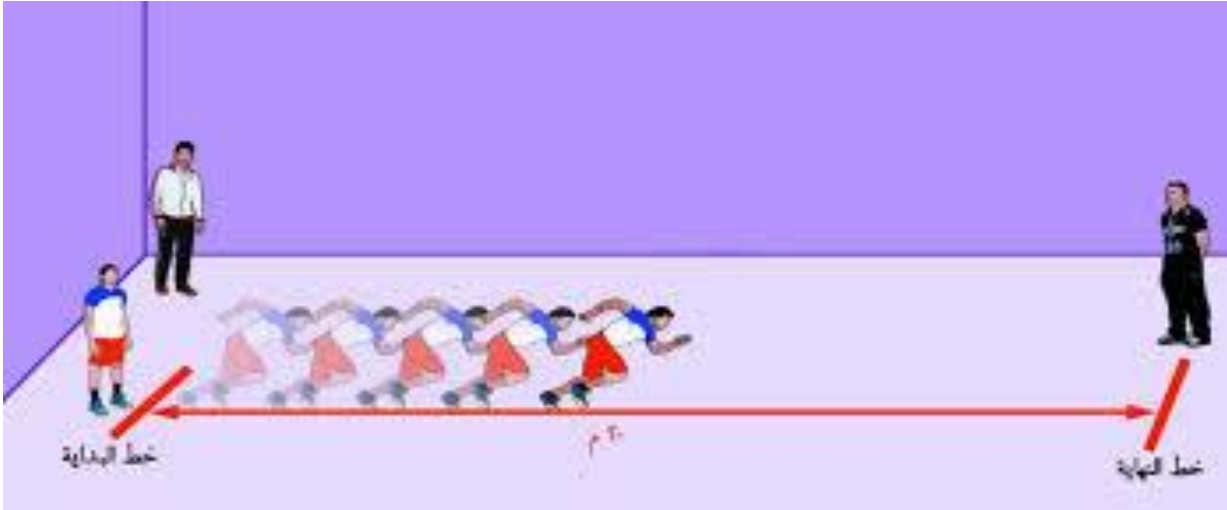
5-1- البرنامج التدريبي:

تم إعداد برنامج تدريبي موجه يعتمد على الألعاب المصغرة، وهو أسلوب حديث في التدريب يهدف إلى تطوير المهارات البدنية مثل السرعة والسرعة الهوائية القصوى والقوة الانفجارية للأطراف السفلى

- مدة البرنامج: 8 أسابيع
- عدد الحصص: 16 حصص تدريبية
- مدة كل حصة: 90 دقيقة
- التردد: حصتان أسبوعياً
- المكان: نادي أجيال البرجية دائرة المحمدية ولاية معسكر
- الفئة المستهدفة: أشبال أقل من 17 سنة

5-2- اختبار السرعة الانتقالية

هو اختبار بدني يُستخدم لقياس قدرة الفرد على تغيير الاتجاه بسرعة وكفاءة أثناء الحركة، مع الحفاظ على التوازن والدقة. ويُعد هذا النوع من السرعة مهماً في الألعاب الجماعية مثل كرة القدم وكرة اليد، حيث يحتاج اللاعب إلى الانتقال من وضع إلى آخر بسرعة استجابةً لتغيرات المواقف



شكل رقم 1 يوضح اختبار السرعة انتقالية

3-5- السرعة الهوائية القصوى

هو اختبار يقيس أقصى سرعة يمكن للرياضي أن يركض بها معتمداً على الجهاز الهوائي (الأيروبي) قبل أن يدخل في مرحلة التعب، ويُعد مؤشراً مهماً على اللياقة القلبية التنفسية. من أشهر اختباره:

- اختبار VAMEVAL
- اختبار Yo-Yo المتدرج
- اختبار كوبر (Cooper Test)
- واختبار بريكسي خمس دقائق وهو المعتمد في الدراسة



شكل رقم 2 يوضح اختبار السرعة الهوائية القصوى

4-5- اختبار القوة الانفجارية للأطراف السفلى

هو اختبار يقيس القدرة العضلية القصوى التي يمكن أن تُنتج في زمن قصير بواسطة عضلات الطرفين السفليين، ويُستخدم لتحديد مستوى القوة الانفجارية الضرورية للانطلاق والقفز. من أشهر اختباره:

- اختبار الوثب العمودي (Vertical Jump Test)
- اختبار الوثب الأفقي من الثبات (Standing Long Jump)



شكل رقم 3 يوضح اختبار السرعة الهوائية القصوى

7- حساب الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة:

تجانس مجموعتي البحث في متغيرات: السن، الطول والوزن، العمر التدريبي:

جدول رقم 1 يبين تجانس مجموعتي البحث في متغيرات: السن، الطول والوزن، العمر التدريبي

درجة حرية المقام	درجة حرية البسط	قيمة فيشر الجدولية	قيمة فيشر المحسوبة	الضابطة		التجريبية		العينة
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
27	01	7.82	0.000	0.52	15.53	0.52	15.53	السن
			0.32	5.71	165.8	6.52	166.47	الطول
			0.39	3.88	56.93	4.97	56.47	الوزن
			0.02	0.74	3.47	0.72	3.33	العمر التدريبي

من خلال الجدول رقم... نلاحظ أن قيم اختبار فيشر المحسوبة لمتغيرات: العمر، الطول والوزن بين العينتين الضابطة والتجريبية وبالغلة: 0.000، 0.32، 0.39، 0.02 على التوالي وهي أقل من قيمة فيشر الجدولية وبالغلة 7.82 عند درجتي حرية: 01، 27 ونسبة خطأ 0.05 وهذا ما يدل على أن هذه المجموعتين متجانستين في التباين في متغيرات: السن، الطول والوزن، العمر التدريبي.

الخصائص السيكومترية للاختبارات المهارية:
الثبات :

لحساب معامل الثبات استخدمنا طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test – Retest) على عينة بلغ قوامها 07 أفراد (عينة التجربة الاستطلاعية) والتي تم استبعادها من عينة الدراسة الأساسية، وتم حساب معامل الثبات باستخدام معامل الارتباط لبيرسون.

الصدق الذاتي:

لمعرفة الصدق الذاتي للاختبارات البدنية المستخدمة قمنا بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، والجدول رقم 2 يبين نتائج الخصائص السيكومترية للاختبارات المطبقة على عينة التجربة الاستطلاعية:

جدول 2: يبين الخصائص السيكومترية للاختبارات البدنية

الصدق الذاتي	الثبات	إعادة الاختبار		الاختبار		الاختبارات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.99	0.98	0.07	3.62	0.06	3.63	السرعة الانتقالية
0.97	0.95	3.99	37.43	3.82	36.71	القوة الانفجارية للأطراف السفلى
0.89	0.80	0.73	12.93	1.11	12.79	السرعة الهوائية القصوى

من خلال الجدول 2 نلاحظ أن معاملي الثبات والصدق الذاتي للاختبارات المستخدمة في البحث مرتفعة حيث تتراوح قيمة الأول بين 0.80 و 0.98 فيما تتراوح قيمة الثاني بين 0.89 و 0.99، وهذا ما يدل على صدق وثبات الاختبارات المطبقة على عينة البحث المدروسة.

8-الأدوات الإحصائية:

- ✓ المتوسط الحسابي.
- ✓ الانحراف المعياري.
- ✓ اختبارات للمجاميع المرتبطة (لعينة واحدة).
- ✓ اختبارات للمجاميع المستقلة (لعينتين).
- ✓ معامل الارتباط البسيط لبيرسون.
- ✓ اختبار التجانس لفischer.

خلاصة:

نستخلص من هذا الفصل بأن الإجراءات الميدانية مهمة جدا في أي بحث علمي وأنه بواسطة الدراسة الاستطلاعية يمكن التأكد من صلاحية الأداة المستخدمة وصعوبات الدراسة الميدانية، وكذلك بالنسبة

للمنهج المتبع في الدراسة الذي بدوره يقودنا إلى إختيار مجتمع وعينة الدراسة تبه تتحدد طبيعة أدوات جمع البيانات والمعلومات ومنه القيام بالإجراءات التطبيقية الميدانية للأداة وبداية تجسيد الأساليب الإحصائية وتطبيق القوانين الخاصة بذلك، ومنه المرور إلى الفصل الخاص بعرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها.

الفصل الثاني

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد

تكتسي عملية عرض النتائج وتحليلها أهمية بالغة في إطار الدراسة الميدانية، إذ تتيح للباحث فحص مدى مطابقة البيانات المستخلصة للفرضيات المطروحة. وفي هذا الفصل، سنقوم بعرض النتائج المتحصل عليها وتحليلها من خلال المقارنة مع ما تم صياغته في شكل فرضيات، وذلك بالاستناد إلى الخلفية النظرية والدراسات السابقة ذات الصلة، قصد التوصل إلى تأكيد أو رفض تلك الفرضيات بناءً على المعطيات العلمية المتوفرة.

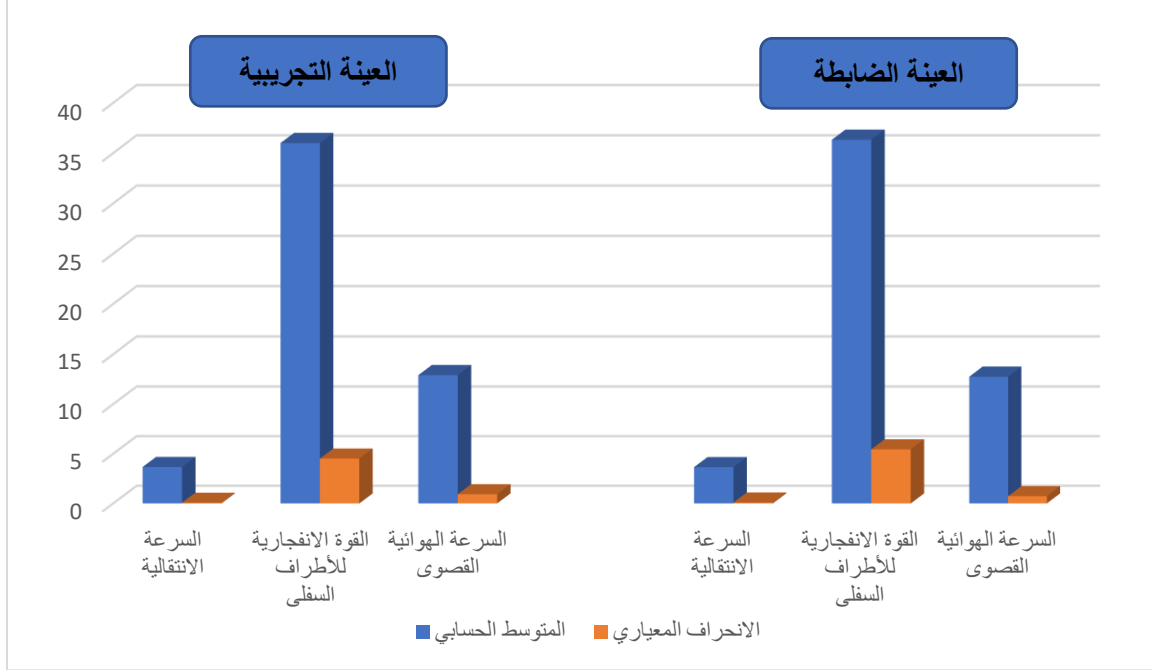
1- عرض وتحليل النتائج

- عرض نتائج الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البدنية القبلية:

جدول رقم 3 يبين طبيعة الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البدنية القبلية

الاختبار	العينات التجريبية		العينات الضابطة		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نسبة خطأ	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
السرعة	3.67	0.07	3.66	0.09	0.23	2.05	0.05	28	غير دال

الانتقالية									
القوة الانفجارية للأطراف السفلى	36	4.52	36.33	5.45	0.18	2.05	0.05	28	غير دال
السرعة الهوائية القصوى	12.93	0.92	12.77	0.73	0.55	2.05	0.05	28	غير دال



شكل رقم 4 يبين مستوى العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البدنية القبليّة

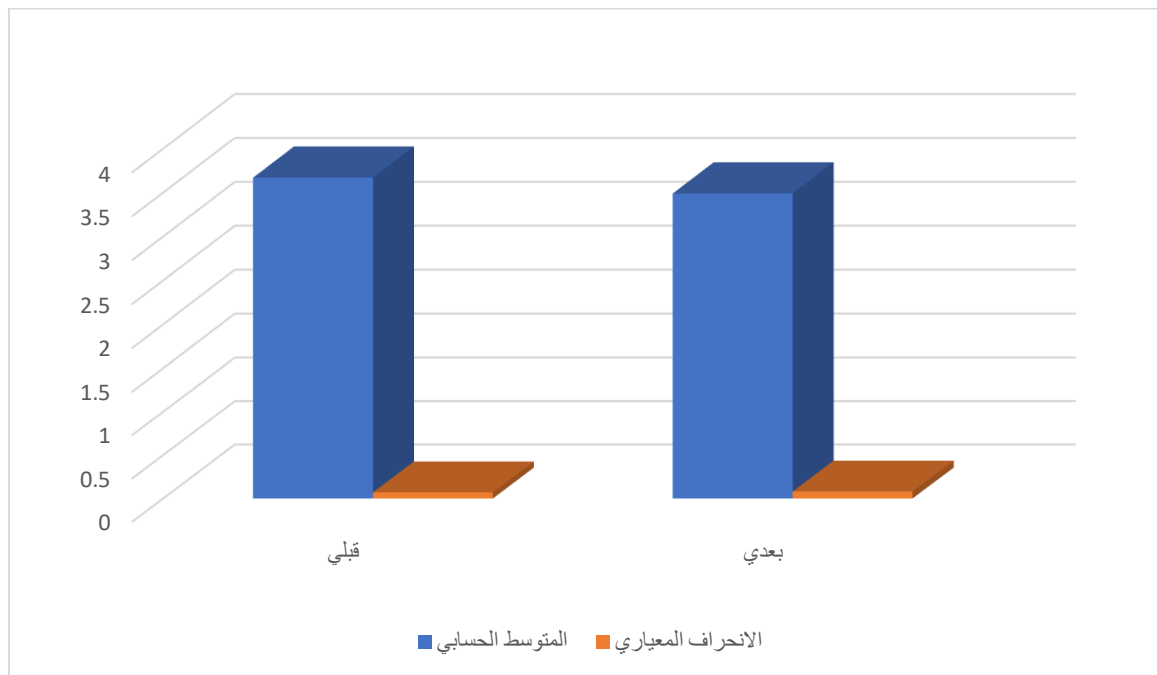
من خلال الجدول رقم 3 الذي أظهرت نتائجه عدم وجود فروق دالة إحصائية في المتوسطات الحسابية لدى العينة الضابطة مقارنة بالعينة التجريبية في اختبار السرعة الانتقالية حيث بلغت قيمة متوسط الحسابي للعينة الضابطة 3.66 وبانحراف معياري قدره 0.09 في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي للعينة التجريبية 3.67 وبانحراف معياري 0.07 كما نلاحظ من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 0.23 في حين بلغت قيمة "ت" الجدولية 2.05 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (2-30) وهي أكبر بالمقارنة بقيمة "ت" المحسوبة، ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين العينتين الضابطة والتجريبية اختبار السرعة الانتقالية القبلي.

