

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس " مستغانم "

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التدريب التحضير البدني

فعالية التدريبات على الملاعب المصغرة

على بعض المتطلبات الفسيولوجية

للاعبي كرة القدم U19

بحث تجريبي أجري على لاعبي فريق ترجي مستغانم

تحت إشراف:

د. حجار خرفان محمد

لجنة المناقشة:

د. ادربي خوجة محمد رضا

أ. سنوسي عبد الكريم

من إعداد الطلبة:

← بن دحمان جمال

← بلقيوس المنصور

السنة الجامعية : 2015 / 2016

إهداء

ربنا نحمدك على ما أعطيتك ونشكرك على ما قضيتك أن لمن دواعي سروري أن
أهدي ثمرة جهدي إلى من سلكت درج الأمل والمعاناة كي أسلك درج الأمل
والنجاح أمي الغالية وإلى القلب الكبير الذي رحمني ورباني وتحمل الكثير والدي
الغالي حفظها الله ورعاها.

وإلى من ساندتني في السراء والضراء زوجتي الغالية حفظها الله وإلى العزيز إبنني
"عبد الرحمان" أطال الله في عمره.

إلى إخوتي محمد - إسماعيل - خالد و علي رعاها الله

إلى الصغيرين هاله وجواد حفظهم الله.

إلى كل أساتذتي وزملائي في مجال التدريب الرياضي

إلى كل من يعرفه بن دحمان جمال من أقارب وأصدقاء...

إلى كل من ساهم من قريب أو بعيد بإنجاز هذا العمل و لو بالشيء القليل .

بن دحمان جمال

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

" الحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا ان هدانا الله " (الآية 43 من سورة الأعراف).

أهدي ثمرة جهدي إلى التي علمتني الصبر وكانك قدوتني في الحياة وإلى من أعطاني بلا حدود وكان لي منبع الثقة وحسن الخلق إليكما يا أبي وأمي عرفانا وتقديرا راجيا من الله عز وجل أن يحفظكما ويطول في عمركما وجميع إخوتي وزوجتي وزملائي في التعليم وكل الأهل والأقارب وأصدقائي في المشوار الدراسي وإلى جميع أساتذتي وكل من ساعدني من قريب أو بعيد.

بالتقريب المنصور

تحية شكر وتقدير

الحمد لله الذي هدانا لهذا الطريق في إختيار هذا البحث ووفقتنا في إنجازه وفتح لنا أبواب الخير والنجاح وبعد:

بفائق كل الإحترام والتقدير لا يسعنا في هذا المقام أن نتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى:

✓ الأخ والدكتور حجار خرفان محمد الذي ساعدنا إلى الوصول لإنجاز هذا البحث، كما لا يفوتني أن أتقدم بالشكر الخالص إلى جميع أساتذة ودكاترة معهد التربية البدنية والرياضية وخاصة قسم التدريب الرياضي.

✓ كما لا أنسى في هذا المقام أن نشكر رؤساء ومدربي فريق تدريبي مستغانم وفريق وداد مستغانم U19 على مساعدتنا وتسهيل لنا المهمة لإتمام هذا البحث.

✓ كما نقدم تحية إلى طلبة قسم التدريب الرياضي ماستر 2- خاصة الفوج الأول والثاني.

✓ وحتى لا يفوتنا في هذا المقام إلى أن نترحم على دكاترتنا الذين فقدناهم في أمس القريب ونقول لهم لن ننساكم أبدا لما قدمتموه إلى الرياضة بصفة عامة وإلى جامعة مستغانم بصفة خاصة ، الدكتور قصي محمود - والدكتور شلال عبد المجيد. اللهم أرحمهم برحمتك الواسعة وأسكنهم فسيح جناتك يارب أمين .

✓ وختاماً يتقدم الباحثان بشكرهما الوافر والامتنان إلى كل من سانداهم في مسيرتهم لإنجاز البحث ، جزى الله الجميع خيرا الجزاء .

ملخص الدراسة:

فعالية التدريبات في ملاعب مصغرة على بعض المتطلبات الفسيولوجية للاعب كرة القدم U19. يهدف البحث إلى دراسة تأثير التدريبات في ملاعب مصغرة على بعض المتطلبات الفسيولوجية للاعب كرة القدم U19 وقد إفترض الطالبان أن التدريبات في الملاعب المصغرة ذات تأثير إيجابي على تنمية بعض المتطلبات الفسيولوجية للاعب كرة القدم U19، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية على بعض المتطلبات الفسيولوجية بين العينة الضابطة و العينة التجريبية في الاختبارات البعدية لصالح العينة التجريبية. وبعد تحديد الطالبان المجتمع الاصيلي للدراسة الذي تمثل في لاعبي كرة القدم U19 ،القسم الثاني هواة ،ونظرا لطبيعة البحث و المنهج المستخدم فيه، ثم إختيار عينة البحث بطريقة مقصودة لفريق ترجي مستغانم والذي بلغ عددهم 15 لاعب وتمثلت في العينة التجريبية وكانت العينة الضابطة من واداد مستغانم ب 15 لاعب.

وتمثلت الدراسة في إستخدام الإختبارات الميدانية القبلية والبعدية، حيث تمثل أهم إستنتاج في أن توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية لعينتي البحث " التجريبية والضابطة "وذلك لصالح العينة التجريبية، والتمارينات في ملاعب مصغرة لها دور إيجابي على بعض متطلبات الفسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم، وتمثلت اهم توصية في: ضرورة الإلمام بجميع المعارف العلمية والتطبيقية من أجل بناء برامج تدريبية مبنية على أسس صحيحة ومقننة.

Synthèse de l'étude:

L'efficacité d'entraînement dans le mini-terrain sur certains des besoins physiologiques pour les joueurs de football U19.

La recherche vise à étudier l'effet de l'entraînement dans le mini terrain sur certains des besoins physiologiques pour les joueurs de football U19. les étudiants supposent que l'entraînement dans les mini terrains à un effet positif sur certaines des exigences physiologiques pour les joueurs de football U19.

Il y avait statistiquement significatif sur certaines des exigences physiologiques de l'échantillon témoin et l'échantillon expérimental dans les essais post des différences pour l'échantillon expérimental,

Après avoir déterminé la communauté d'origine de l'étude, qui représente les joueurs de football U19, deuxième Section, en raison de la nature de la recherche et de la méthodologie utilisée en elle, l'échantillon était intentionnellement équipé de Mostaganem, qui comptait 15 joueurs et a été la sélection de l'échantillon expérimental et était un échantillon témoin de widad Mostaganem 15 joueurs.

La plupart étude de l'utilisation des tests sur le terrain avant et après, ce qui représente le résultat le plus important est qu'il existe des différences statistiquement significatives dans les tests des échantillons de recherche «procès est le contrôle" des différences en faveur de l'échantillon expérimental, les exercices dans les mini terrains a un rôle positif sur certaines des exigences physiologiques des joueurs de football, la recommandation la plus importante: la nécessité d'être bien informé dans toutes les connaissances scientifiques et appliquées afin de construire sur des bases solides et des programmes de formation codifiées.

The summary of the study

The efficiency of training in the mini stadium on some physiological requirements and needs for the football players U19.

The research aims at studying the training effects on some physiological requirements for the football players U19. The students suppose that the training in the mini stadium has a positive effect on the development of some physiological requirements and needs for the football players U19, and there were differences that have statistical significance on the physiological requirements and needs between the witness sample and the experimental sample appeared in the pre-tests in the favour of experimental sample .

After determining the original community of the study which is represented in the football players U19: the 2nd section and owing to the nature of the research and its syllabus, the team of Tarraji Mostaganem was selected as a research sample which includes 15 football players, and the team of Widad mostaganem was selected as witness sample that includes 15 players.

The study was conducted in making pre and post practical tests and it was resulted in the existence of differences that have statistical significance in the post tests for both samples in favour of the experimental sample. The exercises in the mini stadium have a positive effect on some physiological requirements and needs for the football players. Thus, the most important recommendation is the necessity to be well informed in all the scientific and practical knowledge in order to build a solid basis for the training programs.

قائمة الأشكال البيانية

الصفحة	عناوين الأشكال	الرقم
47	يوضح الدورة التدريبية الكبرى في فترة المنافسة	01
48	يوضح الدورة التدريبية المتوسطة في فترة المنافسة	02
48	يوضح الدورة التدريبية المتوسطة الثانية (فترة المنافسة)	03
49	يوضح دورة التدريبية صغرى (مرحلة المنافسة)	04
50	يوضح دورة تدريبية صغرى إسترجاعية	05
58	يبين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار نصف كوبر 6د	06
60	يبين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في قياس VAM	07
62	يبين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في قياس VO2MAX	08
65	يبين المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث في اختبار نصف كوبر 6د	09
67	يبين المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث في قياس VAM	10
68	يبين المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث في قياس VO2MAX	11

قائمة الجداول

الصفحة	عناوين الجداول	الرقم
42	يوضح ثبات الإختبارات	01
44	يوضح صدق الإختبارات	02
55	يبين مدى التجانس للإختبارات القبليية لعينة البحث	03
56	يبين مقارنة نتائج إختبار القبلي والبعدى لعينة البحث في إختبار نصف كوبر 6د	04
59	يبين مقارنة نتائج إختبار القبلي والبعدى لعينة البحث قياس VAM	05
61	يبين مقارنة نتائج إختبار القبلي والبعدى لعينة البحث قياس VO2MAX	06
63	يوضح المقارنة بين نتائج الإختبارات في الإختبار البعدى لعينة البحث.	07
64	يوضح دلالة الفروق في نتائج الإختبار البعدى لعينة البحث إختبار نصف كوبر 6د	09
65	يوضح دلالة الفروق في نتائج الإختبار البعدى لعينة البحث في قياس VAM	10
67	يوضح دلالة الفروق في نتائج الإختبار البعدى لعينة البحث في قياس VO2MAX	11

محتوى البحث

رقم الصفحة	الموضوع
أ	إهداء
ب	الشكر و التقدير
	ملخص البحث: باللغة العربية/ الفرنسية/ الإنجليزية
ج	قائمة الجداول
د	قائمة الاشكال

قائمة المحتويات

التعريف بالبحث

01	1-مقدمة.....
02	2- مشكلة.....
03	3- الأهداف.....
04	4-الفرضيات.....
04	5- أهمية البحث.....
04	6- متغيرات الدراسة.....

04.....مصطلحات البحث-7

06.....الدراسات المشابهة -8

الباب الأول: الدراسة النظرية

الفصل الأول: التدريب الرياضي والتغيرات الفيسيولوجية

11.....تمهيد

12.....1-1- مفهوم التدريب الرياضي

13.....1-2- الوحدة التدريبية

13.....1-2-1- بناء الوحدة التدريبية

14.....1-2-2- ديناميكية تشكيل الوحدة التدريبية

14.....1-2-1- بالنسبة لتمارين القدرات البدنية الخاصة

15.....1-2-2- بالنسبة لتمارين التحمل الهوائي ولاهوائي

15.....1-2-3- بالنسبة للمهارات الخطئية الفنية

15.....1-3- حمل التدريب

16.....1-3-1- مكونات حمل التدريب

16.....1-3-2- تركيب حمل التدريب

16.....1-3-3- درجات الحمل

- 17.....1-4-4 واجبات التدريب في كرة القدم
- 18.....1-4-1-1 الواجبات التربوية
- 18.....1-4-2-2 الواجبات التعليمية
- 18.....1-5-5-5 مدرب كرة القدم
- 19.....1-6-6-6 التغيرات والتكيفات الفسيولوجية للدم المصاحبة للجهد البدني
- 19.....1-6-1-1 التغيرات الفسيولوجية للدم
- 19.....1-6-2-2 التكيفات الفسيولوجية للدم
- 20.....1-7-7-7 التخلص من زيادة حامض اللاكتيك في الدم
- 20.....1-8-8-8 معدل القلب الأقصى
- 20.....1-8-1-1 معدل القلب لدى الرياضي
- 21.....1-8-2-2 قياس معدل القلب (النبض)
- 22.....1-9-9-9 نظام التكيفات الحادة أثناء التدريب
- 23.....خلاصة

الفصل الثاني: استخدام أسلوب اللعب في المرحلة العمرية U19

- 24.....مقدمة
- 25.....1-2-1 تعريف المراهقة

- 25.....-1-1-2 مرحلة المراهقة المبكرة.
- 25.....-2-1-2 مرحلة المراهق الوسطى.
- 25.....-3-1-2 مرحلة المراهقة المتأخرة.
- 26.....-2-2 خصائص مرحلة المراهقة المتأخرة 19 سنة.
- 27.....-3-2 تعريف اللعب.
- 27.....-4-2 قيمة اللعب.
- 28.....-1-4-2 قيمة اللعب لدى الطفل.
- 28.....-2-4-2 قيمة اللعب لدى المراهق.
- 29.....-5-2 نظريات اللعب.
- 31.....-6-2 الألعاب.
- 31.....-1-6-2 الألعاب الصغيرة.
- 31.....-2-6-2 ألعاب المباريات المصغرة كأسلوب تدريبي و إقتصادي.
- 33.....-3-6-2 ألعاب الفرق.
- 34.....-7-2 الألعاب التمهيدية.
- 34.....-1-7-2 ماهية الألعاب التمهيدية.
- 35.....-2-7-2 الأهمية التعليمية للألعاب التمهيدية.

35.....إستخدام الألعاب التمهيدية في التدريب 2-7-3

36.....الخاتمة

الباب الثاني: الدراسة الميدانية

الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية

37.....تمهيد

38.....1-1- الدراسة الإستطلاعية

38.....1-2- الدراسة الأساسية

38.....1-2-1- منهج البحث

38.....1-2-2- مجتمع البحث

38.....1-3-1- عينة البحث

39.....1-3- مجالات البحث

1-3-1- المجال

39.....المكاني

39.....1-3-2- المجال الزمني

39.....1-3-3- المجال البشري

39.....1-4- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث

40.....1-4-1- تغيرات البحث

40.....	أدوات البحث	1-4-2
41.....	الأسس العلمية للاختبارات	1-5-5
41.....	ثبات الاختبار	1-5-1
42.....	صدق الاختبار	1-5-2
44.....	موضوعية الاختبار	1-5-3
45.....	البرنامج التدريبي المقترح	1-6-6
50.....	مواصفات الاختبارات	1-7-7
51.....	الدراسات الاحصائية	1-8-8
54.....	الخلاصة	

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

55.....	تحليل نتائج الاختبارات ومناقشتها	2-1-1
69.....	الإستنتاجات	2-2-2
69.....	مناقشة الفرضيات	2-3-3
70.....	الاقتراحات والتوصيات	2-4-4
72.....	خلاصة عامة	

المصادر و المراجع

الملاحق

1- مقدمة:

تعتبر كرة القدم الرياضة الأكثر الشعبية في العالم مقارنة بجميع الرياضات الأخرى سواء الفردية منها أو الجماعية ، تطورها وشعبيتها لم يكن وليد الصدفة والعشوائية، بل كان نتيجة أبحاث مستمرة ودقيقة وتداخل عدة علوم مثل (الفيسيولوجيا- علم التشريح- علم الحركة) كلها ساهمت في الرفع من مستوى كرة القدم، ويعود الفضل أيضا إلى المدارس المتخصصة في هذه الرياضة والتي تضم مختلف الفئات العمرية ومنها هذه الفئة U19. (نعمان، 2000)

تحظى لعبة كرة القدم بالإهتمام المتزايد من كافة الأوساط الحكومية منها والجماهيرية مما جعلها تتربع على قمة هرم الألعاب الرياضية وبلا منازع، إذ صارت محط أنظار الدارسين والباحثين في كل مكان ودفعت بأصحاب الخبرة والإختصاص والمدربين وكل العاملين في رحاب اللعبة يفكرون دائماً في إيجاد أفضل الأساليب التي تعمل على تطوير اللعبة، وصقل مواهب اللاعبين ورفع مستوياتهم على جميع الأصعدة، للإرتقاء بالعمل الجماعي لتحقيق الفوز الذي أصبح تحقيقه ليس بالهين وخاصةً أمام الفرق التي تعتمد الأساليب العلمية في إعداد لاعبيها.

فلبناء قاعدة رياضية قوية وسليمة تطلب ذلك تفاعل عددا من العناصر ولعل أهمها العنصر البشري الذي يؤدي هذه الرياضة وهو اللاعب ... والبراعم والناشئين يعتبرون الحجر الزاوية في مراحل الممارسة الرياضية حيث يخرج من خلالها النجم والممارس، إذا ما قدمت لهم البرامج التدريبية والتربوية من منطلقات سليمة واعتبرناهم قيمة في حد ذاتها وغاية وليست وسيلة لتحقيق المكاسب والبطولات (بهاء الدين ابراهيم سلامة ، 2009).

يرى الكثير من الباحثين في هذا المجال أن التدريب في الملاعب المصغرة له دورا هاما وكبير للرفع وتطوير كرة القدم خاصة إنطلاقا من هذه الفئة العمرية.

ولضمان تدريب ناجح وفعال كان من الضروري على المعنيين بشؤون كرة القدم إدماج الملاعب المصغرة ومعرفة خصائص ومميزات المرحلة العمرية U19 والمتطلبات الفيسيولوجية الموجب تطويرها في هذه المرحلة السنية.

إذا تحدثنا عن كرة القدم الجزائرية نلاحظ تدبدا للمستوى، الأمر الذي جعلنا نتوقف أمام هذه الظاهرة وتحليلها وإيجاد الحلول المناسبة لها.

ولضمان تدريب ناجح وفعال وجب على المدربين القائمين بالعملية التدريبية في كرة القدم بصفة عامة وتدريب الأواسط بصفة خاصة إتباع أحسن الطرق والإلمام بالمبادئ الأساسية لعلم التدريب ،ومعرفة خصائص ومميزات المراحل العمرية المختلفة.

وعليه جاء موضوع بحثنا على النحو التالي:

فعالية التدريبات في الملاعب المصغرة على بعض متطلبات الفيسيولوجية للاعب كرة القدم .U19

2- مشكلة البحث:

لقد تطورت لعبة كرة القدم في السنوات الأخيرة وتغير طابع اللعب نظرا لتعدد طرق اللعب الحديثة حيث ازدادت سرعة اللعب وارتفع مستوى الأداء المهاري والبدني والخططي، ورغم هذا التطور الذي حدث في طرائق اللعب بالإضافة إلى السعي الحثيث لرفع قدرات اللاعبين على أداء جميع متطلبات اللعب الحديث والاستخدام الأمثل لطاقتهم الكامنة لأداء أفضل وبكفاءة أكثر طوال وقت المباراة وقدرتهم على التكيف والاستجابة للمؤثرات والمواقف المتغيرة، إلا أن هناك بعض الجوانب لم تلق الاهتمام المطلوب ومنها الاهتمام بشكل ونوعية الأداء الحركي للاعبين في أثناء المباريات وهو ما يوضح الحاجة إلى نوعية خاصة من التدريبات تتماشى وطبيعة الأداء المهاري والحركي ومواقف اللعب المتغيرة والسريعة، جاءت العديد من الدراسات والأبحاث في مجال تدريب كرة القدم عامة وتدريب الناشئين خاصة تركز على عملية البرمجة أو المبادئ العلمية للتدريب الرياضي وعلاقة الجانب البدني وارتباطه بالجانب المهاري، واستخدام محتوى التدريبات التقليدية بالكرة وبدونها، إلا أن تلك الدراسات لم تنطرق إلى التدريبات النوعية من حيث شكل الأداء والعمل العضلي وعلاقته بمتطلبات اللعب في كرة القدم (عبده، 2002، صفحة 127).

إن التدريب على الملاعب المصغرة يساعد في إتقان الجانب المهاري نظرا لظروف التحول السريع والمستمر من خلال الأداء الجماعي هذا بالإضافة إلى تنمية الرشاقة

1- مقدمة:

تعتبر كرة القدم الرياضة الأكثر الشعبية في العالم مقارنة بجميع الرياضات الأخرى سواء الفردية منها أو الجماعية ، تطورها وشعبيتها لم يكن وليد الصدفة والعشوائية، بل كان نتيجة أبحاث مستمرة ودقيقة وتداخل عدة علوم مثل (الفيسيولوجيا- علم التشريح- علم الحركة) كلها ساهمت في الرفع من مستوى كرة القدم، ويعود الفضل أيضا إلى المدارس المتخصصة في هذه الرياضة والتي تضم مختلف الفئات العمرية ومنها هذه الفئة U19. (نعمان، 2000)

تحظى لعبة كرة القدم بالإهتمام المتزايد من كافة الأوساط الحكومية منها والجماهيرية مما جعلها تتربع على قمة هرم الألعاب الرياضية وبلا منازع، إذ صارت محط أنظار الدارسين والباحثين في كل مكان ودفعت بأصحاب الخبرة والإختصاص والمدربين وكل العاملين في رحاب اللعبة يفكرون دائما في إيجاد أفضل الأساليب التي تعمل على تطوير اللعبة، وصقل مواهب اللاعبين ورفع مستوياتهم على جميع الأصعدة، للإرتقاء بالعمل الجماعي لتحقيق الفوز الذي أصبح تحقيقه ليس بالهين وخاصةً أمام الفرق التي تعتمد الأساليب العلمية في إعداد لاعبيها.

فلبناء قاعدة رياضية قوية وسليمة تطلب ذلك تفاعل عددا من العناصر ولعل أهمها العنصر البشري الذي يؤدي هذه الرياضة وهو اللاعب ... والبراعم والناشئين يعتبرون الحجر الزاوية في مراحل الممارسة الرياضية حيث يخرج من خلالها النجم والممارس، إذا ما قدمت لهم البرامج التدريبية والتربوية من منطلقات سليمة وإعتبرناهم قيمة في حد ذاتها وغاية وليست وسيلة لتحقيق المكاسب والبطولات (بهاء الدين ابراهيم سلامة ، 2009).

يرى الكثير من الباحثين في هذا المجال أن التدريب في الملاعب المصغرة له دورا هاما وكبير للرفع وتطوير كرة القدم خاصة إنطلاقا من هذه الفئة العمرية. ولضمان تدريب ناجح وفعال كان من الضروري على المعنيين بشؤون كرة القدم إدماج الملاعب المصغرة ومعرفة خصائص ومميزات المرحلة العمرية U19 والمتطلبات الفيسيولوجية الموجب تطويرها في هذه المرحلة السنية.

إذا تحدثنا عن كرة القدم الجزائرية نلاحظ تدبداً للمستوى، الأمر الذي جعلنا نتوقف أمام هذه الظاهرة وتحليلها وإيجاد الحلول المناسبة لها.

ولضمان تدريب ناجح وفعال وجب على المدربين القائمين بالعملية التدريبية في كرة القدم بصفة عامة وتدريب الأواسط بصفة خاصة إتباع أحسن الطرق والإمام بالمبادئ الأساسية لعلوم التدريب، ومعرفة خصائص ومميزات المراحل العمرية المختلفة. وعليه جاء موضوع بحثنا على النحو التالي:

فعالية التدريبات في الملاعب المصغرة على بعض متطلبات الفيسيولوجية للاعب كرة القدم U19.

2- مشكلة البحث:

لقد تطورت لعبة كرة القدم في السنوات الأخيرة وتغير طابع اللعب نظراً لتعدد طرق اللعب الحديثة حيث ازدادت سرعة اللعب وارتفع مستوى الأداء المهاري والبدني والخططي، ورغم هذا التطور الذي حدث في طرائق اللعب بالإضافة إلى السعي الحثيث لرفع قدرات اللاعبين على أداء جميع متطلبات اللعب الحديث والاستخدام الأمثل لطاقتهم الكامنة لأداء أفضل وبكفاءة أكثر طوال وقت المباراة وقدرتهم على التكيف والاستجابة للمؤثرات والمواقف المتغيرة، إلا أن هناك بعض الجوانب لم تلق الاهتمام المطلوب ومنها الاهتمام بشكل ونوعية الأداء الحركي للاعبين في أثناء المباريات وهو ما يوضح الحاجة إلى نوعية خاصة من التدريبات تتماشى وطبيعة الأداء المهاري والحركي ومواقف اللعب المتغيرة والسريعة، جاءت العديد من الدراسات والأبحاث في مجال تدريب كرة القدم عامة وتدريب الناشئين خاصة تركز على عملية البرمجة أو المبادئ العلمية للتدريب الرياضي وعلاقة الجانب البدني وارتباطه بالجانب المهاري، واستخدام محتوى التدريبات التقليدية بالكرة وبدونها، إلا أن تلك الدراسات لم تتطرق إلى التدريبات النوعية من حيث شكل الأداء والعمل العضلي وعلاقته بمتطلبات اللعب في كرة القدم (عبده، 2002، صفحة 127).

