



المركز الجامعي تيسير سبله
محمد علوه وتقنياته النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلباته نيل شهادة الماستر
في علوم وتقنياته النشاطات البدنية والرياضية
عنوان: تدريبه رياضي نبوي

عنوان:

دراسة تأثير طريقة اللعب على بعض الصفات البدنية
والجوانب الفسيولوجية وانعكاسها على الأداء
التكنولوجي

دراسة ميدانية أجريت على ذاهبي مدرسة كرة القدم
لشبابه خمسية فئة (9 - 12 سنة).

تحت إشراف الأستاذ:

د. بن رابع خير الدين.

من إعداد الطالبة:

آن بوطانة منصور.

آن بودية كريمة.

السنة الجامعية: 2014-2015



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



شکر و عرفان

نحمد و نشكر الله عز وجل الذي وفقنا لإنعامه هذا العمل المتواضع، كما نتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدنا لإنجاز هذا البحث من قريبه أو من بعيد.

كما يسعدنا أن نتقدم بأسمى التقدير وجزيل الشكر إلى الأستاذ المشرف: "بن رابع خير الدين" الذي لم يبذل علينا بمنصاته القيمة التي مهدت لنا الطريق لإنعامه هذا البحث، وإلى كل من الأستاذ: "واضع محمد أمين". كما لا يفوتنا أن نتقدم بجزيل الشكر و العرفان إلى من قدم لنا يد المساعدة والعون من أساتذة و عمال محمد التربية البدنية والرياضة"

قائمة المحتوى

-كلمة شكر

-قائمة المحتوى

-قائمة الجداول

-قائمة الأشكال

الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث

02	مقدمة.....
04	مشكلة البحث.....
06	فرضيات البحث.....
06	أهمية الدراسة.....
07	أهداف الدراسة.....
07	مصطلحات البحث.....
07	الدراسات السابقة.....
18	التعليق على الدراسات السابقة.....
19	صعوبات البحث.....
20	خلاصة
		الباب الأول : الجانب النظري
		الفصل الأول : متطلبات كرة القدم الحديثة
23	تمهيد.....
24	متطلبات كرة القدم الحديثة.....
24	المتطلبات العامة للاعب كرة القدم الحديثة.....

25	المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم الحديقة.....
25	المتطلبات المهارية
34	أفضل مرحلة عمرية لتعلم المهارات
35	استخلاص البرنامج الحركي للمهارة.....
36	مراحل تعلم المهارات الأساسية
38	خلاصة
40	الفصل الثاني: طريقة اللعب تمهيد.....
41	اللعب.....
43	المتطلبات الخططية للاعب كرة القدم (الإعداد الخطي).....
44	أنواع خطط اللعب
46	الألعاب الصغيرة.....
51	خلاصة.....
53	الفصل الثالث : المرحلة العمرية من 9 - 12 سنة تمهيد.....
54	خصائص النمو في مرحلة الطفولة المتأخرة (09 - 12 سنة)

56	الطفل و الممارسة الرياضية.....
60	العوامل الفسيولوجية.....
62	خلاصة.....
	الباب الثاني :الجانب التطبيقي
	الفصل الأول : منهجية البحث و الإجراءات الميدانية
65	تمهيد.....
66	منهج البحث.....
66	متغيرات البحث.....
67	مجتمع الدراسة.....
69	محالات البحث.....
70	أدوات البحث.....
77	الدراسة الاستطلاعية.....
78	الأسس العلمية للاختبار.....
80	الدراسة الأساسية.....
80	الأساليب الإحصائية المستعملة في تحليل النتائج.....
81	صعوبات البحث.....
82	خلاصة

الفصل الثاني : عرض وتحليل و مناقشة النتائج

84	عرض و مناقشة الفرضية الأولى
100	عرض وتحليل و مناقشة الفرضية الثانية.....
105	عرض و مناقشة الفرضية الثالثة
110	عرض و مناقشة الفرضية الرابعة
118	الاستنتاجات
119	النوصيات.....
120	الخاتمة.....
122	ملخص الدراسة.....
	المصادر والمراجع
	الملاحق

	قائمة الجداول
55	1. يبين نسبة زيادة الطول والوزن لدى الذكور (9-12 سنة)
68	2. يبين مدى التجانس بين العينات في الخصائص البدنية و الفسيولوجية
79	3. يبين درجة صدق وثبات الاختبارات المستخدمة في البحث
84	4. يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينات البحث في اختبار السرعة 10 م
86	5. يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعيني البحث في اختبار التوافق
87	6. يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعيني البحث في اختبار التحمل
88	7. يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعيني البحث في اختبار الوثب من الثبات
90	8. يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينات البحث في اختبار VO2max
91	9. يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينات البحث في اختبار VMA
92	10. يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينات البحث في اختبار القدرة الالهائية المبنية
100	11. يبين قيمة F المحسوبة للإختبارات البدنية في الاختبار البعدي لمعرفة مدى التجانس الموجود في عينة البحث
101	12. يبين قيمة F المحسوبة للإختبارات الفسيولوجية في الاختبار البعدي لمعرفة مدى التجانس الموجود في عينة البحث
102	13. يبين مقارنة بين المجموعات الثلاثة في اختبار الجري المتعرج بالكرة باستخدام معادلة دانكن
103	14. يبين مقارنة بين المجموعات الثلاثة في اختبار VO2max باستخدام معادلة دانكن لا يهم مجموعة دال
105	15. مقارنة نتائج الأداء التكنوتكتيكي للعينة الضابطة في القياس القبلي والبعدي
106	16. مقارنة نتائج الأداء التكنوتكتيكي للعينة التجريبية 1 في القياس القبلي بعدي
108	17. مقارنة نتائج الأداء التكنوتكتيكي للعينة التجريبية 2 في القياس القبلي والبعدي
111	18. يمثل القياس البعدي للمجموعتين التجريبتين والمجموعة الضابطة، في الأداء التكنوتكتيكي
112	19. يبين مقارنة بين المجموعات الثلاثة في اختبار استقبال الكرة باستخدام معادلة دان肯
113	20. يبين مقارنة بين المجموعات الثلاثة في اختبار تمرير الكرة باستخدام معادلة دان肯
114	21. يبين مقارنة بين المجموعات الثلاثة في اختبار الجري المتعرج بالكرة باستخدام معادلة دان肯
114	22. يبين مقارنة بين المجموعات الثلاثة في اختبار التصويب باستخدام معادلة دان肯

115	23. يبين مقارنة بين المجموعات الثلاثة في التحرر من المراقبة باستخدام معادلة دان肯
115	24. يبين مقارنة بين المجموعات الثلاثة في خلق المساحات باستخدام معادلة دان肯
116	25. يبين مقارنة بين المجموعات الثلاثة في تبادل المراكز باستخدام معادلة دان肯

قائمة الأشكال	
84	01. يبين الفروق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية في نتائج اختبار السرعة لعينات الضابطة والتجريبيتين الأولى والثانية
86	02. يبين الفروق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية في نتائج اختبار الجري المتدرج بالكرة لعينات الضابطة والتجريبيتين الأولى والثانية
87	03. يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعنيي البحث في اختبار التحمل
88	04. يبين الفروق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية في نتائج اختبار الوثب العريض من الثبات لعينات الضابطة والتجريبيتين الأولى والثانية
90	05. يبين الفروق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية في نتائج اختبار اسهالك الحد الاقصى للاو كسمجين الثبات لعينات الضابطة والتجريبيتين الأولى والثانية
91	06. يبين الفروق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية في نتائج اختبار الوثب العريض من الثبات لعينات الضابطة والتجريبيتين الأولى والثانية
93	07. يبين الفروق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية في نتائج اختبار القدرة اللاهوائية اللبناني لعينات الضابطة والتجريبيتين الأولى والثانية
105	08. يمثل مقارنة نتائج الأداء التكنوتكتيكي للعينة الضابطة في القياس القبلي والبعدي
107	09. يمثل مقارنة نتائج الأداء التكنوتكتيكي للعينة التجريبية 1 في القياس القبلي بعدى
108	10. يمثل مقارنة نتائج الأداء التكنوتكتيكي للعينة التجريبية 2 في القياس القبلي والبعدي

مقدمة

تعد كرة القدم اللعبة الشعبية الأولى في العالم ، إذ تطورت بشكل سريع وأصبحت الحاجة إلى تحسين الأداء المهاري أمراً جوهرياً للوصول بلاعب كرة القدم إلى الأداء بصورة آلية ومتقدمة تحت أي ظرف من ظروف المبارزة ، لذا أصبحت هناك ضرورة قصوى لأجراء البحوث العلمية التطبيقية في مجال كرة القدم وفقاً للظروف البيئية والاجتماعية المتاحة بالبلاد، وذلك بهدف الارتقاء بهذا المجال، وتعد الفئات العمرية الصغيرة الركيزة القوية التي يعتمد عليها في بناء مستوى متقدم بكرة القدم في المستقبل ويمثلون القاعدة الأساسية وال Uriya فيما لو تم اختيارهم بشكل علمي ومدروس وإعدادهم إعداداً بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً وتربيوياً وهذا لا يأتي إلا من خلال التخطيط الصحيح المبني من خلال البرامج التدريبية المستند إلى نتائج الاختبارات والقياسات التي تعطي المؤشر الحقيقى للواقع المهاري الذي يتميز به هذه الفئة العمرية.

ولقد أصبح الاهتمام بفرق الفئات العمرية الصغيرة أمراً مأولاً في كافة الرياضات وفي كل المؤسسات الرياضية المنظمة، ويرجع ذلك إلى إيمان المسؤولين عن تلك المؤسسات بأن الفئات العمرية الصغيرة هم القاعدة الأساسية التي تعتبر خزانًا لفريق الأكابر وبالتالي وجوب العناية بها قصد الاستفادة منها مستقبلاً.

و تميز كرة القدم بأنها من الأشطة الهوائية ، نظراً لاستمرار أداء العمل العضلي خلال المبارزة لفترة 90 دقيقة وأكثر ،لذلك أصبح مستوى اللاعب في كرة القدم سواء من النواحي الفسيولوجية أو البدنية يعتمد بشكل أساسي على قدرة الجهازين الدورى و التنفسى ، ويؤكد بحاء الدين إبراهيم سلامه (2000) تظهر أهمية الإعداد الفسيولوجي في أنه يساعد على اكتشاف القدرات الوظيفية و تحديد مدى استعدادات اللاعب لرياضته و توجيهه الوجهة التي تناسب مع هذه القدرات الفسيولوجية والاستعدادات المطلوبة من اللاعب.

وقد اختلفت طرق التدريب وفقاً لاختلاف المدف الذي يضعه الذي يضعه المدرب فقد أصبح التدريب الحديث يعتمد أساساً على استعمال الألعاب المصغرة .¹ و تعتبر طريقة التدريب بالمساحات المصغرة من بين الطرق التدريبية الحديثة والأكثر فعالية.

فأغلبية المدربين يحضرون لاعبيهم في مربعات صغيرة وفي مساحات ضيقة .¹

¹ حسن السيد ابو عده:الاتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم، مكتبة الاشعاع الفنـية، الاسكندرية، مصر، 2002، ص 127.

ويشير كل من حنفي محمود مختار أنه على المدرب أن يعمل على تثبيت المهارات الأساسية في كرة القدم بحيث تؤدي بدقة وإتقان أثناء المباراة وأن تؤدي في ظروف مشابهة لظروف المباراة مثل التدريبات المركبة مع زميل أو أكثر (التدريبات الخططية) وكذلك فإن المباريات في مجموعات صغيرة 3 ضد 3 أو 4 ضد 4 باستخدام اللاعب المصغرة ترفع من قدرة اللاعب على الأداء ودقته، خاصة وأن هذه التقسيمات تتطلب من اللاعب أداءً صحيحاً وسريعاً للمهارات تحت ضغط اللاعبين المضادين في حيز ضيق من الملعب هذا بالإضافة إلى أن هذه التدريبات تعطي اللاعب الخبرات التي يجعله يقتصر في مجده أثناء الأداء مع القدرة على حسن التصرف وهدوء الأعصاب أثناء اللعب. (حنفي . 1995 . 112)

وعليه جاءت فكرة القيام بهذا البحث لإبراز أهمية البرامج التدريبية بطريقة اللعب وتأثيرها في تطوير الخصائص البدنية و الفسيولوجية و انعكاسها على الأداء التكنوتكنيدكي للاعب ككرة القدم دون 12 سنة.

وقد قام الباحثان بتقسيم هذا البحث إلى بابين خصص أولهما للدراسة النظرية، والثاني للدراسة الميدانية. حيث تم التطرق في الباب الأول المتمثل في الدراسة النظرية إلى جمع المادة الخبرية التي تدعم، وتعزز موضوع البحث، وقد قسمت إلى ثلاثة فصول، ضمن الفصل الأول منها متطلبات كرة القدم الحديثة، أما الفصل الثاني فتطرقتا فيه إلى موضوع اللعب مفهومه وأهدافه، وأهميته، وأهم النظريات التي تناولت موضوع اللعب، كما تم التعريف فيه على الألعاب الصغيرة أو المصغرة بتعريفها، وإبراز خصائصها، وفوائدها، ومبادئ اختيارها، كم احتوى خصائص المرحلة العمرية وكل ما يتعلق بهذه الفتنة من تغيرات وتطورات من الجانب الجسمي، والحركي، العقلي، والاجتماعي، وفي الفصل الخامس والأخير استعرض الباحثان أهم الدراسات المشاهدة و التعلق عليها مبرزاً أهم أوجه الاستفادة منها.

أما الباب الثاني والذي احتوى على الدراسة الميدانية فقد قسم هو الآخر إلى فصلين، احتوى الفصل الأول على منهجية البحث، إجراءاته الميدانية من حيث التجربة الاستطلاعية، ومنهج البحث المتبعة، والعينة وكيفية اختيارها، وكل ما تعلق بالتجربة الرئيسية، أما الفصل الثاني فيه تم عرض ومناقشة النتائج المتوصل إليها ومقارنة نتائج العينتين الضابطة والتجريبية، ومقابلة النتائج بالفرضيات ثم الاستنتاجات ليختتم بأهم التوصيات.

2 مشكلة البحث :

وحيث أن الكرة الحديثة بمتطلباتها الحالية تختلف اختلافاً واضحاً وخاصة عند الأصغر في مرحلة التكوير ونظراً لحساسية هاته الفتة. حيث أن تطور طرق التدريب وخطط اللعب والتقدم المأهول في كل مقومات اللعبة جعل من الصعب يمكن أن تظل الإمكانيات البدنية على ما هي عليه خاصة في ظل التقدم الرهيب في كل مقومات اللعبة خاصة .

وان طبيعة الأداء في لعبة كرة القدم مرتبطة بمواصفات اللعب المختلفة والمتغيرة والتي تحدد المتطلبات البدنية والفيسيولوجية والتقنية والتكتيكية تبعاً لاختلاف معدل اللعب وشدة الجهد خلال التدريب وال المباراة ،لذا أصبح التدريب الرياضي عملية موجهة للنهوض بمستوى اللاعب من خلال مؤشرات مخططة لغرض تنمية كفاءته لأداء المتطلبات الحديثة للعبة كرة القدم وكأساس لبناء لياقة بدنية عالية التي تؤهله للقيام بالأداء المهاري والواجبات الخططية بصورة أكثر فعالية وإيجابية لما يتطلبها الأداء خلال المباراة والنشاط الحركي لللاعب كرة القدم أثناء المباريات والتدريب ليس مجرد مجموعة من المهارات بقدر ما هو أداء حركي متعدد ومتصل ومترابط وعلى علاقة عضوية منظمة تتم في ظل نظام ديناميكي يخضع لمبدأ الاتصالات المرتدة (التغذية الرجعية) ، ويمكن أن نضمن الاحتفاظ بالأداء الوظيفي لللاعبين بدرجة من الاستقرار والثبات والدقة في الاتجاه الصحيح للأداء وخاصة في المواصفات المتغيرة والمفاجئة. (خاطر. 1989 . 12)

ويذكر مفتي إبراهيم 1989 بأن نجاح الأداء الحركي لللاعب خلال المباراة يتوقف على درجة ومستوى ثبات واستقرار المهارات الحركية لديه ومدى إتقانه لها مهما تغيرت ظروف ومواصفات اللعب أثناء المباراة.

وهو ما ذهب إليه علي فهمي البيك "أن اللعب على الملاعب المصغرة بأعداد مصغرة أساس لإكساب اللاعبين العديد من التكتيكات التقنية المختلفة حيث هي أساس سرعة إحساس اللاعب على الانتقال لأحد الأماكن المناسبة ، وإتقان التمرير السريع المناسب، وكذلك كيفية المحافظة على الكرة، وتغيير الأماكن وحجز الخصوم، واليقظة لكل خصم وزميل قريب حيث أنها غالباً ما تتم في مساحات صغيرة، ويمكن أن تتم هذه المباريات بأعداد متساوية 2 ضد 3 أو 3 ضد 2، أو تتم بأعداد مختلفة 3 ضد 2، أو 5 ضد 3

ومن خلال متابعتنا في مجال كرة القدم، لاحظنا عدم اهتمام المدربين بالطرق الحديثة للتدرير وكذا عدم اهتمامهم بالأسس العلمية للتدرير و عدم مراعاة خصائص المرحلة العمرية من متطلبات بدنية وفسيولوجية

...الخ و خاصة لدى الاصاغر. بل يعتمدون على الأساليب التدريبية العشوائية غير المقنة علميا، لذلك نلاحظ انخفاضا في قدرة اللاعب، وعدم قدرته على الاستمرار في تنفيذ الواجبات المكلف بها طوال فترة المباراة، وكذلك توقفه عن المنافسة مبكرا وتعرض اللاعب للتعب المبكر، وقد يعتبر ذلك ضمن أسباب التأخر في مستوى أداء لاعبي كرة القدم.

ما سبق ذكره يتضح أن استخدام طريقة اللعب في التدريب لكرة القدم في مواقف تنافسية مشابهة لما يحدث في المباريات أمرا هاما حيث قد تساعد تلك التدريبات على تنمية المهارات وتطويرها ورفع مستوى الأداء البدني للاعبين، وما تقدم وبالنظر لنتائج الدراسات والبحوث السابقة ولخبرة الباحثان الميدانية المتواضعة، رأى تحديد موضوع دراسته في اتجاه معرفة مدى تأثير التدريب بطريقة اللعب تطوير بعض الخصائص البدنية والفيسيولوجية وانعكاسها على أداء اللقطات التكتيكية لدى ناشئ كرة القدم أقل من 12 سنة، وعليه فيمكن طرح التساؤلات التالية:

هل طريقة اللعب تأثير على الصفات الفيسيولوجية والبدنية وهل لها انعكاس على أداء اللقطات التكتيكية؟

- 1 هل توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي للعينتين التجريبيتين والعينة الضابطة في الاختبارات البدنية والفيسيولوجية؟
- 2 هل توجد فروق دالة إحصائيا في القياس البعدي بين العينات الثلاث ، في الاختبارات البدنية والفيسيولوجية؟
- 3 هل توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي للعينتين التجريبيتين والعينة الضابطة في الاداء التكتيكي؟
- 4 هل توجد فروق دالة إحصائيا في القياس البعدي بين العينات الثلاث، في الاداء التكتيكي؟

3 - الفرضيات:**1-3 الفرضية العامة:**

- لطريقة اللعب تأثير على بعض الخصائص البدنية والفيسيولوجية وانعكاسها إيجابي على الأداء التكنوتكتيكي .

2-3 الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البدنية والفيسيولوجية بين القياس القبلي والبعدي، للعينتين التجريبيتين ولصالح البعدى .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البدنية والفيسيولوجية بين العينات الثلاث في القياس البعدى، ولصالح العينة التجريبية الأولى.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأداء التكنوتكتيكي بين القياس القبلي والبعدي، للعينتين التجريبيتين ولصالح البعدى .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأداء بين العينات الثلاث في القياس البعدى، ولصالح العينة التجريبية الأولى.

4 - أهمية الدراسة:

1- الحاجة إلى وجود برامج تدريبية باستخدام اللعب ومعرفة مدى تأثيرها على بعض المتغيرات البدنية والفيسيولوجية والأداء المهاري والتكتيكي للاعب كرة القدم.

2- يمكن لهذا البحث أن يكتسي أهمية بالغة وذلك من الجانبين العلمي والعملي ، فمن الجانب العلمي يمكن اعتباره كمساهمة في إثراء وتنمية المكتبة الجامعية قصد مساعدة المدربين والباحثين، أما من الجانب العملي ربما يمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في تعديل الصورة التدريبية لهذه الفئة العمرية، وإتباع الطرق العلمية المناسبة في بناء برامج تدريبية مركزة على تطوير المهارات الأساسية، من أجل الإعداد الجيد الشامل والمزن للفئة الأشبال، حسب الخصائص ومتطلبات النمو والتكيفات الفسيولوجية لأعضاء الجسم لهذه المرحلة العمرية.

5 - أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير التدريب بطريقة اللعب على بعض المتغيرات البدنية والفيسيولوجية للاعبين كرة القدم ومدى انعكاسها على الأداء الفني والخططي لدى لاعبي كرة القدم الناشئين.

6 - مصطلحات البحث:**- الألعاب المصغرة:**

هي مجموعة من التدريبات أو التمارين المماثلة لواقف الأداء الفعلي أثناء المباريات وتقام بين أعداد قليلة من اللاعبين 2 ضد 2 ، 3 ضد 3 ، 5 ضد 3 داخل مساحات صغيرة من الملعب تتراوح أطوالها ما بين 20 و 40 متر

- الأداء التكنوتكتيكي:

هو الحصيلة النهائية التطبيقية للتفكير الخططي، وهو قدرة اللاعب على استغلال مهاراته المجمومة بالكرة أو بذاتها بعرض فتح ثغرة أو إتاحة فرصة له أو لزميل بعرض التهديف في المواقف التنافسية.

7 - الدراسات المشابهة أو المرتبطة:

إن انجاز أي بحث من البحوث العلمية يتطلب من الباحث اللجوء والاستعانة بالدراسات المشابهة، كون هذه الأخيرة تعتبر بمثابة دعم ومساندة للباحث بوقوفه على أهم النتائج التي توصلت إليها البحوث المنجزة في نفس ميدان موضوع البحث قيد الدراسة .

وفي نفس السياق قام الطالب بالرجوع إلى شبكة المعلوماتية الإنترنـت، والمكتبات المتخصصة في معاهـد وكليـات التربية الـبدـنية والـرياـضـية عبر الوـطن للإطـلاـع وحـصـر الدورـات والـبحـوث السـابـقة المـتـعلـقة بـمـوـضـع الـبـحـث ، كما قـام بالإطـلاـع عـلـى المـجلـات الـعلمـية والـدورـيات والـنشرـات الـخـاصـة بـالمـؤـتمـرات الـعـلـمـية ، وبـجـوـث الإـنتـاج الـعـلـمـي فـي المـحـال الـرـياـضـي

ويـمـكـن للـبـاحـث الـاستـفـادـة مـن الـدـرـاسـات الـمـشـاـبـهـة فـي عـدـة أـوـجـه مـن أـهـمـها الـمـنهـج وـالـمـنهـجـيـة الـمـتـبـعة فـي إـخـرـاج الـبـحـث ، وـكـيفـيـة اختيارـ العـيـنة وـالـطـرـق الـتـي تـمـتـ بـهـا إـجـرـاءـ التجـربـة سـوـاءـ الـاسـطـلـاعـيـة أوـ الرـئـيـسـيـة للـبـحـث ،

زيادة على معرفة الوسائل والأدوات التي استعملت خلال البحث، و أهم الصعوبات التي واجهتها حتى إخراج البحث في شكله النهائي .

٧-١ دراسة حنان محمد مالك يوسف، هالة عطية محمد عطية (1998):

"تأثير برنامج تدرسي المقترن باستخدام طريقة الفر تلک لرفع مستوى الكفاءة الوظيفية للجهاز الدوري التنفسی والقدرة الحركیة للمدارس الصيفیة"

ـ هدفت الدراسة إلى التعرف على البرنامج التدرسي المقترن قيد البحث على الكفاءة الوظيفية للجهاز الدوري التنفسی وعلى القدرة الحركیة.

ـ طبقت الباحثتان المنهج التجاریي بتصميم التجربة على مجموعتين إحداهمما تجربیة والأخری ضابطة وقد استخدمتا عینة قوامها (500) طفلة أعمارهم من 6 إلى 12 سنة وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهمما تجربیة والأخری ضابطة.

ـ وقد أظهرت النتائج:

١- أن البرنامج التدرسي المقترن له تأثير إيجابي على رفع مستوى الكفاءة الوظيفية للجهاز الدوري التنفسی وكذلك انخفاض معدلات النبض أثناء الراحة.

٢- كما يؤثر البرنامج المقترن بواسطة الفراتلک تأثيرا إيجابيا على اختبارات القدرة الحركیة.

٣- أهمية البرنامج لإدخال عنصر التشویق والإثارة والمرح داخل الوحدة التدریییة.

٧-٢ دراسة قحطان جليل خليل العزاوي (2009) بعنوان:

"أثر استخدام الألعاب الصغيرة في تطوير بعض القدرات البدنية لدى حراس المرمى بكرة القدم".

عينة ومنهجية البحث:

عينة من لاعي حراس المرمى الأشبال بعمر (14 سنة) بكرة القدم وقد اعتمد الباحث في بحثه هذا على المنهج التجاریي.

الفرض:

للمنهج التدریي المقترن تأثير ايجابي في تطوير مستوى بعض القدرات البدنية لدى حراس المرمى الأشبال بعمر (14 سنة) بكرة القدم ولصالح المجموعة التجاریية.

الاستنتاجات:

- هناك فروق غير معنوية لنتائج الاختبارات القبلية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات التي تم تقويمها، و هذا يدل على تجانس المستوى قبل البدء في تنفيذ المنهج التدريسي المقترن لعينة البحث
- حقق البرنامج التدريسي المقترن باستخدام الألعاب الصغيرة تطويراً إيجابياً بين الاختبارين القبلي والبعدي و لصالح المجموعة التجريبية .

الوصيات:

- ضرورة استخدام الألعاب الصغيرة ضمن المنهج التدريسي لما له من اثر ايجابي على تطوير مستوى القدرات البدنية لدى حراس المرمى بكرة القدم.
- ضرورة اهتمام المدربين بالربط بين النواحي البدنية والمهارات ضمن مفردات المنهج التدريسي المقترن باستخدام الألعاب الصغيرة بكرة القدم.
- التأكيد على الأسس العلمية عند وضع المنهج التدريسي من حيث اختيار اللعبة وتمارين الألعاب الصغيرة والتكرار والوقت والراحة بينها والأدوات المستخدمة لما لها من تأثير في تطور المستوى البدني
- إجراء بحوث مشابهة لفئات عمرية أخرى.

7- 3 دراسة محمد حجار خرفان (2005)

"اثر برنامج تدريسي مقترن على ملاعب مصغرة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لنشاشي كردة القدم"

عينة و منهج البحث

تمثل مجتمع البحث في أصغر البطولة الجمهورية لرابطة وهران لكرة القدم - المستوى الثاني و الذي بلغ عددهم 350 لاعب ، حيث استخدم الباحث مجموعتين ضابطة و تجريبية تمثل الأول في أصغر اتحاد مستغانم بعدد 25 لاعب و ثمنتل الثانية في أصغر وفاق مزغران بنفس عدد اللاعبين

و قد اعتمد الباحث في بحثه هذا على المنهج التجريبي

الفرض:

- مستوى أفراد الناشئين عينة البحث دون المستوى المطلوب
- وجود فروق دالة إحصائياً بين الاختبارات القبلية و البعدية و هي لصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية
- البرنامج التدريسي المقترن على الملاعب المصغرة يسمح بتطوير الصفات البدنية و المهارات الأساسية في الدراسة لدى الناشئين في كرة القدم عينة البحث.

الاستنتاجات:

- إن تدريبات الملاعب المصغرة تؤثر إيجابياً في تنمية الصفات البدنية و المهارات الأساسية إذ تبين أن تلك التدريبات تسمح باستعمال مجموعة من المهارات العديدة مما يخلق تكرارات مؤثرة تساعد على ثبات و استقرار المهارات الحركية لدى الناشئين في كرة القدم
- إن برمجة التدريب وفق الأسس و المبادئ العلمية بمحظى التدريب التقليدية لا يكفي باللاعب إلى الوصول باللاعب إلى أعلى المستويات
- هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية و الاختبارات البعدية لعينة البحث و هي لصالح الاختبارات البعدية عند درجة الحرارة 30 و مستوى دلالة 0.01 للاختبارات البدنية (جري 30 متر - القفز العمودي للأعلى - اختبار كوبر - ثني الجذع للأسفل من الوقوف - الجري التعرج بين الموارز)
- بين الاختبارات القبلية و الاختبارات البعدية لعينة البحث و هي لصالح الاختبارات البعدية عند درجة الحرارة 24 و مستوى دلالة 0.01 للاختبارات المهارية (السيطرة على الكرة في مساحة محددة - الجري بالكرة بين القوائم - الاستلام و التمرير و التحكم - التصويب على الهدف)

الوصيات:

- ضرورة استخدام تدريبات الملاعب المصغرة في برامج تدريب الناشئين لما لها من تأثير إيجابي في تنمية و تطوير الصفات البدنية و المهاريه في الدراسة
- ضرورة اختيار محتوى تمارين التدريبات المقترنة على الملاعب الصغيرة بما يتلاءم و طبيعة مساحة تلك الملاعب

- استخدام التدريبات التي تتماشى مع طبيعة و اتجاه الأداء كما يحدث أثناء المقابلة
- تحليل أداء اللاعب في المنافسات الدولية المستوى قصد استخراج مواقف لعب جديدة
- القيام بدراسة أخرى مشابهة على مرحلة شبيهة لم تتناولها الدراسات الحالية

7- 4 دراسة بن قصد على الحاج محمد (2005) :

"تقوم برامج إعداد لاعبي كرة القدم الفئات الصغرى على مستوى بعض مدارس كرة القدم الجزائرية"

عينة و منهج البحث

استخدم الباحث المنهج المسحي على عينة من المدربين تمثلت في 86 مدرب و المنهج التجريبي على عينة من ناشئي كرة القدم شملت 108 لاعب (أصغر ، أشبال ، أواسط) ينشطون في بعض مدارس كرة القدم الجزائرية

فروض البحث

- البرامج التدريبية المطبقة على مستوى بعض مدارس كرة القدم الجزائرية لمدربى عينة البحث قصد الدراسة تفتقد إلى الأسس العلمية في مجال التدريب الرياضي الحديث و هذا راجع
- الأدوات و الكرات و الأهداف و قواعد اللعب و عدد المشاركين و مساحات اللعب بدخل المتعة و الإقبال و الحماس لدى الناشئين بما يعكس على درجة التحسين في دقة سرعة الأداء المهاري و زيادة الانتبا

و التركيز و التعاون مع الزملاء
- إن استخدام الألعاب التمهيدية بأسلوب متدرج و ملائم لمستوى النضج لدى الناشئين يؤدي إلى تحسين بعض عناصر الأداء المهاري و الخططي و البدني

- أن التركيز على استمرارية و تكرار الألعاب التمهيدية ضمن الوحدات التدريبية اليومية و الأسبوعية و الفترية يعد أحد العوامل الحامة في الارتفاع. مستوى الناشئين عينة البحث لعناصر الأداء المحددة

الاستنتاجات

أسفرت الدراسات المسحية على النتائج التالية:

بالنسبة لتقويم المدربين:

- ضعف الإعداد المهني للمدربين

- عدم اهتمام المدربين بالاشتراك في دراسات تدربيّة مرتبطة بالتدريب الرياضي
- عدم اهتمام المدربين بالاطلاع على كل ما هو حديث في مجال كرة القدم
- نقص في معرفة المدربين بالعلوم المرتبطة بعلم التدريب
- عدم وجود معايير خاصة باختيار مدرب الناشئين
- نقص في الثقافة التدربيّة للمدربين في تحديد أهم الصفات البدنية -المهارية -الخططية-النفسية للاعب كرة القدم وطرق تنميّتها

بالنسبة لنقويّم البرامج

- عدم وجود أهداف واضحة لبرامج التدربيّة لناشئين
- عدم وجود خطط واضحة لبرامج التدربيّة لناشئين
- عدد الوحدات لا تكفي ولا تتماشي مع تحقيق الأهداف
- يقوم بتنظيم وتنفيذ البرامج كل مدرب على حدة
- عدم وجود فترات للتقويم خلال المواسم الرياضية لجميع الفئات
- عدم ملائمة التمارين البدنية -المهارية-الخططية-مع مختلف المراحل العمرية
- عدم وجود معايير موضوعية في اختيار المسيرين، وكذا لجان علمية تشرف على متابعة مدى تحقيق أهداف البرامج التدربيّة

النوصيات : وقد خرج الباحث بالتوصيات التالية

- ضرورة استخدام الألعاب التمهيدية ضمن برامج إعداد الناشئين
- مراعاة إعداد الألعاب التمهيدية وفق شروط منظمة و محددة و هادفة بما يتواكب مع متطلبات الأداء
- لا بد من استخدام المبادئ الأساسية لتدريب الناشئين عند وضع البرامج الخاصة بالألعاب التمهيدية و التخطيط لها كعنصر التدرج و ملائمة المحتوى لمستوى النضج و خصائص مرحلة النمو للاشتئين

5- دراسة ماهر أحمد حسن البياني - فارس سامي يوسف (2004):

"تأثير برامج تدريبي مقترن بتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية لكرة القدم".