في حين بلغ في المتوسط الحسابي عند العينة الضابطة في اختبار القوة الانفجارية للأطراف السفلى 36.33 وبانحراف معياري قدره 5.45 فيما قدر المتوسط الحسابي لدى العينة التجريبية بـ 36 وبانحراف معياري 4.52 كما نلاحظ من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 0.18 في حين بلغت قيمة "ت" الجدولية 2.05 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (2-30) وهي أكبر بالمقارنة بقيمة "ت" المحسوبة، ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين العينتين الضابطة والتجريبية اختبار القوة الانفجارية للأطراف السفلى القبلي.

أما في اختبار السرعة الهوائية القصور فبلغت قيمة المتوسط الحسابي للعينة الضابطة 12.77 وبانحراف معياري قدره 0.73 في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي لدى العينة التجريبية 12.93 وبانحراف معياري 0.92 كما نلاحظ من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 0.55 في حين بلغت قيمة "ت" الجدولية 2.05 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (2-30) وهي أكبر بالمقارنة بقيمة "ت" المحسوبة، ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين العينتين الضابطة والتجريبية اختبار السرعة الهوائية القصوى القبلي.

2- عرض نتائج الفروق بين الاختبارات البدنية القبلية والبعدي لدى العينة التجريبية:
 2-1- عرض نتائج الفروق بين اختبار السرعة الانتقالية القبلي والبعدي لدى العينة التجريبية:
 جدول رقم 4 يبين طبيعة الفروق بين اختبار السرعة الانتقالية القبلي والبعدي لدى العينة التجريبية

الاختبار	القبلي		البعدي		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نسبة خطأ الحرية	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
السرعة الانتقالية	3.67	0.07	3.49	0.08	16.76	2.14	0.05	14	دال



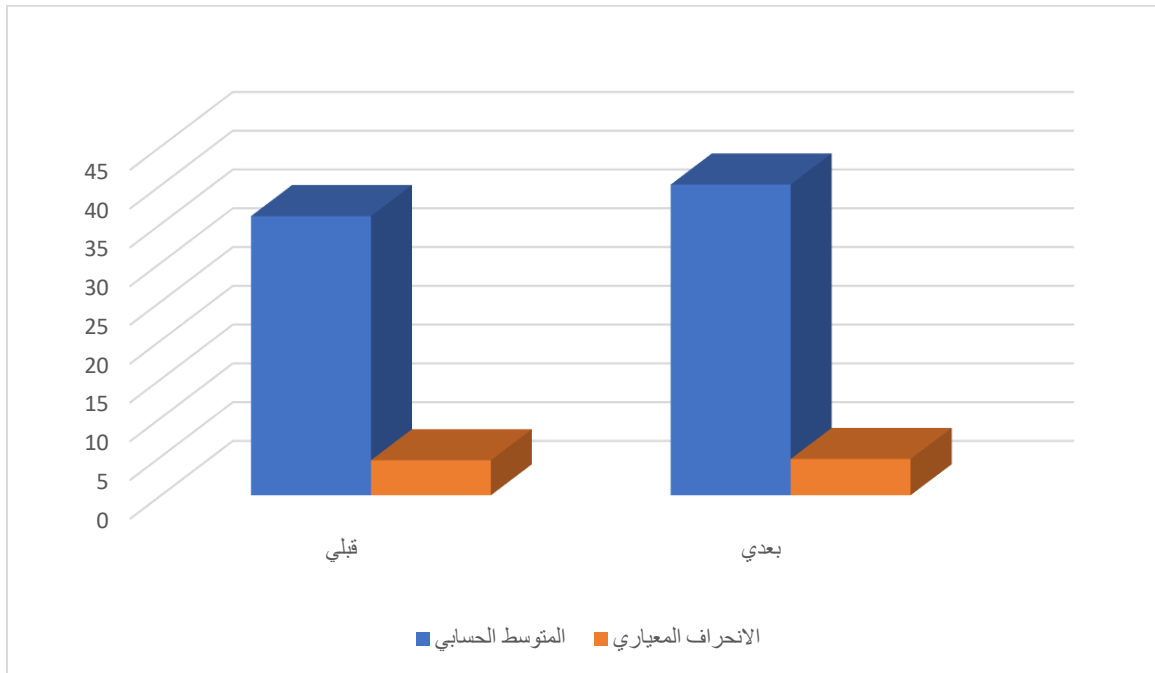
شكل رقم 5 يبين مستوى العينة التجريبية في اختبار السرعة الانتقالية القبلي والبعدي

من خلال الجدول رقم 4 الذي أظهرت نتائجه وجود فروق دالة إحصائية في المتوسطات الحسابية لدى العينة التجريبية في اختبار السرعة الانتقالية حيث بلغت قيمة متوسط الحسابي لها في الاختبار القبلي 3.67 وبانحراف معياري قدره 0.07 في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي للاختبار البعدي 3.49 وبانحراف معياري 0.08 كما نلاحظ من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 16.76 في حين بلغت قيمة "ت" الجدولية 2.14 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (15-1) وهي أكبر بالمقارنة بقيمة "ت" الجدولية، ما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين اختبار السرعة الانتقالية القبلي والبعدي، لصالح الاختبار البعدي ويعزى هذا التحسن للبرنامج التدريبي المقترح.

2-2- عرض نتائج الفروق بين اختبار القوة الانفجارية للأطراف السفلى القبلي والبعدي لدى العينة التجريبية:

جدول رقم 5 يبين طبيعة الفروق بين اختبار القوة الانفجارية للأطراف السفلى القبلي والبعدي لدى العينة التجريبية

الاختبار	القبلي		البعدي		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نسبة خطأ	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
القوة الانفجارية للأطراف السفلى	36	4.52	40.07	4.68	8.99	2.14	0.05	14	دال



شكل رقم 6 يبين مستوى العينة التجريبية في اختبار القوة الانفجارية للأطراف السفلى القبلي والبعدي

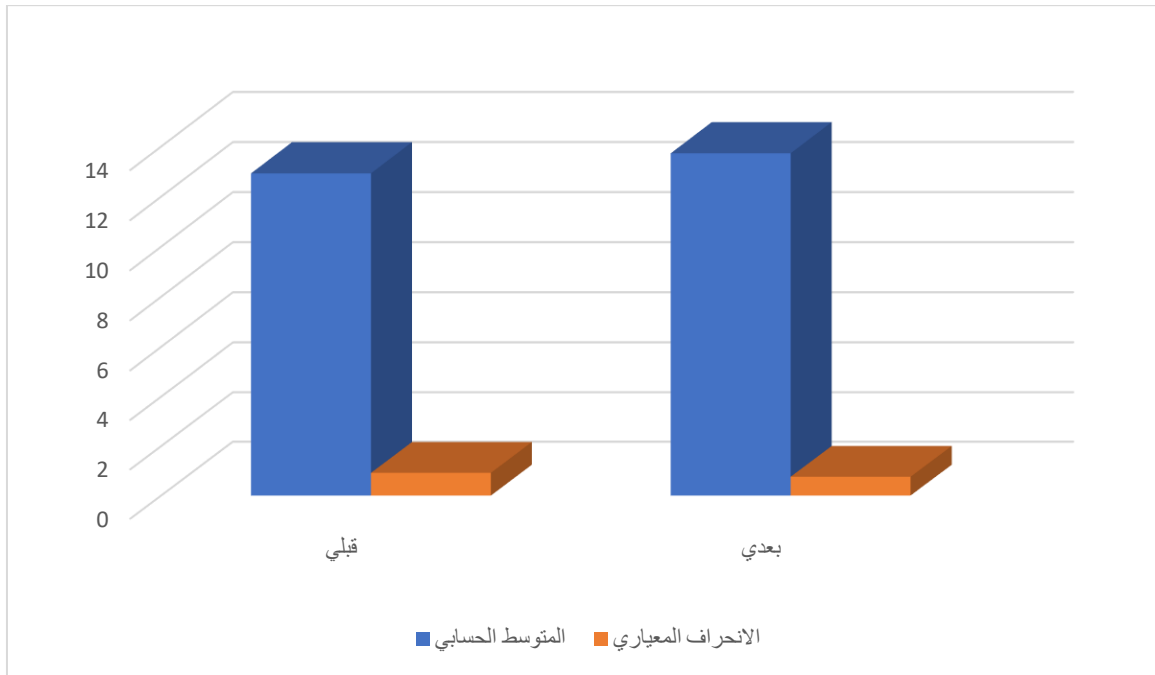
من خلال الجدول رقم 5 الذي أظهرت نتائجه وجود فروق دالة إحصائية في المتوسطات الحسابية لدى العينة التجريبية في اختبار القوة الانفجارية للأطراف السفلى حيث بلغت قيمة متوسط الحسابي لها في الاختبار القبلي 36 وبانحراف معياري قدره 4.52 في حين بلغت قيمة المتوسط

الحسابي للاختبار البعدي 40.07 وبانحراف معياري 4.68 كما نلاحظ من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 8.99 في حين بلغت قيمة "ت" الجدولية 2.14 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (15-1) وهي أكبر بالمقارنة بقيمة "ت" الجدولية، ما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين اختبار القوة الانفجارية للأطراف السفلى القبلية والبعدي، لصالح الاختبار البعدي ويعزى هذا التحسن للبرنامج التدريبي المقترح.

2-3- عرض نتائج الفروق بين اختبار السرعة الهوائية القصوى القبلي والبعدي لدى العينة التجريبية:

جدول رقم 6 يبين طبيعة الفروق بين اختبار السرعة الهوائية القصوى القبلي والبعدي لدى العينة التجريبية

الاختبار	القبلي		البعدي		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نسبة خطأ الحرية	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
السرعة الهوائية القصوى	12.93	0.92	13.73	0.76	4.13	2.14	0.05	14	دال



شكل رقم 7 يبين مستوى العينة التجريبية في اختبار السرعة الهوائية القصوى القبلي والبعدي

من خلال الجدول رقم 6 الذي أظهرت نتائجه وجود فروق دالة إحصائية في المتوسطات الحسابية لدى العينة التجريبية في اختبار السرعة الهوائية القصوى حيث بلغت قيمة متوسط الحسابي لها في الاختبار القبلي 12.93 وبانحراف معياري قدره 0.92 في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي للاختبار البعدي 13.73 وبانحراف معياري 0.76 كما نلاحظ من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة

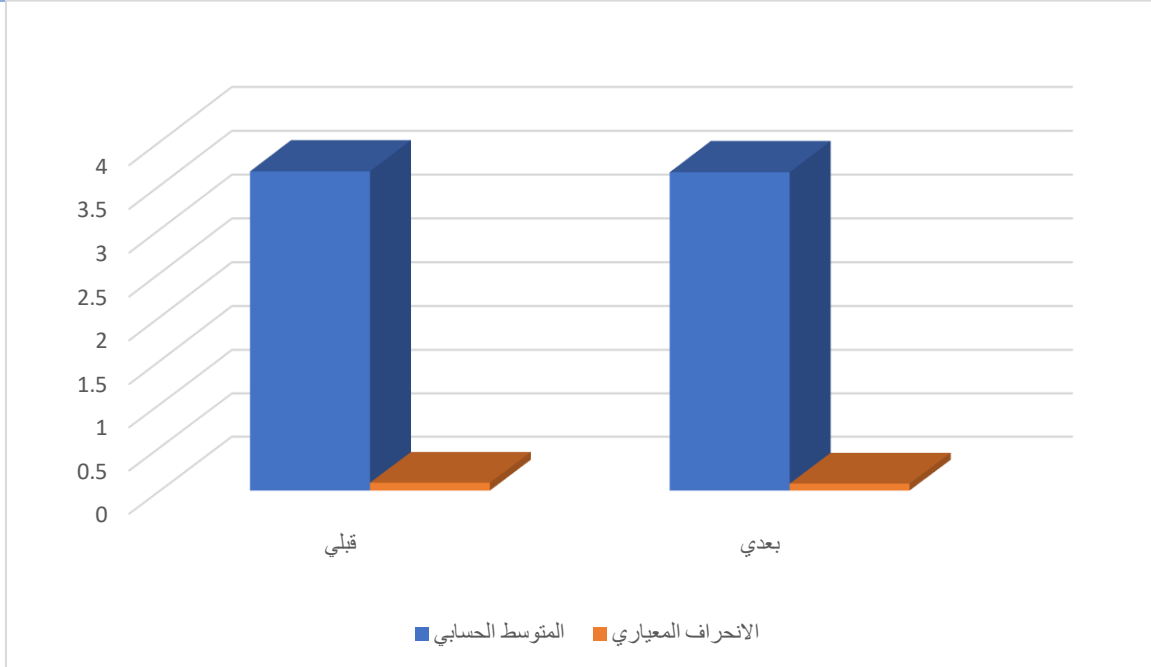
بلغت 4.13 في حين بلغت قيمة "ت" الجدولية 2.14 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (-15) وهي أكبر بالمقارنة بقيمة "ت" الجدولية، ما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين اختبار السرعة الهوائية القصوى القبلي والبعدى، لصالح الاختبار البعدى ويعزى هذا التحسن للبرنامج التدريبي المقترح.

