

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
المركز الجامعي أحمد الونشريسي - تيسمسيلت -

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستير في علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
تخصص تدريب رياضي

الموضوع

أثر برنامج تدريبي للألعاب الشبه مصغرة
في تطوير بعض الصفات البدنية و المهارية لدى لاعبي كرة
القدم ناشئين تحت 15 سنة.

بحث تجريبي أجري على بعض لاعبي كرة القدم ناشئين (12 - 14) سنة
ذكور في فريق شوشاوة كارمان - تيارت -

الأستاذ المشرف:

* بن نعجة محمد

اللجنة المناقشة:

* الرئيس /

* العضو /

مناقشة يوم /

من إعداد الطالبين:

❖ حجار عبدالرحمان

❖ بريك محمد

السنة الجامعية: 2015 2016

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الإهداء

إلى من قال فيها الرسول - صلى الله عليه وسلم -: " الجنة تحت أقدام الأمهات " أهدى ثمرة هذا العمل المتواضع :

إلى النفس الهادئة ، إلى من حملتني وهنا ووضعتني وهنا ، إلى من غمرتني بحنانها ، إلى التي كانت تنتظر بفارغ الصبر هذه اللحظة ، إلى من بكيت عليها عيني و أن أكتب هذا الإهداء ولم يشأ القدر... إلى " أمي " الطاهرة رحمها الله و أسكنها فسيح جنانه .

إلى من كان يحترق كالشمعة ليضيء لي الطريق.

إلى من رباني و منحني الثقة ، إلى قائدي في

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

إلى كل أفراد العائلة و الأقارب كل باسمه

إلى كل الأصدقاء من بعيد أو من قريب

إلى من أحبهم قلبي و لم يذكرهم اللسان

إلى طلبة و أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.

إلى كل من يفتح هذه المذكرة من بعدي .

بريك محمد

الإهداء

إلى من قال فيها الرسول - صلى الله عليه وسلم -: "الجنة تحت أقدام الأمهات"

إلى من قال فيها الشاعر:

لم أر للخلائق من محل يهديها كحضن الأمهات.

إلى من كان قدوتي وملهمي في هذه الحياة وصاحب الفضل علي وولي نعمتي ، إلى القلب النابض والروح الحية والضمير اليقظ والحضن الدافئ والعين التي قاطعت النوم لتسهر علي راحتي إلى الاسم الذي يحف حقيقة نجاحي "أمي الغالية وأبي العزيز " شمس فهوري وقمر ليلي ، أهديكم هذا العمل المتواضع أطال الله في عمركما .
إلى كل أفراد عائلتي وأهلي وأقاربي ابتداءً من إخوتي ، وأعمامي وعائلتهم وعائلته عمتي وأخوالي وخالاتي وعائلتيهما وإلى أجدادي أطال الله في عمرها .
إلى كل من علمني حرفاً واكسبني علماً ومنحني رأياً أو قدم لي نصحاً.

والأستاذ بن نعمة محمد حفظه الله ورعاه من كل سوء دون إن انسي أصدقائي

كصار مصطفى و نقادي مولاي و بريك محمد وكل عائلتيهما الكريمة .

إلى كل من ذكرهم قلبي ولم يذكرهم قلبي.

إلى كل من وسعتهم ذاكرتي ولم تسعهم مذكري.

د. جبار عبد الرحمان

شكر و تقدير

قال تعالى (فَتَبَسَّمْ ضَاحِكًا مِّن قَوْلِهَا وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ) سورة النمل 19

في البداية نشكر الله عز وجل الذي وفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع كما نتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدنا على إنجاز هذا البحث سواء من قريب أو من بعيد ، كما يسعدنا أن نتقدم بأسمى التقدير وجزيل الشكر إلى الأستاذ المشرف* بن نعمة محمد* الذي لم يبخل علينا بنصائحه القيمة التي مهدت لنا الطريق لإتمام هذا البحث، كما نقدم بجزيل الشكر إلى مدير معهد علوم وتقنيات ونشاطات البدنية والرياضية و إلى جميع الدكاترة و الأساتذة بالمعهد و إلى كل الإطارات و عمال المصالح معهد علوم وتقنيات و نشاطات البدنية والرياضية بتيسمسيلت .
و لا يفوتنا أن نتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى كل من قدم لنا يد العون والمساعدة دون نسيان مدرب و عمال و مسيري فريق شوشاوة كارمان تيارت لتعاونهم معنا في إنجاز هذا العمل .

و الحمد لله و صلى الله على اشرف المرسلين و خير المرسلين محمد صلى الله عليه و سلم

درس الإنسان الرياضة وحللها وابتكر قواعدها واقترح نظريات وطرق ممارستها كما قام بعدة أبحاث وتجارب في مختلف اختصاصاتها ومستوياتها وذلك بالإلمام بجميع العلوم المتعلقة بها ولذا فقد تعانقت كل الجهود العلمية الخبرات العملية نحو تطوير مستوى الأداء الرياضي.

وبما أن كرة القدم من أنواع الرياضات الأكثر شعبية في العالم فقد مسها هذا التطور فنحن نرى مستوى الفرق الرياضية يوماً بعد يوم وأصبح أداء المهارات يتميز بالتمرير والتصويب والأداء الفني العالي، وتميزت الصفات البدنية بالقوة والسرعة حيث يتم إنجازها في شكل جماعي على درجة عالية من التفاهم والإتقان ولكي نحقق هذا المستوى ونسايره وجب معرفة الطريق الصحيح وتحديد الوسائل والمحتوى المناسب وفقاً لما تتطلبه المباريات، وعلى ضوء ذلك يتم إعداد اللاعب منذ الصغر بالكم والكيف الذي يؤهله لأن يكون لاعباً ذو كفاءة مهارية وقدرة بدنية عالية تمكنه من إنجاز الواجبات الفردية والجماعية وسرعة اتخاذ القرار في الوقت المناسب طوال زمن المباراة.

ويشير أبو العينين (1987) أن أساليب اللعب الحديثة قد أظهرت في كأس العالم والدورات الأولمبية أهمية الحالة البدنية للاعب لما تتميز به هذا المباريات من إيقاع سريع لتحركات اللاعبين داخل الملعب وتنفيذ كمية كبيرة من العمل البدني المتميز بالشدة العالية والتي تظهر في سرعة أداء المهارات وبدايات الجري السريع وقوة الجسم التي تتضح في محاولة اللاعب الاستحواذ على الكرة من اللاعب المنافس وسرعة تغيير المراكز والاتجاهات كما يحدث في كثير من مهارات الخداع والسيطرة على الكرة والتمرير.

وتعتبر الصفات البدنية القاعدة الأساسية للاعب كرة القدم وهي القاعدة التي تبنى عليها باقي الإعدادات الأخرى سواءً المهارية أو الخططية أو النفسية، لذلك اهتم الخبراء في تنمية الخصائص البدنية وبخاصة عند الناشئين من أجل الوصول إلى الإعداد المتكامل الشامل للناشئين من الناحيتين البدنية والمهارية.

ويؤكد محمد (1993) أن ارتفاع مستوى لعب كرة القدم يتطلب إعداداً خاصاً من الناحية البدنية والتي لها صلة وثيقة بإتقان المهارات الفنية ولما كانت واجبات اللاعبين تختلف حسب خطوط اللعب المختلفة والمرتبطة بالنواحي الخططية فإنه لا بد من توافر عناصر اللياقة البدنية بمستوياتها المختلفة حتى تتفق مع طبيعة الأداء الفني في هذا الخطوط.

في كرة القدم الحديثة الشيء المهم هو الصفات البدنية والأداء المهاري، هذا ما يعني قدرة بدنية ومهارة تقنية كافية مع اللعب لأننا لا نستعمل الحركة المناسبة إلا في الوقت المناسب، مشترطاً بمسار الخصم الزميل والظروف الجوية فيجب وضع الأسس للرياضي المستقبلي، لذا وجب على المدرب عند اختياره لطرق تعليم الناشئين الأخذ بعين الاعتبار تعطش اللاعب الشديد للعب كأساس تعامل معه، والألعاب الجماعية الشبه المصغرة كأحدى هذه الطرق التي يهملها المدرب في كرة القدم فاللاعب حتى يصبح فرداً لامعاً في اللعبة وجب عليه أن يمتلك صفات مهارية وصفات بدنية عالية تؤهله إلى أن يكون في مصاف ممارسي هذه اللعبة التي أضحت تستقطب الملايين، لذا وجب التفكير في تحسين وصل هذه المهارات والصفات الأساسية القاعدية (كالتمرير، التصويب) (القوة السرعة) قصد النهوض بمستوى مقنع للاعب الممارس لها.

وعلى ضوء هذا فإن كرة القدم و الألعاب الشبه المصغرة انتهجت كطريقة فعالة قد تساهم بشكل أو بآخر في إبراز هذا المستوى ما شد إلى محاولة معرفة مداها في إكساب الرياضي الفني الممارس لكرة القدم هذه المهارات و الصفات الأساسية التي لا يستغنى عنها لدى كل من يمارسها ، وعلى ضوء كل هذا فقد جاء بحثنا الذي سنحاول من خلاله دراسة مدى تأثير الألعاب الشبه المصغرة كطريقة حديثة وفعالة في تعلم المهارات و الصفات البدنية الأساسية في كرة القدم ،ومن أجل كشف مستوى اللاعبين من الجانب المهاري و الصفات البدنية ، هذا ما حفزنا ودفعنا إلى اختيار هذا الموضوع ، وقد قمنا بتقسيم بحثنا على النحو التالي:

تناولنا في الفصل التمهيدي مشكلتي الدراسة، فرضيات الدراسة، أهمية الدراسة، أهداف الدراسة أسباب اختيار الموضوع، تحديد المفاهيم والمصطلحات، الدراسات السابقة والمرتبطة.

أما الجانب النظري فيتكون من أربع فصول كل فصل يبدأ بتمهيد وينتهي بخاتمة .

وقد جاء في الفصل الأول دراسة الألعاب الشبه مصغرة.

أما الفصل الثاني فتطرقنا إلى التدريب الرياضي (الصفات البدنية و مهارية) .

في حين كان الفصل الثالث يحتوي على التدريب الرياضي كرة القدم .

أما الفصل الرابع فقد تطرقنا فيه خصائص الفئة العمرية (12-14) .

أما الجانب التطبيقي فقد قسمناه إلى ثلاثة فصول :

وقد تضمن الفصل الأول الطرق المنهجية للبحث والتي اشتملت على الدراسة الاستطلاعية ، المجال المكاني

والزمني لهذه الدراسة مع تحديد الشروط العلمية للأداة وكذا ضبط متغيرات الدراسة مع تحديد عينة البحث و كيفية

اختيارها، كما تم تحديد المنهج المستخدم وأدوات الدراسة المتمثلة في الاختبارات والوسائل الإحصائية ، مع شرح

إجراءات التطبيق الميداني وكذا وضع حدود دراسة المتمثلة في المجال المكاني والزمني لعملية إجراء الاختبارات .

كما قمنا في الفصل الثاني بعرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية مع مناقشتها .

أما الفصل الثالث تضمن تحليل و مناقشة الفرضيات وخلصنا في الأخير إلى خاتمة وبعض الاقتراحات.

2- الإشكالية

لقد انخفض مستوى كرة القدم الجزائرية كثيرا في العشرية الأخيرة مقارنة بأشقائنا وجراننا في إفريقيا وأصبحت الفرق الجزائرية تدور في دوامة صعب الخروج منها، حيث لاحظنا في هذه الآونة غياب النتائج الإيجابية والتمثيل السيئ في المحافل الدولية، إضافة إلى النقص الواضح للاعبين من الجانب المهاري و البدني الذي تقوم عليه أسس ومبادئ كرة القدم الحديثة.

وفي كرة القدم الحديثة تلعب الصفات البدنية و الأداء المهاري دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق و يؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان و نجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق، مما يؤدي إلى إرباك الخصم و عدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب و الأداء، وبالتالي يستطيع الفريق المهاجم ذو السيطرة الميدانية بفضل الصفات البدنية و المهارات العالية لأعضاء الفريق أن يأخذ زمام المبادرة دائما بالتواجد في أماكن و مواقف جيدة تسهل له القدرة على الهجوم و الوصول إلى مرمى الخصم و إحراز الأهداف

و تعتبر المهارات و الصفات البدنية الأساسية أحد الأركان الرئيسية في وحدة التدريب اليومية، إذ تعتبر قاعدة أساسية للعبة و بدونها لن يستطيع اللاعب تنفيذ الخطط الملقاة على عاتقه من خلال واجبات المركز الذي يشغله في خطوط اللعب المختلفة أثناء المباراة.

و يشير الشرقاوي (2009) أنه لكي يصل الرياضيون إلى المستويات الرياضية العالية في أداء الأنشطة الرياضية بشكل عام سواء كان هذا النشاط ف ردي أو جماعي فذلك يتطلب توافر مستوى عالٍ من الخصائص البدنية و المهارية. وقد اختلفت طرق التدريب و وفقا لاختلاف الهدف الذي يضعه المدرب ، فقد أصبح التدريب الحديث يعتمد أساسا على استعمال الألعاب الجماعية الشبه المصغرة، "و تعتبر الألعاب الجماعية الشبه المصغرة من بين الطرق التدريبية الحديثة و الأكثر فعالية، فأغلبية المدربين لا يحضرون لاعبيهم في مربعات صغيرة و في مساحات ضيقة"

حيث تحتوي أساسا على الألعاب الشبه المصغرة في مساحات صغيرة تسمح لنا أثناء التدريب بالعمل على هدف محدد، مع المحافظة على العناصر الأساسية للعب بوجود خصمين، و الألعاب الشبه المصغرة يمكن قياس أهدافها بتوظيف صفات اللاعب و الحاجيات المسطرة كأهداف من تدريب اللاعبين في كل المستويات، و من أجل الوصول بمستوى اللاعبين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديثة بعناصره المختلفة يستلزم تأسيس اللاعب منذ الصغر وفقا لبرامج مقننة بدنية و مهارية، بالإضافة إلى محتوى أكثر تطورا من التدريبات التي تتلاءم مع قدرات و إمكانيات الناشئين و التي تضع الأساس الصحيح لبناء القاعدة من النشء و بما يصنع جيلا من أصحاب المواهب و القدرات الخاصة، هذا ما جعلنا نطرح السؤال التالي:

1- هل الألعاب الشبه المصغرة لها تأثير على تطوير بعض القدرات البدنية و المهارية في كرة القدم لدى الناشئين (12-14-) سنة؟.

1-1 - التساؤلات الفرعية :

- 1- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي القبلي بين العينة الضابطة و التجريبية في متغيرات البحث (القدرات البدنية و المهارية) لدى لاعبي كرة القدم ناشئين.؟
- 2- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة في متغيرات البحث (القدرات البدنية و المهارية) لدى لاعبي كرة القدم ناشئين.؟
- 3- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في متغيرات البحث (القدرات البدنية و المهارية) لدى لاعبي كرة القدم ناشئين.؟
- 4- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار ألبعدي ألبعدي بين العينة الضابطة و التجريبية في متغيرات البحث (القدرات البدنية و المهارية) لدى لاعبي كرة القدم ناشئين.؟

2- الفرضية العامة:

- للألعاب الشبه مصغرة تأثير إيجابي على تطوير بعض القدرات البدنية و المهارية في كرة القدم لدى الناشئين (12-14) سنة.

2-2 - الفرضية الجزئية:

- 1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي القبلي بين العينة الضابطة و التجريبية في متغيرات البحث (القدرات البدنية و المهارية) لدى لاعبي كرة القدم ناشئين.
- 2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة في متغيرات البحث (القدرات البدنية و المهارية) لدى لاعبي كرة القدم ناشئين.
- 3- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في متغيرات البحث (القدرات البدنية و المهارية) لدى لاعبي كرة القدم ناشئين.
- 4- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار ألبعدي ألبعدي بين العينة الضابطة و التجريبية في متغيرات البحث (القدرات البدنية و المهارية) لدى لاعبي كرة القدم ناشئين.

3- أهداف الدراسة

محاولة إبراز أهمية الألعاب الشبه مصغرة كطريقة حديثة لتطوير بعض الصفات البدنية و المهارية في كرة القدم لدى الناشئين.

- دراسة الألعاب الشبه مصغرة كطريقة تدريبية حديثة تساعد في تنمية الصفات البدنية و المهارية خصوصا في هذا السن الحساس (12-14) سنة الذي يميز الطفل باستعدادات مهارية قابلة للنمو والتطور .
- معرفة الوسائل والطرق التي تساهم في تنمية القدرات البدنية و المهارية في كرة القدم لدى الناشئين.
- التوصل إلى إنجاز حصص تدريبية باستعمال الألعاب الشبه مصغرة لما لها من أهمية في تطوير بعض الصفات البدنية و المهارية

- دراسة الممارسة الفعلية للألعاب الجماعية الشبه مصغرة أثناء الحصص التدريبية.
- إعطاء اقتراحات ميدانية لتعميم استعمال الألعاب الشبه مصغرة في الحصص التدريبية.
- جعل دراستنا مرجعا مساعدا للباحثين في الميدان الرياضي .

4- أهمية الدراسة

- موضوع البحث يحمل في أعماقه الكثير من الدلائل والمؤشرات التي تبرز أهميته وتسلط الضوء على واقع التدريب الرياضي لدى الناشئين.
- هذا البحث عبارة عن دراسة تطبيقية وتتجلى أهمية الدراسة فيما يلي:
- معرفة قيمة وأهمية الألعاب الشبه مصغرة كطريقة تدريبية حديثة لتطوير بعض الصفات البدنية و المهارية في كرة القدم.
 - التعرف على أنجع الطرق والأساليب التعليمية التي تساعد على رفع مستوى الصفات البدنية و المهارية في كرة القدم.
 - اكتشاف ومعرفة الألعاب الشبه مصغرة كنشاط رياضي محب لدى الناشئين.
 - إثراء المكتبة العلمية وزيادة في الرصيد العلمي للمدرسين بصفة خاصة.

5- أسباب اختيار الموضوع

إن اختيارنا لهذا الموضوع راجع للأسباب التالية:

- ضعف مستوى البطولة الجزائرية عند الأكاير وهذا راجع إلى الطرق التدريبية المستعملة لدى الناشئين.
- إن الناشئين يكتسبون طبعاً خاصاً، فهم يختلفون عن اللاعبين البالغين مما يحتم علينا إيجاد أنسب الطرق التدريبية.
- محاولة التعرف على الألعاب الشبه مصغرة كطريقة حديثة لتطوير القدرات البدنية و المهارية في كرة القدم.
- عدم شمولية ودقة النتائج المحصل عليها من الدراسات السابقة.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات

- **الصفات البدنية:** مقدرة يتسم بها الرياضي تتمكن من خلالها أجهزته الفسيولوجية وأعضاء جسمه من القيام بوظائفها بكفاءة وفاعلية للوفاء بمتطلبات أنشطة بدنية حركية ذات طبيعة خاصة.⁽¹⁾
- **الصفات المهارية:** هي كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي لغرض معين في إطار قانون. كرة القدم سواءً كانت هذا الحركات بالكرة أو بدونها.⁽²⁾
- **الألعاب الشبه مصغرة:** وسيلة تدريبية فعالة في إثارة دوافع المتعلمين نحو تحقيق الهدف كما أنها تشجع حاجات الفرد إلى الشعور بالاعتبار و التقدير من الآخرين.⁽³⁾

(1)- با هي, مصطفى 1998 الإحصاء التطبيقي مركز الكتاب للنشر, القاهرة ص29

(2)- مختار حنفي 1995 التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم دار الفكر العربي القاهرة مدينة نصر ص38

(3) - وديع فرج الين، خبرات في الألعاب للصغار والكبار، منشأة المعارف، الاسكندرية، 1996 ص 293-294

- كرة القدم : هي لعبة جماعية تتم بين فريقين كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة مستديرة ذات مقياس محدد في ماعب مستطيل ذو أبعاد محددة في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف و يحاول كل فريق إدخال فيه على حرس المرمى للحصول على هدف⁽¹⁾

- كرة القدم المصغرة:

كرة القدم المصغرة هي تلك اللعبة التي يجبها الأطفال والتي تجري في مساحات ضيقة وبعدهد معين من اللاعبين⁽²⁾

7- الدراسات السابقة :

1-7- الدراسة الأولى:

حاجي عيسى وآخرون، تحت عنوان كرة القدم المصغرة كطريقة منهجية لتعلم التقنيات الأساسية لدى ناشئي كرة القدم (11-13) سنة، الطور الثاني ، فريق مدرسي، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة قسنطينة شهادة ليسانس، 1997 - 1998 .

7-1-1- مشكلة الدراسة:

- هل كرة القدم المصغرة طريقة منهجية ناجحة لتعلم تقنيات كرة القدم الأساسية؟
- ما مدى نجاعة كرة القدم المصغرة كطريقة منهجية لتعلم المبادئ التقنية الأساسية لكرة القدم لدى تلاميذ الطور الثاني (11-13) سنة؟

7-1-2- فرضية الدراسة:

- كرة القدم المصغرة يمكن أن تكون وسيلة منهجية حديثة لتعلم الحركات والأوجه التقنية القاعدية عند لاعبي كرة القدم للناشئين.

7-1-3- هدف الدراسة:

- الهدف الرئيسي هو إبراز مدى تأثير كرة القدم المصغرة كطريقة منهجية لتعلم الحركات والأوجه التقنية عند لاعبي كرة القدم للناشئين.

7-1-4- نتائج الدراسة:

- التوصل إلى تأكيد فاعلية كرة القدم المصغرة كطريقة منهجية لتعلم المبادئ التقنية الأساسية للاعب كرة القدم الناشئ.

(1)- محمود بن حسن سلمان كرة القدم بين المصالح و المفاسد الشرعية ط2 بيروت لبنان دار ابن حزم 1998 ص 21

(2)- عبد الحميد كمال - فهمي زينب: كرة القدم للناشئين وتلاميذ المدارس، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر ، 1978، ص 332.

7-2-2- الدراسة الثانية:

قيري عبد الغاني ، إبراهيم عيسى ، تمت عنوان أهمية استعمال الألعاب المحضرة لتنمية القدرات النفسية و الحركية لتلاميذ الطور الثاني (9-12) سنة ، معهد التربية البدنية و الرياضية بدالي إبراهيم جامعة الجزائر شهادة ليسانس 2003-2004 .

7-2-1 مشكلة الدراسة :

- هل طريقة الألعاب المصغرة تطبق فعليا أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية لدي تلاميذ الطور الثاني ؟.
- هل استعمال طريقة الألعاب المصغرة أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية لدي تلاميذ الطور الثاني يلعب دورا إيجابيا في تنمية القدرات النفسية الحركية ؟.

7-2-2 فرضيات الدراسة :

- طريقة الألعاب المصغرة تطبق فعليا أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية لدي تلاميذ الطور الثاني .
- استعمال طريقة الألعاب المصغرة أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية لدي تلاميذ الطور الثاني يلعب دورا إيجابيا في تنمية القدرات النفسية الحركية.

7-2-3 أهداف الدراسة :

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

7-2-4 نتائج الدراسة :

- الألعاب المصغرة موجودة في البرنامج التربوي للتربية البدنية و الرياضية .
- طريقة الألعاب المصغرة تنمي القدرات النفسية الحركية لتلاميذ الطور الثاني.
- طريقة الألعاب المصغرة طريقة ناجحة بالنسبة لتلاميذ الطور الثاني (9-12).
- طريقة الألعاب المصغرة طريقة محببة جدا لدي تلاميذ الطور الثاني.

7-3-3- الدراسة الثالثة:

سريدي جمال و بودور هشام ، تحت عنوان دراسة تأثير كرة القدم المصغرة على تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الناشئين (11-13) سنة دراسة ميدانية لفريق وفاق المسيلة كلية العلوم الاقتصادية والعلوم التجارية وعلوم التسيير

قسم الإدارة والتسيير الرياضي جامعة المسيلة شهادة ليسانس 2006 - 2007

7-3-1- مشكلة الدراسة:

- ما مدى تأثير كرة القدم المصغرة على تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم؟.

7-3-2- فرضية الدراسة:

- كرة القدم المصغرة تساهم بشكل فعال في تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم.

7-3-3- الفرضية الجزئية:

- كرة القدم المصغرة يمكن أن تكون طريقة حديثة وناجحة لتعلم المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الناشئين.
- المساحات الصغيرة تساهم في التحكم على تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم التي تتطلب الدقة والمهارة في الأداء.

7-3-4- هدف الدراسة:

- محاولة إبراز أهمية كرة القدم المصغرة كطريقة حديثة لتعلم المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الناشئين.

7-3-5- الأهداف الجزئية:

- دراسة كرة القدم المصغرة كطريقة تعليمية حديثة تساعد في تنمية المهارات الأساسية خصوصا في هذا السن الحساس (11-13) سنة الذي يميز الطفل باستعدادات مهارية قابلة للنمو والتطور .
- معرفة الوسائل والطرق التي تساهم في تنمية المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الناشئين.
- إيجاد الحل المناسب لمشكلة ضعف الأداء المهاري في كرة القدم لدى الناشئين.
- التوصل إلى إنجاز حصص تدريبية باستعمال كرة القدم المصغرة لما لها من أهمية في تعلم المهارات الأساسية
- معرفة كيفية الأخذ بعين الاعتبار الجانب المهاري لدى الناشئين.
- دراسة الممارسة الفعلية لطريقة كرة القدم المصغرة أثناء الحصص التدريبية.
- إعطاء اقتراحات ميدانية لتعميم استعمال كرة القدم المصغرة في الحصص التدريبية.
- جعل دراستنا مرجعا مساعدا للباحثين في الميدان الرياضي .

7-3-5- نتائج الدراسة:

- طريقة كرة القدم المصغرة تعتبر طريقة حديثة وناجحة، حيث تساهم بشكل فعال في تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم.

8- التعليق على الدراسات السابقة:

استفدنا من الدراسة الأولى في كيفية تصميم برنامج تدريبي ونفس الشيء بالنسبة للدراسة الثانية التي كان الهدف منها تطوير تحسين القدرات البدنية (القوة و السرعة) و المهارية (التمرير و التصويب) وذلك عن طريق البرنامج التدريبي.

لقد تمكنا من الاستفادة من هذه الدراسات في تنظيم بحثنا بحيث :

الاستفادة من البحوث العربية التي ركزت على البرامج التدريبية.

الاستفادة من هذه البحوث فيم يتعلق بالجانب المنهجي للدراسة في تصميم البرنامج التدريبي وتحديد المنهج وأدوات جمع البيانات .

الاستعانة ببعض نتائج هذه الدراسات في ظل الأفكار المتعلقة بموضوع الدراسة ومقارنة نتائج المتواصل إليها من خلال هذا البحث.

كما جاءت هذه الدراسة مختلفة في تدريب القدرات البدنية (القوة و السرعة) و المهارية (التمرير و التصويب) عن طريق الألعاب الجماعية الشبه مصغرة وإعداد برنامج خاص و جيد لدى لاعبي كرة القدم ناشئين.

تقديم

إن البحوث مهما كانت صعوبتها و مضمونها فهي تحتاج إلى منهجية علمي للوصول إلى أهم نتائج البحث و الدراسة المطلوبة و تزويدها معرفيا و فكاريا و بنتائج جديدة، إن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها، و موضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج إلى كثير من الدقة و الوضوح و إعداد خطوات إجرائية ميدانية للنحوض في تجربة البحث و بالتالي إستغلال على أهم الخطوات التي تساعدنا في التقليل من الأخطاء و استغلال أكثر للوقت و الجهد انطلاقا من اختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث و طرق اختيار عينة البحث إلى تحديد الوسائل و الأدوات المتصلة بتجربة البحث.

و بعد إتمام الجوانب النظرية للبحث سنحاول في هذا الفصل أن نحيط بالموضوع من الجانب التطبيقي و ذلك عن طريق دراسة ميدانية من خلال تطبيق اختبارات على ناشئ كرة القدم (12-14) لفريق شوشاوة كارمان تيارت. و بعد تطبيق البرنامج على هذه الفئة و حسب النتائج التطبيقية المتحصل عليها معرفة تحسن في مستوى السرعة لدى المراهقين و كل المناهج أشارت نتائجها التطبيقية إلى أهمية الصفات البدنية و مهارية للاعبي كرة القدم ناشئين.

1-1-1- منهج البحث :

نظرا لطبيعة الموضوع ومشكلة البحث الذي نحن بصدده فإننا اعتمدنا المنهج التجريبي ويعرف هذا المنهج على أنه من أفضل وأدق المناهج في التدريب الرياضي نظرا لأنه أقرب إلى الموضوعية ويستطيع فيه الباحث السيطرة على العوامل المختلفة التي تؤثر على ظاهرة مدروسة.

حيث يؤكد عمار بوحوش ومحمد ذنبيات أن: " المنهج التجريبي هو أقرب مناهج البحوث لحل المشاكل بالطريقة العلمية والتجربة سواء تم في المعمل أو في القاعة أو مجال آخر هو لمحاولة التحكيم في جميع المتغيرات والعوامل الأساسية باستثناء متغير واحد يتناوله الباحث بالدراسة " (1).

كما هو عبارة عن دراسة مجموعتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة) مع قياس قبلي وبعدي واستخدام هذا المنهج لمناسبته وطبيعة الدراسة ولتحقيق الأهداف من البحث والتحقق من فروضه بإتباع خطوات منهجية علمية. وتأثيره الإيجابي على المتغير التابع حيث طبقنا على المختبرين مجموعة من الاختبارات البدنية والمهارية (قياس قبلي وبعدي) والدرجات الختام المتحصل عليها تم معالجتها إحصائيا باستخدام بعض الوسائل الإحصائية المناسبة.

1-2-2- المجتمع الإحصائي :

كانت العينة الدوري الذي ينشط في الجهوي الأول الذي يضم 16 فريق أي 400 لاعب وقد تم اختيار 20 لاعبا لدراسنا.

1-2-2-1- عينة البحث :

شملت عينة البحث 20 لاعبا لكرة القدم من صنف الناشئين (12-14) من فريق شوشاوة كرمان لولاية تيارت.

وتم اختبارهم بطريقة عمدية من ناشئين (12-14) من الذكور لفريق شوشاوة كرمان لولاية تيارت.

1-2-2-2- العينة التجريبية :

مكونة من 10 لاعبين والتي تم تطبيق عليهم البرنامج التدريبي المقترح.

1-2-2-3- العينة الضابطة :

مكونة من 10 لاعبين وفق البرنامج العادي المطبق من طرف المدرب .

1-2-2-4- العينة من حيث المواصفات والتجانس:

وقد عملنا على دراسة مواصفات العينة وتجانسها لكل من العينة الضابطة والعينة التجريبية من حيث متغيرات السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي وكذا المستوى الدراسي، وهو ما تعرضه في الجدول رقم (01) الموالي:

(1)- محمد محمود الذنبيات عمار بوحوش. (1995). مناهج البحث العلمي وطرق اعداد البحوث الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية ص 107

معامل الإلتواء	الانحراف المعياري ع	المتوسط الحسابي س	العينة	المعاملات الإحصائية المتغيرات
00.247	00.966	12.70	العينة الضابطة	السن
00.621	00.842	13.00	العينة التجريبية	
-00.619	03.442	01.36	العينة الضابطة	الطول
00.361	00.611	01.38	العينة التجريبية	
00.972	06.182	34.10	العينة الضابطة	الوزن
-01.286	06.252	33.20	العينة التجريبية	
-00.618	02.016	04.67	العينة الضابطة	عدد سنوات الممارسة
00.468	02.654	05.40	العينة التجريبية	

جدول رقم (01): يوضح مواصفات عينة البحث العينة الضابطة والعينة التجريبية .

يتضح من خلال الجدول رقم (24) أن المتوسطات الحسابية لمتغيرات السن، الطول، الوزن و العمر التدريبي بالنسبة للاعبي للعينة الضابطة بلغت على التوالي 12.70 ، 01.36 ، 34.10 ، 04.67 بانحرافات معيارية قدرت بـ 00.966 ، 03.442 ، 06.182 ، 02.016 ، في حين جاءت المتوسطات الحسابية بالنسبة للعينة التجريبية 13.00 ، 01.38 ، 33.20 ، 05.40 ، بانحراف معياري مقدر على التوالي 00.842 ، 00.611 ، 06.252 ، 02.654 .

فيما جاءت قيم معامل الإلتواء بالنسبة لمتغيرات السن، الطول، الوزن و العمر التدريبي بالنسبة للعينة الضابطة والتجريبية وكذا العينة ككل محصورة بين 3+ و 3- ما يشير إلى تجانس العينة من حيث هذه المتغيرات.

3-1- مجالات البحث :**1-3-1- المجال البشري:**

تمثلت عينة المختبرين الذين استهدفهم البحث لناشئين كرة القدم (12-14). حيث بلغ عددهم 10 لاعبين للعينة التجريبية (10 ذكور) و 10 لاعبين من نفس الفئة للعينة الضابطة (10 ذكور).

1-3-2- المجال المكاني:

- ملعب حي كرمان (تيارت)

1-3-3- المجال الزمني:

كانت الانطلاقة في هذا البحث ابتداء من يوم الالتقاء بالمشرف والذي كان في يوم: 2015/01/03 استغرقت الفترة الزمنية لتنفيذ الاختبارات من:

- التجربة الاستطلاعية: 2015/01/03 إلى 2015/01/17.

- الاختبارات القبلية يومي: 2015/01/25/24

- تطبيق البرنامج من يوم: 2015/02/01 إلى 2015/03/31.

- الاختبارات البعدية يوم: 2015/04/08/07.

1-4- أدوات البحث:

اختبارات القوة.

اختبارات السرعة.

اختبارات دقة التمرير.

اختبارات دقة التصويب.

5-1- الاختبارات المستعملة :

1-5-1- الاختبار الأول:

اسم الاختبار : اختبار القوة (الوثب العمودي) .

الهدف منه : يهدف هذا الاختبار لقياس القوة الانفجارية للاعب .

الأدوات المستعملة : جهاز القياس الرأسي المثبت على الجدار .

مواصفات الأداء : يقف الرياضي بجانب الجدار و يقوم بمد اليد للأعلى للقياس الأول ثم يعيد الاختبار مع الوثب من

الثبت و مد اليد الأعلى للحصول على نتيجة جديدة .

طريقة التسجيل : نقوم بطرح النتيجة الأولى من النتيجة الثانية تعطينا نتيجة الاختبار .



1-5-2- الاختبار الثاني:

اسم الاختبار : اختبار السرعة .

الهدف منه : يهدف هذا الاختبار لقياس سرعة اللاعب .

الأدوات المستعملة : أقماع ، ميقاتي .

مواصفات الأداء : وضع قمعين بينهما مسافة 15 متر بحيث يقوم اللاعب بالجري بأقصى سرعة من القمع الأول إلى

الثاني ويعود إلى القمع الأول بنفس العمل مع عدم التوقف .

طريقة التسجيل : نقوم بتسجيل الوقت المستغرق في الجري .



1-5-3- الاختبار الثالث:

اسم الاختبار : اختبار دقة التمرير.

الهدف منه : يهدف هذا الاختبار لقياس دقة التمرير للاعب.

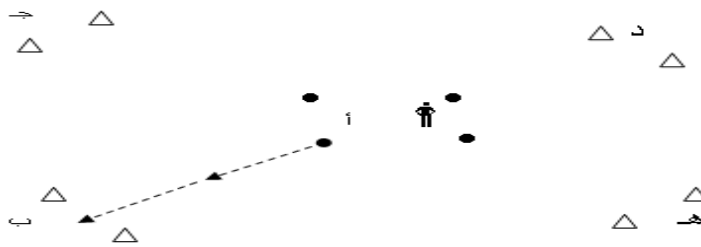
الأدوات المستعملة : كرات ، أقماع .