إن التدريب على الملاعب المصغرة يساعد في إتقان الجانب المهاري نظراً لظروف التحول السريع والمستمر من خلال الأداء الجماعي هذا بالإضافة إلى تنمية الرشاقة

وسرعة رد الفعل ودقة الأداء، لأنه يعتمد على ديناميكية اللعب الجماعي المتشابهة للأداء خلال المباريات حيث يؤدي ذلك إلى ترقية وتحسين كفاءة المهارات وتحقيق الثبات والاستقرار لمراحل الأداء الفني للمهارة الخاصة في المواقف المتغيرة داخل المباراة

و من خلال المعاينة الميدانية واللقاءات الخاصة مع القائمين بالعملية التدريبية على هذه الفئة لاحظنا أن بعض المدربين يعتمدون على تدريبات الملاعب المصغرة والذي تعتمد عليه الفرق المتقدمة ويظهر جليا في أسلوب لعبها والذي يعد أحد أهم الأسلحة التكتيكية لهذه الفرق لتحقيق البطولات.

وعلى ضوء ما تقدم إضافة إلى خبرة الطالبين النظرية والميدانية كلاعبين ومدربين في كرة القدم وكذا إستنادا لرأي بعض خبراء كرة القدم في الجزائرية لاحظا إستخدام الأسس العلمية في تدريب الناشئين خاصة منها التدريبات التي تتم على ملاعب مصغرة إذ ينظر لها على أنها مجرد مباريات تتم في نهاية التدريبات إما لغرض الترفيه أو تغيير جو التدريب وعليه إرتأى الطالبان لمعرفة فاعلية التدريب في الملاعب المصغرة في تطوير بعض المتطلبات الفيزيولوجية للاعبين كرة القدم تحت 19 سنة، وعليه نطرح التساؤلات التالية:

1. هل يؤثر التدريب في ملاعب مصغرة على تنمية بعض المتطلبات الفيزيولوجية للاعبين كرة القدم U19؟
 2. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبارات البعيدة للعينات الضابطة والتجريبية في المتطلبات الفيزيولوجية قيد الدراسة؟
- 3- أهداف البحث:**
- يهدف البحث إلى:

1. الكشف عن فاعلية التدريب في ملاعب مصغرة على تنمية بعض المتطلبات الفيزيولوجية للاعبين كرة القدم U19؟
2. الكشف عن طبيعة الفروق الإحصائية بين نتائج الاختبارات البعيدة للعينات الضابطة والتجريبية في المتطلبات الفيزيولوجية قيد الدراسة؟

4- فروض البحث:

إفترض الباحثان ما يلي:

1. للتدريب في ملاعب مصغرة فاعلية في تنمية بعض المتطلبات الفيزيولوجية للاعب كرة القدم U19.

2. هناك الفروق دالة إحصائياً بين نتائج الاختبارات البعدية للعينة الضابطة والتجريبية في المتطلبات الفيزيولوجية لصالح العينة التجريبية؟

5- أهمية البحث:

من المعروف إن كل دراسة تستمد أهميتها من طبيعة الموضوع الذي تناولته من جهة، ونوع المشكلات التي تتطرحها من جهة أخرى، وتكمن أهمية هذا البحث في الوصول إلى الدور الذي تلعبه التدريبات في الملاعب المصغرة على بعض المتطلبات الفيسيولوجية للاعب كرة القدم U19 ويمكن حصرها فيما يلي:

أ- معرفة دور التمرينات والتدريبات في الملاعب المصغرة المعتمدة على الأسس النظرية والعلمية على بعض متطلبات الفيسيولوجية.

ب- إجراء الاختبارات القبلية و البعدية التي تعتبر مؤشر دال ذو قيمة لمعرفة مدى تأثير التدريبات في الملاعب المصغرة في تحسين بعض المتطلبات الفيسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم .

ج- تزويد مكتباتنا بمثل هذا النوع من البحوث العلمية.

6- متغيرات الدراسة:

6-1- المتغير المستقل: وهو المتغير الذي من الواضح إن يؤدي إلى نتيجة ما كما يتم تحديده في هذه الدراسة بالتدريبات في الملاعب المصغرة.

6-2- المتغير التابع: هو التغير الذي تتم معرفته من خلال معرفة مقدار تأثير المتغير المستقل عليه وهو يتمثل في هذه الدراسة من خلال بعض المتطلبات الفيسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم.

7- مصطلحات البحث:

7-1- كرة القدم:

هي الرياضة الجماعية الأكثر شعبية في العالم لها قوانين وأسس تضبطها. (شعلا، كرة القدم بين النظرية والتطبيق، 1989).

2-7- الملاعب المصغرة:

تعريف اجرائي:

هي مجموعة من التدريبات الفنية ممتثلة لموافق الأداء الفني أثناء المباريات مثل: 2 ضد 2، 3 ضد 3، 4 ضد 2 وتقام على الملاعب مصغرة يتراوح طولها ما بين 20 إلى 40 متر.

ويعرفها "حنفي محمود مختار" أنها تلك التمارين المحببة إلى نفوس اللاعبين والتي تجرى في مساحات ضيقة وبعدهد معين من اللاعبين، وقد يكون هذا العدد متساويا أو متفاوتا حسب الأهداف المسطرة. (مختار، 1998، صفحة 135)

3-7- الحد الأقصى للاستهلاك الأوكسجين:

يعرف بانه أقصى حجم للأوكسجين المستهلك بليتر أو الميليلتر في الدقيقة. وهذا ما ذهب إليه (أبو العلا أحمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين) أن القدرة الهوائية القصوى هي الحد الأقصى للأوكسجين الذي يمكن للجسم إستهلاكه والذي يحصل عليه الجسم من خلال الهواء الخارجي ويوجد إلى العضلات التي تقوم بإستهلاكه ويعبر عنه بالحجم الأقصى للأوكسجين الذي يمكن أن يستهلكه الجسم في وحدة زمنية معينة وتستخدم لذلك عضلات الجسم الكبيرة مع زيادة المقاومة تدريجيا حتى وصول الفرد إلى حالة التعب، وعادة ما يأخذ الرمز $VO_2 MAX$ حيث:

V : تعبر عن حجم الأوكسجين خلال الدقيقة.

O_2

MAX: تعبر عن الحد الأقصى. (الفتاح، 2003)

4-7- تعريف السرعة الهوائية القصوى VAM :

هي عبارة عن السرعة التي يستطيع من خلالها الرياضي إستهلاك أكبر كمية الأوكسجين O_2 وهذا يعني إستهلاك أكبر نسبة ممكنة من الحد الأقصى لإستهلاك الأوكسجين $VO_2 MAX$

ويعرفها جورج غاكون على أنها السرعة الإنتقالية التي يستطيع من خلالها الرياضي إستهلاك 100% من الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين. VO2 MAX.

8- الدراسات المشابهة:

8-1- دراسة العيدي سمير 2012 بعنوان:

" فاعلية التدريب المدمج على الملاعب مصغرة في تنمية صفتي السرعة والرشاقة لناشئ كرة القدم أقل من 15 سنة."

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر التدريب المدمج على الملاعب المصغرة في تطوير صفتي السرعة والرشاقة لناشئ كرة القدم، وإفترض الباحث أن التدريب المدمج على الملاعب المصغرة يؤثر إيجاباً في تطوير صفتي السرعة و الرشاقة لناشئ كرة القدم، وقد إستخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي وإختار الباحث عينة مكونة 36 تلميذ مقسمين إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية بنفس العدد وتم إختيارها بالطريقة العمدية وقد إستعمل الباحث الأختبارات كأداة قياس لمعرفة النتائج وإستنتج الباحث مايلي:

- أن التدرجات المدمجة على ملاعب مصغرة تؤثر إيجاباً في تنمية صفتي السرعة والرشاقة لناشئ كرة القدم.

وأوصى الباحث بضرورة إستخدام التدرجات المدمجة على ملاعب مصغرة في تدريب الناشئين مالها من تأثير إيجابي في تنمية وتطوير الصفات البدنية.

8-2- دراسة بوسنة تواتي وآخرون 2008 تحت عنوان:

"الألعاب المصغرة ودورها في تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لناشئ 12-14 سنة"

تهدف هذه الدراسة إلى كشف المستوى المهاري لناشئ عينة البحث والتعرف على مدى تأثير التدريب بالألعاب المصغرة في تطوير الصفات مهارية لناشئ كرة القدم، حيث إفترض الباحث أن وجود فروق دالة إحصائياً بين الإختبارات القبلية والبعديّة وهي لصالح الإختبارات البعديّة للمجموعة التجريبية، وإستخدام الملاعب المصغرة يسمح بتنمية بعض الصفات مهارية الأساسية قيد الدراسة لناشئ عينة البحث وإستخدام

الباحث المنهج التجريبي فحين العينة تتكون من 30 لاعب من فريق مولودية الحجاج، ومن أهم الإستنتاجات مايلي:

- إن تدريبات ناشء كرة القدم في الملاعب المصغرة تؤثر إيجابا في تطوير المهارات الأساسية، وهناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبلية والبعديّة لصالح العينة التجريبية.

8-3- دراسة محمد خرفان 2006 تحت عنوان :

"أثر برنامج تدريبي مقترح على ملاعب مصغرة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم"

كان الهدف من الدراسة هو كشف المستوى البدني والمهاري لعينة البحث، والتعرف على تأثير التدريب في الملاعب المصغرة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للعينة، وإفترض الباحث أن مستوى أفراد عينة البحث دون المستوى المطلوب وأن البرنامج التدريبي المقترح على الملاعب المصغرة يسمح بتطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية لصالح عينة البحث، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك بإستخدام القياس القبلي والبعدي وكانت عينة البحث تتمثل في أصاغر البطولة الجهوية لرابطة وهران لكرة القدم المستوى الثاني للموسم الرياضي 2006/2005 والذي بلغ عددهم 350 لاعب قد تم إختيار عينة متكونة من مجموعتين (أصاغر إتحاد مستغانم بعدد 25 لاعب والثانية أصاغر وفاق مزهران بنفس عدد اللاعبين، ومن أهم الاستنتاجات ما يلي:

- إن تدريبات الملاعب المصغرة تؤثر إيجابا في تنمية الصفات البدنية والمهارات الأساسية إذ تبين أن تلك التدريبات تسمح بإستعمال مجموعة من المهارات العديدة.

- إن برمجة التدريب وفق الأسس والمبادئ العلمية بمحتوى التدريبات التقليدية لا يكفي للوصول باللاعب إلى أعلى مستوى.

أهم التوصيات:

- ضرورة إستخدام تدريبات الملاعب المصغرة في برامج تدريب الناشئين لما لها تأثير إيجابي في تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارية قيد الدراسة.

- القيام بدراسة أخرى مشابهة على مرحلة سنوية لم تناولها الدراسة الحالية.

8-4- دراسة الدكتور إبراهيم حنفي شعلان 2000 بعنوان:

"تأثير الألعاب التمهيدية على مستوى بعض عناصر الأداء لناشئ كرة القدم".
كان الهدف الرئيسي من هذه الدراسة هو التعرف على مدى تأثير الألعاب التمهيدية على بعض عناصر الأداء، حيث إفترض الباحث أنه توجد فروق معدلات ذات دلالة إحصائية بين تأثير التدريب المستوى على الألعاب التمهيدية وبرنامج التدريب المعتاد وذلك على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم لدى ناشئ كرة القدم عينة البحث ولصالح الألعاب التمهيدية، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي بإختياره مجموعتين متكافئتين إحداهما ضابطة وأخرى تجريبية، كما إختار الباحث عينة عشوائية 50 ناشئ في كرة القدم للمرحلة السنوية 10-12 بمراكز التدريب لمنطقة دبي التعليمية بدولة الإمارات العربية المتحدة وقد خرج الباحث بأهم الإستنتاجات وهي:

- إدخال الألعاب التمهيدية التي تتضمن الأداء الجماعي بأشكاله.

- إن التركيز على إستمرارية والتكرار الألعاب التمهيدية ضمن الوحدات التدريبية اليومية والأسبوعية والفترية يعد أحد العوامل الهامة في الإرتقاء بمستوى الناشئين عينة البحث لعناصر الأداء المحددة.

ومن أهم التوصيات:

- ضرورة إستخدام الألعاب التمهيدية ضمن برامج إعداد الناشئين.

- مراعاة إعداد الألعاب التمهيدية وفق شروط منظمة ومحددة للأداء.

8-5- دراسة خالد عبد المجيد الخطيب 2000 بعنوان:

"أثر إستخدام ملعب الكرة الطائرة المصغر بجرعات مختلفة في تعليم المهارات الأساسية وتطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة" أطروحة دكتوراه غيرمنشورة جامعة الموصل.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن أثر إستخدام ملعب الكرة الطائرة المصغر بجرعات مختلفة في تعليم المهارات الأساسية وتطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة، حيث إفترض الباحث أن وجود فروق دالة إحصائية بين الإختبارات القبلية والبعديّة وهي

لصالح الإختبارات البعدية للمجموعة التجريبية وأن إستخدام ملعب الكرة الطائرة المصغر يسمح بتعلم المهارات الأساسية وتطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة، كما أستخدم الباحث المنهج التجريبي الملائم لطبيعة البحث فكانت العينة عشوائية قوامها 36 طالب من كلية التربية البدنية والرياضية في جامعة بغداد للعام الدراسي 1999/1998 بعد أن قسم العينة إلى ثلاثة مجموعات وتم تطبيق البرنامج التعليمي لمدة 22 أسبوع بواقع وحدة تدريبية واحدة لكل مجموعة وبزمن قدره 90د. وإستنتج الباحث مايلي:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في تقويم فن أداء جميع المهارات الأساسية باكرة الطائرة قيد الدراسة لمجموعات البحث الثلاثة.
- وجود فروق ذات دلالة معنوية في معظم القدرات البدنية لمجموعات البحث بين الإختبارين القبلي والبعدية لمصلحة الإختبار البعدي.

8-6- دراسة مجدي زكي سيد 1996 بعنوان:

"تأثير إستخدام ملاعب مصغرة على بعض الجوانب البدنية من 12-15 سنة والمهارية الخاصة بالكرة الطائرة".

الهدف من الدراسة هو التعرف على أثر إستخدام ملاعب مصغرة على بعض الجوانب والمهارية الخاصة بالكرة الطائرة من 12-15 سنة، حيث إفترض الباحث وجود فروق دالة إحصائية بين الإختبارات القبلي والبعدية وهي لصالح الإختبارات البعدية للمجموعة التجريبية، وإستخدام الملاعب المصغرة يسمح بتطوير الصفات البدنية والمهارية الأساسية قيد الدراسة لناشئ عينة البحث وإستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها 50 تلميذ من مدرسة الفرير تم إختيارها بطريقة عشوائية فحين إستخدم الباحث الإختبارات كوسيلة لجمع المعلومات، وإستنتج الباحث مايلي:

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية.

9- مناقشة الدراسات السابقة:

من العرض السابق لبعض الدراسات السابقة التي إستعان بها الباحثان لتشابه أهدافها مع أهداف الدراسة الحالية لاحظ الباحثان:
أن تلك الدراسات إستهدفت الكشف عن دور الملاعب المصغرة.
أوجه الإستفادة من الدراسات السابقة:

خلص الطالبين الباحثان من عرض وتحليل الدراسات السابقة إلى تحديد النواحي النظرية والإجراءات العملية للدراسة الحالية كالتالي:
- تحديد وتفهم الجوانب المختلفة لمشكلة البحث الحالي.
- التأكيد على أثر أهمية صفات البدنية والمهارية في الإعداد للاعبين خاصة المرحلة الأشبال حيث أوضحت الدراسات السابقة الدور الإيجابي الذي تلعبه الملاعب المصغرة.

- صياغة الأهداف والفروض للدراسة الحالية.
- تحديد نوعية وحجم أفراد العينة.
- تحديد المنهج المناسب لإجراء الدراسة الحالية.
- التعرف على وسائل جمع البيانات وتحديد الادوات والأجهزة المناسبة لإجراء الدراسة.
- إختيار الأساليب الإحصائية المناسبة لتحليل بيانات الدراسة كيفية عرضها بصورة سهلة وواضحة.

تمهيد:

يعتبر علم التدريب الرياضي من العلوم التطبيقية التي تعتمد على العلم ومستحدثاته الذي يهدف إلى إمداد المدرب بالعلوم و المعارف والتطبيقات التي تساعد على تحقيق أفضل النتائج مع لاعبين من خلال إستخدام أفضل الطرق والأساليب والوسائل المتاحة بشكل علمي، ويشير مفهوم التدريب إلى عملية التكميل الرياضي المدارة وفق المبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلي مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثير المبرمج والمنظم في كل من قدرة اللاعب وجاهز يته للأداء الرياضي ، ولا بد أن يكون لاعب كرة القدم الحديثة و المعاصرة أن يمتلك الصفات البدنية و المتطلبات الفيزيولوجية و المرفولوجية اللازمة لما لها من أهمية بالغة لأنه من دونها لا يمكن لأي لاعب أن يصل إلى المستوى العالي ،لذلك يجب على كل مدرب كرة القدم أن يعي أهمية وطرق التدريب الخاصة في مرحلة الأمل لما تكسبه من أهمية لبلوغ اللاعب إلى الأوج العطاء في الأكاير .

1-1- مفهوم التدريب الرياضي :

يعرف Matveiv التدريب الرياضي على أنه ذلك التحضير البدني ، المهاري ، الخططي ، الفكري والنفسي للرياضي بمساعدة تمارين بدنية. ويعرف علي نصيف وقاسم حسن حسين التدريب الرياضي على أنه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية وتعلم التكنيك (المهارات الأساسية) والتكتيك (المهارات الخططية) وتطوير القابلية العقلية ضمن علمي مبرمج وهداف ، خاضع لأسس تربوية بقصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة. (حسين، 1988، الصفحات 14-15)

التدريب الحديث في كرة القدم وعبرة عن عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية هدفها الوصول باللاعبين إلى أرقى المستويات الرياضية خلال الارتقاء السريع بمقدرة اللاعب الفسيولوجية والوظيفية والفنية والنفسية والذهنية.

والتدريب في كرة القدم بهذا المعنى يعتبر وسيلة وليس غاية في حد ذاته فهو يعمل على تحقيق اهداف مشتركة لكلا من المدرب واللاعبين من خلال تأدية واجباتهم بأعلى مستوى من الكفاءة اثناء تنمية وتطوير قدرات اللاعبين البدنية والفنية والذهنية والأخلاقية للوصول بهم الى مستويات عالية في نشاط كرة القدم.

ويحدد التدريب في كرة القدم بمعناه الشامل بانه العملية الملية المنظمة والمخططة والموجهة للنهوض بمستوى اللاعبين من خلال مؤثرات منسقة تهدف من خلال تنمية كفاءة البدنية والاستعداد لأداء الجهد إلى الوصول لأعلى مستوى رياضي وبالتالي تحقيق الهدف الذي يصبو إليه الفريق.

إن الهدف العام للتدريب الرياضي في كرة القدم يتحقق من خلال التدريب المستمر والمنظم والعمل الهادئ للمدرب مع لاعبيه لتحقيق اعلى انجاز واستخدام الخبرات الناجحة في تحقيق ذلك. مع العمل على إستكمال وتطوير الصفات البدنية التي تنعكس إيجابا على تنمية الصفات المعنوية والإرادية لأعضاء الفريق مع إختيار أنسب طرق التدريب وأساليب التقويم.

ولكي نفهم أهداف وواجبات التدريب في كرة القدم علينا أن نحلل ما تتميز به كرة القدم الحديثة لما طرأ عليها من تطور سريع وتغير في طابع وأسلوب وطرق اللعب الحديثة والذي واكبه تنوع في خطط اللعب الدفاعية والهجومية والذي إستوجب إعداد وتهيئة اللاعبين لمواجهة تلك المتغيرات من خلال الارتقاء بمستوى الادعاءات المهارية طبقا لشروط وظروف المباراة.

1-2- الوحدة التدريبية (الخطة اليومية):

تعتبر الوحدة التدريبية الحجر الأساسي المتكرر لبناء الهيكل التدريبي ليس فقط بالنسبة للدورة التدريبية الصغرى بل تمتد الى الدورات المتوسطة و الكبرى ، وبذلك يتوقف نجاح خطة التدريب السنوي على التشكيل الجيد للوحدات التدريبية في كل موسم من المواسم ، و الذي تحتويه الدورات المختلفة حيث تعتمد أساسا على تقنين حمل التدريب في كل وحدة من تلك الوحدات والذي يربط بهدف ونوع كل دورة وموسم هذا بالإضافة الى التنسيق الجيد في المحتوى بين كل وحدة تدريبية. (الرضي، 1999، صفحة 78)

1-2-1- بناء الوحدة التدريبية:

وتعرف " ليلي زهران " البرنامج بأنه مجموعة خبرات نابغة من المنهاج و معدة وفق تنظيم يزيد من إمكانية تنفيذها ،و يتطلب ذلك أن يضم البرنامج بالإضافة الى مجموعة الخبرات التعليمية المتوقعة و المختارة من المنهاج كل ما يتعلق بتنفيذها من وقت و مكان و أدوات و طرق تدريس و دور كل من المدرس و التلميذ في تنفيذها. (ليلي عبد العزيز زهران، 1991، صفحة 96).

أولا : - مقدمة الوحدة التدريبية :

تشتمل على جزئين أساسيين ، الجزء التمهيدي وتكون فيه الأمور الإدارية الخاصة باللعبين من حضور وغياب و تأمين الجوانب التربوية الخاصة بالوحدة بالإضافة إلى الشحن النفسي .

أما الجزء الثاني (الإعدادي) فهو خاص بإعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا و نفسيا عن طريق :

أ - الإحماء العام :

تستخدم التمرينات ذي الشدة القليلة و المتوسطة لفرض الإحماء العام ، و تؤدي مثل تلك التمرينات حيث تشمل جميع أجزاء الجسم لتنشيط الأجهزة الوظيفية و الحركية المختلفة ، و يؤدي ذلك على شكل ألعاب بسيطة تتميز بجهد بدني منخفض . (احمد، د-بسطويسي، 1999، صفحة 338)

ب - الإحماء الخاص:

وبذلك ينصح بأداء تمرينات الإعداد البدني الخاص و تمرينات المسابقات ذات الشدة المتوسطة و فوق المتوسطة .

ثانيا : - الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية:

يعتبر الجزء الرئيسي من الوحدة أساس تشكيلها و يرتبط إرتباطا وثيقا بنوع وشكل الوحدة .

حين يتوقف ذلك على تقنين و تشكيل حمل التدريب من خلال مكوناته من شدة و حجم وراحة ، هذا بالإضافة الى نوع و شكل و ترتيب التمرينات التي ترتبط بأشكال و أنواع تلك الوحدات.

ثالثا : الجزء الختامي من الوحدة التدريبية:

له أهمية بدنية فسيولوجية هامة من حيث تخليص العضلات من نتائج التفاعلات البيوكيميائية ، و هذا لا يأتي إلا عن طريق التخفيض التدريجي لشدة مثير التدريب في هذا الجزء الختامي حيث يعمل على سرعة إستعادة الشفاء و تحقيق التعويض الزائد.

و يذكر " هارا " بأن الجزء الختامي له أهمية نفسية يجب على المدرب مراعاتها إذا ما أديت على أحسن وجه حيث توفر الدوافع النفسية و إثارة الشوق لحضور و متابعة الوحدة التدريبية اللاحقة.

1-2-2- ديناميكية تشكيل الوحدة التدريبية:

1-2-1 - بالنسبة لتمرينات القدرات البدنية الخاصة:

بالنسبة لتمارين المرونة ينصح بأن تؤدي في الجزء الإعدادي من مقدمة الوحدة التدريبية بحيث تكون العضلات غير مجتهدة أما بالنسبة لتمارين السرعة تؤدي قبل تمارين القوة

أما بالنسبة لتمارين التحمل بصفة عامة فيكون أدائها متأخرا عن كل من تمارين القدرات البدنية. و بالنسبة لتمارين القوة المميزة بالسرعة و القوة يجب أن تكون لها أسبقية الأداء عن تمارين تحمل القوة كما أن لتمارين سرعة الأداء و سرعة رد الفعل و السرعة القصوى أسبقية الأداء عن تمارين التحمل للسرعة .