عينة و منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة من ناشئي كرة القدم تحت 17 سنة حيث بلغ مجمل البحث 40 لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية و عددها 18 لاعبا و ضابطة و عددها 18 لاعبا بعد استبعاد حرس المرمى و عددهم 04

الفروع :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية

متغيرات البحث

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القلي و البعدى للمجموعة التجريبية لمتغيرات البحث

الاستنتاجات:

- ظهور تطور في مستوى أداء اللاعبين في المهارات الأساسية التالية (الدحرجة- التهديف- الإيriad- السيطرة- المراولة المتوسطة) لدى المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي و البعدي و لصالح الاختبار البعدي

- ظهور تطور في مستوى أداء اللاعبين في جميع المهارات الأساسية التالية (الدحارة - التهديف - الإحتماد - السيطرة - المناولة المتوسطة) البعدى ولكن ينسى أقا مقارنة بنتائج المجموعة التجريبية

- ظهور تطور في مستوى إذا اللاعبين في عناصر القدرة البدنية التالية (المرونة - السرعة الانتقالية - الرشاقة - المطاولة الخاصة - القوة - المميزة بالسرعة) لدى المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي وألبعدي و لصالح الاختبار ألبعدي

التوه صييات:

- الاهتمام بتطوير المهارات الأساسية و عدم إهمالها حتى بعد إتقانها و خاصة في تدريب الناشئين

- ضرورة الاهتمام بالقدرات البدنية للناشئين من خلال وضع برامج تدريبية متطرفة تتضمن اختبارات تقويمية و دورية

ضرورة الاهتمام بالاختبارات المهاريه و البدنيه قبل و أثناء و بعد تنفيذ أي برنامج تدريسي

6-7 دراسة وليد عبد المنعم شمس الدين (2001):

"أثر التدريب بالكرة الأصغر حجم على رفع مستوى بعض المهارات الأساسية و الصفات البدنية لناشئ كرة القدم من 12 - 14 سنة"

العينة و منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة تكونت من 30 لاعب أقل من 14 سنة من ناشئي كرة القدم بنادي الميدان الرياضي

الأهداف:

التعرف على تأثير التدريب بالكرة الأصغر حجم على المستوى المهاري و البدني لناشئي كرة القدم من 12 - 14 سنة

نتائج الدراسة :

أسفرت الدراسة على أنه هناك فروق دالة إحصائيا بين المجموعة التجريبية و الضابطة لصالح المجموعة التجريبية في تنمية الجانب البدني و المهاري التي استخدمت التمارين بالكرات الأصغر حجما

7- دراسة إبراهيم حنفي شعلان (2000) :

"تأثير الألعاب التمهيدية في مستوى عناصر الأداء لناشئي كرة القدم"

عينة و منهج البحث

اختار الباحث عينة عشوائية قوامها 50 ناشئاً في كرة القدم للمرحلة السنوية (10 - 12 سنة) بـمراكز التدريب لمنطقة دبي التعليمية بدولة الإمارات العربية المتحدة وقد اعتمد الباحث في بحثه على المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين متكافعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية من حيث الطول والسن وزن

الفرض

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبين تأثير التدريب المحتوي على الألعاب التمهيدية و برامج التدريب المعتمد و ذلك على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة لكرة القدم لدى ناشئي كرة القدم عينة البحث و لصالح الألعاب التحضيرية

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبين تأثير التدريب المحتوي على الألعاب التمهيدية و برامج التدريب المعتمد و ذلك على مستوى الأداء المهاري و الفني لدى ناشئي كرة القدم عينة البحث و لصالح الألعاب التمهيدية

الاستنتاجات

- إدخال الألعاب التمهيدية التي تتضمن الأداء الجماعي بأشكاله المتعددة و بما يتلاءم مع المتغيرات و المواقف المتباعدة في كرة القدم

- إن إعداد التدريبات في صورة ألعاب تمهيدية وفق شروط الأعداد المتنوعة و المختلف كالمتغيرات التشكيلات .

7- دراسة أشرف علي جابر (1990) :

" برنامج تدريسي مقتراح لتطوير الجانب البدني و المهاري لناشئي كرة القدم "

العينة ومنهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي و البعدي لكل من المجموعتين الضابطة و التجريبية على عينة تعدادها 51 ناشئ اختبرت بالطريقة العمدية العشوائية مثلت جميع الناشئين الذين اختبروا لممارسة لعبة كرة القدم بنادي الشارقة الرياضي

الأهداف:

- تحديد أثر البرنامج المقترن في تطوير الجانب البدني و المهاري للاعب كرة القدم تحت 13 سنة
- تحديد أثر البرنامج التقليدي في تطوير الجانب البدني و المهاري للاعب كرة القدم لفئة 13 سنة
- تحديد أثر البرنامج أكثر تأثيراً في تطوير الجانب البدني و المهاري للاعب كرة القدم فئة 13 سنة
- تحديد العلاقة بين الجانب المهاري و البدني نتيجة تطبيق البرنامج

الفرض:

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي و البعدي في الجانب المهاري و البدني لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية
- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي و البعدي في الجانب المهاري و البدني للمجموعة الضابطة
- توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين لضابطة و التجريبية القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.
- يوجد ارتباط دالاً إحصائياً بين الجانب المهاري و البدني نتيجة تطبيق البرنامج.

توصيات: وقد خرج الباحث بالتوصيات التالية

- وضع برامج تدريبية مقننة وفق أسس علمية
- تطبيق البرنامج المقترن على مراحل سنة أخرى
- ضرورة إتباع خطوات التدريب على المهارات الأساسية عند وضع البرنامج التدريسي

- ضرورة إتباع طرق تدريب مختلفة في تنمية المهارات الأساسية أثناء الوحدة التدريبية بشرط مناسبتها للمراحل السنوية

- ضرورة الكشف الطبي خلال تضييق البرنامج

- ضرورة استخدام بطاريات الاختبار كوسيلة موضوعية لتحديد المستوى البدني المهاري

7- دراسة بھي الدين إبراهيم محمد سلامة (1996):

العنوان: تحديد بعض أزمنة الجري و المسافات العدو المرتبطة بعمليات الأيض الهوائي واللاهوائي لإنتاج الطاقة لدى ناشئ كرة القدم.

الفرض:

1- توجد فروق ذات دلالة معنوية في معدل أقصى استهلاك للأوكسجين عند الجري 6، 8، 12 د، و لصالح الجري 12 دقيقة .

2- توجد فروق ذات دلالة معنوية في أقصى للأوكسجين عند العدو لمسافة 100م، 200م، 400م، و لصالح العدو 400م

أهم الاستنتاجات: من واقع البيانات التي تجمعت لدى الباحث وفي إطار المعاجلات الإحصائية المستخدمة وفي حدود عينة البحث ، و بعد عرض و مناقشة النتائج يستنتج الباحث ما يلى:

1- تحدث زيادة دالة معنوية في التمثيل الهوائي بدلالة معدل أقصى استهلاك للأوكسجين (v02 max) نتيجة جري 12 دقيقة، جري 8 دقائق، 7 دقائق ولصالح الجري 12 دقيقة .

2- تحدث زياد دالة معنوية في التمثيل الغذائي الهوائي بدلالة معدل أقصى استهلاك للأوكسجين (v02 max) نتيجة عدو 100 متر، 200 متر، 400 متر و لصالح العدو 400 متر.

أهم التوصيات: عند تخليط لبرامج تدريب كرة القدم يجب الاهتمام بالتدريبات الهوائية و اللاهوائية معاً لأنهما في تنمية تبادل نظم إطلاق الطاقة الهوائية واللاهوائية و بما يتتناسب مع طبيعة الأداء في كرة القدم.

7- بند كل من دراسة : بن سي قدور الحبيب و آخرين (1995) تحت عنوان : البرنامج التدريب المقترن لتطوير مطاولة السرعة لدى عدائى المسافات المتوسطة (17-18 سنة) و بھي الدين إبراهيم محمد سلامة (1996) تحت عنوان تحديد بعض أزمنة الجري و مسافات العدو المرتبطة بعمليات الأيض الهوائي واللاهوائي لإنتاج الطاقة لدى ناشئ كرة القدم و دراسة فائزه عبد الجبار أحمد (2005) تحت

عنوان : تأثير استخدام الراحات الбинية وفق مؤشر النبض 120/د على تنمية تحمل السرعة و إنجاز ركض 400م حرة ، و دراسة : أشرف محمد علي جابر . (2001)

تحت عنوان : الأهمية النسبية لمتغيرات حجم القلب و الدم في التقدم. مستوى تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم و الدراسة عزيز كريم وناس . 2007 تحت عنوان : أثر استخدام التدريب الفتري مرتفع الشدة لتطوير مطاولة السرعة وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى حكام كرة القدم.

7-11 دراسة ويلسيمان وآخرون welsman and et.al² (1996)

" دراسة تهدف إلى التعرف على الاستجابات الفسيولوجية والصحة بالنسبة للأطفال ذوي العشر سنوات الغير مدربيين والبالغين من السيدات "

واستخدام الباحثان المنهج التجاري وطبق البرنامج لمدة 8 أسابيع باستخدام النظام الهوائي وتم قياس $V_{O2\max}$ ومعدل النبض بعد الجهد الأقصى وكذلك قياس حامض اللاكتيك بعد الجهد الأقصى.

- وكانت أهم النتائج:

- 1- حدث تنمية في وظائف العمل الهوائي للأطفال عند الشدة الأقل من الأقصى أكثر من البالغات.
- 2- حدوث تنمية في تراكم حمض اللاكتيك.
- 3- حدوث انخفاض في أقصى معدل للنبض بعد الجهد

8- التعليق على الدراسات السابقة:

بعد قيام الطالب بقراءات واستطلاعات لنتائج وتقارير الأبحاث السابقة والمرتبطة بموضوع الدراسة تمكّن من استخلاص أهم الدراسات، والاستعانة بها وقد راعى الطالب الباحث اختيار ما هو متاح من إصدارات الدراسات السابقة التي استعان بها الباحثان امتد تاريخ صدورها من سنة 1990 إلى 2011 وهذا ما يدل على حداثتها حيث كانت معظمها ترتبط بأثر برامج تدريرية موجهة لتنمية الصفات البدني والمهارات الأساسية وقد استفاد الباحث من الدراسات المشابهة في عدة أوجه من أهمها المنهج والمنهجية المتبعة في إخراج البحث، وكيفية اختيار العينة والطرق التي قمت بها إجراء التجربة سواء الاستطلاعية أو الرئيسية للبحث، زيادة على معرفة الوسائل والأدوات التي استعملت خلال البحث، وأهم الصعوبات التي واجهتها حتى إخراج البحث في شكله النهائي.

² -p.duche E.van paraagh ,Activites physiques et developpement de l'enfant , 2008

9 - صعوبات البحث:

مّا لا شك فيه أنّ أي دراسة يقوم بها الباحث إلّا و تعرّضه مشاكل و صعوبات في الميدان نذكر منها:

- قلة المراجع إلى تتحدث عن كرة القدم المصغرة.
- صعوبة ترجمة الكتب من فرنسية إلى عربية.
- عدم توفر أجهزة القياس الفسيولوجية.

خلاصة :

إن تقدم البحث في المجال التدريب الرياضي و بصورة خاصة كرة القدم ، راجع إلى الدراسات والبحوث السابقة التي بدورها تهدى للباحث في مواصلة البحث الذي هو بقصد دراسته ، حيث يلم ما يدور حول موضوع بحثه ، من هذا المنطلق اعتمد الباحثان ، بالإلمام بكل الدراسات المشابهة التي لها علاقة موضوع بحثهم ، حيث استخلصا من هذا الأخير على الرغم من وجود تشابه من حيث صفة تحمل السرعة ، إلا أنه لم يكن هناك دراسة مشابهة بنفس اختصاص أو مختلف اختصاصات.

إن الدراسات التي سبق ذكرها أعطت للباحثان فاعلية وحماس من أجل مواصلة بحثهم الذي هو قيد الدراسة.

تمهيد:

تعتبر لعبة كرة القدم أكثر الرياضات الجماعية شعبية، حيث أنها أصبحت اليوم تتصدر مقدمة الرياضات، وأصبح الاهتمام بها ليس فقط على الذين يمارسها، بل تعدى ذلك وأصبحنا نتحدث على الجانب الاقتصادي والسياسي والثقافي لها، وأصبحت لها جوانب عدّة. وهي لعبة رياضية تمارس ضمن قوانينها الخاصة وتملك هيكلًا تنظيمياً دقيقاً، لذلك يمكن تحليل اللعبة ويمكن الكلام عن المفاهيم الأساسية التي تحدد لعبة كرة القدم كوسيلة أولاً وكمظام ثانياً، وهذه الشروط كلها تراعي لتحديد القوانيں العامة لكرة القدم، وتعليم اللعبة في مختلف الميادين الرياضية، والخوض بها في حلقة المنافسات عبر كل الأزمنة باعتبارها لعبة الملائين والأكثر إقبالاً للممارسة من طرف الشعوب كلها.

وستنطرب في هذا الفصل أيضاً إلى تبيين مختلف الصفات والخصائص التي يتميز بها لاعي هذه الفتة 12-09 سنة، حيث سيتم توضيحها في المراحل التي تمر بها هذه الفتة من نمو جسمي، واجتماعي، وعقلي وغيرها، كما ستستطرب إلى أهم الصفات البدنية والمهارية التي يتتصف بها لاعي هذه الفتة بصفة عامة، ثم ننطرب لها بالتفصيل فيما يختص لعبة كرة القدم على الخصوص.

ولعبة كرة القدم من الألعاب التي تتطلب تطوير الصفات البدنية و المهاريه للاعبين، وهذا حتى يصبح ذو مقدرة على أن يصمد لوقت طويـل ويتأقـلـم مع جـمـيع التـغـيـرـات المـوجـودـة فـيـسـطـعـ تـحـقـيقـ النـجـاحـ، ضـفـ إـلـىـ ذـلـكـ لـكـلـ فـتـرـةـ عمرـيـةـ لـهـاـ خـصـائـصـ وـ مـمـيـزـاتـ خـاصـةـ لـدـىـ الـرـياـضـيـنـ، وـلـاعـبـ كـرـةـ الـقـدـمـ كـفـيرـهـ لـهـ صـفـاتـ وـ سـمـاتـ بـدـنيـةـ وـ فـسـيـوـلـوـجـيـةـ تـمـيزـهـ، وـهـذـاـ سـوـفـ نـنـطـرـقـ فـيـ هـذـاـ فـصـلـ إـلـىـ مـتـطـلـبـاتـ الـبـدـنيـةـ وـ الـمـهـارـيـةـ لـلـاعـيـ كـرـةـ الـقـدـمـ وـ خـصـائـصـ فـتـةـ الـأـوـاسـطـ أـيـنـ يـكـونـ فـيـهـ الـلـاعـبـ فـيـ سـنـ الشـبـابـ، وـهـيـ فـتـرـةـ تـمـيزـ بـالـنـمـوـ وـالـتـطـورـ فـيـ عـدـةـ أـرـجـاءـ مـنـ الـجـسـمـ حـيـثـ تـؤـثـرـ عـلـيـهـ نـفـسـيـاـ وـ ذـهـنـيـاـ.

١-متطلبات كرة القدم الحديثة:

١-٢-المتطلبات العامة للاعب كرة القدم الحديثة:

لقد اختلف أسلوب كرة القدم منذ عشرين (٢٠) عاماً عن أسلوب اللعب حالياً، حيث تدرج أسلوب اللعب المجمومي حتى صار يتميز أفراد الفريق الجيد خططياً بالقوة والفهم الصحيح على الأداء القوي والمتوالي على مرمى الفريق المنافس مع الابتعاد عن اللعب للخلف أو اللعب لعرض الملعب أو البطيء في تحضير المجممات أو المروغات الغير مجده، وهذا محاولة للتغلب على التكتل الدفاعي للفريق المنافس، ولقد ترتب على قرار الاتحاد بجعل الفريق الفائز يحصل على ثلات (٣٠) نقاط، والفريق المتعادل على نقطة واحدة، فمنذ ذلك الوقت أصبح كل فريق يبحث عن الفوز الذي ينفعه بسرعة إلى مرتبة عالية كما أن الخسارة تجعله في مرتبة أدنى كثيراً وأثناء المقابلة يكون اللاعبين على اتصال مباشر مع الخصم، حالات اللعب تتغير بصورة سريعة وفي كل حالة يجب على اللاعب إيجاد الحل المناسب والفعل وبأسرع وقت ممكن، عن عمل لاعب كرة القدم ذو طابع تكراري متغير، العمليات الحركية متغيرة وتختلف الواحدة عن الأخرى فالجري متعدد بالعمل بالكرة أو المشي أو التوقف أو القفز^١.

ويشير الأخصائيون إلى أن جزءاً كبيراً من العمليات الحركية للاعب كرة القدم يشغله الجري الذي يتتطور من البطيء إلى السريع، إضافة إلى الانطلاق الذي يتحول من توقف مفاجئ أو تغيير خاطف للسرعة أو الاتجاه

وحالياً نشاهد مباريات في كرة القدم يغلب عليها الجانب الفني والذكاء في اللعب، مع التحضير البدني الجيد للاعبين، فالفرق ذات المستوى العالي لها اتجاه تطوير اللعب مثل ما هو عليه في الرياضات الأخرى، كرة السلة، كرة اليد، فالكل يهاجم ويدافع في آن واحد وهذا ما أجبر المدربين على الاهتمام بتحضير اللاعب في شتى جوانبه البدني، التقني، التكتيكي، النظري، والجانب النفسي، وهذا استجابة لمتطلبات الإستراتيجية الحديثة^٢

^١ حنفي محمود مختار: المدير الفني في كرة القدم - دار النشر : كلية التربية البدنية والرياضية، المنيا - سابقًا، ١٩٩٧ ص ١٨٧-١٨٨.

^٢ حنفي محمود مختار: المدير الفني في كرة القدم - مرجع سابق - ص ١٨٧-١٨٨.

2- المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم الحديثة:

يلعب العامل البدني في كرة القدم دوراً مهماً وهو الحال في الرياضات الجماعية الأخرى ويعتمد على مبادئ ومنطقها أن يكون اللاعب قد مر بعدة مراحل هي:

-**الهواية**: تتمثل في ممارسة كرة القدم عفويًا في الملاعب أو الأحياء بصفة عامة التي يعيش فيها، ويتم انتقاله في المدرسة أو أحد الأندية الرياضية القرية ثم يبدأ بعدها منعرجاً آخر.

-**التعليم أو التدريب**: يتم بواسطة المشرف، المعلم أو المدرب الذي ينظم إليه وفي هذه الحالة يبدأ الماوي في التخصص العميق، أي يأخذ الجانب التكتيكي وعندها يتم التحضير البدني الذهني، أي اللياقة البدنية المناسبة لمارسة كرة القدم.

3- المتطلبات المهارية:

المهارات الأساسية في كرة القدم هي عبارة عن نوع معين من العمل والأداء. يستلزم استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق الأداء البدني الخاص. وهي بهذا الشكل تعتمد أساساً على الحركة وتتضمن التفاعل بين عمليات معرفية وعمليات إدراكية وجذانية لتحقيق التكامل في الأداء.

1-3 تصنیف المهارات الحركية الرياضية:

يجب على المدربين والمعلمين حتى الأفراد الرياضيين أنفسهم أن يتعرفوا على تصنیف المهارات المختلفة حتى يتمكن كل منهم من تحلیل الخصائص المختلفة التي يجب أن توضع في الاعتبار عند تعلمها والتدريب عليها وكذلك تحديد الأهمية النسبية للأساليب المؤثرة في إتقانها ومن ثم تحديد طرق التدريب عليها.

صنف سينجر singer 1982 المهارات طبقاً للمحددات الرئيسية التالية.

- أجزاء الجسم المشاركة في أداء المهرة.

- فتره دوام أداء المهرة.

- المعارف المشاركة في أداء المهرة.

- التغذية الراجعة المستخدمة في أداء المهارة⁽¹⁾.

3-2-2 المهارات الأساسية بدون كرة:

1-2-3 الجري وتغيير الاتجاه:

كرة القدم لعبة جماعية سريعة الإقطاع ومتاز بالتحول السريع من الدفاع إلى الهجوم والعكس طوال زمن المباراة وهذا الأمر يستدعي من اللاعبين إجاده الجري والتدريب عليه، والجري بدون كرة للاعب كرة القدم يكون خطوات قصيرة لكي يحتفظ بتوازنه باستمرار والتحكم في الكرة مع القدرة على تغيير الاتجاه بسهولة، وتحتفل المسافة التي يتحرك فيها اللاعب بالجري بدون كرة سواء الجري بأقصى سرعة أو بسرعة متوسطة لمسافات تتراوح ما بين 5 - 30 م ويكون غالباً هذا التحرك لتلك المسافة بغرض اللحاق بالكرة والوصول إليها قبل أن تصبح في متناول الخصم.

ولما كانت المسافة التي يقطعها لاعب كرة القدم طوال زمن المباراة تتراوح ما بين (5-7 كلم) وقد تستغرق مدة الجري أحياناً حوالي 6 دقائق دون توقف فإن ذلك يستدعي من اللاعب أن ينظم نفسه على خطوات الجري وكيفية استنشاقه للأكسجين وتنظيم عملية التنفس، ويجب على اللاعب أيضاً أن يراعي قصر وسرعة خطواته أثناء الجري مع اثناء خفيف في الركبة بدون تصلب وخفض مركز ثقل الجسم حتى يكون قريباً من الأرض إلى حد ما، مع تحرك الذراعين بجوار الجسم وبذلك يمكن للاعب أن يحافظ على اتزانه أثناء الجري مع القدرة على تغيير الاتجاه في أي لحظة يريدها اللاعب وبالسرعة المطلوبة.

3-2-2 الوثب (الارتفاع):

يعتبر اللاعب الذي يتمتع بالقدرة على الوثب عالياً أكثر من منافسه ذو ميزة تكتيكية وتقنيكية أفضل في الوصول إلى الكرة قبل المنافس وتوضح هذه القدرة في الوثب عالياً أمام المرمى بغرض إحراز هدف في مرمى الخصم أو محاولة المدافع منع المهاجم من إحراز هذا الهدف بالوثب عالياً مسافة أعلى منه واستخلاص الكرة بالرأس قبل أن تصل إلى المنافس.

⁽¹⁾ - مفتى إبراهيم حماد: المراجع السابق ، ص 15.

وهذه المهارة تحتاج إلى توفر قوة الارتفاع لللاعب كرة القدم مع التوقيت السليم، والهبوط المناسب ويكون ذلك الارتفاع إما برجل واحدة أو بالرجلين معاً مع ملاحظة عدم رفع الرجل الحرة أثناء الارتفاع والوثب الأعلى حتى لا يقع اللاعب في خطأ قانوني خاص إذا كان قريباً من اللاعب المنافس، ويلاحظ أن الوثب عالياً مع الاقتراب والجري أفضل للاعب الكرة من الوثب من الثبات وذلك للاستفادة من سرعة اللاعب الأفقية أثناء الجري وتحويلها إلى القدرة على الارتفاع والوثب عالياً، لذلك يجب على المدرب أن يهتم بتنمية هذه المهارة عن طريق تدريبات المرونة والإطالة والرشاقة.

3-2-3 الخداع والتمويه بالجسم:

تعتبر هذه المهارات التي يجب أن يجيدها اللاعب المدافع والمهاجم على حد سواء مع القدرة على أدائها باستخدام الجسم والجذع والرجلين والنظر، وهذا يتطلب من اللاعب قدرًا كبيرًا على الاحتفاظ بمركز الشغل بين القدمين والتمتع بقدر كبير من المرونة والرشاقة والتواافق العضلي العصبي وقدرة كبيرة على التوقع السليم والإحساس بالمسافة والزمن والمكان الذي يقوم به اللعب أثناء الخداع.¹

3- المهارات الأساسية القاعدية بالكرة:

التمرير: 1-3-3

1-1-3-3 تعريف التمرير:

التمرير وسيلة ربط أولية بين لاعبين أو أكثر، تسمح بتفادي لاعي الخصم ووضع الزميل في الوضعية المفضلة من أجل أداء حركي محدد (التصويب)²

إن إجاده الفريق للتمرير من العوامل التي تساعد على السيطرة على مجريات اللعب، كذلك تساعد على تنفيذ الخطط المجموعية المختلفة وكذلك الدفاعية، كما أنها تكسب الفريق الثقة في النفس وتزعزع ثقة الفريق المنافس في نفسه، كما أن دقة ونجاح التمرير يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالسيطرة على الكرة، ولا بد من تعليم الناشئ أولوية الاتجاه في التمرير، بحيث يركز الناشئ على أداء التمرير :

¹ حين السيد أبو عبد الله: الإعداد المهاري للاعب كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، ط 1 الإسكندرية، مصر، 2002، ص 27-28-41-43.

² Bernard turpin : préparation et entraînement du foot balleur, édition amphora, paris ,France, 1990, p99

3-3-1-2 أنواع التمرير

3-3-1-2-1 التمرير الأمامي: يعتبر التمرير للأمام هو مفتاح التمرير الخاطئ فهو يكسب المهاجمين مساحة للتحرك للأمام بالإضافة إلى أنه يساعد على التخلص من الكثير من المدافعين

3-3-1-2-2 التمرير العرضي: أما إذا لم يكن في إمكان اللاعب تمرير الكرة للأمام فإنه يمرر الكرة بالعرض إلى زميل آخر يستطيع تغيير اتجاه اللعب أو يستطيع التمرير للأمام.

3-3-1-2-3 التمرير للخلف: أما آخر خيار أما اللاعب فهو التمرير للخلف وفيها يمهد اللاعبون لتنظيم صفوفهم لبدأ الهجوم أو لتهيئة الكرة للزميل يلعبها للخلف حتى يستطيع التصويب على مرمى المنافس وينبغي التدرج في تعليم التمرير للناشئ .

3-3-2 استقبال الكرة:**3-3-2-1 تعريف استقبال الكرة:**

استقبال الكرة هو إخضاع الكرة تحت تصرف اللاعب والهيمنة عليها وجعلها بعيدة عن متناول الخصم وذلك للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسب ظروف المباراة والسيطرة على الكرة تتم في جميع الارتفاعات والمستويات سواء كانت الكرات الأرضية أو المنخفضة الارتفاع أو المرتفعة، كذلك فإن السيطرة على الكرة تتطلب توقيتا دقيقا للغاية وحساسية بالغة من أجزاء الجسم المختلفة لللاعب والتي تقوم بالسيطرة على الكرة بسرعة عالية ثم حسن التصرف فيها بحكمة وهذا يتطلب من اللاعب كشف جوانب الملعب المختلفة، كذلك يمكن القول أن هذه المهارة يجب أن يؤديها كلا من المهاجم والمدافع بدرجة كبيرة من الإتقان والتحكم لما لها من أهمية بالغة في إخضاع الكرة لسيطرة اللاعب.

3-3-2-2 مبادئ عامة يجب أن تراعى أثناء السيطرة على الكرة:

هناك مبادئ وأسس عامة يجب على اللاعب أن يتبعها أثناء قيامه بالسيطرة على الكرة وهي ضرورة سرعة التحرك للسيطرة على الكرة ولنجاح ذلك يجب أن يتبع التالي:

- أن يقوم اللاعب بوضع جسمه في الاتجاه المباشر لمكان استقبال الكرة.

- التحرك بسرعة في اتجاه الكرة وليس انتظار وصولها إليه خصوصاً في المواقف التي يكون فيها الخصم قريباً من اللاعب.
- الإهتمام بتوازن الجسم أثناء السيطرة على الكرة مع شدة الانتباه والتركيز في مهام ابعاد الكرة عن اللاعب بعد السيطرة عليها.
- أن يقرر بسرعة وفي وقت مبكر أي جزء من أجزاء الجسم سوف يستخدمه في السيطرة على الكرة.
- ضرورة استخدام أكبر مسطح من الجسم للسيطرة على الكرة دون حدوث أي أخطاء فنية لحظة السيطرة على الكرة.
- يجب على اللاعب قبل استلامه للكرة والسيطرة عليها أن يكون قد اتخذ القرار السليم في حسن التصرف في الكرة حسب مقتضيات الظروف المحيطة بالوقت أثناء المباراة.
- يجب مراعاة استخدام جزء من الجسم الذي يقوم بالسيطرة على الكرة مع مراعاة سرعة تحرك الكرة أثناء السيطرة عليها.

- عدم ابعاد الكرة من اللاعب الذي يقوم بالسيطرة عليها أكثر من اللازم خرفاً من حصول الخصم عليها.¹

وغالباً ما يستخدم إيقاف الكرة بباطن القدم في السيطرة على الكرة المتدرجة، إذ أن الجسم يكون في هذه الحالة آخذًا وضع ضرب الكرة بباطن القدم في نفس الوقت مما يمكن اللاعب من ركل الكرة بباطن القدم بسرعة، وخاصة أن أسلوب اللعب الحديث يقتضي من اللاعب ذلك.²

3-3-3 الجري بالكرة:

عندما يجري اللاعب بالكرة فإن هذا يعني أن الكرة تقع تحت سيطرته فيقوم بأداء كافة الحركات والمعارف التي يريد تنفيذها وقد اصطلاح على تسمية هذه المهارة "بالجري بالكرة" حيث أن اللاعب غالباً ما يؤدي هذه المهارة بالجري، غير أنها في بعض الأحيان تؤدي بالمشي، وخاصة عندما يكون ذلك لأغراض تكتيكية "خططية".

¹ حسن السيد أبو عبد: مرجع سابق، ص 115-116.

² حنفي محمود مختار : كرة القدم للناشئين ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر ، 1997، ص 54

ولتنفيذ هذه المهارة فإن اللاعب غالباً ما يستخدم إحدى أجزاء القدم وأحياناً يجري بالكرة مستخدماً الفخذ أو الفخذين معاً، وقد يجري بالكرة مستخدماً رأسه، غير أنه عندما يستخدم الفخذ أو الرأس فإننا نفضل التعبير عن ذلك بعبارة "تنطيط بالكرة" فلا يجري اللاعب بالكرة برأسه أو فخذه لمسافة كبيرة حيث لا يساعد ذلك على محاولة سرعة وظروف اللعب أو اللاعبين، لذلك فإن اللعب غالباً ما يؤدي هذه المهارة بإحدى أجزاء القدم التالية:

جزء القدم الأمامي الداخلي، جزء القدم الأمامي الخارجي ، و من الأجزاء التي قد يستخدمها اللاعب أحياناً سن القدم بالإضافة إلى الفخذ والرأس . والجري بالكرة هو عبارة عن خليط من الجري، وركل الكرة بإحدى أجزاء القدم المعروفة، ويتوقف تحديد سرعة الجري بالكرة ، وكذلك الجزء المستخدم في ضربها وقوة الضربة أثناء الجري بها على المسافة التي يتحرك فيها اللاعب وبعد الخصم عنه، و أيضاً المدف من الجري بالكرة ومهما كانت الظروف فإن الجري بالكرة يستدعي من اللاعب استمرار السيطرة عليها وذلك بأن لا يطلقها بعيداً عن متناول قدميه، و ألا تزيد المسافة بينه وبين الكرة عن متر أو مترين، وتقل هذه المسافة كلما قرب الخصم من اللاعب . ومن الطرق لأكثر شيوعاً للجري بالكرة ، الجري باستخدام جزء القدم الأمامي الداخلي حيث يتمكن خلالها اللاعب من الجري لأكبر مسافة بالسرعة المطلوبة و بسهولة ، غالباً أيضاً ما يجري اللاعب مستخدماً جزء القدم الأمامي الخارجي و الداخلي معاً، وإن كان ذلك قد يقلل من سرعة الجري بالكرة.

أما الجري بالكرة باستخدام الرأس (أو الجزء الأوسط من الجبهة) فإن ذلك نادراً ما يحدث ، وكما سبق القول فإن أداء هذه المهارة يكون لتنطيط الكرة وتعليم الجري بالكرة للمبتدئين يتطلب مراعاة الأوضاع التشريحية للقدم التي يستخدمها اللاعب في الجري فمن الضروري البدء بتعليم اللاعب (الناشئ) الجري بالكرة أولاً بجزء القدم الأمامي الخارجي حيث يضمن اللاعب بهذه الطريقة مرونة أكثر في الحركة بالإضافة إلى أن الجري بالكرة بجزء القدم الأمامي الخارجي يعتبر أكثر مناسبة لتحقيق السرعة المطلوبة في الجري.¹

ويرى البعض أن البدء في تعليم اللاعب الناشئ الجري بالكرة بجزء القدم الأمامي الداخلي والخارجي - بعد ذلك فقط - يمكن البدء في تعليمه الجري بوجه القدم وسن القدم.

¹ محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة ، ط 1 ، مصر ، 2003، ص 171-173

وتعليم مهارة الجري بالكرة بأي جزء من الأجزاء يجب أن يمر بالخطوات التالية :

- أداء المهارة من المشي باستخدام كرة طبية ثم بكرة عادية.

- أداء المهارة من الجري الخفيف بكرة عادية .

- أداء المهارة مع زيادة سرعة الجري .

- أداء المهارة من الجري العادي والمرور بين كرات طبية أو أرمات.

- أداء المهارة مع تغيير السرعات.

- أداء المهارة مع تعديه خصم أو حاجز¹.

4-3-3 المراوغة:

1-4-3-3 تعريف المراوغة:

هي فن التخلص من الخصم وخداعه مع قدرته على تغيير اتجاهه وهو يحتفظ بالكرة بسرعة مستخدما بعض حركات الخداع التي يؤديها إما بجذعه أو بقدميه، وهي سلاح اللاعب وعامل أساسى في تنفيذ الخطط المجمومنية الفردية والجماعية.

والمراوغة تعتبر من أصعب المهارات الأساسية في كرة القدم، لذلك يجب أن يجيدها المهاجم والمدافع على حد سواء مع احتفاظ كل لاعب بأسلوبه المميز في مهارة المراوغة، ولكي يتحقق ذلك يجب أن يتمتع اللاعب المحاور بقدرة بدنية عالية تساعد على نجاح مهارة المراوغة، ومن أهم القدرات البدنية التي تساعد على ذلك الرشاقة والمرنة والسرعة الحركية التي تساعد على تحسين الأداء المهاري للمراوغة.