مواصفات الأداء : من على بعد 15 متر حول نقطة (أ) تحدد أربعة أهداف (ب، ج، د، هـ) اتساع كل هدف من

70-100 سم، يوضع على بعد 2 متر من (أ) كرة تقابل كل مرمى ، يقف اللاعب عند النقطة (أ) وعند إشارة

البدء يجري اللاعب باتجاه الكرة ليقوم بركلها باتجاه الهدف المحدد (1).

طريقة التسجيل : نقوم بتسجيل عدد التمريرات الصحيحة .



1-5-4- الاختبار الرابع:

اسم الاختبار : اختبار دقة التصويب.

الهدف منه : يهدف هذا الاختبار لقياس دقة التصويب للاعب.

الأدوات المستعملة : كرات ، حائط في اتساع و ارتفاع المرمى يقسم إلى 6 خانات.

مواصفات الأداء : توضع الكرة فوق نقطة بحيث المسافة بين الحائط و الكرة 12 م يقوم المدرب بتحديد إحدى

المناطق الست، يتقدم اللاعب ويصوب الكرة نحو المنطقة يعطي اللاعب 6 محاولات على مناطق مختلفة ، ويركل

اللاعب الكرة بأي جزء من القدم .

طريقة التسجيل : يعطي اللاعب نقطة لكل كرة تصل إلى المنطقة المطلوبة (2).

3	2	1
4	5	6



(1)- حنفي محمود مختار: مرجع سبق ذكره ، ص 322.

(2)- حنفي محمود مختار مرجع سبق ذكره ، ص 46.

1-6- الدراسة الاستطلاعية :

1-6-1- الغرض من الدراسة :

من أجل الوصول لأفضل طريق لإجراء الاختبار التي تؤدي بدورها إلى الحصول على نتائج صحيحة ومضبوطة وكذلك تطبيقا للطرق العلمية المتبعة كان لابد على علينا من تنفيذ المقياس وهذا لغرض مايلي :

1- التوصل إلى أفضل طريق لإجراء البحث.

2- معرفة مدى وضوح الاختبارات وفهمها من العينة المختبرة .

3- معرفة الوقت الكافي لإجراء الاختبار .

1-6-2- عينة الدراسة الاستطلاعية :

تم تطبيق المقياس أو الاختبارات على عينة قوامها 10 لاعبين لكرة القدم بالطريقة العشوائية من أجل حساب المعاملات العلمية للاختبارات، حيث أخذت هذه العينة من فريق بوهني لكرة القدم (تيارت) وهذه العينة استبعدت من عينة الدراسة الأساسية .

1-6-3- ثبات الاختبار:

معامل الارتباط بيرسون الجدولية	معامل الثبات	الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	حجم العينة	الدراسة الاستطلاعية للاختبارات
0.602	00.91	0.05	ن - 1 09	10	اختبار القوة
	00.98				اختبار السرعة
	00.86				اختبار دقة التمرير
	00.92				اختبار دقة التصويب

الجدول رقم(02)يبين ثبات الاختبار

هو أن يعطي نفس النتائج إذا ما أعيد هذا الاختبار على نفس الأفراد وتحت نفس الظروف، وقد قمنا بتطبيق الاختبارات على العينة المذكورة سابقا، وهذا بعد مرور أسبوع من تطبيق الاختبارات أعيد تطبيقها على نفس العينة. بعد تحصلنا على النتائج قمنا باستخدام معامل الارتباط البسيط الذي يعرف وبعد الإطلاع على جدول الدلالة لمعامل الثبات عند مستوى الدلالة 00.05 ودرجة الحرية 09 وجد أن القيمة المحسوبة للاختبار أكبر من القيمة الجدولية مما يدل على أن الاختبارات المستعملة تتميز بثبات عالي.

1-6-4- الصدق الذاتي:

من أجل التأكد من صدق الاختبار استعمل الباحث معامل الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار:

الصدق الذاتي = معامل الثبات. (1)

معامل الارتباط بيرسون الجدولية	معامل الصدق الذاتي	الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	حجم العينة	الدراسة الاستطلاعية للاختبارات
0.602	00.95	0.05	ن - 1 09	10	اختبار القوة
	00.98				اختبار السرعة
	00.92				اختبار دقة التمييز
	00.95				اختبار دقة التصويب

الجدول رقم(03): يبين صدق الاختبار

لغرض التأكد من صدق الاختبارات استخدمنا معامل الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبارات ، و عند الكشف عن النتائج وكما هو موضح في الجدول رقم " 3 " عند مستوى الدلالة 00.05 ودرجة حرية 09 تبين ان القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية ، و ذلك يكشف لنا أن الاختبارات تميزت بصدق عالي.

(1)- مقدم عبد الحفيظ الإحصاء والقياس النفسي والتربوي . الجزائر : ديوان المطبوعات الجزائرية 1993 ص 146

1-6-5- موضوعية الاختبار

يعرف " بارورمك جي " الموضوعية بكونها درجة الاتساق بين أفراد مختلفين لنفس العينة ويعبر عنه بمعامل الارتباط.⁽¹⁾

ومن هنا استخدمنا مجموعة من الاختبارات السهلة والواضحة مع شرحها الجيد ومتطلبات كل الاختبارات ومعرفة كيفية قياس وتبويب النتائج واستخدامنا الوسائل والطرق اللازمة مع مراعاة التوقيت وحالة الجو بناء على هذا فإن الاختبارات المتخذة تتمثل بموضوعية عالية.

1-7- تصميم البرنامج التدريبي:

بعد اطلاعا للمراجع العلمية والدراسات النظرية السابقة والكتب العلمية المتخصصة في هذا المجال وغيرها الكثير من الكتب والأطاريح التي تناولت المناهج التدريبية والعلمية تم وضع المنهج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الجماعية الشبه مصغرة في تحسين وتطوير القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم ناشئين والذي تم عرضه على المختصين في مجال علم التدريب الرياضي ولعبة كرة القدم وذلك للتعرف على مدى ملائمة المنهج التدريبي لهذه الفئة العمرية وبعد الاستعانة بأراء وتوجيهات السادة المختصين بشأن تعديل أو حذف بعض الوحدات أو التمارين في سبيل الاستخدام الأمثل لهذا المنهج كما تم وضع التمارين التي تشمل الجوانب البدنية والمهارية وبما يتناسب مع لعبة كرة القدم حيث طبقت المجموعة التجريبية المنهج التدريبي بينما طبقت المجموعة الضابطة المنهج المعد من قبل مدربيها.

1-8- الاختبارات القبليّة والبعديّة:

عند بلوغ الشروط العلمية للاختبارات وهذا من حيث صدقها وموضوعيتها طبقت هذه الأخيرة على عيني البحث الضابطة والتجريبية من خلال المرحلة القبليّة والبعديّة للتجربة الأساسية يفصلهما 3 اشهر من التدريب بالنسبة للعينة التجريبية أين طبق البرنامج التدريبي كما هو موضح في الجدول رقم (03) التالي:

الاختبار التاريخ	الاختبار الرابع	الاختبار الثالث	الاختبار الثاني	الاختبار الأول	العينة	الاختبار التاريخ	
2015/04/07	اختبار دقة	اختبار دقة	اختبار السرعة	اختبار القوة	تجريبية	2015/01/24	القبليّة
2015/04/08	التصويب	التمرير			ضابطة	2015/01/25	

الجدول رقم (04) تاريخ الاختبارات القبليّة والبعديّة لعينة البحث .

(1)- محمد صبحي حسنين طرق بناء وتقنين الاختبارات . القاهرة : ط2 , دار الفكر العربي 1987 ص 45

9-1- تنفيذ البرنامج التدريبي:

بعد الانتهاء من الاختبارات القبليّة قمنا بتنفيذ مفردات المنهج التدريبي ابتداءً من يوم الأحد الموافق 2015/02/01 وانتهت وحداته التدريبيّة يوم الثلاثاء 2015/03/31 وقد تضمن المنهج التدريبي (60) يوم باستخدام أسلوب التدريب الألعاب الشبه مصغرة وقد استغرق تنفيذه (08) أسابيع وبواقع (02) وحدات تدريبيّة في الأسبوع الواحد ويمكن مراعاة ما يأتي:-
 -مدة تنفيذ المنهاج التدريبي (08) أسابيع
 -تضمنت الدورة الأسبوعية (02) وحدات تدريبيّة
 -تضمنت الوحدة التدريبيّة الواحدة (03) تمرينات بلغ مجموع التمارين التي نفذت في المنهاج التدريبي (48) تمريناً تمارس فيها الألعاب الشبه مصغرة لتطوير قدرة القوة و السرعة و مهارة التمرير و التصويب.
 -استمر تنفيذ البرنامج التدريبي مدة (08) أسابيع أي ما مجموعه (60) يوماً
 -بلغ مجموع دقائق تنفيذ المنهاج التدريبي (960) دقيقة أي ما يعادل (16) ساعة من التدريب الفعلي و كان زمن الوحدة التدريبيّة الواحدة ما (60) دقيقة .

10-1- الوسائل الإحصائية:

1-10-1- المتوسط الحسابي:

وهو من أشهر مقاييس التزعة المركزية التي سيخرج بجميع قيم كل عناصر المجموع ثم قسمة النتيجة على العناصر ويحسب من خلال القانون التالي: (1)

س': المتوسط الحسابي للقيم .

ن: عدد مجموع القيم.

3 س: مجموع القيم .

$$س' = \frac{\sum سس}{ن}$$

10-1-2- الانحراف المعياري:

وهو من أهم مقاييس التشتت وأدقها ويستخدم لمعرفة مدى تشتت القيم عن المتوسط الحسابي . (2)

ع: الانحراف المعياري .

س': المتوسط الحسابي.

ن: عدد العينة .

$$ع = \sqrt{\frac{3(س - س')^2}{ن}}$$

(1)- عبد المنعم الدردوي الإحصاء البارامترية واللابارامترية . القاهرة : ط1 , عالم الكتاب 2006 ص 86

(2)- عبد القادر حليمي : مدخل الإحصاء ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر 1992 ص 45

1-10-3- معامل الارتباط البسيط لكارل بيرسون:

وهو يسمى بمقياس العلاقة بين درجات المتغيرات المختلفة ويرمز له بالرمز " ر " ويشير هذا العامل على مقدار العلاقة الموجودة بين المتغيرين والتي تنحصر في المجال (-1 ، +1) . فإذا كان الارتباط سالبا دل ذلك أن العلاقة بين المتغيرين عكسية بينما يدل معامل الارتباط الموجب على وجود علاقة طردية بين المتغيرين وتظهر درجة العلاقة بين المتغيرين من مقدار الارتباط بحيث:

ويحسب معامل الارتباط وفق المعادلة الإحصائية التالية:

$$r = \frac{\sum (S - \bar{S})(V - \bar{V})}{\sqrt{\sum (S - \bar{S})^2 \sum (V - \bar{V})^2}}$$

حيث:

ر: قيمة معامل الارتباط البسيط. س': المتوسط الحسابي للمتغير س .

ص': المتوسط الحسابي للمتغير ص.

3 (س - ص') . (ص - ص'): مجموع الحاصل ضرب الانحرافات.

3 (س - س')² : مجموع انحرافات قيم س عن متوسطها الحسابي.

3 (ص - ص')² : مجموع انحرافات قيم ص عن متوسطها الحسابي.

1-10-4- اختبار الدلالة " ت ":

يستعمل اختبار الدلالة " ت " لقياس فروق المتوسطات المرتبطة وغير المرتبطة وللعينات المتساوية والغير متساوية، وفي

هذا الصدد أستخدم الباحث المعادلة التالية⁽¹⁾

بحيث دلالة الفروق بين متوسطين مستقلين (ن₁ = ن₂) :

$$t = \frac{\bar{S}_1 - \bar{S}_2}{\sqrt{\frac{E_1^2 + E_2^2}{n(n-1)}}}$$

$$t = \frac{\bar{S}_1 - \bar{S}_2}{\sqrt{\frac{E_1^2 + E_2^2}{n(n-1)}}}$$

(1) - نزار مجيد الطالب . محمد السمرائي : مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية ، دار الكتاب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، بغداد ، العراق ، 1980 ، ص 76.

- س¹: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى.
 س²: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.
 ع¹: الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.
 ع²: الانحراف المعياري للمجموعة الثانية.
 2(ن-2): درجة الحرية.

$$\bar{S}^2$$

$$\frac{\sum (C^2)}{n(1-n)}$$

$$\bar{S}^2$$
 الفرق بين التوسطين

مج ح² مجموع الفرق بين البيانات ناقص الفرق بين المتوسط الحسابي
 ن (ن-1) عدد العينة ضرب درجة الحرية

1-11- صعوبات البحث:

عند القيام بأي بحث علمي يلجأ الباحث إلى إنشاء خطة عمل يسير وفقها ليجعل منها طريقاً إلى نتائج يريد معرفتها
 إلا أن هناك عراقيل و صعوبات قد تعبت مساره و نحن في بحثنا هذا واجهتنا بعض الصعوبات نذكر منها:

- نقص الحجم الساعي للحصص.
- عدم وجود دراسات مشابهة لبحثنا.
- صعوبة التعامل مع اللاعبين.

الختامة :

ولقد حاولنا من خلال هذا الفصل وضع الأهداف والغايات في هذا الاتجاه وذلك بتحديد كل المتغيرات التي يمكن أن تساعدنا في البحث وبالفعل تم ذلك وهذا بتحديد المنهج الملائم لطبيعة البحث ويخدم مشكلة البحث كما تم تحديد عينة البحث والتي تمثل لمجتمع الأصل ثم دراسة الاستطلاعية تماشياً مع طبيعة البحث العلمي ومتطلباته العلمية واختبار الأدوات اللازمة وتحديد طرق القياس المستخدمة، وضبط المتغيرات التي من شأنها إعاقة السير الحسن لتجربة البحث الرئيسية واختبار الطرق والوسائل الإحصائية الملائمة التي تساعدنا في عملية عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

تمهيد:

تعد الألعاب الشبه مصغرة من الأنماط التدريبية الشائعة لدى الناشئين، وهو نشاط محبب بالنسبة للناشئين، كما انه يجعل الناشئ يقدم مهاراته وقدرته البدنية. وقد ظهر حديثا ميل لتقييم دور الألعاب الشبه مصغرة باعتباره ا خيرة تدريبيه ذات دلالة بما لها من دور في النمو البدني و المهاري.

و كنتيجة لذلك فان الألعاب الجماعية الشبه مصغرة كانت موضوعا للعديد من البحوث والدراسات وعلى الأقل فبعض أنواع الألعاب قد حظيت بتركيز الباحثين وبالطبع فان هذه البحوث و الدراسات قد انعكست بصورة واضحة على تدريب الناشئ.

ومن الممكن أن نتصور ما هو المقصود بالألعاب الجماعية فمن المتفق عليه أن الناشئين يجب الألعاب التي يشارك فيها زملاءه و تكون ذات طابع منافسة و تسعى الرياضي للتفوق على الأخر.

1-2- مفهوم اللعب :

اللعب واحد من أهم الأنشطة التلقائية اليومية في حياة الأطفال تتعدد وظائفه وأهميته نظرا لما له من بساطة وتلقائية تروى كل خبرات الطفل وقدراته وانفعالاته ومهاراته المتنامية ، فاللعب دال على الارتقاء النمائي ودافع له . فاللعب هو رحلة اكتشاف تدريجية لهذا العلم المحيط ، يعيشه بواقعه وبخياله ، يتوحد مع عناصره وأدواته ويستجيب لرموزه ومعانيه ، فإدراك العالم المحيط والتمكن منه والتحكم فيه كفيلا بان يجعل اللعب نشاطا يشبع حاجة طبيعية فيه حتى تتحقق كل أهمياته ووظائفه.

ويتفق كل من " هنري ماير" و"محمد عماد الدين إسماعيل" (1992) على أن جميع أنشطة اللعب تتضمن تدريبا للمهارات الحركية فتعامل الطفل خلال أنشطة اللعب يجعله يتحرك ويحس وينطق وهو كذلك يستطيع ويستكشف هذا العالم بكل حاسة من حواسه.

تعريف " كاترين تايلور" اللعب يمثل حياة الطفل فهو يعتبر بالنسبة للطفل التربية والاستكشاف والتعبير عن الذات وليس مجرد طريقة لتمضية الوقت والعبث. (1)

ويعرفه " خيرى عويس" بأنه نشاط حر موجه أو غير موجه ويكون على شكل حركة ، يمارسه الأفراد جماعات وفرادى ويستغل طاقة الجسم الذهنية والحركية ويتصف بالسرعة والخفة لارتباطه بالدوافع الداخلية ولا يجهد الطفل وبه يحصل الطفل على المعلومات ويكون جزءا من حياته ولا يهدف له إلا المتعة ويرى " عبد الحميد شرف" بان اللعب هو اللعب هو ميل فطري موروث في كل فرد طبيعي وهو وسيلة للتعبير عن الذات باستغلال طاقاته ويدفع الفرد غالى التجريب و التقليد واكتشاف طرق جديدة لعمل الأشياء وبذلك يشعر الفرد فيه بالمتعة والسرور و له دور كبير في تكوين شخصية الفرد. (2)

(1)- خالد عبد الرازق السيد: سيكولوجية الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، مركز الإسكندرية للكتاب 2002 ص 32

(2)- عبد الحميد شرف: التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء ومتحدي الإعاقة ط 1 مركز الكتاب للنشر 2001 ، ص 31

2-2- النظريات المفسرة للعب :

لقد تناول معظم المدربين اللعب من جوانب عديدة منها المنشأ والطبيعة والأسباب في تشابه العاب الأطفال رغم اختلاف مجتمعاتهم وكذلك أسباب تعدد أنواع اللعب وغير ذلك وأسفرت دراسات هؤلاء العلماء عن عدد من النظريات والتي تفسر أسباب اللعب ، ولعل أول هذه الإسهامات النظرية تلك التي قدمها وقدم خلالها دراسات وافية عن النمو وتطور حركات ومهارات الأطفال منذ الميلاد " Geziril " "ارنولد جيزيل وحتى عشر سنوات ووضع هذه المعايير النمائية في شكل قوائم جاء في محتواها رصد وتسجيل للتطور لاستجابات اللعب.⁽¹⁾

2-2-1- نظرية فرويد :

تعتبر من النظريات الهامة في اللعب حيث يرى فرويد أن اللعب وسيلة لتحقيق أمنيات الأطفال، وكذلك التحكم في الأحداث الصادمة، كما أنه يرى أن عكس اللعب ليس ما هو جاد، ولكمن ما هو حقيقي، كما أن الأطفال يكررون كل شيء ولديهم انطبعا قويا في حيلهم الواقعية، وهم يتحررون من قوة ضحاياها، فهناك اتفاق على أن اللعب له أهمية عظيمة في تعليم الأطفال ونموهم⁽²⁾

2-2-2- نظرية فصل الطاقة أو الطاقة الزائدة : لكل من شيلر وسبنسر :

وتتلخص هذه النظرية في أن اللعب أي كائن حي ناتج عن الطاقة الزائدة التي يمتلكها والتي تزيد عما يحتاجه الكائن الحي لعمليات النمو وهو صغير أو الكبير وهو كبير، وخلصا من أنه توفر لدى الكائن الحي طاقة تزيد عن حاجته، استخدامها في اللعب ورغم أن هذه النظرية تفسر تعدد أشكال وأنواع اللعب ولكنها تعجز عن تفسير السبب الذي يدفع الكائن الحي إلى اللعب ولقد نقد بعض العلماء هذه النظرية وقالوا: "بماذا يفسر شيلر وسبنسر السبب في لعب الأطفال وهو متعب أو بالنسبة للكبار الذين يمارسون بعض أنواع اللعب بعد الانتهاء من عملهم الرسمي الذي يدل فيه كل الجهد".

وهذا يؤكد على أن سواء الأطفال أو الكبار عندما يلعبون لا يكون السبب هو التخلص من الطاقة الزائدة فقط.

2-2-3- نظرية الاستجمام للعالم لازاروس :

وفحوى هذه النظرية يتخلص في أن اللعب وسيلة من وسائل راحة العقل والجسم بعد الكد والتعب في تدبير متطلبات الحياة للعيش وهذه الراحة تؤدي إلى الاستجمام الذي ينتج من الحرية والانطلاق والتلقائية المصاحبة للعب. ولقد تناول هذه النظرية بعض العلماء بالبحث فقالوا بماذا يفسر لازاروس السبب في لعب الطفل عقب استيقاظه من نومه مباشرة أينما يكون أقل ما يمكن احتياجه الاستجمام.⁽³⁾

(1)- خالد عبد الرزاق السيد : الذات والموضوع في اللعب. ب ت ص 94

(2)- محمد إبراهيم عبد الحميد : تعلم الأنشطة والمهارات لدى الأطفال 1999 ص 54

(3)- عبد الحميد شرف : التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء ومتحدي الإعاقة ، مركز الكتاب للنشر 2001 ص 33

2-3- الألعاب المصغرة

2-3-1- تعريف الألعاب المصغرة:

هناك عدة تعريفات للألعاب المصغرة من أهمها:

— "هي عبارة عن ألعاب بسيطة التنظيم يشترك فيها أكثر من فرد ليتنافس وفق قواعد مسيرة لا تقتصر على سن أو جنس أو مستوى بدني معين ويغلب عليها طابع الترويح والتسلية وقد تستخدم بأدوات أو بأجهزة أو بدونها⁽¹⁾ مجموعة متعددة من ألعاب الجري وألعاب الكرات أو التي تمارس باستخدام الأدوات الصغيرة وألعاب الرشاقة وما إلى ذلك من مختلف الألعاب التي تتميز بطابع المرح والسرور والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها وسهولة ممارستها ، وتكرارها عقب بعض الاضاحات البسيطة⁽²⁾

— وسيلة تدريبية فعالة في إثارة دوافع المتعلمين نحو تحقيق الهدف كما أنها تشبع حاجات الفرد إلى الشعور بالاعتبار و التقدير من الآخرين⁽³⁾

هي تلك التمارين المحببة إلى نفوس اللاعبين والتي تجري على مساحات ضيقة وبعد معين من اللاعبين قد يكون هذا المعدل متساويا أو متفاوتا حسب الأهداف التي يسطرها المدرب⁽⁴⁾

من خلال هذه التعاريف الموجزة المدرجة يمكننا القول بان الألعاب المصغرة هي عبارة عن ألعاب غير محددة القوانين والشروط ، فهي مجالات مختلفة تساعد كل فرد سواء كان طفلا صغيرا أو راشدا على التعلم حسب قدراته الخاصة وإمكانياته وفقا لميوله ورغباته الذاتية من اجل الاكتساب والترويح والمتعة والسرور⁽⁵⁾

1) - أمين أنور الخولي ، التربية الرياضية المدرسية ، الطبعة الثالثة ، 1994 ، ص171 .

2) - عطيات محمد خطاب ، أوقات الفراغ والترويح ، الطبعة الأولى ، 1990 ، ص63

3) - وديع فرج الين ، خبرات في الألعاب للصغار والكبار ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، 1996 ص293 ، 294

4) - حنفي محمود مختار ، كرة القدم للناشئين ، دار الفكر العربي ، ص: 135 ، 136

5) - حنفي محمود مختار ، مرجع سبق ذكره ص: 135 ، 136

2-4- أنواع الألعاب الصغيرة :

- ألعاب الجري و المطاردة
 - ألعاب بسيطة التنظيم
 - ألعاب التتابعات
 - الألعاب الجماعية⁽¹⁾
- يعتبر هذا النوع من الألعاب بكثرة قوانينها و تباين أنواعها و هي تمهد الألعاب الجماعية الكبيرة، و تساعد الطفل تدريجيا على أن يتولى قيادة الجماعة و أن يكون عضوا فيها ، فيأمر بأمر القائد ، فتبدأ تنمو عنده روح الجماعة و روح العمل لمصلحتها و الانتصار لها.

2-5- أهداف الألعاب المصغرة:

- لطريقة الألعاب الصغيرة أهمية كبيرة في بلوغ أهداف مجتمعه لتطوير الصفات البدنية و في نفس الوقت تطوير المهارات الفنية للطفل الناشئ من اجل تكوين ذاكرة حركية للطفل في المستقبل و من بين تلك الأهداف :
- تطوير و تحسين الصفات البدنية .
 - تحسين الأداء المهاري للأطفال .
 - تطوير الصفات الإرادية لدى الأطفال مثل العزيمة، المثابرة، الثقة في النفس... الخ
 - إدخال عامل المرح و السرور إلى نفوس الأطفال .
 - اكتساب الأطفال الصفات الخلقية الحميدة مثل : الإحساس بقيمة العمل الجماعي ، التعاون ، الطاعة و تحمل المسؤولية... الخ.

و تعتبر الألعاب المصغرة من بين الطرق التدريبية الحديثة و الأكثر فعالية ، فالوضعيات و التركيبات الحالية موجودة بصفة جلية في مختلف أشكالها و ذلك حسب خصائص الأهداف المسطرة لذا فالأغلبية من المدربين يحضرون لاعبيهم في مربعات صغيرة و مساحات صغيرة⁽²⁾

2-6- خصائص الألعاب المصغرة:

- لا يشترط ممارستها طبقا لقواعد و قوانين دولية معترف بها اذ لا يرتبط فيها زمن اللعب و عدد اللاعبين أو مساحة و حجم و مكان اللعب أو مواصفات الأدوات المستخدمة بأية اشتراطات أو قواعد دولية
- سهولة تغيير قواعد و قوانين اللعبة بما يتناسب مع الظروف و المناسبات أو بما يتلاءم و محاولة تحقيق بعض الأهداف الترويحية المعينة ، و في كثير من الأحيان يمكن قيام اللاعبين بتحديد أو اختيار القوانين التي يرغبون في تطبيقها أثناء اللعب.
- عدم وجود مهارات حركية أو خطط ثابتة لكل لعبة⁽³⁾

(1) - حسن عبد الجواد: الألعاب الصغيرة، دار العلم للملايين 1979 ص 11

(2) Eric bottym , entraînement a l' européenne, édition vigot , paris , 1981 , p28.

(3)- عطيات محمد خطاب ، أوقات الفراغ و الترويح ، الطبعة الأولى، 1990، ص 171

2-7- علاقة الألعاب المصغرة بالصفات البدنية:

إن المهمة الرئيسية للألعاب المصغرة تكمن في تطوير وتنمية الصفات الحركية للطفل وخاصة مرحلة (9-12) سنة ، وهذه المرحلة تعتبر خصبة للمهتمين بتربية الطفل حركيا حيث يمتاز الطفل بالنشاط والحيوية والميول إلى أنشطة رياضية يغلب عليها طابع الألعاب كذلك يمتاز الطفل بالابتهاج والرضي والزيادة في نمو مقدرتهم على تحقيق النشاط الرياضي.

وهنا تظهر أهمية الألعاب المصغرة في إتاحة الفرص للأطفال لتطوير صفاتهم الحركية كما يجب في هذه المرحلة زيادة الاهتمام والتركيز على الأداء من حيث شكل المهارة والدقة. كما أن هذه المرحلة ملائمة لكسب وصقل المزيد من المهارات المركبة واستخدامها في الألعاب الصغيرة لأنشطة رياضية معينة، كما أن تنمية وتطوير القدرات الحركية تنجز من خلال الحصص التي تتضمن تمارين والعاب ونشاطات رياضية وهذا ما توفره الألعاب المصغرة أثناء الظروف المعقدة كضيق المساحة وتحديد عدد الممارسين.. الخ⁽¹⁾ كذلك الألعاب المصغرة تعتمد بشكل أساسي على الصفات البحتة (قوة، سرعة، مرونة، رشاقة.. الخ)، والحركات الأصلية وأمطاتها الشائع فان ممارستها تتيح للمشاركين اكتساب المهارات والقدرات الحركية خلال هذه الممارسة⁽²⁾

2-8- مبادئ اختيار الألعاب المصغرة:

يمكن حصر هذه المبادئ في النقاط التالية :

- فهم الغرض من اللعبة ومراعاة الظروف التالية: السن، الجنس، النمو.
- أن يكون هناك توافق بين غرض المدرب من اللعبة ورغبة الرياضي فيها وتحمي الغرض لاكتشاف قابليتهم البدنية والحركية.
- مراعاة قانون التدرج التعليمي للواجبات الحركية المتعلمة حيث تنتقل بالمتدرب تدريجيا 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 التدريبي.
- عدم الانتقال من لعبة إلى أخرى إلا بعد تأكد المدرب من أن جل التلاميذ قد أنجزوها واستوعبوا قوانينها بشكل جيد.
- إعادة عرض اللعبة إذا كان الموقف التدريبي يتطلب ذلك مع مراعاة ألا تكون الإعادة مجرد التكرار فقط.
- العمل على تحقيق الراحة النفسية للرياضي وذلك بشرح اللعبة بالتفصيل قبل بدايتها⁽³⁾.
- مراعاة المشاركة لجميع للرياضي.

(1)- قري عبد الغني وآخرون، أهمية استعمال الألعاب المصغرة لتنمية القدرات الحركية والنفسية لتلاميذ الطور الثاني سنة مذكرة ليسانس 2004، ص 41.

(2)- رحومي الجليلي وآخرون، مكانة الألعاب الصغيرة في دروس التربية البدنية والرياضية، مذكرة ليسانس، 1997، ص 31.

(3)- قاسم المنذلاوي وآخرون، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، دار الفكر العربي سنة 1990، ص 172-173.

2-9- تنظيم تعليم الألعاب المصغرة:

إن أهمية التطور في تعليم المهارات يكون مبني على علاقة بالأنشطة الحركية الأخرى وتحمل هنا معنى التكرار، ويعتبر بناء الأساس المتين 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 المصغرة التي تعمل على ممارسة المهارات في مواقف اللعب .
- إعادة ممارسة النشاط والمهارات.
- أداء اللعبة الأساسية في الفريق .
- تمارينات على المهارات أو الصفات البدنية.

2-10- كيفية اختيار الألعاب الصغيرة:

إن اختيار مهارات معينة أو العاب تمهيدية أو العاب الفرق يتوقف أولاً على تطور المهارات لدى الرياضي ويجب على المدرب أن يضع في الاعتبار الخبرات الرياضية المكتسبة خارج الميدان وداخله على حد السواء.

2-11- الأدوات المستعملة والعناية بها:

يجب أن تكون الأدوات الخاصة بالألعاب المصغرة كافية لتجنب وقوف الرياضي حول الملعب في انتظار دورهم، ويمكن زيادة عدد من الأدوات (الكرات، الملعب، الوسائل البيداغوجية... الخ) إذا ما أعطي المدرب العناية الصحيحة التي تطيل من عمر الأدوات القديمة بحيث يمكن صرف الميزانية في إضافة قطع جديدة.⁽¹⁾

2-12- طريقة تدرب الألعاب المصغرة :

طرق تدريب و تنفيذ الألعاب المصغرة لا تتطلب مهارات فنية عالية و هي بسيطة و سهلة لو اتبع المدرب الأمر الخطوات التالية :

- 1- اشرح اللعبة بألفاظ بسيطة و سهلة وبالغة تتماشى مع مرحلة نمو الرياضي مع مراعاة أن تكون قواعدها سهلة وبسيطة.
- 2- اطلب من الرياضي تنفيذ اللعبة بقواعدها كما تم شرحها و يقوم المدرب بتصحيح الأخطاء التي ظهرت في الأداء و القواعد.
- 3- كرر الأداء في الشكل منافسة لتحديد الفائز .
- 4- لاحظ الأداء في كل مرة و لا يجوز أن يكون الفوز على حساب الأداء الصحيح بل ركز على أن يكون الأداء صحيحا و لن يكون هناك فوز إلا مع الأداء الصحيح و تنفيذ القواعد أو الشروط المطلوبة.⁽²⁾

(1)- قري عبد الغني وآخرون، أهمية استعمال الألعاب المصغرة لتنمية القدرات الحركية والنفسية لتلاميذ الطور الثاني سنة مذكرة ليسانس 2004، ص 42.

(2)- محمد حسن علاوي: موسوعة الألعاب الرياضية، دار المعارف القاهرة، 1977.

- 5- مراعاة قانون التدرج التدريبي للواجبات الحركية المتعلمة ، حيث تنتقل بالتدريب تدريجيا من السهل إلى المعقد بصفة عامة حيث نبدأ بالألعاب البسيطة لنصل إلى الألعاب المعقدة .
- 6- مراعاة أن تكون ه ذه الألعاب متنوعة مشوقة و اقتصادية و بما يتفق مع الموقف الحويبي⁽¹⁾
- 7- عدم الانتقال من لعبة أخرى إلا بعد تأكد المدرب من أن كل اللاعبين قد أنجزوها و استوعبوا قوانينها بشكل جيد.
- 8- إعادة عرض اللعبة إذا كان الموقف الحويبي يتطلب ذلك مراعاة أن لا تكون الإعادة بمجرد التكرار فقط.
- 9- العمل على تحقيق الراحة النفسية للاعبين و ذلك بشرح اللعبة بالتفصيل قبل بدايتها .
- 10- استشارة دوافع اللاعبين للمشاركة الجماعية في اللعبة.
- 11- يجب أن تتلاءم أجهزة و أدوات الألعاب المقدمة مع قدرات الممارسين من حيث الاعتبارات التربوية المعروفة كالسن و الجنس.
- 12- ينبغي التحكم في الحمل الخاص باللعبة عن طريق تعديل و موازنة المواصفات و الاشتراطات اللعبة و بأي طريقة لمقابلة أهداف البرامج و قدرات التلاميذ.
- 13- ينبغي أن يخطط لاستخدام الألعاب كي تسهم بفعالية في نمو و تنمية اللاعب على مستوى الجوانب السلوكية المختلفة.⁽²⁾ عدنان درويش وآخرون

13-2- أغراض الألعاب المصغرة :

- تختلف أغراض الألعاب الصغيرة بالاختلاف المراحل السنية و الجنسية و كذلك بالاختلاف المستويات و المراحل التعليمية و تختلف كل لعبة في أغراضها عن اللعبة الأخرى كما أن أغراض اللعبة الواحدة تختلف عند تدريسها لمراحل مختلفة و ذلك تبعا لنوع كل مرحلة .⁽³⁾
- و من أهم الأغراض العامة للألعاب الصغيرة هي:
- يكسب اللاعب عن طريق الألعاب و المباريات الكثيرة من الصفات و القيم مثل التضامن ووحدة الفكر و الصمود و التحمل و الذكاء و العدل .
 - تعمل على نمو الصفات الخلفية الحميدة كالشجاعة و الشرف و الشهامة.
 - التمسك بالحق و الاعتدال و ضبط النفس.
 - تنمي المشاعر الطيبة أي مشاعر الصداقة و الكرامة.
 - تعدل من الصفات الضارة كالجنون المكر و العدوان.

(1)- سهام عفت عبد الرحمان: التدريب الميداني في التربية الرياضية ، دار المعارف 1999 ص 363

(2)- عدنان درويش وآخرون: دليل معلم الفصل وطالب التربية التعليمية ، دار الفكر العربي 1994 ص 173

(3)- إبراهيم شعلان وأشرف جابر: الألعاب الصغيرة، مذكرات 1973

- نعمل على شغل أوقات الفراغ فيهما هو نافع و مفيد.
- تكسب الفرد من خلال المواقف المختلفة التي يديرها من فوز أو هزيمة و كيفية التحكم في انفعالاته.
- تعود اللاعب النظام و الطاعة و الأمانة عن طريق تنفيذ قوانين للألعاب.
- تعود اللاعب على عدم الإقلال من مقدرة المنافسة و احترامها.
- تعمل على تنمية العضلات نموًا متزنًا و إكساب الجسم نموًا كاملاً للصحة و القوة و الجمال.
- اكتساب مهارات جديدة نافعة في الحياة .
- تنمية الصفات البدنية اللازمة لفرد كالقوة، السرعة، الاتزان، التحمل و دقة الحركة و الرشاقة و المرونة.
- استفاد للطاقة الكامنة في الجسم بما يعود عليه بالنفع.
- تنمية بعض الصفات كقوة الملاحظة و السرعة البديهية للتذكر.
- تعويض الأطفال عن فترات العمل الجدي حيث تعتبر الألعاب الصغيرة وسيلة للترويح بعد عناء العمل.
- مما سبق من قيم تربوية و تعليمية للألعاب الصغيرة يمكن الطفل من خلال ممارستها لها أن تكسبه من عناصر ما يساعده عن تشكيل شخصية .