1-2-2- بالنسبة لتمارين التحمل الهوائي و اللاهوائي :

على حسب نظم الطاقة فينصح بأسبقية أداء التمارين الخاصة بالتحمل اللاهوائي عن الهوائي ، كما ينصح أيضا بأسبقية أداء التمارين للتحمل اللاهوائي الفوسفاتي و التي تحتاج زمن أقل و شدة عالية عن التمارين الخاصة بالتحمل اللاهوائي اللاكتيكي و التي تحتاج الى زمن أطول نسبيا.

1-2-3- بالنسبة للمهارات الخطئية الفنية :

فيجب التدريب في الوحدات التدريبية وهذا لما تحتاجه كل من المهارات الفنية و الخطئية قدرات توافقية عالية . (احمد، د-بسطويسي، 1999، صفحة 342)

1-3- حمل التدريب:

إن حمل التدريب هو نظام أساسي لإدارة وتنظيم المثير الحركي و تؤكد النظريات الرياضية الحديثة على أن مشكلة الحمل هي كيفية تنظيم و إدارة حمل التدريب . وهذا أمر هام جدا لجميع الرياضيين ، وهذا ما هو حاصل للاعبين و المدربين ، هذه المشكلة كبيرة وعقدة للغاية حيث أننا إذا نظرنا إلى جانبين فقط من حمل التدريب هما الحجم والشدة ، أدركنا أهمية عملية التدريب في الحياة الرياضية ، فالفرد يشعر من خلال المشاهدة أن عملية التدريب سهلة ، ويمكن أدائها ببساطة و لكن عند التطبيق العملي يشعر بالصعوبة و التعقيد .

قال بعض الباحثين أن الحمل عبارة عن تجمع أو تراكم منبهات حركية على جسم الرياضي ، إذا ظهر التعب على اللاعب خلال التدريب يجب العمل على تخفيفه إذا

كان تكرارا كبيرا لحمل التدريب سوف يؤدي هذا إلى تراكم منبهات على جسم اللاعب و هذا ما يؤدي إلى تقدم كبير لوضع حالة اللاعب و خاصة إذا كان مخططا له بأسلوب عملي . (الجبالي، 2001، صفحة 117)

1-3-1-مكونات حمل التدريب:

يرى كل من كمال جميل الرضي 2004 و توفيق الوليلي أن حمل التدريب يتكون من العناصر الثلاثة التالية :

أ- **الحجم** : هو فترة تأثير التمرين على أعضاء الجسم ، و عدد تكراره مثلا ركض 50 م ثلاث مرات ، أو رفع أثقال بوزن 80كغم خمس مرات و هكذا ...

ب- **الشدّة** : هي الجهد الذي يبذل خلال التدريب و يمكن وصف الشدّة بالقوة أو السرعة أو السنتيمير و هذه وحدات قياس لها . (الربطي، 2004، صفحة 139)

ج- **الراحة** :هي العلاقة الزمنية بين فترات التدريب و الراحة ، و يعتمد طول الراحة على شدة و تكرار التمرين . (الوليلي، 2000، صفحة 117)

1-3-2- تركيب حمل التدريب:

يعتبر من الأمور المعقدة و الصعبة جدا رغم هذه الصعوبة إلا أنه لا بد من توضيح الجانب النظري و التطبيقي ، حيث يحتوي حمل التدريب على مجموعة من العناصر المختلفة ، و الشيء المهم في تركيب حمل التدريب هو أن يكون هناك علاقة قوية تبين كل مرحلة من مراحل التدريب الرياضي ، و هذه من أكبر المشاكل التي تواجه المدرب ، ينقسم حمل التدريب إلى قسمين أساسيين:

أولا : كمية الحمل : هي مقدار الحمل الذي يعطى للاعب و يعكس التغيرات التي تتم في جسم اللاعب و التي تحصل نتيجة الإستمرارية في التدرج بالتمرين .

ثانيا : صفات الحمل : وهي تحسين و تطوير الإعداد البدني و التكنيكي عند اللاعب ، وهما يكونان منفصلين عن بعضهما ، و في هذه الحالة يشكل هذا الإنفصال ضررا كبيرا على التدريب بشكل عام ، و على هذا الأساس لا بد من النظر إليهما كوحدة واحدة للمساهمة في تطوير المستوى.

1-3-3- درجات الحمل:

الأقصى : يمتاز بـ :

- 1- عبء كبير على أجهزة جسم اللاعب .
- 2- تظهر مظاهر التعب بصورة واضحة ، لدى يحتاج إلى قدر كبير من التركيز .
- 3- يتطلب فترة راحة كبيرة جدا بعد الجهد الذي إمتد من 90 إلى 100% الأقل من الأقصى : يمتاز بـ :

- 1- تقل درجة الحمل عن السابق قليلا .
 - 2- يحتاج لقدر كبير من التركيز .
 - 3- تظهر مظاهر التعب أثناء الأداء و يحتاج لفترة طويلة من الراحة
 - 4- تمتد الشدة من 75 إلى 90% بتكرار عدد متوسط من المرات
- المتوسط : يمتاز بـ :

- 1- يشعر اللاعب بقدر متوسط من التعب .
- 2- تمتد شدته من 50 إلى 75% من قدرة اللاعب .
- 3- يكون تكرار التمرين بعدد متوسط .

البسيط : يمتاز بـ :

- 1- يمتاز بعبء أقل من المتوسط على أجهزة الجسم المختلفة .
- 2- يكون التركيز بسيطا بحكم ضعف الحمل .
- 3- لا يشعر اللاعب بالتعب بعد الأداء .
- 4- تمتد الشدة من 35 إلى 50% بتكرار عدد كبير من المرات .

الراحة الإيجابية : تمتاز بـ :

تكون الشدة في التمارين 30% فما دون ، و تكرار لفترة طويلة و بقدر ما يستطيع اللاعب. (حمادة، 1979، الصفحات 211-212)

1-4- واجبات التدريب في كرة القدم:

يهدف التدريب في كرة القدم الى الوصول باللاعب لأعلى مستويات الرياضية من خلال تنمية كل القوى الفسيولوجية والوظيفية والنفسية والعقلية والبدنية والمهارية والخطية كوحدة واحدة متكاملة. (عبده، 2001، صفحة 31)

1-4-1-الواجبات التربوية:

وفي هذا النطاق يشير الباحثان Kacani و Horsky 1986 إن من أهم الواجبات التربوية التي يحاول المدرب تحقيقها هو تطوير الخصائص والصفات الإدارية التي تؤثر في سير المباريات ، ونتائجها ، كالمثابرة ، التصميم ، الطموح ، الجرأة الإقدام والاعتماد على النفس والرغبة في الانتصار ، وتربية اللاعبين على اجتناب الأنانية،والعمل الجماعي لرفع مستواهم لخدمة ناديهم والوسط الاجتماعي. (horsky, 1986, p. p29)

1-4-2- الواجبات التعليمية:

الواجبات التعليمية للتدريب في كرة القدم هي الواجبات المباشرة التي يجب ان يخطط لها المدرب بشكل دقيق ويعمل على اكسابها للاعبين لتحقيق أهداف التدريب ومن تلك الواجبات.

1-5-5- مدرب كرة القدم:

يعتبر مدرب كرة القدم هو حجر الزاوية في العملية التعليمية والتدريبية والتي تسهم في بناء اللاعبين لتحقيق أعلى المستويات، وقد ثبت من خلال أداء الدراسات النفسية والتربوية أن نجاح عملية التعلم والتدريب يرجع 60% منها للمدرب وحده، وقد يكون إرجاع هذه الأهمية إلى فعالية الدور الذي يقوم به بحكم وضعه القيادي في عملية التدريب.

والمدرب كرة القدم كشخصية تربوية يتولى مهمة المعلم والمدرب معا ويؤثر تأثيرا مباشرا في تطوير شخصية اللاعبين، كما انه من أهم العوامل التي تساعد على الوصول باللاعب لأعلى المستويات الرياضية.

ويعتبر إعداد مدرب كرة القدم لمهنة التدريب من أهم الجوانب الأساسية للإرقاء والتقدم بالعملية التدريبية ، فالتفوق الرياضي هو محصلة لعدة عوامل من أهمها إنعكاس الفلسفة التدريبية للمدرب ذي الخبرات العلمية والمعرفية والفنية في إنتقاء اللاعبين وإعدادهم لمستويات البطولة في ضوء الإمكانيات المتاحة، لذا يجب أن يلم مدرب كرة القدم بأحدث التطورات المعرفية والفنية التي يحتاجها أثناء عمله في مهنة التدريب.

وتستلزم البرامج التدريبية في مجال نشاط كرة القدم وجود القيادة الرشيدة المتمثلة في المدرب، ولا يأتي هذا إلا إذا حصل المدرب على التدريب المهني الكافي، وأصبح قادراً على فهم المشكلات التي يتضمنها ميدان التدريب، ويكتسب المدرب خصائصه المهنية التي تؤهله للقيام بعملية التدريب بكفاءة من خلال ما تهيأ له من خبرات ودراسات علمية وعملية تساهم في إعداده إعداداً متكاملًا للقيام بالعملية التربوية التدريبية. ولما كان المدرب يتولى عملية تربية وتعليم وتدريب اللاعبين، ويتوقف مقدار نجاحه في العملية التدريبية على ما يتصف به من خصائص وسمات وقدرات ومعارف لذا لا بد أن يتصف المدرب الرياضي عامة وكرة القدم خاصة بمواصفات ومميزات خاصة لكي يكتب لعملية النجاح. (علاوي، 1982، صفحة 10)

1-6- التغيرات والتكيفات الفسيولوجية للدم المصاحبة للجهد البدني:

هناك العديد من التغيرات التي تترك أثرها على الدم وفيما يلي نعرض لهذه التغيرات والتكيفات الناجمة عن هذا الجهد .

1-6-1- التغيرات الفسيولوجية للدم : (د الجبور، 2012، الصفحات 257-258)

- 1- زيادة كثافة وانتشار الشبكة الوعائية للدورة الدموية بالجسم عموماً.
- 2- نقل كمية أكبر من الوقود اللازم لعملية التمثيل الغذائي.
- 3- زيادة كمية الدم المدفوعة إلى الشعيرات المحيطة بالحوصلات.
- 4- زيادة كمية الدم الشرياني المغذية للأنسجة العضلية.
- 5- زيادة تركيز الهيموجلوبين كنتيجة لإفراز العرق مما يؤدي إلى زيادة القدرة على إتمام عملية التبادل الغازي.
- 6- زيادة الدورة الشعرية بالأنسجة العضلية عن طريق تفتح الشعيرات الخاملة وتكوين شعيرات دموية جديدة.

1-6-2- التكيفات الفسيولوجية للدم:

- 1- زيادة عدد خلايا الدم الحمراء وبالتالي زيادة الهيموجلوبين بالدورة الوعائية.
- 2- الزيادة المؤقتة والمحدد لعدد خلايا الدم البيضاء خلايا التدريب ثم العودة إلى العدد الطبيعي بعده.

3- سرعة التبادل الغازي والغذائي بين الجهاز الدوري والأنسجة العضلية العاملة أثناء الجهد البدني.

4- إنخفاض حجم المقاومة التي يتعرض لها الدم بالأوعية الدموية.

5- ارتفاع ضغط الدم الوريدي وتحسن الدورة الوريدية بأطراف الجسم.

6- خفض الأكسجين إلى حده الأدنى في الأنشطة المرتفعة الشدة.

1-7- التخلص من زيادة حامض اللاكتيك في الدم :

تؤدي زيادة حامض اللاكتيك في الدم إلى سرعة شعور اللاعب بالتعب والإجهاد وتقع نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم تحت تأثير عاملين أولهما هو معدل إنتاج حامض اللاكتيك في العضلات نتيجة التمثيل الغذائي اللاهوائي للجليكوجين. وثانيهما هو معدل التخلص من حامض اللاكتيك الزائد في الدم ، وقد تناولنا كيفية تأثير العامل الأول ويتم خلال هذا الجزء التعرف على كيفية مواجهة الجسم لزيادة حامض اللاكتيك بالدم والتخلص منه حيث تعتبر هذه العملية الفيسيولوجية من العمليات الهامة لتأثير حمل التدريب على وظائف الجسم، ويشترك في هذه العملية ما يطلق عليه المنظمات الحيوية بالدم حيث تعتبر الخط الدفاعي الأول ضد أي تغيرات تحدث في مستوى التوازن الحمضي القلوي بالإضافة إلى دور الرئتين والكلى في ذلك. (د الجبور، 2012، صفحة 269)

1-8- معدل القلب الأقصى:

هو أقصى معدل لعدد ضربات القلب التي يسمح الوصول إليها من قبل الفرد أثناء الحمل والجهد البدني وبدون أي إجهاد أو أضرار قد يتعرض له الفرد ، لقد طورت معادلات متعددة لتقدير وحساب معدل قلب الأقصى منها:

- معدل القلب الأقصى = $220 - \text{العمر}$ (بالسنين) وهي معادلة مناسبة للأفراد الغير رياضيين ومن كلا الجنسين.

- معدل القلب الأقصى = $205.5 - (0.685 * \text{العمر})$ معادلة مناسبة للرياضيين أكثر.

1-8-1- معدل القلب لدى الرياضي:

يتحدد معدل القلب عن طريق إيقاع الاستشارة في العقدة الأدينية ويحسب معدل القلب عن طريق حساب معدل النبض الشرياني أو بواسطة عدد ضربات القلب على القفص الصدري عن طريق السمع (عند الضلع الخامس من اليسار). (الفتاح، 2003، صفحة 431)

لقد وضع كارفونين معادلته الشهيرة في تحديد شدة التمرين اعتماداً على معدل القلب الأقصى أو النبض الأقصى وهي كما يلي:

1- معدل القلب الأقصى بالتدريب = معدل القلب بالراحة + 06 بالمئة من معدل القصى بالراحة. وكما ذكرنا سابقاً بأن المعدل الأقصى للقلب = 220 - العمر لغير الرياضيين.

قسمت درجات الحمل تبعاً لمعدل القلب (النبض) كالآتي:

- معدل القلب = 120 ض/د أو أقل هي راحة إيجابية بين تدريبات التحمل.
- معدل القلب = 130 ض/د = شدة حمل منخفضة.
- معدل القلب = 150 ض/د = شدة حمل متوسطة.
- معدل القلب = 151-165 ض/د = شدة حمل فوق المتوسطة.
- معدل القلب = 166-180 ض/د = شدة حمل أقل من الأقصى.
- معدل القلب 180 فما فوق = شدة حمل قصى. (د الجبور، 2012، صفحة 285)

1- 8- 2- قياس معدل القلب (النبض):

من السهولة قياس معدل النبض لدى الرياضيين في وضع الوقوف والراحة قبل وبعد الجهد بإحدى الطرق التي سبق ذكرها، ولكن يصعب علينا قياس حجم الضربة أو الطرح كلياً إلا بالطرق والأجهزة المختبرية. فقياس النبض أصبح من العمليات المهمة بالتدريب الرياضي اليومي للرياضي والمدرب في أن واحد حيث تتعلق شدة الحمل التدريبي بمستوى النبض القصى للرياضي، كما وتتحدد مستويات ودرجات الشدة أيضاً سرعة معدل ضربات القلب كذلك فإن الطرق التدريب الحديثة بالألعاب الرياضية المختلفة تخضع لأنظمة الطاقة الثلاثة المعروفة وجميعها سوف تعتمد على تحديد معدلات القلب أي النبض قبل وأثناء وبعد حمل التدريب، كما أن أفضل مؤشر للياقة

البدنية الفيسيولوجية اليوم هو معرفة القدرة الهوائية القصوى للجسم الرياضي (vo2max) والذي يعتمد في قياسه على الجهد والنبض.

1-9- نظام التكيفات الحادة أثناء التدريب:

تشارك الهرمونات والأنسجة في إستجابة الجسم لأنواع المختلفة من التدريب وفي التعرض للضغوط المختلفة، وتتمثل إستجابات الجسم للتدريب البدني على التنظيم الهرموني الذي يساعد على إطلاق الطاقة والمحافظة على توازن السوائل في الجسم وعلى حركة الدورة الدموية الوعائية وعلى تكوين البروتين والوظائف المناعية كما تحدث بعض الإستجابات لهرمونات معينة مثل الهرمونات الجنسية وتختلف إستجاباتها للتدريب وفق شدته المتباينة. (سلامة، 2009، صفحة 178)

خلاصة :

إن المهام التدريبية لا بد أن ترتبط بالمهام الوظيفية إرتباطا وثيقا ، وأن يقوم المدرب بدور القيادة في عملية التدريب من حيث التنفيذ وإدارة هذه المهام بصورة مبرمجة ومنتظمة بشكل فردي بحيث ينظم الأسلوب الحياتي للاعب بما يناسب مقتضيات التدريب لتحقيق إنجازات مثلى ، وبالتالي فإن عملية التكامل الرياضي للإنجاز من حيث الإعداد التدريبي وتنمية الصفات المراد تنميتها، لرفع قدرة الرياضي أو الممارس لكرة القدم على الإنجاز من حيث الإعداد البدني والفني والذهني وترقية التوافق الحركي بواسطة مجموعة مختلفة من التمرينات الهادفة .

مقدمة:

إن التدريب و النضج مظهران متكاملان يؤديان إلى نمو المستوى و ترقية، لذا يتفاعلان معا تفاعلا يجعل من الصعوبة التفريق بين أثر التدريب و أثر النمو في المستوى البدني و الفسيولوجيا المهاري والتكتيكي و النفسي، حتي يحتاج اللاعب في هذه المرحلة الى تنمية قواه البدنية القدرة على الحكم السليم و التوازن لتأدية واجباته اليومية في البيئة وعمله، ومع الايمان التام بأقوال العطرة التي تدل على ادراك الرسول الله صلى الله عليه وسلم بمراحل العمرية قوله "لاعب ابنك سبعا(سبعة سنوات الأولى) وأدبه سبعا(من سبعة سنوات إلى أربعة عشر سنة)وصاحبه سبعا(من أربعة عشر إلى إحدى وعشرون سنة)وثم ألق حبله على غاربه (من إحدى وعشرون سنة إلى أكثر من ذلك)،كما أن هناك بعض المختصين الباحثين في مجال علم النفس قام بدراسة هذه المقولة وتم تطبيقها في حياته اليومية العلمية والعملية، كما يرى الطالبان الباحثان أن نعنتي بهذه المرحلة وذلك من خلال إتباع أسس علمية مما يتطلب حاجيات هذه الاخيرة، وذلك لكي يتحقق للاعب فرصة إكتساب الخبرات و المهارات الحركية التي تزيده رغبة وتفاعل في الحياة ونقوم بصقل مواهبة وقدراته البدنية و العقلية،بما يتماشى مع متطلبات هذا العصر الحديث.

إن المرحلة العمرية (19)سنة تسمى المراهقة المتأخرة لأنها السنوات الأخيرة للمرحلة المراهقة و تقع ضمن تكوين الشخصية حيث تعتبر المرحلة الأساسية في عمر الإنسان ففيها يكشف المراهق حياة أخرى مما يزيد نشاط الإنسان فهي مرحلة الأكثر عطاء يتعرض خلالها إلى عدة ضغوطات من العوامل الخارجية تؤثر بشكل خارجي كبير على عضويته و معنوياته.

ومن الأهمية أن يعرف المدرب مراحل النمو والتطور البدني والاجتماعي والعقلي والانفعالي، ومدى إستطاعته أن يخطط وينفذ برامج التدريب طبقا للسمات والخصائص المميزة لنموها ،هذا لان العقل و الجسم متدخلان بمعنى أن حالة الجسم تتأثر بسلوك للعقل وخبراته كما أن سلوك العقل يتأثر بحالة الجسم ،و التحدث عن هذه المرحلة العمرية يقودنا للتحدث عن مرحلة ما بعد المراهقة أي بداية مرحلة البلوغ حيث يظهر

الإتزان التدريجي في نواحي الإرتباك و الإضطراب الحركي و يقول "بسطويسي أحمد" هذه المحلة تسمى بمرحلة المراهقة الثانية حيث يصعب تحديد بداية ونهاية هذه المرحلة بصفة دقيقة وهو يعتبرها مرحلة إكمال النضج الجنسي وعلى ذلك تعتبر مرحلة إكتمال نهائي ونضج ورشد المراهق ليس جنسيا فقط بل جسميا وعقليا و إجتماعيا.

2-1- تعريف المراهقة:

هي مشتقة من فعل راهق بمعنى تدرج نحو النضج ،ويقصد به مجموعة من التغيرات تطراً على الفرد سواء كانت من الناحية البدنية أو الجسمية أو العقلية أو العاطفية أو الاجتماعية من شأنها ان تنقل المرء من فترة الطفولة إلى مرحلة الشباب و الرجولة، لذا تعتبر المراهقة جسرا يعبر عليه المرء من الطفولة إلى رجولته وتعني من الناحية الزمنية فترة إمتداد تبدأ بداية البلوغ وتنتهي بإكتمال النضج، فهي بذلك عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدايتها وظاهرة إجتماعية في نهايتها تختلف من فرد لآخر. (الجسماني، 1994)

حيث نجد بعض الأفراد مراهقتهم مبكرة قد تبدأ في سن 12 تقريبا في حين يتأخر البعض حتى السن 22 ونلاحظ المراحل التالية:

2-1-1- مرحلة المراهقة المبكرة: وهي تحدث في سن 12-14 وهي تتزامن مع المرحلة الأساسية المتوسطة.

2-1-2- مرحلة المراهقة الوسطى: وهي تحدث من سن 15-17 سنة وهي تقابل المرحلة الثانوية .

2-1-3- مرحلة المراهقة المتأخرة: وهي في سن 18-21 وهي تقابل مرحلة التعليم العالي وكذلك فان المراهقة تنتهي في حوالي سن 21 سنة حيث يصبح الفرد ناضجا جسميا و فيزيولوجيا ، وإنفعاليا وإجتماعيا . (السلام) ومن خلال هذا يرى الباحث أن المراهقة مرحلة عمرية تبدأ بداية البلوغ وتنتهي بإكتمال الرشد وتتميز بمجموعة من

التغيرات و التطورات الجسمية العقلية، العاطفية والإجتماعية وكذا الجنسية وتعتبر من أصعب المراحل من الناحية النفسية. (الجسماني، 1994)

2-2- خصائص مرحلة المراهقة المتأخرة (19) سنة:

تتميز هذه المرحلة كون أن المراهقين يحبذون أداء الحركات و الفعالية التي تتطلب مستوى عالي نسبيا من القدرات البدنية و كذا الأنشطة التي تتطلب قدرا كبيرا من الشجاعة و المثابرة و الاعتماد على النفس.

و من أهم المميزات الحركية لهذه المرحلة هو ميلها للجدية و الاقتصاد، و هذا يظهر بشكل واضح في الحركات العمل و في نفسه يلاحظ فيه غالبا الزيادة في الحركات الجسمية للذكور و الإناث ، و نجدها تقل و تتوازن في السنوات الثالثة فمجال الحركة و إستعمال السرعة و القوة، تتناسب جميعها مع هدف الحركة وأسلوب العمل الشخصي كما يظهر أيضا الزيادة في الدقة الحركية و أسلوب العمل الشخصي، كما يظهر أيضا الزيادة في الدقة الحركية و في ثبات الحركة لمختلف مجالات العمل.

كما يقول عبد المقصود عن هذه المرحلة " يكون الأفراد القادرين على تعلم التكنولوجيا الحركية الصعبة و أدائها عند تعلم الوثب و ألعاب القفز "

و من هذا يتضح للباحثين أن هذه المرحلة هي أحسن المراحل التي يمكن إستثمارها لتعليم الحركات الجديدة و المعقدة لتنمية الصفات البدنية و المهارية لتحقيق نتائج جديدة. (ابراهيم، 1996، صفحة 122)

اللعبة طريقة لتعليم الأطفال المهارات المطلوبة منهم في أعمالهم كراشدين، ووصف "فريدريك فروبل" في كتابه تعليم الإنسان بأن اللعب أنقى وأكثر الأنشطة الإنسانية روحية بالنسبة للصغار وأنه يستحق من المربي الاهتمام الجاد كأفضل الوسائل للتعليم والتعلم.