3- عرض نتائج الفروق بين الاختبار البدنية القبلي والبعدية لدى العينة الضابطة:

3-1- عرض نتائج الفروق بين اختبار السرعة الانتقالية القبلي والبعدى لدى العينة الضابطة:

جدول رقم 7 يبين طبيعة الفروق بين اختبار السرعة الانتقالية القبلي والبعدى لدى العينة الضابطة

الاختبار	القبلي		البعدى		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نسبة خطأ الحرية	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
السرعة الانتقالية	3.66	0.09	3.65	0.08	1.53	2.14	0.05	14	غير دال



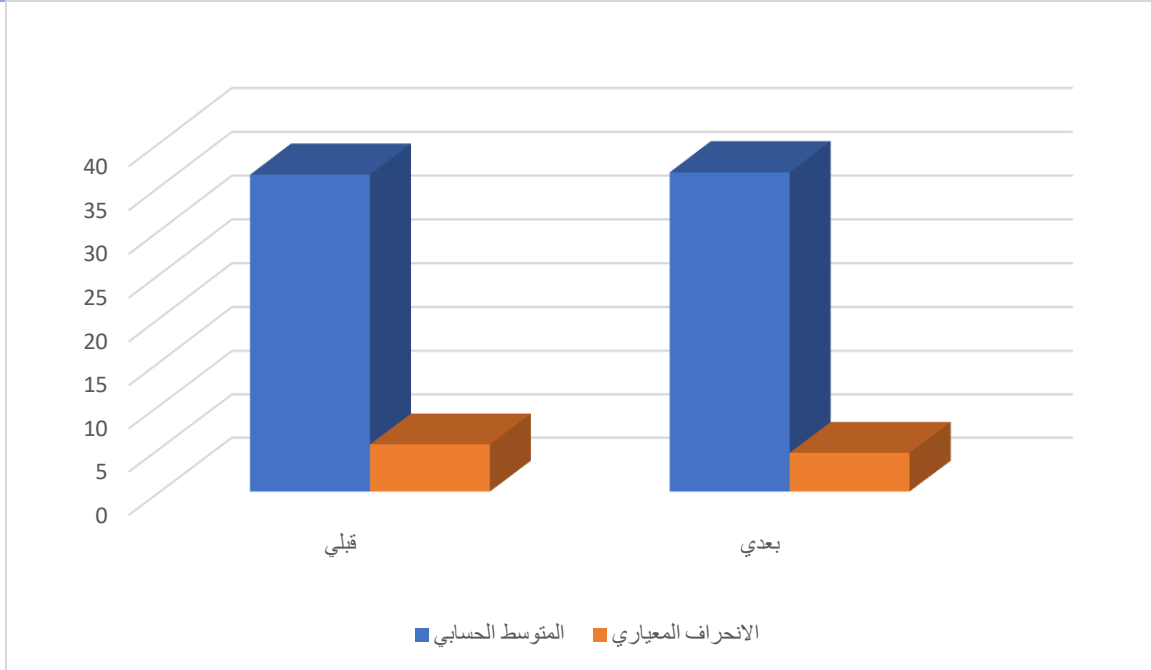
شكل رقم 8 يبين مستوى العينة الضابطة في اختبار السرعة الانتقالية القبلي والبعدى

من خلال الجدول رقم 7 الذي أظهرت نتائجه عدم وجود فروق دالة إحصائية في المتوسطات الحسابية لدى العينة الضابطة في اختبار السرعة الانتقالية حيث بلغت قيمة متوسط الحسابي لها في الاختبار القبلي 3.66 وبانحراف معياري قدره 0.09 في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي للاختبار البعدي 3.65 وبانحراف معياري 0.08 كما نلاحظ من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 53.1 في حين بلغت قيمة "ت" الجدولية 2.14 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (15-1) وهي أقل بالمقارنة بقيمة "ت" الجدولية، ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين اختبار السرعة الانتقالية القبلي والبعدي لدى العينة الضابطة.

3-2- عرض نتائج الفروق بين اختبار القوة الانفجارية للأطراف السفلى القبلي والبعدي لدى العينة الضابطة:

جدول رقم 8 يبين طبيعة الفروق بين اختبار القوة الانفجارية للأطراف السفلى القبلي والبعدي لدى العينة الضابطة

الاختبار	القبلي		البعدي		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نسبة خطأ الحرية	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
القوة الانفجارية للأطراف السفلى	36.33	5.45	36.60	4.48	0.50	2.14	0.05	14	غير دال



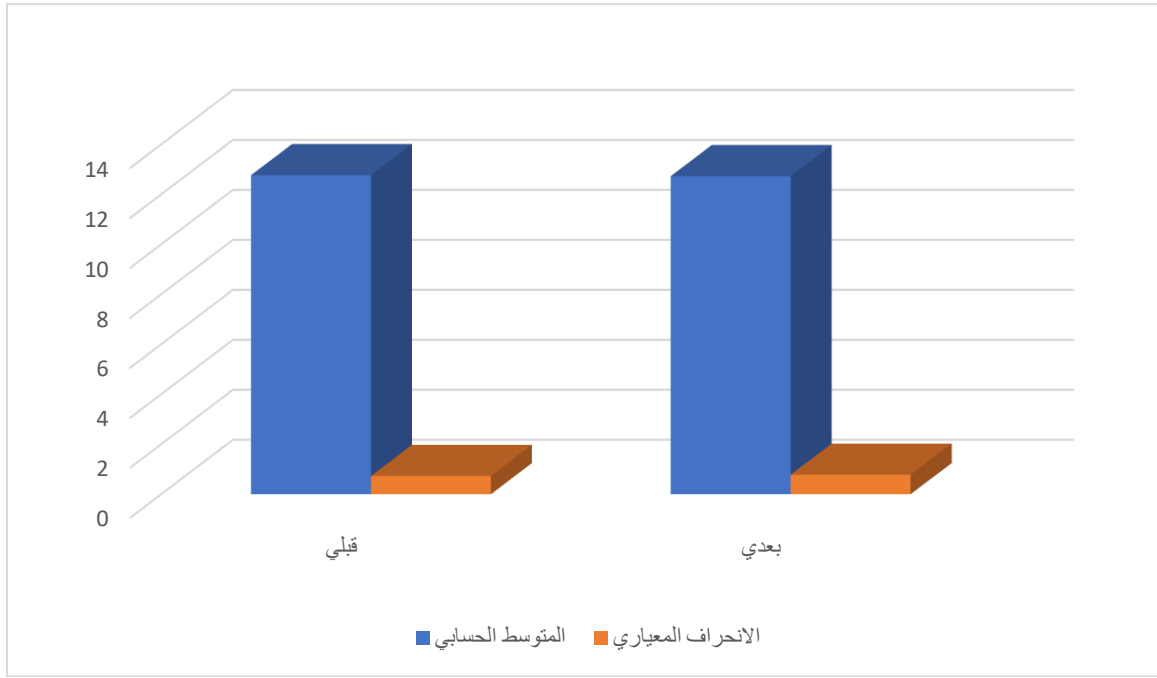
شكل رقم 9 يبين مستوى العينة الضابطة في اختبار القوة الانفجارية للأطراف السفلى القبلي والبعدي

من خلال الجدول رقم 9 الذي أظهرت نتائجه عدم وجود فروق دالة إحصائية في المتوسطات الحسابية لدى العينة الضابطة في اختبار القوة الانفجارية للأطراف السفلى حيث بلغت قيمة متوسط الحسابي لها في الاختبار القبلي 36.33 وبانحراف معياري قدره 5.45 في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي للاختبار البعدي 36.60 وبانحراف معياري 4.48 كما نلاحظ من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 0.50 في حين بلغت قيمة "ت" الجدولية 2.14 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (15-1) وهي أقل بالمقارنة بقيمة "ت" الجدولية، ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين اختبار القوة الانفجارية للأطراف السفلى القبلي والبعدي لدى العينة الضابطة.

3-3- عرض نتائج الفروق بين اختبار السرعة الهوائية القصوى القبلي والبعدي لدى العينة الضابطة:

جدول رقم 9 يبين طبيعة الفروق بين اختبار السرعة الهوائية القصوى القبلي والبعدي لدى العينة الضابطة

الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	نسبة خطأ	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	البعدي		القبلي		اختبار
					الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	14	0.05	2.14	0.21	0.78	12.73	0.73	12.77	السرعة الهوائية القصوى



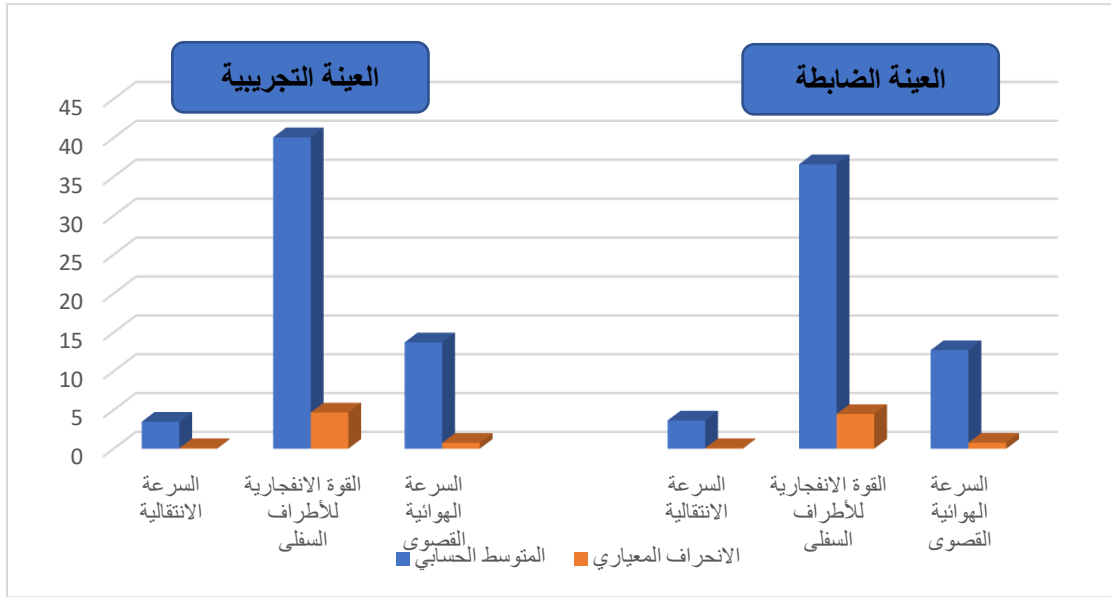
شكل رقم 10 يبين مستوى العينة الضابطة في اختبار السرعة الهوائية القصوى القبلي والبعدي

من خلال الجدول رقم 9 الذي أظهرت نتائجه عدم وجود فروق دالة إحصائية في المتوسطات الحسابية لدى العينة الضابطة في اختبار السرعة الهوائية القصوى حيث بلغت قيمة متوسط الحسابي لها في الاختبار القبلي 12.77 وبتباين 0.73 في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي للاختبار البعدي 12.73 وبتباين 0.78 كما نلاحظ من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 0.21 في حين بلغت قيمة "ت" الجدولية 2.14 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (-15) وهي أقل بالمقارنة بقيمة "ت" الجدولية، ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين اختبار السرعة الهوائية القصوى القبلي والبعدي لدى العينة الضابطة.

4- عرض نتائج الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البدنية البعدية:

جدول رقم 10 يبين طبيعة الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البدنية البعدية

الاختبار	العينة التجريبية		العينة الضابطة		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
السرعة الانتقالية	3.49	0.08	3.65	0.08	5.22	2.05	0.05	28	دال
القوة الانفجارية للأطراف السفلى	40.07	4.68	36.60	4.48	2.07	2.05	0.05	28	دال
السرعة الهوائية القصوى	13.73	0.76	12.73	0.78	3.54	2.05	0.05	28	دال



شكل رقم 11 يبين مستوى العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البدنية البعيدة

من خلال الجدول رقم 10 الذي أظهرت نتائجه وجود فروق دالة إحصائية في المتوسطات الحسابية لدى العينة الضابطة مقارنة بالعينة التجريبية في اختبار السرعة الانتقالية حيث بلغت قيمة متوسط الحسابي للعينة الضابطة 3.65 وبانحراف معياري قدره 0.08 في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي للعينة التجريبية 3.49 وبانحراف معياري 0.08 كما نلاحظ من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 5.22 في حين بلغت قيمة "ت" الجدولية 2.05 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (2-30) وهي أقل بالمقارنة بقيمة "ت" المحسوبة، ما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين العينتين الضابطة والتجريبية اختبار السرعة الانتقالية البعدي، لصالح العينة التجريبية ويعزى هذا التحسن للبرنامج التدريبي المتبع.

في حين بلغ في المتوسط الحسابي عند العينة الضابطة في اختبار القوة الانفجارية للأطراف السفلى 36.60 وبانحراف معياري قدره 4.48 فيما قدر المتوسط الحسابي لدى العينة التجريبية بـ 40.07 وبانحراف معياري 4.68 كما نلاحظ من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 2.07 في حين بلغت قيمة "ت" الجدولية 2.05 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (2-30) وهي أقل بالمقارنة بقيمة "ت" المحسوبة، ما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين العينتين الضابطة والتجريبية اختبار القوة الانفجارية للأطراف السفلى البعدي، لصالح العينة التجريبية ويعزى هذا التحسن للبرنامج التدريبي المتبع.

أما في اختبار السرعة الهوائية القصوى فبلغت قيمة المتوسط الحسابي للعينة الضابطة 12.73 وبانحراف معياري قدره 0.78 في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي لدى العينة التجريبية 13.73 وبانحراف معياري 0.76 كما نلاحظ من الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت 0.55 في حين بلغت قيمة "ت" الجدولية 2.05 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (2-30) وهي أقل بالمقارنة بقيمة "ت" المحسوبة، ما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين العينتين الضابطة والتجريبية اختبار السرعة الهوائية القصوى البعدي، لصالح العينة التجريبية ويعزى هذا التحسن للبرنامج التدريبي المتبع.

2-مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات

أولاً: مناقشة الفرضية الأولى

يؤثر استخدام الألعاب المصغرة في تطوير السرعة لدى لاعبي كرة القدم من فئة أقل من 17 سنة.

أسفرت النتائج الإحصائية عن وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في اختبارات السرعة، مما يدل على تطور ملحوظ في صفة السرعة لدى لاعبي العينة التجريبية بعد تطبيق البرنامج القائم على الألعاب المصغرة.

تتفق هذه النتيجة مع ما توصل إليه (صغيور عز الدين وبوطي السعيد، 2021) في دراستهما حول تأثير الألعاب المصغرة في تنمية صفتي السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل، حيث أكد الباحثان أن هذه الألعاب تساهم بفاعلية في تطوير الصفات البدنية لدى الأصاغر. كما تتماشى النتائج مع ما أشار إليه خليف عبد القادر ومزاري فاتح، 2022 حول مساهمة الألعاب المصغرة في تطوير القدرة على تكرار السرعة.