2-13-1- اكتساب اللياقة البدنية و الحركية :

تساعد الألعاب الصغيرة على اكتساب اللياقة البدنية و الحركية للأطفال ذلك لأ ههنا تعتمد أساساً على الصفات البدنية و الحركات الأصلية و أنماطها الشائعة فان ممارستها تتيح للأطفال من خلال الممارسة المتقنة اكتساب المهارات و الصفات الحركية و تحسين المستوى البدني .

2-13-2- النفاعل الاجتماعي:

تكسب الألعاب الصغيرة للأطفال مهارات التعامل مع الجماعة و احترام و تقدير الآخرين ، و تقبل القيم الاجتماعية كال تعاون و الصداقة و الإثارة. ⁽¹⁾

2-13-3- عامل التشويق :

توفر الألعاب الصغيرة الجاذبية التي تدفعهم للمشاركة بفعالية للنشاط الحركي ، في مقابل التمرينات التقليدية التي تتسم بالملل و الرتابة . وهي من أهم تقوم بإدخال المرح و السرور على الدرس أو التدريب و ذلك من خلال ظروف العمل حيث تضفي عليهما بعد ترويحياً .

2-13-4- التدرج التعليمي و التمهيدي للألعاب الكبيرة :

تساعد الألعاب الصغيرة ذات القوانين القليلة و البسيطة في التدرج التعليمي للواجبات الحركية المتعلمة حيث تنتقل بالمتعلم تدريجياً من السهل إلى الصعب و من البسيط إلى المعقد كما أ ههنا وسيلة للانتقال تدريجياً إلى الألعاب الكبيرة التي تتضمن قوانين كثيرة.

(1)- سهام عفت عبد الرحمن :مرجع سبق ذكره ص355

2-14- مميزات الألعاب الصغيرة :

تمتاز الألعاب الصغيرة بكثرة أنواعها مما يجعل الفرصة للاختيار من بينها ما يتفق و ميول الأفراد. تناسب آل الأعمار و القدرات من آلا الجنسين فيستطيع آل فرد أن يختار منها ما يناسب سنه و جنسه و قدرته. يمكن أداءها في أية مساحة من الأرض مهما صغرت أما يمكن تصنيع أدوات صغيرة بواسطة الأطفال و الاستفادة من الأدوات لكبيرة

- لا تخضع القوانين المعترف بها و يمكن الاتفاق على وضع قواعد و قوانين للعبة .
- لا تحتاج ممارستها أي قدرة جسمية و عقلية عالية.
- مجال واسع لتحديد النشاط و الشعور بالسعادة و الترويح عن النفس .
- تمتاز مسابقات الألعاب الصغيرة بين الحماس و روح المنافسة في النفوس الأطفال .
- لها دور كبير في تنمية قو الملاحظة و سرعة التلبية و اليقظة.
- فرصة كبيرة لتدريب الأطفال على القيادة و الرئاسة و التبعية .
- فرصة مناسبة لإعطائهم حق ممارسة الحكم الذاتي أي حكم أنفسهم بأنفسهم .
- تؤهل الأطفال للألعاب الكبيرة.
- تنمي روح الجماعة و التعاون كما في الألعاب الجماعية. ⁽¹⁾
- ليست لها هيئات رياضية تشرف عليها .
- تمارس بالأدوات أو بدونها.

2-15- أهمية الألعاب الصغيرة :

تمثل الألعاب الصغيرة خاصة و اللعب عامة أهمية بالغة في نمو الطفل و هذا ما يجعلنا نلاحظ الطفل يقوم أثناء اللعب بنشاطات يظنها سهلة في حين أنها ليست كذلك و لكن هذه النشاطات نظرا للصعوبات التي تنطوي عليها ، فهي تعتبر وسيلة جديدة للتدريب و النظام و طريقة ناجحة لتعليم اللغة، إذ عن طريقها يتعرف الطفل على جوهر الأشياء، الألعاب و الصور ، و يحاول بتعابير مركزة شرح أفكاره و ما يراه خطأ أو صواب . كما أن الألعاب الصغيرة تعمل على إشباع ميل المتأخرين عقليا إلى الحركة و النشاط و تدريب حواسهم ، و إكسابهم القدرة على إستخدامها ، كما أنها تساهم على امتصاص الانفعالات و تدريب العضلات الكبيرة و الصغيرة و تحقيق التوافق إضافة إلى ذلك فإلها تساهم في تنمية سلوك التعاون و تبادل الرأي و المشاركة الجماعية و كيفية التعامل مع الآخرين ، و الاحترام المتبادل و العناية بالملكات الشخصية و ممتلكات الغير. ⁽²⁾

(1)- حسن سيد أبو عبده :مذكرة الألعاب الصغيرة 1973 ص 54

(2)- هدى محمد ناشف : إستراتيجية التعلم و التعليم في الطفولة المبكرة سنة 1993 ، ص 80- 81

2-16- مفهوم المنافسة الرياضية:

تعتبر المنافسة الرياضية من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي، سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية أو في مواجهة منافس وجها لوجه، أو المنافسة في مواجهة منافسين آخرين وغير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية.

يعتمد الباحثون في تعريف المنافسة بشكل عام على وصف عملياتها فهناك العديد من المفاهيم التي قدّمها هؤلاء الباحثين كتعريف للمنافسة ومن بين تلك المفاهيم التعريف الذي قدّمه "مورتون دويش" عام 1969 والذي أشار إلى أن المنافسة بصفة عامة هي "موقف تتوزع فيه المكافآت بصورة غير متساوية بين المشتركين أو المتنافسين وهذا يعني أن مكافأة الفائز في المنافسة تختلف عن مكافأة غير الفائز أو المنهزم".

وهذا التعريف الذي قدمه "دويتش" كان أساساً للمقارنة بين عمليتي المنافسة والتعاون على أساس أن التعاون على التنافس يقصد به أن المشاركين يقتسمون المكافآت بصورة متساوية أو طبقاً لإسهامات كل فرد وليس كما هو الحال في المنافسة.⁽¹⁾

كذلك نجد من بين التعاريف التعريف الذي قدّمه "ماتيفان" وهو أن المنافسة هي "النشاط الذي يحصل داخل إطار المسابقة المؤقتة في نمط إستعدادات معروفة وثابتة بالمقارنة مع الدقة القصوى"⁽²⁾ ولاحظ "مارتيتز" حسب ما ذكره "وانبيرغ غولد" عام 1997 أن المنافسة الرياضية هي "حالة يقوم خلالها شخصين أو أكثر بالتنافس والعمل للحصول على الجائزة أو أكبر حصة وتحقيق مستواه النخبوي"⁽³⁾ ويذكر الخولي عن محمد فضالي أنها رغم كل النقد الموجه للمنافسة ألا أنها مازالت الأساس الذي تقوم عليه الرياضة فهي تستخدم لرفع المستوى الصحي وإيضفاء الروح المعنوية العالية للأفراد ومن اجل التباهي أو التفاخر والإعتزاز القومي، بل ويرى أن درجة حدّة المنافسة تتوقف على ثلاث عوامل هي:

- طبيعة المجتمع من حيث الميل للمنافسة.
- الحوافز المقدرة للمنافسة.
- إستغلال المنافسة لرفع مستوى الأداء.

(1)- محمد حسن علاوي "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"؛ بدون طبعة دار الفكر العربي، القاهرة، مصر: 2002، ص28.

(2)- Matviev :psychologie sportive,ed-vigot,France :1997,p(23).

(3) -P-swienberg,d,gould:psychologie du sport de l'activité physique,vigot,paris:1997,p(125).

2-17- طبيعة المنافسة:

المنافسة أيا كان مستواها بدءا بمباريات الفصول في المدارس واللقاءات الحساسة في الدوري أو الكأس أو المباريات الودية أو مباريات الإعتزال أو التكريم والمباريات الودية الودية في المناسبات الوطنية أو لقاءات بروتوكولات التعاون الرياضي الخارجي، فهي على كل حال منافسة مع تباين ظروف وإشتراطات التنافس بالرغم من عدم ضرورة إحراز نتيجة معينة أو تأثير النتيجة في تحسين وضع الفريق المنافس في البطولة لكنها منافسة بكل المقاييس. وتمتد ظروف المنافسة في أقل من دقيقة في المنافسات الفردية (سباحة، ألعاب القوى) على الدقائق كما هو الحال في الجمباز والغطس إلى أكثر من ذلك كما هو الحال في كرة القدم والتي تمتد إلى ساعات في بعض لقاءات التنس والكرة الطائرة في الأشواط الحاسمة.⁽¹⁾

2-18- أنواع المنافسات الرياضية:

هناك أنواع مختلفة للمنافسة الرياضية فهناك التمهيدية والمنافسات الرئيسية (الرسمية).

2-19-1- المنافسة التمهيدية:

ويعتبر هذا النوع من المنافسات نوعا تجريبيا يستخدمه المدرب لتعويد الرياضي على الشكل المبدي للمنافسات ويعتبر وسيلة من وسائل الإعداد المتكامل.

2-19-2- المنافسة الاختيارية:

وتستخدم المنافسة الاختيارية لغرض إختبار مستوى إعداد الرياضي ودراسة تأثير مراحل التدريب المختلفة على الحالة التدريبية، والتعرف على نقاط الضعف والقوة، ودراسة تركيب النشاط التنافسي، وبناءا على تحليل نتائج هذه المنافسة يتم التخطيط للبرنامج التدريبي للمرحلة المقبلة.

2-19-4- المنافسة التجريبية:

يتم خلال هذه المنافسة التركيز على نموذج المنافسة الرئيسية التي يشارك فيها الرياضي، وبصفة خاصة على الدور المطلوب منه خلال هذه المنافسة، وفي هذه الحالة يجب توفر كافة الظروف المشاهدة للظروف الرئيسية بأقصى درجة ممكنة.

2-19-5- منافسات الإنتقاء:

يتم بناءا على هذه المنافسة إنتقاء الرياضيين وتشكيل الفريق في المنافسات الرسمية.

2-19-6- المنافسة الرئيسية:

تعتبر الهدف الرئيسي من المشاركة في المنافسات الرسمية هو تحقيق أعلى مستوى ممكن ويتحقق هلك من خلال التعبئة القصوى لكافة إمكانيات الرياضة البدنية والمهارية والخطوية والنفسية.⁽²⁾

(1)- محمود عبد الفتاح عتّان: "سيكولوجية التربية البدنية والرياضية"، ط1، دار الفكر العربي، مصر: 1995، ص422

(2)- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: "التدريب الرياضي"، ط1، دار الفكر العربي، مصر: 1997، ص25-26

20-2- نظريات المنافسة:**20-2-1- المنافسة كوسيلة للتدريب الفعّال:**

إن المنافسة الرياضية عموماً موجهة إلى تحسن التدريب، فهى تعتبر إذن كوسيلة خاصة للتدريب وعن طريقها تطوير والحفاظ على النتائج الجيدة.⁽¹⁾

20-2-2- المنافسة كشرط إيجابي:

على نهج "الدرمان" المنافسة هي حافز يسمح للشخص التطور فهي إحدى الدوافع التي تسمح للشخص أن يصل إلى نتيجة مسرفة وبذلك تتطور.⁽²⁾

20-2-3- المنافسة كوسيلة للتطور:

حالة الشخص في المنافسة تكون متعلقة مباشرة بما يحيط به إذ سلوكات ومعاملات الفرد يمكن أن تتغير حسب معاملات رفقاءه، مدربين، منافسين، ومتفرجين.⁽³⁾

20-2-4- المنافسة كوسيلة للتقييم:

تعتبر المنافسة كوسيلة لتقييم المستوى وفعالية التدريب وبالتالي يمكن ملاحظة مختلف جوانب المنافسة مثل:

- تقييم مستوى اللياقة البدنية والقدرات النفسية في حالة المنافسة.
- تقييم مدى الحفاظ على التقنيات المكتسبة خلال المنافسة.
- إيجاد حلول للمشاكل التقنية والتكتيكية أثناء اللعب.
- المقارنة بين مستوى النتائج المركبة ومستوى النتائج المحددة.⁽⁴⁾

21-2- أهمية المنافسة الرياضية:

لم تكن الرياضة على هذا الشكل بل عايشت طبيعة الحضارات المختلفة وإذا كان النشاط الرياضي في البداية شعائري فهو منذ القدم بأهداف خاصة لكل حضارة رياضات السرعة عند الشعوب القديمة، الرياضات القتالية عند السبارتيات Spartiates، رياضة القوة عند المصريين، الرياضات التربوية عند اليونانيين، الديسبوت Despot عند الفرنسيين أو الرياضات الاستعراضية، سجلت وقتها وعبرت عن روح وتقاليده هذه الحضارات. منذ القدم إلى يومنا هذا ومن المشرق إلى المغرب الحضارات خصصت دائماً مكانة للنشاطات البدنية الموجهة نحو التجاوز واللعب إذا كانت الرياضة ظاهرة عامة في الزمان والمكان وإذا كانت هذه الظاهرة عرفت تجاوب دائم، ذلك يؤكد على وجود متطلبات أساسية عند الإنسان.

(1)- Rechar d b-alderman :Manuel de psycholoje du sport, Edition vigot,paris :p(99)

(2)- Jurgenweinècle :Manuel d'entraînement ,edition4,paris :1997,p(27).

(3)- Rechar d b-alderman :Manuel de psycholoje du sportif,opcit :p(99).

(2)- نبيل محمد إبراهيم: "الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية" ط1، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية: 2004، ص03.

يرى "مارتيتز" الرياضة تعمل على إخراج أحسن ما نملك وكذلك أنه بدون منافسة يندم الإنتاج والإبتكار. ويرى أيضا أن المنافسة هي السعي وراء النجاح وتحقيق الأهداف المسطرة فالكثير من أفراد المجتمع الأمريكي يعملون على النجاح والفوز والتمكن من إلحاق الهزيمة بالغير والحصول على المكافأة أو تقسيمها. من هنا فالفوز والنجاح عندهم هو إلحاق الهزيمة بالغير والحصول على المكافأة لهذا يلجأ أغلبية الرياضيين عندهم إلى الطرق غير القانونية من أجل الفوز .

للمنافسة دور كبير في التحضير حيث أن أغلبية الرياضيين يستعملون المنافسة كدافعية إيجابية للتحضير من أجل الإستمرار في تجدييد المواهب وتطوير المهارات.

وكما أشار الخولي عام 1996 انطلاقا من أعمال "أولاند سلي" كثيرا ما يعمد الناس إلى إخفاء مشاعر التنافس وعدم إبرازها بوضوح في الحياة اليومية، لكن الرياضة لا تستهجي هذه المشاعر بل تبرزها وتضعها في إطارها الاجتماعي الصحيح، بل وتعمل على تهذيبها وضبطها بالقيم والمعايير الخلقية للرياضة كالروح الرياضية أن الناس يشتركون في الرياضة، يتوقعون المنازلة أو المسابقة أو التباري، فهي كلها مضامين تندرج ضمن مفهوم التنافس

وهذا ما دعى "فاندروزاج" إلى التساؤل على مدى تنظيم الجماعة للمشاركة في الرياضة في سبيل غناء خصائصها الأولية.

ويبدو أن الإجابة الأسلم أن ما يحدث في هذا الصدد بغض النظر عن النكهة إنما يتم باللاوعي في غالبه، أقصد تتاب الجماعة بعض المشاعر كالرغبة في التفاعل عبر الرياضة، ولكن في غالب الأحيان، فأهم لا يعطون اعتبارا لنمط هذا التفاعل.⁽¹⁾

2-22- قواعد وضوابط المنافسة الرياضية:

لقد شهدت السنوات الأخيرة تزايد ملحوظ في الإهتمام بالرياضات التنافسية بصفة عامة والمنافسات ذات الطابع الجماهيري بصفة خاصة، وينتج عن هذا الإهتمام ارتفاع ملحوظ في أعداد الممارسين لكل لعبة رياضية، وأيضاً ارتفاع مستوى الأداء التقني الذي ساهم في تحقيق التفوق والبطولة الذي يسعى له معظم الرياضيين، وفي سبيل الفوز والنصر والتفوق والبطولة نجد أنه ظهرت في الساحة الرياضية عدّة مفاهيم جديدة على المجتمع الرياضي سواء المستوى المحلي أو العربي أو الدولي مثل السلوك العدواني وظاهرة العنف، وظهور ظاهرة شغب الملاعب التي امتدت تأثيراتها إلى جماهير المشاهدين، فتحول الأمر من متابعة ومشاهدة لأحداث المباريات إلى عمليات قد تتضمن القتل والإعتداء والإحراق والتدمير، مما جعل المنافسة والمباريات شكلا من أشكال الخرق الصحيح للقوانين المدنية والجنائية واللوائح والقوانين المنظمة للأنشطة الرياضية.⁽²⁾

(1)- أمين أ، ور الخولي: "مرجع سبق ذكره، ص204.

(2)- نبيل محمد إبراهيم: "الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية" ط1، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية: 2004، ص04.

فالمنافسات الرياضية تعد منظومة إجتماعية تضم اللاعبين والحكم والمدرب والإداري والإعلامي ويشار إلى المنافسة الرياضية على أنها موقف إختباري ذو شدة عالية تبرز فيه جميع خبرات ومهارات اللاعب أو الفريق المكتسبة من خلال حياته التدريبية بهدف التفوق على المنافس أو الفريق في لقاء تحكمه القوانين المحلية والدولية.

فالنشاط الرياضي من المجالات المهيأة للخضوع للتنظيم القانوني ولك ن ممارسة هذا النشاط الذي يخضع لقواعد فنية نابعة من الوسط الرياضي نفسه وهو ما يطلق عليه قواعد اللعبة، فهناك القواعد الفنية البحتة كتلك التي تحدد زمن المباراة وأوصاف الملعب وتكوين الفرق الرياضية ووضع كل لاعب في بداية المباراة ونظام اللعب وزمنه إلى غير ذلك من القواعد الفنية.

وهناك نوع آخر من القواعد يطلق عليه قواعد تنظيم سلوك اللاعبين لضمان السلامة أثناء المنافسة الرياضية، وإذ خالف اللاعب تلك القواعد وقعت عليه عقوبات، رياضية معينة كالإيقاف عن اللعب لفترة زمنية محددة أو الطرد من الملعب، فهذه القواعد تؤدي دورا وقائيا بالنسبة للحوادث الرياضية خاصة تلك التي يكون لها نتائج وخيمة مثال ذلك القواعد التي تحرم على الملاكم أن يضرب منافسه في أماكن معينة، لكن رغم خضوع.

الخاتمة

إن الألعاب الشبه مصغرة تعمل على استغلال طاقة الجسم الحركية في جلب المتعة النفسية للرياضي وبالتالي فهي تناسب الناشئين لملائم لقدراتهم وميولهم وتعتبر وسيلة هامة في تنمية لياقة الناشئ البدنية ، وتفاعله اجتماعياً كما تعتبر الألعاب المصغرة إعداداً تمهيدياً لألعاب الفرق الجماعية والفردية حيث تسمح بالتدريب على المهارات الحركية الأساسية التي يستخدمها الناشئ عندما يكبر وينضم أكبر الأندية .

كما أصبحت الألعاب المصغرة وسيلة فعالة ومؤثرة في تدريب الناشئ ومادة أساسية في البرنامج التدريبي ودخلت بها أسس التنظيم والتخطيط ومسايرة أهدافها من إعداد الرياضي وتحقيق الأهداف التدريبية المحددة . فهي نشاط حركي أو تمارين يشترك فيها فرد أو أكثر ويغلب عليها الطابع الترويحي والتنافسي كما يمكن أن تمارس في أي مساحة من الأرض وهي النوع الثاني من الأنشطة المسلية المفيدة بدنياً وعقلياً ونفسياً واجتماعياً.

تمهيد:

التدريب الرياضي عملية تربوية ذات صبغة فردية حيث انما تراعي الفروق الفردية من حيث العمر والجنس ودرجة المستوى فتدريب الناشئين يختلف عن تدريب الكبار كما يختلف تدريب البنين عن تدريب البنات ويختلف تدريب الفريق الواحد باختلاف المراكز المختلفة وما تطلبه هذه المراكز من مهارات وقدرات. كما يختلف تدريب الألعاب والأنشطة الرياضية المختلفة باختلاف الصفات المميزة لكل نشاط .

كما يهدف التدريب لإعداد الرياضي بدنيا و تنمية الصفات أو القدرات البدنية كالقوة العضلية والتحمل والسرعة والرشاقة ومدى الحركة في المفاصل. ويجب أن تكون هذه التنمية شاملة وعمامة مع التأكيد على الصفات الخاصة التي تكفل التقدم في نوع النشاط الذي يمارسه الفرد.

كما لها هدف في الإعداد المهاري تحري و إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي كذلك فإن تنمية القدرات الخطئية التي يستخدمها الفرد في غضون المنافسات الرياضية من أهم واجبات التدريب الرياضي.

1-2- مفهوم التدريب الرياضي:

البروفيسور HALMANE يعرفه على انه عبارة في جميع كميات الحمل المعينة المعطاة للرياضي في الفترة الزمنية المعينة يهدف إلى دفع الانجاز الذي يؤديه بحيث تتغير وظائف الأجهزة العضوية.⁽¹⁾

ويقول الدكتور (HARRA)"هارا" أن التدريب الرياضي يتطرق إلى جميع أوجه حياة الفرد ويصبح في معظم الأحيان عاملاً هاماً تتأثر به حياة الفرد وأسلوب المعيشة.⁽²⁾

أما الباحث ماتيفيف (MATWIW) فيرى أن اصطلاح التدريب الرياضي يعني التحضير الجسمي والتكتيكي والعقلي والنفسي والتربوي للرياضي لمساعدة التمرينات الجسمية عن طريق الجهد.⁽³⁾

ويقول الدكتور عصام عبد الخالق " إن التدريب هو التمرين للمنظم للحركات الرياضية المبنية على الأسس العلمية في إطار خطة موضوعة مع مراعاة النواحي التربوية وكذلك الرعاية الصحية بهدف الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى في النشاط الرياضي الممارس يتم ذلك من خلال التخطيط الجيد والدقيق لتنمية الصفات البدنية والمهارات الحركية والقدرات الخططية.⁽⁴⁾

ويمكن تقديم التعريف الإجرائي لتدريب الرياضي بأنه " عملية تربوية مخططة مبنية على الأسس العلمية والقواعد التربوية بهدف الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن في النشاط الرياضي الممارس وذلك بتنمية قدرات الفرد البدنية ومهاراته الحركية وإمكاناته الخططية وقدراته العقلية وكذلك زيادة الدوافع النفسية وتطوير سماته الشخصية والإدارية.⁽⁵⁾

- (1)- علي ناصف و قاسم حسنين. مبادئ التدريب الرياضي . بغداد : دار المعرفة 1980 ص 15
- (2)- محمد حسن علاوي. علم التدريب الرياضي . بغداد : ط2 ,دار المعارف 1979 ص 39
- (3)- علي ناصف و قاسم حسنين. مرجع سبق ذكره ص 166
- (4)- عصام عبد الخالق. التدريب الرياضي . مصر : ط2 دار الكتب الجامعية 1979 ص 11
- (5)- عصام عبد الخالق مرجع سبق ذكره ص 08

2-2- تعريف القوة العضلية:

نظرا لأهمية القوة العضلية في الممارسة الرياضية فقد اجتهد عدد كبير من الجزاء في وضع تعريفات لها منها على سبيل المثال:

يعرفها : هارا (Harra) بكونها أعلى قدرة من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمحاكمة أقصى مقاومة خارجية مضادة .

كما يعرفها زاتيسورسكي (zaciorski) بأنها قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها.⁽¹⁾ يعرفها شتيلر (Stiller) 1983 إمكانية العضلات أو مجموعة من العضلات في التغلب على مقاومة أو عدة مقاومات خارجية سواء كانت ثابتة أو متحركة .

يعرفها هنتنجر (Hetenger) بأنها مقدرة العضلة على إنتاجها في حالة أقصى انقباض إيزومتري إرادي.⁽²⁾ ويعرفها ماتنيف (mathweev) 1964 م قدرة العضلة في التغلب على مقاومات مختلفة ومواجهتها حسب متطلبات النشاط الرياضي.⁽³⁾

كما نفهم من مصطلح القوة بأنها أقصى كمية من القوة تستطيع العضلة دفعها مرة واحدة . ويعرفها " كلارك " بأنها أقصى قوة تخرجها العضلة نتيجة انقباض عضلة واحدة .

أما "محمد حسن علاوي" فيعرفها بأنها أقصى مقدار من القوة يمكن أن تخرجه العضلة أو مجموعة العضلات المشتركة في العمل.⁽⁴⁾

ويعرفها "j.Spain" هي استعداد على التفوق على مقاومة ثابتة القوة مضادة أو متحركة . ويعرفها "مفتي حماد" بأنها المقدرة أو التوتر الذي تستطيع العضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحد لها.

هذا ويمكن أن تضاف القوة العضلية إلى أنواعها فيمكن معرفتها من خلال تقسيم "لارسون" "وفليشمان" (LarsonetFlishman).⁽⁵⁾

2-2-1- القوة المتحركة الديناميكية:

ويعرفها لارسون بكونها قدرة الفرد على دفع وزن الجسم أو توجيهه في أي اتجاه ونلاحظ ذلك في سباقات السرعة و الجري وراء الزميل وفي كرة القدم.

(1)- محمد حسن علاوي. علم التدريب الرياضي . القاهرة : ط3, دار المعارف 1994 ص 71

(2)- محمد صبحي حسنين و احمد كسري معاني. موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي . القاهرة : ط1 مركز الكتاب للنشر 1999 ص 22

(3)- مراد ابراهيم الطرفة. (بدون سنة). الجودو بين النظرية والتطبيق . القاهرة : منشأة المعارف ص 439

(4)- محمد حسن علاوي. مرجع سبق ذكره ص 36

(5)- بسطويسي احمد بسطويسي. اسس ونظريات التدريب الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي 1999 ص 83

2-2-2- القوة الثابتة الستاتيكية:

يعرفها لارسون بكونها قدرة الفرد على دفع أو شد الجهاز أو ضغط الجسم في وضع معين لأقصى فترة زمنية ويظهر ذلك.

2-2-3- القوة المنفجرة الانطلاقية:

ويعرفها "فليشمان" بكونها قدرة الفرد على اخراج أقصى قوة ممكنة ويمكن ملاحظة ذلك عند راني المسافات القصيرة 100م، 200م وهو الجري بأقصى سرعة لتسجيل أقل وقت ممكن .
ويتفق " جاكسون" (Jackson) مع لارسون و"فليشمان" في هذه العناصر ولكن زاد عليها عنصر تحمل القوة وهذا العنصر مهم جدا أثناء سباقات الجري بحيث لا يأبه بأي تعب على مستوى العضلات العلوية (الذراعين) أو الجذعية (البطن و الظهر) أو (السفلية العضلة الرباعية الرؤوس وثنائية الرؤوس).

2-3- أهمية القوة العضلية:

تعتبر القوة العلية من مظاهر النمو البدني الهامة ، وتعتبر أهم صفة بدنية وقدرة فسيولوجية وعنصرا حركيا بين الصفات البدنية الأخرى (1)

لذلك ينظر إليها المدرسون كمفتاح للتقدم في الأنشطة الرياضية المختلفة والت تتطلب التغلب على مقاومات معينة وكونها تساهم يقدر كبير في زيادة الإنتاج الحركي في المجال الرياضي عامة حيث يتوقف مستوى الأداء على ما يتمتع به اللاعب من قوة عضلية مع تفاوت تلك العلاقة بمدى احتياج الأداء لعناصر القوة العضلية (2)
وتمثل أحد الأبعاد المؤثرة في تنمية بعض المكونات البدنية والأخرى كالسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة. (3)
ويرى كثير من العلماء أن الأفراد الذين يتصفون بالقوة العضلية يكونون أقدر من غيرهم على سرعة التعلم الحركي وإتقان مستوى الأداء الحركي، وإمكانية الوصول للمستويات الرياضية العالية. (4)

يرى "جونسن" و"فيشر" (JANSONET FISHER) 1972م أن المستوى العالي من القوة العضلية يساهم بشكل فعال في تحقيق الأداء الجيد وأنها الواحدة من العوامل الديناميكية للأداء الحركي ومن أسباب تحسينه وتقدمه. (5)

- (1)- مفتي ابراهيم حماد. (2001). التدريب الرياضي الحديث . القاهرة : ط2 و دار الفكر العربي و علي جلال الدين. (2004). فسيولوجيا التربية البدنية والانشطة البدنية . مصر : ط2, المركز العربي للنشر جامعة الزقازيق ص 29
- (2)- مفتي ابراهيم حماد. مرجع سبق ذكره ص36
- (3)- ابراهيم احمد سلامة. الاختبارات والقياس في التربية البدنية والرياضية . القاهرة : دار المعارف 1980 ص 133
- (4)- ريسان مجيد خريبط. موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية . البصرة : ط1, جامعة البصرة 1989 ص 31
- (5)- ابراهيم احمد سلامة. مرجع سبق ذكره ص 107

كما يضيف كل من "محمد حسن علاوي" و"محمد رضوان" (1989م) بان هناك علاقة إيجابية عالية القوة العضلية والقدرة على التعلم الحركي وأن هناك ارتباطا وثيقا ومباشرا بين القوة العضلية والمهارة في الأداء الحركي وأن أي لاعب تتوافر لديه القوة والمهارة يستطيع بسهولة أن يتفوق على اللاعب الذي يمتلك أحد هذين العنصرين فقط دون العنصر الآخر⁽¹⁾

ويؤكد "حسنين" (1982) كون القوة العضلية أهم القدرات البدنية فهي أساس تعتمد عليه الحركة والممارسة الرياضية والحياة عامة لارتباطها بكل من القوام الجيد والصحة والذكاء والتحصيل والإنتاج والشخصية إن يتوقف الانجاز الحركي الشامل بدرجة كبيرة على مستوى ما يتمتع به الفرد من القوة العضلية حيث اتضح أن القوة من أهم العوامل الديناميكية لإتقان الأداء النهاري ذو المستوى العالي في جميع الألعاب والمنازلات التنافسية.⁽²⁾

2-4- أنواع القوة العضلية:

تعددت الأداء حول أنواع القوة العضلية فقد أشار البعض إلى تقسيمها من حيث ارتباطها بعناصر أو قدرات بدنية أخرى كالقوة السريعة و تعمل القوة وكذلك صنف تبعاً لمقدار المنتج من القوة على أساس القوة العامة و القوة الخاصة. ارتباط القوة العضلية ببعض القدرات البدنية:

ترتبط القوة العضلية بكل من عنصري السرعة و التحمل على شكل قدرات لها شكل قدرات لها شكل جديد ومميز وذو علاقة وثيقة بالنشاط الممارس وبصفة عامة يقسم "فاينيك" القوة العضلية إلى أنواع كما يلي:

-القوة المميزة بالسرعة .

-القوة الانفجارية-تحمل القوة العضلية.

2-4-1- القوة المميزة بالسرعة:

تعتبر صفة القوة المميزة بالسرعة كأهم صفة عند عدائي السرعة وتكون أنها تجمع بين صفتي السرعة والقوة و بالبصر إليها على أنها ارتباط القوة X السرعة = القوة المميزة بالسرعة وقد عرفها "هارا" (HARRA) 1979 بكونها قدرة الفرد في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركة مرتفعة وهي عنصر مركب من القوة العضلية و السرعة.⁽³⁾

(1)- محمد حسن علاوي. مرجع سبق ذكره ص 36

(2)- بهاء الدين سلامة. فيسيولوجيا الرياضة . القاهرة : دار الفكر العربي 1994 ص 236

(3)- احمد السعيد قاسم حسن المندلاوي. علم التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق . بغداد : مطبعة الجامعة 1979 ص 120

ويعرفها أيضا على أنها مقدرة العضلة أو مجموعات عضلية للبلوغ بالحركة إلى أعلى تردد في أقل زمن ممكن ويضيف "هارا" تعريف آخر بأنها إمكانية الجهاز العصبي العضلي في إنتاج لبعض قوة في اقل وقت ممكن ويرى بارو أن الربط بين القوة العضلية و السرعة الحركية في العضلات تعرض متطلبات الأداء الحركي في المستويات العليا ، حيث يعرف القوة المميزة بالسرعة على أنها قدرة الرياضي على إخراج أقصى قوة في العضلة أو العضلات في أقل زمن ممكن⁽¹⁾ ويسميتها بعض جراء التدريب الرياضي بالقدرة **POWER** كمصطلح فيزيائي بينما ينظر البعض إلى القدرة كمرادف للقوة الانفجارية **EXPLOSIVE POWER** وهو ما يعني إخراج أقصى قوة بأسرع أداء حركي ولمرة واحدة كما يحدث عند تنفيذ رمية جيدة وتحسب نقطة كاملة لسرعتها وقوتها حيث اتفق كل من " لارسون " و"يكمه" على تعريفها بكونها القدرة على إخراج أقصى في أقصر وقت بسرعة حركية مرتفعة.⁽²⁾ أي استخدام معدلات عالية من القوة في شكل تفجر حركي ، حيث يؤكد للتحقيق ذلك⁽³⁾ يتطلب ما يلي:

درجة عالية من القوة .,درجة عالية من السرعة .

القدرة على دمج القوة بالسرعة (استخدام السرعة لتوليد القوة أو استخدام القوة لتفجير السرعة)

التفجر الحركي و الذي يكون في وقت محدود للغاية .

ويستخلص الباحث مما سبق أن القوة المميزة للسرعة مقدرة الرياضي على الأداء الحركي المتميز بأقصى قوة وفي أقصى سرعة ممكنة وهذا ما يتطلبه هذا النشاط.

2-4-2- القوة الانفجارية:

ويطلق عليها البعض القوة القصوى أو القوة العظمى وتعرف بأعلى قوة ديناميكية يمكن للعضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها لمدة واحدة.⁽⁴⁾

وتعرف أيضا بأنها أعلى قوة ينتجها الجهاز العصبي أثناء الانقباض الإرادي 3.