إن التدريب الرياضي عملية تربوية تهدف إلى تحقيق البناء الاجتماعي الأمثل للدولة، وهو عنصر في تحقيق الهدف التربوي لبناء الإنسان المثالي للتطور المتناسق في شتى المجالات.

ويتميز التدريب الرياضي بالتوافق التام مع القواعد العلمية التربوية وهذا ما يؤكد أن التدريب الرياضي هو أحد متطلبات ومظاهر وميدان خصب لتحقيق ذاتية الطفولة والشباب، ويعد هذا طموحا نحو تحقيق الإمكانيات الفردية على الإنجاز والكمال ويتطلب ذلك مزيدا من التدريب للتقدم بالقدرات التي يحتاج إليها اللاعب والتي تنعكس على العمل، و نجاح أي مدرب يعتمد على الربط بين التربية كأسلوب والبناء كوحدة وكفرض أساسي في كل مرحلة من مراحل العمل .

2-3- تعريف اللعب:

يعرف "حامد زهران 1978" اللعب بأنه سلوك يقوم به الفرد بدون غاية علمية مسبقة وهو يعد أحد الأساليب التي يعبر بها الطفل عن نفسه، ويعرفه "عبد المنعم الحذفي 1987" بأنه نشاط حر وتعبير نفسي تلقائي ممتع مقصود لذاته، ويشير "أنور وينجر 1983" إلى اللعب بأنه الطريقة التي يستطيع بها الطفل التفاهم مع الواقع فمن خلال اللعب لا يستطيع الأطفال مراجعة أفكارهم فقط بل يستطيعون أيضا تشكيل وسائل تمكنهم من استخدام تلك الأفكار. (كاميليا عبد الفتاح. وآخرون، 1991، صفحة 299)

ولقد رأى "أفلاطون" في اللعب طريقة لتعليم الأطفال المهارات المطلوبة منهم في أعمالهم كراشدين، ووصف "فريدريك فروبل" في كتابه تعليم الإنسان بأن اللعب أنقى وأكثر الأنشطة الإنسانية روحية بالنسبة للصغار وإن يستحق من المربية الاهتمام الجاد كأفضل الوسائل للتعليم والتعلم أما "جون ديوي" فقال: أن اللعب الذي لا يؤدي إلى النمو لا يعدو كونه مجرد تسلية. (الناشف، 1993، صفحة 73)

2-4- قيمة اللعب:

2-4-1- قيمة اللعب لدى الطفل:

يولد الطفل بعدة غرائز وميول تنتقل إليه بالوراثة وتدفعه إلى أن يسلك سلوكا معيناً ليحقق غرضاً خاصاً . والميل للحركة أشد ميول الطفل الفطرية ظهوراً وأبقاها في مراحل نموه، فهو الذي يدفعه إلى اكتشاف بيئته ومعرفة كل ما يدور حوله.

وحيث أنه كان نشطاً ومستكشفاً فإن الجزء الأكبر من تعلمه الأول يأتي من الحركة وخلالها وأكبر فترة تعلم للطفل هي ما بين سن 1 إلى 6 سنوات. وكلما زادت فرص السمع والرؤية للطفل كلما رغب في مزيد من السمع والرؤية وطفل 3 سنوات يمكنه أن يتعامل مع العالم المحيط به ويستطيع أن يبني مهارة فوق مهارة في أثناء حياته إلى أن يستطيع جمع العديد من المهارات ويشعر الطفل عند أدائه الحركات التي تعمل فيها العضلات الكبيرة كالجري والحل بقدم واحدة وبقدمين.

وأيضاً في أداء الألعاب الساكنة والمطاردة وكيف يمسك الأطفال ويطاردهم، ويشير علماء الاجتماع والأنثروبولوجيا على أن الإعداد الثقافي والاجتماعي للطفل يحدث من خلال اللعب فمنها يتعلم الطفل الكثير عن نفسه وعن العالم المحيط به فمن خلال اللعب يستكشف الطفل كيف يستخدم جسمه بأجزائه المتشابكة وكيف:

* يكتسب قوة تفوق قوة زملائه.

* الاستقلالية والبعد تدريجياً عن الالتصاق بأمه.

* الاعتماد على النفس.

* استغلال قدراته الحركية. (كاميليا عبد الفتاح. وآخرون، 1991، صفحة 299)

* يشجع على قوة التركيز والابتكار.

* تتحسن شخصية الطفل بفضل اللعب الجماعي الأنانية تنقص والخجل ويتعلم العديد من المهارات الحركية ويبدع فيها.

2-4-2- قيمة اللعب لدى المراهق:

بسبب الفروق الفردية في القوة والميل إلى اللعب والقدرة البدنية فإن الأولاد والبنات ينفصلون عادة من الصف الرابع الابتدائي في دروس التربية البدنية والرياضية.

إذ يميل الأولاد إلى ممارسة الألعاب العنيفة التي تبرز قوتهم، بينما تميل البنات إلى ألعاب الفرق والأنشطة الإيقاعية، وكلما كبر كل جنس في السن فإنه يفضل الأنشطة

التي أن يتقابل مع أفراد الجنس الآخر، وأثناء فترة المراهقة فإن الفتية من الجنسين تكون ثقيلة الحركة ومهمومة وثائرة متمردة.

ويكون المراهق أكثر قدرة على عبور الثغرة الموجودة بين الطفولة والرشد بنجاح إذ ما تمكن من ممارسة عدة رياضات بمهارة فوق المتوسط.

وإذ ما تمكن من اكتساب بعض الفضائل الاجتماعية بدرجة كافية ، وفوق هذا من المهم بدرجة كبيرة أنه في فترة ما بين سن 10 إلى 15 سنة ما لم يعاد تعليم أنماط المهارات التي سبق اكتسابها في السنوات السابقة وتكرر وتحصح.

وما لم يكن لدى المراهق القدرة الجيدة على أداء بعض الألعاب في هذا السن، فإن فرص تعلمه أدائها في سن 20 إلى 30 سنة سوف تكون قليلة جدا إذ كلما كبر الفرد في السن كلما شعر بالخوف والإحراج والخجل من الأداء أمام زملائه. (الناشف، 1993، صفحة 74)

2-5- نظريات اللعب:

لقد تحدث العديد من علماء الاجتماع والفلاسفة عن السبب في الميل للعب ودوافعه ومعرفة منشأه وأنواعه وتشابه بعض الألعاب في البلاد المختلفة وما إلى ذلك ووضعوا عدة نظريات تحاول أن تفسر اللعب بأشكال متعددة ومن أبرز تلك النظريات مايلي:

2-5-1 نظرية الطاقة الزائدة :

لقد عبر الفيلسوف الألماني " فريد شيلد " عن فكرته عن اللعب بأنه (البذل غير الهادف للطاقة الزائدة) وهذه النظرية تشير إلى أن الكائنات البشرية وقد توصلت إلى قدرات عديدة ولكنها لا تستخدم كلها في وقت واحد، وكننتيجة لذلك يوجد لدى الإنسان قوى معطلة لفترات طويلة، وأثناء فترات التعطيل هذه تتراكم الطاقة في مراكز الأعصاب السليمة النشطة ويزداد تراكمها، حتى تصل إلى درجة يتحتم فيها وجود منفذ، واللعب وسيلة ممتازة لاستنفاد هذه الطاقة الزائدة المتراكمة.

2-5-2- نظرية الترويح:

يوضح " جوتس هوتس " القيمة الترويحية للعب حيث يفترض نظريته أن الفرد يحتاج إلى اللعب كوسيلة لإستعادة نشاط الجسم وحيويته بعد ساعات العمل المجهدة ويعمل على إزالة التوتر العصبي والإجهاد العقلي والقلق النفسي.

2-5-3 نظرية الميراث:

يؤكد " ستانلي هول " أن اللعب والألعاب جزء لا يتجزأ من ميراث كل فرد فالألعاب تنتقل من جيل إلى جيل، والألعاب الحديثة ما هي إلا صورة متطورة لتلك الألعاب القديمة.

2-5-4 نظرية الغريزة:

يفيد " حروس " أن لدى الفرد إتجاها غريزيا نحو النشاط في فترات عديدة من مراحل حياته، واللعب ظاهرة طبيعية للنمو والتطور بلا تخطيط ولا هدف معين، ويعتبر جزء من التكوين العام للإنسان. (الناشف، 1993، صفحة 78)

2-5-5 نظرية الاتصال الاجتماعي:

تشير هذه النظرية إلى أن الكائن الحي البشري يلمنق أنماط النشاط التي يجدها سائدة في مجتمعه وبيئته ولذلك نرى أن لكل دولة لعبتها المفضلة التي تشتهر بها، ففي مصر نجد أن كرة القدم هي اللعبة السائدة، وفي الهند الهوكي، وفي الولايات المتحدة البيسبول، وفي إنجلترا الكريكيت، وفي إسبانيا مصارعة الثيران.

2-5-6 نظرية التعبير الذاتي:

يؤكد " ماصون " أن الإنسان مخلوق نشط إلا أن تكوينه الفسيولوجي التشريحي يقيد من نشاطه كما أن لياقته البدنية تؤثر في أنواع الأنشطة التي يستطيع ممارستها وتدفعه ميوله النفسية التي هي نتيجة حاجاته الفيزيولوجية واتجاهاته وعاداته إلى ممارسة أنماط معينة من اللعب.

يمكننا أن نستخلص من كل هذه النظريات أن اللعب ميل طبيعي يساعد على نمو الطفل وفي اكتساب قدرات ومهارات وعادات جديدة ويساعده على تكوين شخصيته، ويشعره بطريقة غير مباشرة بالمسؤولية نحو ذاته ونحو زملائه الذين يشتركون معه في اللعب.

2-6- الألعاب:

يذكر إدواردز (Edwards,1973)، أن المعنى الرئيس للألعاب هو الممارسة والشعور بالبهجة ويرتبط هذا النشاط الممارس باللعب أكثر من اللعبة نفسها؛ الأمر الذي يعطى الفرصة للتلقائية في اللعب، فالجدية الواضحة والممارسة المقيدة بقوانين خاصة من شأنها أن تعمل على إعاقة العمل الذي يعبر عن المعنى الرئيس لكلمة لعب، والتلقائية يمكن المحافظة عليها في حدود القوانين التي تتميز بقدر مناسب من المرونة.

(EDWARDS.H, 1973, p. P59)

ويشير أمين أنور الخولى (1996م)، إلى أن الألعاب أحد أشكال الظاهرة الحركية أو النشاط البدنى، وهى تحتل مكاناً متوسطاً بين كل من اللعب والرياضة، ذلك لأنها أكثر تنظيماً من اللعب ولكنها أقل تنظيماً من الرياضة، كما أن الألعاب تتطلب قدرًا من المهارة الحركية مقابل الرياضة التي تتطلب مستوى عال من المهارة الحركية. (الخولى،

1996، صفحة 28)

وقسمت الألعاب إلى:

2-6-1- الألعاب الصغيرة:

هى ألعاب منظمة تنظيماً بسيطاً، سهلة فى أدائها ولا تحتاج إلى مهارات حركية كبيرة عند تنفيذها ولا توجد لها قوانين ثابتة أو تنظيمات محددة ولكن يمكن للمعلم وضع القوانين التي تتناسب مع سن اللاعبين واستعدادهم والهدف المراد تحقيقه، ويمكن ممارستها فى أى مكان كما يمكن أداؤها باستخدام أدوات بسيطة أو بدون أدوات، وهى لا تحتاج إلى تنظيم دقيق أو معقد. (ايلين وديع فرج، 1996، صفحة 26)

2-6-2- ألعاب المباريات المصغرة كأسلوب تدريبي واقتصادي:

يختلف استخدام أسلوب اللعب في مكوناته عن التدريبات المهارية البدنية والمهارية الخططية، وتنتج في تكوينها إلى تحسين مستوى الأداء المهارى والخططي معاً من خلال التمتع باللعب الجماعي المشوق لمواقف تنافسية قد تأخذ أشكال مباريات غير كرة القدم مثل كرة اليد والتصويب بالرأس أوالتصويب على المرمى من خلال اللعب

الجماعي لفرق مصغرة لتكوينات مختلفة وفى مساحات متباينة بشروط محددة (عدد اللمسات والتصويب - عدد التمريرات والتصويب -زيادة ونقصان عدد اللاعبين - تعاقب زيادة الخصوم -زيادة عدد المرمى -التحول من الدفاع للهجوم ..الخ) ويتناسب هذا الأسلوب مع الكبار والصغار حيث تتميز تدريباته باستثارة دوافع اللاعب وزيادة حماسه نحو الأداء وإظهار القدرات الكامنة من خلال الديناميكية المستمرة للعب والتعاون المستمر بين الزملاء مما يتيح فرص أكثر للاستكشاف والابتكار واكتساب خبرات مماثلة لمهارات المباريات الفعلية.

وفى ضوء تطور استخدام أساليب التدريب وتعدد مفاهيم الإعداد والاتجاه إلى التخصصية فى اختيار التدريبات كأحد المبادئ العلمية الواجبة فقد تطور أسلوب اللعب التدريبي وأصبح يعتمد عليه معظم المدربين أثناء فترات الإعداد المختلفة بأشكال متنوعة وزيادة حجم أدائها لتحقيق الأهداف المركبة واقتصادية التدريب من خلال استخدام ألعاب المباريات المصغرة كمحتوى وهدف فى نفس الوقت لرفع مستوى كفاءة اللاعبين وزيادة قدراتهم. (اسماعيل، 1997، صفحة 57)

لتحسين القدرة الهوائية من خلال بعض النماذج التدريبية المحددة بشروط حتى يمكن التحكم فيها وفق أهداف واستراتيجيات أدائها بحيث تسمح للاعبين بأداء المهارات الفنية والخطوية من خلال التحرك فى اتجاهات مختلفة لتغيير مراكز اللعب فى حالات دفاع وهجوم مستمرة (جماعية اللعب) فى ظروف مثالية تبدو فيها الإثارة والمتعة والتنافس فى وقت واحد، وقد أسفرت الدراسة عن إيجابية هذا الأسلوب فى رفع مستوى القدرة الهوائية(التحمل) وتأخير ظهور التعب (التحمل الخاص) فضلاً عن التحسن الجوهرى فى مستوى الإنجاز المهارى. (خاطر، 1989، صفحة 93)

ويمكن تحديد النماذج التدريبية لألعاب المباريات المصغرة فى ثلاث أشكال رئيسية هي:

1- ألعاب لها مرميين أو أكثر ذات مساحة كبيرة أو صغيرة تحدد وفق غرض التدريب والهدف من هذه النوعية هو تسجيل أكبر عدد من الأهداف فى مرمى الفريق المنافس.

2- ألعاب ليس لها مرمى والهدف منها وصول الفريق المستحوذ على الكرة لأي نقطة مقابلة على خط النهاية (حد الملعب المقابل) أكبر عدد من المرات.

3- ألعاب ليس لها مرمى والهدف منها تسجيل أكبر عدد من التمريرات فيما بين أعضاء

الفريق الواحد(الاحتفاظ بالكرة)

وفي جميع الحالات يجب وضع شروط وتعليمات لتطوير اللعب والتحكم في مستوى أداء الجهد وفقا لهدف من كل تمرين، وعلى المدرب التأكيد عليها أثناء التدريب عليها أثناء عملية التدريب.

يعتبر اللعب من أهم وسائل تكوين شخصية الطفل، فهو أول واسطة بينه وبين بيئته وبواسطته يعبر عن احتياجاته، فالطفل في مراحل عمره الأولى له وسيلة وحيدة يتصل بها بما حوله وحتى أنه يعبر بها عن ما يختلج في صدره وتتمثل هذه الوسيلة في اللعب ، حيث نراه يقوم بحركات بيده وجسمه أثناء الطفولة وتدعى باللعب العفوي ، وحين ينمو الطفل ويدخل في طور الدراسة فإن المربون يوجهونه عن طريق اللعب التربوي في سبيل بناء بعض الصفات الحميدة كاحترام الغير الانضباط ...الخ، وقد لوحظ في الآونة الأخيرة ويتطور البحث العلمي أن اللعب يعتبر كأنجح طريقة لعلاج بعض الاضطرابات النفسية للأطفال ودمجهم في المجتمع، لذا أصبح للعب قيمة فعالة في تكوين الطفل وتوجيه العملية التربوية والدفع نحو السليم للطفل وبملاقاته لأقرانه يقومون بنسخ سرورهم وفرحهم بواسطة الألعاب .وهذه الألعاب إما أن تكون جماعية تربي لديهم روح المعاونة والانضباط أو فردية تبرز قدرات الطفل الشخصية و إمكانية الاعتماد على النفس والشجاعة و حب المنافسة.

2-6-3- ألعاب الفرق:

هي الألعاب التي تخضع لقواعد وقوانين دولية أو عالمية أو أولمبية، ولها نظم وقواعد ثابتة متفق عليها دولياً، وتحتاج هذه الألعاب إلى صالات لعب وملاعب ذات مقاييس محددة، وتمارس بأدوات لها قياسات وأوزان ثابتة وينظم لها دورات رياضية على

المستوى الدولي، ويظهر فيها التنافس الدائم بين دول العالم وإهتمام كل دولة بتكوين فرقها القومية التي تمثلها فى هذه الألعاب.

2-7- الألعاب التمهيدية:

تعد الألعاب التمهيدية مرحلة متقدمة للألعاب الصغيرة؛ حيث يتم فيها تطبيق المهارات الحركية المكتسبة من الألعاب الصغيرة بصورتها البسيطة إلى مهارات حركية تعد اللاعب لألعاب الفرق، مثل لعبة: كرة السلة - الكرة الطائرة - كرة اليد - كرة القدم. والألعاب التمهيدية هي ألعاب أكثر تنظيماً من الألعاب الصغيرة كما تتشابه قوانينها مع قوانين ألعاب الفرق إلى حد كبير وتستلزم قدرات حركية وعقلية على مستوى أعلى من الألعاب الصغيرة.

2-7-1- ماهية الألعاب التمهيدية:

يذكر كل من أمين الخولى، ومحمود عنان، وعدنان درويش (1994م) ، أن مدخل الألعاب التمهيدية أحد طرق تعليم الألعاب الرياضية الجماعية، ومن خلالها يكتسب المتعلم المهارات بطريقة أسرع وأكثر تشويقاً وإستمتاعاً وفهماً، وهناك من يعتقد أن غرض فكرة الألعاب التمهيدية مبنى على أساس أنها مجرد طرق أو وسائل لألعاب فريق أكثر تنظيماً ... لكن ما الذى يمنع من أن يكون لهذه الألعاب الغرضان معاً؟!، كما أنها تناسب المدارس ذات الإمكانيات والتسهيلات المتواضعة أو المساحات المحدودة.

ويعرف أمين الخولى، ومحمود عنان، وعدنان درويش الألعاب التمهيدية، بكونها ألعاب فرق معدلة تتضمن مهارة أو أكثر من المهارات الأساسية وتخضع لعدد من القواعد والإجراءات المتبعة فى الألعاب الجماعية للفريق. (درويش، 1994، الصفحات 164-165-166)

ويشير محمد إبراهيم سالم (2000م)، إلى أن الألعاب التمهيدية هي فرع من فروع النشاط الرياضى ولا تحتاج إلى صالات أو ملاعب ذات مقاييس قانونية وليس لها

نظم ثابتة متفق عليها دوليًا، وهى الألعاب التى تتصف بالمرح والسرور والتنافس وتناسب كلاً من الجنسين وكل الأعمار. (سالم، 2000، صفحة 04)

ويوضح حسن السيد أبو عبده (2004م) أن الألعاب الصغيرة والتى تعتبر مرحلة بداية للألعاب التمهيدية من أهم وأنجح وسائل وطرق التدريب الحديثة؛ حيث تعد اللاعب لأداء المهارات الأساسية فى مواقف مشابهة للمواقف التى تقابل اللاعب أثناء المباراة. (عبده، 2004، صفحة 134)

2-7-2- الأهمية التعليمية للألعاب التمهيدية:

يتفق كل من أمين الخولى، ومحمود عبد الفتاح عنان، وعدنان درويش (1994م)، أن الألعاب التمهيدية أحد الوسائل المهمة فى التعلم، فهى تساعد التلميذ على بناء صورة إجمالية للنشاط المتعلم من خلال إتاحة فرص الممارسة والأداء فى النشاط ككل أو من خلال أجزاء كبيرة كاملة، وهذا يجعل الممارسة هادفة ومشوقة للتلميذ فى نفس الوقت. ويؤكد عماد حمدى بليدى (2001م)، أنه من خلال الألعاب التمهيدية يمكن لأى متعلم أن يحقق نجاحًا فى النشاط الممارس؛ الأمر الذى يزيد من حماسه وميوله نحو الممارسة وبذلك يزداد مستواه المهارى والبدنى. (بليدى، 2001، صفحة 03)

2-7-3- استخدام الألعاب التمهيدية فى التدريب:

تعد الألعاب التمهيدية عنصرًا رئيسًا فى مجال التدريب الحديث؛ حيث إنها تعمل على تنمية مكونات اللياقة البدنية مع تطبيق المهارات الأساسية أثناء ممارسة تلك الألعاب، لذا يجب الابتعاد عن الجوانب الشكلية المملة فى التدريب باستخدام تلك الألعاب بما فيها من مسابقات تحث اللاعبين على المنافسة التى هى عنصر رئيس فى التدريب. (دليل، 2000، الصفحات 120-121)

خاتمة:

تشكل الألعاب الصغيرة والألعاب التمهيدية جزء هام من النشاط التعليمي و التدريبي حيث تمثل مكانة مرموقة بين مختلف الألعاب والأنشطة المتعددة ، وتشكل حيزا مهما في التدريب على المهارات الحركية و البدنية و الوظيفية و غيرها ، وأصبحت من المقومات التي يحتاج إليها أي برنامج تعليمي -تدريبي للفئات العمرية المختلفة حيث يمكن وضع مناهج تدريبية مناسبة مستندة على الألعاب الصغيرة و بشكل مبرمج للوصول إلى أفضل النتائج في التطور و تحقيق مستوى أداء متقدم.

تمهيد:

لابد أن تحتوي كل دراسة على أسس علمية وخطوات متبعة من طرف الباحث أثناء قيامه بالدراسة الميدانية، وهذه الخطوات يجب أن تكون مسطرة بدقة و وضوح لأن نتائج الدراسة مرتبطة بنجاح هذه الخطوات بداية من التجربة الاستطلاعية والمنهج المستخدم، ومجتمع وعينة البحث، إضافة إلى الأدوات المستعملة شرط أن تكون ذات مصداقية وثبات رغم تعددها والكيفية وأوقات تطبيقها، وكذلك الأدوات الإحصائية المناسبة.

1-1- الدراسة الاستطلاعية:

مما لاشك فيه أن ضمان السير الحسن لأي دراسة تجريبية ميدانية لابد على الباحث القيام بالدراسة الاستطلاعية لمعرفة مدى ملائمة ميدان الدراسة لإجراءات البحث الميدانية و التأكد من صلاحية الاداة المستخدمة، والصعوبات التي قد تعترضنا قبل الشروع في الدراسة الميدانية ولذلك قمنا في بادئ الامر بالإلمام بالجانب المعرفي، ثم القيام بزيارات ميدانية من اجل مراقبة و الاطلاع عن بعد بمجتمع البحث، ومن تم تمت الدراسة الاستطلاعية المتمثلة في فريق "كوكب يلل" ثم الخطوة الموالية تحديد واختيار الفريق الملائم المتمثل في ذلك بعد ان تمت الموافقة من طرف مسؤولي الفريق والمدرب مع إعطاء التفاصيل والاختبارات الميدانية الواجب أن نتطرق اليها ثم القيام ببعض الإجراءات ، وهذا بالإلمام بالمعلومات الخاصة بأوقات التدريبات، وأيام المباريات و المنافسات الرسمية وكذلك التحدث مع اللاعبين.