من الناحية النظرية، تُعد الألعاب المصغرة وسيلة فعالة لدمج جوانب السرعة ضمن مواقف لعب حقيقية، ما يُحفّز الاستجابة الحركية السريعة، ويزيد من التكرار الحركي المرتبط بالمواقف الواقعية في اللعبة. أما من الناحية التطبيقية، فإن البيئة التنافسية التي تخلقها هذه الألعاب تُجبر اللاعب على الأداء الحركي المتسارع، مما يعزز التحسن في عنصر السرعة.

ثانياً: مناقشة الفرضية الثانية

يؤثر استخدام الألعاب المصغرة في تطوير السرعة الهوائية القصوى على الكرة لدى لاعبي كرة القدم من فئة أقل من 17 سنة.

أظهرت النتائج الإحصائية تحسناً واضحاً في اختبارات السرعة الهوائية القصوى (VMA) بعد تطبيق البرنامج التدريبي المعتمد على الألعاب المصغرة، ما يؤكد فعالية هذه الألعاب في تنمية هذه الصفة المهمة.

تتوافق هذه النتائج مع ما توصل إليه قنون أحمد وشارف سي العربي، 2021 في دراستهما التي أثبتت أن التدريب باستخدام الألعاب المصغرة بأسلوبيه المستمر والمتقطع يُسهم في تحسين السرعة الهوائية القصوى. كما تدعم النتائج ما ورد في دراسة خولة تمرابط، 2022 التي أشارت إلى أن البرامج التدريبية ذات الطابع المتقطع تحسّن مؤشرات القدرة الهوائية.

نظريًا، تؤدي طبيعة الألعاب المصغرة المتواصلة والتي تتطلب الجري والتبديل السريع بين الهجوم والدفاع إلى رفع الحمل القلبي التنفسي تدريجيًا بما يتناسب مع تطوير السرعة الهوائية. أما عمليًا، فإن لاعبي هذه الفئة العمرية يحتاجون إلى أنشطة محفزة وقصيرة المدى، وهذا ما توفره الألعاب المصغرة، مما يزيد من فاعلية الاستجابة الهوائية على الكرة.

ثالثًا: مناقشة الفرضية الثالثة

يؤثر استخدام الألعاب المصغرة في تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلى لدى لاعبي كرة القدم من فئة أقل من 17 سنة.

أكدت النتائج الإحصائية أن هناك فروقًا دالة لصالح القياس البعدي في اختبارات القوة الانفجارية، ما يدل على تطور كبير في هذه الصفة بعد تطبيق البرنامج المعتمد على الألعاب المصغرة.

تدعم هذه النتيجة ما توصل إليه عصام حجاب، 2017 في دراسته حول أثر برنامج مبني على الألعاب المصغرة في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة، حيث أثبت فاعلية هذه الطريقة التدريبية في تنمية القوة الانفجارية. كما أظهرت دراسة خليف عبد القادر ومزاري فاتح 2022 تحسنًا في القدرة على الاسترجاع والسرعة، وإن كانت لم تسجل فرقًا دالًا في القوة الانفجارية، إلا أن اختلاف المنهج والزمن التدريبي قد يفسر ذلك.

نظريًا، تتطلب الألعاب المصغرة مواقف تتكرر فيها القفزات، والانطلاقات المفاجئة، والتغيرات الحادة في الاتجاه، وهي جميعها أنشطة تحفز الألياف العضلية السريعة المسؤولة عن الانفجار العضلي. وتطبيقًا، فإن هذه الألعاب تشكل بديلاً فعالاً عن التمارين التقليدية المملة خصوصًا لهذه الفئة العمرية، مما يسهم في رفع دافعية الأداء ويحقق تطورًا ملحوظًا في القوة الانفجارية.

3- الخلاصة العامة

من خلال تحليل نتائج هذه الدراسة ومقارنتها بالدراسات السابقة، يتضح أن استخدام الألعاب المصغرة تشير نتائج الدراسة إلى فعالية الألعاب المصغرة كوسيلة تدريبية معاصرة وشاملة تعمل على تطوير أكثر من صفة بدنية في وقت واحد، مما يجعلها ملائمة جدًا لفئة أقل من 17 سنة التي تتميز بسرعة التعلم، وحب اللعب، والاستجابة العالية للمثيرات الحركية. إن توظيف هذه الألعاب في إطار مدروس ومبرمج يجعل منها أداة مهمة في برامج الإعداد البدني والمهاري.

- Conclusion

L'analyse des résultats de cette étude et leur comparaison avec des études antérieures démontrent clairement l'efficacité des mini-jeux. Ces résultats démontrent l'efficacité des mini-jeux comme méthode d'entraînement moderne et complète, permettant de développer simultanément plusieurs caractéristiques physiques. Ils sont donc particulièrement adaptés à la tranche d'âge des moins de 17 ans, caractérisée par un apprentissage rapide, un goût du jeu et une forte réactivité aux stimuli moteurs. Intégrés à un cadre réfléchi et programmé, ces jeux constituent un outil essentiel des programmes de préparation physique et d'acquisition de compétences.

التوصيات

- اعتماد الألعاب المصغرة كوسيلة تدريب رئيسية لتطوير الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم في الفئات الشبانية.
- تصميم برامج تدريبية متنوعة تعتمد على مواقف اللعب المصغر بشكل تدريجي يتناسب مع مراحل الإعداد المختلفة.
- إجراء دراسات مستقبلية تشمل فئات عمرية مختلفة أو صفات بدنية متنوعة لقياس فعالية الألعاب المصغرة في تنميتها.

قائمة المراجع

قائمة المراجع المراجع باللغة العربية

1. ابراهيم حمادي. (2000). طرق تدريس الألعاب الكرات. ط1. دار الفكر العربي.
2. ابراهيم مفتي. (2008). التدريب الرياضي تخطيط وتطبيق وقيادة. القاهرة: دار الفكر العربي.
3. أحمد مجدي. (2005). النمو النفسي بين السواء واللاسواء. القاهرة: دار الفكر العربي .
4. أنور الخولي. (1996). الرياضة والمجتمع "سلسلة عالم المعارف. سلسلة عالم المعارف.
5. أنور أمين خولي، و محمود عبد الفتاح عدنان. (2005). التربية الرياضية المدرسية " ط4. القاهرة: دار الفكر العربي.

6. حامد زهران. (1982). علم النفس النمو-الطفولة والمراهقة. عالم الكتب.
7. حامد عبد السلام زهران. (1995). علم نفس النمو : الطفولة والمراهقة، ط 5 . القاهرة: عالم الكتب.
8. حامد عبد السلام زهران. (1999). علم نفس النمو-الطفولة والمراهقة، ط5 . عالم الكتب.
9. حسن علاوي. (1976). - محمد حسن علاوي، موسوعة الألعاب الرياضية. مصر: دار المعارف.
10. سامي الصفار، و آخرون. (1987). كرة القدم. ج1. جامعة الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر.
11. سكر ناهد. (2002). علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية. عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع.
12. صبحي حسنين، و احمد كسري. (1998). معاني موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي . القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
13. ع ع علي. (2007). التدريب الرضي والتكامل بين النظرية والتطبيق. مصر: مركز الكتاب للنشر.
14. عادل، الخطاب. (1973). الألعاب الريفية الشعبية. ط1. مكتبة الانجلو المصرية.
15. عبد الجواد، حسن. (1997). علم التدريب. دار المعارف.
16. عبد الله جنجون، و علي عبد الغفور. (2012). اختبارات السرعة. بحوث مقدمة في التدريب الرياضي.
17. عبد الهلا، رمضان. (2007). برنامج مقترح لألعاب الصغيرة في تنمية بعض الصفات البدنية. مذكرة ليسانس. جامعة وهران.
18. عثمان بوفادن. (2016). تأثير التدريب الفترتي مختلف الشدة في تحسين عتبة الأيض اللاهوائية والهوائية لدى لاعبي كرة القدم أواسط، أطروحة دكتوراه جامعة مستغانم. .
19. علي حسين النعمة. (2005). محاضرة السرعة. كلية التربية وعلوم الرياضة الدراسات العليا. جامعة كربلاء.
20. فاخر عقلة. (2006). علم النفس التربوي، ، ط3. لبنان: دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع.
21. فؤاد البهي السيد. (1998). الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، ط2. دار الفكر العربي.
22. قاسم زهير الخشاب. (1992). كرة القدم. ط 2. محاضرة وزارة التعليم العالي. جامعة الموصل.

23. محمد ، حسان. (1986). *طفل ما قبل المدرسة الابتدائية*. مكة المكرمة: دراسات وبحوثات مكتبة الطالب الجامعي.
24. محمد حسن علاوي. (1994). *علم التدريب الرياضي*. ط13. مصر: دار المعارف.
25. محمد حسين علاوي. (2002). *علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية*. القاهرة: دار الفكر العربي.
26. محمد عطيات خطاب. (1990). *أوقات الفراغ والترويح*، ط1. القاهرة.
27. محمد منصور الكبيسي. (2007). *سرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بدقة الاداء بعض المهارات الاساسية للاعبى الدرجة الممتازة بكرة الطائرة*. رسالة ماجستير. ديالى: كلية التربية الرياضية.
28. محمد وطاس. (1988). *القاهرة: أهمية الوسائل التعليمية في عملية التعلم*.
29. محمود البهيلي. (2020). *محاضرة مفهوم المراهقة*. جامعة المستنصرية بغداد.
30. محمود البيسوني، و ياسين الشاطى. (1992). *نظريات و طرق التربية البدنية*.
31. موسوعة. (1982). *التغذية وعناصرها*. لبنان: الشركة الشرقية للمطبوعات.
32. ميخائيل عوض. (1977). *مشكلات المراهق في المدن والريف*. دار المعارف.
33. وديع ياسين التكريتي. (2021). *المرشد في الألعاب الصغيرة لكافة المراحل الدراسية*، ط1. الاسكندرية: دار المعارف.
34. يوسف جواد العطار. (2017). *برنامج تدريبي لتنمية عنصر السرعة على المستوى الرقمي في سبق 110 متر حواجز*. مجلة كلية التربية الرياضية. (04). الكويت.

المراجع باللغة الأجنبية

35. Didier REISS. (2016). *VMA, Pascal PREVOST OPCiT*.
36. Alain, S. (2011). *evolution du football et conséquence l'entrainement et la préparation physique*. université de Strasbourg.
37. Jean-Luc CAYLA, Rémy LACRAMPE , (2012). *Manuel pratique de l'entrainement Ed : Amphora.peris*.
- setio serpa. (2014). *étude de la cohésion et leader shipd un groupe*

الملاحق

ورقة التحكيم

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس مستقاتم
معهد التربية البدنية والرياضية



اسمارة جميع المعلومات خاصة ببيعتكم احسن

تحية طيبة وبعد:

في إطار اعداد وتحضير مذكرة تخرج تحت عنوان أثر الألعاب العسكرة على بعض الصفات البدنية (السرعة الهوائية القصوى_ السرعة_ القوة الانفجارية) لدى لاعبي كرة القدم الكُر من سنة 17

نرجو من سيادتكم التكرم بتحكيم هذا الاستبيان، الذي يأتي ضمن متطلبات إنجاز مذكرة التخرج، وقد تم اعداد هذا العمل استنادا إلى لاس علمية، وحرصنا على تحقيق الدقة والموضوعية في نتائجنا. نتمنى منكم تقييم معنوي وصلاحيمة الاختصاصات، ونحن على يقين بأن خبرتكم وكفائتكم البحثية ستثري هذا العمل وأسهب في تقييمه، لكم منا فائق الشكر والتقدير على وقتكم وجهودكم القيمة.

الرقم	الأستاذ	التخصص	الدرجة العلمية	الجامعة
01	سكاسو سادوي	تدريب رياضي	أستاذ	مستقاتم
02	بيبو ستيفو كليب	تدريب رياضي	دكتور	مستقاتم
03	كروشاع عبد القادر	تدريب رياضي	دكتور	مستقاتم
04	فيلول سنوسي	تدريب رياضي	دكتور	مستقاتم
05	عامر صابو	تدريب رياضي	دكتور	مستقاتم

نتائج الخام
العية التجريبية

تجريبية	تجريبية									
	سرعة انتقالية					قوة انفجارية		سرعة هوائية		
	السن	الطول	الوزن	العمر للتربوي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
فرد 1	16	172	58	4	3,64	3,46	41	44	13	14
فرد 2	15	169	52	3	3,67	3,52	38	40	11,5	13
فرد 3	16	168	57	4	3,58	3,35	32	38	13,5	13,5
فرد 4	16	173	61	4	3,72	3,56	39	46	14	14,5
فرد 5	16	176	65	4	3,57	3,36	42	47	12	13
فرد 6	15	163	52	3	3,71	3,55	33	36	12,5	12
فرد 7	16	170	59	4	3,53	3,35	39	41	13	14
فرد 8	15	154	51	3	3,69	3,54	32	35	14	15,4
فرد 9	16	166	55	4	3,61	3,46	41	43	14,5	14
فرد 10	15	155	50	3	3,74	3,57	38	44	13	13,5
فرد 11	16	175	67	4	3,67	3,48	40	45	12	13,5
فرد 12	16	163	57	3	3,76	3,47	34	36	13,5	14
فرد 13	15	167	53	2	3,71	3,58	32	38	12,5	14
فرد 14	15	162	54	3	3,76	3,61	27	31	11,5	13,5
فرد 15	15	164	56	2	3,66	3,51	32	37	13,5	14

العينة الاستطلاعية

ضابطة	ضابطة									
	سرعة انتقالية					قوة انفجارية		سرعة هوائية		
	السن	الطول	الوزن	العمر للتربوي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
16	167	56	4	3,57	3,55	42	39	12	11,5	
16	171	61	4	3,62	3,6	36	38	13,5	13	
16	164	57	4	3,65	3,64	34	35	14	14,5	
15	154	53	3	3,68	3,67	26	28	12,5	12,5	
16	169	61	4	3,44	3,46	40	39	13	13,5	
16	174	64	4	3,64	3,62	44	42	13	12	
16	173	63	4	3,61	3,6	41	41	12	12	
15	165	54	2	3,78	3,75	35	33	11,5	13	
16	172	55	4	3,65	3,63	43	40	12	12	
15	165	54	3	3,7	3,65	32	31	13	12,5	
15	161	52	2	3,76	3,79	36	38	12,5	13	
15	162	55	4	3,69	3,71	28	30	13	13	
16	166	56	4	3,72	3,7	37	39	14	13,5	
15	157	53	3	3,77	3,76	31	34	13	13	
15	167	60	3	3,64	3,66	40	42	12,5	12	