مع ملاحظة أن هناك عدم تفريق في بعض المراجع العربية ووصف كلا النوعين بالقدرة ولكن القوة الانفجارية تظهر ويمكن التعرف عليها من خلال ما تتميز به بأعلى قوة وأقصى سرعة ولمدة واحدة.⁽⁵⁾

(1)- فتحي الغزاوي. فيسيولوجيا الانسان . القاهرة : دار المعارف 1975 ص 87

(2)- محمد حسن علاوي. مرجع سبق ذكره ص99

(3)- احمد السعيد قاسم حسن المدلاوي. علم التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق . بغداد : مطبعة الجامعة 1979 ص48

(4)- احمد السعيد قاسم حسن المدلاوي. مرجع سبق ذكره ص120

(5)- مراد ابراهيم الطرفة. (بدون سنة). الجودو بين النظرية والتطبيق . القاهرة : منشأة المعارف ص 441

أما القوة المميزة بالسرعة هي القدرة على التغلب المتكرر وعلى المقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة وتكون القوة والسرعة عند ذلك أقل من القسوة ويؤكد ذلك فهي البيك1992 ، أن القوة المميزة بالسرعة تتمثل في التكرار دون ما يريه لتجميع القوى (الجري السريع) أما القوة الانفجارية فهي القدرة على قهر مقاومة قصوى أو أقل من القصوى ولكن في أسرع زمن ممكن .⁽¹⁾

فيستخلص الباحث أن القدرة العضلية هي القوة الانفجارية وخاصة عند أداء مهارات في رياضة الجيدو التي تتطلب حركة وحيدة لإنجاحها و سنتطرق بالتفصيل إلى هذا في موضوع القدرة العضلية وفيما يلي بعض التعريفات التي وصفها العلماء للقوة الانفجارية ، حيث يرى " بارو " Barrow أن القوة القصوى تتطلب من الفرد إخراج الحد الأقصى من القوة التي يمتلكها و الذي تخرجه العضلة ضد مقاومات تتميز بارتفاع شدتها.⁽²⁾ وعرفها "كلارك" (Clarke) بأنها أقصى قوة تخرجها العضلة نتيجة انقباضية عضلية واحدة وعرفها "هارا" بأنها أعلى قدرة من القوة يبذلها الجهاز العصبي و الفصل لمجاهة أقصى مقاومة خارجية مضادة ويعرفها "هنتجر" (Hettinger) بأنها القوة التي تستطيع العضلة إنتاجها في حالة أقصى انقباض ايزومتري إرادي.⁽³⁾ وعلى ذكر التعاريف السابقة يرى الباحث بأن القوة الانفجارية هي أقصى قوة التي يمكن للرياضي إنتاجها خلال أقصى انقباض عضلي إرادي .

2-4-3- تحمل القوة:

تعرف في كثير من المراجع بالتحمل العضلي أو الجلد العضلي بمعنى قدرة الفرد على بذل جهد بدني مستمر أثناء وجود مقاومات على المجموعات العضلية المبينة لأطول فترة معينة بحيث يقع العبء الأكبر للعمل على الجهاز العضلي ويذكر بسطويسي عن هارا هي القدرة على مقاومة التعب أثناء الجهود البدني والذي يتميز بحمل عال على المجموعات العضلية المستخدمة في بعض أجزائه أو مكوناته.⁽⁴⁾ ويعرف "أبو العلا عبد الفتاح" بكونه قدرة الفرد على مواجهة مقاومات متوسطة الشدة لفترات طويلة نسبيا بحيث تقع العين الأكبر في العمل على الجهاز العضلي.⁽⁵⁾

(1)- محمد رضا حافظ الروبي. مبادئ التدريب في رياضة المصارعة . الاسكندرية : ط1 , مؤسسة النشر للاسكندرية 2005 ص 130

(2)- محمد صبحي حسنين و احمد كسري معاني. موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي . القاهرة : ط1 مركز الكتاب للنشر 1999 ص 22

(3)- السيد عبد المقصود. نظريات التدريب الرياضي ,تدريب فيسيولوجيا القوة . القاهرة : ط1 ,مركز الكتاب للنشر 1997 ص 98

(4)- عصام الوشاحي. التدريب بالانتقال ,القوة والبطولة. مصر: دار الجهاد للنشر والتوزيع 1998 ص 68

(5)- احمد نصر الدين رضوان ابو العلا احمد عبد الفتاح. فسيولوجيا اللياقة البدنية . القاهرة : دار الفكر 1993 العربي ص 85

ويعرف مايتور بكونه مقدرة العضلة على أن تعمل ضد مقاومات متوسطة لفترة زمنية مستمرة ويعرفه كلارك بكونه المقدرة على الاستمرار في القيام بانقباضات عضلية لدرجة أقل من القصوى.⁽¹⁾

يستخلص الباحث الأهمية الحيوية لأنواع الباحث الأهمية الحيوية لأنواع القوة العضلية في تحسين نتائج السرعة 100م وأن اللاعب يستطيع تنفيذ معظم الحركات التي توحى بالأداء الجيد وتحسين المستوى , كما يحتاج إلى بذل درجة عالية من أنواع القوة للتغلب على مقاومات عنيفة مستمرة لمدة من الوقت وهذا ما يميزه عن منافسة هذا العنصر الحيوي من خلال امتلاكه لأنواع القوة العضلية.

- القوة العامة :

والتي تختص بكل الأنظمة والتي تعتبر براع القوة العضلية والتي يتم تنميتها خلال مرحلة الإعداد الأولى أو في السنوات الأولى من بداية التدريب عند اللاعب , والمستوى المنخفض من القوة العامة وربما يكون عامل مؤثر ومحدد لكل مراحل تقدم اللاعب.⁽²⁾

- القوة الخاصة:

ويقصد بها ما يرتبط بالعضلات المنية في النشاط المشتركة في الأداء وترتبط بالتخصص في الأداء الذي يرتبط بنوع الرياضة وبطبيعة النشاط , فإن تنمية القوة الخاصة والوصول بها لأقصى حد ممكن يجب أن تكون مندمجة بشكل كبير وذلك في نهاية موسم الإعداد الخاص.

السرعة : تعتبر السرعة من المكونات الأساسية لأداء البدائي وإحدى الهامة للوصول إلى تحقيق أعلى أداء حركي في معظم الأنشطة البدنية الرياضية , ويعرفها "هاره" بأنها القابلية العالية لسرعة الحركة الانتقالية.⁽³⁾ ويرى البعض بأنها القدرة على أداء حركات معينة في أقصى زمن ممكن.⁽⁴⁾

وينظر إلى السرعة كمؤشر لمدى توافق الاستجابات العضلية على الاستجابات العصبية اللازمة للتوقيت والمدى الحركي الخاص للمهارات الرياضية المختلفة , حيث يتطلب ذلك كفاءة الجهازين العضلي والعصبي فيرى "ادرهوف" على أنها قابلية الفرد لتقليل العمل في أقل زمن ممكن وتتوقف على سلامة الجهاز العصبي العضلي عند الرياضي⁽⁵⁾

(1)- محمد صبحي حسنين و احمد كسري معاني. مرجع سبق ذكره ص 24

(2)- عويص الجبالي. التدريب الرياضي النظري والتطبيقي . القاهرة : ط2 دار الطباعة للنشر والتوزيع 2001 ص 359

(3)- كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسنين. اللياقة البدنية ومكوناتها . القاهرة : ط3, دار الفكر العربي 1997 ص 162

(4)- مروان عبد المجيد ابراهيم. الاحتبارات والقياس والتقويم في التربية البدنية . عمان : دار الفكر للنشر والتوزيع 1999 ص 105

(5) EDORNHORREF -M-H. (1993). L'EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE ALGER : OFFICE DES PUBLICATION UNIVERSITAIRE

وبذلك يفهم تحت مصطلح السرعة من التعاريف التالية :

القدرة على انجاز حركة أو حركات مكررة متتالية بإيقاع سريع , أو القابلية العالية لسعة الحركة الانتقالية⁽¹⁾ من خلال التعاريف السابقة ويتخلص الباحث أن السرعة المقدره على تكرار الأداء الحركي المشابه في أقل وقت ممكن وحول موضوع بحثنا الذي يتضمن تنمية القدرة العضلية للاعب حتى يتمكن من تحسين مستوى الجري وتحقيق أفضل النتائج ويتطلب ذلك معرفة العلاقة بين القوة العليا والسرعة حيث يتمكن كما أشار كل من "جينسون" فيشر "وهارا" 1982 إلى أنه تختلف المتطلبات من القوة العضلية اختلافا شديدا تبعا لطبيعة النشاط الممارس وطبقا للعلاقة بين القوة والسرعة حيث يمكن استخدام القوة بأسلوب انفجاري سريع , بطيء.⁽²⁾ ويتطلب الأداء في بعض الأنشطة القدرة على سرعة إنتاج القوة حيث ترتبط السرعة بالقوة العضلية ارتباطا كبيرا حيث " لا توجد سرعة دون قوة عضلية " حيث لا تكون الرمية في الجيدو ذات أداء مهاري عال وتحقق هدفها دون أن يكون الرمي سريعا وقوة.

2-5- العوامل المؤثرة على القوة العضلية:

ترتبط قوة الإرادة العظمى بمجموعتين من العوامل هما :⁽³⁾

2-5-1- العوامل الخاصة العضلة:

أ- الظروف الميكانيكية التي تؤثر على قوة الشد العضلي

ب- طول العضلة حيث أن طول العضلة المثالي هو الذي يسمح لعدد اكبر من أهداف الميوسين "cruss briges" أن تنشط لتوليد القوة لتسمح بإتمام عملية انقباض بالإضافة إلى علاقة طول العضلة بالشغل فان أقصى مسافة تقصيرها 2/1 طولها ووقت ومعنى هذا انه إذا طولت العضلة قبل بدا العضلة فتكون مسافة التقصير أطول وكذلك الشغل المؤدي أيضا.

2-5-2- العوامل الخاصة بالتوافق "المركزية":

وهي عوامل ترتبط بالجهاز العصبي المركزي وكفاءته في إدارة الجهاز العضلي يمكن تقسيم هذه العوامل إلى مجموعتين : عوامل ميكانيكية داخل العضلة :والتي تشمل عدة وحدات حركية مشتركة في العمل سرعة تردد الإشارة العصبية القادمة من الخلايا العصبية وأخيرا العلاقات الزمنية للإشارة العصبية القادمة من لبعضها البعض. عوامل ميكانيكية خاصة بالتوافق بين العضلات الرئيسية :تقوم بالحركة المطلوبة بين العضلات المقابلة بحيث يتم عمل كل مجموعة عضلية في الوقت بالقدر المطلوب.

(1)- قيسي ناجي عبد الجبار قاسم حسن حسين. مكونات الصفات الحركية . بغداد : مطبعة الجامعة 1984 ص 118

(2)- قاسم حسن بسطويسي احمد بسطويسي. التدريب العضلي والايروميتري . بغداد : ط1 , جامعة بغداد 1978 ص 41

(3)- جلال عبد الوهاب. اختبارات اللياقة البدنية . الكويت : دار القلوب , مكتبة الفلاح 1977 ص 33

2-5-3- القوة الاحتياطية

يصعب على الجهاز العصبي المركزي أن يدفع قوى إرادية لها وهذا يعني أن القوة الناتجة عن الانقباض الإرادي اقل من القوة الحقيقية وتسمى فرق بين القوة الحقيقية والقوة الإرادية العظمى بالقوة الاحتياطية. (1)

2-6- تنمية القوة العضلية دون زيادة في التضخم العضلي:

وهذا هو مبتغى الباحث ففي رياضات العضلة متعددة يتطلب الأمر حدا أدنى من القوة العضلية وان أي زيادة في القوة العضلية عن هذا الحد لا تؤدي إلى تحسين في مستوى الأداء وخاصة في سباق السرعة 100% يتطلب تنمية القوة العضلية للمراهقين دون زيادة التضخم العضلي حيث تنمية القوة العضلة كما يلي: (2)

يرتبط مفهوم تدريب القوة العضلية بدون زيادة قذفي التضخم العضلي باستخدام أعمال منخفضة سببا في الأداء بسرعات عالية

يؤدي التدريب باستخدام الحد الأقل من الأقصى إلى إثارة الوحدات الحركية المختلفة حيث أن السرعة الأولية لقوة بواسطة التدريب قد تعمل على زيادة محددة للوحدات الحركية وليست زيادة في حجم العضلة (تضخم العضلة).

أن التدريب الثابت الايزوميثري يؤدي غالى زيادة التضخم العضلي مقارنة بالتدريب الديناميكي. (3)

إن التدريب في حدود 30 إلى 60% من الحد الأقصى يؤدي إلى زيادة تنمية القدرة العضلية إما التضخم العضلي يهدف إلى رفع ثقل في حدود اقل من القصوى بتنفيذ بطيء وتكرارات اكبر بالإضافة إلى رفع ثقل أو يجري عال جدا يفوق القوة القصوى (120-130%) من الحد الأقصى. (4)

تؤدي تدريبات الانقباض العضلي بالتطويل إلى حدوث تضخم في العضلات بنسبة تفوق ما يحدث في حالة الانقباض بالتقصير (دادلي-1991DUDLEY). (5)

التضخم العضلي يحدث عادة في كلا نوعي الالياف العضلية السريعة والبطيئة لكن تشير نتائج الدراسات أن النسبة

الأكبر للتضخم شدادت عالية كتدريبات السرعة والقوة المميزة بالسرعة يزداد تضخم الالياف السريعة وفي حالة

استخدام وفي حالة الشدة المنخفضة والتكرارات الأكثر يزداد تضخم الالياف البطيئة وان زيادة تضخم العضلات يأتي نتيجة الالياف السريعة والبطيئة وهذا ما نشاهده عند لاعبي رفع الإثقال وكمال الأجسام.

(1)- جلال عبد الوهاب. اختبارات اللياقة البدنية . الكويت : دار القلو , مكتبة الفلاح 1977 ص 34

(2)- احمد نصر الدين سيد ابو العلاء عبد الفتاح. فسيولوجيا اللياقة البدنية . القاهرة : دار الفكر العربي 2003 ص 233

(3)- مفتي ابراهيم حماد. اسس تنمية القوة العضلية بالمقومات (المراهقين). القاهرة : ط1 , مركز الكتاب للنشر 2000 ص 67

(4)- علي جلال الدين. فسيولوجيا التربية البدنية والانشطة الرياضية . مصر : ط1 , جامعة الزقازيق المركز العربي للنشر 2004 ص 64

(5)- علي جلال الدين. مرجع سبق ذكره ص 64

إن التدريبات التي تهدف إلى تنمية القوة العضلة لفترات تدريبية معنية أو لموسم رياضي معيف تؤدي إلى تنمية القوة دون زيادة في التضخم العضلي إما تدريبات القوة الطويلة المدى تؤدي إلى التضخم العضلي.⁽¹⁾ مما سبق يستخلص الباحث إمكانية القوة والقدرة العضلية للناشئين دون حدوث زيادة في حجم العضلة أو التضخم العضلي وهذا عند استخدام الشدات اقل من القصوى (50-80%) من الحد الأقصى متوسطة وسرعة البدء عالية .

2-7- مفهوم السرعة:

تعتبر السرعة من المكونات الأساسية للأداء البدني كسباقات العدو في المسافات القصيرة وقد أشارت بعض الدراسات إلى أن السرعة تظهر في اغلب الأحيان مرتبطة بالقدرة العضلية ، وقد دلت الدراسات على أن السرعة لا تظهر مستقلة في الأداء البدني.

والسرعة في رأي "لارسون" و "يوكيم" "يكونها" قدرة الفرد على حركات متتابة من نوع واحد في أقصر زمن "

وعرفها "هات" "بكونها" السرعة الانتقالية وهي القدرة على التحرك من مكان لآخر في اقصر زمن " والملاحظ أن

السرعة "العدو" و "الجري" تعتبر نوع من أنواع السرعة والسرعة التي تستخدم في العدو والجري هي السرعة الانتقالية كما أشار لها "هات".⁽²⁾

و يعرفها "كلارك" بأنها: "سرعة عمل الحركات من نوع واحد بصورة متتابة" و يعرفها "محمد صبحي حسنين" بأنها "القدرة للفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل زمن ممكن".⁽³⁾

والسرعة كمصطلح عام يستخدمه بعض الباحثين في المجال الرياضي للإشارة إلى الاستجابات العصبية الناتجة من التبادل العضلي كما يستخدمه البعض للدلالة على قدرة أداء حركة أو حركات معينة في أقصر مدة و السرعة بمفهومها الشامل هي إنجاز الأعمال الآلية بجدها الأقصى في حدود فترة زمنية قصيرة.

وفي مجال القياس في التربية البدنية يرى بعض الباحثين قصر هذا المصطلح على سرعة الانتقال في الجري أو العدو كالأنواع الحركية الأخرى و ترتبط بقدر اكبر من النواحي الفنية للأداء (التكتيك).⁽⁴⁾

(1)- احمد نصر الدين سيد ابو العلاء عبد الفتاح. فسيولوجيا اللياقة البدنية . القاهرة : دار الفكر العربي 2003 ص 64

(2)- محمد صبحي حسنين. مرجع سبق ذكره ص 75

(3)- محمد صبحي حسنين. مرجع سبق ذكره ص 75

(4)- محمد صبحي حسنين. مرجع سبق ذكره ص 76

2-8- أنواع السرعة:

في الواقع لا يمكننا أن نحصر مفهوم السرعة في المجال الرياضي على نوع واحد من الحركات الرياضية نجد منها ما يلي:

- الحركات المتكررة, مثل : حركات المشي, الجري و السباحة.
- الحركات المركبة, مثل : تشمل أكثر من مهارة حركية واحدة كاستلام الكرة أو تمريرها.
- الاستجابة الحركية, و تكون في عملية البداية مثل الجري و السباحة.

2-9- أهمية السرعة:

لنعصر السرعة أهمية كبرى في معظم النشاط البدني و يعد المكون الرئيسي لسباقات المسافات القصيرة في ألعاب القوى و السباحة كما انه ضروري في الدرجات والتجديف و كرة القدم و كرة السلة و الهوكي.⁽¹⁾ كما تعتبر احد عوامل نجاح العديد من المهارات الحركية و تعتبر سن 20-26 سنة أحسن سن يستطيع فيه الرياضي أداء أفضل مستوى من السرعة.⁽²⁾

وقد اهتم العلماء بالسرعة ووضعوها ضمن مكونات معظم اللياقات المختلفة فقد اجمع من 50 عالما على أنها احد المكونات الرئيسية للياقة البدنية (مسح علمي) اجري عام 1978 كما اقر تسعة علماء من عشرين على أنها ضمن مكونات القدرة الحركية (مسح علمي اجري عام 1977) كما اتفق كل من "كلارك" و "لارسون" و "وكيم" و "بيوتشر" على أن السرعة تعد مكونا أساسيا في اللياقة البدنية كما أضافها "كلارك" ضمن مكونات القدرة الحركية العامة وترتبط السرعة بالعديد من المكونات البدنية الأخرى ، ويمكن اعتبار السرعة والقوة متلازمتين في معظم ألوان النشاط البدني حيث أن القوة الممزوجة بالسرعة تكون مكونة من القدرة أو القدرة المتفجرة كما أن السرعة ترتبط بالرشاقة والتوافق والتحمل ويظهر واضحا ذلك في كرة القدم ، كرة اليد ، كرة السلة وأهمية السرعة بالنسبة للأنشطة التي تمارس في الملاعب المفتوحة تكون متساوية الأهمية منا تكون زيادة السرعة والسرعة القصوى ذات أهمية لتلك الأنشطة وهذا الاتساع مجال الملعب ، حيث تقدم الفرصة من اجل العدو الكامل ، فكرة القدم ،الرجبي ، البيسبول ، ومسابقات الجري والعدو في ألعاب القوى تعد أمثلة جيدة الألعاب الملعب المفتوح التي تعد فيها كل من زيادة السرعة والسرعة القصوى أساسيان من اجل إحراز النجاح،

(1)- صبحي حسنين مروان عبد المجيد. اللياقة البدنية ومكوناتها , الأسس النظرية والإعداد النظري . القاهرة : دار الفكر العربي 1978 ص 91

(2)- مفتي ابراهيم حماد. التدريب الرياضي الحديث . القاهرة : ط2 و دار الفكر العربي 2001 ص 204

إن سرعة الحركة في أجزاء معينة من الجسم تكون ذات أهمية في حركات اليد و الذراع ، كما هو الحال في الرياضات العنيفة (الملاكمة ، الجيدو ، والكاراتيه....) ومهارات اللعب بالكرة فزيادة هذه السرعة يزيد من فعالية أداء الفرد الرياضي.⁽¹⁾

2-10- أشكال السرعة:

فهناك عدة أشكال مختلفة للسرعة:⁽²⁾

سرعة حركة أجزاء الجسم

الجري المتزايد

سرعة الجري القصوى

وبسبب هذه الأشكال من السرعة فمن الصعب أن نصف شخصا بأنه سريع أو بطيء بشكل مطلق.

2-10-1- سرعة الحركة:

وهي خاصة بمناطق الجسم فعلى سبيل المثال يوجد شخص يتميز بسرعة الأداء في الذراع وربما يكون بطيئا في حركات الرجلين فهي تساعدهم على العدو بسرعة ولكن يمكن أن تجدهم لا يمتلكون سرعة اليدين أو الذراعين التي تتميز بها لاعبي الملاكمة و كرة اليد وما شبه ذلك.

2-10-2- سرعة الجري:

ويمكن أن تتم مناقشتها من خلال عاملين ، معدل تزايد السرعة (العجلة) والسرعة القصوى والعامل الأول يتعلق بكيفية يمكن للشخص أن يزيد من معدل سرعته وهذا يعد أهم اعتبارات السرعة بالنسبة لمسافات 30.25 م وكذلك هام في العدو لمسافات قصيرة وفي مجال الأنشطة التي تتميز بالحركة السريعة من مكان لآخر والمراوغة أما بالنسبة للمسافات الأكبر من 20—30 متر فان سرعة الجري تكون أكثر أهمية من زيادة معدل السرعة وعليه فان وجود مستوى عالي من هذين النوعين من السرعة يحقق ميزة هامة للرياضيين.

إن هذين العاملين لسرعة الجري ليس على علاقة كبيرة ببعضها الأخر كما يعتقد بعض الأشخاص أن البعض تجده بطيء في السرعة القصوى وفي الواقع قد يكون الشخص محترف في كرة القدم ،السلة ، التنس والتي تعد فيها زيادة معدل السرعة من الأمور الهامة وقد يكون هذا المحترف متوسط السرعة في عدو 100 أو 200 متر والعكس وهنا شكلان آخران لسرعة هما السرعة المتوسطة والسرعة النهائية.

(1)- عصام حلمي ومحمد جابر برفيع. التدريب الرياضي اسس ومفاهيم الاتجاهات . الاسكندرية : دار النشر المعارف 1997 ص 78

(2)- عصام حلمي ومحمد جابر برفيع مرجع سبق ذكره ص 76

فلاعب الجري الذي يحاول أن يضع المسافة المحددة في أقصر وقت ممكن مثل الجري لمسافات ميل فيحاول أن يجري بالسرعة المتوسطة طول مسافة السباق الكلية فالسرعة القصوى وزيادة معدل السرعة غير هامين في مثل هذه السباقات وعلى العكس في الوثب الطويل فان السرعة المتوسطة لا تكون ذات قيمة فعلية في حين أن السرعة النهائية (سرعة لحظة الارتقاء) تكون ذات أهمية قصوى. (1)

11-2- خصائص السرعة:

1-11-2- السرعة الانتقالية:

ظهر هذا العامل في عدة دراسات منها العامل الرابع في دراسة "جاكسون" والذي أطلق عليها اسم العدو وكانت أفضل اختباره من 30—40 ياردة وجري من 40—50 ياردة كما توصل "إسماعيل وكيل" إلى هذا العامل وأطلق عليه السرعة (العامل الأول) حيث تشبعت عليه اختبارات تنطيط كرة القدم وجري 50 ياردة وتغيير الاتجاه وكذلك توصل "محمد صبحي حسنين" إلى نفس العامل (العامل الثاني) وأطلق عليه اسم السرعة الانتقالية أما العامل الثالث الذي استخلصه فليشمان في دراسته الأولى عن القوة والذي أطلق عليه اسم القوة المتفجرة فان الاختبارات التي شوهدت لها تشبعت عالية على هذا العامل تشير إلى انه عامل السرعة (الجري المكوكي 50 ياردة وجري 10 ياردة) ولقد سبقت الإشارة لتعليل فليشمان لتسمية هذا العامل بالقوة المتفجرة ، ولقد ذكرت السرعة كعامل قطبي مع الوزن في دراسة "ستارت" وآخرين في العامل الثامن حيث تشبعت على هذا العامل اختبار السرعة بدراجة الارجومتر في حين تشبعت الوزن تشبعا سلبيا أما العلاقة العكسية بين السرعة والوزن المشاهدة في هذا العامل فتبدو منطقية إلى حد كبير. (2)

2-11-2- سرعة الأطراف:

ظهر هذا العامل في دراسة "فليشمان" الثانية العامل السادس حيث أطلق عليه عامل سرعة حركة أطراف الجسم وهو عامل يتضمن مهام حركية تؤدي بالرجلين أو الذراعين حيث حققت الاختبارات التالية أعلى تشبعت على هذا العامل .
توازن الكرة.

تبادل ضرب مربع على حائط بمشط القدمين في 15 ثانية.

تبادل الضرب على طبقتين أفقيتين بقضيب ممسوك باليدين في 20 ثانية.

كما تأكد نفس العامل في "دراسة كومي" (العامل الأول) الذي أطلق عليه سرعة تغيرات اتجاه الذراعين واليدين ، حيث تضمنت اختباراته مهام حركية أهمها نقل مكعبات عبر صندوقين بسرعة ولقد أثار "كومي" أن السمة المميزة لهذا العامل هي تحريك الذراعين لا يستدعي الدقة تماما.

(1)- عصام حلمي ومحمد جابر بريقع. التدريب الرياضي اسس ومفاهيم الاتجاهات . الاسكندرية : دار النشر المعارف 1997 ص 77

(2)- محمد صبحي حسنين. التحليل العملي للقدرات البدنية في مجالات التربية البدنية والرياضية . القاهرة : ط 2 , دار الفكر العربي 1996 ص 42

كما استخلص " هاريس " عاملا يؤكد هذا الاتجاه (العامل الثاني) أطلق عليه اسم سرعة الحركات المتكررة لأجزاء الجسم.

كما استخلص " ستارت " وآخرون عاملا يتضمن مهام تتطلب سرعة حركة الرجلين أطلق عليه اسم القدرة والسرعة – العامل الأول – حيث تشيع هذا العامل اختبار السرعة على دراجة الارجومتر كما توصل " محمد صبحي حسنين " العامل مشابه (العامل الثالث) أطلق عليه اسم سرعة الجري في المكان الذي استخلصه " كومي " في دراسته الأولى تحت اسم رشاقة اليدين ضمن هذا العامل. (1)

2-11-3- السرعة الحركية:

ويقصد بها أداء الحركات ذات هدف معين لمدة واحدة أو لمدة مرات في أقل زمن ممكن أو أداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من التكرارات في فترة زمنية قصيرة. و تعرف أيضا على أنها سرعة انقباض عضلة واحدة أو عدة عضلات خلال أداء حركي واحد بحيث تؤدي مرة واحدة و يطلق عليها اصطلاحا سرعة حركة أجزاء الجسم ذلك لأنه يختص بأجزاء معينة بالجسم و عموما في السرعة الحركية SPEEB OF MOUVMENT و التي يطلق عليها البعض اسم سرعة الحركة الوحيدة تتأثر بكل جزء الجسم بطبيعة العمل المطلوب و اتجاه الحركة المؤداة.

2-11-3-1- توجيهات وتدريبات خاصة بالسرعة الحركية:

يطلب الكثير من الرياضيين ضرورة توافر عنصر السرعة الحركية كرياضة السباحة حيث حركة البدء في رياضات ألعاب القوى كحركات الرمي والدفع والإطاحة والوثب بأنواعه المختلفة وبذلك فان معظم أنشطة السرعة الحركية ترتبط بنوع المقاومة الخارجية التي قد تكون هي أوزن و لزيادة القوة القصوى بهذا الشكل يجب أن نمر بطريقتين هما:

- زيادة السرعة القصوى .

- زيادة القوة القصوى

وأظهرت الخبرة أن تطوير السرعة القصوى يعتبر واجبا صعبا ، بينما يكون الأسهل هو تنمية القوة وإذا لاحظنا نتائج التطور العالمي للأرقام القياسية في رفع الأثقال خلال الخمسين عاما الأخيرة، يتبين لنا تحسن المستوى بمقادير تتراوح ما بين 70 – 150 كغ بما يعادل حوالي 20 – 30% و بمقارنة ذلك بنتائج تصور سباق 100م عدو سنلاحظ أن مقدار التقدم لا يزيد عن 2% وعلى سبيل المثال فإن نتائج تصور سباق لاعبي دفع الجلة تتحسن غالبا نتيجة لتحسن القوة القصوى (وزن الجلة 7.25 كغ) بينما يلاحظ عكس ذلك في رمي الرمح حيث تكون العلاقة بين القوة القصوى ونتيجة الأداء اقل ارتباطا وذلك نظرا لوزن الرمح مقارنة بوزن الجلة. (2)

(1)- محمد صبحي حسنين. التحليل العملي للقدرات البدنية في مجالات التربية البدنية والرياضية . القاهرة : ط 2 , دار الفكر العربي 1996 ص 43

(2)- ابو العلاء عبد الفتاح. فسيولوجيا التدريب الرياضي . القاهرة : ط 1 , دار الفكر العربي 2003 ص 51

2-11-4- سرعة الاستجابة:

هي السرعة التي يتمكن بها الفرد من الاستجابة لمنبه نوعي (مثير) برد فعل إرادي نوعي وتعتبر سرعة رد الفعل ذات أهمية خاصة وتظهر واضحة في عملية البدء في سباقات العدو وهذه الأهمية تكمن في العمل على تقصير الزمن اقل ما يمكن ونذكر أن هناك حدا لهذا الزمن ، لذلك فهو عند الإشارة البصرية (0.15—0.20) من الثانية ولذا يجب شحن الجهاز العضلي والعصبي لدرجة كبيرة من الحساسية .

2-12- مكونات رد الفعل:

- مرحلة رد الفعل الإرادي:

هي الفترة الزمنية بين إشارة الاستعداد وإشارة البدء أي الفترة التي تسبق حدوث المثير مباشر
مرحلة رد الفعل الرئيسية:

وتتضمن حدوث العمليات العصبية.

مرحلة رد الفعل الختامية:

وهي المدى بين لحظة بداية الاستجابة الحركية حتى اكتمالها التام وعلى هذا يكون زمن الفعل الحركي حتى المرحلة الثانية فقط وسرعة الاستجابة حتى المرحلة الثالثة. (1)

2-12-1- تنمية سرعة رد الفعل:

يستخدم لتنمية سرعة رد الفعل الحركي للعداء البسيط عدة طرق منها ، التدريب مع التغيير في الظروف الخارجية ، تعتبر هذه الطريقة من أكثرها انتشارا وتصلح مع المبتدئين غير انه عند تقدم مستوى اللاعب تصبح هذه الطريقة غير مؤثرة وهي تعتمد على محاولة تقصير زمن الكمون عند الاستجابة لمؤثرات معروفة ومحددة أو مع تغيير الظروف المحيطة مثل أداء البدء المنخفض في العدو مع تغيير الاتجاه تبعا لإشارة المدرب الواحدة في موقف من مواقف الحقيقة مع إمكان تطبيق التدريب بزيادة صعوبة المواقف مثال ذلك عند التدريب على سرعة الاستجابة في عملية البدء يمكن ذلك عند تغيير حكم البداية وكذلك عند تقصير وإطالة فترة الانتظار بين التنبيه والحكم حتى يمكن تنمية الاستجابة لمختلف المواقف. (2)

2-12-2- أهمية زمن رد الفعل:

إن سرعة زمن رد الفعل التي يمكن أن يقوم بها الفرد في موقف معين يكون ذو أهمية كبيرة بالنسبة لهؤلاء المهتمين بالتربية البدنية والأداء الرياضي فعلى سبيل المثال يحدد هذا العامل (سرعة رد الفعل) النجاح في كثير من المسابقات في مواقف الهجوم والدفاع الخاطف.

(1)- ابراهيم سالم السكار . موسوعة فسيولوجيا مسابقات المضمار . القاهرة : دار الفكر العربي 1992 ،ص301

(2)- ابراهيم سالم السكار . مرجع سبق ذكره،ص302

والتغيير السريع لظروف المباريات كما في كرة السلة ، كرة القدم ، الفرق بين رد الفعل الصحيح السريع والبطيء يحدد الفشل والنجاح وهناك أمثلة مشابهة يكون فيها زمن رد الفعل ذو أهمية واضحة مثل التنس ، كرة ، الريشة السلاح الملاكمة ، ألكراتي ، وكثير من الألعاب تتطلب سرعة اتخاذ القرار. (1)

2-12-3- العوامل التي تؤثر في زمن رد الفعل:

توجد العديد من العوامل التي تؤثر في زمن رد الفعل بطرق مختلفة بعض هذه العوامل ذات أهمية منها :

– السن والجنس.

إن العلاقة بين الجنس وزمن رد الفعل قد لاقت أهمية كبيرة وقد أكد "كاربوفيتش" إن زمن رد الفعل يكون بطيء عند الأطفال الصغار ويتحسن تدريجيا مع تقدم السن ويصل إلى أقصى البلوغ في مستوى السن الجامعي.

– الاستعداد الفطري للفعل:

إن زمن رد الفعل يتأثر بدرجة استعداد الفرد وبناءا على دراسة متعلقة بالعدائين وجد "بيرسون" إن تصور أو توقع ظهور فعل ما بعد العضلات المشتركة في العمل قبل أن يحدث مثير الاستجابة وفي دراسة متعلقة بتأثير مطاطية العضلات ، الشد والاسترخاء ، في زمن رد الفعل فقد وجد "سميث" أن الأفراد لديهم زمن الاستجابة أسرع بنسبة 7% إذا ما كانت العضلات في حالة شد عن كونها في حالة استرخاء.

– تأثير إشارة لبدء:

بناءا على رأي " شينر" أن الزمن ممكن أن يتحسن إذا ما تم إعطاء إشارة استعداد قبل ظهور المثير هذه الإشارة تجعل المؤدي يركز في لحظة ظهور المثير ويعمل على إعداد عضلاته لاستجابة سريعة عند ظهور المعيار وتؤكد الخبرة العلمية هذا القول.

– تأثير شدة المثير:

إن زيادة قوة المثير البصري السمعي الحراري والألم يؤدي إلى تحسن الاستجابة وقد وجد كل من "بومستر" "اشو شيت" في دراسة تضمنت أفراد عاديين و أفراد متخلفين عقليا ، إن كلا المجموعتين تستجيب بشكل أسرع عندما تزداد شدة المثير. (2)

الرياضيون وغير الرياضيون:

أكد كل من "كاربوفيتش" ، "مورهاوس" ، "ميللر" أن رياضي المستويات العالية يكون لديهم رد فعل أسرع من غير الرياضيين كما أن العدائين يكون لديهم استجابة أسرع من متسابق المسافات الطويلة ، ومن المعتقد أن سرعة الاستجابة للرياضيين تكون نتيجة التدريبات التي يتلقونها ولكن القول بأن التدريب لا يعلل كل هذه الفروق. (3)

(1)- عصام حلمي ومحمد جابر بريقع. التدريب الرياضي اسس ومفاهيم الاتجاهات . الاسكندرية : دار النشر المعارف 1997 ص 94 . 95

(2)- عصام حلمي ومحمد جابر بريقع مرجع سبق ذكره ص 94 . 95

(3)- عصام حلمي ومحمد جابر بريقع. مرجع سبق ذكره ص 97 . 98

- التغذية:

وفي دراسة تتعلق بتأثير تناول وجبة الإفطار في زمن رد الفعل ، فقد اكتشف "أشوشيت" أن إفطارا خفيفا يعمل على تقصير زمن رد الفعل عن إفطار يحتوي على قهوة فقط وكذلك الإفطار الذي يحتوي على قهوة فقط يؤدي إلى زمن رد فعل اقصر من الإفطار الدسم, أما الأفراد الذين لا يتناولون الفطور وجد على إنهم ذو استجابات أبطء و لا توجد معلومات كافية فيما يتعلق بتأثير التغذية المتكاملة على زمن الاستجابة.