وفي كرة القدم الحديثة تعتبر مهارة المراوغة أقل أهمية من مهارات التمرير والسيطرة على الكرة لأنها غالبا أقل بطئ، وتأثير في اكتساب مساحة خالية من مهارة التمرير التي تتصف بالسرعة والدقة، وبالرغم من ذلك فإنه يوجد كثير من المواقف اللعبية التي تسمح للاعب المستحوذ على الكرة أن يؤدي مهارة التمرير بحرية نتيجة

¹ محمد رضا الوقاد: المراجع السابق، ص 174

الدفاع الضاغط من الخصم في مساحات صغيرة أو استخدام الفريق المنافس لمصيدة التسلل كخطوة دفاعية ويصبح الخل الأمثل لاكتساب مساحة جديدة والتغلب على الموقف السابقة هو إجادة اللاعب للمراوغة.

وبالرغم من أهمية المراوغة للفريق فإنها سلاح ذو حدين، فإذا أجاد لاعبي الفريق في استخدام طرق المعاورة بنجاح فإن ذلك يعتبر مفيدة من الناحية الخططية للفريق لأنه ينقص من عدد المدافعين للفريق الآخر بالإضافة إلى اكتساب المهاجم الثقة بالنفس وعلى الجانب الآخر فإن سوء استخدام المراوغة وأدائها بصورة غير مجدي يؤدي إلى هدم خطط الفريق الهجومية وإهدار الفرص في امتلاك الكرة.¹

لذلك يجب أن يضع اللاعب المهاجم نصب عينيه أن المراوغة لا بد أن تكون بسبب ولها هدف لفائدة الفريق وليس الاستعراض ونسبة أداء المراوغة كبيرة بالنسبة للاعبين المهاجم وتقل بالنسبة للاعبين المدافع وأقل لباقي أفراد الدفاع، وكلما امتاز اللاعب بطريقة أدائه السهلة لتنفيذ المراوغة وتزود بمهارة أداء الطرق المختلفة للمراوغة، كلما أفاده ذلك كثيراً في تنفيذ خطط الفريق الهجومية وأعطى فريقه فرصة تفصيل للفوز بال المباراة.

ومن أهم صفات وشروط المراوغة الناجحة ما يلي:

- اختيار الطريقة المناسبة للموقف اللعب والتي غالباً لا يتوقعها المنافس.
- قدرة اللاعب المهاجم على إقناع الخصم المدافع بتحرك خادع.
- أن تتصف المراوغة بعنصر المفاجأة.
- قدرة اللاعب المهاجم على تغيير أوضاع جسمه بسرعة ورشاقة.
- قدرة اللاعب المهاجم على استخدام أكثر من نوع وطريقة للمراوغة حتى لا ينجح خصم المدافع في توقع نوع المراوغة التي يقوم بتنفيذها المهاجم.
- قدرة اللاعب المهاجم على تغيير سرعة ريثم الأداء.
- تمنع اللاعب بحسن استخدام التوقيت السليم للقيام بعملية المراوغة أمام الخصم.

¹ حسن السيد أبو عبله: مرجع سابق ، ص 153.

وهناك عدة طرق للمراؤغة هي:

المراؤغة من الأمام.

المراؤغة من الجانب.

المراؤغة من الخلف.¹

وعلى ضوء ذلك يجب على الناشئ أن يفهم ما يلي:

- أن تتناسب طريقة المراؤغة مع الموقف، مثل المسافة المتاحة أو اتجاه المدافع صوب المهاجم وعلى ذلك يتدرّب الناشئ على أنواع المراؤغات الممكنة كلها وتترك له الحرية في اختيار ما يناسبه أثناء المباراة.

- أن يتعلم الناشئ كيفية حماية الكرة من المنافس.

- أن يدرك الناشئ ماذا سيفعل بعد المراؤغة مثلاً: التمرير للزميل أو التصويب.²

3-3-5 التصويب:

1-5-3-3 تعريف التصويب:

هو إحدى وسائل الهجوم الفردي، ويطلب التصويب من اللاعب مقدرة على التركيز ومهارة فنية عالية في الأداء لمختلف أنواع ضرب الكرة بالقدم وتأتي فرصة التصويب دائمًا بعد المحاورة أو بعد اللعب الجماعي بين لاعبين، ويجب قبل التصويب أن يقرر اللاعب كيف يصوب، ويجب أن يدرك اللاعب نواحي الضعف في حارس مرمى الفريق المنافس³.

إن التصويب في المباريات يعتبر عملية اتخاذ قرارات، فدوعي الفشل في التصويب أو فقدان الفريق للكرة إذا صوب اللاعب قد تكون حاجزاً نفسياً أما الكثير من اللاعبين، وعلى هذا فالتصويب لا بد له من صفات نفسية خاصة يتطلب غرسها في اللاعب منذ بداية عهده في التدريب، كالثقة بالنفس مثلاً، ولذلك تكون عند اللاعب الثقة في النفس ليصوب لا بد وأن يكون وصل إلى مرحلة الإتقان في تكتيكات التصويب تحت كل الظروف مثل:

¹ حسن السيد أبو عبيده: المرجع السابق ، ص 154.

² إبراهيم شعلان محمد عفيفي: مرجع سابق ، ص 43.

³ حنفي محمود مختار : مرجع سابق ، ص 106.

- التدريب على التصويب في ظروف سهلة و بسيطة .
- الارتفاع التدريجي بسرعة الأداء.
- استخدام الوسائل المساعدة (الحوائط المقسمة -الأقماع والشواخص -الحواجز -المقاعد -المرمي متعدد المساحات).
- أن تؤدي تمرينات التصويب من اتجاهات متغيرة لمسار الكرة.
- تثبت مهارة التصويب عن طريق تغيير الظروف الخارجية مثل استخدام مدافع سلبي ولكن بفاعلية.
- التدريب على المهارة نحن ظروف أكثر صعوبة مثل وضع مدفع ايجابي
- الاهتمام والتركيز على دقة التصويب لتبسيط التكتيك الصحيح .
- الاهتمام بتنمية خطط الهجوم الفردية والجماعية لإيجاد المزيد من المواقف المناسبة للتصويب .
- يجب على مدرب الناشئين إعطاء الحرية لهم للإظهار قدرهم على التصويب مع استخدام الأسلوب الأمثل

¹ للتوجيه

3-4 أفضل مرحلة عمرية لتعلم المهارات:

- تعلم المهارات غالباً ما يتم في مرحلة الناشئين.
- معظم اللاعبين خاصة الناشئين يجيدون أداء مهارات معينة ولا يجيدون أداء البعض الآخر.
- من الأهمية أن يتعلم الصغار أداء المهارات بصورة صحيحة ويتدرج صحيحة.

¹ إبراهيم شعلان محمد عفيفي: المرجع السابق ، ص 158.

5- استخلاص البرنامج الحركي للمهارة:

خلال استمرار تدريب اللاعب على المهارة واستخدام التغذية الراجعة لضبطها فإن الأجزاء الصغيرة للمعلومات الملخصة تتكامل معاً وتكون قالباً بالقواعد العامة لها يسمى بالبرنامج الحركي للمهارة .

ونعني بالبرنامج الحركي " تلك القواعد التي إذا ما استدعيت للاستخدام فإنها تسمح للاعب بإنتاج الحركة".

بحجرد أن تبدأ الحركة فإن النموذج الأساسي لها ينفذ حتى ولو كان البرنامج الحركي يتضمن حركات خاطئة.

يمكن ضبط البرنامج الحركي من خلال مراكز الإحساس المختلفة التي تقدم التغذية الراجعة وذلك بإدخال تصحيح بسيط متدرج عليه.

تطوير البرنامج لدى اللاعب يتأثر بعدد من المؤشرات منها خصائص اللاعب في كل من النضج والخبرة والقدرات الحركية الإدراكية والذكاء والانتباه والد الواقع، هذا بالإضافة إلى التطبيق الصحيح من جانب المدرب للعملية التعليمية وتنظيم وحدة التدريب و اختياره للتمرينات وتقديمه للتغذية الراجعة.

تلعب التغذية الراجعة الذاتية من اللاعب لنفسه والناتجة من مراكز الإحساس بجسمه دوراً هاماً في تعريفه بأخطاء الأداء، وعلى المدرب أن يستفيد من ذلك بالتشجيع الإيجابي مثل هذا النوع من التغذية الراجعة¹.

المدرب ليس في حاجة إلى أن يقدم التغذية الراجعة إلى اللاعب إذا ما كانت مراكز الإحساس بجسم الآخر تخبره أن هناك خطأ في الأداء، وفي المقابل يكون من المهم جداً أن يقدم المدرب تعزيزاً إيجابياً، إذا ما كانت مراكز الإحساس الخاصة باللاعبين تخبرهم أنهم يؤدون بشكل صحيح.

على المدرب ملاحظة أن مراكز إحساس التغذية الراجعة لا تقدم معلومات كافية لتحسين التعلم في المرحلة الأولى منه.

¹ مفي إبراهيم حماد: المرجع السابق، ص 36

6- مراحل تعليم المهارات الأساسية

لما كان تعليم المهارة الأساسية لا يتم بين يوم وليلة وإنما تستمر عملية التدريب على المهارات زمناً طويلاً قد يصل إلى سنتين حتى يصل اللاعب إلى الإتقان الكامل المطلوب لذلك يجب على مدرس التربية الرياضية والمدرب أن يعلماً أن تعلم المهارات الحركية يمر بثلاث مراحل متداخلة قبل أن تصل مهارة اللاعب إلى الدقة والكمال في الأداء .

- مرحلة التوافق البدائي أو الأولى .

- مرحلة التوافق الجيد .

- مرحلة تثبيت واتفاق المهارات .

1- مرحلة التوافق الأولى :

عند تعلم اللاعب مهارة حركية جديدة نجد أن حركته ليست سليمة الأداء تماماً إذ أنه يدخل عليها حركات بأجزاء مختلفة من جسمه لا ضرورة لها، ويعني هذا أن تكون الحركة غير اقتصادية في المجهود كما هو مطلوب، كما أن انسياط الحركة لا يكون سلساً، بل بها تشنجات عضلية، وتكون الحركة متقطعة، لذلك يكون واجب المدرب في هذه المرحلة القيام بالخطوات التالية:

- عمل نموذج للحركة وإن أمكن استخدام الصور والأفلام السينمائية.
- الشرح باللفظ بطريقة سهلة مبسطة وشاملة للمهارة، بحيث يستوعب اللاعبون الشرح وذلك خلال عمل النموذج للحركة.¹
- يقوم اللاعب بأداء المهارة، ومن خلال تكرار الأداء يبدأ اللاعب في الإحساس بالحركة ويزداد توافقه العضلي العصبي، وأثناء أداء اللاعبين للمهارة يقوم المدرب بإصلاح الخطأ وشرح الطريقة الصحيحة في أداء المهارة.

¹ حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، مدينة نصر، مصر ، (د - ت)، ص 98

2-6 - مرحلة التوافق الجيد:

مع تكرار أداء اللاعب للمهارة والربط بين طريقي الفهم والمحاولة وحذف الخطأ في التعليم، يقوم اللاعب بالارتفاع بمستوى أدائه حتى يصل إلى اكتساب المقدرة والدقة في أداء الحركة، وهنا يجب على المدرب أن يوجه اللاعب دائمًا إلى الطريقة الصحيحة لأداء المهارة وشرح دقائقها وإصلاح الأخطاء باستمرار.

3-6 - مرحلة ثبيت المهارة:

لا يكفي أن يصل اللاعب إلى التوافق الجيد فيستطيع أن يؤدي المهارة بدقة ولكن لا بد له أن يصل بهذه الدقة إلى الدرجة التي يصبح فيها قادراً على أداء المهارة بدقة في أي لحظة من المباراة وتحت أي ظرف من ظروفها، أي يصل إلى أن يصبح هذا الأداء آلية متقدناً بدون تفكير، وعندئذ ينحصر تفكيره فقط في أن تكون المهارة وسيلة لتنفيذها ناحية خططية معينة، ولكي يصل اللاعب إلى هذه المرحلة يتمرن على المهارة تحت ظروف تقارب من ظروف المباراة وبذلك ثبّت المهارة ويصل اللاعب إلى مستوى من الأداء الدقيق المتقن.

خلاصة:

لقد تمكنا من خلال هذا الفصل تبين مختلف متطلبات كرة القدم الحديثة، وكيف أصبح الاهتمام بها في كثير من الجوانب "البدنية، المهارية.....الخ"،

تعتبر المهارات الأساسية أحد الأركان الرئيسية في وحدة التدريب اليومية، حيث يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ويحاول إنقاذهما وتشييدهما حتى يتمكن من تحقيق أعلى المستويات، ويتخذ المدرب لتحقيق ذلك المدف كل الإجراءات الضرورية الهادفة للوصول باللاعب إلى الدقة والإتقان والتكميل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة، بحيث يستطيع تأديتها بصورة آلية متقدمة تحت ظروف المباراة وفي ظل إطار قانون اللعبة.

وما يمكن استخلاصه كنتيجة نهائية لهذا الفصل هو أن الحديث عن متطلبات كرة القدم الحديثة ومحاولة ربطها مع أهم القدرات التي تتصف بها هذه الفكرة ليس بالأمر السهل، وإنما يتطلب مجهود حتى يمكن التنسيق والانتقال المنطقي أثناء ذكر هذه العناصر، ونرجو أن تكون قد وفقنا ولو بالقليل في التوفيق بين هذين الجانبيين والربط بينهما.

تمهيد:

إن الملاحظ لكرة القدم الحديثة يكتشف مدى التطور الملحوظ في الجهد المبذول من قبل اللاعب الذي يجب عليه أن يتميز بالقدرة الكبيرة على التسارع وسرعة التنفيذ، إضافة إلى إيجاد الحلول السريعة لتنفيذ الخطط الهجومية، فالضغط على المنافس والانطلاق في المحميات المعاكسة أصبحت أكثر من ضرورة وأصبحت فترات الراحة قليلة، لذا فكرة القدم أصبحت تخضع لمؤشرات ومتطلبات دقيقة لتحقيق أعلى المستويات.

إن مستوى الإنهاز في كرة القدم ما هو إلا نتيجة لتضافر مجموعة من العوامل والتي يمكن تلخيصها في العوامل الفسيولوجية والبدنية (القوية، السرعة، المداومة، الرشاقة، .. الخ) و الجوانب التقنية والتكتيكية المتمثلة في الصفات المهارية لللاعب و مدى توظيفها في اللعب الجماعي إضافة إلى العوامل النفسية كالدافعية والثقة في النفس، التحكم في الذات دون أن ننسى العوامل الخارجية التي يمكن أن تؤثر في الأداء

1 - اللعب:

1-1 تعريف اللعب:

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

حسب عماد الدين إسماعيل¹ "هو الوسيلة التي تسمح باكتشاف الأشياء وال العلاقات الموجودة بينها"

أما حسن علاوي فيعرفه² بأنه النشاط السائد في حياة الطفل ما قبل المدرسة كما يساهم بقدر كبير في المساعدة على النمو العقلي والخلقي والبدني والجمالي والاجتماعي، والمتابع لنمو الأطفال يلاحظ تطور اللعب عندهم واختلافه باختلاف مراحل النمو³

أما التعريفان اللذان يدللان على مدى تعقيد مفهوم اللعب يتمثلان في "ريدر reider" حيث يقول نستطيع أن نرى أحد الأطفال يقول لنا انه يلعب لأن هذا يسره ويفرجه، لكن لا نستطيع الادعاء أن هذا يشرح ظاهرة اللعب⁴. أما "وليفر كاميل" يقول مما لاشك فيه انه لا احد يستطيع أن ينكر دور اللعب بالنسبة للطفل، فهو يحتاج إليه مثل حاجته إلى الهواء الذي يتنفسه كما انه يساعدته على اكتشاف المحيط الذي يعيش فيه وبالتالي يؤهله إلى الاندماج والتكيف، أما رغبة الطفل في اللعب فإذا لم يتم تحقيقها في الطفولة بصورة كاملة فإنها تؤثر في شخصيته مستقبلاً كمراهاق وراشد.

2- فوائد اللعب:

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

- ينفع على التوتر الجسمي والانفعالي عند اللاعب.
- يدخل الخصوبة والتنوع في حياة الطفل .
- يعلم الطفل أشياء جديدة عن نفسه وعن العالم المحيط به.
- يمكن الكبار من مساعدة الطفل على حل مشكلاته الشخصية، إذ يوجههم إلى مفاتيح هامة لسلوكهم.
- يتاح للطفل الفرصة ليعبر عن حاجاته التي لا يستطيع التعبير عنها في حياته الواقعية .
- يعطي الطفل مجالاً لتمرين عضلاته كما في العاب الحركة، والجهود الجسمية.

¹ عماد الدين إسماعيل: الأطفال ميراث المجتمع، سلسلة ثقافية دار العلم الكويت، 1986، ص 09

² محمد حسن علاوة: علم النفس الرياضي ، ط 5 ، دار المعارف القاهرة مصر، 1983 ، ص 09

³ B .R .ALbermons : manuel de psychologie de sport, vigot, 1981, p43.

⁴ Oliver camulle : votre enfant et ses loisirs paris, 1973, p31

- يجذب انتباه الطفل ويشوّقه إلى التعليم، فالتعليم باللعب يوفر للطفل حوا طليقاً يندفع فيه إلى العمل من تلقاء نفسه .
- يعطي للطفل الفرصة لاستخدام حواسه وعقله وزيادة قدرته على الفهم .
- اللعب الجماعي تقويم للخلق ، إذ تخضع فيه عوامل مهمة كالمشاركة الوجدانية والتضامن مع الزملاء.
- اللعب يوفر فرصة التعبير، وهي حاجة أساسية عند الإنسان، فلا بد في الحياة من التعبير لكي لا تصبح الحياة مملة.¹

١-٣ وظائف اللعب :

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

- اللعب يبعد الإنسان من الملل والضجر والقلق وما إلى ذلك من الإحساسات الأليمة.
- اللعب يهدئ الغرائز الفردية ويقلل من حدتها.
- اللعب يجعل الفرد يندمج في الجماعة ويخضع للقانون.
- اللعب يصون العادات والتقاليد الاجتماعية ويحييها.²

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

٤- العوامل المؤثرة في اللعب :

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

- أ- الصحة:** من الأكيد أن الأطفال الأصحاء يلعبون أكثر من الأطفال المرضى، وإن الصحة تعطي طاقة للطفل ونشاطاً وقوه وحرارة يستطيع استغلالها في اللعب، فكل الدراسات تجمع على أن

١ عدنان عرفان مصلح: التربية في رياض الطفل، دار الفكر للنشر والتوزيع، 1995، ص.4.

٢ علي عبد الواحد وآقي: عوامل التربية ، بحوث في علم الاجتماع التربوي والأخلاقي ، دار النهضة للطبع والنشر بدون سنة، ص 119-120.

الأطفال الضعفاء المرهقين لا يشتهر كون في اللعب ولا يتمتعون بأدوات اللعب على عكس التلاميذ الأصحاء.
ب — الذكاء: إن الأطفال النبهاء يظهرون نشاطاً أكثر ويلعبون بنسبة أكبر من الحاملين، كما أن لعبهم يظهر فيه نوع من التجديد، الطفل الذي يتقدم من اللعب الحسي إلى اللعب الخيالي، وتظهر هذه الفروق مع مرور الزمن.

ج — البيئة: تلعب البيئة دوراً هاماً في عملية اللعب وتأثير بذلك تأثيراً مباشراً على الطفل ، فنجد أن الطفل الذي يتتوفر لديه المساحات الشاسعة يلعب أكثر من الذي لا يتتوفر لديه هذا العامل .¹

2- المتطلبات الخططية للاعب كرة القدم (الإعداد الخطي):

2-1 مفهوم الإعداد الخطي:

الإعداد الخطي هو حلقة في سلسلة إعداد فريق كرة القدم، كما أنه جزء من البناء التكامل لمراحل الحالة التدريبية، حيث يرفع من مستوى أداء اللاعبين للمهارات الأساسية ويزيد من لياقتهم البدنية بالإضافة إلى الأثر التربوي النفسي على الفريق. ويعني الإعداد الخطي حسب مفتى إبراهيم حمادة اكتساب اللاعبين القدرة على أداء خطط اللعب المختلفة، وكذلك المعلومات والمعارف المتصلة بها بالقدرة الكافية والذي يمكنهم من حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة والمتحيرة خلال المباراة.

وعليه نفهم من الإعداد الخطي أنه التصرف العقلاني الحكم والمسيطر لقدرة الرياضي الحقيقي في التغلب على الخصم، وكذلك العوامل الخارجية. بمعنى آخر هي مهارة إدارة المنافسة ومواجهة الخصم بغير الفوز.

2-2 الإعداد الخطي :

يعني الإعداد الخطي ((اكتساب اللاعبين القدرة على أداء خطط اللعب المختلفة وكذلك المعلومات والمعارف المتصلة بها بالقدر الكافي والذي يمكنهم من التصرف في مختلف المواقف المتعددة والمتحيرة خلال المباريات))

² ويمكن عد الخطط بأنها المحاولة الحادة لاستغلال إمكانات اللاعبين البدنية ومهاراتهم الحركية والنفسية ضمن تحركات معينة وحسب ظروف المباراة للحد من قدرات الخصم واستغلال نقاط الضعف لديه والتفوق عليه بغية كسب المباراة لصالحه.

1 نوار رشيد روبيح ، كمال عثمان عبد القادر: دراسة مدى تأثير اللعب الموجه في رياضة الأطفال على تلاميذ السنة الأولى أساسى (الطول الأول) أثناء حصص التربية البدنية والرياضية ، مذكرة ليسانس جامعة الجزائر ، مؤسسة التربية البدنية والرياضية دالي إبراهيم ، جوان 1992 ، ص 12-113.

² حماد مفتى إبراهيم: مرجع سابق ذكره، 1994، ص 29.

3 - أنواع خطط اللعب :

تقسم خطط اللعب إلى نوعين رئيسيين :

3-1 خطط اللعب الهجومية (خطط الهجوم) :

يعد الفريق في موقف هجومي عندما يكون أحد لاعبيه مستحوذا على الكرة حيث يتم التصرف حسب الموقف الخططي الهجومي المرسوم منذ لحظة السيطرة على الكرة وحتى انتهائها بالتهديف أو فقدان الكرة¹ ويقصد بالخطط الهجومية في الألعاب الرياضية ككرة القدم أو كرة السلة هي كل التحركات التي يقوم بها الفريق عندما تكون الكرة في حيازته.

وتنقسم خطط اللعب الهجومية (خطط الهجوم) إلى ما يأتي :

- خطط اللعب الهجومية الفردية .
- خطط اللعب الهجومية الجماعية .

3-1-1 خطط اللعب الهجومية الفردية :

وهي تلك الحركات والمهارات التي يقوم بها اللاعب بمفرده للاشتراك في الخطة الجماعية ، وقوة اللاعب في الخطط تؤدي وبالتالي إلى تقوية الخطط الجماعية إذ تعتمد على كفاءة اللاعب في أداء الواجبات الفنية والخططية خلال المباراة.² ويطلق العمل الفردي على ما يؤديه اللاعب من مهارات اللعب بمفرده مستقلا عن أعضاء الفريق والتي غالباً ما تكون جزءاً من الخطط الجماعية والفردية.³

ما سبق يتضح أن اللعب الهجومي الفردي يلعب دوراً كبيراً في نجاح اللعب الجماعي ، فعلى الرغم من أن خطط لعب كرة القدم الحديثة تؤكد على اللعب الجماعي إلا أن قدرات ومهارات اللاعب الفردية والتصرف الخططي السليم في مواقف اللعب هو الأساس في اللعب الهجومي الجماعي والذي بدوره يفسح المجال للاعبين للوصول إلى مرمى المنافس بنجاح وإحراز هدف في مرماهم ، "إن اللاعب المهاجم المستحوذ على الكرة هو أهم لاعب في الملعب ولا يمكن تسجيل هدف إلا إذا كان المهاجم مستحوذاً على الكرة ، وعلى ذلك يجب الاستفادة

¹ محمد حسن علاوي: مرجع سبق ذكره، 1992، ص 274.

² الحشاب زهير قاسم وآخرون: مرجع سبق ذكره، 1999، ص 152.

³ إسماعيل، طه وآخرون: مرجع سبق ذكره، 1989، ص 92.

القصوى من الكرة عند الاستحواذ عليها مع محاولة عدم فقدانها حتى يتمكن اللاعب أو زميل له من الفريق من التسديد على مرمى المنافس.¹

1-2- خطط اللعب المجموعية الجماعية :

وتعزى بأنها عبارة عن جزيئات عمل فردية تختلف باختلاف واجبات مراكز اللعب داخل الملعب حيث تتكامل هذه الواجبات لتحقيق هدف وهو الوصول للمرمى للتصويب بحرية.²

ويجب أن يوضع في الاعتبار أن اللعب المشترك من الوسائل الهامة الفعالة من أجل احتفاظ الفريق بالكرة والقيام بالهجوم وتناسب الفكر الأساسي الجماعي للعب كرة القدم حيث لا وجود لكيان اللعب بدون تكوينات وبذلك كان اللعب المشترك أحد العوامل الهامة للعب³

إن الترابط والانسجام بين اللاعبين فضلاً عن قدرة اللاعب المهاجم بالكافح والمثابرة والإرادة القوية في محاولة التحرر والإفلات من ضغط المنافسين وأداء الواجبات الخططية المجموعية مع باقي الزملاء وما تقتضيه هذه الخطط من تفكير خططي بمقابلة اللعب المتغير وتقدير سليم لقوه دفاع المنافسين تعد من العوامل الأساسية التي تلعب دوراً كبيراً في نجاح الخطة الجماعية هي المهارات الفردية لللاعبين والذكاء الميداني النابع من الخبرة المترادفة خلال المشاركة في المباريات والتدريب.⁴

2- خطط اللعب الدفاعية

من المؤكد قطعاً أن أهمية واضحة في هجوم الفريق المضاد تسجيل أهداف في مرمى الفريق، وان الدفاع المنظم المتين يبعث الثقة في هجوم الفريق، بل انه كلما كانت وسائل الدفاع تؤدي بطريقة سليمة استطاع الدفاع بمفرده الاستحواذ على الكرة، وأن يبدأ في بناء الخطط المجموعية المضاد بطريقة سليمة و منظمة ، ويمكن تقسيم خطط اللعب الدفاعية إلى:

¹ ختار، حفيظ محمود: مدرب الفريق بكلة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة. 1980 ، ص 130.

² الخشاب، زهير قاسم: كرة القدم، ط 2، محدثة، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1999، ص 87.

³ كونزة الفريد: كرة القدم، (ترجمة) ماهر البياتي وسليمان علي حسن، دار الكتب للطباعة والنشر 1981، ص 109.

⁴ عبد الجود، حسن: كرة القدم المبادئ الأساسية-الألعاب الإعدادية-القانون الدولي، دار العلم للملايين، بيروت، 1977، ص 105.

3-2-1 خطط اللعب الدفاعية الفردية :

يجب على لاعب الدفاع أن يدرك و يتوقع سير اللعب و تحرك الكرة بين لاعبي الفريق المنافس حتى يتمكن من التصرف بطريقة سليمة سواء فيأخذ المكان المناسب في الدفاع أو تغطية الزميل أو المهاجمة في الوقت المناسب ويرى حنفي محمود مختار أن من أهم وسائل تنفيذ خطط اللعب الدفاعية الفردية بحد اختيارات الموقع المناسب .

- المراقبة و التغطية .
- تحركات لمضايقة المنافس

3-2-2 خطط اللعب الدفاعية الجماعية:

أما خطط اللعب الدفاعية الجماعية فهي التي تعتمد على مقدرة كل لاعب التحرك على أداء واجباته و العمل الجماعي و العمل الجماعي على تغطية المنطقة لتفادي الأهداف ، بحد اليوم المهاجمين، و يقتضي تعلم الدفاع الجماعي تفهما دائما من تعلم الدفاع لطرق الدفاع نظريا من خلال الشرح على السبورة، و عمليا في مكان الملعب وكيف يتحرك الدفاع كمجموعة.

4- الألعاب الصغيرة:

1-تعريف الألعاب الصغيرة:

هناك عدة تعريفات للألعاب الصغيرة من أهمها:

"هي عبارة عن العاب بسيطة التنظيم يشتراك فيها أكثر من فرد ليتنافس وفق قواعد مسيرة لا تقتصر على سن أو جنس أو مستوى بدني معين ويغلب عليها طابع الترويح والتسلية وقد تستخدمن أدوات أو بأجهزة أو بدوها"¹

"مجموعة متعددة من العاب الجري والألعاب الكرات أو التي تمارس باستخدام الأدوات الصغيرة والعاب الرشاقة وما إلى ذلك من مختلف الألعاب التي تميز بطابع المرح والسرور والتنافس مع مرتبة قواعدها وقلة أدواتها وسهولة ممارستها ، وتكرارها عقب بعض الإيضاحات البسيطة"²

— وسيلة تربوية فعالة في إثارة دوافع المتعلمين نحو تحقيق المدفوع كـما أنها تشبع حاجات الفرد إلى

1 أمين أنور الخولي : التربية الرياضية المدرسية ، الطبعة الثالثة ، 1994 ، ص 171

2 عطيات محمد خطاب: أوقات الفراغ والترويح، الطبعة الأولى، 1990، ص 63

الشعور بالاعتبار و التقدير من الآخرين .¹

— هي تلك التمارين المحببة إلى نفوس اللاعبين والتي تجرب على مساحات ضيقة وبعد معين من اللاعبين قد يكون هذا المعدل متساوياً أو متفاوتاً حسب الأهداف التي يسيطرها المربى² من خلال هذه التعريفات الموجزة المدرجة يمكننا القول بأن الألعاب الصغيرة هي عبارة عن العاب غير محددة القوانين والشروط ، فهي مجالات مختلفة تساعد كل فرد سواء كان طفلاً صغيراً أو راشداً على التعلم حسب قدراته الخاصة وإمكانياته وفقاً لميوله ورغباته الذاتية من أجل الاكتساب والترويح والمتاع والسرور.

4-2 أهداف الألعاب الصغيرة:

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

- تطوير وتحسين الصفات البدنية .
- تحسين الأداء المهاري للأطفال .
- تطوير الصفات الإرادية لدى الأطفال مثل العزيمة، المثابرة، الثقة في النفس...الخ
- إدخال عامل المرح والسرور إلى نفوس الأطفال .
- اكتساب الأطفال الصفات الخلقية الحميدة مثل : الإحساس بقيمة العمل الجماعي ، التعاون ، الطاعة وتحمل المسؤولية ...الخ. وتعتبر الألعاب الصغيرة من بين الطرق التدريبية الحديثة والأكثر فعالية ، فالوضعيات والتركيبيات الحالية موجودة بصفة حلية في مختلف أشكالها وذلك حسب خصائص الأهداف المسطرة لذا فالأغلبية من المربين يحضرون لاعبيهم في مربعات صغيرة ومساحات صغيرة³

4-3 خصائص الألعاب الصغيرة:

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

1 وديع فرج الدين: حبرات في الألعاب للصغار والكبار، مرجع سبق ذكره ، ص294.293

2 حنفي محمود مختار ، كرة القدم للناشئين ، دار الفكر العربي ، ص:135

3 Eric bottym , entraînement a l' européenne,édition vigot , paris , 1981 , p28.

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

- عدم وجود مهارات حركية أو خطط ثابتة لكل لعبة¹

٤-٤ علاقة الألعاب الصغيرة بالصفات البدنية:

إن المهمة الرئيسية للألعاب الصغيرة تكمن في تطوير وتنمية القدرات الحركية للطفل وخاصة مرحلة (٩-١٢) سنة ، وهذه المرحلة تعتبر خصبة للمهتمين بتربية الطفل حركيا حيث يمتاز الطفل بالنشاط والحيوية والميل إلى أنشطة رياضية يغلب عليها طابع الألعاب كذلك يمتاز الطفل بالابتهاج والرضا والزيادة في نمو مقدارهم على تحقيق النشاط الرياضي .

وهنا تظهر أهمية الألعاب الصغيرة في إتاحة الفرصة للأطفال لتطوير قدراتهم الحركية كما يجب في هذه المرحلة زيادة الاهتمام والتركيز على الأداء من حيث شكل المهارة والدقة. كما أن هذه المرحلة ملائمة لكتسب وصقل المزيد من المهارات المركبة واستخدامها في الألعاب الصغيرة لأنشطة رياضية معينة، كما أن تنمية وتطوير القدرات الحركية تنجز من خلال الحرص

التي تتضمن تمارين والعب ونشاطات رياضية وهذا ما توفره الألعاب الصغيرة أثناء الظروف المعقّدة كضيق المساحة وتحديد عدد الممارسين.. الخ². كذلك الألعاب الصغيرة تعتمد بشكل أساسي على الصفات البحتة (قوية، سرعة، مرونة، رشاقة.. الخ)، والحركات الأصلية وأنمطتها الشائعة فان ممارستها تتيح للمشتركون اكتساب المهارات والقدرات الحركية خلال هذه الممارسة³

٥-٤ مبادئ اختيار الألعاب الصغيرة:

يمكن حصر هذه المبادئ في النقاط التالية :

- فهم الغرض من اللعبة ومراعاة الظروف التالية: السن، الجنس، النمو.

¹ عطيات محمد خطاب : أوقات الفراغ و الترويح ، مرجع سبق ذكره ، ص 171.

² قري عبد الغني وآخرون: أهمية استعمال الألعاب المصغرة لتنمية القدرات الحركية والنفسية لتلاميد الطور الثاني (٩-١٢) سنة مذكورة ليسانس، ص 41 (2004).