ملاحق spss

Statistiques de groupe

	العينة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
سرعة_انتقالية	تجريبية	15	3,6680	,07043	,01818
	ضابطة	15	3,6613	,08643	,02232
قوة_انفجارية	تجريبية	15	36,0000	4,51980	1,16701
	ضابطة	15	36,3333	5,44671	1,40633
سرعة_هوائية	تجريبية	15	12,9333	,92324	,23838
	ضابطة	15	12,7667	,72866	,18814

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances					Test t pour égalité des moyennes		Intervalle de confiance
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	95 % Inférieur
سرعة_انتقالية	Hypothèse de variances égales	,152	,700	,232	28	,819	,00667	,02879	-,05230
	Hypothèse de variances inégales			,232	26,903	,819	,00667	,02879	-,05241
قوة_انفجارية	Hypothèse de variances égales	,150	,701	-,182	28	,857	-,33333	1,82748	-4,07676
	Hypothèse de variances inégales			-,182	27,079	,857	-,33333	1,82748	-4,08250
سرعة_هوائية	Hypothèse de variances égales	,959	,336	,549	28	,587	,16667	,30368	-,45540
	Hypothèse de variances inégales			,549	26,566	,588	,16667	,30368	-,45691

Statistiques de groupe

		N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
سرعة_انتقالية	العينة				
	تجريبية	15	3,4913	,08433	,02178
	ضابطة	15	3,6527	,08481	,02190
قوة_انفجارية	تجريبية	15	40,0667	4,68229	1,20896
	ضابطة	15	36,6000	4,48490	1,15799
سرعة_هوائية	تجريبية	15	13,7267	,76014	,19627
	ضابطة	15	12,7333	,77613	,20040

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances					Test t pour égalité des moyennes		Intervalle de confiance
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	95 % Inférieur
سرعة_انتقالية	Hypothèse de variances égales	,075	,786	-5,224	28	,000	-,16133	,03088	-,22459
	Hypothèse de variances inégales			-5,224	27,999	,000	-,16133	,03088	-,22459

قوة انفجارية	Hypothèse de variances égales	,024	,879	2,071	28	,048	3,46667	1,67408	,03747
	Hypothèse de variances inégales			2,071	27,948	,048	3,46667	1,67408	,03719
سرعة هوائية	Hypothèse de variances égales	,176	,678	3,541	28	,001	,99333	,28050	,41876
	Hypothèse de variances inégales			3,541	27,988	,001	,99333	,28050	,41875

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	قبلي	3,6680	15	,07043	,01818
	بعدي	3,4913	15	,08433	,02178

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	قبلي & بعدي	15	,876	,000

Test des échantillons appariés

		Différences appariées		Intervalle de confiance de la différence à 95 %		t	ddl	Sig. (bilatéral)
		Moyenne	Ecart type	Inférieur	Supérieur			
Paire 1	قبلي - بعدي	,17667	,04082	,15406	,19927	16,760	14	,000

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	قبلي	36,0000	15	4,51980	1,16701
	بعدي	40,0667	15	4,68229	1,20896

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	قبلي & بعدي	15	,928	,000

Test des échantillons appariés

		Différences appariées		Intervalle de confiance de la différence à 95 %		t	ddl	Sig. (bilatéral)	
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Inférieur				Supérieur
Paire 1	قبلي - بعدي	-4,06667	1,75119	,45216	-5,03644	-3,09689	-8,994	14	,000

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	قبلي	12,9333	15	,92324	,23838
	بعدي	13,7267	15	,76014	,19627

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	قبلي & بعدي	15	,624	,013

Test des échantillons appariés

Différences appariées	t	ddl	Sig. (bilatéral)

	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
				Inférieur	Supérieur			
Paire 1 قبلي - بعدي	-,79333	,74495	,19235	-1,20587	-,38079	-4,125	14	,001

Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1 قبلي	3,6613	15	,08643	,02232
بعدي	3,6527	15	,08481	,02190

Corrélations des échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 قبلي & بعدي	15	,967	,000

Test des échantillons appariés

	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		t	ddl	Sig. (bilatéral)
				Inférieur	Supérieur			
Paire 1 قبلي - بعدي	,00867	,02200	,00568	-,00351	,02085	1,526	14	,149

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	قبلي	36,3333	15	5,44671	1,40633
	بعدي	36,6000	15	4,48490	1,15799

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	قبلي & بعدي	15	,930	,000

Test des échantillons appariés

		Différences appariées						t	ddl	Sig. (bilatéral)
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %					
					Inférieur	Supérieur				
Paire 1	قبلي - بعدي	-,26667	2,08624	,53866	-1,42199	,88865	-,495	14	,628	

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	قبلي	12,7667	15	,72866	,18814
	بعدي	12,7333	15	,77613	,20040

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
--	--	---	-------------	------

Paire 1	قبلي & بعدي	15	,672	,006
---------	-------------	----	------	------

Test des échantillons appariés

		Différences appariées			Intervalle de confiance de la différence à 95 %		t	ddl	Sig. (bilatéral)
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Inférieur	Supérieur			
Paire 1	قبلي - بعدي	,03333	,61140	,15786	-,30525	,37192	,211	14	,836

Statistiques de groupe

	العينة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
السن	تجريبية	15	15,5333	,51640	,13333
	ضابطة	15	15,5333	,51640	,13333
الطول	تجريبية	15	166,4667	6,52322	1,68429
	ضابطة	15	165,8000	5,70964	1,47422
الوزن	تجريبية	15	56,4667	4,96943	1,28310
	ضابطة	15	56,9333	3,88158	1,00222
العمر_التدريبي	تجريبية	15	3,3333	,72375	,18687
	ضابطة	15	3,4667	,74322	,19190

Test des échantillons indépendants

Test de Levene sur l'égalité des variances

Test t pour égalité des moyennes

		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance 95 % Inférieur
السن	Hypothèse de variances égales	,000	1,000	,000	28	1,000	,00000	,18856	-,38625
	Hypothèse de variances inégales			,000	28,000	1,000	,00000	,18856	-,38625
الطول	Hypothèse de variances égales	,317	,578	,298	28	,768	,66667	2,23834	-3,91836
	Hypothèse de variances inégales			,298	27,517	,768	,66667	2,23834	-3,92199
الوزن	Hypothèse de variances égales	,394	,535	-,287	28	,777	-,46667	1,62813	-3,80173
	Hypothèse de variances inégales			-,287	26,449	,777	-,46667	1,62813	-3,81056
العمر_التدريبي	Hypothèse de variances égales	,021	,885	-,498	28	,623	-,13333	,26785	-,68201
	Hypothèse de variances inégales			-,498	27,980	,623	-,13333	,26785	-,68203

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
test	3,6329	,06264	7
retest	3,6229	,06651	7

Corrélations

		test	retest
test	Corrélation de Pearson	1	,978**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	7	7

retest	Corrélation de Pearson	,978**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	7	7

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
test	36,7143	3,81725	7
retest	37,4286	3,99404	7

Corrélations

		test	retest
test	Corrélation de Pearson	1	,949**
	Sig. (bilatérale)		,001
	N	7	7
retest	Corrélation de Pearson	,949**	1
	Sig. (bilatérale)	,001	
	N	7	7

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
test	12,7857	1,11270	7
retest	12,9286	,73193	7

Corrélations

		test	retest
--	--	------	--------

test	Corrélation de Pearson	1	,797*
	Sig. (bilatérale)		,032
	N	7	7
retest	Corrélation de Pearson	,797*	1
	Sig. (bilatérale)	,032	
	N	7	7

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

ملحق البرنامج التدريبي

* النادي : أجيال برجين
* المدرب(ة) : علال رامي
* الفئة : U17

الحصة : 01

المدة : ساعة و نصف (90

● الموسم الرياضي : 2024 / 2025

* الوسائل : ميفاتي ، صافرة ، صحن ، أقماع ، حلقات ، حبل ، صناديق ، كرة قدم ...

الهدف : تطوير القدرة على التحمل و السرعة و تعزيز المهارات التكتيكية و البدنية .

الملاحظات	الراحة	الحجم	الشدة	المدة	المحتوى و المضمون	الهدف التعليمي	المراحل
-الإنتشار الجيد في الميدان - تفادي الكلام والتزام بالهدوء - التنفس المنتظم شهيق زفير.	00	/	متوسطة	15د	- التشكيلة ، المناداة ، مراقبة اللباس ، نزع الأشياء الخطيرة ، مراقبة الحالة الصحية ، شرح هدف الحصة . - التحية الرياضية . - الإحماء : الجري الخفيف حول الميدان مع تمارين الإحماء والتמידات .	- العمل على تحضير الجسم - يجري بوتيرة منخفضة	المرحلة التحضيرية

<p>- الركض بأقصى سرعة ممكنة.</p> <p>- الجري بأقصى سرعة ممكنة.</p> <p>- يتم تبديل الأدوار بسرعة.</p> <p>- الحرص على اللعب الجماعي.</p>	<p>45-30</p> <p>ثانية</p> <p>30 ثانية</p> <p>45-30</p> <p>ثانية</p>	<p>10-8</p> <p>تكرار</p> <p>30-20</p> <p>متر</p> <p>15×20</p>	<p>عالية</p> <p>عالية</p> <p>عالية</p>	<p>-15</p> <p>-20</p> <p>-20</p> <p>-15</p>	<p>الموقف الأول : تدريب الركض السريع المتناوب (Sprint Intervals):</p> <p>يقوم اللاعبون بالركض بسرعة قصوى لمسافة قصيرة (30-20 متر) ثم يتمكنون من الراحة لمدة 30 ثانية.</p> <p>الموقف الثاني: لعبة الجري مع التمرير (Passing and Sprinting):</p> <p>يتم توزيع اللاعبين على مسافة 20-30 مترًا . يتعين على اللاعبين التمرير إلى اللاعبين الموجودين على بعد معين ثم الجري بأقصى سرعة للوصول إلى الهدف وتمرير الكرة . يمكن تكرار هذه العملية عدة مرات.</p> <p>الموقف الثالث: لعبة الهجوم والدفاع السريع (Fast Attack and Defense):</p> <p>يتم تقسيم الفريقين إلى الهجوم والدفاع في مناطق ضيقة . الفريق المهاجم يهدف إلى تسجيل هدفي بينما الفريق المدافع يحاول الحفاظ على الكرة . عند فقد الفريق المهاجم للكرة، يتم تبديل الأدوار بسرعة.</p> <p>الموقف الرابع : مقابلة في نصف الملعب (10 ضد 10) +9 حارس مرمى.</p>	<p>- تحسين السرعة الهوائية القصوى</p> <p>- تعزيز من سرعة اللاعبين في التحولات بين النشاطات الهوائية والملاهوائية.</p> <p>- تحسين السرعة الهوائية القصوى.</p> <p>- بث روح المنافسة.</p>	<p>المرحلة الرئيسية</p>	
<p>- مشاركة الجميع في المناقشة</p> <p>- احترام الآراء</p>	<p>00</p>	<p>/</p>	<p>منخفضة</p>	<p>-5</p>	<p>حركات استرخاء ، جمع الأدوات مع المحافظة على نظافة الملعب ، الاصطفاف و مناقشة نواتج الحصة، التحية الرياضية الختامية .</p>	<p>- العودة بالجسم إلى الراحة مع مناقشة الحصة</p>		<p>المرحلة الختامية</p>

الحصة : 02

المدة : ساعة و نصف (90)

• الموسم الرياضي : 2024 / 2025

* الوسائل : ميفاتي ، صافرة ، صحون ، أقماع ، حلقات ، حبل ، صناديق ، كرة قدم ...

الهدف : تطوير السرعة ، التحمل و التكتيك .

المراحل	الهدف التعليمي	المحتوى و المضمون	المدة	الشدة	الحجم	الراحة	الملاحظات
المرحلة التحضيرية	- العمل على تحضير الجسم - يجري بوتيرة منخفضة	- التشكيلية ، المناداة ، مراقبة اللباس ، نزع الأشياء الخطيرة ، مراقبة الحالة الصحية ، شرح هدف الحصة . - التحية الرياضية . - الإحماء : الجري الخفيف حول الميدان مع تمارين الإحماء والتمديدات .	15د	متوسطة		00	-الإنتشار الجيد في الميدان - تفادي الكلام والتزام بالهدوء - التنفس المنتظم شهيق زفير.
المرحلة الرئيسية	- تعزيز القدرة على التبديل السريع بين السرعات. - تطوير سرعة الجري والتسديد تحت ضغط وتعزيز من سرعة استهلاك الأوكسجين والقدرة على التحمل الهوائي. - تحسين قدرة اللاعبين على التحمل أثناء الحركة السريعة - بعث روح المنافسة	الموقف الأول : تدريب الجري مع التغيرات المفاجئة (Change of Pace Sprints) : يبدأ اللاعبون بالركض بسرعة معتدلة ثم يزدادون السرعة فجأة لمدة 10-15 ثانية، ثم العودة إلى السرعة المعتدلة.	15د	متوسطة إلى عالية	8-6 تكرار	45-30 ثانية	- التركيز الجيد أثناء العمل.
		الموقف الثاني: لعبة "التسديد من المسافات القصيرة" (Short Range Shooting with Sprints) : يقوم اللاعبون بالتسديد على مرمى بعد الركض بسرعة لمسافة قصيرة، ثم يتعين عليهم العودة بسرعة إلى نقطة انطلاقهم. يتم تكرار هذه العملية عدة مرات.	20د	عالية	15-10 متر	30 ثانية	- الجري بأقصى سرعة ممكنة.
		الموقف الثالث: "الركض والتمرير عبر الحواجز" (Sprint and Pass Through Obstacles) : يتم وضع حواجز صغيرة أو عوائق على أرض الملعب. يجب على اللاعبين الجري عبر هذه العوائق، ثم تمرير الكرة إلى زميلهم الذي يقوم بنفس الشيء.	20د	عالية	15-10 متر	30-15 ثانية	- يتم تبديل الأدوار بسرعة.
		الموقف الرابع : مقابلة في نصف الملعب (10 ضد 10)، (+9 حارس مرمى). اللاعبون من خلال تمرير قصيرة بين اللاعبين.	15د				- الحرص على اللعب الجماعي.
المرحلة الختامية	-العودة بالجسم إلى الراحة مع مناقشة الحصة	حركات استرخاء ، جمع الأدوات مع المحافظة على نظافة الملعب ، الاصطافاف و مناقشة نواتج الحصة، التحية الرياضية الختامية .	5د	منخفضة		00	-مشاركة الجميع في المناقشة -احترام الآراء

الحصة : 03

المدة : ساعة و نصف (90)

الموسم الرياضي : 2024 / 2025

* الوسائل : ميفاتي ، صافرة ، صحن ، أقماع ، حلقات ، حبل ، صناديق ، كرة قدم ...