2-13-13- مكونات السرعة:

إن مفتاح تحسين مكون السرعة كعامل للقدرة هو زيادة سرعة انقباض العضلات التي تتسبب الحركة المشاركة في الأداء ويمكن تحقيق ذلك على أكمل وجه بواسطة زيادة القوة كما تم توضحه من قبل و الطريق الآخر لزيادة مكون السرعة هو تحسين التوافق العضلي وكذا الإحماء الجيد قبل الأداء.

2-13-1- التوافق العضلي العصبي:

إن تحسين التوافق العضلي العصبي للمهارة يمكن أن يزيد من سرعة الحركة وذلك بسبب توافق أكثر من عضلة للمواجهة و التغلب على المقاومات الخارجية بسرعة عالية و علاوة على ذلك يكون هناك توافق عضلي بين مجموع العضلات تكون القوة الناتجة كبيرة وتخرج بسرعة عالية كما أن العضلات المقابلة ما تكون في حالة استرخاء وتعمل ببطء عن العضلات العاملة في النشاط فتكون في حلة انقباض و الحالة بين الانقباض و الارتخاء هي قمة التوافق.

2-13-2- الإحماء:

لقد وجد "Hill ميل" أن سرعة الانقباض يمكن أن تزيد 20 % تقريبا عن طريق ارتفاع درجة الحرارة الجسم ² درجة مئوية كما تقل سرعة الانقباض بصورة واضحة عن طريق انخفاض درجة الحرارة 10^o مئوية ولكن صحة هذا القول ينقصه الدليل الكافي ولكن قد ثبت أن ارتفاع درجة حرارة الجسم يحسن معدل الانقباض لدرجة معينة وهذه الزيادة ترجع غالبا للزوجة العضلات. ⁽¹⁾

2-13-3- كفاءة العضلة:

إن زيادة كفاءة العضلة الانقباض العضلي يمكن أن تتم بواسطة التدريب ، حيث يزيد التدريب من سرعة الانقباض ، فعلى سبيل المثال إذا قلت الدهون في النسيج العضلي أو قلت اللزوجة في العضلة أصبحت أكثر كفاءة وأسرع انقباض وإذا كانت العضلات المقابلة تتميز بالمرونة فإن هذه المرونة سوف تسبب مقاومة أقل للحركة فتؤدي إلى زيادة السرعة ، وكلما زاد عدد وحدات الحركة كلما أمكن التغلب على المقاومات بصورة سريعة ⁽²⁾

(1)- عصام حلمي ومحمد جابر بريقع مرجع سبق ذكره ص 74. 75.

(2)- عصام حلمي ومحمد جابر بريقع. مرجع سبق ذكره ص 101. 102.

2-14- العوامل المؤثرة في السرعة:

1- الخصائص التكوينية للألياف العصبية.

2- طول العضلات.

3- القوة العضلية.

4- قابلية العضلة للإمتطاط.

تأثير قانون التربيع.

2-14-1- الخصائص التكوينية للألياف العصبية:

يحتوي الجسم على ألياف عضلية حمراء وأخرى بيضاء، الألياف الحمراء تصدر انقباضات بطيئة لفترات طويلة ، أما الألياف البيضاء فلديها القدرة على إحداث انقباضات سريعة لفترات قصيرة و النوع الأبيض هو المطلوب للسرعة. (1)

2-14-2- طول العضلات:

يتفق الفيسيولوجيون على ذات الألياف الطويلة تكون أسرع انقباضا من العضلات ذات الالياف القصيرة عندما تكون السمات الجوهرية لكلا النسيجين واحدا ، وكذلك العضلات التي تكون فيها الالياف موازية للمحور الطولي للعضلة وتكون اصغر في الانقباض من العضلات ذات الألياف القطرية أو المنحرفة عن المحور الطولي للعضلة. (2)

2-14-3- القوة العضلية:

القوة العضلية هامة لضمان السرعة حيث أثبتت "ازولين" المكانية سرعة الانتقال لمسابق المسافات القصيرة في العاب القوى بنتيجة لتنمية صفة القوة العضلية لديهم ، كما أثبتت "فيترفاي" أن سرعة البدء والدوران في السباحة تتأثر بدرجة كبيرة بقوة عضلة الساقين.

(1)- كمال عبد الحميد. اللياقة البدنية ومكوناتها . القاهرة : ط3 , دار الفكر العربي 1997 ص 88

(2)- كمال عبد الحميد . مرجع سبق ذكره ص 87

2-14-4- قابلية العضلة للإمتطاط:

إن العضلة القابلة للإمتطاط تستطيع أن تعطي انقباض سريع وقوي بعكس العضلات قليلة الامتطاط ولا تقتصر أهمية الامتطاط العضلات العاملة في الحركة فقط ولكن لها أهمية كبرى أيضا للعضلات المقابلة حتى للعضلات المقابلة حتى تتم الحركة في سهولة ويسر دون أي مقاومات من العضلات المقابلة. (1)

2-14-5- تأثير قانون التربيع:

يوضح القانون أن مقاومة الهواء والماء تختلف عن تربيع السرعة وهذا يعني إذا زادت السرعة التي يتحرك بها الجسم إلى مربعها فان مقاومة الماء أو الهواء سوف تزيد بنسبة 4% وإذا زادت السرعة إلى 4% فسوف تزداد المقاومة بنسبة 16% ومن ثم إذا شد السباح خلال الماء بمعدل 5 قدم/ثا فهو يواجه قدر معين من مقاومة الماء من اجل دفع جسمه للأمام وإذا زادت قوة الشد إلى 10 قدم/ثا فان المقاومة سوف تزيد إلى 4 أضعاف وزيادة القوة الدافعة 4 مرات لا يزيد من سرعة السباح خلال الماء 4 مرات لان مقاومة الماء أيضا تزيد بمعدل مربع سرعته. بمعنى انه كلما تحرك أسرع واجه مزيد من المقاومة. (2)

(1)- كمال عبد الحميد. مرجع سبق ذكره ص 89

(2)- عصام حلمي ومحمد جابر برفيع. مرجع سبق ذكره ص 88

2-15- تعريف التصويب في كرة القدم

يعرفه "Claude Bayer" على انه نقطة قوة اللعب وقرار يعمل على جلب التفوق في الهجوم في حين يقول "H.FIRAN&N.MASSANO" أن التصويب هو عبارة عن خاتمة لتسلسل أفعال وعلاقات نوعا ما معقدة بين اللاعبين .

والتصويب حسب "Jean Defaur" هو النتيجة الأخيرة لكل عمل هجومي سواء فرديا أو جماعيا ويحتم على المنفذ اندفاعا بدنيا كليا أثناء التنفيذ. (1)

وحسب " كمال لموي" هو كل محاولة لإرسال الكرة نحو المرمى بحيث تكون القذفة مصوبة كما ينبغي. (2)

2-16- الشروط والمبادئ القاعدية في التصويب

2-16-1- الدقة في الاتجاه

الدقة في الاتجاه تلي لتوجيه مساحة التصويب لذا فهي تخضع إلى:

- توجيه قدم الارتكاز وكذا مساحة الاتصال في الاتجاه المراد .
- الحوض يكون عموديا في هذا الاتجاه المراد.
- تثبيت رجل الارتكاز (نصف مثبتة) .
- وهناك مبادئ خاصة بالحركة هي :
- تتطلب ضرب الكرة إلى نقطة محددة .
- بعد أقصى لمسافة التصويب.
- صلابة الرسغ.

- توجيه ركلة التصويب تبعا للمسار المراد بعد الارتطام بالكرة .

2-16-2- عناصر الدقة في العلو:

غير بعيد عن المعطيات الخارجية المحددة للمسار والمركزة أساسا وخصوصا على اتجاه التصويب فإن هذه الأخيرة مشترطة بـ:

- وضعية قدم الارتكاز.

- توجيه مساحة الاتصال (التلامس).

- المكان الموجه إليه الكرة بعد القذف .

إن توجيه خط الركبة ومساحة التلامس عموديا هو عنصر أساس في تحديد اتجاه القذف أو التصويب سواء كان تصويبا أفقيا أو إلى الأعلى. (3)

(1)- سعد سعود فؤاد : مذكرة ماجستير دراسة أثر الاتزان على تعلم التصويب ،قسم التربية البدنية والرياضية ، قسنطينة ، 2002 ص 13

(2) FREDO GAREL: FOOT BALL ;EDITION AMPHARA,paris, 1983, p 11

(3)- سعد سعود فؤاد : مرجع سبق ذكره ص 14

- أ- التصويب إلى الأعلى: أثناء الاصطدام يكون مائلا إلى الأعلى، فقدم الارتكاز مزاحة بالنسبة للكرة و تطبيقيا كلما كانت قدم الارتكاز مبعدة عن الكرة كلما كانت زاوية القذف معتبرة.
- ب- التصويب الأفقي: أثناء التلامس أو الاصطدام اتجاه التصويب يكون أفقيا و قدم الارتكاز إذن مع مستوى الكرة ، و قدم التصويب موجهة شاقوليا نحو اتجاه المسار (ممددة نحو الأفق) .

2-16-3- عناصر القوة في التصويب

عرض مختلف العوامل يفترض وجود :

- استطاعة عضلية.
- اتران جيد وصلابة الارتكازات.
- سعة الاتزان لكل السلسلة المفصليّة المشاركة في الحركة .
- سرعة تثبيت مساحة التلامس.
- صلابة مساحة التلامس وكذا مواقع مفصل الدم، الركبة و الحوض .
- ضرورة الوصول إلى الكرة بسرعة حدية ، وإعطاء دفع على رجل الارتكاز ثم السقوط بعد التلامس على قدم الارتكاز.

2-17-1- تصنيفات التصويب نحو المرمى

يعتمد التصويب على ثلاث جوانب هي:

- 2-17-1-1- قدم الارتكاز: وضعيتها تحدد المسار المعطى للكرة إذ كونها بجانب الكرة يسمح بإعطاء مسار منخفض لها، وعلى العكس من ذلك فكونها خلف الكرة يساهم في إعطاء الكرة مسارا هوائيا (عاليا)، كما يجب أن تحمل وزن الجسم الذي يتواجد في اتران غير ثابت أثناء التنفيذ.
- 2-17-2-2- رجل التصويب: يشترط تثبيت رسع القدم المصوبة التي تسمح بتحويل حدي للقوة مع امتداد للفخذ واثناء للركبة .

- 2-17-3-3- الجذع: باعتبار التصويب كحركة كلية للجسم فإن وضعية الجذع تحديد أيضا مسار الكرة فجدع مثني إلى الأمام (منحني) يحدد مسارا أرضيا للكرة أما الإنحاء إلى الخلف فيسمح بتصويب عال (هوائيا).⁽¹⁾

2-18-2- أصناف التصويب

2-18-1- حسب مساحات التلامس

- تصويب بعنق القدم.
- تصويب بداخل عنق القدم.
- تصويب بخارج عنق القدم .

(1)- سعد سعود فؤاد : مذكرة ماجستير دراسة أثر الاتزان على تعلم التصويب ، قسم التربية البدنية والرياضية ، قسنطينة ، 2002 ص 15

2-18-2- حسب شدة التصويب

- التصويب القوي.
- التصويب المركز.

2-18-3- حسب مسار الكرة

- تصويب ممدد.
- تصويب أرضي .
- تصويب هوائي أو نصف عالي.
- تصويبات طويلة أو قصيرة.

2-18-4- حسب حركة أو وضعية الكرة أثناء التصويب

- تصويب لكرة ثابتة أو متحركة .
- تصويب لكرة أرضية أو هوائية .
- تصويب لكرة تتدحرج.

2-18-5- التصويب بالقدم

كلا القدمين يمكن استعمالهما ، ويتجسد التصويب :

- بعد قيادة الكرة.
- بعد مراقبة الكرة.
- بدون مراقبة للكرة سواء جاءت مدحرجة على الأرض أو في الهواء.
- كرة عالية محلقة قبل اصطدامها بالأرض.
- نصف محلقة بعد اصطدامها بالأرض .
- كرة ثابتة (مخالفات مباشرة - ضربات الجزاء) .

2-18-6- تصويبات خاصة : تجمع هنا كل من ضربة الفرشاة والضربات المقصية وكل التصويبات التي يكون فيها

اللاعب في وضعية استثنائية فضربة الفرشاة تحصل بضرب الكرة بزاوية ميل ، مما يعطيها حركة مزدوجة (حركة دورانية حول نفسها).

ومسار كرة مفرشته يقوس بفعل دوراني في اتجاه الدوران ، ويعاق دورانها بالاحتكاك على الأرض بينما يساعدها العلو ، أما الضربة المقصية تتطلب رشاقة عالية وتوازنا جيدا للجسم ومع مرونة هائلة و خاصة توقيع صحيح للمسافة بين الجسم والكرة⁽¹⁾

(1)- سعد سعود فؤاد : مذكرة ماجستير دراسة أثر الاتزان على تعلم التصويب ، قسم التربية البدنية والرياضية ، قسنطينة ، 2002 ص 16

19-2- أنواع التصويب

يمكن أن نقسم تكتيك مهارة التسديد إلى قسمين حسب حالات اللعب التي يمكن أن يجدها في مباراة كرة القدم وهي:

– التسديد من الثبات .

– التسديد من الحركة .

19-2-1- التسديد من الثبات: يمكن أن نجد هذا النوع من التسديد في مباراة كرة القدم في حالة خاصة منها

ضرب الكرات الثابتة مباشرة وغير المباشرة ، ويتطلب هذا النوع من التسديد تقديم مجهود جيد أي أداء للمهارات بالطريقة الفنية المفروضة زد على ذلك فالقوة والدقة مطلوبتان لنجاح الضربة .

19-2-2- التسديد من الحركة : وهي الحالة الأكثر انتشارا في كرة القدم ، اعتبارا أن مباراة كرة القدم تتم في حالة

جري التي تمنح فرص أكثر للتهديف والتسديد خاصة في الحالات التي يصعب التخلص فيها من مراقبة الخصم .

20-2- كيفية التصويب في كرة القدم

هناك عدة إمكانيات للتسديد أثناء مباراة كرة القدم، ولهذا فعلينا أن نهيئ ونحضر اللاعب لكل الحالات التي يمكن أن

تطرح له خلال المقابلة .

20-2-1- ضرب الكرة بوجه القدم : يعتبر هذا النوع من الضربات من أصعب الأنواع وهو ليس سهلا كما

يتصور البعض ، والأصعب الكبير من القدم غالبا ما يصاب عندما يكون التنفيذ غير صحيح وتستخدم هذه الطريقة إما

بطريقة مستقيمة أو لولبية وتستخدم في ضربات المرمى والضربات الحرة المباشرة القوية ولتمرير الطويل والسريع ، ومن عيوبها أنها لا تغطي دقة اللعب .

20-2-2- ضرب الكرة بالقسم الجانبي من القدم (القسم الداخلي) : تستخدم للمناولات القريبة والبعيدة

والعريضة وكذلك للمناولات اللولبية وكذلك الضربات المباشرة وغير المباشرة

20-2-3- ضرب الكرة بالقسم الخارجي من القدم : تعتبر هذه المهارة من الضربات التي تخدم الأغراض التكتيكية

حيث يلعب التكتيك هنا دورا كبيرا ويستخدم هذا النوع من الضربات للتسجيل من مناطق بعيدة إلى جانب

التمريرات الطويلة والقصيرة⁽¹⁾.

(1)- محمد محمّد حامد الافندي : المهارات الأساسية خطط أصول التدريب ، عالم الكتب القاهرة ، مصر ، 1971 ، ص 43 .

20-2-4- الضربة المنخفضة : يتميز هذا النوع من الضرب بالطريقة التي يضرب بها القدم للكرة ، إذ يحتفظ

بالنشاط متجها إلى الأسفل حتى يرسل ظهر الكرة على الأرض ، حيث إذا كانت الركبة بعيدة جدا خلف الكرة فان ظهر القدم يرسل الكرة إلى الأعلى بعيدا عن سطح الأرض .

20-2-5- الضربة غير المألوفة : نلاحظ هذا النوع من الضربات في المستويات العالية حيث يضطر اللاعبون على

أداء طرق غير عادية للوصول إلى الكرة وذلك باستعمال الزحف والركب وهم قادرون على ضرب الكرة .

20-2-6- الضربة الخاطفة : تتم هذه الضربة بسرعة فائقة وهذا من أجل تجنب قدم اللاعبين من المتابعة ومن

مميزات هذه الضربة هي حدة الحركة التي تجعل منها ضربة جديدة .

20-2-7- ضرب الكرة من الدوران : وهذه الحركة غالبا ما نلاحظها في المقابلات الوطنية وهي موجودة بكثرة

في المستويات العالية ونجدها في الهجوم حيث تتم بطريقة فنية لتسجيل الأهداف .

20-2-8- الضربة بخلف العقب : تستخدم هذه الضربة لخداع الخصم ، وهي من الضربات الفنية والاستعراضية ،

كما يمكن عن طريقها استعمال تمريرات قصيرة وتسجيل أهداف جميلة .

20-2-9- الضربة الطائرة والنصف طائرة : تستعمل هذه الضربة عندما تكون الكرة في الهواء وفي توجيه ضربات

منخفضة بعيدة المدى ، مما يحدد ارتفاع الكرة نوع الضربة الطائرة ، الضربة النصف طائرة تتطلب إحساسا سليما

لاتصال الكرة بظهر القدم لحظة ارتداد الكرة بالضبط.

20-2-10- الضربة المرفوعة : نجد هذا النوع من الضربات بكثرة في المقابلات بحيث أنها تستعمل للمناولات

الطويلة والعريضة والضربات الطويلة و القصيرة للتسديد ، كما تحدد وضعية الجسم ارتفاع الكرة بالإضافة أن هذه

الضربة تخدم الأغراض التكتيكية⁽¹⁾

21-2- منهجية التصويب في كرة القدم

إن المدرب ملزم بتقديم منهجية التسديد للاعبين أثناء التدريب وهذا اعتمادا على كل الدارسات التي قام بها

الأخصائيون في الميدان كي يصل إلى تحقيق غرضه ألا وهو الأداء الجيد والتحكم في الكرة أثناء التسديد

وأثناء تقديم الحصة التدريبية يجب على المدرب أن يراعي قدرات اللاعبين حيث يجب أن يتبع المبدأ البيداغوجي من

السهل إلى الصعب ويعطي لكل تمرين الوقت اللازم لتثبيتته في أذهان اللاعبين، كما أنه يزيدهم ببعض النصائح كي

تكون القذفة مصوبة من حيث القوة والتوجيه

– ساق الارتكاز يكون ببعده 10 إلى 15 سم بجانب الكرة .

– اليد تكون مع الساق المرتكز عليها إلى الأمام واليد الأخرى إلى الخلف.

– النظر إلى الكرة أثناء التسديد ضروري .

(1)- محمد محمدم حامد الافندي : مرجع سبق ذكره ص 44

وتوجد عدة طرق تستعمل أثناء التدريب على مهارة التسديد تحدث عنها الدكتور "محمود عوض بسيوني" تتمثل في طريقة المحاولة والخطأ كلاهما تعتمد على إعادة المهارات مرات عديدة .

21-1-1- التصويب أثناء التدريب : إن حالات اللاعبين أثناء التدريب تختلف عنها في المنافسات وخاصة من الناحية النفسية ، لهذا على المدربين اغتنام هذه الحالة النفسية في تعويد اللاعب على التسديد وتطبيق القواعد الأساسية أثناء تسديد الكرة ، بالإضافة إلى هذا يجب خلق جو منافسة أثناء التدريب وذلك بخلق التنافس بين اللاعبين خاصة العمل الجاد ومنع كل المحاولات من طرف المدافعين .

21-2-2- التصويب أثناء الجري : بما أن الجري جزء لا يتجزء من لعبة كرة القدم فعلى المدرب أن يعتمد على الحالات التي يتلقاها اللاعب أثناء المنافسات ومنها الجري ، وهذا بتقديم تمارين وحالات خاصة للتسديد أثناء الجري هذا ما يسهل على اللاعبين التسديد بسرعة ومباغتة المدافعين والحارس في نفس الوقت أثناء المنافسة .

21-2-3- التصويب في الحالات الصعبة : نقصد بها الحالات التي يجدها اللاعب في المنافسات الرسمية أي وجود المهاجمين بين مجموعة من المدافعين الذين يعملون " بدون تسامح " في إطار الروح الرياضية من أجل منع المهاجمين من التسديد وتسجيل الأهداف .

وبما أن هذه الحالة توجد بكثرة أثناء المنافسات الرسمية فعلى المدرب الإكثار منها.⁽¹⁾

21-2-4- التصويب أثناء اللعب : نقصد به التسديد أثناء المقابلات الودية التي يجريها الفريق أو مقابلات بين عناصر الفريق ، وتعتبر هذه الطريقة جد ايجابية وفعالة بحيث تجعل اللعب في حقيقته المقابلة ولهذا يجب الاعتماد على هذه الطريقة لأنها تسمح للمدرب من تعيين نقاط الضعف والقوة للفريق واللاعبين . وكل هذه الحالات التي سلف ذكرها إذا اعتمدنا عليها في التدريب وطبعت بجدية فإنها تعطي نتائجها الايجابية وترفع من مردودتي وفعالية التسديد أثناء المنافسات الرسمية .

22-2- العوامل الأساسية لدقة التصويب

22-1- العامل النفسي

ويدخل تحت هذا العمل مجموعة صفات هي :

- العزيمة والإرادة وقوة التصميم لدى اللاعب، وهي تتمثل في عدم ترده في التصويب كلما سمحت له الفرصة .
- قدرة اللاعب على التركيز عند التصويب
- هدوء اللاعب عند التصويب .
- ثقته بنفسه وبمقدرته .
- مدى اتساع زاوية رؤيته للملعب وخاصة المرمى وما حوله .

(1)- أحمد سعيد-أحمد قاسمي-حسن الندلامي: التدريب الرياضي, مطبعة العلاء, بيروت, 1997, ص10

2-22-2- العامل البدني

واهم ما يؤثر في ذلك هو :

- أ- قوة اللاعب التي تساعد على التصويب بقوة مما يؤثر نفسيا على المدافعين خاصة حارس المرمى ، كما أن قوة اللاعب تجعله يتفوق بدنيا على الخصم في لحظة التصويب خاصة وهما يتنافسان على الكرة بل التصويب .
- ب- رشاقة ومرونة اللاعب التي تجعله يستطيع أن يأخذ الوضع الصحيح عند التصويب أو عند الربط بين الخداع والتصويب .

2-22-3- العامل الفني

و يمثل هذا في إجادة اللاعب مهارة التصويب بأي جزء من أجزاء القدم أو الرأس، من أي مكان من الملعب سواء من الحركة أو الثابت أو الوثب ، ومن أي وضع يتخذه الجسم .

2-23- التحليل التقني للتصويب بالقدم

يتجسد التحليل عند ملامسة القدم للكرة ، لذا يجب دراسة وتوضيح الوضعية القاعدية ، معناه منطقة الارتكاز هي الأرض.

2-23-1- قدم الارتكاز

- توضع على علو الكرة مزاحة قليلا إلى الجانب بجوالي 12 إلى 15 سم .
- مقدمة القدم موجهة نحو الهدف المراد التصويب نحوه.
- الارتكاز يجب أن يكون صلبا ، معنى أن تكون القدم مثبتة جيدا على الأرض.

2-23-2- رجل الارتكاز

- الركبة مثنية بحيث وضعيتها تحدد الإتجاه المراد للكرة.

2-23-3- الجذع

- منحني إلى الامام فوق الكرة .

2-23-4- الذراعين

- متوازيتين ، بحيث يوجه الذراع الأيسر إلى الأمام والأيمن يرمى إلى الخلف عند التصويب بالقدم اليمنى و العكس عند التصويب بالقدم اليسرى.

2-23-5- الرأس والعينين

-مثبتة على الكرة أثناء التصويب.

2-23-6- رجل التصويب

- ركبة مثنية مسلحة وترك الكرة عند هبوطها.

2-23-7- قدم التصويب: وضعها يتغير من 0° - 90° .

- 0° بالوجه، التصويب يكون بعنق القدم ، أو مقدمة القدم.

- بفتح الزاوية نحو 90° : يمكن التصويب هنا بداخل القدم أو بخارجها .

2-23-8- الحوض: تلعب وضعيته دورا هاما لدقة الحركة وقوتها ، لأنه إذا ترحل الحوض إلى الوراء أثناء

التصويب ، فإن الكرة تصعد عاليا بسبب رجوع الجذع إلى الوراء مما يعطي للكرة مسارا نحو الأعلى.

2-24-2- الأساليب التي يعتمد عليها التصويب

عند تحليل التصويب نجد أن هناك ثلاث أساليب تعتمد عليها الطريقة الصحيحة للتصويب

2-24-1- كيف يصوب اللاعب

- هل يصوب مباشرة أو بعد إيقاف الكرة .

- بأي قدم يصوب اللاعب و قوة و سرعة الضربة.

- ماهي طريقة التصويب ، ما معنى ذلك بأي جزء من القدم يركل اللاعب الكرة.⁽¹⁾

2-24-2- متى يصوب اللاعب

من الطبيعي أن يكون التصويب في اللحظة المناسبة وهي التي تكون:

- قبل أن يضرب المدافع الكرة من أمام المهاجم .

- عندما يكون الطريق إلى المرمى خاليا .

- عندما يتحرك حارس المرمى إلى الأمام أو الجانب .

- عندما يكون هناك مدافع يحجب الكرة عن حارس المرمى .

- عندما لا يتوقع المدافع أو حارس المرمى التصويب .

2-24-3- أين يصوب اللاعب

من البديهي أن يصوب اللاعب في المكان المناسب ويعني ذلك :

- أن يكون التصويب في الزاوية المفتوحة وليس في الزاوية الضيقة .

- يكون التصويب من مسافة معقولة وليس من مسافة بعيدة .

- تصويب الكرة غالبا ما يكون أرضيا.

وعلى كل هذا يتوقف مكان التصويب على مقدرة حارس المرمى وطبيعة أرض الملعب أيضا .

(1)- لحر عبد الحق , فيصل رشيد عياش الدليمي: كرة القدم , مستغانم, 1997, ص62

2-25- تعريف التمرير:

التمرير وسيلة ربط أولية بين لاعبين أو أكثر، تسمح بتفادي لاعبي الخصم ووضع الزميل في الوضعية المفضلة من أجل أداء حركي محدد (التصويب)⁽¹⁾.

إن إجادة الفريق للتمرير من العوامل التي تساعد على السيطرة على مجريات اللعب، كذلك تساعد على تنفيذ الخطط الهجومية 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 كالتالي:

- التمرير الأمامي: يعتبر التمرير للأمام هو مفتاح التمرير الخططي فهو يكسب المهاجمين مساحة للتحرك للأمام بالإضافة إلى أنه يساعد على التخلص من الكثير من المدافعين
- 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.
- 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 كالآتي:

- التمرير بعد إيقاف الكرة (بعد أكثر من لمسة) بدون منافس.
- التمرير بعد إيقاف الكرة بوجود منافس سلمي.
- التمرير تحت ضغط المنافس من خلال التقسيمات المصغرة.

2-26- أنواع التمرير :

التمرير القصير ما بين (3-15) ياردة.

التمرير المتوسط ما بين (15-25) ياردة.

التمرير الطويل ما فوق 25 ياردة.⁽²⁾

(1) Bernard turpin : preparation et entraînement du foot balleur, edition amphora, paris ,France, 1990, p99.

(2)- هيوز جارلس كرة القدم الخطط المهارية ترجمة موفق المولى مطابع التعليم العالي العراق 1990 ص 106

2-27- العوامل المؤثرة في عملية التمرير:

- تحتاج أن تكون دقيقة
 - تحتاج أن تكون سريعة
 - الرؤيا الواضحة للموقف قبل تنفيذ التمريرة
 - اختيار أنسب أنواع التمرير للموقف الذي يمكن تنفيذه
- وعند التدريب على مهارات التمرير يراعى التركيز على متابعة الناشئ لمواقف اللعب المتغير والتحركات الخاصة بالزملاء والمنافسين وفي أماكن اللعب التي يتم منها الأداء الخططي وذلك قبل أن تأتي الكرة إليه. كما أنه من الضروري تعود الناشئ على اختيار الزميل المناسب لتنفيذ الأداء الخططي عند التمرير وأن يكون التمرير من خلال موقف ملائم يضمن نجاحه، بمعنى أن لا يتعرض مسار الكرة الممررة للزميل أي منافس يغير من هذا المسار فتصل بعيدة عن الزميل وفي مكان يسهل فقد الكرة، وأيضا عند التدريب يراعى التنبيه باستمرار لدى الناشئين بأهمية استخدام نوع التمرير المناسب للموقف أي ما يضمن الدقة والأمانة لوصول الكرة للزميل بالإضافة إلى اختيار الناشئ للحظة المناسبة لأداء التمرير وقد يكون متأخرا فيضغط عليه المنافس مما يؤدي إلى صعوبة الأداء وإعطاء الفرص للمدافعين وتغطية مساحات كانت خالية وتصلح للتمرير، كما لا بد أن لا يكون التمرير أسرع من اللازم وقبل أن يكون الزميل مستعدا لاستقبال الكرة، وأيضا أن يستخدم الناشئ القوة. اللازمة لوصول الكرة لمكان الزميل وبما يمكنه لاستحواذ عليها أو تصويبها أو تمريرها وأن تكون في المساحة الخالية دون أن تبتعد عنها قبل وصول الزميل⁽¹⁾

(1)- إبراهيم شعلان - محمد عفيفي: كرة القدم للناشئين، مركز الكتاب للنشر ، ط1 ، القاهرة، مصر، 2001، ص 57-58.

الخاتمة :

ونستخلص من هذا الفصل ان التدريب الرياضي من العمليات التدريبيه التي تخضع في جوهرها لقوانين ومبادئ العلوم الطبيعية ويبقى الهدف النهائي من عملية التدريب الرياضي هو إعداد الفرد بدنيا و مهاريا للوصول به إلى أعلى مستوى رياضي تسمح به قدراته واستعداداته في نوع النشاط الذي يتخصص فيه والذي يمارسه بمحض إرادته. ويعتمد التدريب الرياضي أساساً على إخضاع الفرد الرياضي لأنواع من الضغوط البدنية والنفسية المختلفة والتي تؤدي وفق تخطيط خاص يهدف في النهاية إلى إن يتكيف الفرد الرياضي لها بصورة تجعله قادرا على إنجازها بالطريقة المناسبة أثناء المسابقات والمنافسات الرياضية.

تمهيد:

تعتبر الرياضة من أحد المجالات الأكثر ترقباً و تتبع من المشاهدين و بالخصوص كرة القدم فهي اللعبة و الرياضة الأكثر شعبية في العالم و هي لعبة ذات متعة و أداء و ذلك لما فيها من مهارات و فنيات و كذلك لما فيها من منافسة بين الفرق فهي جعلت بكل هذه العوامل تجلب الجماهير الذين أعطوها أهمية كبيرة و أصبحت جزء من حياتهم اليومية. و تعرف كرة القدم بالقدرات البدنية و المهارات التي يتمتع بها اللاعبين من الصغر فكل هذه القدرات و المهارات تمنى من الفئة و الأصناف الصغرى فلذا يجب تطويرها و تنميتها و الاهتمام م بهذه الفئة للحصول على لاعبين ذات مستوى عالي من القدرات و المهارات في فئة الأكابر فلهذا خصصنا جانب من هذا المنهج للتحدث عن كرة القدم .

3-1-1- بعض الخصائص البدنية في كرة القدم :**3-1-1-1- القوة :**

تعتبر القوة من أهم العناصر البدنية التي تتوافق مع مستوى الأداء في الأنشطة الرياضية حيث أن عنصر القوة يدعم اغلب الخصائص البدنية الأخرى عند تأديتها ويعرفها طه إسماعيل وآخرون (1989) بأنها قدرة اللاعب للتغلب على مقاومة خارجية أو داخلية كجسم اللاعب, مناسف, كرة, أثناء الأداء الحركي في كرة القدم سواءً ارتبط هذا الأداء بقصر عامل الزمن أو وفقاً لمواقف أخرى أثناء المباراة.

يعتبر عنصر القوة من أهم الخصائص البدنية التي تؤثر على مستوى الأداء حيث أنه يعتبر المكون الأول في اللياقة البدنية, فيعرفها أبو عبدا "مقدرة العضلات على إنتاج أقصى انقباض عضلي إرادي لعدد محدد من التكرارات أو لفترة زمنية محددة وفقاً لمتطلبات النشاط".

وأن القوة العضلية تعتبر من أهم العناصر البدنية التي يحتاج إليها لاعب كرة القدم نظراً لأن جميع تحركاته تعتمد على كيفية تحرك جسمه والعضلات هي التي تتحكم في هذا الحركة عن طريق الانقباض والانبساط من موضع لأخر وكلما كانت العضلات قوية كلما زادت فاعلية هذا الانقباضات .

ويتفق كل من مفتي إبراهيم (1998) و(عبد الخالق) (وأبو عبدا) على أن القوة تنقسم إلى:

3-1-1-1- القوة العظمى القصوى:

وهي "أقصى انقباض للعضلة أو مجموعة عضلية واحدة ويشير إلى أن القوة العظمى أحد أنواع القوة العضلية الخاصة في كرة القدم".

3-1-1-2- القوة المميزة بالسرعة:

يشير البساطي (1987) إلى أن القوة المميزة بالسرعة أحد المتطلبات الضرورية للاعب كرة القدم كي يستطيع أداء المهارة بالقوة والسرعة المطلوبة في المباراة ويعتبر محمد (1993) أن القوة المميزة بالسرعة هي النوع الغالب والأكثر استخداماً في أداء كرة القدم وذلك لما تتطلبه المباراة من سرعة ومقدرة في الأداء أو في حالة أداء المهارات التي تتطلب الوثب عالياً وبسرعة لضرب الكرة بالرأس أو عندما يجري اللاعب بسرعة.

3-1-1-3- تحمل قوة :

يعتبر تحمل القوة من الخصائص البدنية الهامة التي يحتاج إليها اللاعب في لعبة كرة القدم الذي يقوم بمهارات عديدة يحتاج بعضها إلى القوة في الأداء وبتكرار كبير سواءً للتغلب على التكتل الدفاعي بالنسبة للمهاجم أو التخلص من الرقابة العنيفة للمنافس أو الدفاع بالنسبة للمدافع ضد الهجوم بأعداد كبيرة من جميع الجهات أو المناورات السريعة التي يقوم اللاعب.

"مقدرة العضلة أو المجموعات العضلية على مقاومة التعب أثناء الانقباضات العضلية المتكررة والمحافظة على القوة العضلية حتى نهاية المنافسة" (1)

(1) Hare, D(1992). Principles of Sports Training Introduction to the Theory and Method of Training. Berlin

3-1-2- السرعة :

تعتبر السرعة من أهم الخصائص التي يحتاجها اللاعب أثناء المباريات لأن اللعب يتغير باستمرار ويجب عليه أن يتمكن من التوقف المفاجئ والجري السريع وتغيير جريه بما يلائم حالة اللعب كالتحول من الدفاع إلى الهجوم والعكس لكي يحقق هدفه في المباراة.

تعريف: السرعة كصفة حركية قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية وفي ظروف معينة وفي ظروف معينة ويفترض ي هذه الحالة تنفيذ الحرجة لا يستمر طويلاً. (1)

ويعرفها البيك (1992) " بأنها القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محدودة في أقل زمن ممكن".

تعتبر السرعة من الصفات المهمة وبنفس الوقت من أصعب الصفات البدنية عند تطويرها حيث أن تنميتها تكون بصورة بطيئة قياساً بالصفات الأخرى، ومن المعروف في علم التدريب الرياضي، وفسولوجيا التدريب الرياضي، أن هذا الصفة تتعلق بتكوين الرياضي نفسه .