1-2- الدراسة الاساسية:

1-2-1- منهج البحث:

إن المنهج في البحث العلمي يعني مجموعة الطرق المباحة الملتزمة بالقواعد و الأسس الموضوعية بغية الوصول إلى الحقيقة أو إلى حل التساؤلات للمشكلة موضوع الدراسة وهذا يعتمد على طبيعة المشكلة وفق الهدف المراد التوصل إليه، فإن مشكلة بحثنا تتطلب ضرورة إستخدام "المنهج التجريبي" لكونه أكثر ملائمة مع طبيعة البحث.

1-2-2- مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث من 375 لاعب صنف U19 في كرة القدم الذين ينشطون في القسم الثاني هواة .

1-2-3- عينة البحث:

إشتملت عينة بحثنا هذا على 30 لاعب مقسمة الى مجموعتين "التجريبية والضابطة" عدد كل منهما 15 لاعب .

1-3-3-مجالات البحث:

1-3-1-المجال المكاني:

أجريت الدراسة الميدانية في ملعب الشهيد بن سعيد "

1-3-2- المجال الزماني:

لقد إمتدت فترة العمل التجريبي على مرحلتين أساسيتين هما:

المرحلة الأولى: تمثلت في انجاز اختبارات القبلية للتجربة الاستطلاعية بتاريخ 01-12-2015 ثم إعادة الإختبارات البعدية بتاريخ 09-02-2016 .

المرحلة الثانية:

تمثلت هذه المرحلة في تطبيق التجربة الأساسية حيث إمتدت من 22-12-2015 إلى 23-02-2016 وخلال هذه الفترة الزمنية انجزت الاختبارات القبلية للعينة الضابطة والتجريبية بتاريخ 22-12-2015 ثم طبق البرنامج التدريبي الذي دام ثمانى أسابيع أما الاختبارات البعدية بتاريخ 23-02-2016 .

1-3-3-المجال البشري:

تم تطبيق هذه الدراسة على 15 لاعب من فريق ترجي مستغانم لكرة القدم صنف U19 وهي العينة التجريبية ،و 15 لاعب من فريق وداد مستغانم وهي العينة الضابطة حيث تم تطبيق تدريبات في الملاعب المصغرة على العينة التجريبية ، والعينة الضابطة طبق عليها برنامج المعتاد من قبل المدرب.

1-4- الضبط الاجرائي لمتغيرات البحث:

إن الدراسة الميدانية تتطلب ضبط للمتغيرات قصد التحكم فيها من جهة وعزل بقية المتغيرات الاخرى ،و بدون هذا تصبح النتائج التي يصل اليها الطالبان الباحثان

مستعصية على التحليل و التصنيف والتفسير ويذكر محمد حسن علاوي وأسامة كامل الراتب "يصعب على الباحث أن يتعرف على المسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث للإجراءات الضبط الصحيحة". (راتب، 1987)

1-4-1- متغيرات البحث:

المتغير المستقل: تدريبات في الملاعب المصغرة.

المتغير التابع: متطلبات الفيسيولوجية ($vam-vo2max$).

المتغيرات المشوشة: قام الطالبان الباحثان بمجموعة من الإجراءات لضبط متغيرات البحث قصد التحكم فيها او عزلها والتي تمثلت فيما يلي:

أ- لأجل التجانس الوسط المبحوث فيه التزم الطالب الباحث بمراعات النقاط الاساسية التالية:

ب- إبعاد حراس المرمى.

ج- كلا العينتين من نفس الجنس "ذكور" U19

د- كما أشرف الطالبان الباحثان بنفسهما على تدريب العينة التجريبية وتطبيق عليها التمارينات في الملاعب المصغرة، وأجري البحث في ملعبين ،ملعب الشهيد بن سعيد وملعب بن سليمان.

ج- كما تم إنجاز الطالبان الباحثان للإختبارات القبليّة والبعديّة بنفسهما لكلا العينتين.

1-4-2- أدوات البحث:

لقد استخدم الطالبان الباحثان على النحو الافضل وتحقيق لأهدافهما المنشودة مجموعة من الأدوات التالية:

أولا: المصادر المراجع العربية و الاجنبية:

من خلال إلمام النظري حول موضوع البحث في كل من المصادر والمراجع العربية والاجنبية وشبكة الانترنت كما تم الاستعانة والاعتماد على الدراسات السابقة

ثانيا: الوسائل البداغوجية:

لقد قام الطالبان الباحثان بتوفير العتاد الرياضي كما يلي:

1- لتتفيد الاختبار:

-مضمار 400م

-عدادين إلكترونيين من النوع الجيد.

-الشواخص.

-صافرة

لتنفيد البرنامج:

ملعب الشهيد بن سعيد (الرائد فراج) - صافرة - ميقاتية.

1-5- الأسس العلمية للاختبارات: حتى تكون للاختبارات صلاحية في إستخدامها

وتطبيقها لابد من مراعاة الشروط و الأسس العلمية التالية :

1-5-1- ثبات الاختبار: يقصد بثبات الاختبار هو أن يعطي الإختبار نفس النتائج

إذا ما أعيد على نفس الأفراد وفي نفس الظروف و المقصود بثبات الأختبار "درجة

الثقة" وذلك أن الأختبار لا يتغير في النتيجة خلال التكرار أو الإعادة .

ويرى نبيل عبد الهادي أن الثبات هو محافظة الأختبار على الأساس العلمي وإستبعاد

أي متغيرات أخرى مؤثرة إمتدت بين الفترة الزمنية الممتدة بين الإختبار القبلي و

الإختبار البعدي خلال التجربة الاستطلاعية لمدة أسبوع دون أن يمارس المختبرين

لأي نشاطات رياضية سواء داخل أو خارج المؤسسة. (الهادي، 1999).

الجدول رقم (01) يوضح ثبات الإختبارات:

مستوى الدلالة الاحصائية	درجة الحرية ن-1	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	القيمة المحسوبة (معامل الثبات)	حجم العينة	الاختبارات
0,05	14	0.60	0.79	15	إختبار نصف كوبر 6د
		0.60	0.70		قياس VMA
		0.60	0.81		قياس VO2 MAX

1-5-2- صدق الاختبار: يعتبر الصدق أهم شروط الاختبار الجيد الذي يدل على مدى تحقيق الاختبار لهدفه الذي وضع من أجله. ويقصد بصدق الاختبار "مدى صلاحية الإختبار لقياس فيما وضع لقياسه". (الحفيظ، 1993)

ومن أجل التأكد من صدق الإختبارات إستخدم الطالبان الباحثان الصدق الذاتي بإعتباره أصدق الدرجات التجريبية بالنسبة لدرجات الحقيقة التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس، والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار .

(حسانين، 1995)

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

وبالإعتماد على هذا النوع من الصدق توصلنا إلى النتائج الموضحة في الجدول رقم (02) عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية (ن-1).

الجدول رقم (02) يوضح صدق الاختبارات:

الاختبارات	حجم العينة	القيمة المحسوبة (معامل الصدق)	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	درجة الحرية ن - 1	مستوى الدلالة الاحصائية
الجري نصف كوبر 6د	15	0.88	0.60	14	0,05
		0.83	0.60		
		0.90	0.60		
قياس VMA					
قياس VO2 MAX					

1-5-3- موضوعية الاختبارات: يقصد بالموضوعية التحرر من التحيز والتعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية فيما يصدر من الباحثان من أحكام، كما يقصد بها الوضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الإختبارات و حاب الدرجات و النتائج الخاصة .وعليه فقد تم تطبيق الإختبارات بعد تحكيمها من طرف الأساتذة المعهد وإستشارة الأستاذ المشرف ،وبعد الإطلاع على عدة مراجع ومصادر كما هو مبين في الملاحق.

ويؤكد الطالبان الباحثان أن مجموعة الإختبارات المستخدمة في البحث مفهومة وسهلة وواضحة خاصة إن المختبرين (عينة البحث) تلقوا شرحا شاملا لأهداف الإختبارات ومواصفاتها وشروطها وتم تنفيذ عرض نموذجي للاختبارات من طرف الطالبان الباحثان، كما أجبنا على كل التساؤلات التي أثارها المختبرون قبل تطبيق الإختبارات، بالإضافة الى أن الإختبارات واضحة غير غامضة، وهذا ما يجعلها غير قابلة للتأويل كما ان الباحثان قد أشرف على الاختبارات فريق عمل ولهذا فإن الاختبارات التي طبقناها تتميز بالموضوعية لأنها إبتعدت عن التقييم الذاتي فهي فعالة ومناسبة.

1-6- البرنامج التدريبي المقترح:

بعد ضبط البرنامج التدريبي وبعد تحكيم الإختبارات من طرف أساتذة ودكاترة المختصين في التدريب الرياضي،ومن خلال مصادر ومراجع العلمية وشبكة الأنترنت والاحتكاك بالمدرسين . توصل الطالبان الباحثان إلى مجموعة من القواعد يجب إتباعها من أجل تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على العينة التجريبية،وهي كالتالي:

أولاً: القيام بإجراء إختبارات على عيني البحث التجريبية و الضابطة.

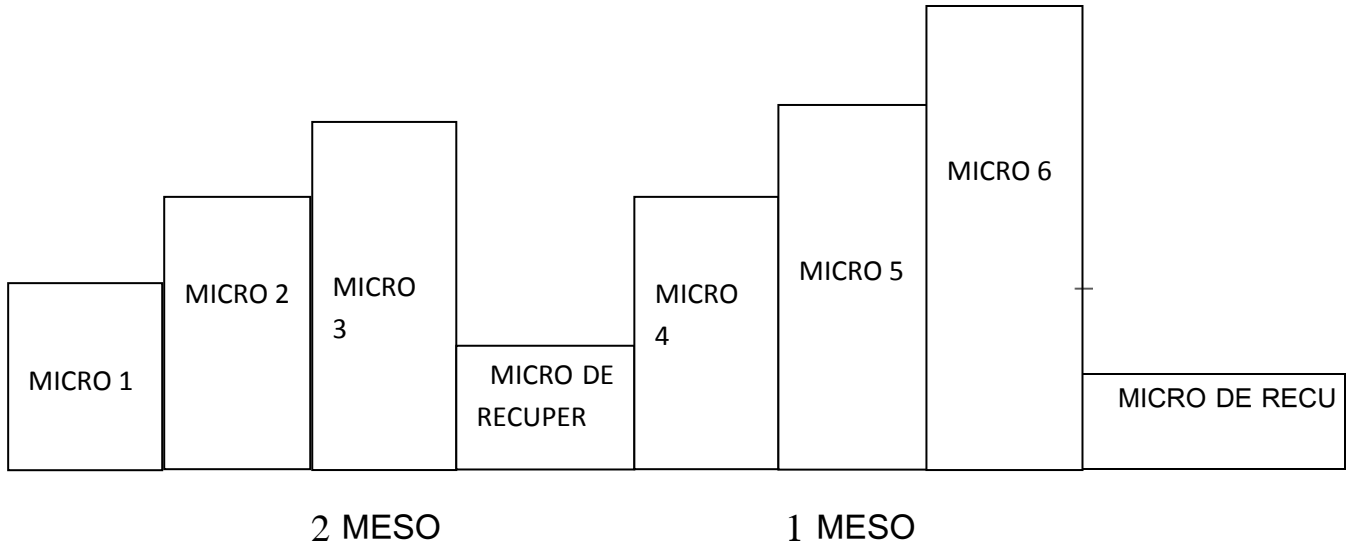
ثانياً:تسطير برنامج تدريبي متشكل من دورة تدريبية كبرى متكونة من دورتين تدريبيتين متوسطتين يتخللهما دورة تدريبية صغرى إسترجاعية،علما بان كل دورة متوسطة تتكون من ثلاث دورات تدريبية صغرى حيث إختار الطالبان ثلاثة حصص في الأسبوع بمعدل 24حصة في البرنامج التدريبي المقترح.

وكانت بداية العمل الميداني يوم الثلاثاء 22ديسمبر 2015 وقد شملت أيام الاثنين والثلاثاء من كل أسبوع. وقد بلغ حجم الحصة التدريبية 40 د إلى 120 د . وقد تم الانتهاء البرنامج بتاريخ الجمعة 23فيفري2015 وهي الفترة التي تزامنت في البرنامج التدريبي السنوي للمدرب (فترة المنافسة) .و عليه كان البرنامج التدريبي المقترح يحتوي على مايلي:

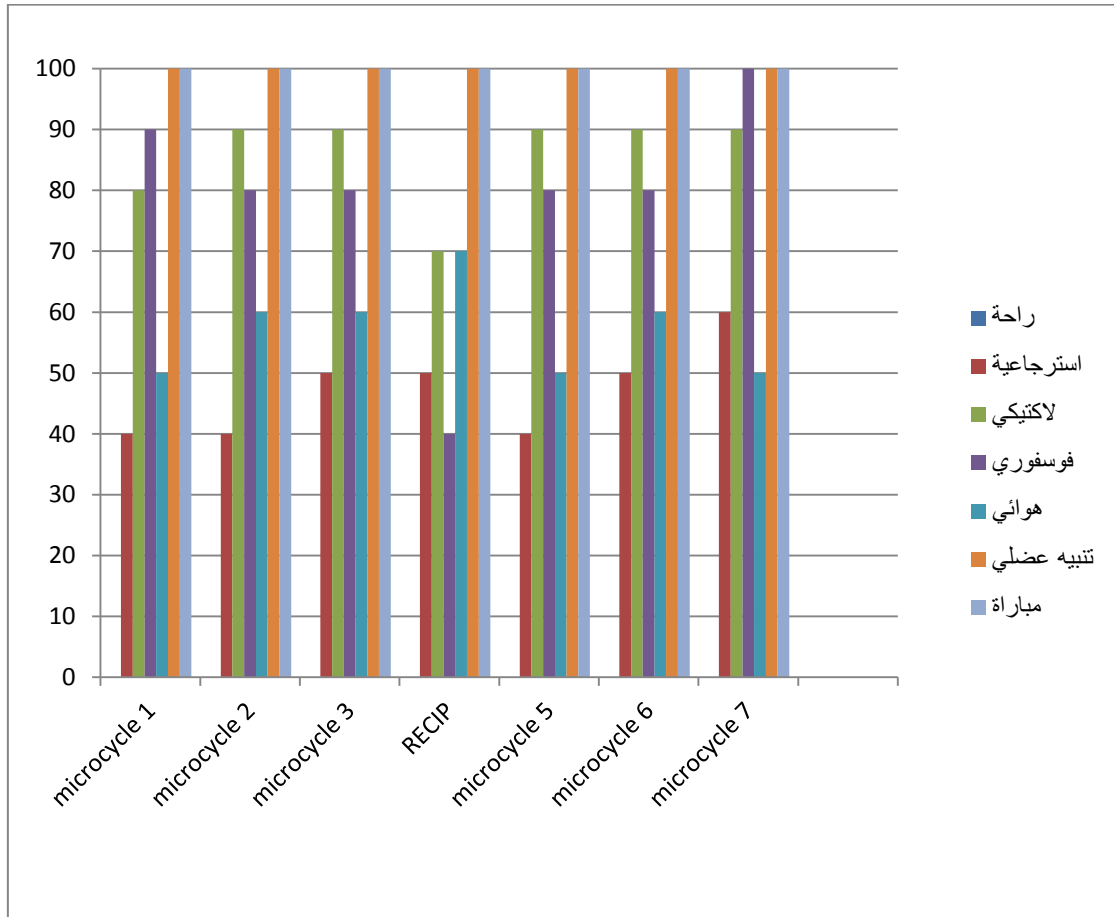
1- دورة تدريبية كبرى « Macrocycle »

- 02-2 دورات تدريبية متوسطة « Mesocycle »
- 3- ستة دروات تدريبية صغيرة ودورتين إسترجاعيتين: « MESOCYCLE »
- 4- 24 وحدة تدريبية. « sceance de entranement »

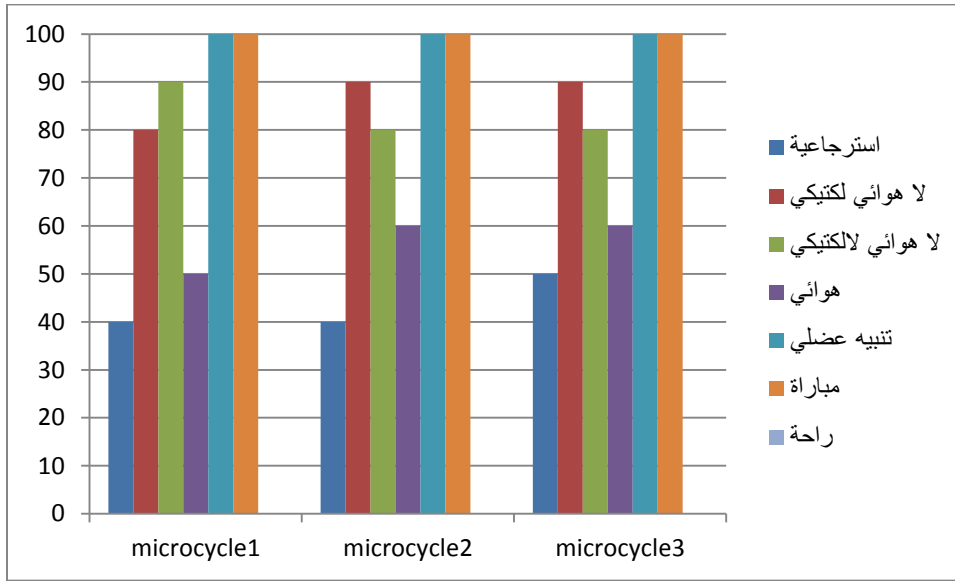
الديناميكية المعمول بها في البرنامج: MACROCYCLE



الشكل رقم (01) يوضح الدورة التدريبية الكبرى في فترة المنافسة



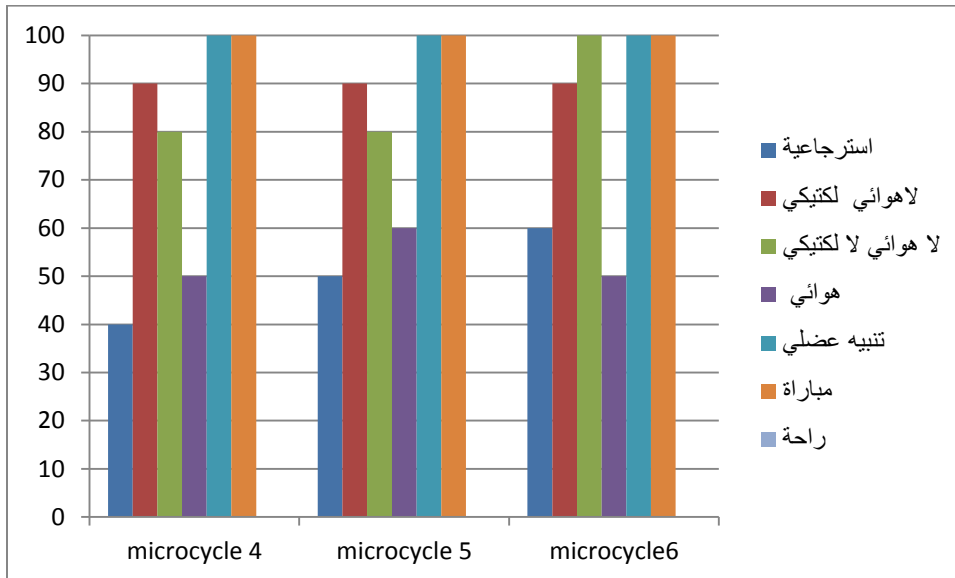
الشكل رقم (02) يوضح الدورة التدريبية المتوسطة الاولى في فترة المنافسة :



- الدورة التدريبية المتوسطة الأولى:

دورة تدريبية المتوسطة تحتوي 3 دورات تدريبية صغرى.

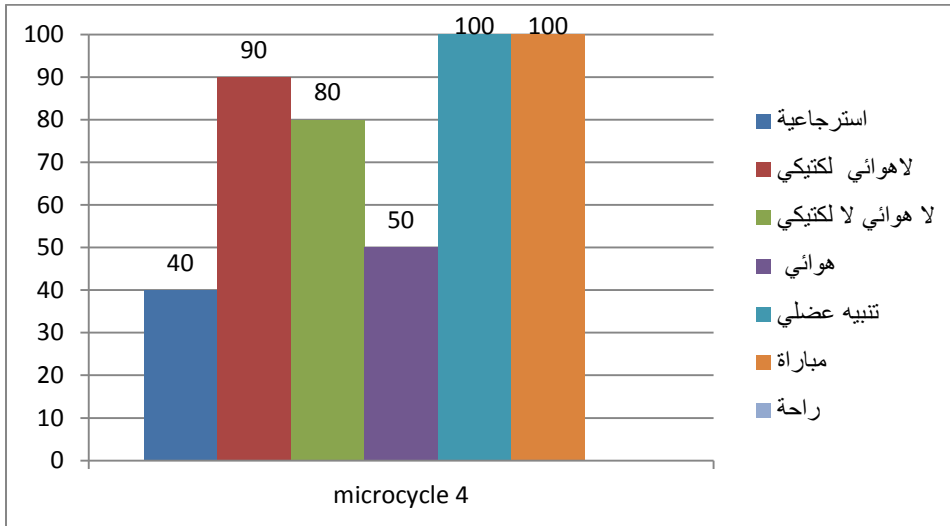
الشكل رقم (03) يوضح الدورة التدريبية المتوسطة الثانية (فترة المنافسة):



- الدورة التدريبية المتوسطة الثانية:

دورة تدريبية المتوسطة تحتوي 3 دورات تدريبية صغرى.

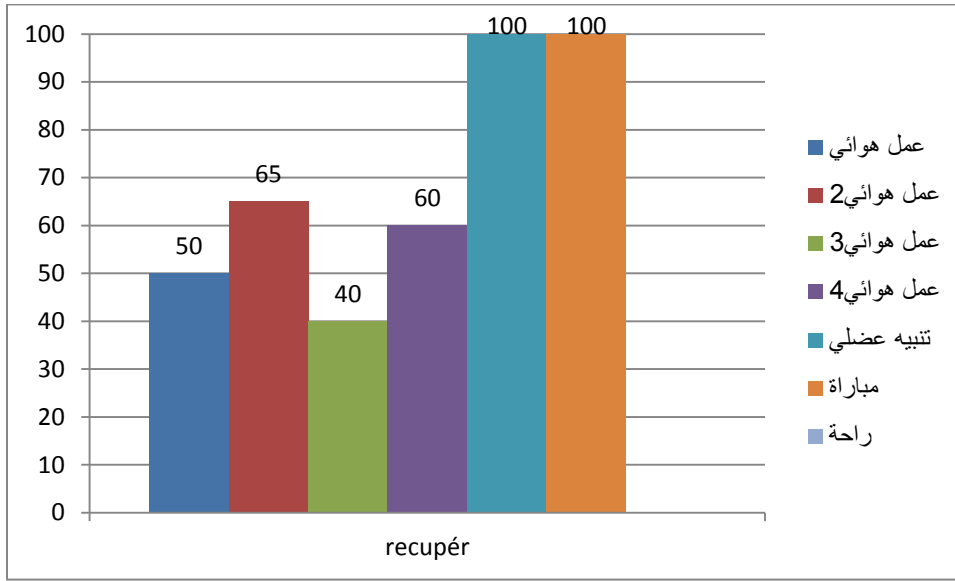
الشكل رقم (04) يوضح دورة تدريبية صغرى (مرحلة المنافسة):



الدورة التدريبية الصغرى:

هذه الدورة تتكون من مجموعة من الوحدات التدريبية حيث تتغير شدة الأحمال التدريبية على حسب الهدف الإجرائي.

الشكل رقم (05) يوضح دورة تدريبية صغرى استرجاعية (فترة المنافسة):



الدورة التدريبية الصغرى إسترجاعية:

هذه الدورة هي عبارة عن مجموعة من التمارين الأكسوجينية تكون في النظام الطاقة الهوائي الهدف منها التخلص من التراكمات اللبنية الناتجة عن الدورة التدريبية المتوسطة الأولى.

1-7- مواصفات الاختبارات المستخدمة:

1- إختبار نصف كوبر 6د

- الغرض من الاختبار: قياس التحمل الدوري التنفسي للاعب.
- الوسائل المستخدمة: مضمار الجري ، صافرة ، ميقاتي، دفتر للتسجيل.