الهدف : تطوير السرعة الهوائية القصوى .

الملاحظات	الراحة	الحجم	الشدة	المدة	المحتوى و المضمون	الهدف التعليمي	المراحل
-الإنتشار الجيد في الميدان - تفادي الكلام والتزام بالهدوء - التنفس المنتظم شهيق زفير.	00		متوسطة	15د	- التشكيلة ، المناداة ، مراقبة اللباس ، نزع الأشياء الخطيرة ، مراقبة الحالة الصحية ، شرح هدف الحصة . - التحية الرياضية . - الإحماء : الجري الخفيف حول الميدان مع تمارين الإحماء والتمديدات .	- العمل على تحضير الجسم - يجري بوتيرة منخفضة	المرحلة التحضيرية
- الركض الجيد مع المقاومة. - تحسين القدرة على تغيير الاتجاهات بسرعة. - الحفاظ على السيطرة على الكرة في المساحات الضيقة. - الحرص على اللعب الجماعي.	60-45 ثانية 30-15 ثانية 30-15 ثانية	8-6 تكرار 15×15 متر 20×20 متر	عالية	15د 20د 20د 15د	الموقف الأول : تدريب الجري مع المقاومة (Resisted Sprints): استخدام الحبل المطاطي أو الدراجات الهوائية المقاومة لتنفيذ تمارين الركض مع مقاومة، مما يطور القوة البدنية والسرعة الهوائية. يقوم اللاعبون بالركض لمدة 15-20 متر مع مقاومة ثم أخذ استراحة قصيرة. الموقف الثاني: لعبة التمرير في المساحات الضيقة (Small-Sided Passing): يتم تقسيم اللاعبين إلى مجموعات صغيرة (من 4 إلى 6 لاعبين) داخل مساحة صغيرة نسبياً، ويجب على اللاعبين تمرير الكرة بسرعة بين بعضهم البعض بينما يحاول الفريق الآخر الضغط عليهم. الهدف هو الحفاظ على السيطرة على الكرة في المساحات الضيقة. الموقف الثالث: لعبة "الكرة والهدف المتحرك" (Moving Target Goal): يتم تحديد هدف متحرك (مثل مرمى يتحرك أو عصا تتحرك بين اللاعبين) داخل مساحة التدريب. يتعين على اللاعبين الركض بسرعة للوصول إلى الهدف والتسجيل. الموقف الرابع : مقابلة في نصف الملعب(10ضد10) +9 حارس مرمى.	- زيادة قوة الدفع وزيادة السرعة الهوائية القصوى. - تحسين القدرة على التحمل الهوائي. - تحسين القدرة على الركض السريع مع القدرة على استهلاك الأوكسجين بشكل أفضل. - تنمية روح الندية بين اللاعبين.	المرحلة الرئيسية
-مشاركة الجميع في المناقشة -احترام الآراء	00		منخفضة	5د	حركات استرخاء ، جمع الأدوات مع المحافظة على نظافة الملعب ، الاصطافاف و مناقشة نواتج الحصة، التحية الرياضية الختامية .	-العودة بالجسم إلى الراحة مع مناقشة الحصة	المرحلة الختامية

الحصة : 04

المدة : ساعة و نصف (90)

الموسم الرياضي : 2024 / 2025

* الوسائل :مقاتي، صافرة ، صحون ، أقماع، حلقات، حبل ، صناديق ، كرة قدم ...

الهدف : تطوير السرعة الهوائية القصوى .

المرحلتان	المرحلة	الهدف التعليمي	المحتوى و المضمون	المرحلة	المرحلة
المرحلة الأولى	00	- العمل على تحضير الجسم - يجري بوتيرة منخفضة	- التشكيلية ، المناداة ، مراقبة اللباس ، نزع الأشياء الخطيرة ، مراقبة الحالة الصحية ، شرح هدف الحصة . - التحية الرياضية . - الإحماء : الجري الخفيف حول الميدان مع تمارين الإحماء والتمديدات .	متوسطة	15د
المرحلة الرئيسية	60-30 ثانية 45-30 ثانية 30-15 ثانية	- تحسين القدرة على تغيير الاتجاهات بسرعة. - تطوير التنسيق بين التمرير والركض السريع. - تحسين القدرة على التحمل الهوائي. - بث روح المنافسة.	الموقف الأول : تدريب التغيرات الاتجاهية (Agility Sprints): يركض اللاعبون بسرعة بين مجموعة من الحواجز أو المؤشرات مع تغيير الاتجاهات بشكل مفاجئ. الموقف الثاني: تدريب التمرير والركض (Pass and Sprint): يتبادل اللاعبون التمريرات ثم يقومون بالركض بسرعة للوصول إلى نقطة معينة أو الركض خلف الكرة. يتطلب التمرير سرعة في التفاعل مع الكرة والقدرة على الجري بسرعة بعد التمرير. الموقف الثالث: لعبة التمرير في المساحات الضيقة (Small-Sided Passing): يتم تقسيم اللاعبين إلى مجموعات صغيرة (من 4 إلى 6 لاعبين) داخل مساحة صغيرة نسبياً، ويجب على اللاعبين تمرير الكرة بسرعة بين بعضهم البعض بينما يحاول الفريق الآخر الضغط عليهم. الهدف هو الحفاظ على السيطرة على الكرة في المساحات الموقف الرابع : مقابلة في نصف الملعب (10ضد10) + 9 حارس مرمى	عالية متوسطة إلى عالية عالية	15د 20د 20د 15د
المرحلة الختامية	00	-العودة بالجسم إلى الراحة مع مناقشة الحصة	حركات استرخاء ، جمع الأدوات مع المحافظة على نظافة الملعب ، الاصطفاف و مناقشة نواتج الحصة، التحية الرياضية الختامية .	منخفضة	5د

الحصة : 05

المدة : ساعة و نصف (90

الموسم الرياضي : 2024 / 2025

* الوسائل :ميفاتي ، صافرة ، صحنون ، أقماع ، حلقات ، حبل ، صناديق ، كرة قدم ...

الهدف : تحسين مهارات اللاعبين في التمرير السريع ، الجري ، التحول بين الهجوم و الدفاع ، و التكيف مع الضغوط في المساحات الضيقة .

المراحل	الهدف التعليمي	المحتوى و المضمون	المدة	الشدة	الحجم	الراحة	الملاحظات
المرحلة التحضيرية	- العمل على تحضير الجسم - يجري بوتيرة منخفضة	- التشكيلة ، المناداة ، مراقبة اللباس ، نزع الأشياء الخطيرة ، مراقبة الحالة الصحية ، شرح هدف الحصة . - التحية الرياضية . - الإحماء : الجري الخفيف حول الميدان مع تمارين الإحماء و التمديدات .	15د	متوسطة		00	- الانتشار الجيد في الميدان - تفادي الكلام و التزام بالهدوء - التنفس المنتظم شهيق زفير .
المرحلة الرئيسية	- تحسين القدرة على التحمل الهوائي.	الموقف الأول : لعبة التمرير في المساحات الضيقة (Small-Sided Passing): يتم تقسيم اللاعبين إلى مجموعات صغيرة (من 4 إلى 6 لاعبين) داخل مساحة صغيرة نسبياً، ويجب على اللاعبين تمرير الكرة بسرعة بين بعضهم البعض بينما يحاول الفريق الآخر الضغط عليهم. الهدف هو الحفاظ على السيطرة على الكرة في المساحات الضيقة.	15د	عالية	15×15 متر	15-30 ثانية	- الحفاظ على السيطرة على الكرة في المساحات الضيقة.
	- تعزيز من سرعة اللاعبين في التحولات بين النشاطات الهوائية و اللاهوائية.	الموقف الثاني: لعبة الجري مع التمرير (Passing and Sprinting): يتم توزيع اللاعبين على مسافة 20-30 متراً. يتعين على اللاعبين التمرير إلى اللاعب الموجود على بعد معين ثم الجري بأقصى سرعة للوصول إليه بعد تمرير الكرة. يمكن تكرار هذه العملية عدة مرات.	20د	عالية	30-20 متر	30 متر	- الجري بأقصى سرعة ممكنة.
	- تحسين السرعة الهوائية القصوى.	الموقف الثالث: لعبة الهجوم و الدفاع السريع (Fast Attack and Defense): يتم تقسيم الفريقين إلى هجوم و دفاع في مناطق ضيقة. الفريق المهاجم يهدف إلى تسجيل هدف بينما الفريق المدافع يحاول الحفاظ على الكرة. عند فقدان الفريق المهاجم للكرة، يتم تبديل الأدوار بسرعة.	20د	عالية	15×20	45-30 ثانية	- يتم تبديل الأدوار بسرعة.
	- بث روح المنافسة.	الموقف الرابع : مقابلة في نصف الملعب (10 ضد 10) + حارس مرمى.	15د				- الحرص على اللعب الجماعي.
المرحلة الختامية	- العودة بالجسم إلى الراحة مع مناقشة الحصة	حركات استرخاء ، جمع الأدوات مع المحافظة على نظافة الملعب ، الاصطفاف و مناقشة نواتج الحصة، التحية الرياضية الختامية .	5د	منخفضة		00	- مشاركة الجميع في المناقشة - احترام الآراء

المرحلتان	الهدف التعليمي	المحتوى و المضمون	المدى	الاسد	الحجم	الراحة	المرحلتان
المرحلة التحضيرية	- العمل على تحضير الجسم - يجري بوتيرة منخفضة	- التشكيلة ، المناداة ، مراقبة اللباس ، نزع الأشياء الخطيرة ، مراقبة الحالة الصحية ، شرح هدف الحصة . - التحية الرياضية . - الإحماء : الجري الخفيف حول الميدان مع تمارين الإحماء والتمديدات .	15د	متوسطة		00	- الانتشار الجيد في الميدان - تفادي الكلام والتزام بالهدوء - التنفس المنتظم شهيق زفير .
المرحلة الرئيسية	- تحسين القدرة على الركض السريع مع القدرة على استهلاك الأوكسجين بشكل أفضل. - تطوير سرعة الجري والتسديد تحت ضغط وتعزيز من سرعة استهلاك الأوكسجين و القدرة على التحمل الهوائي - تحسين قدرة اللاعبين على التحمل أثناء الحركة السريعة - بعث روح المنافسة	الموقف الأول : لعبة " الكرة والهدف المتحرك " (Moving Target Goal) : يتم تحديد هدف متحرك (مثل مرمى يتحرك أو عصا تتحرك بين اللاعبين) داخل مساحة التدريب. يتعين على اللاعبين الركض بسرعة للوصول إلى الهدف والتسجيل. الموقف الثاني : لعبة "التسديد من المسافات القصيرة" (Short Range Shooting with Sprints) : يقوم اللاعبون بالتسديد على مرمى بعد الركض بسرعة لمسافة قصيرة، ثم يتعين عليهم العودة بسرعة إلى نقطة انطلاقهم. يتم تكرار هذه العملية عدة مرات. الموقف الثالث : "الركض والتمرير عبر الحواجز" (Sprint and Pass Through Obstacles) : يتم وضع حواجز صغيرة أو عوائق على أرض الملعب. يجب على اللاعبين الجري عبر هذه العوائق، ثم تمرير الكرة إلى زميلهم الذي يقوم بنفس الشيء. الموقف الرابع : مقابلة في نصف الملعب (10 ضد 10)، (9+ حارس مرمى). اللاعبون من خلال تمرير قصيرة بين اللاعبين.	15د 20د 20د 15د	عالية عالية عالية	20×20 تكرار 30 متر 15-10 متر 15-10 متر	30-15 ثانية 30 متر 30-15 ثانية	- الركض بسرعة للوصول إلى الهدف. - العودة بسرعة إلى نقطة الانطلاق. - التركيز الجيد أثناء العمل. - الحرص على اللعب الجماعي.
المرحلة الختامية	- العودة بالجسم إلى الراحة مع مناقشة الحصة	حركات استرخاء ، جمع الأدوات مع المحافظة على نظافة الملعب ، الاصطافاف و مناقشة نواتج الحصة، التحية الرياضية الختامية .	5د	منخفضة		00	- مشاركة الجميع في المناقشة - احترام الآراء

المراحل	الهدف التعليمي	المحتوى و المضمون	المدة	الشدة	الحجم	الراحة	الملاحظات
المرحلة التحضيرية	- العمل على تحضير الجسم - يجري بوتيرة منخفضة	- التشكيلة ، المناداة ، مراقبة اللباس ، نزع الأشياء الخطيرة ، مراقبة الحالة الصحية ، شرح هدف الحصة . - التحية الرياضية . - الإحماء : الجري الخفيف حول الميدان مع تمارين الإحماء والتمديدات .	15د	متوسطة		00	-الإنتشار الجيد في الميدان - تفادي الكلام والتزام بالهدوء - التنفس المنتظم شهيق زفير.
المرحلة الرئيسية	- تطوير قدرة اللاعب على العمل بأقصى طاقة هوائية	الموقف الأول : تمرين الجري المتقطع (Interval Running MAS Drill): الجري لمسافة محددة بسرعة تعادل أو تفوق MAS، متبوعاً براحة قصيرة. 15 ثانية جري بسرعة MAS + 15 ثانية راحة 10 x تكرارات.	15د	مرتفعة	10x3	د1 -د2 ثانية	- حافظ على السرعة المطلوبة طوال التكرار
	- تطوير MAS والتحمل اللاهوائي معاً.	الموقف الثاني: تمرين الجري التقدمي (Progressive Sprint Intervals): زيادة شدة الجري تدريجياً (من 70% إلى 100%) لمسافات قصيرة. بسرعات متصاعدة 4x (20-40-60m)	20د	مرتفعة	3x4	30ثا- 60ثا	- التغيير في السرعة
	- محاكاة التغييرات في وتيرة اللعب داخل المباراة.	الموقف الثالث: تمرين الفارتلك مع الكرة (Fartlek with Ball): اللاعب يجري بـ"إيقاع متغير" مع الكرة (مثلاً 30 ثانية جري سريع + 30 ثانية مشي أو جري خفيف)، مع تغيير الاتجاهات والمواقف.	20د	متوسطة	4x4	دقيقة	- التحكم الجيد بالكرة أثناء تغيير الإيقاع
	- زيادة التحمل الهوائي مع جانب الفني والذهني.	الموقف الرابع : تمرين 3 ضد 3 بمساحة محدودة (Small-Sided Game) : مباراة 3 ضد 3 بدون حارس في مساحة صغيرة تشجع على التحركات المكثفة.	15د	مرتفعة	4x4	1.5دقيقة	- القيام بتحركات ذكية و تمريرات سريعة و فعالة
المرحلة الختامية	-العودة بالجسم إلى الراحة مع مناقشة الحصة	حركات استرخاء ، جمع الأدوات مع المحافظة على نظافة الملعب ، الاصطفاف و مناقشة نواتج الحصة، التحية الرياضية الختامية .	5د	منخفضة		00	-مشاركة الجميع في المناقشة -احترام الآراء

* النادي: أجيال برجين
* المدرب(ة): علال رامي
* الفئة: U17

الحصة : 08

المدة : ساعة و نصف (90)

الموسم الرياضي : 2024 / 2025

* الوسائل : ميفاتي ، صافرة ، صحن ، أقماع ، حلقات ، حبل ، صناديق ، كرة قدم ...