يتفق العديد من الخبراء المتخصصين على تقسيم السرعة إلى ثلاثة أشكال وهي:

3-1-2-1- السرعة الانتقالية :

إن هذا الخاصة من أهم الخصائص لجميع اللاعبين الذي يحتاج إليها في التغطية الطولية والعرضية وسرعة الانقضاض وكذلك في بناء الهجمات المرتدة ويعرفها خاطر والبيك (1978) " بأنها القدرة على قطع مسافة معلومة أو التحرك للإمام في أقل زمن ممكن"

3-1-2-2- سرعة رد الفعل :

وهي من الخصائص البدنية التي تتفاوت من شخص إلى آخر وهي توضح مدى قوة الجهاز العصبي لدى اللاعب الذي يتمتع بسرعة استجابة عالية، وهي هامة جداً للاعب كرة القدم . ولكنها تتفاوت في أهميتها من لاعب إلى آخر فمثلاً نجد هذا الخاصة هامة جداً للاعب الظهر أثناء الدفاع وسط كثافة عددية كبيرة حتى يستطيع أن يكون يقظ ومنتبه وعندما حسن توقع في الكرات العالية و الكرات المنخفضة ويحتاجها لاعب خط الوسط للسيطرة على الكرات المفاجئة ويعرفها إبراهيم (1992) " بأنها المقدرة على الاستجابة السريعة لحركة الكرة بعد أن تغير اتجاهها "

3-1-2-3- سرعة الأداء :

وهي خاصة بدنية هامة جداً حيث أن كرة القدم الحديثة اتسمت بالسرعة في الهجوم والدفاع وفي المناورات وسط الملعب للتغلب على الخطط الدفاعية ذات الكثافة العددية من اللاعبين وبالتالي فهي هامة لتنفيذ الخطط الهجومية والدفاعية وهي قدرة تجمع بين الناحية البدنية متمثلة في السرعة والناحية مهارية ويذكر عبد الخالق (1993) أن سرعة الأداء هي " قدرة الفرد على أداء واجب حركي معين في أقصر زمن ممكن"

(1) - قاسم حسن حسين وقيس ناجي عبد الجبار، مكونات الصفات الحركية، بدون طبعة، مطبعة الجامعة، بغداد، 1984، ص48.

3-2-2- بعض المهارات في كرة القدم :

3-2-1- التمرير :

إن الانسجام والتفاهم بين أعضاء الفريق يعد من الأسس الضرورية لمتطلبات اللعب الجماعي الحديث والتي تفرض على اللاعبين حاجة أساسية وهي امتلاكه للتمرير الدقيق والناجح للكرة بالقدمين أو بالرأس مما يسهل الاستلام على اللاعب المستلم.

وينقسم التمرير إلى ثلاثة أقسام من حيث الطول وهي:

15 (ياردة. التمرير القصير)

15-25 (ياردة. التمرير المتوسط)

ما يزيد على 25 (ياردة) التمرير الطويل⁽¹⁾

و يعتبر التمرير أول مستلزمات الاتصال الوثيق بين اللاعبين, ويؤدي إما بالقدم أو بالرأس لمسافات قصيرة أو طويلة, ولا يستطيع اللاعبون تنفيذ خطط اللعب البارعة إلا إذا وصل مستوى التمرير إلى درجة كبيرة من الدقة.

3-2-2- التصويب :

يعد التصويب على المرمى واحداً من أهم أساسيات لعبة كرة القدم على الإطلاق طريقه تحسم نتائج المباريات وعلى اللاعب الجيد أن يستغل الفرص إذا أتيح له التصويب على المرمى.

إن التصويب الناجح هو السلاح القوي الذي يجب أن يحملة الفريق أثناء المباراة والتصويب يجب أن يتم بالدقة والقوة إلا أنه لا يشترط دائماً أن يتم التصويب بوجود كل الشروط ولكن الدقة هي أكثر الشروط أولوية وأهمية في تحقيق التصويب الناجح.⁽²⁾

وفي رأينا أن مهارة التصويب على المرمى تعد من أهم العناصر المهارية إن لم نقل هي اللعبة في حد ذاتها, بحيث تشكل نسبة كبيرة لارتقاء اللاعب مهارياً.

(1) - د. هـ. ز. جارلس 1990 كرة القدم الخطط و المهارات ترجمة موفق المولى صدر مطابع التعليم العالي العراق ص 211

(2) Alain, Mischel (1998). Football. systemes de jeu, Ed Chiron, Paris p 47

3-3- المبادئ الأساسية لكرة القدم :

كرة القدم كأى لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب.

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة ، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة وبتوقيت سليم وبمختلف الطرق ، ويكتم الكرة بسهولة ويسر ، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين، ويجاور عند اللزوم ويتعاون تعاوننا تماما مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق. وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم ، إلا أن هذا لا يمنع مطلقا أن يكون لاعب كرة القدم متقنا لجميع المبادئ الأساسية إتقاننا تماما.

وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة ، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام بها دائما عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب. وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى مايلي ⁽¹⁾

- استقبال الكرة .
- المحاورة بالكرة .
- المهاجمة .
- رمية التماس .
- ضرب الكرة .
- لعب الكرة بالرأس .
- حراسة المرمى .

3-4- صفات لاعب كرة القدم :

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة، تلائم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان ومن هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربع متطلبات للاعب كرة القدم، وهي الفنية الخططية والنفسية والبدنية واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيدا ومهاريا عاليا والتعدادات النفسية ايجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة والنقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر .

(1) - حسن عبد الجواد، كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم، دار العلم للملايين، ط 4 ، بيروت، 1977، ص25.27 .

سنركز في بحثنا هذا على متطلبات اللعبة البدنية اعتمادا على معلومات وإحصائيات حجة في الميدان الكروي من خلال دراسات متعددة ، تظهر التغيرات الفيزيولوجية المقاسة بدقة قبل المباراة والتمرينات أو أثنائهم أو بعدهم. يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباراة طبقا للنشاطات المختلفة وطرق لعب اللاعب للمباريات، فإن التحليل كان معتمدا على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص والإحصائيات المهمة⁽¹⁾

3-4-1- الصفات البدنية:

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني، ولئن اعتقدنا بأن رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية، جيد التقنية، ذكي، لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا ندهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب، لتتحقق من أن معايير الاختيار لا تركز دوما على الصفات البدنية، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي الحازم الشريف المخدوع بحركات خصمه غير المتوقعة ، وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم . ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية، ومعرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل التقاط الكرة، والحفاظة عليها وتوجيهها بتناسق عام وتام⁽²⁾

3-4-2- الصفات الفيزيولوجية :

تحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخططية والفيزيولوجية وكذلك النفسية والاجتماعية، وترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب إذا كانت المعرفة الخططية له قليلة ، وخلال لعبه كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات مصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى ، وهذا ما يجعل تغير الشدة وارد من وقت إلى آخر، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من أي لعبة فردية أخرى، وتحقق الظروف المثالية فإن هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية .

والتي يمكن أن تقسم إلى ما يلي :

- القابلية على الأداء بشدة عالية .

- القابلية على أداء الركض السريع .

- القابلية على إنتاج قوة (القدرة العالية) خلال وضعية معينة

(1) - موفق مجيد المولي : الإعداد الوظيفي لكرة القدم ، دار الفكر ، ب ط ، لبنان ، 1999م. ص9-10.

(2) - محمد رفعت، كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية، دار البحار، بدون طبعة ، لبنان، 1998، ص99 .

إن الأساس في إنجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات ، يندرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي ، وكذلك العضلات المتداخلة مع الجهاز العصبي ومن المهم أن نذكر أن الصفات تحدد عن طريق الصفات الحسية ولكن تحسين كفاءتها.⁽¹⁾

3-5- طرق اللعب في كرة القدم :

إن لعبة كرة القدم لعبة جماعية ولذلك فإن جميع قدرات اللاعبين ومهاراتهم الفنية تجتمع لتنتهي إلى غرض واحد ، وهو المصلحة العامة للفريق ، ولا بد أن تناسب طريقة اللعب للفريق مع اللياقة البدنية والمستوى الفني والكفاءة الفردية لجميع لاعبي الفريق

3-5-1- طريقة الظهر الثالث :

هذه الطريقة شائعة الاستعمال بين الفرق وقد وضعتها إنجلترا عام 1925م، لتنظيم دفاع الفريق ضد الهجوم للفريق المنافس ، وهي طريقة دفاعية الغرض منها هو الحد من خطورة هجوم الخصم والعمل الأساسي لنجاح هذه الطريقة هو تنظيم العلاقة بين المدافعين لأداء واجبه كوحدة واحدة متكاملة لإمكان نجاح الفريق.

3-5-2- طريقة 4-2-4 :

وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل لكأس العالم سنة 1958م، ويجب على الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية عالية وحسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع ، بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين (الدفاع والهجوم) واشتراك خط الوسط الذي يعمل على تحليل دفاع الخصم.

3-5-3- طريقة متوسط الهجوم المتأخر :

وفي هذه الطريقة يكون الجناحان ومتوسط الهجوم على خط واحد خلف ساعدي الهجوم المتقدمين إلى الأمام ، للهجوم بما على قلب هجوم الخصم ، ويجب على متوسط الهجوم سرعة التميريرات المفاجئة وسرعة الجناحين للهروب من ظهري الخصم⁽²⁾

3-5-4- طريقة 3-3-4 :

وتمتاز هذه الطريقة بأنها طريقة دفاعية هجومية وتعتمد أساسا على تحرك اللاعبين وخاصة لاعبي خط الوسط ، ومن الممكن للظهير أن يشارك في عمليات الهجوم على فريق الخصم و كما أن هذه الطريقة سهلة الدراسة وسهلة التدريب .

3-5-5- طريقة (3-3-4) :

وهي طريقة دفاعية هجومية تستعمل للتغلب على طريقة الظهر الثالث ، وينتشر اللعب بها في روسيا وفرنسا ، ويكون الفريق بهذه الطريقة في حالة هجوم شديد عندما تتواجد الكرة مع خط الهجوم أو خط الوسط⁽³⁾

(1) - موفق مجيد المولي مرجع سبق ذكره ص62 .

(2) - علي بن هادية وآخرون ، القاموس الجيد للطلاب ، الطبعة السابعة ، الجزائر ، 1991 م ص211 .

(3) Alain Michel:"Foot .balle,les systèmes de jeu",2eme edition,edition chiram,Paris,1998,P14.

3-5-6- الطريقة الدفاعية الايطالية :

وهي طريقة دفاعية بحتة وضعها المدرب الايطالي (هيلينكو هيريرا Helinkou Herea) بغرض سد المرمى أمام المهاجمين (1-4-2-3)

3-5-7- الطريقة الشاملة :

وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت حيث تعتمد على جميع اللاعبين في الهجوم وفي الدفاع

3-5-8- الطريقة الهرمية:

ظهرت في إنجلترا سنة 1989م وقد سميت هرمية لأن تشكيل اللاعبين الأساسيين في أرض الملعب يشبه هرمًا قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم (حارس المرمى ، اثنان دفاع ، ثلاثة خط الوسط ، خمسة مهاجمين)⁽¹⁾

3-6- متطلبات كرة القدم:**3-6-1- الجانب البدني:****3-6-1-1- المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم:**

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبنى عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، والتي تعد أحد أساسيات المباراة، لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الإستحواذ على الكرة قبل الخصم، والأداء المستمر طوال زمن المباراة 90 دقيقة والذي قديمًا أكثر من ذلك في كثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراكز وتغيير الإتجاهات، ولذا يجب أن يتصف لاعب الكرة بدرجة عالية بكل ما تحتاجه المباراة والعمل على رفع كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهام مهارية والخطية المختلفة بفاعلية، فقد أصبح حاليًا من واجب الهجوم بالإشتراك في الدفاع في حالة إمتلاك الفريق للكرة.

3-6-1-2- الإعداد البدني لكرة القدم.

يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية وأولها في فترة الإعداد أو على وجه الخصوص ، وقصد به كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أداؤها، وتؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات البرامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب اليومية، ونجد نوعين من الإعداد البدني: إعداد بدني عام وإعداد بدني خاص⁽²⁾

3-6-1-3- الإعداد البدني العام.

هو التطور الجيد للصفات الحركية بدون التوجه إلى رياضة معينة، ويمثل مرحلة بسيطة خاصة بتطوير الصفات البدنية الهامة للرياضي الذي يخضع طيلة هاته المرحلة لتمارين موجهة إلى تطوير الصفات البدنية الهامة للرياضي الذي يخضع طيلة هاته المرحلة لتمارين موجهة إلى تطوير الصفات الحركية مقاومة، قوة، مرونة... إلخ

(1) - حسن احمد الشافعي: "تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي"، منشأة المعارف بالإسكندرية ، بدون طبعة، مصر، 1998م، ص23 .

(2) - أمرالله أحمد البساطي: التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، ط2، دار المعارف بالإسكندرية مصر، 1990، ص70.

ويسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من دعم تقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصالية وكذا الأجهزة الفيزيولوجية (جهاز الدموي التنفسي والجهاز العصبي).⁽¹⁾

3-6-1-4- الإعداد البدني الخاص.

الإعداد البدني الخاص يقصده تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانيات الوظيفية والبدنية طبقا لمتطلبات المباراة في كرة القدم، أي تطوير الصفات المميزة للاعب الكرة مثل التحمل الدوري التنفسي والسرعة الحركية والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل، والمرونة الخاصة والسرعة لمسافات قصيرة والقوة المميزة للسرعة للرجلين والرشاقة وتحمل السرعة... إلخ وهذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلا العدو لمسافة 30 مترا لتحسين السرعة، أو الجري لمسافة محدودة بطريقة التناوب أو تبادل الخطوة لتطوير التحمل الدوري التنفسي، وتقل تدريبات الإعداد البدني الخاص في بداية فترة الإعداد مقارنة بالإعداد العام حيث تصل لأعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص والإستعداد للمباريات.⁽²⁾

3-7-7- تشكيل وحدة التدريب اليومية :

تنقسم وحدة التدريب إلى :

3-7-1- المقدمة و الإحماء :

وتهدف المقدمة إلى العمل على تهيئة الجسم وخاصة العضلات على القوي الذي سيقوم به الناشئ في الجزء التالي . ويلاحظ المدرب التنوع في التمرينات التي تعطي المقدمة ومثال ذلك الجري البطيء والتمرينات البدنية وتمرينات الإحساس بالكرة

3-7-2- الجزء الأساسي :

في هذا الجزء تعطي التمرينات التي تحقق الهدف من وحدة التدريب وذلك عن طريق التمرينات التي ترفع من مستوى اللياقة البدنية للناشئ وتمرينات كرة القدم التي تحسن من أدائه وإكسابه مهارة الأداء وتعلمه الخبرات الخطئية الناجحة التي سيطبقها في الملعب أثناء المباراة كما يلي: .

- أولا: بعد الحمل القوي الذي قام به الناشئ في الجزء السابق يجب أن يعطي المدرب جريا بطيئا وألعابا صغيرة حتى

يعود الجسم تدريجيا على حالته الطبيعية .

- ثانيا: يجب أن يلاحظ المدرب أن تكون وحدة التدريب متنوعة فتشمل تحسين اللياقة البدنية و المهارات الأساسية

و الخطط مع ملاحظة أن الناشئ يحتاج أكثر إلى تعلم المهارات الأساسية وإتقانها لذلك يجب أن يعطي المدرب وقتا أكثر للناحية الفنية المهارية مع ملاحظة التدرج في تكرار التمرينات من أسبوع إلى أسبوع من التقدم في خطة التدريب .

(1) Michel PRADET-La préparation physique, collection entrainement, INSEP publication, paris, 1997, p2

(2) - أمر الله أحمد البساطي مرجع سبق ذكره ص70

3-8- تنظيم وحدة التدريب اليومية :

إن تنظيم وحدة التدريب اليومية هام جدا ويجب أن يدونه المدرب في سجله قبل بدء التدريب , واضعا في اعتباره الملعب والأدوات والكور وعددها والأشكال والأوضاع التي يمكن أن يتخذها اللاعبون عند التدريب على التمرينات - ثالثا: يجب أن يعتني المدرب بإصلاح الخطأ أولا بأول - ومن المهم في هذه الفترة أن يتعلم الناشئ دقائق كل مهارة أساسية حتى يمكنه أن يصلح في التدريب الفردي أخطاء الأداء بمفرده وبدون حاجة إلى المدرب.

- رابعا: يجب أن يعرض المدرب للاعبين على الطيب قبل بدء الموسم وخلالها.

- خامسا: يجب أن يحتفظ المدرب بسجل يدون فيها خطة التدريب و دورته خلال كل فترة وكل وحدة تدريب يومية وملاحظاته اليومية على الحمل.

- سادسا: يحتفظ المدرب بسجل آخر مدون بها حالة كل لاعب على حدة ويذكر فيها ملاحظاته اليومية على كل لاعب ومقدار تأثيره بالحمل وتقدمه.(1)

3-9- قياس اللياقة البدنية للناشئين :

تدريب اللياقة عملية مركبة لاحتوائها على عناصر كثيرة يجب العمل على الارتقاء بمستواها وبالنسبة للناشئين فإن صفات القوة وتحمل القوة والسرعة وتحمل السرعة و المرونة والرشاقة والتوافق هي العناصر الأساسية في تدريب الناشئين - من المؤكد أن السرعة بالنسبة للاعبين الذين يتدربون مرتين في الأسبوع هي الصفة الأساسية في التدريب وتأتي بعد ذلك باقي العناصر.

ومن الضروري أن تراعى الأندية أن مدرب الناشئين يجب أن يكون ذو خبرة عملية وعلمية عالية حتى ينشأ اللاعب ولديه المهارة المتقنة والاستعدادات البدنية والفهم الخططي الذي يجعل مدرب الأشبال لا يعطي وقتا طويلا في إعداد اللاعبين بدنيا ولكن يطور فقط من أداء اللاعبين وفقا لسن اللاعبين - واللياقة البدنية لجميع الأعمار هي القاعدة الأساسية والركيزة التي يعتمد عليها الأداء المهادي والخططي وتحمل زمن المباراة بدون هبوط مستوى اللاعب.(2)

3-10- لياقة الجهاز الدوري التنفسي :

إن أداء اللاعب يشبه أداء السيارة إذ يجب أن يكون هناك نوعان من الطاقة لتتحرك السيارة , البطارية لإدارة محرك السيارة و البنزين لاستمرار سير السيارة . كذلك الجسم فإنه يستخدم الجلوكوجين الموجود بالعضلات لبدء الحركة ويحتاج بعد ذلك للأكسجين لاستمرار الحركة -والأداء الذي يستخدم أكسجين الهواء في التحرك يسمى التدريب الهوائي وهو الأداء طويل الزمن , أما الأداء قصير الزمن والذي يستخدم الأكسجين المخزن في الجسم فيسمى التدريب اللاهوائي وكلاهما مطلوب في كرة القدم.(3)

(1)- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، مدينة نصر مصر 1997 ص 158-159 .

(2) - حنفي محمود مختار مرجع سبق ذكره ص 151

(3) - حنفي محمود مختار: مرجع سبق ذكره ص 152

3-11- التدريب الهوائي :

لتطوير اللياقة الهوائية فإن اللاعب يجب أن يجري باستمرار بدون توقف من 20 إلى 30 دقيقة ثلاث مرات في الأسبوع ويستحسن أن تكون هذه الفترة خارج وحدات التدريب ويؤديها إما تحت إشراف المدرب أو بأنفسهم في غير أيام التدريب بالكرة.⁽¹⁾

3-12- التدريب اللاهوائي :

يتطلب الأداء في مباريات كرة القدم أن يقوم اللاعب بالعد و بالسرعة الأقرب للقصى إما بالكرة أو بدون كرة في فترات متقطعة كثيرة , لذلك فإن التدريب المناسب لذلك هو التدريب الفترى الذى يعمل على الأداء الأقصى لفترة زمنية قصيرة يرتفع فيها معدل ضربات القلب إلى الأقرب من الأقصى، ثم يعطى اللاعب فترة زمنية أخرى يؤدي فيها نشاطا بدنيا آخر حتى يصل معدل ضربات القلب إلى أكثر من المعدل الطبيعى لضربات القلب في الدقيقة بقليل, ثم يكرر الأداء مرتين آخرين ولا انصح بزيادة ذلك للناشئين والمبتدئين .

وزمن الأداء الأقصى لا يزيد بأي حال من الأحوال عن 20 - 30 ثانية, ثم يعطى اللاعب فترة أداء حركى بسيط لمدة 60 ثانية أو أكثر, ثم يعطى اللاعبون بعد التدريب اللاهوائى من 5 إلى 5 دقائق في تمرينات راحة, وعند تخطيط المدرب التدريب اللاهوائى فإنه يبدأ بأداء في مقدرة الناشئين, ثم تزداد قوة الأداء تدريجيا مع ملاحظة عدم زيادة تكرارات التمرين أكثر من 5 مرات مع اللاعبين سن 15 سنة وسابق التدريب.⁽²⁾

3-13- اختبار اللياقة اللاهوائية :

يعتبر اختبار الجرى المكوكى بالزمن هو من أحسن التمرينات لقياس اللياقة اللاهوائية و أجريت عليه أبحاث كثيرة في مصر والخارج وثبت صدق وثبات الإخبار ولكن مستوى الأداء يتوقف على سن أداء اللاعبين - ويفضل أن يكون لدى المدربين في مختلف الأندية مستويات لاعبيهم الخاصة - وعموما فهذا الاختبار يصلح أيضا أن يكون تدريبا للياقة الهوائية أيضا خلال وحدة التدريب - ويجب أن يؤدي الاختبار بعد تدفئة جيدة ولا يعطى بعده اختبارات أخرى حيث إن اللاعب يكون محتاجا لوقت كاف للتخلص من حامض اللبنيك المترتب على أداء الاختبار.⁽³⁾

(1) - حنفي محمود مختار: مرجع سبق ذكره ص 152

(2) - حنفي محمود مختار: مرجع سبق ذكره ص 152

(3) - حنفي محمود مختار: مرجع سبق ذكره ص 153

3-14- التدريب اللاهوائي بأكثر من كرة :

- يعطى التمرين بأكثر من كرة - يقف اللاعبون (أ، ب ، ج) على خط واحد والمسافة بين أ ، ج (الطرفان) 25م - يقف (ب) في الوسط بين (أ) ، (ب) (ومع كل واحد منهما كرة) يمرر (أ) الكرة إلى (ج) الذي يجري إلى الكرة ويمررها مرة أخرى إلى (أ) ويستدير لاستقبال الكرة الآتية من (ب) ويمررها إليه مرة أخرى ثم يستدير لمقابلة الكرة القادمة إليه من (أ) - مع المبتدئين يلعب (أ، ب) الكرة بعد أن يستدير (ج) لاستقبال الكرة ولكن مع المتقدمين (12-15) يلعب (أ، ب) الكرة مباشرة ويقوم (ج) بالجرى إلى الكرة وسرعة الدوران - زمن التدريب مع المبتدئين نصف دقيقة ومع الناشئين 45 ثانية ومع المتقدمين دقيقة فقط بشرط استمرار الأداء - يحسن المدرب عدد مرات تمرير اللاعب للكرة ويسجله في سجله ليتعرف على مقدار تقدم اللاعب ولياقته يمكن أن يؤدي التمرين بضرب الكرة بالرأس بدلا من التمرير بالقدم. (1)

الخاتمة

أصبحت كرة القدم الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة في وقتنا الحالي و يعتبر اللاعب هو العضو المهم في هذه الرياضة الذي يقدم دورا إيجابيا في هذه اللعبة يجب ان تتوفر له احسن الظروف من التدريب المنظم وهذا طبعا لرفع مستوى الأداء لديه .

وقد حظيت هذه اللعبة بدعم جماهيري و مسؤولين كما أصبحت تحضا بتنظيم محكم من طرف المختصين و ذلك لما وضعت لها مجموعة من القوانين و التي تهدف في الأخير على سلامة اللاعب حيث تعتبر كرة القدم الرياضة تدعيما للناشئين لتطويرهم بدنيا و مهاريا و ذلك لما لها أهمية في تطور اللاعب تدريجيا مع مرور الزمن.

إن تطوير القدرات البدنية و المهارية في لعبة كرة القدم إذا أعطيت لها مكانتها الأساسية حسب التطور العلمي لتكنولوجيا الرياضة و العناية بها.

إن تطوير القدرات البدنية و المهارية مهمة جدا حيث تتطلب عملا جماعيا يشترك فيه المدرب و الطبيب و عالم النفس و تقوم المدرب بالدور الرئيسي لأنه يكون على اتصال دائم ليكشف و ينتظر بروزهم و تقدمهم .

تمهيد

و نظرا لطبيعة البحث ومنهجه توجب علينا تخصيص هذا الفصل الذي يتناول عرض و مناقشة النتائج المتحصل عليها وعلى هذا الأساس قمنا بتحليل النتائج تحليلا موضوعيا يعتمد على الطرق العلمية و المنطقية وهذا حسب الدراسة التجريبية التي تناولت البرنامج التدريبي و معرفة أثره في تحسين نتائج القدرات البدنية و المهارية للاعبين كرة القدم ناشئين (12-14) لفريق شوشاوة كارمان تيارت .

فبعد عرض هذه النتائج في الجداول تم التطرق إلى مناقشتها و توضيح كل نتيجة مستعينا بمجموعة من الوسائل و الطرق الإحصائية بالإضافة إلى ذلك تم تمثيل هذه النتائج تمثيلا بيانيا.

1-2- عرض و مناقشة النتائج :

1-1-2- عرض نتائج التساؤل الأولى :

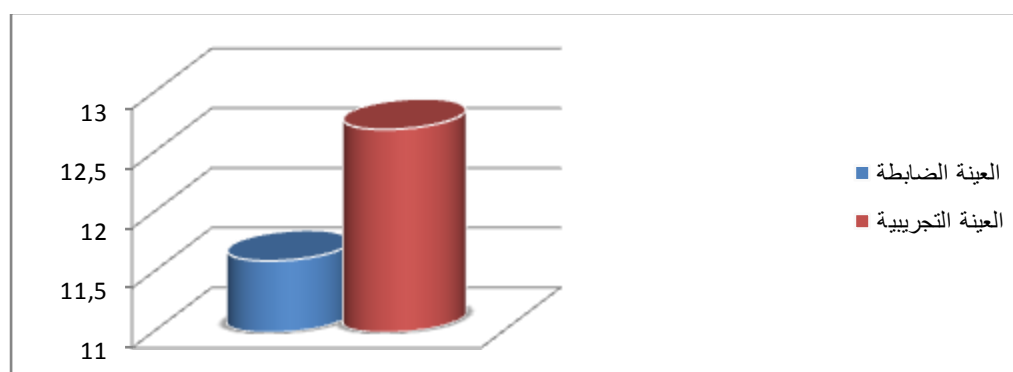
هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي القبلي بين العينة الضابطة و التجريبية في متغيرات البحث (القدرات البدنية و المهارية) لدى لاعبي كرة القدم ناشئين.

المتغيرات	المجموعات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة الاحصائية	الدلالة الاحصائية
اختبار القوة	العينة الضابطة	11.60	04.98	00.11	02.10	18	0.05	غير دال
	العينة التجريبية	12.70	06.81					
اختبار السرعة	العينة الضابطة	10.68	00.76	02.06				
	العينة التجريبية	10.00	00.91					
اختبار دقة التمرير	العينة الضابطة	01.70	00.53	02.00				
	العينة التجريبية	01.90	00.45					
اختبار دقة التصويب	العينة الضابطة	02.00	00.80	01.62				
	العينة التجريبية	02.60	00.97					

الجدول رقم (05) يبين قيمة المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و ت ستودنت لاختبار القبلي القبلي للعينة الضابطة و التجريبية.

- بالنسبة للمتغير الأول : اختبار القوة

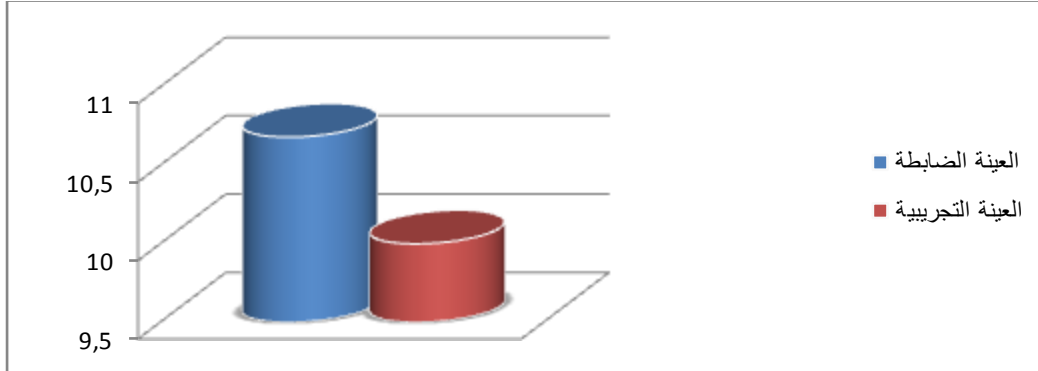
حصلت خلال الاختبار القبلي للعينة الضابطة على متوسط حسابي بـ 11.60 و الانحراف المعياري قدره 04.98 أما الاختبار القبلي للعينة التجريبية فكان المتوسط الحسابي مقدرا بـ 12.70 و الانحراف المعياري المقدر بـ 06.81 عند درجة حرية 18 أما ت المحسوبة فكانت قيمتها بـ 00.11 و هي أقل من ت الجدولي و المقدر بـ (02.10) عند مستوى دلالة 0.05 مما يعني عدم وجود فرق دالة إحصائية .



الشكل البياني رقم (01): يمثل الفرق بين المتوسط الحسابي القبلي للعينة الضابطة و التجريبية لاختبار القوة

- بالنسبة للمتغير الثاني : اختبار السرعة

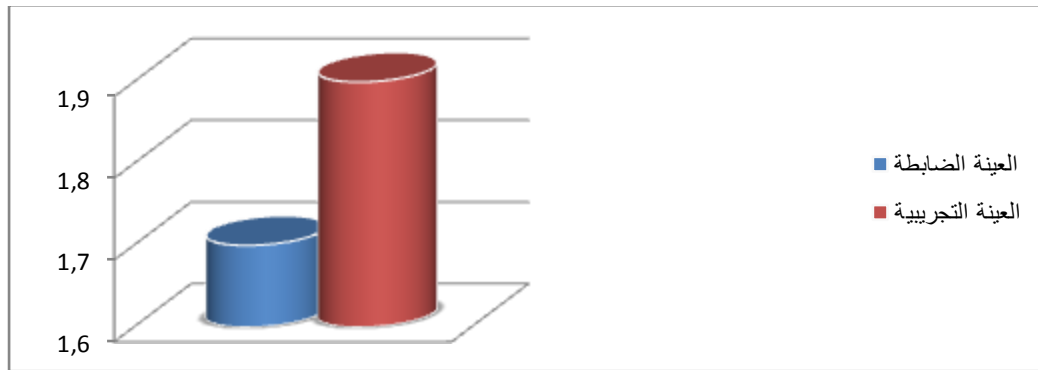
حصلت خلال الاختبار القبلي للعيينة الضابطة على متوسط حسابي بـ 10.68 والانحراف المعياري قدره 00.76 أما الاختبار القبلي للعيينة التجريبية فكان المتوسط الحسابي مقدرا بـ 10.00 و الانحراف المعياري المقدر بـ 00.91 عند درجة حرية 18 أما ت المحسوبة فكانت قيمتها بـ 02.06 و هي أقل من ت الجدولي المقدر بـ (02.10) عند مستوى دلالة 0.05 مما يعني عدم وجود فرق دالة إحصائية .



الشكل البياني رقم (02): يمثل الفرق بين المتوسط الحسابي القبلي للعيينة الضابطة و التجريبية لاختبار السرعة

- بالنسبة للمتغير الثالث : اختبار دقت التمرير

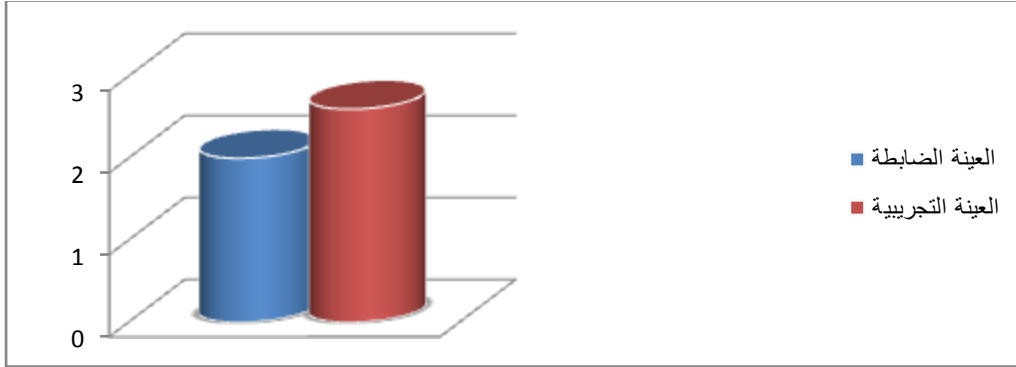
حصلت خلال الاختبار القبلي للعيينة الضابطة على متوسط حسابي بـ 01.70 والانحراف المعياري قدره 00.53 أما الاختبار القبلي للعيينة التجريبية فكان المتوسط الحسابي مقدرا بـ 01.90 و الانحراف المعياري المقدر بـ 00.45 عند درجة حرية 18 أما ت المحسوبة فكانت قيمتها بـ 02.00 و هي أقل من ت الجدولي المقدر بـ (02.10) عند مستوى دلالة 0.05 مما يعني عدم وجود فرق دالة إحصائية .



الشكل البياني رقم (03): يمثل الفرق بين المتوسط الحسابي القبلي للعيينة الضابطة و التجريبية لاختبار دقت التمرير

- بالنسبة للمتغير الرابع : اختبار دقة التصويب

حصلت خلال الاختبار القبلي للعيينة الضابطة على متوسط حسابي بـ 02.00 والانحراف المعياري قدره 00.80 أما الاختبار القبلي للعيينة التجريبية فكان المتوسط الحسابي مقدرا بـ 02.60 و الانحراف المعياري المقدر بـ 00.97 عند درجة حرية 18 أما ت المحسوبة فكانت قيمتها بـ 01.62 و هي أقل من ت الجدولي المقدر بـ (02.10) عند مستوى دلالة 0.05 مما يعني عدم وجود فرق دالة إحصائية .



الشكل البياني رقم (04): يمثل الفرق بين المتوسط الحسابي القبلي للعيينة الضابطة و التجريبية لاختبار دقت التصويب

اتضح لنا من الجدول (05) إن قيمة ت المحتسبة للاختبار القبلي للعيينة الضابطة و التجريبية قد بلغت على التوالي 00.11 و 02.06 و 02.00 و 01.62 وهي كلها أصغر من قيمتها الجدولية والبالغة (02.10) عند مستوى دلالة 00.05 وأمام درجة حرية 18 مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية غير معنوية لدى لاعبي المجموعتين الضابطة و التجريبية في الاختبارين القبلي و القبلي و يعود سبب ذلك إلى مدرب الفريق والذي لم يتبع الأسلوب العلمي الصحيح والذي يمكن من خلاله تحديد الحمل التدريبي وفق المؤشرات الوظيفية و هنا تضح لنا تجانس العينتين فيما بينهما.