- وصف الاختبار: يقف اللاعبون عند خط بداية 400م مضمار الجري مع إشارة البدء يقوم اللاعب بالجري حول المضمار والفوج الثاني يقوم بحساب كل دورة إلى نهاية

المدة.

حساب النتيجة: عند سماع إشارة إنتهاء الزمن المحدد للإختبار يقف كل لاعب في مكانه لتحديد المسافة بينه وبين نقطة البداية يجمع كل لاعب عدد مرات اللفات التي جراها مضروبة في 400م ويضاف عليها عدد الأمتار الأخيرة التي وقف عندها اللاعب بعد إجتيازه إشارة البدء لأخر مرة ويصبح مجموع الأمتار هي المسافة التي قطعها اللاعب في 6د. (سلامة، صفحة 43)

2- قياس السرعة القصوى الهوائية:

تم إستخراجها من المعادلة التالية: **VAM = المسافة على 100**
الوحدة (K/H)

3- قياس الحد الأدنى لإستهلاك الأكسجين: VO2MAX

المعادلة: **VO2MAX = 3.5 × VAM** الوحدة (ml/mn/kg)

1-8- الدراسات الإحصائية :

إن الهدف من إستعمال الوسائل الإحصائية هو التوصل إلى مؤشرات كمية تساعدنا على تحليل و التفسير والتأويل والحكم على مختلف المشاكل بإختلاف نوع المشكلة وتبعاً لهدف الدراسة حث يقول محمد صبحي أبو صالح وآخرون "إن علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جميع البيانات و تنظيمها وعرضها وتحديدتها وإتخاذ القرارات بناء عليها".

(محمد صبحي ابو صالح وآخرون ، 1989)

ومن هذا المنطلق تم الإعتماد في هذا البحث علي الوسائل الإحصائية التالية:

-المتوسط الحسابي:/(طاهر سعد الله، 1991، صفحة 184)

الهدف منه هو الحصول على متوسط المختبرين في الاختبارات الدنية والمهارية زيادة على أنه ضروري لحساب الإنحراف المعياري.

$$\bar{س} = \frac{مج س}{ن}$$

س : المتوسط الحسابي

مج س : مجموع الدرجات

ن : عدد أفراد العينة

- الإنحراف المعياري:

(عبد القادر حلمي، 1992، صفحة 98)

يعتبر الإنحراف المعياري من أهم مقاييس التشتت، ويمثل مدى تقارب أو تباعد قيمة المفردات (درجة الفحوص) عن المتوسط (النقطة المركزية) باستخدام الإنحرافات المعيارية عن متوسطها.

$$ع = \sqrt{\frac{ن مج^2 - (مج س)^2}{ن - 1}}$$

ن : عدد أفراد العينة

مج س : مجموع مربع درجات قيم

الاختبار

(مج س) : مربع مجموع درجات قيم الاختبار.

ويعرف الانحراف المعياري على أنه الجذر التربيعي لمتوسط مربعات القيم عن متوسطها الحسابي.

- معامل الارتباط (ر) كارل بيرسون:

(مصطفى حسن باهي، 1999، صفحة 120)

الهدف منه معرفة مدى العلاقة الارتباطية بين الإختبارين بالرجوع إلى جدول الدلالة الإحصائية لمعامل الارتباط بيرسون (ر) إذا كانت النتيجة أكبر من القيمة الجدولية فإن الترابط يكون قويا والعكس صحيح.

$$r = \frac{n(\text{مج ص}) - (\text{مج س})(\text{مج ص})}{\sqrt{[n(\text{مج ص})^2 - 2(\text{مج ص})(\text{مج س}) + (\text{مج س})^2][n(\text{مج س})^2 - 2(\text{مج س})(\text{مج ص}) + (\text{مج ص})^2]}}$$

ر : معامل الارتباط

مج س × ص = مجموع

حذاء القيم بين الإختبارين القبلي والبعدي.

مج س = مجموع القيم للإختبار القبلي.

مج ص = مجموع القيم للإختبار البعدي.

مج س² = مجموع مربع القيم للإختبار القبلي.

مج ص² = مجموع مربع القيم للإختبار البعدي.

(مج س) = مجموع القيم المربعة للإختبار القبلي.

(مج ص) = مجموع القيم المربعة للإختبار البعدي.

ن = عدد الأفراد.

إختبار ستيودنت :

(محمد نصر الدين رضوان، 2003، صفحة 108)

صدق الاختبار : (مقدم عبد الحفيظ،
1993)

$$\frac{s_1 - s_2}{\sqrt{\frac{s_1^2 + s_2^2}{n-1}}}$$

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

الخلاصة:

يمكن إعتبار هذا الفصل الذي تناولنا فيه منهجية البحث ، من بين أهم الفصول التي ضمتها دراستنا هذه لأنه يحتوي على أهم العناصر الأساسية التي قادتنا إلى إحتواء أهم المتغيرات والعوامل التي كان بالإمكان أن تعيق السير الحسن لهذه الدراسة .

إن هذا الفصل يعتبر بمثابة الدليل أو المرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات ، وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة .

كما تناولنا فيه أهم العناصر التي تهتم دراستنا بشكل كبير ، منها متغيرات البحث ، المنهج المتبع ، الأدوات البيانات ...الخ من العناصر التي يعتمد عليها أي باحث في الجانب التطبيقي لدراسته .

1-2- تحليل نتائج الاختبارات ومناقشتها:

1-1-2- عرض ومناقشة الإختبارات القبليّة لعينتي البحث الضابطة والتجريبية:

جدول رقم (03) يبين مدى التجانس للاختبارات القبليّة لعينتي البحث.

الدلالة الإحصائية	ت	ت	العينة التجريبية		العينة الضابطة		حجم العينة	الاختبارات
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
			02	02	01	01		
غير دال إحصائياً	2.76	0.82	105,56	1460,00	94,11	1430,00	15	اختبار نصف كوبر 6د
غير دال إحصائياً		0.73	1,03	50,05	0,94	51,10		قياس VAM
غير دال إحصائياً		0.82	3,69	51,10	3,29	50,05		قياس VO2MAX

درجة الحرية (2-2)=28 عند مستوى الدلالة 0,05

بعد إجراء الإختبارات القبلية لعينتي البحث "الضابطة و التجريبية وذلك قبل تطبيق الوحدات التدريبية ثم معالجة هذه النتائج إحصائيا وذلك باستعمال ت ستودنت المحسوبة (ت).

ومن خلال الجدول رقم (03) نلاحظ أن ت المحسوبة في الاختبار القبلي للاختبارات(اختبار نصف كوبر 6د، قياس vam وقياس vo2max وهي على الترتيب (0.82 -0.73 -0.82) .

وكلها اقل من ت الجدولية (2.76) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية 2ن-2 وعليه فإن هذه القيم غير دالة احصائيا ومنه هناك تجانس في عينتي البحث وبالتالي لا يوجد فرق معنوي بين مجموعتي البحث.

2-1-2- عرض وتحليل إختبار نصف كوبر 6د:

الجدول رقم (04) يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار نصف كوبر 6د.

المجموعات	حجم العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت- الجدولية	ت - المحسوبة	الدلالة الاحصائية
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
التجريبية	15	1460	1,06	1670	0,82	2.04	6.08	دال احصائيا
الضابطة		1430	94.11	1580	84.09			

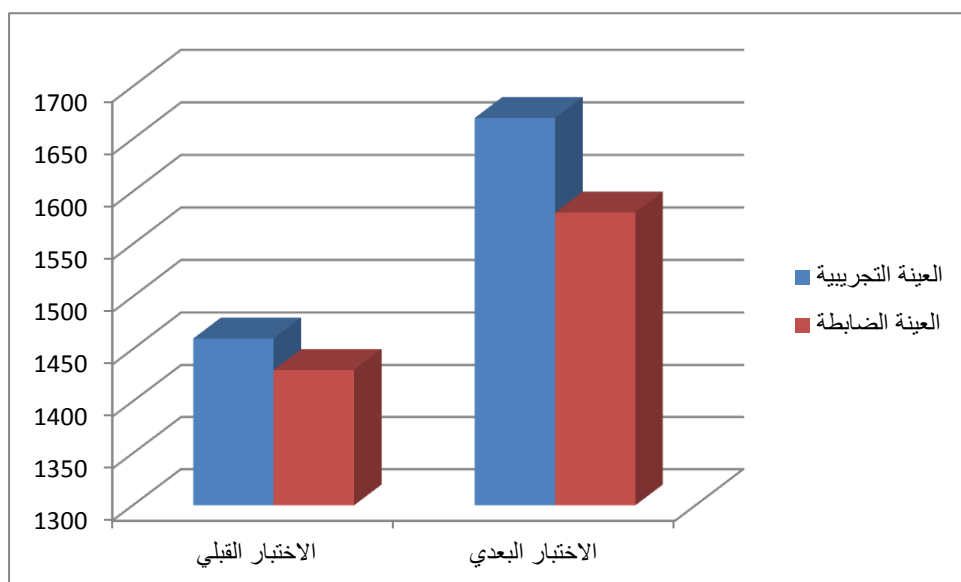
درجة الحرية (ن-1)=14 عند مستوى الدلالة 0,05

من خلال الجدول رقم (04) يبين لنا ان المجموعة التجريبية حققت متوسطا حسابيا يقدر ب 1460 وانحراف معياري يقدر ب1.06 وذلك في الاختبار القبلي، أما في الاختبار البعدي حققت متوسط حسابي يقدر 1670 وانحراف معياري 0,82 أما بالنسبة ل ت- الجدولية 2,04 و ت المحسوبة ب 4,60 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية ن-1، ومنه فان قيمة (ت)-الجدولية أقل من (ت)-المحسوبة وهذا ما يعني وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي و البعدي و ذلك دال إحصائيا وبالتالي يوجد فرق معنوي بين متوسطات النتائج القبلية والبعدي.

أما المجموعة الضابطة فقد حققت في الاختبار القبلي متوسط حسابي 1430 وانحراف معياري قدره 94,11 أما في الاختبار البعدي فقد حققت متوسط حسابي يقدر بـ 1580 وانحراف معياري يقدر بـ 84,09 أما بالنسبة لـ ت الجدولية بـ 2,04 وت المحسوبة بـ 4,60 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية ن-1 وهي أكبر من ت الجدولية وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي و البعدي وذلك دال إحصائياً وبالتالي يوجد فرق معنوي بين متوسطات النتائج القبلية والبعدية.

الشكل البياني رقم (06) يبين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لعينتي

البحث في اختبار نصف كوبر 6د



من خلال النتائج السابقة فإن الرسم البياني رقم (07) الذي يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدية لعينتي البحث في إختبار نصف كوبر ، نلاحظ أن المجموعة التجريبية استطاعت تحقيق تطور جيد مقارنة بالعينة الضابطة وهذا ما يدل على نجاح البرنامج التدريبي المطبق بعماده على الاسس العلمية والتطبيقية ،وذلك من خلال استخدام تمارينات مناسبة من حيث زمن ادائها والشدة المستخدمة وعدد مرات التكرارات وفترات الراحة البينية وطبيعتها بما يتناسب والاسس الفيزيولوجية .

2-1-3- عرض وتحليل قياس VAM :

الجدول رقم (05) يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في

قياس VAM

المجموعات	حجم العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت الجدولية	ت المحسوبة	الدلالة الاحصائية
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
التجريبية	15	14,60	1,06	16 ,70	0,82	2,04	6,08	دال احصائيا
الضابطة		14 ,30	0,94	15,80	0,84			

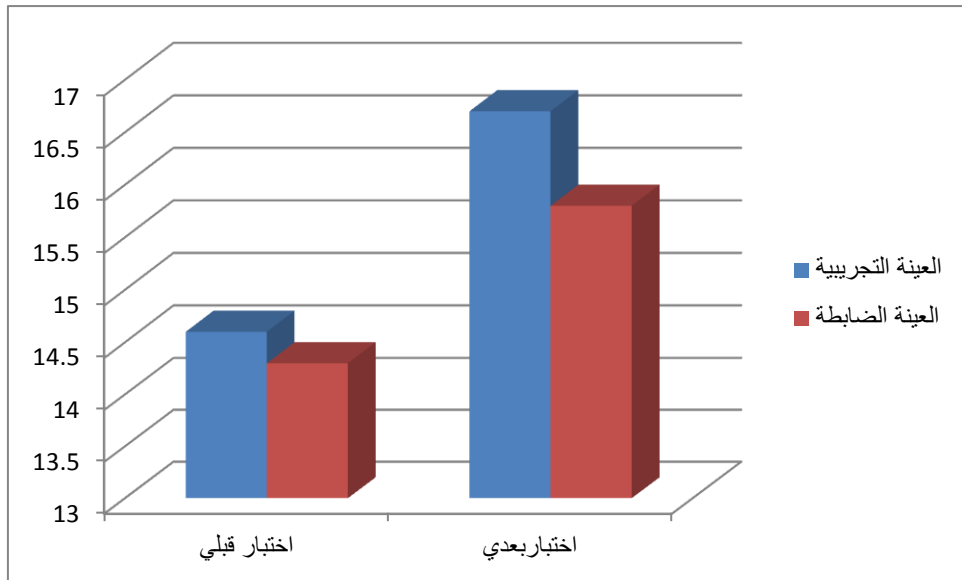
درجة الحرية (ن-1)=14 عند مستوى الدلالة 0,05

من خلال الجدول رقم (05) يبين لنا أن المجموعة التجريبية حققت متوسطا حسابيا يقدر بـ 14,60 وانحراف معياري يقدر بـ 1,06 وذلك في الاختبار القبلي، أما في الاختبار البعدي حققت متوسط حسابي يقدر بـ 16,70 وانحراف معياري 0,82 اما بالنسبة ل-ت الجدولية 2,04 و ت المحسوبة بـ 6,08 عند مستوى الدلالة 0,05

ودرجة الحرية ن-1 ،ومنه فان قيمة (ت)-الجدولية أقل من (ت)-المحسوبة وهذا ما يعني وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي و البعدي و ذلك دال احصائياو بالتالي يوجد فرق معنوي بين متوسطات النتائج القبلية والبعدية.

أما المجموعة الضابطة فقد حققت في الاختبار القبلي متوسط حسابي 14,30 وانحراف معياري قدره 0,94 أما في الاختبار البعدي فقد حققت متوسط حسابي يقدر ب15,80 وانحراف معياري يقدر ب 0,84 أما بالنسبة ل ت الجدولية ب2,04 وت المحسوبة ب4,60 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية ن-1 وهي أكبر من ت الجدولية وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي و البعدي وذلك غير احصائيا وبالتالي يوجد فرق معنوي بين متوسطات النتائج القبلية والبعدية.

الشكل البياني رقم (07) يبين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في قياس VAM .



من خلال النتائج السابقة فإن الرسم البياني رقم (08) الذي يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدية لعينتي البحث في قياس VAM ، نلاحظ أن المجموعة التجريبية استطاعت تحقيق تطور جيد مقارنة بالعينة الضابطة.

2-1-4- عرض وتحليل قياس VO2 MAX:

الجدول رقم (06) يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في

قياس VO2MAX

المجموعات	حجم العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت- الجدولية	ت - المحسوبة	الدلالة الاحصائية
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
التجريبية	15	51,10	3,69	58,45	2,87	2,04	6,08	دال احصائيا
الضابطة		50,05	3,29	55,30	2,94			

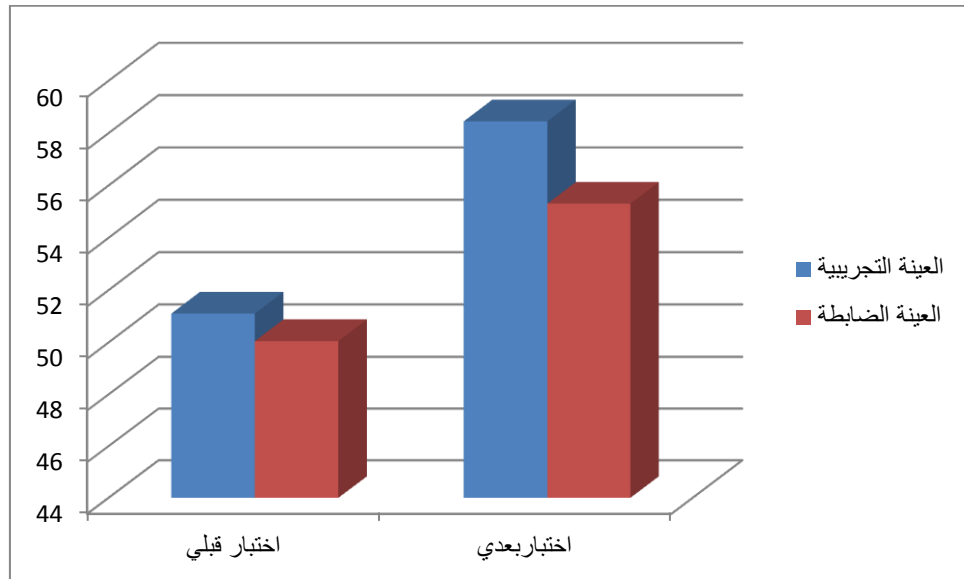
درجة الحرية (ن-1)=14 عند مستوى الدلالة 0,05

من خلال الجدول رقم (06) يبين لنا أن المجموعة التجريبية حققت متوسطا حسابيا يقدر ب 51,10 وانحراف معياري يقدر ب3,69 وذلك في الاختبار القبلي ، أما في الاختبار البعدي حققت متوسط حسابي يقدر ب 58,45 وانحراف معياري 2,87 أما بالنسبة ل ت- الجدولية 2,04 و ت المحسوبة ب6,08 عند مستوى الدلالة

0,05 ودرجة الحرية ن-1 ،ومنه فان قيمة (ت)-الجدولية اقل من (ت)-المحسوبة وهذا ما يعني وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي و البعدي و ذلك دال احصائيا وبالتالي يوجد فرق معنوي بين متوسطات النتائج القبلية والبعدية.

أما المجموعة الضابطة فقد حققت في الاختبار القبلي متوسط حسابي 50,05 وانحراف معياري قدره 3,29 أما في الاختبار البعدي فقد حققت متوسط حسابي يقدر ب55,30 وانحراف معياري يقدر ب2,94 اما بالنسبة ل ت الجدولية ب2,04 وت المحسوبة ب4,60 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية ن-1 وهي الأكبر من ت الجدولية وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي و البعدي وذلك دال إحصائيا وبالتالي يوجد فرق معنوي بين متوسطات النتائج القبلية والبعدية.

الشكل البياني رقم (08) يبين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في قياس VO2MAX



من خلال النتائج السابقة فإن الرسم البياني رقم (08) الذي يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدية لعينتي البحث في قياس VO2MAX ، نلاحظ أن المجموعة التجريبية إستطاعت تحقيق تطور جيد مقارنة بالعينة الضابطة.

2-1-7- عرض ومناقشة الاختبارات البعدية لعينتي البحث الضابطة والتجريبية.

الجدول رقم(07):يوضح المقارنة بين نتائج الاختبارات في الاختبار البعدي لعينتي البحث .

الاختبارات	حجم العينة	العينة الضابطة		العينة التجريبية		ت	ت	الدلالة الاحصائية
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الاختبارات		01	01	02	02	الجدولية	المحسوبة	
اختبار نصف كوبر 6د	15	1580	84,09	1670	81,94	2.04	2,96	دال احصائيا
قياس VAM		15,80	0,84	16,70	0,82		2,96	دال احصائيا
VO2MAX قياس		55,29	2,95	58,45	2,87		2,96	دال احصائيا

درجة الحرية (2-2)=28 عند مستوى الدلالة 0,05

من خلال الجدول رقم (09) يبين مقارنة نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث ، وذلك بعد تطبيق الوحدات التدريبية المقترحة على العينة التجريبية تم معالجة النتائج إحصائياً وذلك بإستعمال Tستيوذنت المحسوبة.

ومن خلال الجدول رقم (09) نلاحظ ان ت المحسوبة في الاختبار البعدي للاختبارات(اختبار نصف كوبر 6د، قياس vam وقياس vo2max وهي (2.96) .

وهي أكبر من ت الجدولية (2.04) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية 2ن-2 ويتالي هناك فروق معنوية بين مجموعتي البحث لصالح المجموعة التجريبية.

2-1-8- عرض وتحليل نتائج اختبار نصف كوبر 6د:

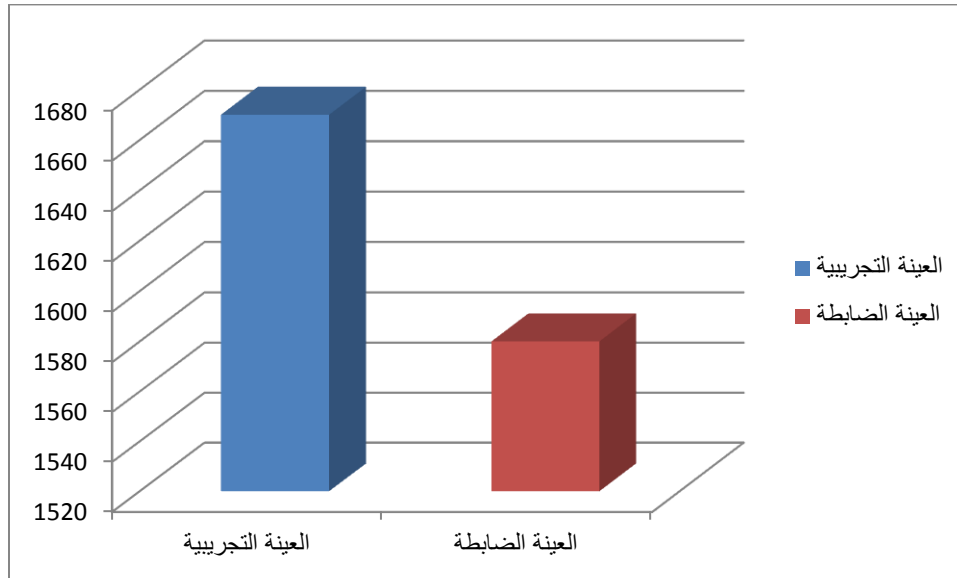
جدول (08) يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعد لعينتي البحث لاختبار نصف كوبر:

عينة البحث	الاختبار البعدي		"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية
	المتوسط الحسابي 02	الانحراف المعياري 02		
العينة الضابطة	1580	84,09	3,81	1,73
العينة التجريبية	1670	81,94		

درجة الحرية (2ن-2)=28 عند مستوى الدلالة 0,05

نلاحظ من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (10) للاختبار البعدي لعينتي البحث ان قيمة ت المحسوبة للعينتين بلغت 3.81 وهي اكبر من ت الجدولية البالغة 1.73 ودرجة الحرية 28 ومستوى الدلالة 0.05 وهذا يدل على وجود فرق معنوي

دال إحصائي لصالح العينة ذات المتوسط الحسابي الأكبر وهي التي طبقت عليها التمرينات في ملاعب مصغرة انظر الشكل رقم (12).



الشكل البياني رقم (09) يبين المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث في اختبار نصف كوبر 6د.