الهدف : تطوير القدرة على التحمل و السرعة و التكتيك و تعزيز القدرات البدنية .

المرحلتان	المرحلة	الحجم	العدد	المحتوى و المضمون	الهدف التعليمي	المراحل
المرحلتان	00		متوسطة	15د	- التشكيلة ، المناداة ، مراقبة اللباس ، نزع الأشياء الخطيرة ، مراقبة الحالة الصحية ، شرح هدف الحصة . - التحية الرياضية . - الإحماء : الجري الخفيف حول الميدان مع تمارين الإحماء والتمديدات .	المرحلة التحضيرية
	45-30 ثانية	10-8 تكرار	عالية	15د	الموقف الأول : تدريب الركض السريع المتناوب (Sprint Intervals) : يقوم اللاعبون بالركض بسرعة قصوى لمسافة قصيرة (20-30 متر) ثم يتمكنون من الراحة لمدة 30 ثانية.	المرحلة الرئيسية
	30 ثانية	15-10 متر	عالية	20د	الموقف الثاني: لعبة "التسديد من المسافات القصيرة" (Short Range Shooting with Sprints) : يقوم اللاعبون بالتسديد على مرمى بعد الركض بسرعة لمسافة قصيرة، ثم يتعين عليهم العودة بسرعة إلى نقطة انطلاقهم. يتم تكرار هذه العملية عدة مرات.	
	30-15 ثانية	20x20 متر	عالية	20د	الموقف الثالث: لعبة "الكرة والهدف المتحرك" (Moving Target Goal) : يتم تحديد هدف متحرك (مثل مرمى يتحرك أو عصا تتحرك بين اللاعبين) داخل مساحة التدريب. يتعين على اللاعبين الركض بسرعة للوصول إلى الهدف والتسجيل.	
				15د	الموقف الرابع : مقابلة في نصف الملعب (10 ضد 10) + 9 حارس مرمى	
	00		منخفضة	5د	حركات استرخاء ، جمع الأدوات مع المحافظة على نظافة الملعب ، الاصطفاف و مناقشة نواتج الحصة، التحية الرياضية الختامية .	المرحلة الختامية

* النادي: أجيال البرجين
* المدرب(ة): علال رامي
* الفئة: U17

الحصة : 09

المدة : ساعة و نصف (90

الموسم الرياضي : 2024 / 2025

* الوسائل : ميفاتي ، صافرة ، صحن ، أقماع ، حلقات ، حبل ، صناديق ، كرة قدم

الهدف : تطوير سرعة الأداء والقوة الانفجارية واتخاذ القرار تحت الضغط

المراحل	الهدف التعليمي	المحتوى و المضمون	العدد	العدد	الحجم	الراحة	الملاحظات	
المرحلة الأولى	- العمل على تحضير الجسم - يجري بوتيرة منخفضة	- التشكيلة ، المناداة ، مراقبة اللباس ، نزع الأشياء الخطيرة ، مراقبة الحالة الصحية ، شرح هدف الحصة . - التحية الرياضية . - الإحماء : الجري الخفيف حول الميدان مع تمارين الإحماء والتمديدات .	15د	متوسطة	00		-الإنتشار الجيد في الميدان - تقادي الكلام والتزام بالهدوء - التنفس المنتظم شهيق زفير.	
المرحلة الرئيسية	سرعة اتخاذ القرار + سرعة الحركة والانفجار في المساحات الضيقة تغيير الاتجاه بسرعة + تحكم بالكرة الجري بدون كرة + التحرك في المساحات + انفجار هجومي	لتمرين الأول: سباق كرات من 1 ضد 1 على مسافة قصيرة (15 م) اللاعبان ينطلقان من مسافة متساوية من الكرة في المنتصف، الفائز هو من يصل أولاً ويهاجم نحو مرمى صغير التمرين الثاني : لعبة مصغرة 3 ضد 3 على مساحة ضيقة (20x20 م) : تفيد اللاعبين بلمستين فقط – اللعب السريع مطلوب بحسب النقاط بالتسجيل أو 5 تمريرات متتالية التمرين الثالث : سباق تبديل الاتجاهات بالكرة (مخاريط متباعدة 5م) مع كرة "Z" سباق بين لاعبين على شكل التمرين الرابع : لعبة مصغرة 4 ضد 4 مع مرمى صغير تسجيل يتم فقط بعد تمرير طويلة خلف الدفاع (تشجيع السرعة والانطلاق)	15د	عالية	45-60ثا		التركيز على سرعة الانطلاق وردة الفعل، استخدام الجسم بكفاءة لحماية الكرة بعد الفوز بها	
			15د	عالية	2د	3		التحرك دون كرة وتمرير بسرعة، لا تحتفظ بها طويلاً، حاول خلق مثلثات للتمرير
			20د	عالية	1د	2x5		المحافظة على السيطرة على الكرة أثناء التبديل السريع للاتجاه، اجعل لمسائك قصيرة وسريعة مراقبة تحركات زملاء وانطلاق في اللحظة المناسبة، كن جاهزاً لاستغلال المساحات خلف الدفاع.
			20د	عالية	2د	2x5		
المرحلة الختامية	-العودة بالجسم إلى الراحة مع مناقشة الحصة	حركات استرخاء ، جمع الأدوات مع المحافظة على نظافة الملعب ، الاصطفاف و مناقشة نواتج الحصة، التحية الرياضية الختامية .	5د	منخفضة	00		-مشاركة الجميع في المناقشة -احترام الآراء	

* النادي: أجيال البرجين

* المدرب(ة): علال رامي

* الفئة: U17

الحصة : 10

المدة : ساعة و نصف (90

الموسم الرياضي : 2024 / 2025

* الوسائل :ميفاتي ، صافرة ، صحون ، أقماع ، حلقات، حبل ، صناديق ، كرة قدم

الهدف : تنمية السرعة والقوة الانفجارية ، التناسق الحركي، وردة الفعل

المراحل	الهدف التعليمي	المحتوى و المضمون	المدة	الاسدء	الحجم	الراحة	المرحصات
التحضيرية	- العمل على تحضير الجسم - يجري بوتيرة منخفضة	- التشكيلية ، المناداة ، مراقبة اللباس ، نزع الأشياء الخطيرة ، مراقبة الحالة الصحية ، شرح هدف الحصة . - التحية الرياضية . - الإحماء : الجري الخفيف حول الميدان مع تمارين الإحماء والتمديدات .	15د	متوسطة		00	-الإنتشار الجيد في الميدان - تفادي الكلام والتزام بالهدوء - التنفس المنتظم شهيق زفير.
المرحلة الرئيسية	تطوير السرعة القصوى وردة الفعل	تمرين الأول : سباق المطاردة. لاعبان في منطقة 10×10م، أحدهما يلاحق الآخر لمدة 6 ثوان	15د	عالية جدا	6×6 ثا	1د(30ثا)	التحرك بخفة وتغيير الاتجاهات بسرعة، المحافظة على التركيز والجاهزية للانطلاق في أي لحظة
	تطوير القوة الانفجارية	تمرين الثاني : سباق التتابع بالتناوب مجموعتان تتناوب في سباق قصير 20م مع تمرير الكرة قبل خط النهاية	15د	عالية	4×4	2د(30ثا)	الحرص على دقة التمرير في اللحظة المناسبة، وبدأ الجري بقوة فور استلام الكرة استغلال كل قفزة للوصول لأقصى ارتفاع، والتركيز على توقيت القفز والتوجيه الجيد للكرة بالرأس
		تمرين الثالث : قفز عمودي مع تمرير بالرأس لاعب يقفز لتلقي كرة عالية بالرأس داخل منطقة محددة	20د	عالية جدا	5×3	1د(60-90ثا)	التفكير بسرعة وتمرير مباشرة، لا تحتفظ بالكرة طويلاً، وكن دائماً في وضعية لاستلام الكرة أو دعم الزميل.
		تمرين الرابع : لعبة 3 ضد 3 في مساحة ضيقة (20×15م) لعب متواصل مع كرات طويلة وتمريرات مباشرة.	20د	متوسطة إلى عالية	3×4	2ثا	
المرحلة الختامية	-العودة بالجسم إلى الراحة مع مناقشة الحصة	حركات استرخاء ، جمع الأدوات مع المحافظة على نظافة الملعب ، الاصطفاف و مناقشة نواتج الحصة، التحية الرياضية الختامية .	5د	منخفضة		00	-مشاركة الجميع في المناقشة -احترام الآراء

* النادي: أجيال البرجين

* المدرب(ة): علال رامي

* الفئة: U17

الحصة: 11

المدة: ساعة و نصف (90

• الموسم الرياضي: 2024 / 2025

* الوسائل: ميفاتي، صافرة، صحنون، أقماع، حلقات، حبل، صناديق، كرة قدم

الهدف: تطوير المهارات الحركية الأساسية (السرعة، الرشاقة، التوازن) مع دمجها بالكرة في مواقف تنافسية تحاكي اللعب الحقيقي

المرحلتان	المرحلة	الهدف التعليمي	المحتوى و المضمون	الامدة	الاسدء	الحجم	الراحة
المرحلة التحضيرية		- العمل على تحضير الجسم - يجري بوتيرة منخفضة	- التشكيلة، المناداة، مراقبة اللباس، نزع الأشياء الخطيرة، مراقبة الحالة الصحية، شرح هدف الحصة. - التحية الرياضية. - الإحماء: الجري الخفيف حول الميدان مع تمارين الإحماء والتمديدات	15د	متوسطة		00
المرحلة الرئيسية		تحسين السرعة وردة الفعل	تمرين الأول: لعبة المطاردة مع الكرة لاجبان داخل مربع 10×10م، اللاعب الأول يراوغ الكرة ويحاول الهروب، اللاعب الثاني يحاول لمس الكرة خلال 10 ثوان.	15د	عالية جدا	10×6م	2د(30ثا)
		تطوير التسارع والانطلاقات القصيرة	تمرين الثاني: سباق الفرق بالكرة أربع مجموعات تتنافس في سباق 15م بالكرة (تمرير، انطلاق، تبديل سريع)	15د	عالية	3×4	2د(1د)
		تطوير القوة الانفجارية والسرعة مع اللمسة الأخيرة	لتمرين الثالث: قفز + سباق + تسديد اللاعب يقفز فوق 3 حواجز قصيرة (30 سم)، ينطلق بسرعة 10م ثم يسدد الكرة على المرمى.	20د	عالية جدا	5×3	2.5د(1د)
		تحسين السرعة الذهنية والانفجارية في التحول الهجومي/الدفاعي	لتمرين الرابع: لعبة المساحات الضيقة مع تغيير مفاجئ 3 ضد 3 في مربع 15×15م، بعد 30 ثانية يتم تغيير اتجاه اللعب أو إضافة كرة ثانية.	20د	متوسطة إلى عالية	2×4	2د
المرحلة الختامية		- العودة بالجسم إلى الراحة مع مناقشة الحصة	حركات استرخاء، جمع الأدوات مع المحافظة على نظافة الملعب، الاصطفاف و مناقشة نواتج الحصة، التحية الرياضية الختامية.	5د	منخفضة		00

* النادي: أجيال البرجين
* المدرب(ة): علال رامي
* الفئة: U17

الحصة : 12

المدة : ساعة و نصف (90)

• الموسم الرياضي : 2024 / 2025

* الوسائل : ميفاتي ، صافرة ، صحن ، أقماع ، حلقات ، حبل ، صناديق ، كرة قدم

الهدف : تنمية سرعة رد الفعل، الانفجار الحركي، والقدرة على الاستجابة السريعة للمؤثرات الخارجية

المراحل	الهدف التعليمي	المحتوى و المضمون	المدة
المرحلة الرئيسية	<p>- العمل على تحضير الجسم</p> <p>- يجري بوتيرة منخفضة</p>	<p>- التشكيلية ، المناداة ، مراقبة اللباس ، نزع الأشياء الخطيرة ، مراقبة الحالة الصحية ، شرح هدف الحصة .</p> <p>- التحية الرياضية .</p> <p>- الإحماء : الجري الخفيف حول الميدان مع تمارين الإحماء والتمديدات .</p>	15د
المرحلة الرئيسية	<p>تطوير القوة الانفجارية والسرعة اللحظية</p> <p>تعزيز سرعة رد الفعل والانطلاق</p> <p>تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية</p> <p>تطوير سرعة التوجيه ورد الفعل</p>	<p>التمرين الأول : لعبة سباق الانفجار</p> <p>سباق من نقطة البداية إلى خط النهاية (15 مترًا) بعد أمر صوتي مفاجئ. يمكن استعمال كرات طبية خفيفة أو أكياس رمل صغيرة تُرمى مباشرة بعد الانطلاق</p> <p>لتمرين الثاني: لعبة الصياد السريع</p> <p>لاعب في الوسط، والبقية يشكلون دائرة حوله. عند إشارة المدرب، يحاول اللاعب الإمساك بمن يحاول الهروب من نقطة خلفه</p> <p>التمرين الثالث: لعبة التفجيرات الثلاثية</p> <p>اللاعب يقفز ثلاث قفزات متتالية (طولي + عرضي + رأسي) ويحاول الوصول لأبعد مسافة ممكنة</p> <p>التمرين الرابع : سباق الأرقام العشوائي</p> <p>توضع أرقام أو ألوان على الحائط أو الأرض. عند مناداة الرقم أو اللون، يركض اللاعب بسرعة ويلمس النقطة الصحيحة.</p>	15د 15د 20د 20د
المرحلة الختامية	<p>-العودة بالجسم إلى الراحة مع مناقشة الحصة</p>	<p>حركات استرخاء ، جمع الأدوات مع المحافظة على نظافة الملعب ، الاصطفاف و مناقشة نواتج الحصة، التحية الرياضية الختامية .</p>	5د