ولا بد لأي مدرب عند وضعه لمنهج تدريبي أن يستعان ببعض المؤشرات الوظيفية ليتمكن من تحديد الوحدات التدريبية اليومية والأسبوعية حيث يتضح الترابط بين طبيعة الأداء في لعبة كرة القدم وبين المتغيرات الوظيفية التي تصاحب الأداء والتي لا بد من دراستها والوقوف على مبادئ التنمية لديها عند إعداد الوحدات التدريبية اليومية والأسبوعية والشهرية وأثناء الموسم التدريبي .

بحيث يرى عصام عبد الخالق " إن التدريب هو التمرين للمنظم للحركات الرياضية المبنية على الأسس العلمية في إطار خطة موضوعية مع مراعاة النواحي التربوية وكذلك الرعاية الصحية بهدف الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى في النشاط الرياضي الممارس يتم ذلك من خلال التخطيط الجيد والدقيق لتنمية الصفات البدنية والمهارات الحركية والقدرات الخطئية.⁽¹⁾

(1)- عصام عبد الخالق. التدريب الرياضي . مصر : ط2 دار الكتب الجامعية 1979 ص 11

2-1-2- عرض نتائج التساؤل الثاني :

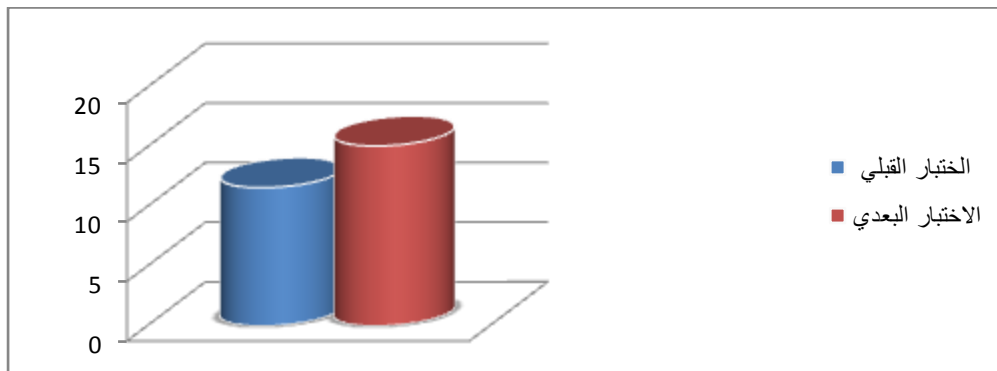
هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة في متغيرات البحث (القدرات البدنية و المهارية) لدى لاعبي كرة القدم ناشئين.

المتغيرات	المجموعات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة الاحصائية	الدلالة الاحصائية
اختبار القوة	العينه الضابطة	11.60	04.98	01.33	02.26	09	0.05	غير دال
	العينه الضابطة	15.10	04.92					
اختبار السرعة	العينه الضابطة	10.68	00.76	01.42				
	العينه الضابطة	10.54	00.68					
اختبار دقة التمرير	العينه الضابطة	01.70	00.53	01.66				
	العينه الضابطة	02.00	00.77					
اختبار دقة التصويب	العينه الضابطة	02.00	00.80	01.00				
	العينه الضابطة	02.80	00.94					

الجدول رقم (06) يبين قيمة المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و ت ستودنت لاختبار القبلي البعدي للعينه الضابطة .

- بالنسبة للمتغير الأول : اختبار القوة

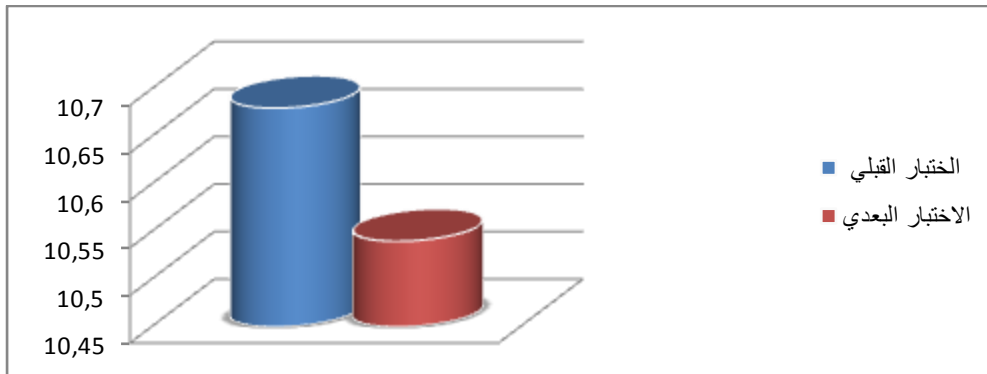
المجموعة الضابطة حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي بـ 11.60 وانحراف معياري بـ 04.98 ففي الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي 15.10 وقدر الانحراف المعياري بـ 04.92 وقد بلغت قيمة ت المحسوبة 01.33 وهي اقل من قيمة ت الجدولية (02.26) وعند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09 مما يجدر بنا القول أن نتائج الاختبار القبلي و البعدي لاختبار القوة للعينه الضابطة ليس بدالة إحصائية أي أنه لا توجد فروق معنوية.



الشكل البياني رقم (05): يمثل الفرق بين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي للعينه الضابطة لاختبار القوة.

- بالنسبة للمتغير الثاني : اختبار السرعة

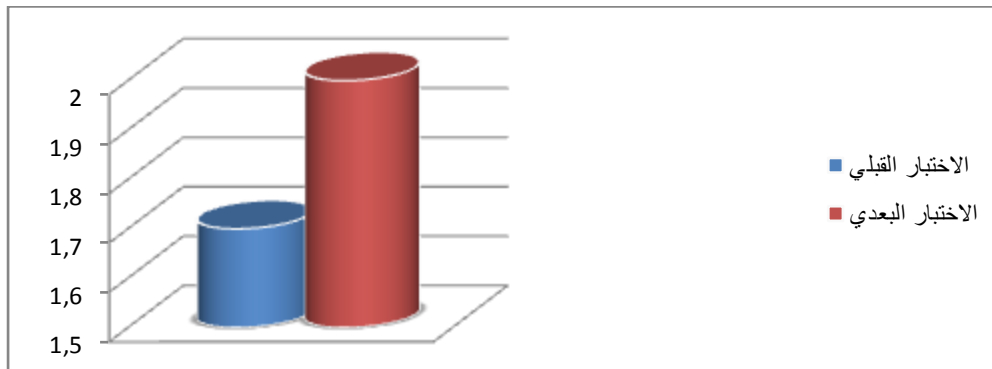
المجموعة الضابطة حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي بـ 10.68 وانحراف معياري بـ 00.76 ففي الاختيار البعدي بلغ المتوسط الحسابي 10.54 وقدر الانحراف المعياري بـ 00.68 وقد بلغت قيمة ت المحسوبة 01.42 وهي اقل من قيمة ت الجدولية (02.26) وعند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09 مما يجدر بنا القول أن نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار السرعة للعينة الضابطة ليس بجالة إحصائية أي أنه لا توجد فروق معنوية.



الشكل البياني رقم(06): يمثل الفرق بين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي للعينة الضابطة لاختبار السرعة

- بالنسبة للمتغير الثالث : اختبار دقت التمرير

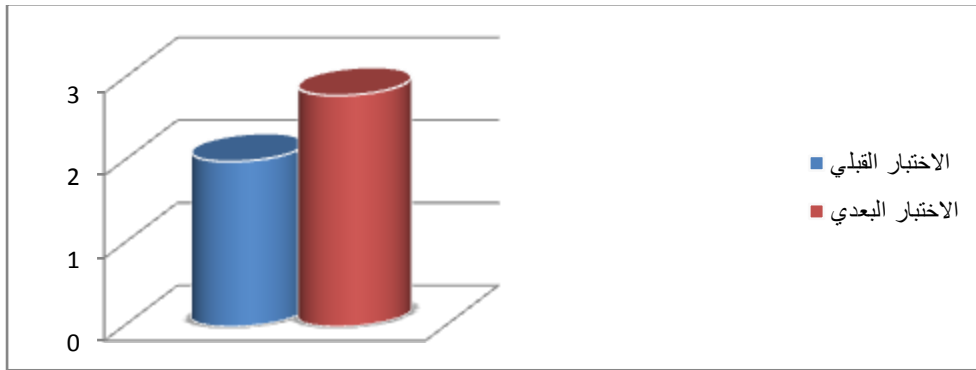
المجموعة الضابطة حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي بـ 01.70 وانحراف معياري بـ 00.53 ففي الاختيار البعدي بلغ المتوسط الحسابي 02.00 وقدر الانحراف المعياري بـ 00.77 وقد بلغت قيمة ت المحسوبة 01.66 وهي اقل من قيمة ت الجدولية (02.26) وعند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09 مما يجدر بنا القول أن نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار دقة التمرير للعينة الضابطة ليس بجالة إحصائية أي أنه لا توجد فروق معنوية.



الشكل البياني رقم(07): يمثل الفرق بين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي للعينة الضابطة لاختبار دقت التمرير

- بالنسبة للمتغير الرابع : اختبار دقة التصويب

المجموعة الضابطة حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي بـ 02.00 وانحراف معياري بـ 00.80 ففي الاختيار البعدي بلغ المتوسط الحسابي 02.80 وقدر الانحراف المعياري بـ 00.94 وقد بلغت قيمة ت المحسوبة 01.00 وهي اقل من قيمة ت الجدولية (02.26) وعند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09 مما يجدر بنا القول أن نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار دقة التصويب للعينة الضابطة ليس بجالة إحصائية أي أنه لا توجد فروق معنوية.



الشكل البياني رقم(08): يمثل الفرق بين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي للعينة الضابطة لاختبار دقت التصويب

من الجدول (06) يتبين أن قيمة ت المحسوبة للاختبار القبلي البعدي للعينة الضابطة على النحو التالي 01.33 و 01.42 و 01.66 و 01.00 وهي كلها أصغر من قيمتها الجدولية والبالغة (02.26) عند مستوى دلالة 00.05 وأمام درجة حرية 09 مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية غير معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في المتغيرات القدرات البدنية والمهارية ويعود سبب ذلك الى المنهج المتبع من قبل العينة الضابطة على نمط واحد في تنمية وتطوير القدرات البدنية والمهارية أثناء الوحدات التدريبية و الذي لم يعتمد على التنظيم الدقيق في أداء الوحدات التدريبية والابتعاد عن المنهج العلمي المدروس في تنفيذها ولكي أن يطور المدرب من إمكانيات لاعبيه ورفع الحالة التدريبية لديهم فلا بد أن يصل إلى الحدود الخارجية لقدراتهم البدنية والمهارية . كما يرى عصام عبد الخالق أن التدريب عملية تربوية مخططة مبنية على الأسس العلمية والقواعد التربوية بهدف الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن في النشاط الرياضي الممارس وذلك بتنمية قدرات الفرد البدنية ومهاراته الحركية وإمكاناته الخططية وقدراته العقلية وكذلك زيادة الدوافع النفسية وتطوير سماته الشخصية والإدارية (1)

(1)- عصام عبد الخالق. التدريب الرياضي . مصر : ط2 دار الكتب الجامعية 1979 ص 08

2-1-3- عرض نتائج التساؤل الثالث :

هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي و البعدي للعينه التجريبية في متغيرات البحث (القدرات البدنية و المهارية) لدى لاعبي كرة القدم ناشئين.

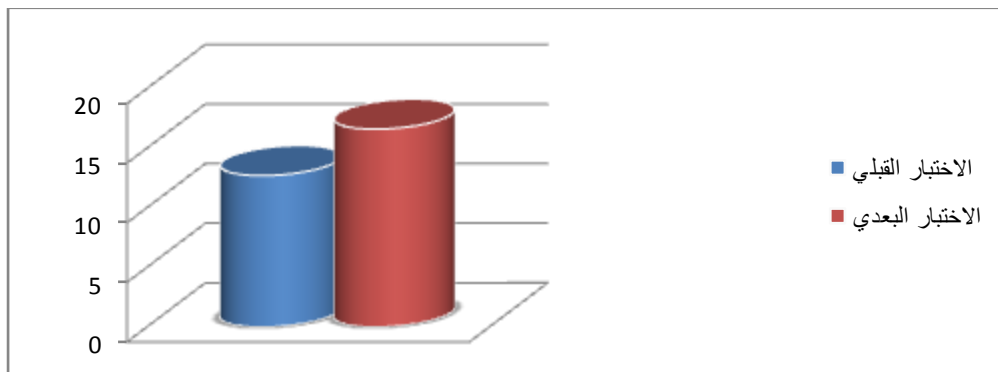
المتغيرات	المجموعات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة الاحصائية	الدلالة الاحصائية
اختبار القوة	العينه التجريبية	12.70	06.81	04.53	02.26	09	0.05	دال
	العينه التجريبية	16.60	07.91					
اختبار السرعة	العينه التجريبية	10.00	00.91	07.50				
	العينه التجريبية	09.25	00.96					
اختبار دقة التمرير	العينه التجريبية	01.90	00.45	04.09				
	العينه التجريبية	02.80	00.74					
اختبار دقة التصويب	العينه التجريبية	02.60	00.97	07.50				
	العينه التجريبية	04.40	00.80					

الجدول رقم (07) يبين قيمة المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و ت ستودنت للاختبار القبلي و البعدي للعينه التجريبية .

- بالنسبة للمتغير الأول : اختبار القوة

العينه التجريبية حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي بـ 12.70 وانحراف معياري بـ 06.81 أما الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي 16.60 وقدر الانحراف المعياري بـ 07.91 وقد بلغت قيمة ت المحسوبة 04.53 وهي أكبر من قيمة ت الجدولية (02.26) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09 مما يجدر بنا القول أن نتائج الاختبار القبلي و البعدي لاختبار القوة للعينه التجريبية لها دالة إحصائية أي أنه توجد فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي.

و من خلال ما سبق نستخلص أن العينه التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي للقوة كان أكثر فعالية في تنمية القوة والشكل رقم (09) يبين ذلك الفرق، وهذا من خلال المتوسطات الحسابية القبليه و البعديه لعينه البحث في اختبار القوة وهذا لصالح المجموعه التجريبية التي حققت أحسن متوسط حسابي.

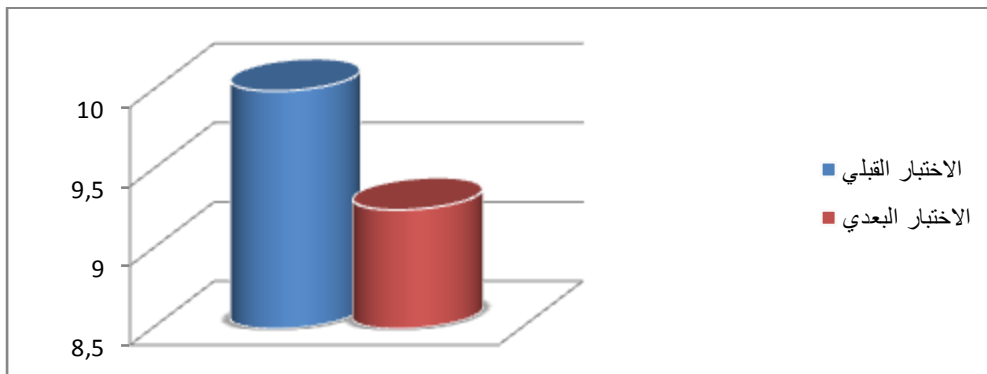


الشكل البياني رقم (09): يمثل الفرق بين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي للعينه التجريبية لاختبار القوة.

- بالنسبة للمتغير الثاني : اختبار السرعة

العينة التجريبية حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي بـ 10.00 وانحراف معياري بـ 00.91 أما الاختيار البعدي بلغ المتوسط الحسابي 09.25 وقدر الانحراف المعياري بـ 00.96 وقد بلغت قيمة ت المحسوبة 07.50 وهي أكبر من قيمة ت الجدولية (02.26) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09 مما يجدر بنا القول أن نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار السرعة للعينة التجريبية لها دالة إحصائية أي أنه توجد فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي.

و من خلال ما سبق نستخلص أن العينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي للسرعة كان أكثر فعالية في تنمية السرعة والشكل رقم (10) يبين ذلك الفرق، وهذا من خلال المتوسطات الحسابية القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار السرعة وهذا لصالح المجموعة التجريبية التي حققت أحسن متوسط حسابي.

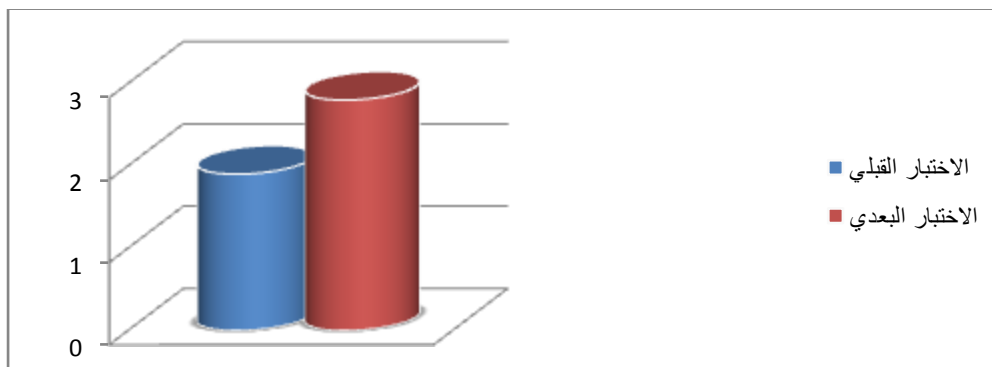


الشكل البياني رقم(10): يمثل الفرق بين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي للعينة التجريبية لاختبار السرعة

- بالنسبة للمتغير الثالث : اختبار دقت التمرير

العينة التجريبية حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي بـ 01.90 وانحراف معياري بـ 00.45 أما الاختيار البعدي بلغ المتوسط الحسابي 02.80 وقدر الانحراف المعياري بـ 00.74 وقد بلغت قيمة ت المحسوبة 04.90 وهي أكبر من قيمة ت الجدولية (02.26) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09 مما يجدر بنا القول أن نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار دقة التمرير للعينة التجريبية لها دالة إحصائية أي أنه توجد فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي.

والشكل رقم (11) يبين ذلك الفرق، وهذا من خلال المتوسطات الحسابية القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار دقة التمرير وهذا لصالح المجموعة التجريبية التي حققت أحسن متوسط حسابي.

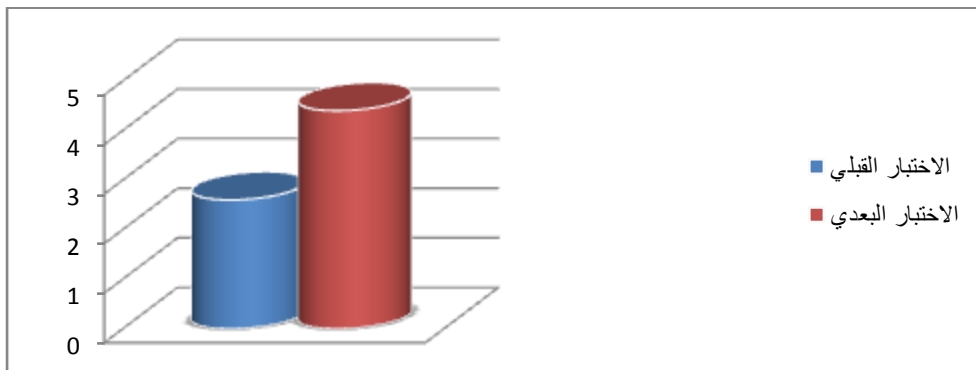


الشكل البياني رقم(11): يمثل الفرق بين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي للعينة التجريبية لاختبار دقت التمرير

- بالنسبة للمتغير الرابع : اختبار دقة التصويب

العينة التجريبية حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي بـ 02.60 وانحراف معياري بـ 00.97 أما الاختيار البعدي بلغ المتوسط الحسابي 04.40 وقدر الانحراف المعياري بـ 00.80 وقد بلغت قيمة ت المحسوبة 07.50 وهي أكبر من قيمة ت الجدولية (02.26) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09 مما يجدر بنا القول أن نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار دقة التصويب للعينة التجريبية لها دلالة إحصائية أي أنه توجد فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي.

و من خلال ما سبق نستخلص أن العينة التجريبية التي طبقت عليها البرنامج التدريبي لدقة التصويب كان أكثر فعالية في تنمية دقة التصويب والشكل رقم (12) يبين ذلك الفرق، وهذا من خلال المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي لعينة البحث في اختبار دقة التصويب وهذا لصالح المجموعة التجريبية التي حققت أحسن متوسط حسابي.



الشكل البياني رقم(12): يمثل الفرق بين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي للعينة التجريبية لاختبار دقت التصويب

يتبين من الجدول (07) أن قيمة ت المحسوبة للاختبار القبلي البعدي للعينة التجريبية على النحو التالي 04.53 و 07.50 و 04.09 و 07.50 وهي كلها أكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (02.26) عند مستوى دلالة 00.05 وأمام درجة حرية 09 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بين الاختبارين القبلي البعدي لمصلحة الاختبار البعدي في جميع المتغيرات البدنية و المهارية المعنية بالدراسة و هذا راجع إلى المنهج التدريبي المستخدم الذي أظهر تطور واضح لدى اللاعبين بسبب انتظامهم واستمرارهم بالتدريب ولأن المنهج التدريبي قد بنى وفق أسس علمية صحيحة لأن التدريب العلمي المدروس يهدف الركيزة الأساسية والوسيلة المثالية في بناء وإعداد اللاعبين ولاسيما الشباب منهم وذلك لتعويدهم على مجابهة الصعاب التي تعترض طريقهم أثناء المنافسات الرسمية وكذلك عن طريقها يكتسب اللاعب خبرة ميدانية تمكنه من تلافي الأخطاء التي تواجهه في المباريات .

كما تتبعنا الباحث ماتيفيف (MATWIW) فيرى أن اصطلاح التدريب الرياضي يعني التحضير الجسمي والتكتيكي والعقلي والنفسي والتربوي للرياضي لمساعدة التمرينات الجسمية عن طريق الجهد.⁽¹⁾

(1)- علي ناصف و قاسم حسين مبادئ التدريب الرياضي . بغداد : دار المعرفة 1980 ص 166

2-1-4- عرض نتائج التساؤل الرابع :

هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي ألبعدي بين العينة الضابطة و التجريبية في متغيرات البحث (القدرات البدنية و المهارية) لدى لاعبي كرة القدم ناشئين.

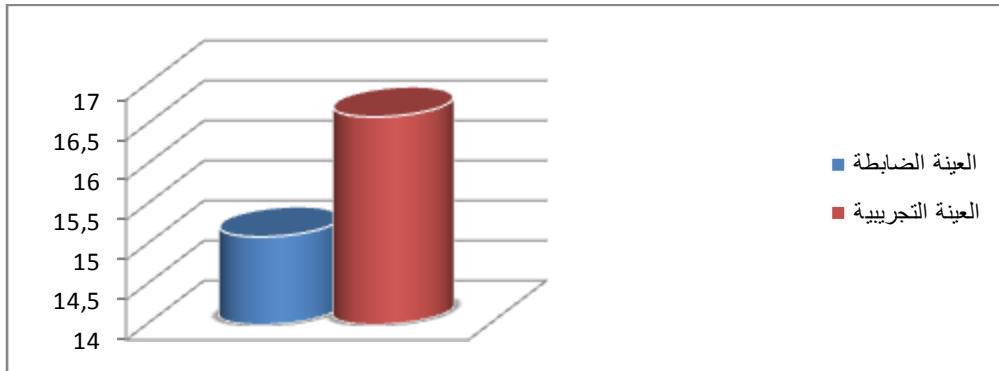
المتغيرات	المجموعات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة الاحصائية	الدلالة الاحصائية
اختبار القوة	العينة الضابطة	15.10	04.92	02.28	02.10	18	0.05	دال
	العينة التجريبية	16.60	07.91					
اختبار السرعة	العينة الضابطة	10.54	00.68	03.79				
	العينة التجريبية	09.25	00.96					
اختبار دقة التمرير	العينة الضابطة	02.00	00.77	03.07				
	العينة التجريبية	02.80	00.74					
اختبار دقة التصويب	العينة الضابطة	02.80	00.94	04.44				
	العينة التجريبية	04.40	00.80					

الجدول رقم (08) يبين قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و ت ستودنت للاختبار البعدي للعينة الضابطة و التجريبية

- بالنسبة للمتغير الأول : اختبار القوة

العينة الضابطة حصلت في الاختبار البعدي على متوسط حسابي بـ 15.10 وانحراف معياري بـ 04.92 أما الاختبار البعدي للعينة التجريبية بلغ المتوسط الحسابي 16.60 وقدر الانحراف المعياري بـ 07.91 وقد بلغت قيمة ت المحسوبة 00.11 وهي أقل من قيمة ت الجدولية (02.10) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 18 مما يجدر بنا القول أن نتائج الاختبار البعدي للاختبار القوة للعينة الضابطة و التجريبية دالة إحصائية توجد فروق معنوية بين العيتين.

وعلى أساس هذا التحصيل الإحصائي نأخذ بالتفسير المقترح كون أن الفروق الظاهرية الحاصلة بين متوسطي نتائج الاختبار البعدي لعيني البحث الضابطة والتجريبية لها دلالة إحصائية هذه الأخيرة في تنمية القوة وهذا راجع إلى تطبيق البرنامج التدريبي المقترح وبالتالي فإن التدريب بتطبيق البرنامج للعينة التجريبية تميز بأكثر فعالية عكس العينة الضابطة التي لم تتدرب في تنمية القوة.

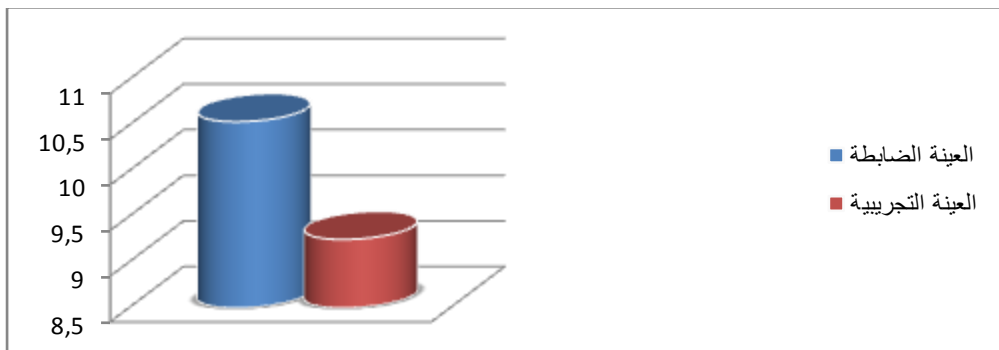


الشكل البياني رقم (13): يمثل الفرق بين المتوسط الحسابي للبعدي للعينة الضابطة و التجريبية لاختبار القوة.

- بالنسبة للمتغير الثاني : اختبار السرعة

العينة الضابطة حصلت في الاختبار البعدي على متوسط حسابي بـ 10.54 وانحراف معياري بـ 00.68 أما الاختيار البعدي للعينة التجريبية بلغ المتوسط الحسابي 09.25 وقدر الانحراف المعياري بـ 00.96 وقد بلغت قيمة t المحسوبة 03.79 وهي أكبر من قيمة t الجدولية (02.10) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 18 مما يجدر بنا القول أن نتائج الاختبار البعدي لاختبار السرعة للعينة الضابطة و التجريبية هي دالة إحصائية أي توجد فروق معنوية بين العينتين.

وعلى أساس هذا التحصيل الإحصائي نأخذ بالتفسير المقترح كون أن الفروق الظاهرية الحاصلة بين متوسطي نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية لها دلالة إحصائية هذه الأخيرة في تنمية السرعة وهذا راجع إلى تطبيق البرنامج التدريبي المقترح وبالتالي فإن التدريب بتطبيق البرنامج للعينة التجريبية تميز بأكثر فعالية عكس العينة الضابطة التي لم تتدرب في تنمية السرعة.

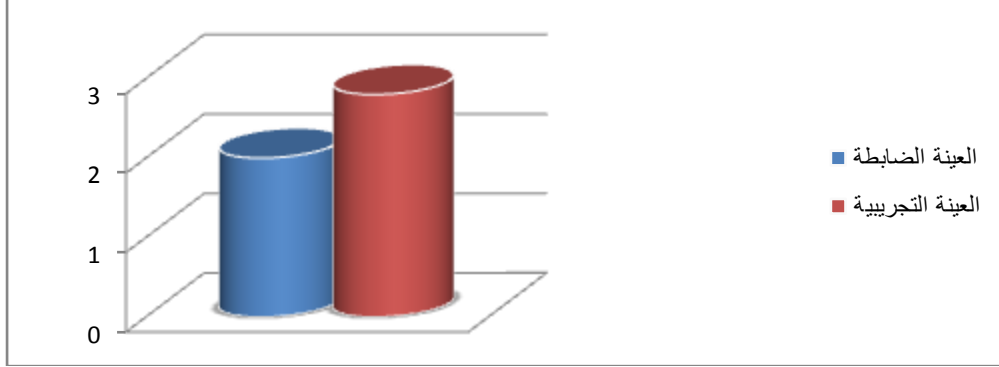


الشكل البياني رقم (14): يمثل الفرق بين المتوسط الحسابي للبعدي للعينة الضابطة و التجريبية لاختبار السرعة.

- بالنسبة للمتغير الثالث : اختبار دقة التمرير

العينة الضابطة حصلت في الاختبار البعدي على متوسط حسابي بـ 02.00 وانحراف معياري بـ 00.77 أما الاختيار البعدي للعينة التجريبية بلغ المتوسط الحسابي 02.80 وقدر الانحراف المعياري بـ 00.74 وقد بلغت قيمة t المحسوبة 03.07 وهي أكبر من قيمة t الجدولية (02.10) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 18 مما يجدر بنا القول أن نتائج الاختبار البعدي لاختبار دقة التمرير للعينة الضابطة و التجريبية هي دالة إحصائية أي توجد فروق معنوية بين العينتين.

وعلى أساس هذا التحصيل الإحصائي نأخذ بالتفسير المقترح كون أن الفروق الظاهرية الحاصلة بين متوسطي نتائج الاختبار البعدي البعدي لعينتي الضابطة والتجريبية لها دلالة إحصائية هذه الأخيرة في تنمية دقة التمرير وهذا راجع إلى تطبيق البرنامج التدريبي المقترح وبالتالي فإن التدريب بتطبيق البرنامج للعينة التجريبية تميز بأكثر فعالية عكس العينة الضابطة التي لم تتدرب في تنمية دقة التمرير.

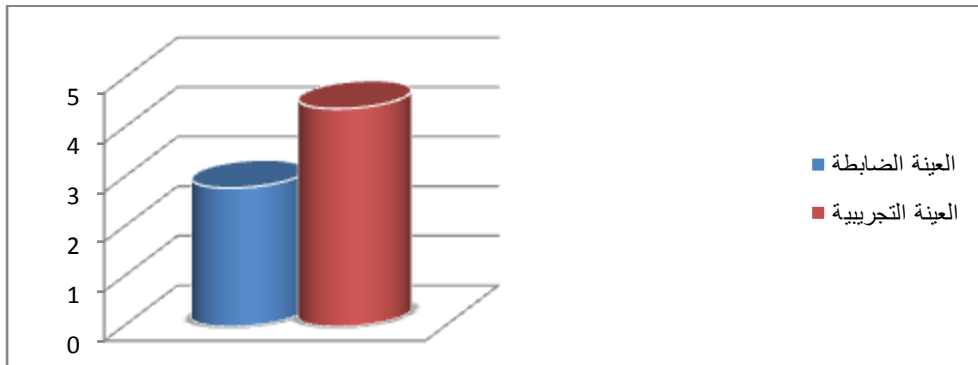


الشكل البياني رقم (15): يمثل الفرق بين المتوسط الحسابي البعدي البعدي للعينة الضابطة و التجريبية لاختبار دقة التمرير.

- بالنسبة للمتغير الرابع : اختبار دقة التصويب

العينة الضابطة حصلت في الاختبار البعدي على متوسط حسابي بـ 02.80 وانحراف معياري بـ 00.94 أما الاختيار البعدي للعينة التجريبية بلغ المتوسط الحسابي 04.40 وقدر الانحراف المعياري بـ 00.80 وقد بلغت قيمة ت المحسوبة 04.44 وهي أكبر من قيمة ت الجدولية (02.10) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 18 مما يجدر بنا القول أن نتائج الاختبار البعدي لاختبار دقة التصويب للعينة الضابطة و التجريبية هي ذات دلالة إحصائية أي أنه توجد فروق معنوية.

وعلى أساس هذا التحصيل الإحصائي نأخذ بالتفسير المقترح كون أن الفروق الظاهرية الحاصلة بين متوسطي نتائج الاختبار البعدي البعدي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية لها دلالة إحصائية هذه الأخيرة في تنمية دقة التصويب وهذا راجع إلى تطبيق البرنامج التدريبي المقترح وبالتالي فإن التدريب بتطبيق البرنامج للعينة التجريبية تميز بأكثر فعالية عكس العينة الضابطة التي لم تتدرب في تنمية دقة التصويب.



الشكل البياني رقم (16): يمثل الفرق بين المتوسط الحسابي البعدي البعدي للعينة الضابطة و التجريبية لاختبار دقة التصويب

من الجدول (08) يتضح قيمة ت المحسوبة للاختبار البعدي البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية على النحو التالي 02.28 و 03.79 و 03.07 و 04.44 وهي كلها أكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (02.10) عند مستوى دلالة 00.05 وأمام درجة حرية 18 مما يدل وجود فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية البعدي في اختبارات القدرات البدنية و المهارة المعنية بالدراسة وبما أننا قد تحققنا من تكافؤ لاعبي العينتين قبل البدء بتنفيذ المنهج التدريبي فأن أي تغير يطرأ على النتائج سواء كان هذا التغير إيجابياً أم سلبياً هو نتيجة للتدريب الذي خضعت له كل عينة مع اختلاف في المنهج ومن هنا يتضح فاعلية المنهج وظهر التفوق الواضح لدى لاعبي العينة التجريبية والذي يعود إلى المنهجية التي أتبعها في صياغة الوحدات التدريبية وفق أسلوب علمي والتدرج الصحيح في إعادة التمارين وتكرارها مما أدى إلى إتقان اللاعبين للتمارين.

كما يرى HALMANE يعرفه على انه عبارة في جميع كميات الحمل المعينة المعطاة للرياضي في الفترة الزمنية المعنية يهدف إلى دفع الانجاز الذي يؤديه بحيث تتغير وظائف الأجهزة العضوية.⁽¹⁾

(1)- علي ناصف و قاسم حسنين مبادئ التدريب الرياضي . بغداد : دار المعرفة 1980 ص 15

الختامة :

من خلال هذا الفصل تمكنا من إعطاء القيمة العلمية لنتائج اللاعبين المسجلة في التدريبات البدنية و المهارية و كذلك تفسيرها لمعرفة أهم الجوانب المتدخلة في هذه العملية و الخروج بنتائج لكل تدريب ليبين مدى نجاعته في هذه العملية و مدى استنادها للأسس العلمية أثناء إجرائها و تسجيل نتائجها كما وضحنا في هذا الفصل مدى أهمية الألعاب الجماعية في تطوير القدرات البدنية و المهارية من خلال النتائج المتحصل عليها للاعبين في هذه التمارين بصورة دقيقة و علمية.

تمهيد:

تطرقنا في هذا الفصل إلى مناقشة الفرضيات مع النتائج التي توصلنا إليها لدور الألعاب الجماعية الشبه مصغرة لتطوير بعض القدرات البدنية و المهارة لناشئ كرة القدم (12-14) و ذلك لتحديد صحة الفرضيات و معرفة إذا كانت التمارين المستعملة لها تأثير على اللاعبين.