³ رحمني الجيلاني وآخرون: مكانة الألعاب الصغيرة في دروس التربية البدنية والرياضية ، مذكرة ليسانس، 1997، ص 31.

- أن يكون هناك تواافق بين غرض المعلم من اللعبة ورغبة التلاميذ فيها وكمي الغرض لاكتشاف قابليةهم البدنية والحركية.
- مراعاة قانون التدرج التعليمي للواجبات الحركية المتعلمة حيث تنتقل بالتعلم تدريجياً من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد، وبصفة عامة نبدأ بالألعاب البسيطة لنصل إلى الألعاب المعقدة.
- مراعاة أن تكون الألعاب متنوعة ومشوقة واقتصادية وبما يتفق مع احتياجات الموقف التعليمي.
- عدم الانتقال من لعبة إلى أخرى إلا بعد تأكيد المعلم من أن جل التلاميذ قد أنجزوها واستوعبوا قوانينها بشكل جيد.

— إعادة عرض اللعبة إذا كان الموقف التعليمي يتطلب ذلك مع مراعاة ألا تكون الإعادة مجرد التكرار فقط.

— العمل على تحقيق الراحة النفسية للتلاميذ وذلك بشرح اللعبة بالتفصيل قبل بدايتها¹.

— مراعاة المشاركة لجميع التلاميذ.

6-4 تنظيم تعليم الألعاب الصغيرة:

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

- تعليم ممارسة المهارات الأقل صعوبة أولاً.

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

- إعادة ممارسة النشاط والمهارات.

- أداء اللعبة الأساسية في الفريق .

— تمرينات على المهارات أو الصفات البدنية.

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

¹ قاسم المنلاوي وآخرون: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربيـة الرياضـية، دار الفكر العربي سنة 1990، ص 172-173.

تدرس لها، ويكون تقديم المجموعة في أداء المهارات محدداً بكمية الوقت المخصص للتدريس لهذه المراحل المتالية السابقة ، وتباعاً لذلك فان مستوى الصف الدراسي الذي يمكن تعليم هذه المراحل مختلف من مدرسة لأخرى¹ .

7-4 كيفية اختيار الألعاب الصغيرة:

إن اختيار مهارات معينة أو العاب تمهيدية أو العاب الفرق يتوقف أولاً على تطور المهارات لدى التلاميذ و يجب على المعلم أو المربى أن يضع في الاعتبار الخبرات الرياضية المكتسبة خارج المدرسة وداخلها على حد السواء.

4-8 الأدوات المستعملة والعناية بها:

يجب أن تكون الأدوات الخاصة بالألعاب الصغيرة كافية لتجنب وقوف التلاميذ حول الملعب في انتظار دورهم، ويمكن زيادة عدد من الأدوات (الكرات، الملعب ، الوسائل البيداغوجية... الخ) إذا ما أعطي المعلم العناية الصحيحة التي تطيل من عمر الأدوات القديمة بحيث يمكن صرف الميزانية في إضافة قطع جديدة.²

¹ قاسم المندلاوي وآخرون : دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية البدنية ، مرجع سبق ذكره ص 180.

² قري عبد الغافن وآخرون، مرجع سبق ذكره ، ص:42

خلاصة:

من خلال العرض التحليلي المقدم في هذا الفصل يتضح جلياً أن رياضة كرة القدم كنشاط بدني تنافسي تشمل على بعض القدرات البدنية و المهارية والخططية والنفسية والعقلية تتصهر فيما بينها لتكون شخصية رياضية ذات مستوى عالي .

ولكي تحافظ كرة القدم كأحد الألعاب الجماعية ذات الطبيعة الخاصة على المكانة التي تبوأها كان لزاماً على ممارسيها أن يؤدوا جميع المهارات الأساسية و الخططية و متطلب في اللعبة كلها بمستوى كافي من المقدرة حتى يمكن لكل ممارس مقابلة احتياجات موقفه في اللعب حيث كلما زادت قدرة اللاعب المهارية الخططية زادت وبالتالي قدراتهم على تنفيذ الأداء و الواجب المنوط بهم حلال المنافسة.

تمهيد:

إن الكائن البشري يمر بمراحل مختلفة تتميز بخصائص جسمية وسلوكية ونفسية واجتماعية وعقلية مختلفة ، فالإنسان يتنقل من الطفولة إلى الشباب إلى الكهولة إلى الشيخوخة ، وكل هذه المراحل لها مميزات خاصة بها ، ولها ندرس مرحلة معينة من المراحل التي يمر بها الإنسان التي تناسب عينة موضوعنا ألا وهي مرحلة الطفولة المتأخرة 9 - 12 فلهذا سوف نتطرق إلى دراسة الخصائص والسمات التي يمر بها الكائن البشري في هذه السن بالإضافة إلى مميزات مرحلة الطفولة وحاجات الطفل النفسية وبعض المشكلات التي يتعرض لها الطفل في مرحلة الطفولة المتأخرة ، كما سوف نعرض في هذا البحث الأسباب التي أدت بالطفل إلى الانبطاء والعزلة عن بقية الأطفال الآخرين.

1-3-1 خصائص النمو في مرحلة الطفولة المتأخرة (12 - 09 سنة) :

كل مرحلة من مراحل نمو الفرد لها مميزاتها الخاصة بها ، ف فهي تتوقف على ساقتها و تؤثر في تابعاتها ، ف مرحلة الطفولة المتأخرة تتأثر بمرحلة الطفولة الوسطى و هي مفيدة لفهم مرحلة المراهقة التي تليها .

1-1-1 النمو الجسمي الحركي:

يتميز النمو الجسمي في هذه المرحلة بالبطء في الطول والوزن بحيث تكون نسبة الزيادة في الطول بمعدل 5% لكل سنة ، في حين تكون الزيادة في الوزن بمعدل 10% في السنة ، و ذلك راجع إلى نمو العضلات والعظام ، حيث تصبح أقوى من ذي قبل ، فيتحمل الطفل بذلك التعب و يقاوم الأمراض¹.

تتميز هذه المرحلة بزيادة التوافق العضلي بنسبة كبيرة عن المرحلة السابقة ، و كذلك نمو العضلات الصغيرة المسئولة عن الحركات الدقيقة ، مما يجعل الطفل في هذه المرحلة متancockاً بدرجة كبيرة من توجيهه حركاته و التحكم فيها ، و لهذا يتتصف عداؤه الحركي بالرشاقة الانسانية و حسن التوقيت بالإضافة إلى القوة و السرعة إذا طلب الأمر ذلك²

بالإضافة إلى ذلك فإن انحسار نقطة مركز الثقل لجسم الطفل في منطقة بالقرب من قمة العظم الحرقفي ، يساعد على حسن احتفاظ الطفل بتوازنه ، ويساهم بقدر كبير في تامين الحركة³ يدخل أولاد 11 سنة فترة الاقتراب نحو النصح و المراهقة التي يسبقها نمو انفجاري مختصر في طول الرجلين و يصاحب ذلك زيادة في عرض الكتفين.

كما تتضاعف قوة الأولاد في السن 11 سنة بالمقارنة مع سن 6 سنوات و ذلك بالنسبة لقوة الرجلين عن الذراعين و اليدين و قد أشار " جوبر " إلى إن التوالي في نمو القوة يظهر أولاً في القوة المميزة بالسرعة للرجلين ، بلي ذلك في العضلة ذات الرأسين (في العضد) و عضلات الظهر و أخيراً الساعد⁴. و من أهم ما يتميز به الطفل في هذه المرحلة ، سرعة استيعابه و تعلمه للحركات الجديدة و القدرة على المداومة الحركية لمختلف الظروف ، و كثيراً ما نصادف ظاهرة تعلم الطفل من الوهلة الأولى ، و هذا يعني إن

¹ عزيزة سماره و آخرون : بسيكولوجية الطفولة ، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع ، عمان 1992 ، ص 134 .

² احمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة 2003، ص 60.

³ سعد جلال ، محمد حسن علاوي : علم النفسي التربوي الرياضي ، دار المعارف ط 7 ، القاهرة ، 1996 ، ص 151

⁴ وديع فرج الدين ، خبرات في الألعاب للاصغر و الكبار ، مرجع سبق ذكره ، ص 100.

الكثير من الأطفال يكتسبون القدرة على أداء المهارات الحركية دون إنفاق وقت طويل في عملية التعلم و

¹ التدريب والمارسة

و يتلخص النمو الجسمي الحركي في النقاط التالية :

- مرحلة هدوء أو استراحة بالنسبة لنمو الطول والوزن .
- يتسرع نمو العضلات .
- يقترب حجم القلب والرئتين من الحجم الطبيعي .
- التمكّن من التحكّم العضلي والتوجيه الهدف للحركات (ضرب الكرة بقوة أو مرونة، إيقاع جري سريع، بطيء).
- نمو قدرة التعلم الحركي الدقيق والمركب والمتنوع (التنسيق بين البصر والحركة) .
- التلاقي مع الوضعيات الجديدة بسرعة².

السن	الطول (سم)	الوزن (كيلو)
9 سنوات	126.9	25.8
10 سنوات	131.3	27.4
11 سنة	135.1	29.7
12 سنة	139.5	32.0

جدول رقم (1) يبيّن نسبة زيادة الطول والوزن لدى الذكور (9-12 سنة)

فمن خلال الجدول رقم " 2 " نلاحظ أن ازدياد نسبة الطول والوزن لدى الذكور في الفترة الممتدة بين (12-9) سنة، تكون مستقرة على طولها ، وهذا يطلق على هذه المرحلة العمرية مرحلة الاستقرار.

¹ سعد جلال ، محمد حسن علاوي ، علم النفسي التربوي الرياضي ، دار المعارف ط 7 ، القاهرة 1996 ، ص 405 .

² عاقر فاخر ، النفس التربوي ، دار العلم للملايين ط 6 ، بيروت، 1980 ، ص 67 .

1-3-2 الطفل والممارسة الرياضية:

1-2-3-1 أهمية الرياضة في نمو شخصية الطفل (9-12 سنة):

لقد أصبحت الرياضة في عصرنا الحديث حاجة فسيولوجية تتطلبها صحة الإنسان ، حيث يتافق الجميع على أنها أساسية للنمو الجسماني السليم ، و الطفل في هذه المرحلة تزدادا حاجته للنشاط الحركي ، ويمثل اللعب أحد أهم أهدافه ، كما تزدادا مهارته و يساعدته خياله و حبه للتقليل على إتقان حركات معينة، ومن جهة أخرى تلعب نشاطات الفريق الرياضي دورا حاسما ، إذ يجد الأطفال المجال الرياضي الذي يساعدهم على تكوين الجماعات الرياضية التي يميلون إليها فالجماعات الرياضية زيادة على أنها تشجع متطلبات نمو الطفل الاجتماعية فهي تزوده أيضا بالأسس المهارية والتي تساعدته على الاستمرار في العمل لمدة أطول .

وتلعب الرياضة دورا هاما في إثبات بعض الميول العدوانية و العنف لدى بعض الأطفال و ذلك في الألعاب و المنافسات العنيفة مثل الملاكمة ، الريقي ، و كما تعد الرياضة أيضا مجالا للإعلام يحاول بها الطفل التعبير عن

¹ دوافع ما

و يقول " مارك دوران " إن « الأطفال المنخرطين في النادي الرياضي كممارسين معظم أوقات فراغهم لممارسة الرياضة ، بحيث تقدر ب 5 ساعات في الأسبوع تقريبا ، تفسر الوضعية الراقية التي تتحلها الرياضة في حياة الطفل »²

وفي الرياضة البدنية مجالا للإعلام ، وهي طريقة يحاول فيها الطفل التعبير عن دافع مرغوب فيه ، و يعد التعاون عن طريق الأنشطة الرياضية من أهم العوامل الاجتماعية التي تؤثر في حياة الطفل ، لأن شعوره بالاندماج في الحياة يساعدته عند الكبر أن يعيش في وسط جماعة منتظمة حيث إن اللعب يساعد الطفل على الاتصال بالجميع و تختلف ظروف الأطفال بعضهم عن بعض في مدى هذا التعامل مع المجتمع ، و ما لا شك فيه يمكننا إن نحصل على نتيجة عالية في حياة

¹ عبد العزيز القوس: الصحة النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1984، ص 6.

² Mark Durant :L'enfant et le sport , edition P.U.F , Pratiques corporelles , Paris 1987,P.233

1-3-2-3 مطالب الطفولة المتأخرة (9-12 سنة) :

لكل مرحلة من مراحل النمو مطالب تساعد الطفل على الانتقال من مرحلة إلى أخرى ، فبىرى الدكتور " مصطفى فهمي " ان هذه المرحلة تميز مطالباتها بما يلي : تعلم المهارة الجسمانية الحركية الضرورية لـ مزاولة الألعاب و النشاطات العادبة : فإذا نظرنا إلى النمو الحركي في الفترة السابقة من (6 - 8 سنوات) سوف نجد أن الحركات غير دقيقة، و في هذه الفترة يصل الطفل إلى استعمال العضلات الدقيقة، مما يجعل حركاته محدودة و دقيقة.

- تكوين اتجاه سليم نحو الذات ككائن حي ينمو : و يتلخص ذلك في اكتساب عادات العناية بالجسم و النظافة و تكوين القدرة على استخدام الجسم استخداما يحس فيه الطفل بالرضا و تكوين نظرة سليمة نحو الجسم.
- تعلم التعامل مع الرفاق و الأقران : تعلم أصول الأخذ و العطاء و تكوين الأصدقاء و التعامل مع الأطفال الآخرين .
- تعلم دوره الجنسي في الحياة : إذ يتعلم الطفل انه رجل يجب عليه تقبل المسؤولية المنوطة به .

- تعلم المهارات الأساسية في القراءة و الكتابة و الحساب : عند نهاية هذه المرحلة يكون الطفل قادرا على القراءة و الكتابة بخط واضح و القيام بالعمليات الحسابية الأساسية.

- تكوين المفاهيم و المدركات الخاصة بالحياة اليومية : اكتساب أفكار حول الشؤون المهنية ، المدنية و الاجتماعية العادبة ، تكوين روح المسؤولية و حب العمل.
- تكوين الضمير و القيم الأخلاقية و المعايير السلوكية الخاصة و العامة : تتدعّم هذه المفاهيم أكثر لدى الطفل في هذه المرحلة ، من خلال التربية سواء في البيت أو في المدرسة و يتنتقل الطفل من الخضوع إلى مبدأ الواقع حيث يصبح قادرا على تقسيم أفعاله و تحمل تبعات سلوكاته .
- تكوين اتجاهات نفسية متصلة بالتجمعات البشرية و المنظمات الاجتماعية : تكوين روح التعامل والتکفل الاجتماعي، احترام حقوق الآخرين، حرية الرأي، الوطنية وحب الوطن.¹

¹ مصطفى فهمي: التكيف النفسي، القاهرة ، مكتبة مصر ، 1988، ص 44 ، 46.

١-٣-٣-١ الخصائص البدنية:

يستطيع الناشئ في هذه المرحلة أن يتحكم في حركاته وأن يوجهها نحو الهدف سواء في نشاطه اليومي أو نشاطه الرياضي، ولذلك فهذه هي الفترة المثلثة للتعليم الحركي ويرجع ذلك إلى :

أ - التحمل: فيه تحسن ظاهر.

ب - القوة: تتحسن ولكن يبقى الناشئ ضعيفاً بشكل ملفت للنظر وخاصة في أطرافه العليا وذلك بسبب عملية النمو السريعة التي تعرض لها.

ج - التوافق: يستطيع الناشئ أن يؤدي عدداً كبيراً من المهارات بشكل آلي لا يحتاج فيه إلى تشغيل للمراكز العليا بالمخ، بل يمكنه التحكم في مدى واتجاه الحركات، ويقل التوافق في أواخر هذه المرحلة ويكون أقصى تطور في سن 12 سنة.

د - السرعة: ترداد سرعة الناشئ ولكن بالرغم من ذلك يحتاج إلى كثيرة من القوة لتحريك أطرافه الطويلة.^١.

١-٣-٣-٢ الخصائص الجسمية:

***الشكل العام:** مرحلة انتقال من النمو المستقر في مبدئها إلى النمو السريع ويدخل البعض في مرحلة تفجير المراهقة.

***الميكل العظمي:** العظام مازالت لينة ولكن يوجد تقدم في مرحلة التعظم.

***الطول والوزن:** درجة النمو تتعلق بالفرد نفسه ولكن الزيادة ثابتة بشكل عام، وقد يتعرض البعض لزيادة في الوزن إلا أنه في أواخر المرحلة (12 - 14) نرى الأولاد نحافاً طوالاً، ويضعف هذا النمو قوى اللاعب نوعاً ما ويعرضه للتعب.

***القلب والرئتان:** تتناسب أولاً مع الطول والوزن ولكن في أواخر المرحلة يزداد نمو القلب بشكل كبير، لذا كان من اللازم تجنب اللاعب للنشاط التنافسي العنيف، إذ إن نسبة القلب إلى الشرايين لا تكون متعادلة.

***ضغط الدم:** يقترب من ضغط البالغين.

***الصحة:** متانة ومقاومة الألم عالية.

هذا وتبدي المظاهر الجنسية في الظهور في أواخر هذه المرحلة، وهنا ترتبط درجة النمو البدني بالنموا الجنسي فنلاحظ مثلاً أن القوة العضلية للناشئ تتساوى مع النمو، لذلك فالناشئ في هذه المرحلة يجب أن يعامل وفقاً للفرق الفردية.

^١ حنفي محمود مختار: مرجع سابق ، ص 09.

1-3-3-1 الخصائص التشريحية:

تظهر مع كل سنة مجموعة من الخصائص المشتركة التي تبدو متشابهة، لزمن معين في النمو، وتوجد توابع قوانين النمو من النساء حتى النضج فحسب جون ميشال بلان 1985 : "إذا كان الأطفال يظهرون اختلافات في هيأتهم البدنية والوظيفية والنفسية إلا أنهم يظهرون لكل فئة أو سن خصائص عامة تظهر في آن واحد خلال فترات النمو نتيجة القوانين التي تميز التنمية من الولادة حتى البلوغ".

كذلك تأثير التدريب على الأطفال من هذه الناحية بالغ الأهمية حيث يساعد على تقوية العضلات أثناء النشاط، ونتيجة لذلك يزيد حجم العضلات ، وتزداد قوتها تبعاً لكبر حجمها، فأثناء البلوغ الكتلة العضلية تزداد حوالي 41.8 % عند الأطفال الذكور و 35.8 % عند الإناث من كتلة الجسم الكلية.

و كذلك تزيد سرعة ورود الدم كما تساعد على التخلص من الدم الفاسد الموجود في العضلات، ونلاحظ في هذه المرحلة أن الضيق في القفص الصدري لا يسمح للقلب بالنمو المنسجم، والمتناقض، ولكن النمو يكون متدرج.

حسب Aplateve فإن وزن القلب لدى الأطفال والراهقين من 8 - 14 سنة يكون من 96 - 200 غ ومن هنا نستنتج أن قلب الأطفال والراهقين صغير ويبدأ نموه طولياً في المراحل الأولى من الطفولة، وعند بداية سن المراهقة ينمو عرضياً وكذلك من ناحية السمك، ومن هنا نستنتج تباطؤ النبضات القلبية في الحالة العادية كلما تقدم في السن حيث تكون 90 ن / د في سن 8 سنوات و 78 ن / د في سن 14 سنة لهذا نلاحظ تغيير سريع أثناء بذل مجهود بدني كبير، وتبعاً لذلك يزداد حجم القلب وجدرانه ، حيث يكون حجم قلب الأطفال ذكور 180 سم³ وحجم الدم في سن 10 سنوات 29.5 ملل في النبضة القلبية الواحدة وفي سن 14 سنة 38.5 ملل في النبضة الواحدة وقدرة التهوية الرئوية تكون ما بين 1500 - 1600 سم³.

1-3-3-2 النمو الفسيولوجي:

لعل من أبرز التغييرات الفسيولوجية في هذه الفترة من حياة الطفل النضوج الجنسي لكل من الذكر والأثني على حد سواء إلى جانب التغييرات الأخرى التي تلازم وتصاحب هذه المرحلة ويمكن تقسيمه إلى:

- النمو الجنسي:

تعرف هذه العملية باسم البلوغ وهي تخضع لعدة عوامل داخلية تتمثل في الجنس وطبيعة الفرد نفسه، وخارجية ممثلة في البيئة، ودلت الأبحاث التي قام بها "كيو باشك" ¹ أن حوالي 50% من الإناث ينضجن جنسياً ما بين

¹ Jurgen Weineck. : Biologie du Sport , édition vigot , paris France, 1997, P314

12-15 سنة، معنى هذا أن الاختلاف في الجنس قبل الولادة بعام تقريباً، إلا أنه لا يجب إهمال أكثر العوامل البيئية كالغذائية، الجو والأمراض في عملية النضج الجنسي لهذه المرحلة التي تتميز بتغيير في الحجم والقدرة، كذا أعضاء التناسل تبدأ في إنتاج البوسفة، أما عند الذكور فهي تنتج الحيوان المنوي، ويمكن ملاحظة تغييراً آخر عند الأنثى كبروز الثديين ، أما عند الذكور فيقابل هذا التغير ظهور الشعر عند الذقن.

- تغيرات في الغدد الصماء:

التي تؤدي "المونات" إلى استشارة النمو بوجه عام وتنظيم الشكل الخارجي للإنسان، وأهم هذه الغدد تأثيراً في هذه المرحلة هي الغدة النخامية الفص الأمامي منها، ثم الغدة الكظرية وخاصة قشرها، أما الغدتين الصنبريتين والسعيرية فتظهران في المراهقة.

- تغيرات في الأجهزة الداخلية:

فالقلب ينمو والشرايين تتسع ويزداد ضغط الدم من 8 سم³ للطفل في السادسة من عمره إلى 12 سم³ عند البنات في أوائل المراهقة ثم يعود إلى 10.5 سم³ في التاسعة عشر، وعند البنين يصل إلى 12 سم³ في أوائل المراهقة¹.

تنمو الأجهزة الداخلية للطفل بالتوافق مع استجابتها الوظيفية فكلما تقدم الطفل في العمر كبر حجم قلبه واتسعت أوعيته الدموية بحيث يتضاعف حجم القلب من (10 إلى 12 مرة) من مرحلة ما بعد الولادة إلى إكمال النمو، بينما يكون ارتفاع محيط الشرايين 3 مرات، ويتناوب هذا مع نمو العضلات والغضاريف وكذلك يؤثر على النمو العظمي خاصة إذا كان المجهود أكبر من المتعدد عليه.²

1-3-4 العوامل الفسيولوجية:

1-4-3-1 الاستهلاك الأقصى للأكسجين:

إن ارتفاع الأكسجين 0₂ يتم تدريجياً حسب السن الذي يتراوح 6 - 12 سنة لدى الأطفال، واثنا سن البلوغ نلاحظ استقرار وحتى انخفاض في كمية الأكسجين 0₂ ، يتم قياس قدرة العمل بالدرجة الأرقومترية ذات ذبذبة قليلة F.C تقدر 170 / د.

في إطار القيمة المطلقة تزداد هذه القدرة تدريجياً مع السن وفي إطار وحدة الوزن البدنى تطرأ عليه تغيرات مماثلة لتلك التي تحدث في الحجم الأقصى للأكسجين $\text{VO}_2 \text{ MAX}$ (ملم / كلغ.ثا) في السن الذي يتراوح بين

¹ محمد سليمي آدم - توفيق حداد : المرجع السابق، ص 119.

² علي نصيف - قاسم حسن حسين : مبادئ التعليم الرياضي، دار المعرفة ، بغداد ، العراق، ط 1، 1980، ص 85.

12-09 سنة لدى الأطفال نلاحظ انخفاضاً في القدرة على العمل وهذا راجع إلى التغيرات البدنية التي تميز هذه المرحلة، والقدرة الضعيفة المتعلقة بالغlikوليك اللاهوائي لدى الأطفال يتم تعويضها بأكبر قدر على استعمال الأكسجين، هذا ما يفسر بالكمية المتعلقة بالأنزيمات السكرية وتزداد هذه القدرة تدريجياً أثناء البلوغ وهذا بسبب احتساب المعتبر للأكسجين خلال هذه المرحلة والقدرات الخاصة والتحولات الغذائية لنمو الكتلة العضلية.

2-3-1 القدرة اللاهوائية:

إن كافية استطاعات العمل بين 50 و 100 % للحد الأقصى من كمية الأكسجين ($\text{VO}_2 \text{ MAX}$) التركيز على اللاكتات البلازماتيكية أقل لدى الطفل بالنسبة للمرأة وهذا الفرق ينخفض ليتوقف عند السادسة عشر سنة وتفسر هذه القدرة الضعيفة على إنتاج الطاقة اللاهوائية من خلال النشاط الضعيف لواحد من أنزيمات الغليكوليز اللاهوائي والفوسفوفركتوكناز تسبب في إنتاج الحمض اللاكتيكي، ولا يستطيع الأطفال مواصلة التمارين ذو PH عضلي ودموي منخفض وهذا ما يحفظ الطفل من زيادة الحموضة ويبني على الكمييات

¹ المخزنة من الغليكوجان

خلاصة

هذه المرحلة حساسة وهامة في حياة الطفل كونها أسمى المراحل فهي تحدد مستقبل الطفل الرياضي. النشاط البدني الرياضي له مكانة هامة في حياة الطفل ونموه وهذا دوره الهام في تنمية مختلف الأنظمة من أجل نمو متناسق مما يحتم الأخذ بعين الاعتبار معرفة مختلف التحولات أثناء ممارسة هذا النشاط.

أثناء هذه المرحلة تحدث تغيرات في أجهزة الجسم المختلفة، وهذه التغيرات تتوافق مع نمو الجسم وترتبط فيما بينها بصفة متكاملة لتشكل وحدة كاملة.

فالطفل أو اللاعب الناشئ يحتاج إلى تنمية وتوفير احتياجاته المختلفة كي يستطيع التأقلم مع نظام محدد من المعرف والمهارات لمعرفة التصرف كفرد في المجتمع وكلاعب في الفريق، أملاً في مستقبل أرقى.

تمهيد:

يتوجب على الباحث وضع وصف منهجي دقيق لكافة الخطوات التي يشمل عليها البحث وذلك باعتبار أن البحث العلمي ذو طبيعة متماسكة تتصل فيه المقدمات بالنتائج، حيث يتطلب هذا التصميم بلورة المشكلة وصياغتها صياغة دقيقة، وتحديد نوع الدراسة ومناهج البحث والأدوات اللازمة لجمع البيانات، والطريقة التي تعالج بها البيانات من حيث التعليل والتفسير مع مراعاة الزمن المناسب لإجراء هذا البحث، واستبعاد العوامل والظروف الغير مرغوب فيها والتي قد تؤثر على سير البحث.

1- منهج البحث:

ان اختيار المنهج الصحيح لحل المشكلة في مجال البحث العلمي يختلف باختلاف الموضع والمشكلات المطروحة، خاصة أنه لا يمكن حل المشكلات بنفس الطريقة، وقد تبين لنا بعد دراسة المشكلة المراد حلها، أن المنهج التجريبي هو أقرب المناهج لحل مشكلة بحثنا، وذلك لطبيعة المشكلة المطروحة الرامية إلى قياس تأثير برنامج تدريسي بطريقة اللعب المقترن في كرة القدم، بتطبيقه على عينة تجريبية.

ويعرف المنهج التجريبي بأنه محاولة للتحكم في جميع المتغيرات والعوامل الأساسية باستثناء متغير واحد، حيث يقوم الباحث بتطويعه أو تغييره، بهدف تحديد قياس تأثيره في العملية، وتجربة المعلم هي أقوى الطرق التقليدية التي نستطيع بواسطتها اكتشاف وتطوير معارفنا على التنبؤ والتحكم في الأحداث.¹

وكان انتهاج هذا المنهج في دراستنا سعياً منا كباحثان لمحاولة معرفة مدى تأثير التصور الذهني المقترن على تنمية الأداء الخططي الفردي المجمومي عند لاعبي كرة القدم.

2- متغيرات البحث:

من أجل الحصول على نتائج موثوقة يشترط على كل باحث أن يضبط متغيرات بحثه، حتى يقوم بعزل باقي المتغيرات العشوائية والتي قد تعرقل سير البحث وتقدمه والمتغيرات في الإحصاء هي البيانات التي تتغير من قيمة إلى أخرى ويهتم الباحث بقياسها وإيجاد العلاقة بينها.²

وكانت متغيرات الدراسة كالتالي:

1- المتغير المستقل:

هو العامل الذي يفترض الباحث أن يؤثر في المتغير التابع وهو يعرف أيضا باسم المتغير التجريبي.³ في دراستنا هذه المتغير المستقل هو "طريقة اللعب".

¹ بخوش عمار، الدينبييات محمد، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2001، ص 117.

² محمد زيان عمر، البحث العلمي مناهجه وتقنياته، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1996، ص 54.

³ محمد زيان عمر، نفس المرجع، 1996، ص 54.

2-2 المتغير التابع:

وهو عبارة عن النتيجة الحاصلة عن وجود المتغير المستقل.¹ وفي دراستنا هذه المتغير التابع هو "الخصائص البدنية والفيسيولوجية واللقطات الفنية الخططية".

3- مجتمع الدراسة:

يقول "عبد العزيز فهمي هيكل" العينة هي المعلومات من عدد من الوحدات التي تسحب من المجتمع الإحصائي موضوع الدراسة، بحيث تكون ممثلة تمثيلاً صادقاً لصفات المجتمع، ولدراسة أي مشكلة عملية تحتاج إلى جمع كل ما يتعلق بتلك المشكلة من معلومات. (بن قوة . 58.1997)

تمثل مجتمع الدراسة في ناشئي مدرسة كرة القدم شباب بلدية حميسية لولاية تيسمسيلت من 08 إلى 15 سنة للموسم الرياضي 2014/2015 والذين بلغ عددهم 85 لاعبا.

1- عينة الدراسة:

هي جزء من المجتمع الأصلي يحتوي على بعض العناصر التي يتم اختيارها منه بطريقة معينة قصد دراسة خصائص المجتمع الأصلي. وقد شملت 30 لاعباً من فئة أقل من 12 سنة موزعين على الشكل التالي:

- العينة التجريبية الأولى: و المطبق عليها برنامج الألعاب المصغرة : والتي تضم 10 لاعبين.
- العينة التجريبية الثانية: و المطبق عليها برنامج اللعب (11×11): والتي تضم 10 لاعبين.
- العينة الضابطة: ترك مع مدربها ولا تستخدم اللعب : والتي تضم 10 لاعبين .

وتم اختيار المجموعتين بالطريقة المنظمة، حيث طبق البرنامج التدريسي المعتمد على طريقة اللعب على العينة التجريبية بعد عرضه على مجموعة من الخبراء والمحترفين في مجال التدريب الرياضي.

¹ محمد زيان عمر، مرجع سابق ذكره، 1996، ص 54.

3-2 تكافؤ المجموعات:

قام الباحثان بإجراء التكافؤ بين العينتين التجريبيتين والعينة الضابطة، وذلك بدراسة بعض المتغيرات التي من شأنها التأثير على المتغير التجريبي المتمثل في الخصائص البدنية والفيسيولوجية واللقطات الفنية والخططية، حيث راعياً مدى التجانس بين العينتين في متغيرات الوزن والطول وبعض المتغيرات الأخرى كما هو موضح في الجدول:

جدول (02) يبين مدى التجانس بين العينات عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 30 في الخصائص البدنية والفيسيولوجية.

الدالة الفرق	ف الجدولية	ف المحسوبة	العينة الضابطة		العينة التجريبية 2		العينة التجريبية 1		وحدة القياس	المتغيرات
			ع	س	ع	س	ع	س		
غير دال	3.35	0.83	5.57	140.35	7.21	141.8	6.56	144.05	الستيometer	الطول
غير دال		0.05	5.44	36.5	5.42	35.6	5.75	36	الكيلوغرام	الوزن
غير دال		0.05	0.48	11.35	0.25	11.8	0.39	11.4	Vma	اختبار اختبار القدرة
غير دال		0.05	1.85	39.9	0.90	41.3	1.44	39.7	Vo2max	
غير دال		1762.18	17291.93	2882.13	18598.5	1766.48	17161.30		nevmejanov	اختبار اللياقة
غير دال		0.59	0.16	2.50	0.17	2.51	0.20	2.58	الثانية	اختبار السرعة 10 م
غير دال		0.02	0.79	14.15	0.69	14.22	0.76	14.16	الثانية	اختبار التوافق الجري المترج بالكرة
غير دال		3.26	0.08	1.48	0.07	1.42	0.07	1.4	المتر	اختبار الوثب العربيض من الثبات
غير دال		0.017	28.07	917.5	26.17	966.6	32.01	920.1	المسافة	اختبار التحمل 5 دقائق

يتضح من الجدول رقم (02) أن قيم درجة (ف) المحسوبة أصغر من (ف) الجدولية وباللغة (3.35) أي غير دالة احصائيًا. مما يدل على تكافؤ العينات في الخصائص البدنية والفيسيولوجية قبل بدء التجربة.

4- مجالات البحث:

1- المجال البشري:

شملت عينة البحث 30 لاعباً موزعين كما يلي:

20 لاعباً تمثل العينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريسي المقترن مقسماً إلى مجموعتين كالتالي:

1- المجموعة التجريبية الأولى و المطبق عليها البرنامج بالألعاب المصغرة.

2- المجموعة التجريبية الثانية و المطبق عليها البرنامج باللعبة (11×11) .

10 لاعباً تمثل العينة الضابطة التي تركت لتدريب تحت إشراف مدربها.

2- المجال المكاني:

يتمثل في ملعب المحايد سامي احمد المتواجد ببلدية خميسية ولاية تيسمسيلت.