* النادي: أجيال البرجين

* المدرب(ة): علال رامي

* الفئة: U17

الحصة : 13

المدة : ساعة و نصف (90

الموسم الرياضي : 2024 / 2025

* الوسائل :ميفاتي ،صافرة ، صحون ، أقماع ،حلقات، حبل ، صناديق ، كرة قدم

الهدف : تنمية السرعة الحركية ، القوة الانفجارية ، التفاعل مع الإشارات، والقدرة على تغيير الاتجاه بسرعة مع تقوية العضلات

المراحل	الهدف التعليمي	المحتوى و المضمون	المدة	الشدة	الحجم	الراحة	الملاحظات
المرحلة التحضيرية	- العمل على تحضير الجسم - يجري بوتيرة منخفضة	- التشكيلة ، المناداة ، مراقبة اللباس ، نزع الأشياء الخطيرة ، مراقبة الحالة الصحية ، شرح هدف الحصة . - التحية الرياضية . - الإحماء : الجري الخفيف حول الميدان مع تمارين الإحماء والتمديدات .	15د	متوسطة		00	-الانتشار الجيد في الميدان - تفادي الكلام والتزام بالهدوء - التنفس المنتظم شهيق زفير.
المرحلة الرئيسية	تطوير السرعة القصيرة والقوة الانفجارية	التمرين الأول : سباق الانفجار القصير يقف اللاعبون في صفوف، وعند الإشارة ينطلقون لمسافة 10-15 متر بسرعة قصوى	15د	عالية	8×6	-1.5د	التركيز على ردة الفعل السريعة والانتقال القوي من أول خطوة، المحافظة على الجسم منخفضاً في البداية لتحقيق أقصى سرعة
	تطوير السرعة ورد الفعل والقوة الانفجارية	ينطلق اللاعبون من منتصف مربع 10x10م، ويتغير الاتجاه حسب إشارة المدرب (يمين، يسار، أمام، خلف).	15د	متوسطة	4×30ثا	1د	الانتباه جيداً للإشارة، وتغير الاتجاه بسرعة ومرونة، المحافظة على التوازن والاستعداد دائماً للتحرك في أي اتجاه
	تطوير السرعة ورد الفعل	التمرين الثالث : لعبة الصياد لاعب واحد "صياد" يحاول لمس الآخرين في مسافة محددة (20×20م)	20د	عالية	3×45ثا	1د	استخدمت الخداع والسرعة للقبض على الآخرين ، تحرك كثيراً وغير الاتجاه باستمرار
	تقوية عضلات الرجلين وتحسين القدرة الانفجارية	التمرين الرابع : سباق حمل الشريك .يحمل اللاعب زميله على ظهره ويجري لمسافة 10 أمتار ثم التبدل	20د	عالية	3	2د	التعاون مع الزميل وتوزيع الجهد، المحافظة على التوازن أثناء الحمل، والبدائية بالتحرك بثبات قبل زيادة السرعة.
المرحلة الختامية	-العودة بالجسم إلى الراحة مع مناقشة الحصة	حركات استرخاء ، جمع الأدوات مع المحافظة على نظافة الملعب ، الاصطفاف و مناقشة نواتج الحصة، التحية الرياضية الختامية .	5د	منخفضة		00	-مشاركة الجميع في المناقشة -احترام الآراء

* النادي: أجيال البرجين
* المدرب(ة): علال رامي
* الفئة: U17

الحصة : 14

المدة : ساعة و نصف (90)

الموسم الرياضي : 2024 / 2025

* الوسائل :ميفاتي ،صافرة ، صحون ، أقماع،حلقات،حبل ، صناديق ، كرة قدم

الهدف : تطوير سرعة الانطلاق وردة الفعل، وتعزيز القوة الانفجارية والرشاقة في مواقف المنافسة الفردية

المرحلتان	الهدف التعليمي	المحتوى و المضمون	المدى	الاسدء	الحجم	الراحة	المرحلتان
التأهيلية	- العمل على تحضير الجسم - يجري بوتيرة منخفضة	- التشكيلية ، المناداة ، مراقبة اللباس ، نزع الأشياء الخطيرة ، مراقبة الحالة الصحية ، شرح هدف الحصة . - التحية الرياضية . - الإحماء : الجري الخفيف حول الميدان مع تمارين الإحماء والتمديدات .	15د	متوسطة		00	-الانتشار الجيد في الميدان - تقادي الكلام والتزام بالهدوء - التنفس المنتظم شهيق زفير.
المرحلة الرئيسية	تنمية رد الفعل وسرعة الانطلاق من وضع غير تقليدي تحسين الرشاقة، وتغيير الاتجاه بسرعة، وتعزيز التركيز الدفاعي والهجومي. تقوية القوة الانفجارية في الجزء السفلي من الجسم، وربطها بسرعة الانطلاق. تنمية سرعة ردة الفعل والانطلاق في مواقف المنافسة الفردية.	التمرين الأول : سباق السقوط والانطلاق يبدأ اللاعب في وضع السقوط للأمام ثم ينطلق بسرعة	15د	عالية جدا	3×4	1.5د	محافظة على التوازن أثناء السقوط، وانطلاق بأقصى سرعة فور ملامسة القدم الأرض مراقب حركة الخصم بدقة
		التمرين الثاني: مطاردة اللاعب يلاحق آخر داخل مربع (10x10)	15د	عالية جدا	20×5ثا	40ثا	محافظة على استقامة الظهر أثناء القفز، وبداية الجري مباشرة بعد الهبوط من القفزة الأخيرة
		التمرين الثالث : قفزات الصندوق + انطلاق سريع قفزات على صندوق متوسط ثم انطلاق 10م 3	20د	عالية جدا	4×3	2د(1د)	التركيز على الكرة منذ البداية، وبداية الانطلاق في اللحظة المناسبة دون تردد.
		التمرين الرابع : كرة في المنتصف (1 ضد 1) من يقفز أولاً على الكرة في المنتصف وينطلق نحو الهدف	20د	عالية جدا	2×5	45ثا	
المرحلة الختامية	-العودة بالجسم إلى الراحة مع مناقشة الحصة	حركات استرخاء ، جمع الأدوات مع المحافظة على نظافة الملعب ، الاصطافاف و مناقشة نواتج الحصة،التحية الرياضية الختامية .	5د	منخفضة		00	-مشاركة الجميع في المناقشة -احترام الآراء

* النادي: أجيال البرجين

* المدرب(ة): علال رامي

* الفئة: U17

الحصة : 15

المدة : ساعة و نصف (90)

• الموسم الرياضي : 2024 / 2025

* الوسائل : ميفاتي ، صافرة ، صحون ، أقماع ، حلقات ، حبل ، صناديق ، كرة قدم

الهدف : تطوير السرعة والانفجار العضلي في مواقف اللعب الفردية، وتحسين ردود الفعل والتناسف الفردي.

المرحبات	المرحبات	الحجم	السده	المده	المحتوى و المضمون	الهدف التعليمي	المراحل
-الانتشار الجيد في الميدان - تفادي الكلام والتزام بالهدوء - التنفس المنتظم شهيق زفير.	00		متوسطة	15د	- التشكيله ، المناداه ، مراقبه اللباس ، نزع الأشياء الخطيرة ، مراقبه الحالة الصحية ، شرح هدف الحصة . - التحية الرياضية . - الإحماء : الجري الخفيف حول الميدان مع تمارين الإحماء والتمديدات .	- العمل على تحضير الجسم - يجري بوتيرة منخفضة	المرحلة التحضيرية
التركيز على اتخاذ القرار السريع والتحكم بالكرة في المساحات الضيقة المحافظة على التوازن بعد القفز وانطلاق بسرعة نحو الكرة دون تردد. كن جاهزاً للانطلاق عند الإشارة، والمحافظة على الجسم منخفضاً في بداية الجري. تمرير بسرعة و المحافظة على توازن أثناء التصادم	1د 1د 90ثا 1د	2x4 5x3 4x3 3x4	عالية جدا عالية جدا عالية جدا	15د 15د 20د 20د	التمرين الأول: كرة الهدف الصغير لاعبان يتسابقان لتسجيل هدف في مرمى صغير التمرين الثاني : القفز بالكرة والانطلاق قفزات بالحبل ثم مراوغة سريعة نحو الكرة التمرين الثالث : التسارع من وضعية الجلوس لاعب يجلس ثم ينطلق فجأة لمسافة 10م التمرين الرابع : التمرير السريع والتصادم: تمرير سريع ثم تصادم بالكتف واستمرار نحو الكرة	تعزيز السرعة ورد الفعل في المواجهات الفردية تنمية التنسيق الحركي والانتقال السريع من وضعية القفز إلى المراوغة تحسين الانطلاق السريع من وضعيات غير متوقعة تقوية الالتحامات البدنية وتحمل الضغط أثناء اللعب	المرحلة الرئيسية
-مشاركة الجميع في المناقشة -احترام الآراء	00		منخفضة	5د	حركات استرخاء ، جمع الأدوات مع المحافظة على نظافة الملعب ، الاصطافاف و مناقشة نواتج الحصة، التحية الرياضية الختامية .	-العودة بالجسم إلى الراحة مع مناقشة الحصة	المرحلة الختامية

المخلص

أثر الملاعب المصغرة على بعض المتغيرات البدنية (السرعة الهوائية القصوى- السرعة- القوة الانفجارية

لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة

من خلال تحليل نتائج هذه الدراسة ومقارنتها بالدراسات السابقة، يتضح أن استخدام الألعاب المصغرة يمثل اتجاهاً حديثاً وفعالاً في مجال التدريب الرياضي، خاصة لدى الفئات العمرية الناشئة. تشير نتائج الدراسة إلى أن الألعاب المصغرة لا تقتصر على تطوير صفة بدنية واحدة كما هو الحال في بعض التمارين التقليدية، بل تعمل بشكل متكامل على تنمية عدة جوانب في آن واحد، مثل القوة، والسرعة، والرشاقة، والتحمل، والمرونة، إضافة إلى تحسين القدرات الحركية والتكتيكية.

وتكمن القيمة المضافة لهذه الألعاب في قدرتها على خلق بيئة تدريبية ديناميكية ومحفزة، تجمع بين المتعة والتحدى، وهو ما يتماشى مع الخصائص النمائية لفئة أقل من 17 سنة، التي تتسم بقدرة عالية على التعلم الحركي، وميول فطرية نحو اللعب، فضلاً عن سرعة الاستجابة للمثيرات الخارجية. ومن هذا المنطلق، فإن اعتماد الألعاب المصغرة ضمن خطط التدريب لا يُعدّ خياراً ترفيهياً أو بديلاً ثانوياً، بل أصبح ضرورة تربوية وتدريبية تسهم في رفع كفاءة البرامج الإعدادية وتسهم في تحقيق نتائج ملموسة على صعيد الأداء البدني والمهاري.

كما تُظهر المقارنات مع الدراسات السابقة أن هذه المقاربة التدريبية تواكب أحدث التوجّهات في علوم الرياضة، حيث تؤكد الكثير من الأبحاث الحديثة على أهمية دمج الجوانب البدنية والنفسية والمعرفية ضمن نشاط واحد لتحقيق ما يُعرف بـ"التعلم السياقي"، الذي يُعزّز من ثبات الأداء وتطوره. لذلك، فإن توظيف الألعاب المصغرة وفق منهجية علمية واضحة وبرمجة مدروسة تضمن التنوع، والتدرّج، والتكامل، يجعل منها أداة استراتيجية فعّالة في إعداد اللاعبين الناشئين، سواء على المستوى البدني أو الفني أو حتى الذهني.

الكلمات المفتاحية:

الملاعب المصغرة- المتغيرات البدنية- السرعة الهوائية القصوى- القوة الانفجارية- لاعبي كرة

القدم أقل من 17 سنة

Summary

The Effect of Small-Sided Games on Certain Physical Variables (Maximum Aerobic Speed – Speed – Explosive Strength) in Under-17 Football Players

By analyzing the results of this study and comparing them with previous research, it becomes clear that the use of small-sided games represents a modern and effective trend in sports training, especially for younger age groups. The findings indicate that small-sided games do not focus solely on developing a single physical attribute, as is the case with some traditional exercises. Rather, they work comprehensively to enhance multiple aspects simultaneously, such as strength, speed, agility, endurance, and flexibility, in addition to improving motor and tactical abilities.

The added value of these games lies in their ability to create a dynamic and motivating training environment that combines fun with challenge. This aligns well with the developmental characteristics of the under-17 age group, which is characterized by a high capacity for motor learning, an innate inclination toward play, and a quick response to physical stimuli. From this perspective, integrating small-sided games into training plans is not merely an entertaining or secondary option, but rather an educational and training necessity that contributes to enhancing the effectiveness of preparation programs and achieving tangible results in both physical and technical performance.

Furthermore, comparisons with previous studies show that this training approach is aligned with the latest trends in sports science. Many recent studies emphasize the importance of integrating physical, psychological, and cognitive aspects into a single activity to achieve what is known as "contextual learning," which enhances performance stability and development. Therefore, the strategic implementation of small-sided games through a clear scientific methodology and a well-structured program that ensures variety, progression, and integration makes them an effective tool for preparing young athletes — physically, technically, and mentally.

Keywords:

Small-sided games – Physical variables – Maximum aerobic speed – Explosive strength – Under-17 football players

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية

تصريح شرفي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية
لإنجاز البحث

أنا الممضي أدناه،

الطالب(ة): محمد بن راجي رقم التسجيل الجامعي: 3.8.4.84.27.....

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 41.0315.948 والصادرة بتاريخ: 2024/03/09

عن عبد الحميد بن باديس

المسجل بمعهد التربية البدنية والرياضية / قسم التدريب الرياضي

شعبة التدريب الرياضي / التخصص تحضير بدني رياضي (X) - نفسي (O)

والمكلف بإنجاز مذكرة ماستر بعنوان:

تأثير الملاعب الصغيرة على بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم الاحترافية

التي أجريتها في الفترة من 2023/09/01 إلى 2023/11/01

أصرح بشرفي أنني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات العلمية والنزاهة الأكاديمية المطلوبة في إنجاز البحث ، وأتحمل المسؤولية الشخصية عن كل المحتوى المتضمن في البحث المذكور أعلاه .

التاريخ: 2024/09/09

إمضاء المعني