2-1-9- عرض وتحليل نتائج قياس VAM :

جدول (09) يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعد لعينتي البحث قياس :VAM

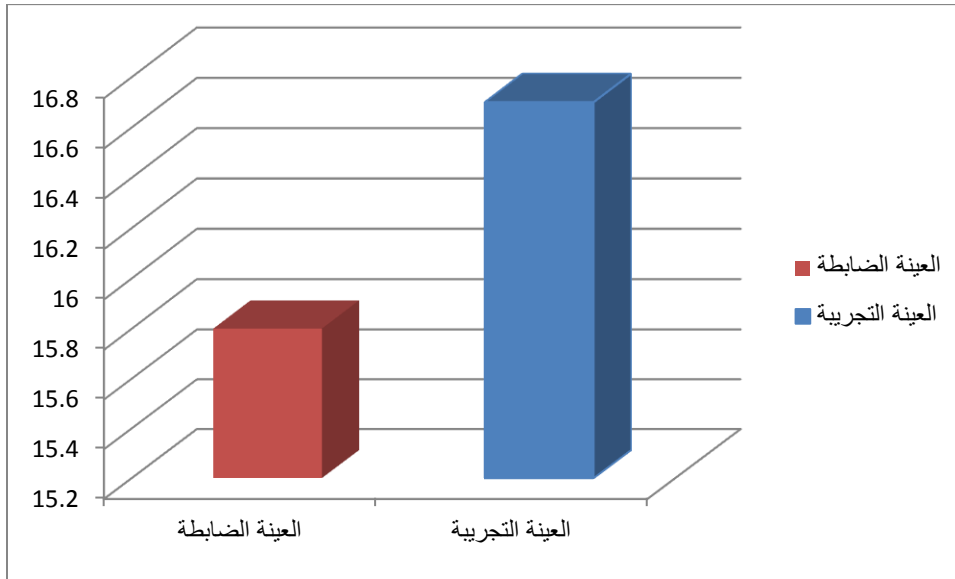
عينة البحث	الاختبار البعدي		ت" المحسوبة	ت" الجدولية
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
العينة الضابطة	02	0.84	2,96	2,04
العينة التجريبية	02	0,82		

درجة الحرية (2-2)=28 عند مستوى الدلالة 0,05

يلاحظ من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (11) للاختبار البعدي لعينتي البحث ان قيمة ت المحسوبة للعينتين بلغت 2,96 وهي اكبر من ت الجدولية البالغة 2,04 عند درجة الحرية 28 ومستوى الدلالة 0,05 وهذا يدل على وجود فرق معنوي دال إحصائي لصالح العينة ذات المتوسط الحسابي الأكبر وهي التي طبقت عليها بعض التمرينات في ملاعب مصغرة انظر الشكل رقم (13).

الشكل البياني رقم (10) يبين المتوسط الحسابي لبعدي لعينتي البحث في قياس

:VAM



2-1-10- عرض وتحليل نتائج قياس VO2MAX :

جدول (10) يوضح دلالة الفروق في نتائج الإختبار البعدي لعينتي البحث في قياس Vo2max.

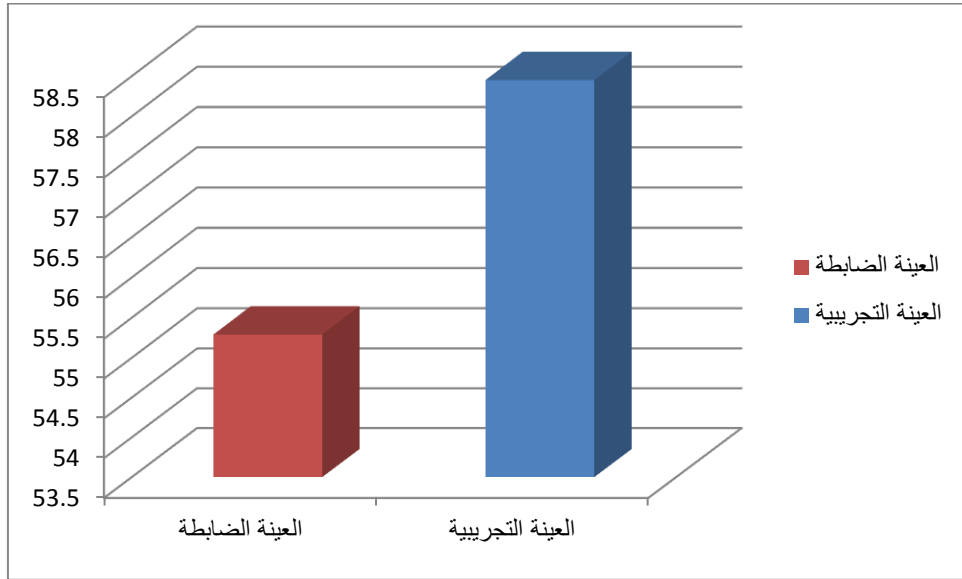
ت" الجدولية	ت" المحسوبة	الاختبار البعدي		عينة البحث
		الانحراف المعياري 02	المتوسط الحسابي 02	
2.04	2,96	2,95	55,29	العينة الضابطة
		2,87	58.45	العينة التجريبية

درجة الحرية (2ن-2) = 28 عند مستوى الدلالة 0,05

يلاحظ من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (11) للإختبار البعدي لعينتي البحث أن قيمة ت المحسوبة للعينتين بلغت 2,96 وهي أكبر من ت الجدولية البالغة 2.04 عند درجة الحرية 28 ومستوى الدلالة 0.05 وهذا يدل على وجود فرق معنوي دال

إحصائي لصالح العينة ذات المتوسط الحسابي الأكبر وهي التي طبقت عليها بعض التمرينات في ملاعب مصغرة انظر الشكل رقم (13).

الشكل البياني رقم (11) يبين المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث في قياس vo_{2max} .



2-2-الإستنتاجات:

من خلال الدراسة النظرية والإختبارات والبرنامج التدريبي المطبق و النتائج المدونة في الجداول والتي تم معالجتها إحصائيا توصل الطالبان الباحثان إلى الاستنتاجات التالية:

1-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات القبليّة لعينتي البحث مما يدل على وجود تجانس بين العينة " التجريبية والضابطة "

2-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للعينة التجريبية في جميع الاختبارات .

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية لعينتي البحث " التجريبية والضابطة " وذلك لصالح العينة التجريبية.

4- التمارينات في ملاعب مصغرة لها دور إيجابي على بعض متطلبات الفيسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم.

5-البرنامج التدريبي المقترح والمطبق على العينة التجريبية كان له دور فعال في تنمية الجانب البدني لدى اللاعبين .

2-3- مناقشة الفرضيات:

من خلال الإنجاز المنظم لمراحل العمل من حيث الجوانب العلمية والميدانية وذلك من أجل معالجة مشكلة البحث التي تم صياغتها بشكل دقيق و واضح ،قام الطالبان الباحثان بمناقشة الفرضيات .

2-3-1- مناقشة الفرضية الاولى:

تمثلت فرضيتنا في التدريبات في الملاعب المصغرة فاعلية في تنمية بعض المتطلبات الفيسيولوجية للاعبي كرة القدم U19، فبعد معالجة النتائج الخام إحصائيا وذلك

بإستخدام "ت" ستودنت ، تبين أن المجموعة الضابطة التي لم يطبق عليها البرنامج لم تتحسن فيها المتطلبات الفسيولوجية بشكل اللازم و ذلك راجع إلى عدم إستعمال إختبارات من أجل الكشف عن مستوى تنمية بعض المتطلبات الفسيولوجية كما أن أغلب المدربين لا يستخدمون أصلا البرامج التدريبية المبنية على الأسس العلمية ،أما العينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي تأثرت إيجابيا وتبين ذلك من خلال المعالجة الإحصائية للجدول الذي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية وذلك عكس العينة الضابطة ،وهذا ما يؤكد على صحة الفرضية.

2-3-2- مناقشة الفرضية الثانية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية على بعض المتطلبات الفسيولوجية بين العينة الضابطة و العينة التجريبية في الإختبارات البعدية لصالح العينة التجريبية ،تبين من خلال النتائج الإحصائية المستخلصة من الجداول وهي أن كل الفروق الحاصلة بين متوسطات نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث الضابطة والتجريبية لها دلالة إحصائية لصالح هذه الاخيرة إذ أن كل قيم "ت" المحسوبة هي أكبر من "ت" الجدولية التي تقدر ب 2,76 عند درجة الحرية 28 ومستوى الدلالة 0,05 وهذا ما يؤكد وجود دلالة احصائية لصالح العينة التجريبية ، ويرجع هذا التطور الذي حققته العينة التجريبية إلى البرنامج التدريبي المبني على الأسس العلمية و النظرية ، وعليه نقول أن الفرضية قد تحققت.

2-4- الإقتراحات والتوصيات:

- ضرورة العمل على تطوير بعض متطلبات الفسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم عن طريق تمارينات في ملاعب مصغرة .
- معرفة مدى أهمية ملاعب مصغرة في الرفع من مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة.

- لابد على مدربي كرة القدم أن يكونوا على يقين ودراية بكل المتطلبات الفسيولوجية والبدنية حسب كل تخصص ومرحلة عمرية.
- ضرورة الإلمام بجميع المعارف العلمية و التطبيقية من أجل بناء برامج مبنية على أسس صحيحة ومقتنة.
- ضرورة الرفع من القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي عن طريق دورات تكوينية ملتقيات وعلمية في مجال التدريب الرياضي لجميع الأعمار.
- إعطاء الفرصة للإطارات المتخرجة من المعاهد و الجامعات في مهنة تدريب الفرق الرياضية على مختلف المستويات والفئات العمرية .
- ضرورة إجراء بحوث ودراسات مشابهة ومماثلة لبقية الأعمار للرفع من مستوى كرة القدم الجزائرية.

الخلاصة عامة:

لقد أكد الكثير من العلماء والباحثين في مجال التدريب الرياضي على ضرورة العمل على أسس علمية صحيحة تحت اشراف اطارات مؤهلة علميا وعمليا وذلك للرفع من مستوى الانجاز الرياضي للاعبين .

ومن ثم جاء موضوع بحثنا الذي يهدف إلى التعرف على مدى تأثير التدريبات في ملاعب مصغرة على بعض متطلبات الفيسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم U19

ولتحقيق الهدف المراد الوصول اليه قمنا بتقسيم البحث إلى بابين ،باب الجانب النظري وباب الجانب التطبيقي ،يشمل الجانب النظري على أربع فصول : "الصفات البدنية، الأجهزة الوظيفية ، المدرب واسس التدريب الرياضي ،ملاعب مصغرة ،المرحلة العمرية أما الجانب التطبيقي إشتمل على فصلين :حيث تناولنا في الفصل الأول منهجية البحث وجرأته الميدانية (المنهج ،عينة البحث.....الخ)،وفي الفصل الثاني تم إجراء إختبارات قبلية وبعدية لعينتي البحث التجريبية والضابطة متمثلة في (إختبار نصف كوبر 6د ، قياس VAM قياس VO2MAX) وبعد عرض النتائج وتخلييلها تبين لنا وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية لصالح العينة التجريبية، وهذا ما يدل على الأثر الايجابي للتمارينات في ملاعب مصغرة في تحسين وتطوير بعض متطلبات الفيسيولوجية لدى اللاعبين وفي الأخير تطرقنا إلى مناقشة الفرضيات كل على حدى ،ثم خرجنا باستنتاجات وإقتراحات وتوصيات، حيث حاولنا تزويد المكتبة الجزائرية ،و المتطلع لبحثنا بمعلومات خاصة بعملية التدريب وكيفية إعداد برنامج مبني على أسس علمية وميدانية في مجال التدريب الرياضي الحديث.

قائمة المراجع باللغة العربية:

- 1- أبو العلا أحمد عبد الفتاح. (2003). فيسيولوجيا اللياقة البدنية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 2- ابو العلا عبد الفتاح. (2003). فيسيولوجيا التدريب الرياضي. دار الفكر العربي.
- 3- احمد خاطر. (1989). المباراة والتدريب في كرة القدم. القاهرة: دار المعارف.
- 4- مين خولي. ومحمود عبد الفتاح وعدنان درويش. (1994). التربية الرياضية المدرسية . ط3 القاهرة: دار الفكر العربي.
- 5- امين نور الخولي. (1996). الرياضة والمجتمع الكويت . الكويت: المجلس الوطني للفنون والثقافة والاداب سلسلة عالم المعرفة.
- 6- ايلين وديع فرج. (1996). خبرات في الالعاب للكبار والصغار. الاسكندرية: منشأةالمعارف.
- 7- بهاء الدين إبراهيم سلامة. (بلا تاريخ). الاختبار والقياس. القاهرة : دار الفكر العربي.
- 8- بهاء الدين إبراهيم سلامة. (2009). فيسيولوجيا الجهد البدني. دار الفكر العربي
- 9- د-بسطويسي احمد. (1999). اسس ونظريات التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 10- حسن السيد ابو عبده. (2004). الاتجاهات لحدیثة في تخطيط وتدريب كرة القدم. ط4 الاسكندرية: مطبعة الاشعاع الفنية.
- 11- حنفي محمود مختار. (1998). الأسس العلمية في كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.

- 12- - محمد ابراهيم سالم. (2000). الالعاب الصغيرة والالعاب المضرب- اسس - نظريات- تطبيقات. جامعة المنصورة كلية التربية البدنية للبنين.
- 13- محمد صبحي ابو صالح وآخرون . (1989). مقدمة في الاحصاء. الجزائر : ديوان المطبوعات الجزائرية.
- 14- محمد صبحي حسانين. (1995). القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 15- محمد نصر الدين رضوان. (2003). الاحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية . دار الفكر العربي ط.3.
- 16- مقدم عبد الحفيظ. (1993). الإحصاء والقياس النفسي التربوي . ديوان المطبوعات الجزائرية.
- 17- محمد حسن العلاوي. (1991). علم النفس الرياضي. القاهرة: دار المعارف.
- 18- مفتي ابراهيم. (1996). التدريب الرياضي للجنسين. القاهرة: دار الفكر العربي
- 19-راتب م . ح . (1987). البحث العلمي في المجال الرياضي .القاهرة :دار الفكر العربي.
- 20- سلامة ب. ا. (s.d.). الاختبار والقياس .القاهرة :دار الفكر العربي.
- 21- طاهر سعد الله. (1991). علاقة التفكير الابتكاري بالتحصيل الدراسي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 22- عبد القادر حلمي. (1992). مدخل الى الاحصاء . الجزائر: ديوان المطبوعات الجزائرية.
- 23- مصطفى حسن باهي(1999) . الاحصاء التطبيقي في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية .مركز الكتاب للنشر .

- 24- طه اسماعيل وعمرو ابو المجد وابراهيم شعلال. (1989). كرة القدم بين النظرية والتطبيق. القاهرة: دار الفكر العربي .
- 25- دليل. (2000). دليل الالعب الصغيرة. ط2 الزقازيق: مكتبة العزيزي للكمبيوتر .
- 26- عماد حمدي بلبيدي. (2001). تاثير استخدام الالعب الصغيرة على مهارات الملاكمة رسالة ماجستير. جامعة حلوان.
- 27- عمرو ابو المجد وجمال اسماعيل. (1997). تخطيط برامج تربية وتدريب الناشئين في كرة القدم. مركز الكتاب للنشر ط1.
- 28- كاميليا عبد الفتاح واخرون. (1991). دراسات وبحوث علم النفس.
- 29- هدى مجمود الناشف. (1993). استراتيجيات التعلم والتعليم في الطفولة المبكرة.
- 31- نبيل عبد الهادي. (1999).
- 32- طه اسماعيل وأخرون ص17. (1989). كرة القدم بين النظرية والتطبيق. الاعداد البدني فيكرة القدم. القاهرة: دار الفكر
- 33- عويس الجبالي. (2003). التدريب الرياضي النظرية والتطبيق. (ط1، المترجمون)
- 34- نايف مفضي د الجبور. (2012). فيسيولوجية التدريب الرياضي. مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- 35- أ-د كمال جميل الرضي. (1999). الجديد في ألعاب القوى. الأردن: نشر بدعم من الجامعة الاردنية.

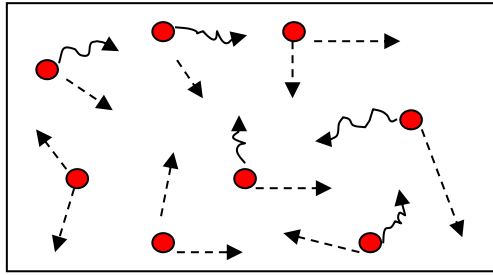
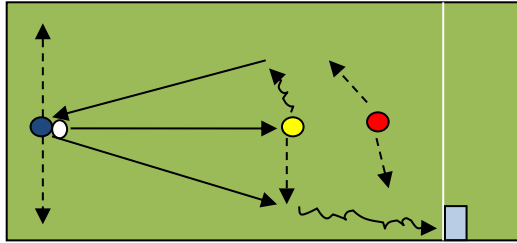
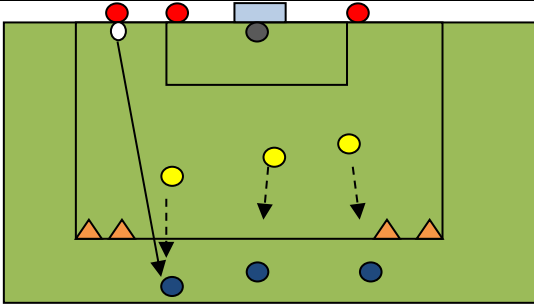
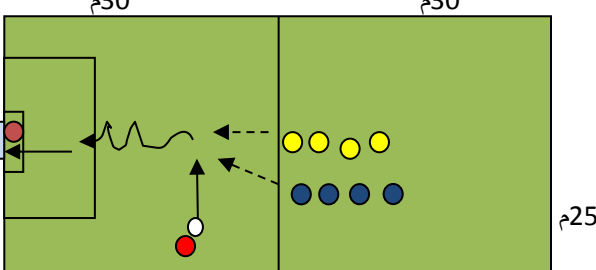
- 36- أ-د كمال جميل الرضي. (2004). التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين. جامعة الاردن.
- 37- سعد جلال- محمد حسن علاوى. (1982). علم النفس التربوي الرياضي. القاهرة: دار المعارف.
- 38- عبد العلي نصيف- قاسم حسن حسين. (1988). مبادئ علم التدريب الرياضي. بغداد: مطبعة التعليم العالي.
- 39- عويس الجبالي. (2001). التدريب الرياضي - النظرية و التطبيق. القاهرة: دار النشر والتوزيع.
- 40- محمد توفيق الوليلي. (2000). تدريب المنافسات. القاهرة: دار النشر والتوزيع.
- 41- عبد العالي الجسماني. (1994). سيكولوجية الطفولة والمراهقة و حقائقها الاساسية. لبنان: الدار العربية للعلوم.
- 42- ليلي عبد العزيز زهران : المناهج في التربية الرياضية ، دار زهون ، القاهرة ، 1991 ،
- 43- محمد صبحي ابو صالح وآخرون . (1989). مقدمة في الاحصاء. الجزائر : ديوان المطبوعات الجزائرية.

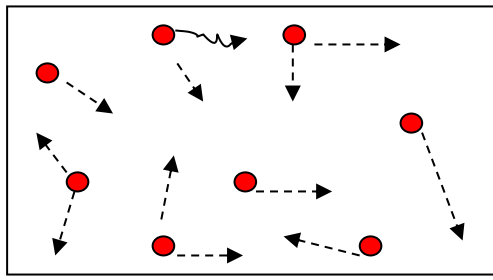
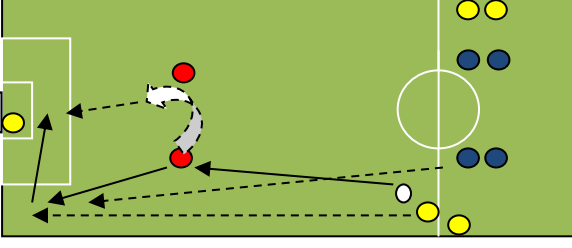
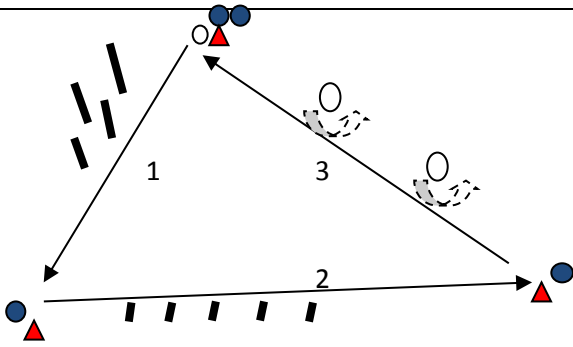
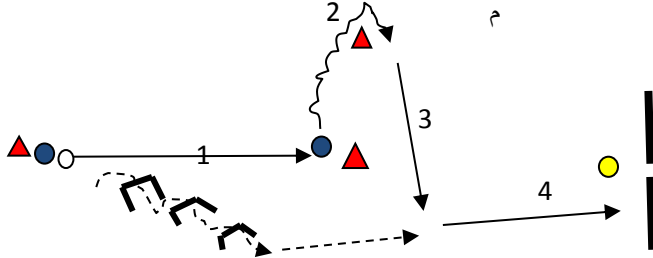
المصادر والمراجع باللغة الفرنسية:

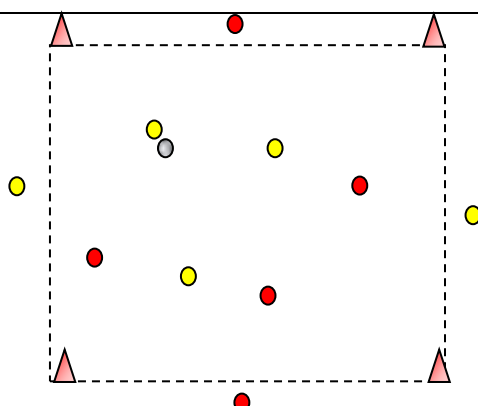
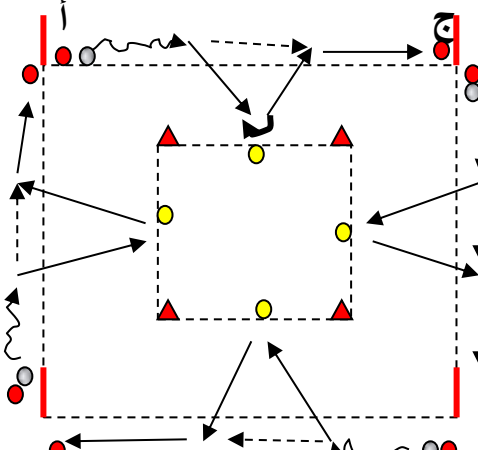
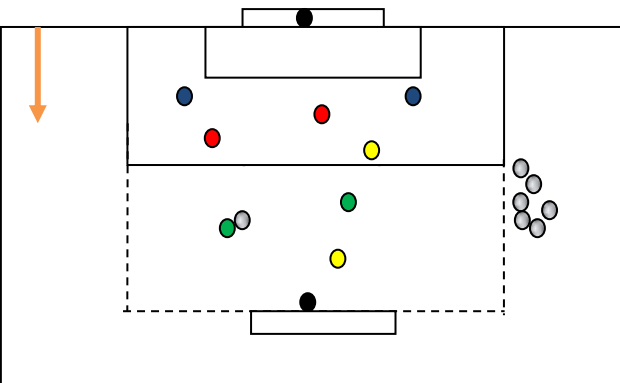
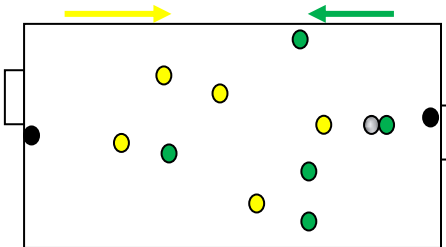
- 1- EDWARDS.H .(1973) .SOCIOLOGY OF SPORT U.S.A .
NEUNIVERSITY OF CALIFORNIA.
- 2- KACANI ET HORSKY. -1986- ENTRAINEMENT DE FOOTBALL-
Belgique BROODCOORENS.
- 3- B.CHAREF .(2001) .*le jeu offensive modern* .alger: infs/sts- daly
Brahim.