3- المجال الرماني:

أجريت التجربة وفق التسلسل الزمني التالي:

- ثُمت التجربة الاستطلاعية يوم 02 فيفري 2015 على الساعة الخامسة مساءً لتعاد بعد خمسة أيام أي يوم

09 فيفري 2015 في نفس التوقيت.

- الاختبارات القبلية أُجريت يوم 16 و 17 فيفري 2015 على العيتين التجريبيتين ويوم 18 فيفري 2015

على العينة الضابطة.

ثم طبق البرنامج التدريسي المقترن ابتداء من 25 فيفري 2015 إلى غاية 25 أفريل 2015. أما العينة الضابطة

فتركت لتمارس تدريبياتها تحت إشراف مدربها، وكانت فترات تدريبيتها في نفس فترات تدريب العينة التجريبية.

- الاختبارات البعدية أُجريت من يوم 26 إلى 28 أفريل 2015 حيث طبق العمل نفسه الذي قمنا به في

الاختبار القبلي.

5- أدوات البحث:

تعتبر الأدوات التي يستخدمها الباحث في جمع البيانات المرتبطة ب موضوع البحث من أهم الخطوات و تعتبر

المحور الأساسي والضروري في الدراسة.¹

و لإجراء هذه الدراسة قمنا باستعمال اختبارات قياس الخصائص البدنية و الفسيولوجية ، اضافة الى بطاقة ملاحظة لقياس الأداء التكنوتكتيكي ، إضافة إلى البرنامج المقترن بطريقة اللعب ، واعتماد مختلف المصادر والمراجع من أجل وضع برنامج تدريسي بالألعاب المصغرة نستخدمه في تنمية الخصائص البدنية و الفسيولوجية و الأداء التكنوتكتيكي لدى لاعبي كرة القدم، و الاعتماد الأنتروبومترية. كما قام الباحثان بتحكيم الاختبارات وبطاقات الملاحظة على يد أسانذة وخبراء في التدريب الرياضي، حيث تم بناء كل هذا تبعاً لعدة مراحل وصولاً إلى الشكل النهائي، حيث أصبحوا قابلين للتطبيق وذلك لتوفرهم على مواصفات الأداة التي تسمح بجمع البيانات التي يمكن على أساسها المعالجة الإحصائية.

5-1 مبررات استعمال هذه الأدوات في الدراسة:

في البداية يجدر بنا أن نبين الأسباب التي جعلتنا نستعمل هذه الأدوات كأداة لجمع البيانات في هذه الدراسة وهي أسباب فرضتها طبيعة الدراسة و موضوعها للتأكد من مدى صحة الفرضيات المتصوحة.

بالنسبة للدراسات التجريبية فغالباً ما يتم جمعها من خلال اقتراح البرامج وأساليب الملاحظة، واستند الباحثان لجمع المعلومات والبيانات المتعلقة بهذا البحث على الوسائل والأدوات التالية:

قام الباحثان بإجراء مسح رجعي للمراجع العلمية التي توافرت لهم في مجال كرة القدم، والأداء الفني الخططي، ويهدف المسح الرجعي إلى التعرف على:

- أهم الاختبارات المستخدمة في قياس الأداء الفني والخططي.

- أهم بطاقات الملاحظة من أجل تقييم الأداء الفني الخططي أثناء المباريات.

¹ عطاء الله أحمد: أساليب وطرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2009، ص 75.

- أهم المراجع من أجل وضع برنامج تدريسي بطريقة اللعب وذلك لتنمية الخصائص البدنية و الفسيولوجية و الأداء الفني و الخططي.

2-5 القياسات:

1-2-5 قياس الطول والوزن:

استخدم الباحثان جهاز الرستاميتر لقياس الطول، حيث يقف اللاعب على القاعدة الخشبية ويحرك المؤشر على القائم الرئيسي إلى أن يلامس الرأس ويأخذ القراءة وتسجيل الطول لأقرب سنتيمتر.

أما الوزن، فقد تم استخدام الميزان الطبي، حيث يقف اللاعب في منتصف الميزان ويتم تسجيل القراءة.

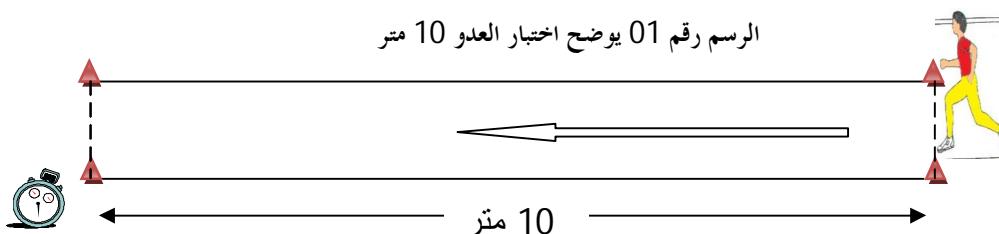
2-5-2 الاختبارات البدنية :

1-2-2-5 أولاً: اختبار الركض 10 متر من الوقوف (حنفي. 10.1993)

- هدف الاختبار: قياس السرعة الانتقالية لللاعب.
- الأدوات المستعملة: مضمار الجري محدد بخط بداية، وخط نهاية، ميقاتي، صفاراة.
- طريقة العمل: يقف اللاعب عند خط البداية ويأخذ وضع البدء العالي، وعند سماع الإشارة يجري اللاعب بأقصى سرعته حتى يحتاز خط النهاية.

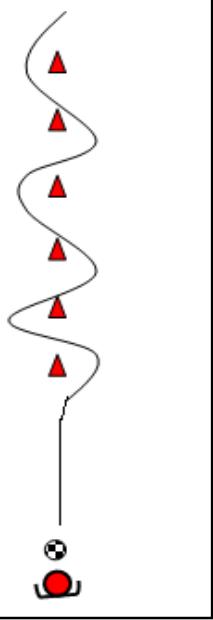
ملاحظة: يمنح لكل لاعب محاولتين بينهما فترة راحة، وتسجل أحسن محاولة.

الرسم رقم 01 يوضح اختبار العدو 10 متر



5-2-2-2 اختبار الجري المتعرج بالكرة:

هدف الاختبار: يهدف هذا الاختبار إلى قياس القدرة على المرواغة عند لاعبي كرة القدم للناشئين.



الأدوات المستعملة: كرات، أقماع، ميقاتي.

طريقة أداء الاختبار: يقف اللاعب ومعه الكرة وعلى بعد 5 أمتار يوجد 6 أقماع بلاستيكية و المسافة بين كل قمع والآخر حوالي 1 متر، يبدأ التمررين بأن يجري اللاعب بالكرة مسافة 5 متر، ثم يقوم بالجري بين الأقماع مستخدما الأجزاء المختلفة من القدم في المرور بين الأقماع، مع السيطرة على الكرة ودون أن تبتعد عنه الكرة مع احتساب الوقت المستغرق ذهابا وإيابا.

إذا أسقط اللاعب أحد الأقماع تضاف له 2 ثانية.¹

هدف الاختبار: قياس دقة تصويب اللاعب على نقاط مختلفة من المرمى.

الأدوات المستعملة: كرات، أقماع، ميقاتي، صافرة

5-2-2-3 اختبار الوثب العريض من الثبات:

أ — الغرض من الاختبار:

قياس قوة عضلات الرجلين (القوة الانفجارية).

ب — الأدوات:

* ارض مستوية لا تعرض للانزلاق.

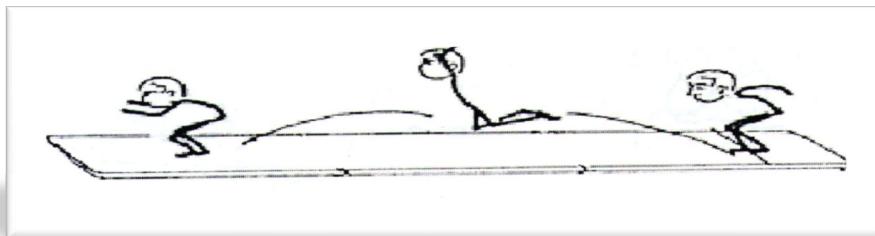
* شريط قياس.

* يرسم على الأرضية خط للبداية.

¹ حسن السيد أبو عده: الإعداد المهاري للاعب كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر، 2002، ص 168.

ج — مواصفات الأداء:

يقف الطفل خلف خط البداية و القدمان متبعدين قليلا باتساع الحوض، و الذراعان عاليا. ثم مرجحة الذراعان مع ثني الركبتين و ميل الجذع أماما بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع، و دفع الأرض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب أماما أبعد مسافة ممكنة. (انظر الشكل رقم 02).

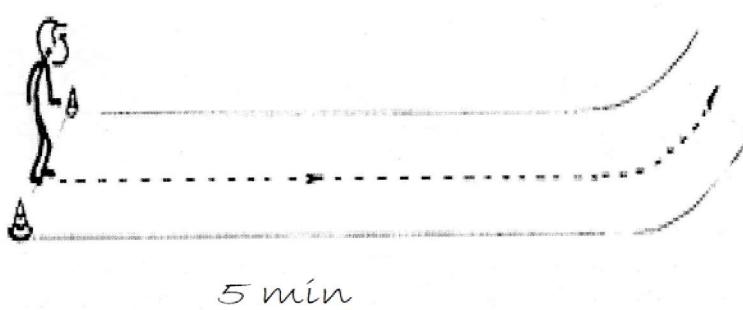


شكل رقم "02" يبين اختبار الوثب من الثبات.

د — توجيهات :

- * تقادس مسافة الوثب من خط البداية (الحافة الداخلية) حتى آخر اثر تركه اللاعب القريب من خط البداية، أو عند نقطة ملامسة الكعبين للأرض.
- * في حالة ما إذا احتل توازن المختبر و لمس الأرض بجزء آخر من جسمه تعتبر المحاولة لاغية و يجب إعادتها.
- * يجب إن تكون القدمان ملامستين للأرض حتى لحظة الارتفاع.
- * للمختبر محاولتين يسجل له أفضلها.¹

4-2-2-4 اختبار التحمل: (بريكسي 5)



شكل رقم "03" يبين اختبار التحمل (بريكسي)

— الغرض من الاختبار:

قياس التحمل الهوائي للرياضي.

ب — الأدوات:

* ميقاتي.

¹ محمد صبحي حسانين، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط 4 ، دار الفكر العربي، 2001 ، ص 308

* أرضية الملعب.

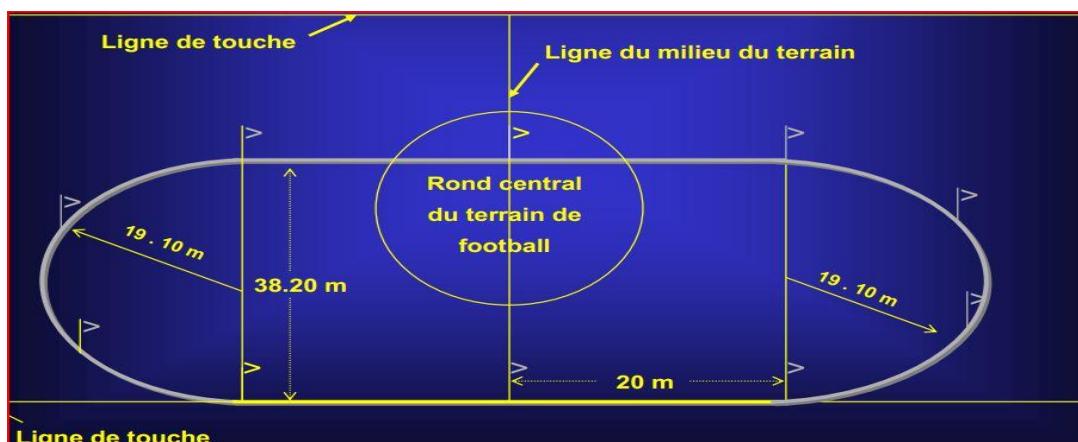
* صافرة

ج — مواصفات الأداء:

يكون الانطلاق من وضع الوقوف على خط البداية، عند الاشارة يجري اللاعب المدة ويتوقف عند سماع الإشارة.

:vameval 5-2-2-5 اختبار

هدف الاختبار: الهدف من هذا الاختبار هة قياس اسهالك الحد الاقصى للاوكسجين VO2max وكذلك يقيس السرعة الهوائية القصوى VMA .



الأدوات المستعملة:

أرضية الميدان، أقماع، ميقاتي، شريط متر، صافرة، جهاز الإشارات الصوتية الخاص بالاختبار.

5-2-3 الاختبارات الفسيولوجية :

1- اختبار اللياقة NevMijanov

هدف الاختبار: تقويم القوة اللاحوائية اللبنية للاعب كرة القدم.

الأدوات المستعملة: أقماع، ميقاتي، صافرة، جهاز قياس نبضات القلب.

طريقة أداء الاختبار: ينجز هذا الاختبار على خط مستقيم وضعت عليه 3 أقماع تفصل بين كل واحد منهما 15 م، اللاعب يقوم بجري مسافة 180 م بسرعة قصوى متبعاً ذلك المسار.

$AB+BA + AC+CA+AC+CA+AB+BA$ Soit :

$$15m+15m+30m+30m+30m+30m+15m+15m=180m$$

عند الوصول يجب الكشف على هاته النقط:

- الوقت المستغرق.

- نبض القلب عند الوصول، في بداية الدقيقة الثانية، ثم في الدقيقة الثالثة من الراحة.

افضل قدرة عمل هي التي يكون ناتجها اكبر سرعة جري واقل مجموع النبضات (دورة دموية اقتصادية) ميجانوف (1975).

5-3 بطاقة ملاحظة لقياس الأداء الفني الخططي:

اشتملت على بيانات خاصة بالأخطاء الفنية الخططية، سواء كانت بالكرة أو بدون كرة (مثل: تمرير الكرة للزميل، التحرر من المراقبة...) واشتملت الملاحظة الشوط الأول فقط، وذلك نظراً لتدخل عوامل أخرى كلما طال زمن المباراة زادت الأخطاء الفنية والخططية ونذكر منها التعب والإرهاق، الإصابات، المنافس، التحكيم... الخ، لهذا اضطر الباحثان على ملاحظة الشوط الأول من المباراة وذلك للتحكم في متغيرات البحث، كما استعان الباحثان بكاميرا فيديو وشاشة كبيرة الحجم وذلك من أجل التحليل والملاحظة بدقة.

5-3-1 اختيار المساعدين:

تمت الاستعانة بمجموعة من المساعدين من مختلف المراحل العمرية الأخرى المتواجدة بالنادي، وذلك بعد أن وضحت لهم فكرة البحث وأهداف منه وأهميته، وتم تدريسيهم على الملاحظة الدقيقة وتوعيتهم بالنقاط التالية:

التعرف على الاختبارات المستخدمة في البحث وكيفية إجرائها وطريقة تسجيلها وحساب نتائجها.

- التأكيد على دقة الملاحظة حيث أن كل ملاحظ مسؤول عن لاعب واحد على أن يكون الوصف يحتوي فقط على اسم اللاعب وكذلك نوع المهارة (سلبية).

5-4 البرنامج التدريبي المقترن:**5-4-1 وصف البرنامج:**

تضمن البرنامج التدريبي المقترن على مجموعة من الوحدات التدريبية مقسمة على مجموعة من الحصص التدريبية تهدف إلى تطوير مجموعة من الصفات البدنية والمهارية والتقنية والخططية. والذي تضمن 24 وحدة تدريبية بالتركيز على طريقة اللعب والألعاب المصغرة، زمن كل وحدة 90 دقيقة، أما المخطط التدريبي وما تضمنه تم تصميمه بعد موافقة الخبراء بما يتاسب مع اللاعبين وفقاً للأسس العلمية التالية:

1- ملائمة البرنامج للمرحلة السنية لأفراد عينة البحث وقدرائهم البدنية.

2- أن يتم شرح هدف الحصة قبل بدئ في التدريب.

3- مراعاة الفروق والقدرات الفردية بين اللاعبين.

5-4-2 أهداف البرنامج:

تطوير مجموعة من الصفات البدنية وبعض الجوانب الفسيولوجية وكذلك الأداء التكتيكي.

6 - الدراسة الاستطلاعية:

إتباعاً للمنهجية العلمية في إجراء البحوث وقصد الوصول إلى نتائج دقيقة ومضبوطة للاختبارات وإعطاء مصداقية و موضوعية للبحث وقف الباحثان على التجربة الاستطلاعية حيث أشرفوا بنفسهم على إجرائها على عينة مكونة من 10 لاعب تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، ليتم بعد ذلك استبعادهم من التجربة الرئيسية وكانت التجربة الاستطلاعية بعلمابالجاهد سامي احمد "بلدية حميسية" بتسمسيلت وكان الهدف الرئيسي هو دراسة كفاءة الاختبارات الخاصة بالجانب البدني و الفسيولوجي والأداء الفني الخططي، وكذا تأهيل السواعد العلمية التي اختبرناها للاستعانة بها في التطبيق الميداني للاختبارات.

وتم القيام بالدراسة الاستطلاعية يوم 2015/02/02 على الساعة الخامسة مساءً وأعيدت يوم 2015/02/09 في نفس التوقيت للتأكد من صدق وثبات الاختبار وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية ما يلي:

- معرفة مدى كفاءة الاختبارات البدنية والفسيولوجية المستخدمة بتحديد الأسس العلمية لها.

- تحديد الزمن المستغرق للقيام بهذه الاختبارات.

- التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات في ظروف حسنة.

- تحديد الصعوبات التي من الممكن تلقيها أثناء تطبيق الاختبارات الرئيسية.

- تحديد ترتيب القياسات التي ستتبع في الدراسة الأساسية.

- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة في إجراء الدراسة ومناسبتها لتحقيق أهدافها.

- التدريب على تنفيذ القياسات والقيام بعملية التسجيل للبيانات.

وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن:

- عدم وجود صعوبات أثناء التنفيذ.

- صلاحية أدوات وأجهزة القياس

وقد راعى الباحثان في السواعد العلمية الصفات والشروط التالية:

- ✓ الحصول على شهادة الليسانس في التدريب الرياضي أو التربية البدنية والرياضية.
- ✓ الحصول على شهادة التدريب الفاف س.
- ✓ خبرة لا تقل عن 02 سنوات في مجال التدريب.

7 - الأسس العلمية للاختبار:

1- ثبات الاختبار:

يقول مقدم عبد الحفيظ¹ إن ثبات الاختبار هو مدى الدقة أو الاتساق واستقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين أي يعني إذا ما أعيد نفس الاختبار على نفس الأفراد وفي نفس الظروف يعطي نفس النتائج.

قام الباحثان بتطبيق الاختبارات على عينة مكونة من 10 لاعبين وبعد أسبوع وتحت نفس الظروف أعيد الاختبار على نفس العينة. بعد الحصول على النتائج استخدم الطالب معامل الارتباط بيرسون وبعد الكشف في جدول الدلالات لمعامل الارتباط عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09 وجد أن قيمة (ر) المحسوبة لكل اختبار هي أكبر من القيمة الجدولية (0.60) مما يؤكد أن الاختبارات على درجة عالية من الدقة والثبات.

2- صدق الاختبار:

من أجل التأكد من صدق الاختبار استخدم الطلبة معامل الصدق الذاتي باعتباره صدق الدرجات المعيارية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي حلقت من شوائبها أخطاء القياس والذي يقاس بمحاسب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار.²

وقد تبين أن الاختبار على درجة عالية من الصدق الذاتي كما هو موضح في الجدول رقم (03)

¹ بن قوة علي: تحديد مستويات معيارية لاختيار المهووبين لممارسة كرة القدم 11-12 سنة رسالة ماجистر. مستغانم، 1997، ص 57.

² بن قوة، نفس المرجع، ص 57.

ويتضح من الجدول رقم (03) وجود علاقة ارتباطية دالة احصائية عند مستوى الدلالة 0.05 عند كل خاصية.

الاختبارات	حجم العينة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية	(r) الجدولية	ثبات الاختبار	صدق الاختبار
اختبار السرعة 10 m	10	09	0.05	0.60	0.98	0.99
اختبار الجري المترج بالكرة						0.98
اختبار سارجنت تاست						0.92
اختبار التحمل						0.85
اختبار vam						1
اختبار VO2max						1
اختيار nevmijanov						0.96

جدول رقم (03) يبين درجة صدق وثبات الاختبارات المستخدمة في البحث

7-3 موضوعية الاختبار:

يقصد بالموضوعية التحرر من الحيز أو التعصب، وعدم إدخال العوامل الشخصية فيما يصدر الباحث من

أحكام.¹

وموضوعية الاختبار تدل أيضا على عدم تأثره ، أي أن الاختبار يعطي نفس النتائج أيا كان القائم بالتحكيم، ويشير إن لإطلاع الخبراء والمحترفين وموافقتهم بالإجماع على الاختبارات ومفرادتها تبعد عنها الشك والتأويل، كما أن بطارية الاختبار المستخدمة في هذا البحث سهلة وواضحة وغير قابلة للتأويل وبعيدة عن التوسيع الذاتي، حيث أن مفردات بطارية الاختبار ضمن أهداف الوحدة التدريبية كاختبار الجري المترج بالكرة مثلاً وهذا تعتبر مفردات الاختبار جد موضوعية.

¹ عبد الرحمن محمد عيسوي: الاختبارات والقياسات النفسية، منشأة المعارف بالإسكندرية، 2003، ص 332.

ومن خلال كل هذا واستنادا على كل الإجراءات الميدانية والاعتبارات السابقة الذكر استخلص الباحثان أن جميع الأدوات المستعملة في الدراسة تتمتع ب موضوعية عالية.

8 - الدراسة الأساسية:

تحقيقا لأهداف البحث وحال مشكلته قام الباحثان باختيار 3 عينات الأولى والثانية تجريبية والثالثة ضابطة وأقيمت عليها مجموعة من الاختبارات القبلية في محاولتين تسجل أحسنها.

وطبقت على العينة التجريبية حصص تدريبية خاصة بلعبة كرة القدم وقد احتوت هذه الحصص بمجموعة من التمارين البدنية، المهارية والخططية البسطة، والفرق بين المجموعتين كان في طريقة اللعب. فالجموعة الأولى طبق عليها الألعاب المصغرة 5×5 . 7×7 . 9×9 . أما المجموعة الثانية طبق عليها اللعب 11×11 . والتي من شأنها تطوير الخصائص البدنية والفيسيولوجية والأداء الفني والخططي قيد البحث وكان العدد الإجمالي للحصص المقترحة 24 حصص بمعدل ثالث حصن في الأسبوع خلال شهرين .

وقد أجريت الدراسة الأساسية في الفترة الممتدة من 2015/02/20 إلى 2015/04/20 بنفس الملعب.

القياس الأول اجري من 2015/02/05 إلى 2015/02/02.

وتم الاتفاق مع مسيري ومدربى المدرسة وكذا اللاعبين على مواعيد إجراء القياسات والاختبارات القبلية كالتالى .

1 - قياس الوزن والطول وتدوين السن والعمر التدريسي.

2 - تم إجراء القياسات الفسيولوجية والبدنية.

3 - ملئ بطاقة الملاحظة أثناء إجراء مقابلات 11×11 .

9 - الأساليب الإحصائية المستعملة في تحليل النتائج:

المهدف من استعمال الأساليب الإحصائية هو التوصل إلى مؤشرات كمية تساعد في التحليل والتفسير والحكم حيث تم إخضاع النتائج المتحصل عليها في شكلها الكمي وهذا قصد معالجتها باستعمال حزمة البرامج الإحصائية (SPSS Version 17.0).

10 - صعوبات البحث:

تمثلت في:

- نقص في المراجع والمصادر والبحوث المشابهة الخاصة بتحليل اللقطات الفنية والخططية.
- كل عمل منهجي ومنظم لا يخلو من العراقيل والصعوبات خاصة إذا كان هذا الأخير تجسده معاملة ميدانية مع مجتمع وعينة الدراسة وخاصة عند الناشئين الرياضيين، ولقد واجهتنا عدة صعوبات أثناء إنجاز هذا العمل المتواضع، وستنطرب إلى الأهم منها:
 - صعوبة الاتصال بالمدربين والخبراء نظرا لانشغالاهم الكثيرة وضيق الوقت وذلك بغية في الاستفادة من خبرائهم الميدانية في مجال التدريب الرياضي.

خلاصة:

من أجل إتباع الخطوات المنهجية السليمة تطرق الباحثان حلال هذا الفصل إلى عرض منهج البحث المتبوع، وإلى عينة البحث، و مجالاته البشرية والزمنية والمكانية، وشمل البحث على دراسة أولية أين وضع الباحثان الغرض منها، المتمثل في تحديد أدوات البحث المستعملة والمناسبة والتي تضمنت مجموعة من الاختبارات، وبطاقة ملاحظة لقياس الأداء الخططي، وتم التأكد من الأسس العلمية للأدوات المستعملة (الصدق، الثبات، الموضوعية).

1 - عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البدنية والفسيولوجية بين القياس القبلي والبعدي، ولصالح البعدي وللعينة التجريبية الأولى.

1-1 عرض وتحليل الاختبارات البدنية:

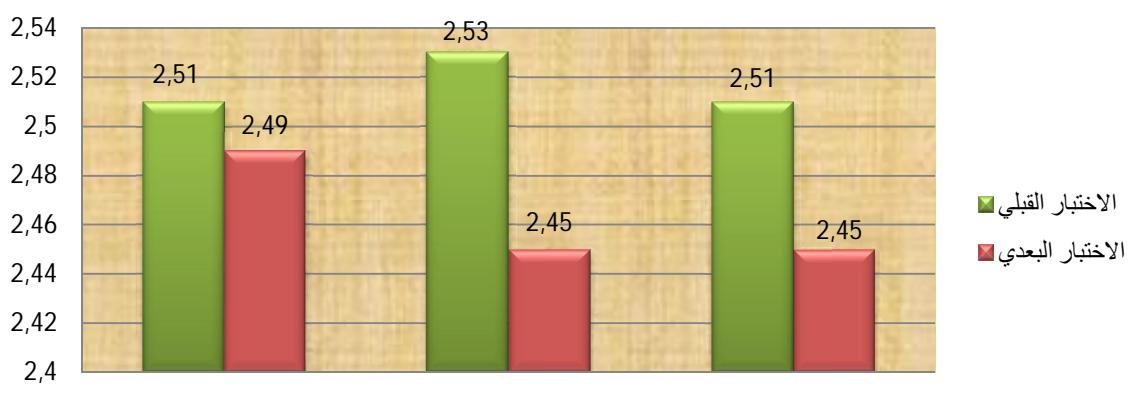
1-1-1 - اختبار السرعة 10 متر:

جدول رقم (4) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينات البحث في اختبار السرعة 10م.

عند درجة حرية (9) ومستوى الدلالة 0.05

الدلالة الإحصائية	ت المجدولة	ت المحسوبة	فارق المتوسطات	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	العينة التجريبية
				ع	س	ع	س		
DAL	2.26	4.36	0.08	0.12	2.45	0.12	2.53	10	العينة التجريبية 1
DAL		2.13	0.06	0.16	2.45	0.17	2.51	10	العينة التجريبية 2
غير DAL		2.02	0.02	0.18	2.49	0.17	2.51	10	العينة الضابطة

الشكل البياني رقم (01) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينات البحث في اختبار السرعة 10م



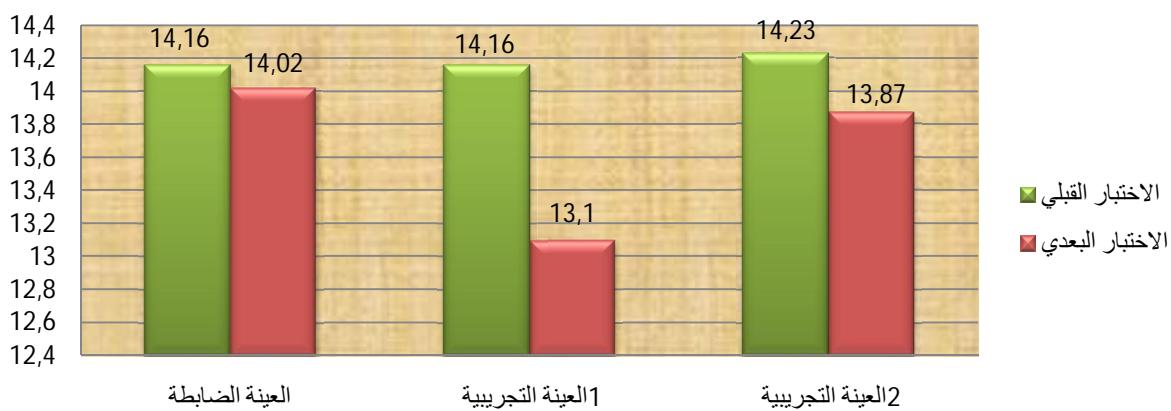
لقد تبين على ضوء النتائج المدونة أعلاه في الجدول رقم (4) و الشكل البياني رقم(1) في اختبار السرعة ،على ان قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة بلغت 2.51 ± 0.17 . اما في الاختبار البعدي وعند نفس العينة بلغ المتوسط الحسابي 2.49 ± 0.18 . بينما على مستوى العينة التجريبية الأولى والمطبق عليها البرنامج التدريسي المدعم بالألعاب المصغرة فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي 2.53 ± 0.12 .. بينما على مستوى العينة التجريبية الثانية والمطبق عليها البرنامج التدريسي المدعم باللعبة (11C11) ، فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي 2.51 ± 0.17 ،اما في الاختبار البعدي فقد بلغ (0.16 ± 2.45) .و بعد استخدام اختبار (T) ستيودنت تبين ان قيمة (T) المحسوبة عند العينة الضابطة بلغت 0.02 ، وهي اقل من (T) الجدولية و التي بلغت عند درجة الحرية $n=9$ و مستوى الدلالة 0.05 القيمة 2.26 ، مما يدل على عدم وجود فرق معنوي دال بين متوسطات النتائج القبلية و البعدية .اما بالنسبة للعينة التجريبية الاولى فقد بلغت قيمة (T) المحسوبة 4.36 و هي اكبر من (T) الجدولية و التي بلغت عند درجة الحرية $n=9$ و مستوى الدلالة 0.05 القيمة 2.26 ، مما يدل على وجود فرق معنوي دال بين متوسطات النتائج القبلية و البعدية .اما بالنسبة للعينة التجريبية الثانية فقد بلغت قيمة (T) المحسوبة 2.13 و هي اقل من قيمة (T) الجدولية و التي بلغت عند درجة الحرية $n=9$ و مستوى الدلالة 0.05 القيمة 2.26 مما يدل على عدم وجود فرق معنوي دال بين متوسطات النتائج القبلية و البعدية .

1-1-2- اختبار التوافق (الجري المتعرج بالكرة):

جدول رقم (5) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينات البحث في اختبار التوافق

الدالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	فارق المتوسطات	الاختبار العدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	
				ع	س	ع	س		
DAL	2.26	5.64	1.06	0.67	13.1	0.77	14.16	10	العينة التجريبية 1
DAL		4.75	0.36	0.79	13.87	0.69	14.23	10	العينة التجريبية 2
غير DAL		1.82	0.14	0.94	14.02	1.11	14.16	10	العينة الضابطة

الشكل البياني رقم (02) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينات البحث في اختبار التوافق



لقد تبين على ضوء النتائج المدونة في الجدول رقم (5) في اختبار الجري المتعرج بالكرة على ان قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة بلغت (14.16 ± 1.1) ، اما في الاختبار البعدي و عند نفس العينة بلغ المتوسط الحسابي القيمة (14.02 ± 0.94). بينما على مستوى العينة التجريبية الأولى ، والمطبق عليها البرنامج التدرسي المدعم بالألعاب المصغرة ، فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (14.16 ± 0.77) ،اما الاختبار البعدي فقد بلغ القيمة (13.1 ± 0.67). بينما على مستوى العينة التجريبية الثانية و المطبق عليها البرنامج التدرسي المدعم باللعبة (13.87 ± 14.23) ، فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي القيمة (14.23 ± 0.69)،اما في الاختبار البعدي فقد بلغ القيمة (13.87 ± 0.79). وبعد استخدام اختبار (T) ستيودنت ،تبين ان قيمة (T) المحسوبة للعينة الضابطة بلغت 1.81 و هي اقل من (T) الجدولية و التي بلغت عند درجة الحرية $n-1=9$ و مستوى الدالة 0.05 القيمة 2.26 مما يدل على عدم وجود فرق معنوي دال بين متوسطات النتائج القبلية و البعدية .اما بالنسبة للعينة التجريبية الأولى والثانية فقد بلغت قيمة (T) المحسوبة (5.64 ، 4.75) على التوالي ، و هي اكبر من قيمة (T)

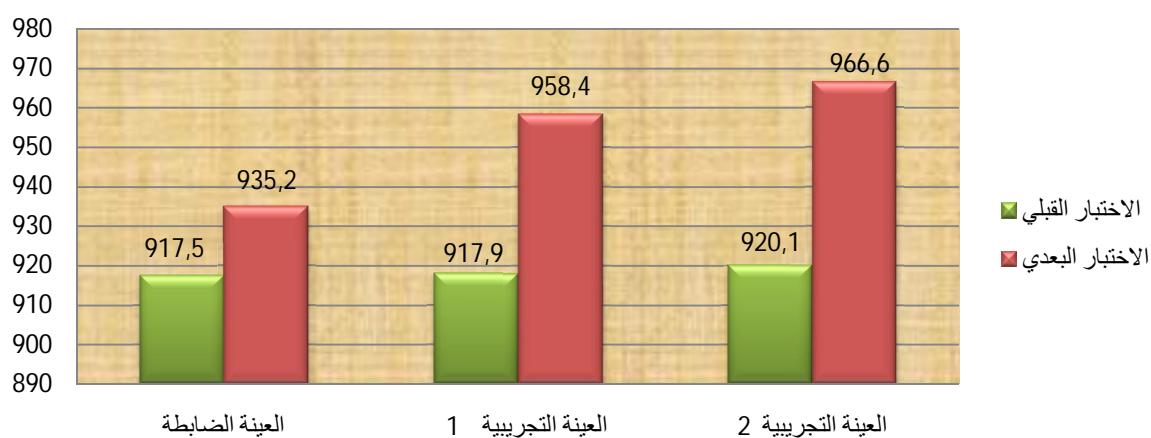
الجدولية والتي بلغت عند درجة الحرية $N=9$ ومستوى الدالة 0.05 القيمة (2.26) . مما يدل على وجود فرق معنوي دال بين متوسطات النتائج القبلية والبعدية.

1-3- اختبار التحمل 5 دقائق:

جدول رقم (6) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينات البحث في اختبار التحمل.

الدالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	فارق المتوسطات	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	
				ع	س	ع	س		
DAL	2.26	13.52	61.5	28.07	958.4	35.20	917.9	10	العينة التجريبية 1
DAL		5.75	53.9	26.17	966.6	32.01	920.1	10	العينة التجريبية 2
DAL		4.71	17.7	28.83	935.2	34.44	917.5	10	العينة الضابطة

الشكل البياني رقم (03) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينات البحث في اختبار التحمل



لقد تبين على ضوء النتائج المدونة أعلاه على أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة بلغت (34.44 ± 917.5) ، أما في الاختبار البعدي و عند نفس العينة بلغ المتوسط الحسابي (28.83 ± 935.2) . بينما على مستوى العينة التجريبية الأولى المطبق عليها البرنامج التدرسي المدعم بالألعاب المصغرة فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (35.20 ± 917.9) ، أما الاختبار البعدي فقد بلغ 28.07 ± 958.4 . بينما على مستوى العينة التجريبية الثانية و المطبق عليها البرنامج التدرسي

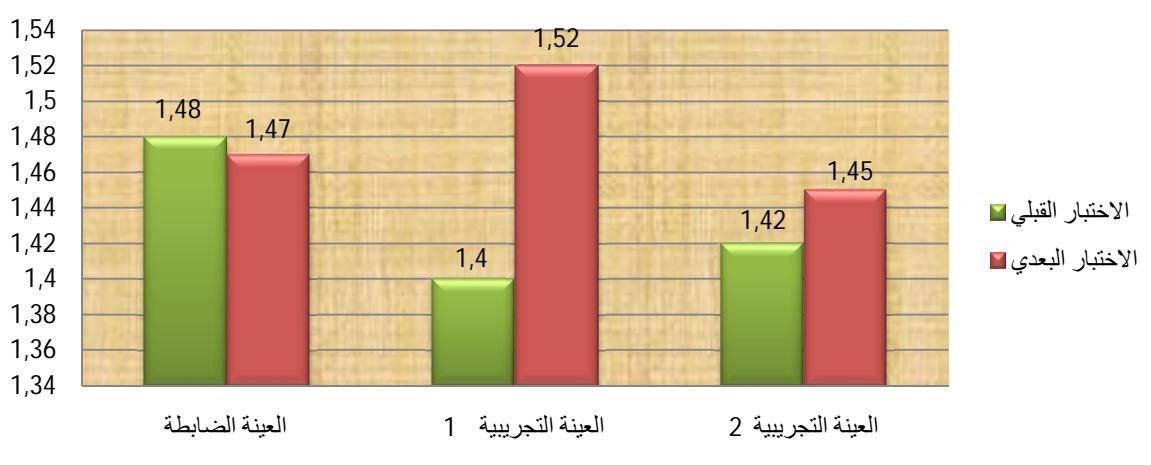
المدعا بالألعاب (11^*11) فقد بلغ المتوسط الحسائي في الاختبار القبلي القيمة (32.01 ± 920.1)، أما في الاختبار البعدي فقد بلغ (26.17 ± 966.6) . أما فيما يخص اختبار (T) ستيفونز فقد تبين أن قيمة (T) المحسوبة للعينة الضابطة ، التجريبية الاولى و الثانية بلغت على التوالي (4.71 ، 13.52 ، 5.75) ، وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية و المقدمة ب (2.26) عند درجة الحرية $DF=9$ و مستوى الدلالة 0.05 . مما يدل على وجود فرق معنوي دال بين متوسطات النتائج القبلية و البعدية للعينات الثلاث .

١-٤-١ اختبار الوثب العريض من الثبات:

جدول رقم (7) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينات البحث في اختبار الوثب من الثبات

الدلالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	فارق المتوسطات	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	العينة التجريبية
				ع	س	ع	س		
DAL	2.26	5.04	0.12	0.1	1.52	0.07	1.4	10	العينة التجريبية 1
DAL		4.73	0.03	0.07	1.45	0.07	1.42	10	العينة التجريبية 2
غير DAL		2.03	0.01	0.05	1.47	0.08	1.48	10	العينة الضابطة

الشكل البياني رقم (04) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينات البحث في اختبار الوثب من الثبات



لقد تبين على ضوء النتائج المدونة في الجدول رقم (7) في اختبار القوة ،على أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة بلغت (1.48 ± 0.08) ،اما في الاختبار البعدي و عند نفس العينة بلغ المتوسط الحسابي (1.47 ± 0.05). بينما على مستوى العينة التجريبية الأولى المطبق عليها البرنامج التدريسي المدعم بالا لعب المصغرة ،فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (1.4 ± 0.07) ،اما في الاختبار البعدي فقد بلغ (1.52 ± 0.1). بينما على مستوى العينة التجريبية الثانية و المطبق عليها البرنامج التدريسي المدعم بالا لعب (11C11) ، فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (1.42 ± 0.07)، أما في الاختبار البعدي فقد بلغ (1.45 ± 0.07) . اما فيما يخص قيمة T ستيفونز تبين أن قيمة T المحسوبة للعينة الضابطة بلغت (2.03) وهي اقل من قيمة (T) الجدولية و المقدرة ب (2.26) عند درجة الحرية $DF=9$ و مستوى الدلالة 0.05 . مما يدل على عدم وجود فرق معنوي دال بين متوسطات النتائج القبلية و البعدية، اما بالنسبة للعينتين التجريبيتين الاولى و الثانية فقد بلغت قيمة (T) المحسوبة القيمة (4.73، 5.04) على التوالي ،و هي قيم اكبر من قيمة T الجدولية و المقدرة بالقيمة 2.26 عند درجة الحرية $DF=9$ و مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على وجود فرق معنوي دال بين متوسطات النتائج القبلية و البعدية للعينتين التجريبيتين.

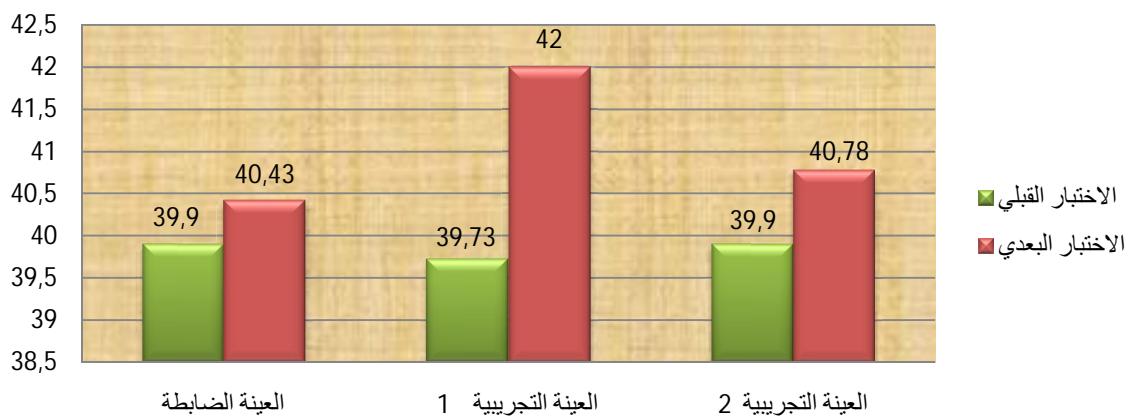
1-2 عرض وتحليل الاختبارات الفسيولوجية:

1-2-1- اختبار قياس الاستهلاك الأقصى للأكسجين : $VO_{2\text{max}}$

جدول رقم (8) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعيّنات البحث في اختبار $VO_{2\text{max}}$

الدلالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	فارق المتوسطات	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	العينة التجريبية
				ع	س	ع	س		
DAL	2.26	4.33	2.28	1.17	42	1.44	39.73	10	العينة التجريبية 1
DAL		3	0.88	1.85	40.78	1.38	39.9	10	العينة التجريبية 2
غير DAL		1.96	0.52	0.99	40.43	1.38	39.9	10	العينة الضابطة

الشكل البياني رقم (05) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعيّنات البحث في اختبار $VO_{2\text{max}}$



لقد تبيّن على ضوء النتائج المدونة في الجدول رقم (8) على ان قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الظابطة بلغت (39.9 ± 1.38)، اما في الاختبار البعدي و عند نفس العينة بلغ المتوسط الحسابي بالألعاب المصغرة، فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (40.43 ± 1.44)، اما في الاختبار البعدي فقد بلغ (42 ± 1.17)، بينما على مستوى العينة التجريبية الاولى المطبق عليها البرنامج التدريسي المدعوم بالألعاب المصغرة، فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (39.73 ± 1.85)، اما في الاختبار البعدي فقد بلغ (40.78 ± 1.38)، بينما على مستوى العينة التجريبية الثانية و المطبق عليها البرنامج التدريسي

المدمع باللعبة (11*11) فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (39.9 ± 1.38)،اما الاختبار البعدى فقد بلغ (40.78 ± 1.85) . اما فيما يخص اختبار (T) ستيودنت ،تبين ان قيمة T المحسوبة للعينتين التجريبيتين الاولى و الثانية فقد بلغت (3، 4.33) وهي قيم اكبر من قيمة T الجدولية و المقدمة ب (2.26) عند درجة الحرية $DF=9$ و مستوى الدلالة 0.05 . مما يدل على وجود فرق معنوي دال بين متوسطات النتائج القبلية و البعدية . اما بالنسبة للعينة الضابطة فقد بلغت قيمة T المحسوبة 1.96 و هي اقل من قيمة T الجدولية والمقدمة بالقيمة 2.26 عند درجة الحرية $DF=9$ و مستوى الدلالة 0.05 ، مما يدل على عدم وجود فرق معنوي دال بين متوسطات النتائج القبلية و البعدية .

1-2-2- اختبار قياس السرعة الهوائية القصوى :VMA

جدول رقم (09) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدى لعينات البحث في اختبار VMA

الدلالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	فارق المتوسطات	الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		حجم العينة	
				ع	س	ع	س		
DAL	2.26	4.81	0.6	0.33	12	0.39	11.4	10	العينة التجريبية 1
DAL		3.67	0.88	0.48	11.7	0.39	11.4	10	العينة التجريبية 2
DAL		3	0.25	0.32	11.6	0.41	11.3 5	10	العينة الضابطة

الشكل البياني رقم (06) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدى لعينات البحث في اختبار VMA



لقد تبين على ضوء النتائج المدونة في الجدول رقم (09) ،على أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة بلغت (0.41 ± 11.35) ،اما في الاختبار البعدي وعند نفس العينة بلغ المتوسط الحسابي (11.6 ± 0.32). بينما على مستوى العينة التجريبية الاولى المطبق عليها البرنامج التدريسي المدعم بالألعاب المصغرة فقد بلغت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (0.39 ± 11.4) ،اما في الاختبار البعدي فقد بلغت القيمة (0.33 ± 12) . بينما على مستوى العينة التجريبية الثانية و المطبق عليها البرنامج التدريسي المدعم بالألعاب (11^*11) ، فقد بلغت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (0.39 ± 11.4) ، اما في الاختبار البعدي فقد بلغت القيمة (0.48 ± 11.7) . اما فيما يخص اختبار T ستيبوندت فقد تبين ان قيم T المحسوبة للعينة الضابطة و العينتين التجريبيتين الاولى و الثانية بلغت على التوالي (3 ، 4.81 ، 3.67)، وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية و المقدرة ب (2.26) عند درجة الحرية 9=DF و مستوى الدلالة 0.05 . مما يدل على وجود فرق معنوي دال بين متوسطات النتائج القبلية و البعدية .

1-3-2- اختبار NEV MEJANOV لقياس القدرة اللاهوائية اللبنية:

جدول رقم (10) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينات البحث في اختبار القدرة اللاهوائية اللبنية

الدالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	فارق المتوسطات	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	
				ع	س	ع	س		
DAL	2.26	11.5	0.34	0.23	3.60	0.26	3.94	10	العينة التجريبية 1
DAL		7.54	0.24	0.25	3.45	0.32	3.69	10	العينة التجريبية 2
DAL		6.67	0.15	0.25	3.52	0.25	3.67	10	العينة الضابطة

الشكل البيان رقم (7) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينات البحث في اختبار القدرة اللاهوائية اللبناني



لقد تبين على ضوء النتائج المدونة في الجدول رقم (10) على ان قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة بلغت (0.25 ± 3.67)، اما في الاختبار البعدى و عند نفس العينة بلغ المتوسط الحسابي (0.25 ± 3.52). بينما على مستوى العينة التجريبية الاولى و المطبق عليها البرنامج التدريبي المدعم بالألعاب المصغرة فقد بلغت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (0.26 ± 3.94) ،اما في الاختبار البعدى فقد بلغت (0.23 ± 3.6). بينما على مستوى العينة التجريبية الثانية و المطبق عليها البرنامج التدريبي المدعم بالألعاب (11^*11) ، فقد بلغت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (0.25 ± 3.67) ،اما الاختبار البعدى فقد بلغت القيمة (0.25 ± 3.52) . اما فيما يخص قيم T ستيفيدنت فقد تبين ان قيمة T المحسوبة للعينة الطابطة و العينة التجريبية الاولى و الثانية بلغت على التوالي (6.67 ، 11.5 ، 7.54)، وهي اكبر من قيمة T الجدولية و المقدرة ب (2.26) عند درجة الحرية $DF=9$ و مستوى الدلالة 0.05 . مما يدل على وجود فرق معنوي دال بين متوسطات النتائج القبلية و البعدية اما بالنسبة للعينات الثلاث .

مناقشة نتائج الاختبارات البدنية و الفسيولوجية :

١_ من خلال النتائج المتحصل عليها ومن الشكل البيان رقم (1) في اختبار السرعة 10م ، وبمقارنة التقدم الذي حققه المجموعة التجريبية الاولى و المطبق عليها برنامج الالعاب المصغرة عن المجموعة التجريبية

الثانية وعن المجموعة الضابطة من خلال الوسائل الإحصائية ، حيث بلغت قيمة (T) عند المجموعة التجريبية الأولى القيمة (4.36) و هي اكبر من قيمة (T) الجدولية و المقدرة بالقيمة (2.26) . أما عند المجموعة التجريبية الثانية المدعمة ببرنامج اللعب (11*11)، و كذلك عند المجموعة الضابطة فقد بلغت قيمة (T) على التوالي (2.13، 2.02) ، وهي اقل من قيمة T الجدولية أي غير دالة إحصائيا . و يرى الباحثان ان هذا التحسن في خاصية السرعة مرده لتأثير و فاعلية البرنامج المدعם بطريقة الألعاب المصغرة في تنمية خاصية السرعة . و يعزى الباحثان أن هذا التطور راجع للتكيفات التي طرأت على مستوى الجهاز العصبي العضلي ، و زيادة تدخل العضلات الثانوية وكذلك تطور سرعة الفعل ورد الفعل . وليس بسبب البرنامج المطبق ، الذي لم ندرج فيه حصة خاصة بتطوير السرعة الانتقالية لأن هاته المرحلة يمنع فيها تطوير بعض الخصائص مثل السرعة و القوة ذات الحمل الخارجي عال الشدة ،نظراً لمراقبة خصائص النمو لدى هاته الفئة، بل طبقنا تمارين تساعد على تطوير سرعة رد الفعل والحيوية (vivacité) . ويرجعان ايضاً هذا ايماناً لعدم اكتمال القدرة اللاهوائية وعدم تطور انظمة الطاقة لديهم، وخاصة تلك المتعلقة بنشاط بعض الإنزيمات المهمة في عمليات انتاج الطاقة اللاهوائية ، وانخفاض قدرتهم على إنتاج تركيز عال من حمض اللاكتيك أثناء الجهد البدني العنيف.

ويرى الباحث أن السرعة تعتبر محدداً هاماً لنتائج كرة القدم، إذ أصبح الأداء البدني والمهاري والخططي يعتمد في أغلب أجزائه على السرعة، وفي هذا يذكر طه إسماعيل وآخرون (1989) أن سرعة لاعب كرة القدم تظهر على شكل قدرته على الانطلاق السريع والجري السريع لمسافات قصيرة في حدود 60 (متراً) . وعما أن حالات اللعب متغيرة وباستمرار، فيجب أن يتمكن لاعب كرة القدم من الوقوف المفاجئ بعد الجري السريع، ومن تغيير سرعة الجري واتجاهه بما يلائم حالة اللعب، كالتحول من الدفاع إلى الهجوم أو العكس لكي يستطيع اللاعب تحقيق هدف المنافسة .

بـ ومقارنة التقدم الذي حققته المجموعتين التجريبيتين في اختبار التوافق ، و من الشكل البياني رقم(2) نجد أن التقدم عند المجموعتين التجريبيتين الأولى و الثانية كان اكبر حيث بلغت قيمة (T) القيم (5.64، 4.75) على التوالي . نسبياً من التقدم عند المجموعة الثانية ، و يؤخذ هذا بعين الاعتبار ومرد ذلك لتأثير وفعالية البرنامج التدريسي بطريقة اللعب على خاصية التوافق (الجري المتعرج بالكرة) ، نظراً للكثرة ملامسة اللاعبين للكرة مما أدى إلى تأقلمهم معها، وكذلك نلمس ذلك في التكيفات العصبية العضلية والتي تتج

عنها توافق الحركات المهارية و الفنية ، وهو ما يؤكد عليه حنفي محمود مختار في قوله " الإحساس بالكرة ينمو مع التمرين ويكون نوعا خاصا من الملاحظة العالية التي تجعله يستطيع أن يتعامل مع الكرة بخبرته وينشأ من ذلك أن يدرك اللاعب بدقة خواص الكرة" (مختار، 1978، 114).

فضلا على أن هذه المهارة تعد من المهارات الصعبة وقليلة الاستخدام في اللعب ، و تتطلب قدرات مختلفة من اللاعب للتعامل مع الكرة، و اعتمادها على التوافق العضلي العصبي و درجة عالية من الإحساس بالكرة (الحياط، 1997، 60).

وقد استخدم الباحثان التدرج بتدريب هذه الصفة من العام الى الخاص ومن السهل الصعب ثم التدرج بتدريب التوافق الخاص الى التخصصي . وهذا ما اشار اليه (محمود موافي , 2010) " لتنمية التوافق عند لاعب كرة القدم يجب التدرج بتدريب هذه القدرة الحركية (التوافق) العامة و البسيطة والسهلة ثم المركبة في مرحلة بدء المزاولة او مرحلة التأسيس ، و كذلك التدرج بتدريب هذه القدرة الحركية (التوافق) الخاصة خلال مرحلتي التدريب التخصصية "¹، ويدرك (ابو العلا احمد، 2003) " ان عملية التدريب المنظم تعمل على تنظيم عمليات التوافق العصبي العضلي و تحسينها بما يحقق تنظيم عمل الوحدات الحركية ودقة تقدير المقاومة التي تواجه العضلة ، و تبعية العدد المناسب من الوحدات الحركية التي تشارك في الانقضاض العضلي "².

ويزعم الطالب أسباب ذلك إلى إعطاء هذه المهارة أهمية أسوأ بالمهارات الأخرى متفقا مع ما جاء به (إبراهيم) إذ يجب " التركيز على استخدام مهارة الجري بالكرة (الدحرجة) من قبل اللاعبين في الأوقات المناسبة، وأن تخدم خطط لعب الفريق المجموعية وخاصة منطقتي الجناحين والابتعاد عنها في المنطقة الدفاعية " (إبراهيم. 1994. 125) وأن تلك المفردات قد تمت صياغتها من قبل الطالب الباحث في المنهج التدريسي على ضوء ما أكدته (الوحش وإبراهيم) وهي مراعاة:

1- السهولة والانسيابية في الأداء .

2- الدقة والتحكم في الأداء .

3- التوافق في أداء الحركة .

¹ محمود موافي، علم كرة القدم و التطوير في اساليب التدريب، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب و النشر، 2010)، ص 84 .

² ابو العلا احمد الفتاح و احمد نصر الدين السيد، فسيولوجية اللياقة البدنية ، ط 2 (القاهرة، دار الفكر العربي، 2003) ص 144 .

4- الاقتصاد في أداء الحركة . (الوحش. وإبراهيم. 1985. 27).

جـ ومن الجدول البياني رقم (6) ، والشكل البياني رقم (3) ، مقارنة التقدم الذي حققه المجموعتين التجريبتين والضابطة في اختبار التحمل في فروق المتوسطات لحسائية و المقدرة كالاتي (53.9 , 61.5) . و كذلك في اختبار (T) ، والتي قدرت على التوالي (13.52 ، 5.75 ، 4.71) وكلها اكبر من قيم (T) الجدولية و المقدرة بالقيمة (2.26) ، اي دالة احصائية و هذا يعني وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية و البعدية لجميع العينات . ونجد أن التقدم عند المجموعة التجريبية الاولى و الثانية كان اكبر نسبياً من التقدم عند المجموعة الضابطة ، و يؤخذ هذا بعين الاعتبار ، ومرد ذلك لتأثير وفعالية البرنامج التدريسي بطريقة اللعب على خاصية التحمل ويعزو الباحثان ذلك الى تطور القدرات الاهوائية . و استهلاك الحد الأقصى للأوكسجين، و الى الاقتصاد في استهلاك الطاقة و الناجم عن التغيرات التي تطرا في تحسن تردد الجري و قوة العضلات وكذلك تحسن او زيادة في مخزون الطاقة ة المتمثل في الكلابيكوجين ،اما التحسن الحاصل عند العينة الضابطة فمرده كان عشوائيا او اعتماد المدرب على تمارين المداومة أكثر من الخصائص الأخرى. كما أشار الباحثان P.Duché et E.VanPraagh³ ان السباق وبشكل مستمر و في المدة التي تقل عن 4 د ينظم عن طريق الايض الاهوائي و عوامل عصبية عضلية، بينما عند المدة التي تتراوح من 4 الى 70 د يكون مصدرها مخزون الكلابيكوجين.

دـ ومن الجدول البياني رقم (7) والشكل البياني رقم (4) ، ومقارنة التقدم الذي حققه المجموعتين التجريبتين الاولى و الثانية في اختبار القوة و في فروق المتوسطات لحسائية و المقدرة على التوالي (0.12, 0.03) . و كذلك في اختبار (T) ، والتي قدرت على التوالي (4.73 ، 5.04) ، وكلها اكبر من قيم (T) الجدولية و المقدرة بالقيمة (2.26) ، اي دالة احصائية و هذا يعني وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية و البعدية للعينتين التجريبتين 1 و 2 . نجد أن التقدم عند المجموعة التجريبية الأولى كان اكبر نسبياً من التقدم عند المجموعة الثانية . ومرد ذلك ،لتأثير وفعالية البرنامج التدريسي بطريقة اللعب على خاصية القوة . ويرجع الباحثان ذلك الى تطور القدرات الاهوائية مع زيادة في تركيز ATP rCP . و الاستجابات الهيتموديناميكية المتدخلة عن طريق التدريب الاطفال و التغيرات البيولوجية و كذلك عوامل

P.Duché et E.Van Praagh ,Avtivités physiques et développement de l'enfant ,edition ,p38
³- ellipses,France,2009

اخرى متعلقة بالجهاز العصبي العضلي. كما اشار الباحثان P.Duchet et E.Van praagh⁴ الى ان القوة ونتيجة لدراسات حديثة ثبتت ، ان بعد تدريب خاص البليومترى في برنامج لمدة 8 اسابيع عند اطفال في سن 12 سنة ، انه حدث تطور في القفز ولم يلاحظ اي تطور في حجم العضلات ، هذه التطورات قد تكون ناتجة عن عوامل عصبية عضلية او انزيمية.

- ٥ - ومن الجدول البياني رقم (10) والشكل البياني رقم (5) ، وبمقارنة التقدم الذي حققه المجموعتين التجريبيتين في فرق المتوسطات الحسابية في قياس استهلاك $VO_{2\text{max}}$ ، والمقدرة كالاتي (0.88, 2.28) . وكذلك في قياس VMA والمقدر كالاتي (3.67, 4.81) ، وكذلك في اختبار (T)، والتي قدرت على التوالي (3.67 ، 4.81) بالنسبة لاختبار ال $VO_{2\text{max}}$ و (4.33 ، 3) بالنسبة لاختبار VMA ، وكلها اكبر من قيم (T) الجدولية والمقدرة بالقيمة (2.26) ، اي دالة احصائية وبالنسبة لاختبار VMA ، وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للعينتين التجريبيتين 1 و 2 في اختبار ال $VO_{2\text{max}}$ ، وللعينات الثلاث في اختبار ال VMA . نجد أن التقدم عند المجموعة التجريبية الاولى اكبر من التقدم عند المجموعة الثانية و يؤخذ هذا بعين الاعتبار ومرد ذلك لتأثير وفعالية البرنامج التدريبي بطريقة اللعب على خاصية استهلاك الحد الاقصى للاوكسجين و السرعة المواتية القصوى . ويعزو الباحثان ذلك الى تطور القدرات المواتية الناتج عن تطور التحمل لدى هاته الفئة ، و كذلك يرجع الباحثان هذا التطور الناجم عن التدريب إلى إفرازات هرمون الذكورة (الستيرويدات) الذي يؤدي إلى زيادة الكريات الحمراء و إلى زيادة تركيز الهيموغلوبين اللذان يؤديان إلى زيادة السعة الاوكسجينية في الدم كما يؤدي هذا الهرمون إلى زيادة الكتلة العضلية ويساعد على ضخ الدم إلى القلب فامتلئه و النتيجة زيادة حجم الضربة.

ويرى الباحثان ان الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين يعتبر مؤشرًا هاماً لكافة الجهازين الدوري والتنفسى في القيام بوظائفهما . وهنا يشير هيجان وآخرون Hegam et al (1981) إلى أن معدل استهلاك الأوكسجين هو أحسن عامل محدد لكتفاعة الأداء، وقد وجد أنه في حالة ما إذا كان الحد الاقصى

⁴ P.Duché et E.Van Praagh ,Avtivités physiques et développement de l'enfant ,edition - ellipses,France,2009,p58

لاستهلاك الأوكسجين عال، وكتلة الجسم قليلة، فإنه بالتدريب يتحسن مستوى النشاط الرياضي. وكذلك يعزز الباحثان هذا التطور إلى تأثير وفاعلية البرنامج باللعب وخاصة الألعاب الصغيرة

وتفق نتائج الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين، مع دراسة كل من، شون وكرييس (1984) والتي توصل فيها الباحثان إلى أن برنامجاً تدربياً هوائياً قد أدى إلى حدوث تغيرات إيجابية في الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين.

و اشارت دراسة بھي الدين(1996)، التي توصل اليها الباحث انه تحدث زيادة في التمثيل الغذائي الاهوائي بدلالة معدل اقصى استهلاك الاوكسجين لصالح الجري 12 د.و زيادة دالة معنوية في التمثيل الغذائي الهوائي بدلالة معدل اقصى استهلاك الاوكسجين نتيجة عدو لصالح العدو لسافة 400 م.و اوصى عند تدريب كرة القدم الخلط بين التدريبات الهوائية و اللاهوائية معا .

واشارت ايضا دراسة الحبيب (1995) . حيث توصل الباحث الى أن البرنامج كان تأثير ايجابي في كل من القدرة و الكفاءة الخاصة بالجهاز اللاهوائي الليبي .

أما نتائج مؤشر نبض القلب و الكفاءة تظهر في الجدول "12" فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي، حيث ومقارنة التقدم الذي حققه العينات الثلاث في اختبار القدرة اللاهوائية اللبنية حيث بلغت قيم (T) عند المجموعة التجريبية الأولى، الثانية و الضابطة القيم التالية و على التوالي (11.5 ، 4.54 ، 6.67) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية و المقدرة بالقيمة (2.26) . يعزز الباحثان ذلك ، الى ان التدريبات التي خضعت لها العينة قد أدت الى التحسن الوظيفي الذي حدث في الجهاز القلبي الوعائي، وكذلك زيادة الاقتصاد في عمل عضلة القلب وانخفاض عدد ضرباته مما أدى الى سرعة انخفاض معدل الضربات في الدقيقة الواحدة خلال وقت الراحة نتيجة زيادة حجم الناتج القلبي في كل ضربة من ضربات القلب. لأن " بطيء النبض (انخفاض عدد الضربات) في وقت الراحة، يعد أحد الظواهر المصاحبة للحالة التدريبية الجيدة" (fox, sport physiology)

و هذا ما توصل اليه محمد مرعي علي محمد في دراسته المتمثلة في دراسة اثر التدريب الفتري باستخدام ازمنة مختلفة من منطقة الجهد الاولى في بعض المتغيرات البدنية والمهارية ومعدل سرعة النبض لدى لاعبي كرة

السلة، من اهم النتائج ان التدريب الفتريادى الى حفض معدل النبض في فترة الاستئناف في القياسات البعدية للاختبارات البدنية عند مقارنتها بالقياسات القبلية.

و في دراسة أثر برنامج تدربي في بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى اللاعبين الشباب لنادي اليقظة الرياضي بكرة السلة لـ علي أحمد نجيب العوادي (2009) حيث هدفت الدراسة الى دراسة تأثير برنامج تدربي يعتمد على طريقة التدريب الفتري على بعض المتغيرات الفسيولوجية من بينها نبض القلب و الذي كانت نتائج الدراسة لصالح الاختبار البعدى اي هناك تحسن في مستوى الكفاءة عند الاعبين.

ويرى الباحثان ايضاً بالنسبة لمتغير الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين من خلال الجدول رقم "10" يظهر فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى. وهذا يدل على فاعلية قدرة العداء على العمل المهوائي لمدة اطول اي زيادة الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين، وتأخر الدخول في العتبة الفارقة اللاهوائية، اذ ان زيادة ركض المسافات المتوسطة والشدة العالية بالتدريب تظهر كفاءة الرياضي لإنماط الطاقة خلال العمليات اللاهوائية والمحافظة على مستوى الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين "لان سرعة القلب تزداد أثناء التدريب الرياضي وهذه تتناسب مع شدة التدريب والتي تساعده على استهلاك الاوكسجين". و هذا ما توصل اليه رائد فائق عبد الجبار في بحثه المتمثل في تأثير برنامج تدربي على بعض المؤشرات الميكانيكية والفسيولوجية وانجاز ركض مسافة 1500 متر لفئة الشباب حيث ظهرت فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدى ولصالح البعدى في المؤشرات الفسيولوجية (معدل ضربات القلب و الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين).

مقابلة النتائج بالفرضية الاولى:

استنتاج الطالبان الباحثان من خلال النتائج السابقة في الخصائص البدنية و الفسيولوجية (سرعة، توافق، تحمل ، قوة، vma ، $VO2max$) . وفي الجداول رقم (3) . أن نتائج الاختبارات القبلية للمجموعتين التجريبيتين كانت مختلفة تماماً عن الاختبارات البعدية ، اذ تبين ان قيمة T للعتيدين التجريبيتين و المطبق عليها البرنامج بالألعاب هي اكبر من قيمة (T) الجدولية والتي تساوي (2.26). يعني ان هناك فروقاً معنوية دالة بين الاختبار القبلي و البعدى و لصالح الاختبار البعدى . و بالتالي يمكننا القول ان هذه الفرضية قد تحققت .

2- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البدنية والفيسيولوجية بين العينات الثلاث في القياس البعدى، ولصالح العينة التجريبية الأولى.

1- عرض وتحليل الاختبارات البدنية و الفسيولوجية:

بعد إجراء عينة البحث ، الاختبارات البدنية البعدية، قام الباحثان بمعالجة تلك النتائج إحصائياً، وذلك باستعمال تحليل التباين لاستخراج قيمة F المحسوبة.

جدول رقم (11) يبين قيمة F المحسوبة للختبارات البدنية في الاختبار البعدى لمعرفة مدى التجانس الموجود في عينة البحث .

قيمة (F) الجدولية	(F) المحسوبة	متوسط المربعات	مجموع المربعات	درجات الحروية	مصادر التباين			
3.35	0.22	0.01	0.01	2	بين المجموعات	اختبار السرعة 10 متر	بيان النتائج	
		0.03	0.68	27	داخل المجموعات			
		0.69	29		المجموع			
	3.73	2.44	4.87	2	بين المجموعات	اختبار الجري المتغير بالكرة (التوافق)		
		0.65	17.63	27	داخل المجموعات			
		22.5	29		المجموع			
	0.95	0.02	0.05	2	بين المجموعات	اختبار التحمل		
		0.03	0.68	27	داخل المجموعات			
		0.73	29		المجموع			
	2.26	0.01	0.03	2	بين المجموعات	اختبار الوثب من الشبات		
		0.01	0.17	27	داخل المجموعات			
		0.19	29		المجموع			

جدول رقم (12): يبين قيمة F المحسوبة للاختبارات الفسيولوجية في الاختبار البعدى لمعرفة مدى التجانس الموجود في عينة البحث

قيمة (ف) الجدولية	قيمة (ف) المحسوبة	متوسط المربعات	مجموع المربعات	درجات الحرية	مصادر التباين			
3.35	3.55	0.01	13.68	2	بين المجموعات	قياس VO2max	بيانات التجانس الفيسيولوجية	
		0.03	52.06	27	داخل المجموعات			
		65.74	29		المجموع			
	2.93	0.43	0.87	2	بين المجموعات	قياس Vma		
		0.15	4	27	داخل المجموعات			
		4.87	29		المجموع			
	0.94	548.99	1097.98	2	بين المجموعات	اختباري nev mijanov		
		584.03	15768.87	27	داخل المجموعات			
		16866.84	29		المجموع			

من خلال الجدول رقم (11) الذي يوضح قيمة F المحسوبة للاختبارات البدنية في الاختبار البعدى انه تبين ان قيمة F المحسوبة في اختبار جري 30م، التحمل والقوة بلغت على التوالي (2.26, 0.95, 0.95) و هي اصغر من F الجدولية المقدرة ب (3.35) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية (2.27) ، وهي غير دالة احصائية .