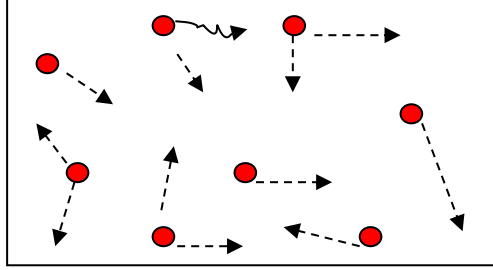
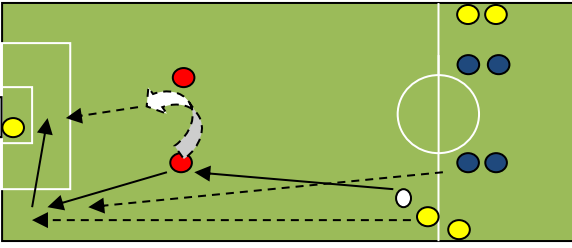
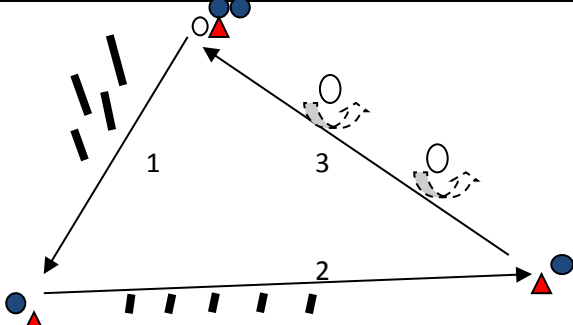
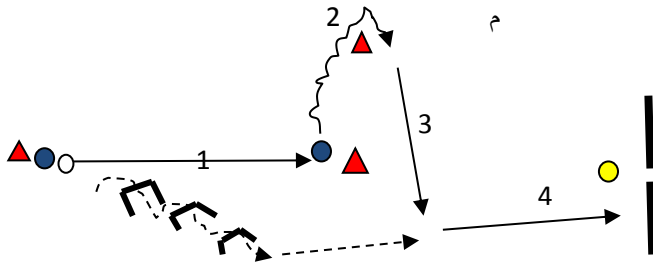
15	عدد اللاعبين	نبضات القلب من 170 إلى 190 ض/د	السرعة	الصفة البدنية
90 د	الحجم	10 د شرح هدف الحصاة	الجري مع السيطرة على الكرة	المهارية
80 بالمائة	الشدة	الحفاظ على الكرة ، تحسين السرعة و التفوق العددي في الهجوم		التكتيكية
العتاد	النصائح	التشكيلات		الهدف
كرتين لكل 5 لاعبين	<p>- وضع 3 ورشات للتمرير و المتابعة</p> <p>- ميدان 40*20 متر</p> <p>- كرتين لكل 6 لاعبين</p> <p>التغيرات: تغيير الإتجاهات و شكل الإرتكازات و المسامات</p> <p>الملاحظة: - رفع من سرعة الإستجابة</p> <p>- تقليص المسافات</p> <p>- على اللاعبين مهاجمة الكرة و تمريرها للزميل من الجري</p>		<p>التسخين</p> <p>- شرح مهام الحصاة</p> <p>- التمرير و الإرتكاز</p> <p>- اللعب ب 2 و 3 لاعبين</p> <p>الوقت: 20 دقيقة</p>	
أقماع - أطواق - كرات	<p>- 4 لاعبين في كل فريق</p> <p>- 3 ورشات</p> <p>- داخل مربع 10*10م.</p> <p>3 لاعبين كل واحد يقوم بتمريرة للاعب 4 و هذا الأخير يرجعها بلمسة واحدة</p> <p>- بإشارة من المربي ينطلق اللاعب بين الأطواق و عند وصوله المربع يجب أن يقوم بتبادل التمريرات مع 3 لاعبين بلمسة واحدة ثم يعود بسرعة للمس الزميل عند خط البداية</p> <p>- يمكن الرجوع عن طريق درجة الكرة</p>		<p>- تحسين الرشاقة</p> <p>- السرعة بالكرة</p> <p>- قدرة السرعة</p> <p>الوقت: 25 دقيقة</p>	
راحة ايجابية تمدد عضلي + شرب الماء				
10 كرات - اقماع - 2 مرمى كرة القدم ب 11	<p>- لعب 5 ضد 5 في ربع الميدان باستعمال حارسي المرمى</p> <p>- تخطيط منطقة من 10 إلى 15م على طول خطوط التماس في منطقة الهجوم لكل فريق لاعبين إرتكاز في الأروقة باستعمال اللمسنيين</p> <p>- 3 ضد 3 في كل منطقة (3 لمسامت)</p> <p>- استخدام لاعبين 2 ارتكاز لكل فريق في أروقة اتجاه الهجوم</p> <p>وضع منطقة 40*7م في نصف الميدان مع لاعبين 2 ارتكاز يلعبان مع الفريق حامل الكرة (لمستين)</p> <p>- يحتسب الهدف 3 نقاط إذا سجل على الطائر و نقطة بطريقة أخرى</p>		<p>- المحافظة على الكرة</p> <p>- إستعمال التفوق العددي في الهجوم</p> <p>- تحسين وضعيات اللعب في الأجنحة</p> <p>- إستعمال الإرتكاز و المساعدة من أجل التوغل</p> <p>الوقت : 20 دقيقة</p>	
10 دقائق تمدد عضلي				المرحلة الختامية

90 د	الحجم	نضات القلب من 170 إلى 190ض/د	الجري السريع بالكرة/السرعة	المهارة/البدنية
90 بالمائة	الشدة	10د شرح هدف الحصة	دوران الكرة بسرعة ، اللعب الجماعي	التكتيكية
العتاد	النصائح	التشكيلات	الهدف	
كرتين لكل 5 لاعبين	<ul style="list-style-type: none"> - وضع ورشنتين للتمرير و المتابعة - في ميدان 20*40م. كرة لكل 8 لاعبين – (أ) يبحث عن الإرتكاز مع(ب) و يقوم بتمريرة في العمق مع (ج). (ب) يقوم بمساندة (ج) و الإستناد عليه (ج) يقوم بالإرتكاز على (ب) و يمرر في العمق ل (أ) - يمكن تغيير الدوران و نوع الإرتكاز و فرض لمسة واحدة للكرة 		<p>التسخين</p> <ul style="list-style-type: none"> - الإعداد البدني و النفسي - التمرير و الجري بالكرة - الإرتكاز و المساندة - الأنحراف <p>الوقت: 15 دقيقة</p>	
- أقماع - أطواق - كرات	<ul style="list-style-type: none"> - منافسة ثنائية على مسافة 40 متر - على عرض منطقة العمليات يقوم اللاعبان بجري 40م. بأقصى سرعة ممكنة - راحة 8 ثواني و يعاد نفس العمل - أداء 5 سلسلات - 40متر = 7 ثا . و الراحة بين السلسلة و الأخرى 2 دقيقة على الأقل أي 20 مرة وقت العمل 		<ul style="list-style-type: none"> - تطوير السرعة <p>الوقت: 30 دقيقة</p>	
راحة ايجابية تمدد عضلي + شرب الماء				
- أكبر عدد ممكن من الكرات - أقماع - 2 مرمى كرة القدم ب 11	<ul style="list-style-type: none"> - لعب 5 ضد 5 في ربع الميدان بأستعمال حارسي المرمى على الطول - في منطقة الدفاع: لعب حر - في منطقة الوسط: 3 لمسات - في منطقة الهجوم: لمستين - التوقف ضروري لمعالجو و دراسة الوضعيات 		<ul style="list-style-type: none"> -التحسن الفردي من الناحية الجماعية - خطف الكرة و إختيار الهجوم المناسب للهجوم - التحكم في الكرة بدون تسرع أو ضغط من اجل أداء هجوم جيد <p>الوقت : 25 دقيقة</p>	
- بدل		10 دقائق تمدد عضلي		المرحلة الختامية

15	عدد اللاعبين	السرعة - عمل لا هوائي - تحضير اللاعب على تكرار الجهد	الصفة البدنية
15 و 15 د	الحجم	نبضات القلب 190 ض/د	المهارة
80 بالمائة	الشدة	تغيير الإيقاع - الضغط على حامل الكرة	التكتيكية
العتاد	النصائح	التشكيلات	الهدف
- شواخص - كرات	- الجري بدون كرة مع أداء حركات الستريتشينغ - الجري مع تغيير الإتجاهات بالكرة و بدون كرة عند إشارة المربي و القيام بمايلي: - رفع الركبتين - رفع الكاحل - التمدد العضلي		رفع درجة حرارة الجسم تدريجيا لتفادي الإصابات الوقت: 10 دقيقة
- كرات - شواخص - مرمى صغير	- 1 ضد 1+ ممر: المهاجم الأصفر ينتقل لإستقبال الكرة من الممر الأزرق ثم يلعب معه 1-2 ثم يأخذ الكرة ليسجل في المرمى الصغير وراء الخط الأبيض بدون ما يمسك به اللاعب الأحمر - عمل 15 ق.أ. التكرار 4- 6. السلسلات 2-3. الراحة بين التكرارات 4-5 و 15-20 ق.أ. و 4-5 بين السلسلات		- السرعة ، السيطرة على الكرة ، الخداع الوقت: 15 دقائق
راحة إيجابية 5 دقائق تمدد عضلي + شرب الماء			
- كرات - شواخص	- 3 ضد 3 في منطقة الهدف. لاعب أحمر يمرر للاعب أزرق في نفس الوقت لاعبي الأصفر يضغطون على حامل الكرة الذي يسجل في المرمى أما إذا خطف الأصفر الكرة من الأزرق يحاول التسجيل في المرمى البرتقالي الصغير - العمل 50 ثا. التكرار 6. 4. بين التكرارات		- الضغط داخل منطقة الهدف الوقت 15 دقائق
- كرات - أقماع	- 1 ضد 1 مع واحد اثنان : الممر الأحمر يمرر في الوسط. الأول الذي يحصل على الكرة يصبح مهاجم و الآخر مدافع ليحاول منعه من التسجيل. - التكرار 6-8 لكل لاعب. 2-4 سلسلات. 30 ثا راحة بين كل تكرار و 4 د. بين السلسلات لعبة: 15 د. لعب حر		- تحسين القوة و التصويب و الجري بالكرة الوقت 15 دقائق
10 دقائق تمدد عضلي			المرحلة الختامية

15	عدد اللاعبين	(عما لاهوائ) - السرعة-		الصفة البدنية
80د	الحجم	نبضات القلب 180ض/د	التصويب ، التحكم في الكرة	المهارية
90 بالمائة	الشدّة	المحافظة على الكرة - الإنتشار الجيد		التكتيكية
العناد	النصائح	التشكيلات		الهدف
-شواخص - كرات	- الجري مع الزيادة التدريجية في الريتم - الجري مع تغيير الإتجاهات القيام بمائلي: - رفع الركبتين مع القفز - رفع الكاحل - تمرين السرعة على مسافة 10م - التمدد العضلي			رفع درجة حرارة الجسم تدريجيا لتقادي الإصابات الوقت: 15 دقيقة
- كرات - شواخص	1- ضد المهاجم الأصفر يمرر للاعب الإرتكاز الأحمر و يطلب الكرة. المدافع الأزرق يحاول مسكه، اللاعب الإرتكاز يرجع الكرة على الجناح للأصفر و يدخل في العمق اتجاه المرمى أما المدافع الأزرق يحاول منع الأصفر من فتح الكرة اتجاه الأحمر - التكرار 5 لكل لاعب. 1-2 سلسلات. راحة 2 ديين التكرارات. 6. د بين السلسلات			- تحسين السرعة الوقت: 15 دقائق
- كرات - شواخص - أعمدة - أطواق	- وضع مثلث 25م. كل جهة - 4-5 لاعبين 1- تمريرة قم جري متعرج 2- تمريرة ثم قفزة الغزال بين الألواح المسافة بينهما 1,5م. 3- تمريرة ثم وضع الرجل اليميني داخل الدائرة و باليسرى دوران - 3 سلسلات، 5 تكرارات مع 2. راحة بين السلسلات			- تحسين القوة المميزة بالسرعة ، الإرتكاز و التوازن - تحسين التمريرة و التحكم في الكرة الوقت 10 دقائق
راحة إيجابية 5 دقائق تمدد عضلي + شرب الماء				
- كرات - حواجز - أقماع - أعمدة	- 5 إلى 8 لاعبين. 3 حواجز ، 3 شواخص، كرة طبية 3 كلف. - لاعب 1 يمرر قم يقفز برجلين مضمومتين فوق الحواجز / و اللاعب 2 يؤدي استقبال موجه و يدور حول الشاخص و يمرر الكرة للاعب 1. و هذا الأخير يصوب. - اللاعب 1 يحمل كرة طبية و يقوم بنفس العمل. 3 سلسلات، 5 تكرارات مع 2. راحة بين السلسلات - مقابلة صغيرة 10. د بين اللاعبين 7 ضد 7 مع عدم دخول منطقة العمليات للتصويب			- تحسين القوة المميزة بالسرعة مع التصويب - تحسين التوافق الوقت 10 دقائق
10 دقائق تمدد عضلي				المرحلة الختامية

15	عدد اللاعبين	السرعة		الصفة البدنية
100 د	الحجم	170-180ن/د	التحكم - السيطرة على الكرة-	المهارية
90 بالمائة	الشدة	نهاية المهجمة أمام الهدف - تنشيط العمل الهجومي		التكتيكية
العتاد	النصائح	التشكيلات		الهدف
- أقصاع - عدد كبير من كرات - لونين للبدل	- لعب 3 ضد 3 في ميدان 30*30م. مع محورين لكل فريق. لعب حر ثم 3 لمسات للكرة ثم لمسة واحدة. اللعب مع اللاعب المحور و اخر لاعب يمرر له يأخذ مكانه. - مدة اللعب 3د. - حامل الكرة يجب أن يأخذ المسؤولية في المراوغة أو التمرير - على اللاعبين التحرك لخلق المساحات			التسحين : تهيئة الأجهزة الحيوية لأداء المجهود - المحافظة على الكرة الوقت: 20 دقيقة
- شواخص - كرات - أعمدة	- 8 لاعبين في منطقة 40*40م. و 4 لاعبين في منطقة 15*15م. 1- (أ) يدرج كرته ثم يعطيها للمحور (ب)، (أ) يسرع في حين (ب) يرجع له الكرة بلمسة واحدة. (أ) يمرر بلمسة واحدة ل(ج)، (أ) يقوم بحركات رفع الركبتين، الكاحل، قفز الغزال، و ينهي بسرعة قصوى - عمل 2*5د. راحة = عمل - أداء دورة حسب عقارب الساعة و دورة عكس. التغيرات: اللعب باليد			- عمل هوائي تحسين 1 - 2 - الجري بالكرة - السيطرة على الكرة الوقت: 20 دقائق
راحة ايجابية 5 دقائق تمدد عضلي + شرب الماء				
- أقصاع - كرات - 4 بدل مختلفة الألوان - مرمى متنقل	- في ميدان 30*35م. فرق من لاعبين + حارسين. - لعب حر، إلغاء التسلل و الركنيات، للاعبين حق الهجوم في أي مرمى. المربي هو من يحدد سقف الأهداف للتسجيل ،الفريق الذي يسجل أقل الأهداف يقصى الثلاث الأخرين يواصلون اللعب. - تشجيع اللاعبين على التخييل و الدقة في اللعب و في نهاية الحركة. - التأكيد على الحركة الأخيرة			- اتخاذ المبادرات - الدقة في نهاية الهجمة الوقت 25 دقائق
راحة ايجابية 5 دقائق تمدد عضلي + شرب الماء				
- كرات - بدل	- لعبة 5 ضد 5 بحارسين محاولة تحقيق الأهداف السابقة - توقف اللعب من أجل تصحيح الأخطاء الشائعة - مدة العمل 2*10د. - تسجيل أكبر عدد من الأهداف - أخذ المبادرة			- سرعة التنفيذ و التوغل عن طريق 1-2 الوقت 25 دقائق
10 دقائق تمدد عضلي				
المرحلة الختامية				

10	عدد اللاعبين	(عمل لاهوائي) - السرعة-	الصفة البدنية
80د	الحجم	نبضات القلب 180ض/د	المهارة
90 بالمائة	الشدة	المحافظة على الكرة - الإنتشار الجيد	التكتيكية
العتاد	النصائح	التشكيلات	الهدف
-شواخص - كرات	- الجري مع الزيادة التدريجية في الريم - الجري مع تغيير الإتجاهات القيام بمائلي: - رفع الركبتين مع القفز - رفع الكاحل - تمرين السرعة على مسافة 10م - التمدد العضلي		رفع درجة حرارة الجسم تدريجيا لتفادي الإصابات الوقت: 15 دقيقة
- كرات - شواخص	1-ضد1 المهاجم الأصفر يمرر للاعب الإرتكاز الأحمر و يطلب الكرة. المدافع الأزرق يحاول مسكه، اللاعب الإرتكاز يرجع الكرة على الجناح للأصفر و يدخل في العمق اتجاه المرمى أما المدافع الأزرق يحاول منع الأصفر من فتح الكرة اتجاه الأحمر - التكرار 5 لكل لاعب. 1-2 سلسلات. راحة 2 دبين التكرارات. 6د. بين السلسلات		- تحسين السرعة الوقت: 15 دقائق
- كرات - شواخص - أعمدة - أطواق	- وضع مثلث 25م. كل جهة - 4-5 لاعبين 1- تمريرة قم جري متعرج 2- تمريرة ثم قفزة الغزال بين الألواح المسافة بينهما 1,5م. 3- تمريرة ثم وضع الرجل اليمنى داخل الدائرة و باليسرى دوران - 3 سلسلات، 5 تكرارات مع 2د. راحة بين السلسلات		- تحسين القوة المميزة بالسرعة، الإرتكاز و التوازن - تحسين التمريرة و التحكم في الكرة الوقت 10 دقائق
راحة ايجابية 5 دقائق تمدد عضلي + شرب الماء			
- كرات - حواجز - أقماع - أعمدة	- 5 إلى 8 لاعبين. 3 حواجز ، 3شواخص، كرة طبية 3 كلغ. - لاعب 1 يمرر قم يقفز برجلين مضمومتين فوق الحواجز / و اللاعب 2 يؤدي استقبال موجه و يدور حول الشاخص و يمرر الكرة للاعب 1. و هذا الأخير يصوب. - اللاعب 1 يحمل كرة طبية و يقوم بنفس العمل. 3 سلسلات، 5 تكرارات مع 2د. راحة بين السلسلات - مقابلة صغيرة 10د. بين اللاعبين 7 ضد 7 مع عدم دخول منطقة العمليات للتصويب		- تحسين القوة المميزة بالسرعة مع التصويب - تحسين التوافق الوقت 10 دقائق
10 دقائق تمدد عضلي			المرحلة الختامية

15	عدد اللاعبين	المداومة - القوة - السرعة		الصفات البدنية
90 د	الحجم	نبضات القلب 170-190 ن/د	التحكم - المراوغة - التصويب	المهارية
70 بالمائة	الشدة	تكتل الجماعي للفريق ، تضيق المساحات على المنافس		التكتيكية
العتاد	النصائح	التشكيلات		الهدف
- كرات - بدل - شواخص -	- كرة لكل لاعب.درجة الكرة داخل المربع و التحكم فيها بدون لمس الزميل.المدرّب يعطي متغيرات مختلفة للتنفيذ كل 2د. - درجة الكرة حر.درجة باليمنى ثم باليسرى.راحة تنطيط الكرة.مخدعة ثم سرعة 3-2م.			التسحين : تهيئة الأجهزة الحيوية لأداء المجهود الوقت: 20 دقيقة
- كرات - شواخص - بدل	- فريقين من 5 لاعبين - هدف يسجله الأزرق يحتسب 2ن.إذا جل لاعبين الأزرق خرجوا من منطقة 1 و يحتسب 3ن.إذا بقي لاعب أحمر في المنطقة 1 - نفس الشيء بالنسبة للعكس - لحظة فهم التمرين نظيف منطقتين على الجانبين - عندما تكون الكرة في المنطقة اليمنى يستوجب على الفريق المدافع أن لايبقى أحد من عناصره في المنطقة اليسرى.حتى نخلق تكتل الفريق			- تحسين المراقبة الفردية و التكتل الجماعي الوقت: 15 دقائق
- كرات - شواخص - بدل - 3 مرمى صغير	- لاعبي الفريق الزرق يسجلون في إحدى مرمى الثلاث الصغار عن طريق درجة الكرة - بالنسبة للاعبى الفريق الأحمر يجب الدخول منطقة العمليات و مراوغة المدافع من أجل التسجيل المتغيرات نقل اللاعبين المدافع الأزرق الأخير،في هذه الحالة يستوجب على المهاجم الذي يدخل المنطقة أن يراوغ الحارس 1 ضد1			- تحسين التكتل الجماعي، المراوغة و التصويب الوقت 15 دقائق
راحة ايجابية 5 دقائق تمدد عضلي + شرب الماء				
- كرات - بدل - 2 مرمى صغار	- 5 ضد5 باستعمال خطة 3-2- 2 أو 4-2-2. - 3 لمسات للكرة على الأكثر - مرمى كرة القدم كبير و 2 صغار - الإنتشار على شكل عرض الميدان في شكل تكتل الفريق و ترك دائما الجهة المعاكسة فارغة - تضيق المساحات و الخطوط - فقدان المنافس توازنه			- التكتل الجماعي للفريق - تضيق المساحات و الخطوط الوقت 20 دقائق
10 دقائق تمدد عضلي				المرحلة الختامية

جدول يوضح نتائج الإختبارات القلبية والبعدية للعينة التجريبية

قياس VO2MAX		قياس VAM		إختبار نصف كوبرد		الاختبارات
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	اللاعبين
52.5	47.25	15	13.5	1500	1350	01
57.75	54.25	16.5	15.5	1650	1550	02
61.25	49	14.5	14	1750	1400	03
61.25	54.25	17.5	15.5	1750	1550	04
57.75	49	16.5	14	1650	1400	05
57.75	49	16.5	14	1650	1400	06
59.5	54.25	17	15.5	1700	1550	07
61.25	52.5	17.5	15	1750	1500	08
61.25	54.25	17.5	15.5	1750	1550	09
54.25	42	15.5	12	1550	1200	10
61.25	56	17.5	16	1750	1600	11
54.25	50.75	15.5	14.5	1550	1450	12
59.5	49	17	14	1700	1400	13
57.75	50.75	16.5	14.5	1650	1450	14
59.5	54.25	16	15.5	1600	1550	15

جدول يوضح نتائج الإختبارات القبلية والبعديّة للعينة الضابضة

قياس VO2MAX		قياس VAM		إختبار نصف كوبرد		الاختبارات
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	اللاعبين
52.5	49	15	14	1500	1400	01
57.75	52.5	16.5	15	1650	1500	02
52.5	49	15	14	1500	1400	03
56	52.5	16	15	1600	1500	04
57.75	50.75	16.5	14.5	1650	1450	05
52.5	49	15	14	1500	1400	06
56	52.5	16	15	1600	1500	07
50.75	42	14.5	12	1450	1200	08
61.25	52.5	17.5	15	1750	1500	09
54.25	49	15.5	14	1550	1400	10
59.5	56	17	16	1700	1600	11
56	47.25	16	13.5	1600	1350	12
54.25	49	15.5	14	1550	1400	13
52.5	47.25	15	13.5	1500	1350	14
56	52.5	16	15	1600	1500	15

قائمة الإسمية للاعبي العينة التجريبية "ترجي مستغانم U19"

الرقم	الإسم واللقب	تاريخ ومكان الإزدياد
01	بن صالح حمزة	1997/01/18 مستغانم
02	لعيداوي بلال حاج مصطفى	1997/07/17 مستغانم
03	عجال بلال	1997/08/15 مستغانم
04	بوخاتم عمر عماد الدين	1997/08/01 مستغانم
05	دحمان بونوة حمزة	1997/12/28 مستغانم
06	بوراس بلقاسم	1997/04/23 مستغانم
07	حمادوش مصطفى	1997/02/03 مستغانم
08	مغنية أمين	1997/06/20 مستغانم
09	بن عبد الله اسماعيل	1997/05/09 مستغانم
10	دواح محمد	1997/02/21 مستغانم
11	زياني نصر الدين	1997/05/04 مستغانم
12	بالحصكة عبد الحق	1997/03/30 مستغانم
13	بالحاج محمد	1997/09/30 مستغانم
14	عوايشية أسامة فتحي	1997/02/05 مستغانم
15	بوعزة بلقاسم	1997/03/11 مستغانم

قائمة الإسمية للاعبي العينة الضابطة "وداد مستغانم U19"

الرقم	الإسم واللقب	تاريخ ومكان الإزدياد
01	لزررق محمد	1997 مستغانم
02	قوعيش خالد	1997 مستغانم
03	قوعيش رحيم	1997 مستغانم
04	بلعاليا هواري	1997 مستغانم
05	شمومة محمد	1997 مستغانم
06	نجار قاسم	1997 مستغانم
07	بن سليمان عثمان	1997 مستغانم
08	بن قدور لحسن	1997 مستغانم
09	بوسطيلة عماد	1997 مستغانم
10	فارس بلحول	1997 مستغانم
11	بن يعقوب قاسم	1997 مستغانم
12	حلوي حليم	1997 مستغانم
13	عابر لحسن	1997 مستغانم
14	طاهر هواري	1997 مستغانم
15	زقاي عبد الحليم	1997 مستغانم