اما في اختبار الجري المتعرج بالكرة تبين ان قيمة F المحسوبة بلغت 3.73 و هي اكبر من F الجدولية المقدرة ب (3.35) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية (2.27) . و هي دالة احصائية بوجود فروق معنوية دالة احصائية . و من اجل معرفة هذا الفرق و لصالح أي مجموعة، قمنا باستخدام معادلة دان肯 لأى مجموعة دال.

المجموعة تجريبية 1	المجموعة تجريبية 2	المجموعة الضابطة	
0.919 دال إحصائيا	0.147 غير دال	_____	المجموعة الضابطة
0.772 دال إحصائيا	_____	_____	المجموعة تجريبية 2
_____	_____	_____	المجموعة تجريبية 1

جدول رقم (13) يبين مقارنة في المجموعات الثلاثة في اختبار الجري المتعرج بالكرة باستخدام معادلة دانكن .

من خلال الجدول اعلاه رقم (13) نلاحظ انه يوجد فرق بين متوسط المجموعة الضابطة و متوسط المجموعة التجريبية الأولى لصالح المجموعة التجريبية الأولى، وانه لا يوجد فرق بين متوسط المجموعة الضابطة مع متوسط المجموعة التجريبية الثانية، وانه يوجد فرق بين متوسط المجموعة التجريبية الأولى مع متوسط المجموعة التجريبية الثانية لصالح المجموعة التجريبية الاولى.

و منه توجد فروق بين المجموعات الثلاثة في اختبار الجري المتعرج بالكرة لصالح المجموعة التجريبية الاولى ويعزو الباحثان ذلك إلى فعالية وتأثير التدريب بالألعاب المصغرة في تطوير خاصية التوافق (الجري المتعرج بالكرة)، وهذا راجع لكتلة ملامسة اللاعبين للكرة في وضعيات مختلفة و تعودهم على تلك الحركات عن طريق الاستمرار في أدائها حتى أصبحت حركات عادية أي تؤدي أو تomaticا من الناحية الفنية و الاقتصاد في الأداء. وهو ما يؤكّد عليه حنفي محمود مختار في قوله " الإحساس بالكرة ينمو مع التمرين ويكون نوعا خاصا من الملاحظة العالية التي يجعله يستطيع أن يتعامل مع الكرة بخبرته وينشأ من ذلك أن يدرك اللاعب بدقة خواص الكرة"(مختار ، 1978 ، 114).

ومن خلال الجدول رقم(14) الذي يوضح قيمة F المحسوبة للاختبارات البدنية في الاختبار البعدى انه تبين ان قيمة F المحسوبة في VMA ، واختبار الكفاءة بلغت على التوالي (0.94، 2.93) و هي اصغر من F الجدولية المقدرة ب(3.35) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية (27)، وهي غير دالة احصائية.

اما في $VO2 \text{ max}$ ، تبين ان قيمة F المحسوبة بلغت 3.55 و هي اكبر من F الجدولية المقدرة ب (3.35) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية (27). وهي دالة احصائية بوجود فروق معنوية دالة احصائية . و من اجل معرفة هذا الفرق و لصالح اي مجموعة ، قمنا باستخدام معادلة دانكن لاي مجموعة دال.

جدول رقم (14) بين مقارنة في المجموعات الثلاثة في اختبار VO2max باستخدام معادلة دانكن لاي مجموعة دال

المجموعة تجريبية 3	المجموعة تجريبية 2	المجموعة الضابطة	
1.58 دال احصائيا	0.35 غير دال	_____	المجموعة الضابطة
1.23 غير دال احصائيا	_____	_____	المجموعة تجريبية 2
_____	_____	_____	المجموعة تجريبية 3

من خلال الجدول رقم (14)، نلاحظ انه يوجد فرق بين متوسط المجموعة الضابطة و متوسط المجموعة التجريبية الأولى لصالح المجموعة التجريبية الأولى، وانه لا يوجد فرق بين متوسط المجموعة الضابطة و متوسط المجموعة التجريبية الثانية، و انه لا يوجد فرق بين متوسط المجموعة التجريبية الاولى و المجموعة التجريبية الثانية. و ما تقدم نستدل بأنه توجد فروق في اختبار VO2 max لصالح المجموعة التجريبية الاولى و المطبق عليها برنامج الالعاب المصغرة . وذلك لتاثير وفاعلية الالعاب المصغرة في تطوير هاته الخاصية وهذا ما يثبته التطور الحاصل في خاصية التحمل لدى نفس المجموعة . و هذا ما اثبتته دراسة الباحثين (م.اقنيي،ع.قاسم ،ق.بومدين). 2013. على أن الألعاب الصغيرة تطور من استهلاك الحد الأقصى للاوكسجين و كذاك السرعة الهوائية القصوى.

و نجد ان جميع الخصائص البدنية قيد البحث سجلت نسبة تطور جيدة و يعزى الباحث التطور الحاصل في الخصائص البدنية الى فاعلية التدريب بطريقة اللعب و باستخدام المساحات المصغرة ، و قد ارجع الباحثان ذلك ايضاً إلى أن البرنامج المقترن و الذي يعتمد بالدرجة الأولى على الألعاب الصغيرة هو الذي كان وراء هذا التحسن، وذلك لما للألعاب الصغيرة او اللعب ب 11×11 من مميزات تتماشى وخصوصيات طفل هذه المرحلة خاصة من جانبها التحفيزي من أجل بدل جهد إضافي للوصول إلى إشباع الغايات والميول وذلك ما يتبع للمدرس استغلال هذه الفرصة من اجل توجيهه هذا الاندفاع إلى تسطير أهداف أخرى ومن بينها التنمية البدنية كما يوضح ذلك الدكتور " احمد أمين فوزي " "بالنسبة للطفل فإن اللعب هو العالم الوحيد الذي يمكن له فيه اللعب و الاستمتاع بحرية التصرف والتعبير عن مكتوباته" ويقول "وديع فرج الين" "الألعاب تجعل من الطفل يضاعف من جهده وتركيزه". ويقول أيضاً " تزداد الرغبة في هذه المرحلة إلى اللعب الجماعي والاستجابة الجيدة للألعاب"⁽¹⁾. فإنه يمكننا الاستخلاص على ان استخدام طريقة اللعب في تدريب الناشئين لها تأثير ايجابي في تطوير الصفات البدنية (سرعة، توافق، تحمل و

قوة). وهذا ما اشارت اليه دراسة مرسلی العربي (2011) على ان البرنامج التدريسي المقترن لتمارين شبه المنافسة اثر إيجاباً في تطوير بعض الصفات البدنية لناشئي كرة القدم تحت 13 سنة .

وأتفق هاته الدراسة مع دراسة قحطان جليل خليل العزاوي (2009) بعنوان: "اثر استخدام الألعاب الصغيرة في تطوير بعض القدرات البدنية لدى حراس المرمى بكلة القدم" و اسفرت النتائج على ان حقق التدريسي المقترن باستخدام الألعاب الصغيرة تطوراً ايجابياً بين الاختبارين القبلي و البعدي و لصالح المجموعة التجريبية .

مقارنة النتائج بالفرضية الثانية :

استخلص الباحثان وبعد استخدام تحليل التباين في الاختبارات البدنية ان قيمة "F" في اختبار (السرعة ، التحمل ، و القوة) و المقدرة كالآتي (2.26، 0.95، 0.22) . وهي قيم اقل من قيمة "F" الجدولية و المقدرة ب (3.35) ، اي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية .اما في اختبار الجري المتعرج بالكرة فكانت قيمة "F" المحسوبة مقدرة ب (3.73) و هي اكبر من "F" الجدولية ، اي دالة الـ F إحصائية و لصالح المجموعة التجريبية الأولى . أما في الاختبارات الفسيولوجية فاستخلص الباحثان وبعد استخدام تحليل التباين ان قيمة "F" في الاختبارات الفسيولوجية انه وجد فرق دال معنوياً في اختبار VO2MAX لصالح المجموعة التجريبية الأولى أما بالنسبة لنتائج VMA و اختبار الكفاءة وهي قيم اقل من قيمة "F" الجدولية والمقدرة ب (3.35) ، اي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية . جريبيّة الأولى . ومنه يمكننا ان نقول ان هاته الفرضية لم تتحقق.

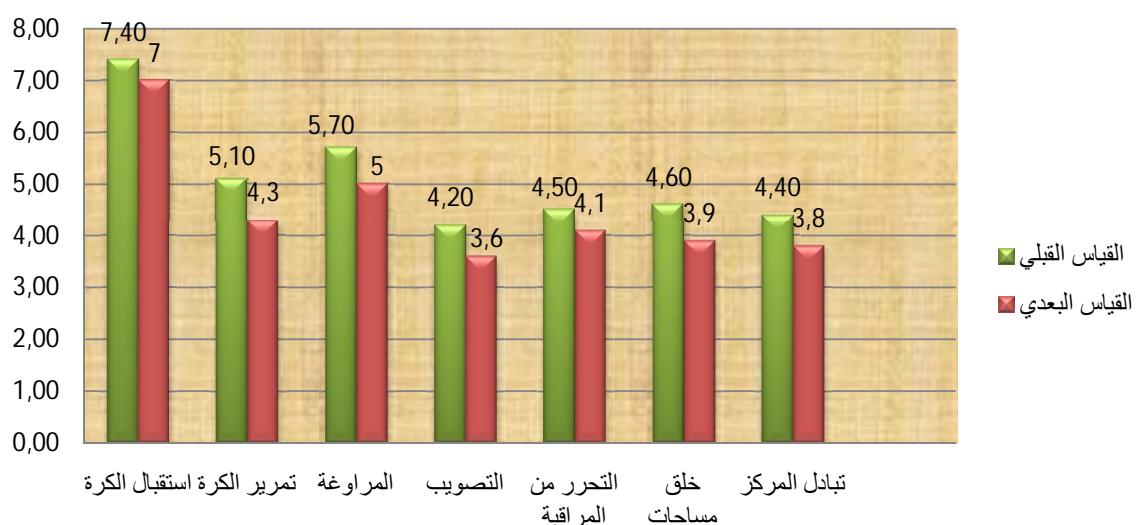
3 - عرض ومناقشة الفرضية الثالثة:

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأداء التكنوتكنادي بين القياس القبلي والبعدي، للعينتين التجريبيتين ولصالح البعدى ."

5-1 عرض نتائج الأداء التكنوتكنادي للعينة الضابطة في القياس القبلي بعدى:

الدالة الإحصائية	الجدولية	المساوية "ت"	العينة الضابطة							متغيرات الأداء التكنوتكنادي	
			القياس البعدى			القياس القبلي					
			ع	س	مج	ع	س	مج			
غير دال	2,26	0.40	1.63	7.00	70	2.01	7.40	74	استقبال الكرة		
غير دال		1.63	1.42	4.30	43	1.66	5.10	51	تمرير الكرة		
غير دال		1.41	1.33	5.00	50	0.95	5.70	57	المراوغة		
غير دال		1.33	0.97	3.60	36	1.62	4.20	42	التصوير		
غير دال		0.80	1.52	4.10	41	1.08	4.50	45	التحرر من المراقبة		
غير دال		1.30	1.37	3.90	39	1.07	4.60	46	خلق مساحات		
غير دال		1.41	1.14	3.80	38	1.43	4.40	44	تبادل المراكز		
			317			359			المجموع		
عند درجة حرية (09) ومستوى دلالة (0,05)											

الشكل البياني رقم (08) يمثل مقارنة نتائج الأداء التكنوتكنادي للعينة الضابطة في القياس القبلي والبعدي



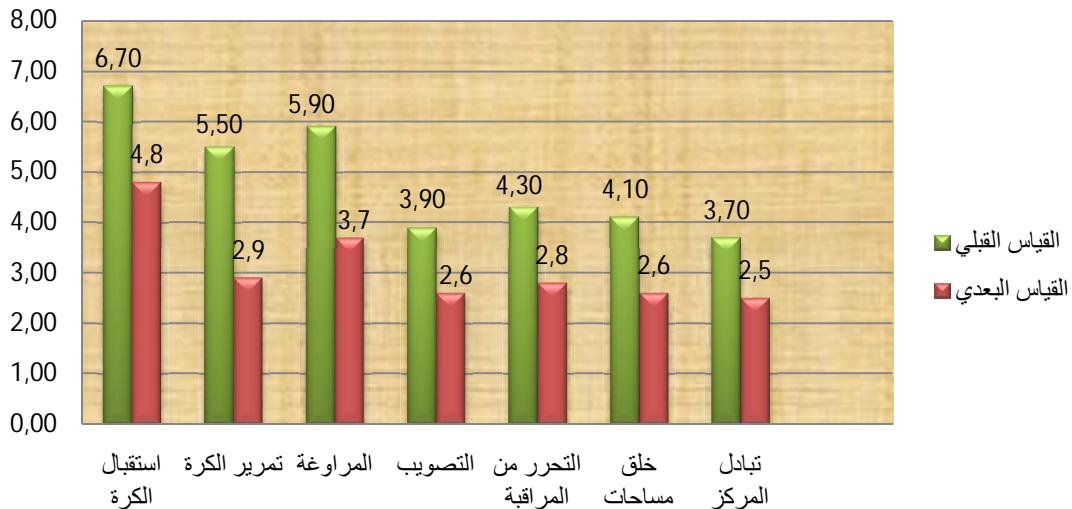
لقد تبين على ضوء النتائج المدونة اعلاه من خلال الجدول رقم (15) والشكل البياني رقم (08) الخاص بالاختبارات التكنوتكتيكية (استقبال الكرة، تمرير الكرة، المراوغة، التصويب، التحرر من المراوغة، خلق مساحات و تبادل المراكز) للعينة الضابطة في القياس القبلي على متوسط حسابي و انحراف معياري بلغت قيمه على التوالي: (2.01 \pm 7.40، 1.62 \pm 4.2، 0.95 \pm 5.7، 1.66 \pm 5.1، 1.08 \pm 4.5)، أما في القياس البعدي فتحصلنا على النتائج التالية على التوالي : (1.43 \pm 4.4، 1.07 \pm 4.6، 4.5، 1.14 \pm 3.8، 1.37 \pm 3.9، 1.52 \pm 4.1، 0.97 \pm 3.6، 1.33 \pm 5، 1.42 \pm 4.3، 1.63 \pm 7).

وبعد معالجة النتائج إحصائيا لمعرفة دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في الاختبارات التكنوتكتيكية باستعمال اختبار (ت) وجد أن قيم (ت) المحسوبة على التوالي: (0.4، 1.63، 1.41، 1.33، 0.8، 1.3، 1.41) ونلاحظ أنها أصغر من قيمة (ت) الجدولية والتي تقدر بـ 2,26 عند درجة حرية 9 ومستوى الدلالة 0.05 ، مما يدل على عدم وجود فرق معنوي دال بين متوسطات النتائج القبلية و البعدية عند العينة الضابطة . و يعزى الطالب هذا الى البرنامج المطبق من قبل مدرب المجموعة الضابطة و الذي يفتقر الى الاسس العلمية الصحيحة المتبعة لتطوير الاداء الفني و الخططي.

2-5 - عرض نتائج الأداء التكنوتكتيكي للعينة التجريبية 1 في القياس القبلي بعدي:

جدول رقم (16) مقارنة نتائج الأداء التكنوتكتيكي للعينة التجريبية 1 في القياس القبلي بعدي											
الدالة الإحصائية	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	العينة التجريبية 01							متغيرات الأداء التكنوتكتيكي	
			القياس البعدي			القياس القبلي					
			ع	مج	س	ع	مج	س	مج		
دال	2,26	2.53	1.03	4.80	48	2.63	6.70	67		استقبال الكرة	
		4.33	1.37	2.90	29	1.43	5.50	55		تمرير الكرة	
		3.03	1.06	3.70	37	1.73	5.90	59		المراوغة	
		2.51	0.84	2.60	26	1.66	3.90	39		التصويب	
		2.58	1.14	2.80	28	1.34	4.30	43		التحرر من المراقبة	
		2.58	0.97	2.60	26	1.45	4.10	41		خلق مساحات	
		2.45	0.85	2.50	25	1.34	3.70	37		تبادل المراكز	
			219			341			المجموع		
عند درجة حرية (09) ومستوى دلالة (0,05)											

الشكل البياني رقم (09) يمثل مقارنة نتائج الأداء التكنوتكتيكي للعينة التجريبية 1 في القياس القبلي وبعدى

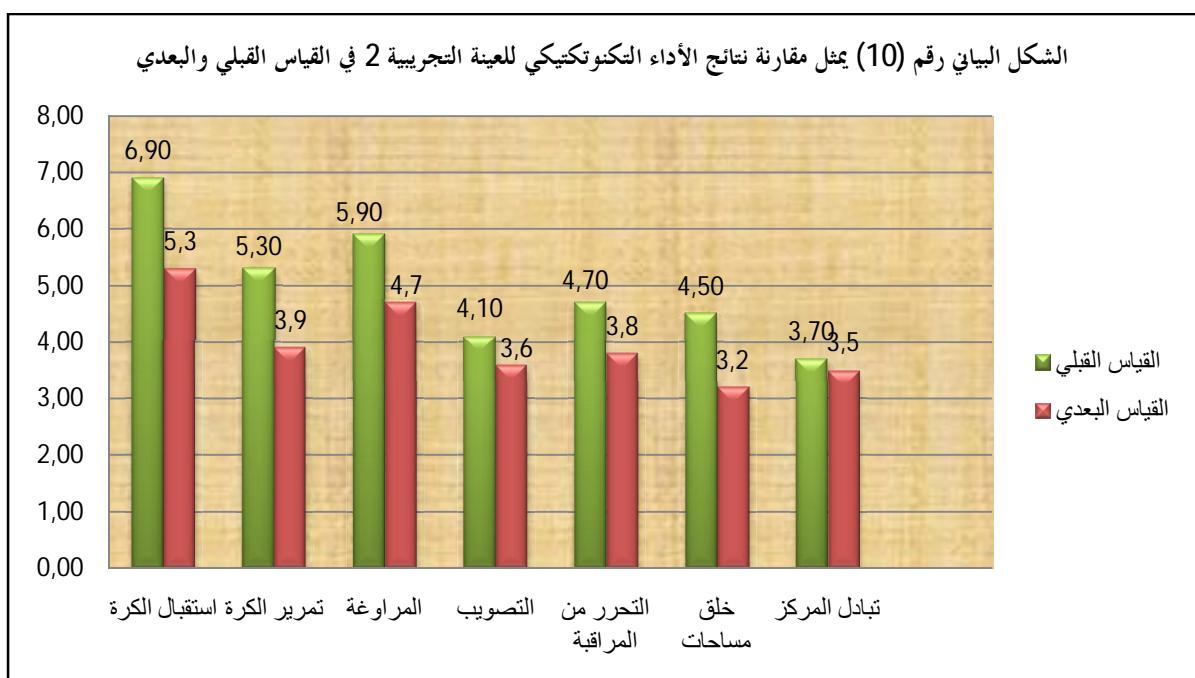


لقد تبين على ضوء النتائج المدونة اعلاه من خلال الجدول رقم (16) والشكل البياني رقم (09) الخاص بالاختبارات التكنوتكتيكية (استقبال الكرة، تمرير الكرة، المراوغة، التصويب، التحرر من المراوغة، خلق مساحات و تبادل المراكز) للعينة التجريبية الاولى، و المطبق عليها برنامج الالعاب الصغيرة في القياس القبلي على متوسط حسابي و انحراف معياري بلغت قيمه على التوالي: (2.63 ± 6.7) ، أما في القياس البعدى فتحصلنا على النتائج التالية على التوالي : (0.84 ± 2.6 ، 1.06 ± 3.7 ، 1.37 ± 2.9 ، 1.03 ± 4.8 ، 0.85 ± 2.5 ، 0.97 ± 2.6 ، 1.14 ± 2.8).

وبعد معالجة النتائج إحصائيا لمعرفة دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى في الاختبارات التكنوتكتيكية باستعمال اختبار (ت) وجد أن قيم (ت) المحسوبة على التوالي: (2.53 ، 4.33 ، 3.03 ، 2.58 ، 2.45 ، 2.58) ونلاحظ أن هاته القيم كلها أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي تقدر بـ 2.26 عند درجة حرية 9 و مستوى الدلالة 0.05 ، مما يدل على وجود فرق معنوي دال بين متوسطات النتائج القبلية و البعدية عند العينة التجريبية الاولى و المطبق عليها برنامج الالعاب المصغرة .

5-3- عرض نتائج الأداء التكنوتكتيكي للعينة التجريبية 2 في القياس القبلي والبعدي:

جدول رقم (17) مقارنة نتائج الأداء التكنوتكتيكي للعينة التجريبية 2 في القياس القبلي والبعدي										
الدالة الإحصائية	الجدولية "ت"	المحسوبة "ت"	العينة التجريبية 02						متغيرات الأداء التكنوتكتيكي	
			القياس البعدي			القياس القبلي				
			ع	س	مج	ع	س	مج		
دال	2,26	2.39	1.06	5.3	53	2.60	6.90	69	استقبال الكرة	
		2.49	1.37	3.90	39	1.49	5.30	53	تمرير الكرة	
		1.91	1.06	4.70	47	1.45	5.90	59	المراوغة	
		0.96	0.84	3.60	36	1.66	4.10	41	التصوير	
		1.65	1.14	3.80	38	1.06	4.70	47	التحرر من المراقبة	
		2.51	0.79	3.20	32	1.18	4.50	45	خلق مساحات	
		0.41	0.85	3.50	35	1.34	3.70	37	تبادل المراكز	
				285			351		المجموع	
عند درجة حرية (09) ومستوى دلالة (0,05)										



لقد تبين على ضوء النتائج المدونة اعلاه من خلال الجدول رقم (17) والشكل البياني رقم (10) الخاص بالاختبارات التكنوتكتيكية (استقبال الكرة ، تمرير الكرة، المراوغة، التصويب، التحرر من المراوغة، خلق مساحات وتبادل المراكز) للعينة التجريبية الثانية والتي تطبق اللعب (11C 11) في القياس القبلي على متوسط حسابي وانحراف معياري بلغت قيمه على التوالي: 1.49 ± 5.3 ، 602.6 ± 6.9 ، 1.34 ± 3.7 ، 1.18 ± 4.5 ، 1.06 ± 4.7 ، 1.66 ± 4.1 ، 1.45 ± 5.9 ±3.2 ، 1.14 ± 3.8 ، 0.84 ± 3.6 ، 1.06 ± 4.7 ، 1.37 ± 3.9 ، 1.06 ± 5.3 ، 0.85 ± 3.5 ، 0.79 .

. وبعد معالجة النتائج إحصائياً لمعرفة دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في الاختبارات التكنوتكتيكية باستعمال اختبار (ت) وجد أن قيم (ت) المحسوبة على التوالي: (2.39 ، 2.49 ، 1.91 ، 0.41 ، 2.51 ، 1.65 ، 0.96) . ونلاحظ من هاته النتائج ان نتائج اختبار استقبال الكرة ، تمرير الكرة وخلق المساحات ، كانت اكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي تقدر بـ **2,26** عند درجة حرية 9 ومستوى الدلالة **0.05** ، مما يدل على وجود فرق معنوي دال بين متوسطات النتائج القبلية و البعدية لهاته الاختبارات. اما بالنسبة لنتائج اختبار المراوغة، التصويب، التحرر من المراقبة و تبادل المراكز، أنها أصغر من قيمة (ت) الجدولية والتي تقدر بـ **2,26** عند درجة حرية 9 و مستوى الدلالة **0.05** ، مما يدل على عدم وجود فرق معنوي دال بين متوسطات النتائج القبلية و البعدية لهاته المهارات عند هاته العينة .

مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للأداء التكنوتكتيكي :

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجداول رقم (17، 18) . لاحظنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار (ت) بالنسبة للعينة التجريبية الاولى ، مما يدل على وجود فروق في متوسطات القياسات القبلية و البعدية اما بالنسبة للعينة التجريبية الثانية فلاحظنا هذا الفرق في مهارات استقبال الكرة ، تمرير الكرة و خلق المساحات و عليه يمكننا القول ان لطريقة اللعب اثر ايجابي في تطوير الاداء التكنوتكتيكي .. و يعزوا الطالبان الباحثان هذا الفرق، في تأثير و فعالية البرنامج على التقنيات المهارية و الخططية لدى ناشئي كرة القدم. و لاحظنا ايضا لدى العينة التجريبية الثانية و المطبق عليها البرنامج المدعم

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

باللعبة (11٠ 11) ، انه توجد فروق معنوية دالة احصائية في اختبار (ت) بالنسبة لمهارات استقبال الكرة ، تمرير الكرة وخلق المساحات ، و هذا يبين لنا ان اللعب له تأثير على هاته المهارات . ولم نلاحظ تحسن دال معنويا في مهارات المراوغة ، التصويب ، التحرر من المراقبة و تبادل المراكز . و يرى الباحثان ان هاته الطريقة لها تأثيرات ايجابية في التمركز و التموقع وكذلك خلق مساحات . وهذا ما اثبتته دراسة أشرف على جابر 1990 و التي أثبتت أن البرنامج أدى الى تطوير الصفات المهارية . و توافق هذه النتائج مع دراسة إبراهيم حنفي شعلان (2000) تحت عنوان " تأثير الألعاب التمهيدية في مستوى عناصر الأداء لناشئي كرة القدم " . و استنتج إدخال الألعاب التمهيدية التي تتضمن الأداء الجماعي بأشكاله المتعددة و بما يتلاءم مع المتغيرات و المواقف المتباينة في كرة القدم وإن إعداد التدريبات في صورة ألعاب تمهيدية وفق شروط الاعداد المتنوعة والمختلفة كالمتغيرات في التشكيلات .

مقابلة النتائج بالفرضية الثالثة:

استنتاج الباحثان من خلال الجداول رقم (16، 17، 18) ، في الاداء التكتنوتكتيكي . أن نتائج الاختبارات القبلية للمجموعتين التجريبيتين كانت مختلفة عن الاختبارات البعدية ، اذ تبين ان قيم T للعينتين التجريبيتين و المطبق عليها البرنامج بالألعاب هي اكبر من قيمة (T) الجدولية والتي تساوي (2.26) . يعني ان هناك فروقاً معنوية دالة بين الاختبار القبلي و البعدي و لصالح الاختبار البعدي . و بالتالي يمكننا القول ان هذه الفرضية قد تحققت .

3 - عرض ومناقشة الفرضية الرابعة:

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأداء بين العينات الثلاث في القياس البعدي ، ولصالح العينة التجريبية الأولى " .

بعد إجراء عينة البحث ، الاختبارات البدنية البعدية ، قام الباحثان بمعالجة تلك النتائج إحصائياً ، و ذلك باستعمال تحليل التباين لاستخراج قيمة F المحسوبة .

قيمة (ف) الجدولية	قيمة (ف) المحسو بة	متوسط المربعات	مجموع المربعات	درجات الحرية	مصادر التباين			
3.35	8.22	13.3	26.6	2	بين المجموعات	استقبال الكرة	جدول رقم: (18) يمثل الفariance analysis بعدد المجموعتين والمجموعات الصابحة، في الأداء التكنولوجي	
		1.62	43.7	27	داخل المجموعات			
			70.3	29	المجموع			
	2.71	5.2	10.4	2	بين المجموعات	تمرير الكرة		
		1.92	51.9	27	داخل المجموعات			
			62.3	29	المجموع			
	3.46	4.63	9.27	2	بين المجموعات	الماروغة		
		1.34	36.2	27	داخل المجموعات			
			45.47	29	المجموع			
	3.7	4.23	8.47	2	بين المجموعات	التصوير		
		1.14	30.9	27	داخل المجموعات			
			39.37	29	المجموع			
	4.25	3.33	6.67	2	بين المجموعات	التحرر من المراقبة		
		0.79	21.2	27	داخل المجموعات			
			27.87	29	المجموع			
	3.70	4.23	8.47	2	بين المجموعات	خلق مساحات		
		1.14	30.9	27	داخل المجموعات			
			39.37	29	المجموع			
	5.09	4.63	9.27	2	بين المجموعات	تبادل الماكرون		
		0.91	24.60	27	داخل المجموعات			
			33.87	29	المجموع			

من خلال الجدول رقم(18) الذي يوضح قيمة F المحسوبة للاداء التكنوتكنكي في الاختبار البعدي انه تبين ان قيمة F المحسوبة في مهارة تمرير الكرة والتي بلغت القيمة (2.71) وهي اصغر من F الجدولية المقدمة ب (3.35) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية (2.27) ، وهي غير دالة احصائية .

اما في مهارات استقبال الكرة ، الماروغة ، التصوير ، التحرر من المراقبة ، خلق مساحات و تبادل الماكرون . تبين ان قيم F المحسوبة بلغت 3.73 على التوالي (8.22 ، 3.7 ، 4.25 ، 3.7 ، 4.63 ، 0.91)

(5.09). وهي أكبر من F الجدولية المقدرة بـ(3.35) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية (2.27). مما يتضح لنا وجود فروق معنوية دالة احصائيًا. و من أجل معرفة هاته الفرق و لصالح اي مجموعة ،قمنا باستخدام معادلة دانكن لاي مجموعة دال.

1-3 - استقبال الكرة:

جدول رقم (19) يبين مقارنة بين المجموعات الثلاثة في اختبار استقبال الكرة باستخدام معادلة دانكن

المجموعة التجريبية 1	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية 2	
2.2 دال إحصائيًا	_____	1.7 دال إحصائيًا	المجموعة الضابطة
0.5 غير دال إحصائيًا	_____	_____	المجموعة التجريبية 2
_____	_____	_____	المجموعة التجريبية 1

من خلال الجدول اعلاه رقم (19) نلاحظ انه يوجد فرق بين متوسط المجموعة الضابطة و متوسط المجموعة التجريبية الأولى لصالح المجموعة التجريبية الأولى ، و انه يوجد فرق بين متوسط المجموعة الضابطة مع متوسط المجموعة التجريبية الثانية لصالح المجموعة التجريبية الثانية ، و انه لا يوجد فرق بين متوسط المجموعة التجريبية الأولى مع متوسط المجموعة التجريبية الثانية .

و منه توجد فروق بين المجموعات الثلاثة مهارة استقبال الكرة لصالح المجموعة التجريبية الأولى ويعزو الباحثان ذلك إلى فعالية وتأثير التدريب بالألعاب المصغرة في تطوير خاصية استقبال الكرة، وهذا راجع لكثرة ملامسة اللاعبين للكرة في وضعيات مختلفة وتعودهم على الاستقبال الجيد وامتصاص قوة الكرة مما يسمح بالمراقبة الجيدة والتحكم بالكرة ذلك عن طريق الاستمرار في أدائها حتى أصبحت حركات عادية أي تؤدي أوتوماتيكيا من الناحية الفنية، وهو ما يؤكّد عليه حنفي محمود مختار في قوله "الإحساس بالكرة ينمو مع التمرين ويكون نوعاً خاصاً من الملاحظة العالية التي تجعله يستطيع أن يتعامل مع الكرة بخبرته وينشأ من ذلك أن يدرك اللاعب بدقة خواص الكرة" (مختار، 1978 ، 114).

3-2- تمرير الكرة:

جدول رقم (20) يبين مقارنة بين المجموعات الثلاثة في اختبار تمرير الكرة باستخدام معادلة دان肯

المجموعة التجريبية 1	المجموعة التجريبية 2	المجموعة الضابطة	
1.4 دال إحصائيا	0.4 دال إحصائيا	_____	المجموعة الضابطة
1 غير دال احصائيا	_____	_____	المجموعة التجريبية 2
_____	_____	_____	المجموعة التجريبية 1

من خلال الجدول اعلاه رقم (20) نلاحظ انه يوجد فرق بين متوسط المجموعة الضابطة و متوسط المجموعة التجريبية الأولى لصالح المجموعة التجريبية الأولى ، و انه لا يوجد فرق بين متوسط المجموعة الضابطة مع متوسط المجموعة التجريبية الثانية ، و انه لا يوجد فرق بين متوسط المجموعة التجريبية الأولى مع متوسط المجموعة التجريبية الثانية . و ما تقدم نستدل بانه توجد فروق في

و منه توجد فروق بين المجموعات الثلاثة في اختبار الجري المتعرج بالكرة لصالح المجموعة التجريبية الاولى و يعزو الباحثان ذلك إلى فعالية وتأثير التدريب بالألعاب المصغرة في تطوير خاصية التوافق (الجري المتعرج بالكرة)، و هذا راجع لكتراة ملامسة اللاعبين للكرة في وضعيات مختلفة و تعودهم على تلك الحركات عن طريق الاستمرار في أدائها حتى أصبحت مهارة تمرير الكرة لصالح المجموعة التجريبية الاولى ، و ذلك لأن التدريب في مساحات صغيرة اعطت نتائج جيدة في التقليص من نسبة الاحتطاء في التمرير ويرجع الباحثان

فضلا على أن هذه المهارة تعد من المهارات الصعبة وقليلة الاستخدام في اللعب ، و تتطلب قدرات مختلفة من اللاعب للتعامل مع الكرة، و اعتمادها على التوافق العضلي العصبي و درجة عالية من الإحساس بالكرة (الخياط، 1997، 60).

3-3- الجري المتعرج بالكرة: (المراوغة)

جدول رقم (21) يبين مقارنة بين المجموعات الثلاثة في اختبار الجري المتعرج بالكرة باستخدامة معادلة دان肯

المجموعة التجريبية 1	المجموعة التجريبية 2	المجموعة الضابطة	
1.3 دال إحصائي	0.3 غير دال إحصائي	_____	المجموعة الضابطة
1 غير دال احصائي	_____	_____	المجموعة التجريبية 2
_____	_____	_____	المجموعة التجريبية 1

من خلال الجدول أعلاه رقم (21) نلاحظ انه يوجد فرق بين متوسط المجموعة الضابطة ومتوسط المجموعة التجريبية الأولى لصالح المجموعة التجريبية الأولى، و انه لا يوجد فرق بين متوسط المجموعة الضابطة مع متوسط المجموعة التجريبية الثانية، وكذلك انه لا يوجد فرق بين متوسط المجموعة التجريبية الأولى مع متوسط المجموعة التجريبية الثانية لصالح المجموعة التجريبية الأولى.

و منه توجد فروق بين المجموعات الثلاثة في مهارة المراوغة لصالح المجموعة الأولى و المطبق عليها برنامج الالعاب الصغيرة. و يعزى الباحثان ذلك إلى فعالية وتأثير التدريب بالألعاب المصغرة في تطوير مهارة المراوغة ، و هذا راجع لكترة ملامسة اللاعبين للكرة في وضعيات مختلفة وكذلك مع حدوث تطور في خاصية التوافق العصبي العضلي و التحكم الجيد في الكرة كلها عوامل ساعدت على تحسين هاته المهارة

4-3- التصويب:

جدول رقم (22) يبين مقارنة بين المجموعات الثلاثة في اختبار التصويب باستخدامة معادلة دان肯

المجموعة التجريبية 1	المجموعة التجريبية 2	المجموعة الضابطة	
1 غير دال إحصائي	0 غير دال إحصائي	_____	المجموعة الضابطة
1 دال احصائي	_____	_____	المجموعة التجريبية 2
_____	_____	_____	المجموعة التجريبية 1

من خلال الجدول اعلاه رقم (22) نلاحظ انه لا يوجد فرق بين متوسط المجموعة الضابطة و متوسط المجموعة التجريبية الأولى لصالح المجموعة التجريبية الأولى ، و انه لا يوجد فرق بين متوسط المجموعة الضابطة مع متوسط المجموعة التجريبية الثانية ، و انه يوجد فرق بين متوسط المجموعة التجريبية الأولى مع متوسط المجموعة التجريبية الثانية لصالح المجموعة التجريبية الأولى...

الفصل الثاني:

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

و منه توجد فروق بين المجموعات الثلاثة في مهارة التصويب لصالح المجموعة التجريبية الأولى. و يعزى الباحثان ذلك إلى فعالية وتأثير التدريب بالألعاب المصغرة في تطوير هاته المهارة ، و هذا راجع لدقة التصويب و التي تبين لنا تحسن في قوة العضلات للإطراف السفلية ويرجع الباحثان ذلك أيضاً للتواافق العصبي العضلي و كذلك التحكم في قوة الضربة

5-3- التحرر من المراقبة:

جدول رقم (23) يبين مقارنة بين المجموعات الثلاثة في التحرر من المراقبة باستخدام معادلة دان肯

المجموعة التجريبية 1	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية 2	
1.3 دال إحصائيا	غير دال إحصائيا 0	_____	المجموعة الضابطة
1 دال إحصائيا	_____	_____	المجموعة التجريبية 2
_____	_____	_____	المجموعة التجريبية 1

من خلال الجدول أعلاه رقم (23) نلاحظ انه يوجد فرق بين متوسط المجموعة الضابطة و متوسط المجموعة التجريبية الأولى لصالح المجموعة التجريبية الأولى ، و انه لا يوجد فرق بين متوسط المجموعة الضابطة مع متوسط المجموعة التجريبية الثانية ، و انه يوجد فرق بين متوسط المجموعة التجريبية الأولى مع متوسط المجموعة التجريبية الثانية لصالح المجموعة التجريبية الأولى.

و منه توجد فروق بين المجموعات الثلاثة في مهارة التحرر من المراقبة لصالح المجموعة التجريبية الأولى.

6-3- خلق مساحات:

جدول رقم (24) يبين مقارنة بين المجموعات الثلاثة في خلق المساحات باستخدام معادلة دان肯

المجموعة التجريبية 1	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية 2	
1.3 دال إحصائيا	غير دال إحصائيا 0.7	_____	المجموعة الضابطة
0.6 غير دال إحصائيا	_____	_____	المجموعة التجريبية 2
_____	_____	_____	المجموعة التجريبية 1

من خلال الجدول اعلاه رقم (24) نلاحظ انه يوجد فرق بين متوسط المجموعة الضابطة و متوسط المجموعة التجريبية الأولى لصالح المجموعة التجريبية الأولى ، و انه لا يوجد فرق بين متوسط المجموعة الضابطة مع متوسط المجموعة التجريبية الثانية ، و كذلك لا يوجد فرق بين متوسط المجموعة التجريبية الأولى مع متوسط المجموعة التجريبية الثانية.

منه توجد فروق بين المجموعات الثلاثة في اختبار الجري المترعرج بالكرة لصالح المجموعة التجريبية الاولى.

3-7- تبادل المراكز:

جدول رقم (25) يبين مقارنة بين المجموعات الثلاثة في تبادل المراكز باستخدام معادلة دانكن

المجموعة التجريبية 1	المجموعة التجريبية 2	المجموعة الضابطة	
1.3 دال إحصائي	0.3 غير دال إحصائي	_____	المجموعة الضابطة
1.3 دال إحصائي	_____	_____	المجموعة التجريبية 2
_____	_____	_____	المجموعة التجريبية 1

من خلال الجدول اعلاه رقم (25) نلاحظ انه يوجد فرق بين متوسط المجموعة الضابطة و متوسط المجموعة التجريبية الأولى لصالح المجموعة التجريبية الأولى ، و انه لا يوجد فرق بين متوسط المجموعة الضابطة مع متوسط المجموعة التجريبية الثانية ، و انه يوجد فرق بين متوسط المجموعة التجريبية الأولى مع متوسط المجموعة التجريبية الثانية لصالح المجموعة التجريبية الاولى.

و منه توجد فروق بين المجموعات الثلاثة في تبادل المراكز لصالح المجموعة التجريبية الأولى و المطبق عليها برنامج الالعاب المصغرة. كما اثبتت دراسة دراسة محمد حجار خرفان (2005) تحت عنوان: "أثر برنامج تدريسي مقترن على ملاعب مصغرة في تطوير بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم" على ان إن تدريبات الملاعب المصغرة تؤثر ايجابيا في تنمية الصفات البدنية و المهارات الأساسية إذ تبين أن تلك التدريبات تسمح باستعمال مجموعة من المهارات العديدة مما يخلق تكرارات مؤثرة تساعده على ثبات و استقرار المهارات الحركية لدى الناشئين في كرة القدم.

و قد اشارت دراسات اخرى مثل دراسة وليد عبد المنعم شمس الدين (2001) تحت عنوان: "أثر التدريب بالكرة الأصغر حجم على رفع مستوى بعض المهارات الأساسية و الصفات البدنية لناشئ كرة القدم من 12 - 14 سنة "

وأثبتت النتائج على أنه هناك فروق دالة إحصائيا بين المجموعة التجريبية و الضابطة لصالح المجموعة التجريبية في تنمية الجانب البدني و المهاري التي استخدمت التمارين بالكرات الأصغر حجما.

8-3- مقابلة النتائج بالفرضية:

ومن خلال هاته النتائج ، نقول توجد فروق دالة إحصائيا في القياس البعدى للمجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة ، في الأداء التكنوتكتيكي لصالح المجموعة 1. ونقول ان هاته الفرضية قد تحققت.

9-3- مقابلة النتائج بالفرضية العامة :

لقد تأكينا من أن الفرضيات الجزئية الأولى ، الثالثة، الرابعة، قد تحققت وهذا يعني أن التدريب بالألعاب المصغرة وكذلك اللعب 11×11 ، قد أدى إلى تطوير بعض الخصائص البدنية والفسيولوجية وكذلك أدى إلى تقليل نسبة الأخطاء التكنوتكتيكية لدى ناشئي كرة القدم صنف الناشئين أقل من 12 سنة، وعليه يرى الباحثان أن الفرضية العامة للبحث والتي مفادها أن "طريقة اللعب تأثير إيجابي بعض على الخصائص الفسيولوجية و البدنية ولها انعكاس إيجابي على الأداء التكنوتكتيكي لدى الناشئين في كرة القدم أقل من 12 سنة قد تحققت.

الاستنتاجات:

في حدود إجراءات البحث، وفي ضوء أهدافه و من خلال التحليل الإحصائي للنتائج المتحصل عليها

أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

1 - هناك فروق غير معنوية لنتائج الاختبارات القبلية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات التي تم تقويمها ، و هذا يدل على تجانس المستوى قبل البدء في تنفيذ المنهج التدريبي المقترن لعينة البحث.

2- المنهج التدريبي المعد من قبل مدرب المجموعة الضابطة لم يؤدي إلى نتائجه المرجوة ، كونه غير منتظم ولا يعتمد على الأسس العلمية في وضع المنهج التدريبي.

3 - حقق البرنامج التدريبي المقترن باستخدام الألعاب الصغيرة تطورا ايجابيا بين الاختبارين القبلي و البعدي و لصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية و الفسيولوجية وذلك لتناسبه مع هذه المرحلة العمرية من حيث شدة و حجم التدريب، وعدد التكرارات، زيادة على أن الألعاب المصغرة تعتبر مباريات صغيرة يحدث فيها ما يحدث تماما خلال المباريات مما يخلق عند اللاعب نوع من التأقلم وحسن التصرف عند تكرار نفس الموقف.

4- حقق البرنامج التدريبي المقترن باستخدام اللعب (11، 11) تطورا ايجابيا بين الاختبارين القبلي و البعدي و لصالح المجموعة التجريبية في بعض الاختبارات البدنية و الفسيولوجية

5- حققت العيتيتين الضابطة و التجريبية تطورا ايجابيا بين الاختبارين القبلي و البعدي في الاختبارات التكنو تكتيكية .

6- حقق البرنامج التدريبي المقترن باستخدام الألعاب الصغيرة تطورا ايجابيا في نتائج الاختبارات والبعدية بين المجموعتين الضابطة المجموعتين التجريبيتين و لصالح العينة التجريبية الاولى و هذا يدل على تأثير هاته الطريقة في تطور مستوى بعض المهارات الأساسية و الخططية لدى عينة البحث.

الوصيات

يوصي الطالب بما يلي :

- 1 - ضرورة استخدام الألعاب المصغرة ضمن المنهج التدريسي لما له من اثر ايجابي على تطوير المهارات الأساسية والخططية في كرة القدم.
- 2 - ضرورة اهتمام المدربين بالربط بين النواحي البدنية و الفسيولوجية و المهارية ضمن مفردات المنهج التدريسي المقترن باستخدام الألعاب المصغرة بكرة القدم.
- 3 - التأكيد على الأسس العلمية عند وضع المنهج التدريسي من حيث اختيار اللعبة و تمارين الألعاب المصغرة و التكرار و الوقت و الراحة بينها و الأدوات المستخدمة لها من تأثير في تطور المستوى المهاري عند الناشئين.
- 4 - إجراء بحوث مشابهة لفئات عمرية أخرى و باستعمال تركيز اللكتات في الدم.
- 5 - اجراء نفس البحث مع مراعاة العمر البيولوجي لللاعبين الناشئين لأن عامل النضج له تأثير على تطوير هاته الخصائص.

الخلاصة العامة:

إن تحقيق أحسن النتائج، وبلغ أعلى المستويات الرياضية ليس ولد الصدفة فحسب بل هو نتاج عمل متواصل، مضبوط ودقيق، يدفعنا دوماً إلى إيجاد طرق وحلول مناسبة واكتشاف أساليب جديدة من شأنها تطوير القدرات البدنية، والمهارية، والخططية، والنفسية والعقلية، وكرة القدم رياضة شعبية تستقطب أنظار الملايين، وتستهوي قلوب الجماهير لما فيها من فنيات ومتعة في المشاهدة، زيادة على الدور الذي تلعبه في توطيد العلاقات بين الدول والجماهير ، والمساهمة في رفع اقتصاد هذه الدول

ومن خلال خبرة الطالب الميدانية كونه لاعب تدرج في مختلف الأصناف، ومدرب، ومن خلال ملاحظته لتزايد عدد الفرق الرياضة وتعدد الأصناف العمرية خاصة بعد تطبيق الجزائر وتبنيها لسياسة الاحتراف في المجال الرياضي مع بقاء المنشآت والهيئات الرياضية على ما هي عليه قبل وبعد تطبيق سياسة الاحتراف مما خلق نوع من الاكتظاظ في ملاعب كرة القدم خلال التدريبات وسعياً لحل هذا الإشكال رأى الطالب أن اقتراح برنامج تدريسي يعتمد في مضمونه على الألعاب المصغرة التي تشبه في مضمونها ما يحدث خلال المباريات وما مدى تأثيره في تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم عند الناشئين، ومن هنا تم تقسيم هذا البحث إلى بابين أو لهما للدراسة النظرية، والثاني للدراسة الميدانية حيث تم التطرق في الباب الأول المتمثل في الدراسة النظرية إلى جمع المادة الخبرية التي تدعم، وتعزز موضوع البحث، وقد قسمت إلى خمسة فصول، ضمن الفصل الأول منها مبادئ التدريب الرياضي الحديث من حيث المفهوم، والمبادئ والأسس، والخصائص، زيادة على التخطيط في مجال التدريب الرياضي وفي كرة القدم خاصة، أما الفصل الثاني فتطرقت فيه إلى موضوع اللعب مفهومه وأهدافه، وأهميته، وأهم النظريات التي تناولت موضوع اللعب، كما تم التعريف فيه على الألعاب الصغيرة أو المصغرة بتعريفها، وإبراز خصائصها، وفوائدها، ومبادئ اختيارها، كم احتوى الفصل الثالث على المهارات الأساسية في كرة القدم بتعريفها، ذكر أنواعها وتفصيل كل مهارة وطريقة أدائها، وطرق، ومراحل التدريب عليها، أما الفصل الرابع فتطرق فيه الطالب إلى خصائص المرحلة العمرية وكل ما يتعلق بهذه الفئة من تغيرات وتطورات من الجانب الجسمي، والحركي، العقلي، والاجتماعي، وفي الفصل الخامس والأخير استعرض الطالب الباحث أهم الدراسات المشابهة و التعلق عليها مبرزاً أهم أوجه الاستفادة منها.

أما الباب الثاني والذي احتوى على الدراسة الميدانية فقد قسم هو الآخر إلى فصلين، احتوى الفصل الأول على منهجية البحث، إجراءاته الميدانية من حيث التجربة الاستطلاعية، ومنهج البحث المتبعة، والعينة وكيفية اختيارها، وكل ما تعلق بالتجربة الرئيسية، أما الفصل الثاني فيه تم عرض ومناقشة النتائج المتوصل إليها ومقارنتها نتائج العيدين الضابطة والتجريبية، ومقارنة النتائج بالفرضيات، ومن خلال هذه الأخيرة استنتج الطالب أن التدريب بالألعاب المصغرة أظهر تأثيراً إيجابياً على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم، وقد خرج بجموعة من التوصيات والاقتراحات أهمها إدماج الإطارات المتخرجة من المعاهد الرياضية في مهنة التدريب مع مراعاة تأهيلها ورسكلتها من حين لآخر خاصة مدربين الفئات العمرية الشابة، وقد استعان الطالب بجموعة من المصادر والمراجع بلغ عددها 100 مرجع باللغتين العربية والأجنبية.

- ملخص الدراسة

يهدف البحث إلى اقتراح برامح بطريقة اللعب لناشئي كرة القدم أقل من 12 سنة . على الأسس النظرية العلمية في هذا المجال و كذلك التعرف على فاعلية التدريب بطريقة اللعب على تطوير بعض الخصائص البدنية و الفسيولوجية و انعكاسها على الأداء التكنوتكتيكي ، و قد افترض الباحثان وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين التجريبيتين و العينة الضابطة ، في الخصائص البدنية و الفسيولوجية و كذلك الأداء التكنوتكتيكي لصالح المجموعة التجريبية الأولى المطبق عليها برنامج الألعاب المصغرة

و بعد الدراسة الاستطلاعية و بعد تحديد الباحثان المجتمع الأصلي لدراسة البحث و الذي تمثل في ناشئي مدرسة كرة القدم u12 ثم اختبار العينة بالطريقة العشوائية المنظمة في نفس مواصفات السن ، الوزن ، الطول ، و سنوات التدريب .

تقسمت العينة إلى 4 مجموعات ، الأولى استطلاعية مكونة من 10 لاعبين أجريت عليهم الدراسة الاستطلاعية ثم استبعادهم من التجربة الأساسية ، و أخرى ضابطة شملت 10 لاعبين طبق عليها البرنامج التدريبي العادي مع عدم اللعب .

اما العينتين الباقيتين فإحداهما طبق عليها برنامج الألعاب الصغيرة و الأخرى برنامج مع اللعب 11c11 تم تجاهس العينات كي لا تؤثر على سير برنامج الإختبارات و قد تضمن البرنامج 24 حصة بواقع 3 حصص أسبوعيا . وكان زمن الحصة 90 د.

وقد تم تنفيذ البرنامج من 25 فبراير 2015 إلى غاية 25 ابريل 2015 ثم أجريت بعد ذلك الاختبارات البدنية و تم جمع البيانات و تفريغها و معالجتها إحصائية باستخدام معامل الارتباط برسون ، الإنحراف و اختيار f ، t . تم التواصل الاستنتاجات التالية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البدنية و الفسيولوجية و الأداء التكنوتكتيكي لصالح العينة التجريبية الأولى المطبق عليها برنامج الألعاب الصغيرة مما يدل على فاعلية طريقة اللعب في بلوغ المهد夫 المنشود انطلاقاً مما أسفره عينة الدراسة من نتائج لقترح الباحثان الآتي:

-تنظيم ملتقيات تكوينية للمدربين حول منهجية التدريب لطريقة اللعب

استخلص الباحثان وبعد استخدام تحليل التباين في الاختبارات البدنية ان قيمة "ف" في اختبار (السرعة ، التحمل ، و القوة) و المقدرة كالآتي (2.26، 0.95، 0.22) . وهي قيم اقل من قيمة "ف" الجدولية و المقدرة ب (3.35) ، أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية .اما في اختبار الجري المترج بالكرة فكانت قيمة "ف" المحسوبة مقدرة ب (3.73) و هي اكبر من "ف" الجدولية ، اي دالة الله إحصائيا و لصالح المجموعة التجريبية الأولى . أما في الاختبارات الفسيولوجية فاستخلص الباحثان وبعد استخدام تحليل التباين ان قيمة "ف" في الاختبارات الفسيولوجية انه وجد فرق دال معنويا في اختبار VO2MAX لصالح المجموعة التجريبية الأولى أما بالنسبة لنتائج VMA و اختبار الكفاءة وهي قيم اقل من قيمة "ف" الجدولية والمقدرة ب (3.35) ، اي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية . جريبيه الاولى . ومنه يمكننا ان نقول ان هاته الفرضية لم تتحقق.

المراجع باللغة العربية

- (1) إبراهيم شعلان - محمد عفيفي: كرة القدم للناشئين، مركز الكتاب للنشر ، ط1 ، القاهرة، مصر ، 2001
- (2) احمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة 2003
- (3) أحمد مر سليمان روبي: الأهداف التربوية في المجال النفسي الحركي ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1996.
- (4) أسامة كامل الراتب: علم النفس الرياضي ط 2 ، دار الفكر العربي القاهرة ، 1997.
- (5) أمين أنور الحولي :التربية الرياضية المدرسية ،الطبعة الثالثة ،1994
- (6) أمينة إبراهيم شلبي ، مصطفى حسن باهـي : الدافعـية ، مركز الكتاب للنشر القاهرة 1999
- (7) بخوش عمار، الدينبيات محمد: مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر ، 2001
- (8) بن قوة علي: تحديد مستويات معيارية لاختيار الموهوبين لممارسة كرة القدم 12-11 سنة رسالة ماجистر. مستغانم ، 1997
- (9) تأليف جوليا بانتوني - ترجمة عبد الفتاح حسين : التربية النفسية الحركية والبدنية والصحية في ريساض الأطفال ، دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر ، 1991.
- (10) ثامر محسن إسماعيل، موقف مجید المولى: التمارين التطويرية لكرة القدم -.دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع : عمان،1999
- (11) حسن السيد أبو عبله: الإعداد المهاري للاعب كرة القدم" ، مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر، 2002
- (12) حنفي محمود مختار : التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، ط1 ، القاهرة ، مصر 1999.
- (13) حنفي محمود مختار: المدير الفني في كرة القدم -.دار النشر :كلية التربية البدنية والرياضية، المنيا 1997
- (14) حين السيد أبو عبلو: الإعداد المهاري للاعب كرة القدم ، مكتبة الإشعاع الفنية ، ط 1 الإسكندرية، مصر ، 2002

- (15) الخشاب، زهير قاسم: كرية القدم، ط 2، محدثة، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1999.
- (16) رحمني الجيلالي وآخرون: مكانة الألعاب الصغيرة في دروس التربية البدنية والرياضية ، مذكرة لسانس، 1997.
- (17) رشيد روبيح ، كمال عثمان عبد القادر: دراسة مدى تأثير اللعب الموجه في رياضة الأطفال على تلاميذ السنة الأولى أساسى (الطول الأول) أثناء حرص التربية البدنية والرياضية ، مذكرة لسانس جامعة الجزائر ، مؤسسة التربية البدنية والرياضية دالي إبراهيم ، جوان 1992 .
- (18) سعد جلال ، محمد حسن علاوي ، علم النفسي التربوي الرياضي ، دار المعارف ط 7 ، القاهرة ، 1996
- (19) طلعت منصور : تشريح نمو الطفل ، مجلة علم الفكر ، الكويت - المجلد العاشر ، عدد 8 ، 1989 .
- (20) عاقر فاخر ، النفس التربوي ، دار العلم للملايين ط ، 6 ، بيروت، 1980
- (21) عبد الجواد، حسن: كرية القدم المبادئ الأساسية-الألعاب الإعدادية-القانون الدولي، دار العلم للملايين، بيروت، 1977.
- (22) عبد الرحمن محمد عيسوي: الاختبارات والقياسات النفسية، منشأة المعارف بالإسكندرية، 2003.
- (23) عبد العزيز القوس: الصحة النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1984.
- (24) عدنان عرفان مصلح: التربية في رياض الطفل، دار الفكر للنشر والتوزيع، 1995.
- (25) عزيزة سماره و آخرون ، بسيكولوجية الطفولة ، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع ، عمان 1992
- (26) عطاء الله أحمـد: أساليب وطرائق التدريس في التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2009
- (27) عطيات محمد خطاب: أوقات الفراغ والترويح، الطبعة الأولى، 1990.
- (28) عطيات محمد خطاب: أوقات الفراغ والترويج، الطبعة الأولى، 1990.
- (29) علي عبد الواحد وaci: عوامل التربية ، بحوث في علم الاجتماع التربوي والأخلاقي ، دار النهضة للطبع والنشر بدون سنة

- (30) علي عبد الواحد واقي: عوامل التربية، بحوث في علم الاجتماع التربوي والأخلاقي ، دار النهضة للطبع والنشر بدون سنة.
- (31) علي نصيف - قاسم حسن حسين : مبادئ التعلم الرياضي ، دار المعرفة ، بغداد ، العراق ، ط1، 1980.
- (32) عماد الدين إسماعيل: الأطفال ميراث المجتمع، سلسلة ثقافية دار العلم الكويت، 1986.
- (33) عواطف أبو العلاء : التربية السياسية للشباب و دور التربية الرياضية ، مطبعة النهضة القاهرة 1996 .
- (34) قاسم المنلاوي وآخرون: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، دار الفكر العربي سنة 1990.
- (35) قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي ، دار الفكر للطباعة ، مصر - 1998.
- (36) فري عبد الغني وآخرون: أهمية استعمال الألعاب المصغرة لتنمية القدرات الحركية والنفسية لتلاميذ الطور الثاني (9-12) سنة مذكورة ليسانس، ص 41 (2004).
- (37) فري عبد الغني وآخرون: أهمية استعمال الألعاب المصغرة لتنمية القدرات الحركية والنفسية لتلاميذ الطور الثاني (9-12) سنة مذكورة ليسانس، (2004).
- (38) كوننزة الفريد: كرة القدم، (ترجمة) ماهر البياتي وسلامان علي حسن، دار الكتب للطباعة والنشر 1981.
- (39) لميريلا كيران: التربية الاجتماعية، دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر ، 1993.
- (40) محمد حسن علاوة: علم النفس الرياضي ، ط 5 ، دار المعارف القاهرة مصر، 1983 .
- (41) محمد حسن علاوي : علم النفسي التربوي الرياضي ، دار المعارف ط 7 ، القاهرة ، 1983 .
- (42) محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة ، ط1 ، مصر ، 2003.
- (43) محمد زيان عمر: البحث العلمي مناهجه وتقنياته، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1996.
- (44) محمد سلمي آدم - توفيق حداد: علم النفس الطفل ، المديرية الفرعية للتقويم ، ط 1 ، الجزائر ، 1973 .

(45) محمد شفيق: لبحث العلمي الخطوات المنهجية لإعداد البحوث الاجتماعية، الإسكندرية، المكتب الجامعي الحديث .1998

(46) محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط 4 ، دار الفكر العربي، 2001 .

(47) محمد مصطفى زيدان ، النمو النفسي للطفل و المراهق و نظريات الشخصية ، دار الشروق ، القاهرة 1992 .

(48) مختار ، حفي محمود: مدرب الفريق بكرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة. 1980.

(49) مصطفى فهمي: التكيف النفسي، القاهرة ، مكتبة مصر ،1988

(50) مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفولة والراهقة، مكتبة مصر، ط1، مصر، 1974.

(51) مفتى إبراهيم حماد: بناء فريق كرة القدم ، دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر ، 1999

(52) نبيل عبد الهادي : النمو المعرفي عند الطفل ، ط1 ، دار وائل للنشر عمان 1999.

(53) نوار رشيد روبيح ، كمال عثمان عبد القادر: دراسة مدى تأثير اللعب الموجه في رياضة الأطفال على تلاميذ السنة الأولى أساسى (الطول الأول) أثناء ح山坡 التربية البدنية والرياضية ، مذكرة ليسانس جامعة الجزائر ، مؤسسة التربية البدنية والرياضية دالي إبراهيم ، جوان 1992.

(54) وديع فرج الين : خبرات في الألعاب للصغار والكبار ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، مصر 1996 .

المراجع باللغة الأجنبية

55) A.P.Laptev:"Etude des caractéristiques des exercices spécifiques gardian de but différent niveau, édition Vigot, Paris, France.

56) Alexink Eles:"Social structure and Child socialisation" by Jhon Chausen edition al-Boston-little brown-1968.

57) B .R .ALbermons, manuel de psychologie de sport, vigot, 1981.

- 58) Bernard turpin : préparation et entraînement du foot balleur,
édition amphora, paris ,France, 1990.
- 59) Eric bottym , entraînement à l' européenne,édition vigot , paris ,
1981.
- 60) George Mead:"Genesis of the self and social" in scort the
sociological perspective, édition Little brown –co, Postonm, USA
1997.
- 61) Jurgen Weineck. : Biologie du Sport , édition vigot , paris France,
1997.
- 62) Mark Durant : L'enfant et le sport , édition P.U.F , Pratiques
corporelles , Paris 1987.
- 63) Oliver camulle, votre enfant et ses loisirs paris, 1973.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

المركز الجامعي تيسمسيلت

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي النجبو

الموضوع :

دراسة تأثير طريقة اللعب على بعض الصفات البدنية والجوانب الفسيولوجية

و انعكاسها على الأداء التكنوتكتيكي

دراسة تجريبية أجريت على ناشئي كرة القدم 9-12 سنة لشباب حميمي

في إطار إنجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية تخصص تدريب الرياضي نجبو نتقدم إلى سعادتكم بعألاً هذه تحكيم مقدمين بذلك يد العون للبحث وأعلمكم أن المدف من هذه الاستمارة تحكيم هو إثراء وتوسيع مجالات البحث العلمي والمعلومات التي تقدمونها ستحظى بكامل السرية والعنابة وتستخدم في مجال البحث العلمي فقط لذا نرجو من سعادتكم ملأ هذه الاستمارة بموضوعية تامة ، وأخيرا تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام .

تحت إشراف :

من إعداد الطلبة :

* بن رابح خير الدين

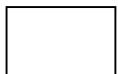
* بودية كريم

* بوبطانة منصور

السنة الجامعية 2014-2015

- الاختبارات البدنية :

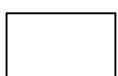
* السرعة:



- اختبار الركض 10 متر



- اختبار الركض 20 متر

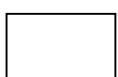


- اختبار الركض 30 متر

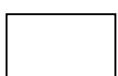
* القوة



- اختبار الوثب العريض من الثبات

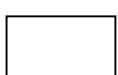


- اختبار سارجنت تاست



- اختبار الوثب العمودي

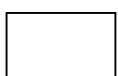
* التحمل



- اختبار التحمل : لبريكسي 5 د



- اختبار الجري المشي

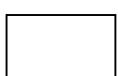


- اختبار نصف كوبار

* التوافق

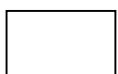


- اختبار الانبطاح المائل من الوقوف لمدة 10 ثواني



- اختبار الجري المتعرجة بالكرة

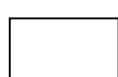
الاختبارات الفسيولوجية



- اختبار VAMEVAL :



- اختبار اللياقة : NEV MIJANOV



- اختبار بريكسبي

بطاقة الملاحظة في شكلها النهائي

بطاقة ملاحظة لقياس الأداء الفني والخططي

التاريخ:

اسم الفريق:

نوع المباراة:

عدد اللاعبين:

المراحل العمرية:

مدة المباراة:

المجموع	تبادل المراكز	خلق مساحات	التحرر من المراقبة	التصويب	الماروغة	تمرير الكرة	استقبال الكرة	رقم اللاعب
								01
								02
								03
								04
								05
								06
								07
								08
								09
								10
								11
								12
								13
								المجموع

وضع علامة (-) في كل خطأ يقوم به اللاعب (نوع المهارة: سلبية)

*قائمة الأساتذة المحكمين:

الأستاذ	الدرجة العلمية	إمضاء

وبعد إجراء التعديلات المقترحة من طرف المحكمين توصلنا في الأخير إلى الصياغة النهائية للاختبارات البدنية والفسيولوجية .

أهداف البرنامج التدريسي المقترن

التوزيع الشهري 01

الأهداف	عدد الحصص	الأسباب
تعلم التصويب بالكرة داخل، خارج، الأمام وركوب القدم الجري بالكرة مراقبة الكرة بالقدم	تقنية خططية	اسبوعي 04 حصص اسبوعيا مباراة واحدة نهاية كل اسبوع
تلقين قوانين اللعب 11/11 ، 9/9 ، 7/7 عن طريق اللعب تعلم تحديد وضعيات الدفاع والهجوم		الشهر الأول
التحكم في التنقل ، امام ، خلف ، الاتزان و تغيير الاتجاه في المساحات. التحمل : عن طريق اللعب و التمارين السرعة: الحيوية و سرعة رد الفعل.	بدنية	
	نفسية	

التوزيع الشهري 02

الأهداف	عدد الحصص	الأسباب
تعلم مراقبة الكرة بالفخذ و الصدر ، الجري بالكرة ، مراقبة الكرة بالقدم	تقنية	
التخلص من المراقبة ، تقديم الكرة مع مبدأ الدعم اكتساح الملعب	خططية	اسبوعي 04 حصص اسبوعيا مباراة واحدة نهاية كل اسبوع
التنسيق القدرة على التحرك مع التوجيه في الفضاء التحمل : عن طريق اللعب و التمارين السرعة: الحيوية من خلال العاب التتابع المرونة العامة	بدنية	الشهر الثاني
عدم توبیخ الطفل و معاقبته ، مبدأ روح الفريق ، البحث عن النوعية	نفسية	

الْفَرْسَن

الباب الأول:

الم جانب النظري

بـ التـ اـ خـ رـ

الْمُصْلِحُ الْأَوَّلُ

مُهَاجِرَاتٌ كَرَّةُ الْعَالمِ
حَرَّةُ الْقَدْمِ

الْمُصْلِحُ الْأَوَّلُ

الفصل الثاني:

طريقه الع
بريقه الع

الفصل الثالث:

المرحلة العمرية من 12-9 سنة

الباب الثاني: الجانب الاطلسي

باب الثاني
باب التحرير

الأفضل المهمي

التعريف بالله
بـ حفـ

الْأَعْصَلُ الْأَوَّلُ
الْأَعْصَلُ الْأَوَّلُ

مُهْدِيَةُ الْبَيْتِ وَاجْرَاءُهُ

الْمُهَدِّدَانِيَةُ
الْمُهَدِّدَانِيَةُ

الفصل الثاني

فصل الثاني

يُهذّب و يُهذّب

پیش و پیش

المرادي

الله
بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