3-1- مناقشة فرضيات البحث:

بغية توظيف البيانات والنتائج التي توصلنا إليها في الدراسة الميدانية، ولإيجاد حل للمشكلة المطروحة سوف نقوم بمناقشة النتائج بالفرضيات.

3-1-1- مناقشة فرضية البحث الأولى:

من خلال فرضية البحث التي تشير إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي القبلي بين العينة الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث (القدرات البدنية والمهارية) لدى لاعبي كرة القدم ناشئين (12-14). ومن خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها في دراستنا في الجداول رقم (05) حيث كان هناك فروق غير دالة إحصائية في الاختبار القبلي القبلي بين العينة الضابطة والتجريبية أي أن العينتين متجانستين في مستوى واحد وذلك مقارنة بين ت ستيودنت المحسوبة التي كانت أقل من ت ستيودنت الجدولية.

كما يرى ذلك عبد الرحمان عيساوي (1992) ان الطفل الناشئ يسعى في هذه المرحلة إلى المنافسة والميل إلى قياس ومقارنة قوته وقدراته بقدرات الآخرين وهذا ما يتجسد من خلال الألعاب الصغيرة التنافسية سواء بين الأفراد أو بين الأفراسج⁽¹⁾ و كما يؤكد ذلك أيضا احمد أمين فوزي (2003) بأن الطفل في هذه المرحلة يميل إلى التنافس من خلال جماعة الرفاق مع جماعة أخرى.⁽²⁾

وهذا ما اتفقت دراستنا مع دراسة قيري عبد الغاني (2003) أن هناك تجانس في العينة الضابطة قبلي قبلي. ومن خلال هذا كله نقول أن فرضية البحث الأولى لم تتحقق .

3-1-2- مناقشة فرضية البحث الثانية:

من خلال فرضية البحث التي تشير إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي البعدي للعينة الضابطة في متغيرات البحث (القدرات البدنية والمهارية) لدى لاعبي كرة القدم ناشئين (12-14).

ومن خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها في دراستنا في الجداول رقم (06) حيث كان هناك فروق غير دالة إحصائية في الاختبار القبلي البعدي للعينة الضابطة في اختبارات القدرات البدنية (القوة و السرعة) و المهارية (التمرير والتصويب) أي أن البرنامج المطبق لهذه العينة لم يكن له طابع علمي و غير فعال و الاعتما د على التمارين المتكررة التي تؤدي بنمط واحد. و ذلك مقارنة بين ت ستيودنت المحسوبة التي كانت أقل من ت ستيودنت الجدولية وهذا ما أكده حاجي عيسى وآخرون (1997) أن التدريبات الاعتيادية قد تؤدي إلى تحسن ملموس و لكن ليس بنفس البرامج التدريبية.

وكذلك دراسة سريدي جمال (2006) أن التدريب التكراري و الابتعاد على الطابع العلمي لا يؤدي إلى تطوير القدرات البدنية و المهارية في جمع الحالات.

(1)- عبد الرحمان عيساوي ،سيكولوجية النمو ودراسة النمو الاجتماعي نحو الطفل المراهق ، دار النهضة العربية، بيروت 1992 ص48

(2)- احمد أمين فوزي، مرجع سبق ذكره ص60.

و كذلك ما أكده كورث مانيل (1980) حيث يعتبر عمر (12 إلى 15 سنة) أفضل عمر زميني يجب استثماره لتطوير القابليات الحركية المتنوعة. (1)

و كما جاءت دراستنا متفقة مع دراسة حاج عيسى (1997) و دراسة إبراهيم عيسى (2003) أن أفراد المجموعة الضابطة لم تتحسن.

ومن خلال هذا كله نقول أن فرضية البحث الثانية لم تحققت .

3-1-3- مناقشة فرضية البحث الثالثة:

من خلال فرضية البحث التي تشير إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي البعدي للعينة التجريبية في متغيرات البحث (القدرات البدنية و المهارية) لدى لاعبي كرة القدم ناشئين (12-14).

ومن خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها في دراستنا في الجداول رقم (07) حيث كان هناك فروق ذات دلالة

إحصائية في الاختبار القبلي البعدي للعينة التجريبية أي أن البرنامج المطبق لهذه العينة كان له طابع علمي و فعال للصفات البدنية و المهارية و ذلك مقارنة بين ت ستيودنت المحسوبة التي كانت أكبر من ت ستيودنت الجدولية.

.ونرجع هذه النتائج التي تم التوصل إليها إلى تعرض المجموعة التجريبية دون الضابطة إلى التدريبات المستخدمة في

البرنامج التدريبي المقترح والتي هدفت إلى تدريب بعض القدرات البدنية و المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم وفق

برنامج تدريبي مراعياً الأسس والمبادئ العلمية في تخطيطه حيث يشير مفتي حماد إبراهيم (1997) " إلى أن البرامج

التدريبية أصبحت الوسيلة الفعالة في تأسيس وإعداد النشء ورفع مستواهم بدنياً و مهارياً و فنياً لإنجاز متطلبات اللعبة تحت كافة ظروف الأداء المختلفة.

وتتفق دراستنا مع ما أشارت إليه الدراسات كلاً من دراسة حاج عيسى (1997) دراسة قيري عبد الغاني

(2003) و دراسة سردي جمال (2006) أن للبرامج التدريبية المبنية على القدرات و المهارات الأساسية

للاعبي كرة القدم للناشئين و عكس العينة الضابطة والتي لم تركز على أسس علمية مدروسة و بحكم ذلك أن هذه

العينة تتدرب وفق برنامج تقليدي عشوائي حيث يشير مفتي إبراهيم أن (2001) " الفارق بين التدريب الرياضي

العلمي والأنشطة الأخرى المشابهة أن هناك العديد من الأنشطة التي تمارس تحت مسمى الممارسة الرياضية والتي لا

تستخدم الأسس العلمية للتدريب الرياضي (2) حيث تعتمد تلك الأنشطة على تنفيذ وحدات تدريبية مرتجلة عفوية غير

نابعة من مخطط تدريبي علمي ويرجع الباحث ذلك إلى استخدام البرنامج التدريبي المقترح وما اشتملته من تمرينات

هادفة و مركزة تراعي تحديد الهدف من كل حصة مدى مناسبة

الحصص لهذه الفترة، وفترة الحصص الزمنية، وعدد مرات الممارسة أسبوعياً و زمن الحصة وتكرار التمرين و زمن أداء

التمرين وشدته.

(1)- كورث مانيل، التعلم الحركي، ترجمة عبد علي نصيف، ط1، بغداد، 1980 ص 51

(2)- مفتي إبراهيم حماد مرجع سبق ذكره ص204

حيث يشير حنفي محمود مختار (1990) "إن تنمية مهارة أساسية أو التدريب على خطة معينة أو صفة بدنية لا يأتي دفعة واحدة بل يتحتم على المدرب تكرار التدريب وتنظيم وحداته بشكل يسمح للاعبين التعلم الصحيح ، وتطوير مستواهم ، وأن يربط هدف وحدة التدريب السابقة بهدف وحدة التدريب اللاحقة.⁽¹⁾ ومن هذا كله ساهمت وحدات البرنامج التدريبي في تحسين نوعية وكم الأداء وبالتالي تحسن القدرات البدنية و المهارية حيث يرى إبراهيم حنفي (1996) " أن التقدم في مستوى أداء المهارات التي تتطلب السرعة والدقة وتغيير الاتجاه، تحتاج لفترة زمنية أطول من المهارات التي تتطلب القدرة لتحقيق المسافة، والتوافق والتوازن والإحساس والتحكم.

ومن خلال هذا كله نقول أن فرضية البحث الثالثة لقد تحققت .

3-1-4- مناقشة فرضية البحث الرابعة:

من خلال فرضية البحث التي تشير إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي البعدي بين العينة الضابطة و التجريبية في متغيرات البحث (القدرات البدنية و المهارية) لدى لاعبي كرة القدم ناشئين (12-14). ومن خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها في دراستنا في الجداول رقم (08) حيث كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي البعدي بين العينة الضابطة و التجريبية و ذلك لتحقيقه فعالية و تميزها بالطابع العلمي الفعال لصالح العينة التجريبية و ذلك مقارنة بين ت ستودنت المحسوبة التي كانت أكبر من ت ستودنت الجدولية. وهنا يتضح أن هناك تحسن في المستوى للعينة التجريبية على غرار العينة الضابطة في جميع العناصر البدنية و المهارية المستهدفة وقد ارجعنا ذلك إلى أن الطريقة المتبعة هي سبب ذلك التحسن حيث أن طريقة الألعاب الجماعية الشبه مصغرة كانت لها نتائج إيجابية على العينة التجريبية وذلك من خلال خلق جو عمل مليء بالحياة و السرور دفع الرياضيين إلى حب العمل و بجد أكبر فادى بهم ذلك إلى التطور والتحسين في الجانب البدني . و هكذا جاءت دراستنا مشاهمة مع سريدي جمال (2006) أن هناك فروق دلالة إحصائية للاختبار البعدي البعدي لصالح العينة التجريبية.

و كذلك مع دراسة حاج عيسى (1997) في وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعتين التجريبية و الضابطة في القوة العضلية في القياس البعدي البعدي.

مختار(1980) " لكي يستطيع اللاعب أداء المهارة بالطريقة المثالية لابد أن تكون عضلاته قوية حتى يستطيع أن يبذل الجهد المطلوب خاصة في المباريات تحت ضغط الخصم ليتفوق عليه من جهة ومن جهة أخرى يستطيع أن يؤدي المهارة بالقوة المطلوبة "

ومن خلال هذا كله نقول أن فرضية البحث الرابعة قد تحققت .

(1) - حنفي محمود مختار : مرجع سبق ذكره ، ص 98.

3-2- الاستنتاجات:

- من خلال إشكالية البحث التي قمنا بمعالجتها بوسائل إحصائية مناسبة توصلنا إلى النتائج التالية:
- 1- عدم وجود فروق في متغيرات البحث بين العينة الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي القبلي .
 - 2- عدم وجود فروق في متغيرات البحث بين العينة الضابطة في الاختبار القبلي البعدي.
 - 3- وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع الإختبارات للصفات البدنية (القوة و السرعة) و المهارية (التمرير و التصويب) ولصالح البعدي.
 - 4- وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين القياس البعدي والبعدي للمجموعة الضابطة و التجريبية في جميع الإختبارات للصفات البدنية (القوة و السرعة) و المهارية (التمرير و التصويب) ولصالح العينة التجريبية.
 - 5- تحسن في مستوى الصفات البدنية و المهارية المستهدفة لدى العينة التجريبية .
 - 6- تميزت الاختبارات بالدقة و المؤهلات العلمية للعينة التجريبية و هذا ما أكدته النتائج.

3-3- الخلاصة العامة:

الألعاب الشبه مصغرة طريقة لتهيؤ الصفات البدنية و المهارة الأساسية في كرة القدم هي من أهم الطرق التي نسعى للعمل بها وذلك نظرا للدور الكبير الذي تلعبه في تطوير وتنمية قدرات ومهارات اللاعب الناشئ وهذه الطريقة تتلاءم مع المرحلة من (12 - 14) سنة لأن الناشئ في هذه المرحلة يمتاز بالنشاط والحيوية والميول إلى اللعب لذلك تتيح لهم الفرصة لتطوير وتنمية صفتهم البدنية و المهارة ، هذا ما جعلنا نؤكد على استعمال هذه الطريقة الحديثة باستخدام الألعاب الشبه مصغرة مع هذه المرحلة ، لذلك فإن العناية بتنشئتهم تنشئة سليمة يعني الاطمئنان على مستقبل لكرة القدم .

وقد تضمن هذا الفصل عرض ومناقشة النتائج المستخلصة من الدراسة الأساسية، حيث بعد المعالجة الإحصائية تبين أن كلا عيني البحث التجريبية والضابطة متجانسين في الاختبارات البدنية و المهارة ، وهذا التجانس سجل في بداية التجربة الأساسية بعد عملية الضبط الإجرائي لأهم المتغيرات الأساسية.

أما عن برنامج التدريب باستخدام الألعاب الشبه مصغرة للمجموعة التجريبية فإن نتائج القياسات للصفات البدنية (القوة و السرعة) و المهارة (التمرير والتصويب) بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح أظهرت تطورا إيجابيا واضحا و هذا التطور حدث في كل الاختبارات التي تم قياسها وهذا أدى إلى زيادة معتبرة في تحسين القوة و السرعة و التمرير و التصويب.

كما أفرزت كذلك المعالجة الإحصائية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدى لعيني البحث لصالح الاختبار البعدى في الاختبارات المستخدمة وعلى مستوى المقارنة في نتائج الاختبار البعدى لعيني البحث في هذه الاختبارات تبين أن كل الفروق الحاصلة بين متوسطات النتائج للاختبارات لها دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية المطبق عليها البرنامج المقترح .

وهذا ما يدفعنا بالقول أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الشبه مصغرة كان أكثر فعالية في تحسين الصفات البدنية (القوة و السرعة) و المهارة (التمرير و التصويب) مقارنة مع المجموعة الضابطة التي لم يطبق عليها أي برنامج تدريبي.

وعلى ضوء النتائج المحصل عليها توصلنا ولذلك يجب إعطاء هذه الطريقة المكانة والأهمية التي تستحقها أثناء عملية تدريب وتكوين الناشئين ، وضرورة اعتماد برامج ومناهج علمية حديثة تتماشى مع متطلبات وأساليب التدريب الرياضي الحديث.

وفي الأخير نستطيع القول بأن هذه النتائج لا بد أن تكون مرجعا ومنطلقا لدراسات أخرى في هذا المجال، وطريق للمختصين في مجال التدريب الرياضي في الجزائر للسير على الطريق الصحيح بداية من إيجاد البرامج الناجعة وتوفير الظروف لنجاح هذا الفرد وتوجيهه نحو التأهيل الصحيح .

3-4- الاقتراحات:

- 1- ضرورة الإهتمام بإجراء أبحاث علمية يتم من خلالها عمل برامج تدريبية متعلقة بتحسين وتطوير مختلف الصفات البدنية المهارات الأساسية للاعب كرة القدم والوصول بها إلى المستوى العالي .
- 2- نوصي بضرورة رفع الصفات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي بأسلوب علمي ، وهذا عن طريق إسهامهم في المنتقيات العلمية والدورات التدريبية والأيام الدراسية تحت إشراف إدارات متخصصة.
- 3- نوصي المدربين بالتأكيد على ضرورة الإطلاع على كل ما هو جديد في مجال كرة القدم والعلوم المرتبطة بها.
- 4- ضرورة إستعانة المدربين بالألعاب الشبه مصغرة لتطوير الصفات البدنية و المهارية لممارسي رياضة كرة القدم على المستوى الوطني والتعرف على قدرات اللاعبين واستعداداتهم البدنية والمهارية والخططية والفزيولوجية والاشترك في جميع المحافل سواء المحلية أو الجهوية أو الوطنية و الدولية حتى يكتسب اللاعبون الخبرة في رياضة كرة القدم .
- 5- العمل على تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على لاعبي مدارس التكوين الرياضية لسن (12-14) سنة لكرة القدم لما أثبتته نتائج هذه الدراسة من تأثير إيجابي على تهريب وتحسين مختلف الصفات البدنية المهارات الأساسية .

تمهيد

المراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان وأصعبها لكونها تشمل عدة تغيرات عقلية وجسمية إذ تنفرد بخاصية النمو السريع غير المنظم وقلة التوافق العضلي العصبي بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل والحلم حيث وضعها " ستانلي هول" أنها فترة عواطف وتوتر وشدة وتكتنفها الأوهام النفسية وتسودها المعاناة والإحباط والصراع والقلق والمشكلات وصعوبة التوافق ويعتقد العلماء والباحثون في دراسة فترة المراهقة لاعتبارات مدرسية إلا أن ذلك لا يمنع من دراسة تلك المرحلة النهائية لاعتبارات عملية نفعية تجعلنا أقدر على التعامل مع المراهق من جهة وعلى فهمه من جهة أخرى.

ومنه فقد حاولنا في هذا الجزء إعطاء فكرة عن هذه المرحلة الصعبة حتى يسهل لدينا فهم الفرد في هذه المرحلة والتعامل معه بصورة إيجابية بالإضافة إلى التحدث عن خصائص النمو في هذه المرحلة وكذا الحاجات الأساسية للمراهق ومحاولة معرفة أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين.

1-4- مفهوم المراهقة :

إن المراهقة مصطلح نصفي لفترة أو مرحلة من العمر و التي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا و تكون خبرته في الحياة محدودة و يكون قد اقترب من النضج العقلي و الجسدي و البدني ، وهي الفترة التي تقع ما بين مرحلة الطفولة و بداية مرحلة الرشد .

وبذلك المراهق لا يعد لا طفلا و لا راشدا إنما يقع في مجال تداخل هاتين المرحلتين ، حيث يصفها عبد العالي الجسيماني " بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين أن ينشدوا فيه ما يصبون إليه من وسائل و غايات.⁽¹⁾

2-4- تعريف المراهقة :

1-2-4- المعنى اللغوي :

يعرفها البهي السيد : " المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم ،وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم رهنق بمعنى غشى أو لحق أو دنى من فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج " .⁽²⁾

2-2-4- المعنى الاصطلاحي :

مشتقة من الفعل اللاتيني ADOLESCENCE يقول مصطفى فهمي : "إن كلمة مراهقة

ADOLESERE

ومعناها التدرج نحو النضج البدني الجنسي والإنفعالي والعقلي وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة وكلمة بلوغ وهذه الأخيرة تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو ، وهي الناحية الجنسية فنستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية واكتساب معالم جنسية جديدة تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى بدء النضج .⁽³⁾

3-4- بعض التعاريف المختلفة للمراهقة :

المراهقة مصطلح عام يقصد به عادة مجموعة التحولات الجسدية والسيكولوجية التي تحدث ما بين مرحلة الطفولة والرشد.

المراهقة هي مرحلة البحث عن الاستقلالية والإندماج بالمجتمع ،وتبدأ من اثني عشر سنة Lehalle.h فيقول إلى العشرون (12-20) سنة وهي تحديرات غير دقيقة لأن ظهور المراهقة ومدتها تختلفان حسب الجنس والظروف الاجتماعية والإقتصادية ، كما تتميز بتحديد النشاط الجنسي إلى جانب نمو القدرات العقلية على التفكير المنطقي والتجرد والتخيل.⁽⁴⁾

(1)- عبد العالي الجسيماني ، سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية ، دار البيضاء للعلوم ، لبنان ، 1994 ، ص 195

(2)- فؤاد البهي السيد ، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ، دار الفكر العربي ، مصر 1956 ، ص 257

(3) - مصطفى فهمي ، سيكولوجية الطفولة والمراهقة ، دار المعارف الجديدة ، 1986 ، ص 189

(4) LEHALLE.H, Psychologie des l'adolescent , sans ed, 1985.p13

أن " المراهقة هي مرحلة من الحياة بين الطفولة والرشد ، تتميز بالتحولات Silamy.n كما يرى أيضا الجسمية والنفسية ، تبدأ عند حوالي (12-13) سنة وتنتهي عند سن (18-20) سنة ، هذه التحديدات غير دقيقة لأن ظهور المراهقة ومدتها يختلفان حسب الجنس ، الظروف الجغرافية والعوامل الاقتصادية والاجتماعية. (1)

أن " المراهقة هي وجه من وجوه التطور التي تقود إلى سن الرشد وهي مرحلة Schonfeld كما جاء عن التغيرات العميقة في حياة الفرد خاصة على ثلاث مستويات البيولوجي ، النفسي والاجتماعي. (2)

عام 1961 ويعرفها Horrocks بأنها " الفترة التي تكسر فيها المراهقة شرنقة الطفولة ليخرج إلى العالم الخارجي ويبدأ في التفاعل معه والإندماج فيه. (3)

من خلال جميع هذه التعاريف السابقة نقول أن المراهقة هي مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد ، حيث تعتبر من المراحل الحساسة في حياة الفرد وذلك لما يحدث فيها من تغيرات فيزيولوجية وجسمية و نفسية التي تؤثر بصورة بالغة على حياة الفرد في المراحل التالية من عمره.

4-4- تحديد مراحل المراهقة :

إن مرحلة المراهقة هي مرحلة تغير مستمر لذا من الصعوبة تحديد بدء مرحلة المراهقة ونهايتها ، فهي تختلف من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر ، فالسلالة والجني والنوع والبيئة لها آثار كبيرة في تحديد مرحلة المراهقة وتحديد بدايتها ونهايتها كذلك يختلف علماء النفس أيضا في تحديدها ، بعضهم يتجه إلى التوسع في ذلك فيرون أن فترة المراهقة يمكن أن نضم إليها الفترة التي تسبق البلوغ وهم بذلك يعتبرونها ما بين سن العاشرة وسن الحادي والعشرون (10-21) بينما يحصرها بعض العلماء في الفترة ما بين سن الثالثة عشر وسن التاسعة عشر (13-19) .

وبداية المراهقة تختلف من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر ، فبعض الأفراد يكون بلوغهم مبكرا في سن الثانية عشر أحيانا وبعضهم قد يتأخر بلوغه حتى سن السابعة عشر. (4)

وفيما يلي أقسامها كما جاءت في كتاب " علم نفس النمو للطفولة والمراهقة " لمؤلفه حامد عبد السلام :

4-4-1- المراهقة المبكرة (12-14) سنة :

تمتد منذ بدء النمو السريع الذي يصاحب البلوغ حوالي سنة إلى سنتين بعد البلوغ لاستقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد.

(1) Schonfeld in memoire en psychologie clinique eperçu sur problème d identification de l adolescent .algerien

(2) Sillamy.N. Dictionnaire de la psychologie. Ed bordes.1983. p14

(3)- سعدية محمد علي بدر ، سيكولوجية المراهقة ، دار البحوث العلمية ، 1980 ، ص 27

(4)- راجح أحمد عزت ، مشاكل الشباب النفسية ، جماعة النشر العالمي ، مصر ، 1945 ، ص 09

في هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق إلى الاستقلال ويرغب دائما في التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساس بذاته وكيانه ويصاحبها التفتن الجنسي الناتج عن الإثارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية ونمو الجهاز التناسلي عند المراهق .⁽¹⁾

4-4-2- المرحلة الوسطى (15-17) سنة :

يطلق عليها أيضا المرحلة الثانوية وما يميز هذه المرحلة هو بطئ سرعة النمو الجنسي نسبيا مع المرحلة السابقة وتزداد التغيرات الجسمية والفيزيولوجية من زيادة الطول والوزن واهتمام المراهق بمظهره الجسدي وصحته الجسمية وقوة جسمه ويزداد بهذا الشعور بذاته.

4-4-3- المراهقة المتأخرة (18-21) سنة :

يطلق عليها بالذات مرحلة الشباب ، حيث أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة التي يتخذ فيها اختيار مهنة المستقبل وكذلك اختيار الزواج أو العزوف ، وفيها يصل النمو إلى مرحلة النضج الجسدي ويتجه نحو الثبات الإنفعالي والتبلور لبعض العواطف الشخصية مثل : الاعتناء بالمظهر الخارجي وطريقة الكلام والاعتماد على النفس والبحث عن المكانة الاجتماعية وتكون لديه نحو الجماليات ثم الطبيعة والجنس الآخر.⁽²⁾

4-5- خصائص ومميزات المراهقة خلال مرحلة (12 - 14) سنة:

4-5-1- النمو العقلي:

لا يقتصر النمو في المراهقة على التغيرات الجسمية والفيزيولوجية إنما تتميز فترة المراهقة من الناحية النفسية بأنها فترة نضج في القدرات والنمو العقلي عموما، وهنا يجب أن تيسر إشارة خاصة إلى ظهور الفروق الفردية في مرحلة المراهقة بشكل واضح، ويقصد بهذه الفروق أن توزيع الذكاء يختلف من شخص إلى آخر. وفي هذه المرحلة نستطيع أن نقول أن الطفل يفكر ويستعمل التحليل للظواهر الاجتماعية والمواقف التي بها يقول محمد حسين علاوي : "يزداد نضج العمليات العقلية كالتذكر والتفكير إذ ينتقل الطفل من طور تفكير الخيال إلى طور الواقعية كما تزداد قدرته على الانتباه والتركيز من حيث المدى والمدة".

* الذكاء: هو القدرة العقلية الفطرية والمعرفية العامة يلاحظ عنه نموا كبيرا وتظهر فيه الفروق الفردية حيث يمكن كشف شيء من الدقة عن قدرات أفراد هذه المرحلة وبالتالي يمكننا توجيههم تعليميا حسب استعداداتهم العقلية.

* الانتباه: تزداد قدرة البالغ على الانتباه سواء في مدته أو مداه.

* التذكر: يبني تذكر المراهق على أسس الفهم والميل، فتعمد عملية التذكر على القدرة في استنتاج العلاقات الجديدة، فلا يتذكرون موضوعا إلا إذا فهموه وربطوه بغيره من المواضيع.⁽³⁾

(1) - حامد عبد السلام زهران ، الطفولة والمراهقة ، عالم الكتاب ، ط 1 ، 1995 ، ص 263 - 252

(2) - عنايات محمد أحمد فرج ، مناهج وطرق تدريس التربية البدنية ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1998 ، ص 74

(3) - نور حافظ : المراهق ، دار الفارس للنشر ، ط 2 ، بيروت ، لبنان ، 1990 ، ص 48 .

4-5-1-1- الخصائص المعرفية:

يوضح بير أوليرون (1988) أن المقصود باستعمال كلمة معرفة أو معرفي يفهم ضمناً، إلا أن بعض المراقبين أمثال هايس (1987) قد فرق بين أن يكون الهدف التعليمي سلوكياً وأن يكون معرفياً باعتبار أن التعبير يشمل على الاعتبارات الخاصة بميكانيزمات العملية التابعة للسلوك، وهناك قدر من الاختلاف في وجهات النظر حول المعنى الحقيقي للمصطلح فقد طرحت عدة تفسيرات في المعنى.

فبعض المؤلفين يفسرونه كاعتبارات خاصة بتكوين المعلومات بينما يرى الآخرون أنه المقصود بوصف تتابع العمليات التي يمكن التعبير عنها بنتائج أو مخططات. (1)

في المجال الرياضي: " المعرفة تسهل الوعي بالمعلومات أو اكتشافها مباشرة أو إعادة اكتشافها أو Guilford ويقترحه التعرف عليها". إذن هنا الإدراك والتعرف على المعلومات واكتشافها بالتذكر والتعلم والتفكير وبما يتحصل الرياضي على الشعور والإدراك الذي يتم بالتمارين والإنجاز الرياضي.

- ففي هذه المرحلة يحكم نشاط الطفل النشاط العقلي وهو مبدأ هام ويعقد تقدم الطفل في العمل ويتأثر من حيث المستوى بظروف المواقف التي يتعرض لها. (2)

فالذكاء الذي يعتبر كحالة التوازن تستهدفها تراكيب أخرى تبدأ بالإدراك الحسي والعمليات الحركية الأولية وبذلك فهو مصطلح نوعي يشير إلى الصور العليا من التنظيم أو التوازن في التراكيب المعرفية للطفل. (3)

والذكاء الرياضي للطفل والقدرة على التعلم يتمثل فيما تتضمنه العمليات العقلية المعرفية من كفاية ومدى فحسم الرياضي في هذه المرحلة مزود بأنظمة متخصصة في جميع المعلومات تسمى بالحواس أو الأجهزة الحسية التي يمكن بواسطتها التقاط المعطيات، بحيث يتمكن الرياضي من التخطيط في سلوكه والتحرك بموجبه، ويتم تجهيز المعلومات بواسطة الحواس من مواضيع كثيرة من الجهاز الحسي والعصبي، وتعد تلك المستلزمات مشاريع خطوية دائمة في كرة القدم أو الألعاب الجماعية وفي إطار كشف بعض الأفلام والأشكال والرسوم والمصادر العلمية ذات الأهمية الخاصة. ففعالية التعلم والتدريب الكامل والإنجاز الرياضي يزداد بواسطة المعلومات التي تعرف عليها الطفل حيث تعد التمارين الرياضية مستلزمات أو معارف أساسية للنجاح أثناء بناء شكل مضمون ومعروف فجميع مراحل التصرف ومكوناته يتم أداؤها بالشعور والإدراك خاصة في هذه المرحلة وتعلم الإدراك والشعور يتم بالتمارين والتطبيق الرياضي. (4)

(1) - أمين الخولي - محمود عدنان : المعرفة الرياضية ، دار الفكر العربي ، مصر 1988 ، ص 18 .

(2) - فرج حسين بيومي : بناء اختبارات معرفية في كرة القدم ، دار الفكر ، عمان ، الأردن ، 1986 ، ص 71 .

(3) - حمدي عبد المنعم : بناء اختبار معرفي ، دار الفكر ، عمان ، الأردن ، 1983 ، ص 20 .

(4) - قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي ، دار الفكر ، عمان ، الأردن ، 1988 ، ص 19 .

4-5-1-2- الخصائص النفسية:

في هذه يجب الأطفال اللعب بشدة لذا يجب على المربي أن يأخذ بعين الاعتبار تعطشهم الشديد للعب وميلهم الطبيعي لهم، فالطفل يحتاج إلى المربي كي يسيطر له أهداف النشاط .

الأطفال هذه المرحلة العمرية يميلون إلى أفكار وانجازات الآخرين في المهارات الحركية ، وكذا إلى المخاطرة في أنشطتهم وإلى إظهار الرغبة في المزيد من الإستقلالية ويزيد الاعتماد عليهم في تحمل المسؤولية، هناك رغبة شديدة لممارسة ألعاب الفرق خاصة التي تتطلب أنشطة عنيفة ويؤثر الطفل على ما يطلبه منه الكبار، إذ يشعر بأنه موضع استحقاق الآخرين، هذا ما يدفعه إلى تقدم أسرته عامة والشك في حكمة أبيه وأمه.

ويميل إلى التعاون مع الآخرين عمليا حتى يتسنى له معرفة شيء من قدراته وبما أنه يسعى للحصول على مكانة له ويصبح بحاجة إلى أن يفهم أعضاء هذه الجماعة فيساعده على ممارسة قدراته ومهاراته والتعرف عليها، هذا يؤدي إلى زيادة الثقة بالنفس، وتزداد الرغبة في هذه المرحلة إلى اللعب الجماعي والاستجابة الجيدة للألعاب المنظمة، ويكون لدى الأطفال من كلا الجنسين العزيمة والإرادة للتمرن على المهارات الحركية بغرض تحسين قدراتهم في اللعب.

في هذه المرحلة يبدأ الميل إلى الجنس الآخر ومحاولة لفت نظره وإثارة انتباهه، كما يظهر الأطفال اهتمامهم بالمظهر الجسماني والمشكلات المتصلة بالجنس والإنجاب، وعموما يرغب أطفال هذا السن إلى إيجاد الزميل الذي يشتركون معه في اللعب، ويكون الوعي الذاتي نحوي تعلم المهارات الجديدة واضحا، ويحتفظ الأطفال برغبة شديدة للألعاب والأنشطة الأكثر عنفا وقوة.⁽¹⁾

ويميل الطفل إلى حب الاستطلاع واكتساب المعرفة ولذلك يكثر من التساؤل عن كثير من الأمور التي تحيط به.

في مرحلة الطفولة هذه " خيال الطفل يصبح قويا جدا وقد تفوق قوته الواقع نفسه وتمتزج عنده الحقيقة بالخيال ويتم بالقوة والجنوح".⁽²⁾

4-5-2- النمو الحركي

حسب J.M PALAU " هي مرحلة نسبية لا بد منها"، نفس المؤلف يدعم الشكل الجسمي الذي هو نسبيا منظم في نهاية الطفولة ويتأثر بالتزايد المتسارع نتيجة التجارب اليومية التي يتعرض لها الطفل.⁽³⁾

ويقول أيضا جيرجان : عند بداية هذه المرحلة نستطيع وبعمل مكيف تعلم التحكم في الحركات التي تكون بعض الأحيان ذات مستوى عال جدا في الصعوبة.⁽⁴⁾

(1) - وديع فرج الين : مرجع سبق ذكره، ص 101 - 108 .

(2) - عيسوي عبد الرحمن : معالم علم النفس ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، بيروت ، لبنان 1984 ، ص 82 .

(3) Weinek Jurgen : Biologie du sports, édition amphora, 2eme édition, Paris, France, 1985, P120.

(4) J.M. Balau : science Biologiques et Engmement sportif édition doin, Paris, France 1985 P 215.

وفي هذه المرحلة يتزايد التطور الحركي في صورة ملحوظة إذ نجد أن الطفل يتمكن بدرجة كبيرة من توجيه الهدف لحركاته ومن القدرة على التحكم، كما يذكر " ماينل " أن التعلم الحركي لهذه المرحلة لا يحدث عن طريق التحليل الإدراكي التفكيرى للمهارة الحركية كما هو الحال غالبا بالنسبة للبالغين، إذن الأطفال لا يقومون بالتأمل والتفكير لفترة طويلة في جزئيات المهارة الحركية.⁽¹⁾

وفي هذه المرحلة بالذات يجب على المربي أن يأخذ بعين الاعتبار تعليم اللعب باليدين والرجلين لأنها تلعب دورا كبيرا في مستقبل الرياضي، ونشير إلى أنه في هذه الفترة يكسب الطفل حوالي 90% من حجم المهارات الحركية خلال كل حياته، إذن الإكتساب الجيد والمتطور للتحكم في التقنيات الرياضية المختارة تستلزم حجم الحركة التي يتعلمها الطفل خلال هذه الفترة.⁽²⁾

4-5-2-1- الخصائص الحركية:

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

- التحمل: فيه تحسن ظاهر.
- القوة: تتحسن ولكن يبقى الناشئ ضعيفا بشكل ملفت للنظر وخاصة في أطرافه العليا وذلك بسبب عملية النمو السريعة التي تعرض لها.

التوافق: يستطيع الناشئ أن يؤدي عددا كبيرا من المهارات بشكل آلي لا يحتاج فيه إلى تشغيل للمراكز العليا بالمخ، بل ويمكنه التحكم في مدى واتجاه الحركات، ويفل التوافق في أواخر هذه المرحلة ويكون أقصى تطور في سن 12 سنة.

- السرعة: تزداد سرعة الناشئ ولكن بالرغم من ذلك يحتاج إلى كثير من القوة لتحريك أطرافه الطويلة.⁽³⁾

4-5-2-2- الخصائص البدنية:

الشكل العام: مرحلة انتقال من النمو المستقر في مبدؤها إلى النمو السريع ويدخل البعض في مرحلة تفجير المراهقة. الهيكل 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 نحافا طويلا، ويضعف هذا النمو قوى اللاعب نوعا ما ويعرضه للتعب.

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

(1) Jean Pierre Bonnet et Vers: Une pédagogie de l'arte moleur, Edition vigot, Paris, France, 1986, P64

(2) Taill Tomas – R et Caja: "Manuelle du l'indication sportif" préparation au brevet a l'état, édition Vigot Paris, France, 1987, P304

ضغط الدم: يقترب من ضغط البالغين.

الصحة: ممتازة ومقاومة الألم عالية.

هذا وتبدأ المظاهر الجنسية في الظهور في أواخر هذه المرحلة، وهنا ترتبط درجة النمو البدني بالنمو الجنسي فنلاحظ مثلا أن القوة العضلية للناشئ تتساوى مع النمو، لذلك فالناشئ في هذه المرحلة يجب أن يعامل وفقا للفروق الفردية

4-5-3- النمو الاجتماعي :

عندما نتحدث عن النمو أو الواقع الاجتماعي للطفل فإنما نتحدث عنه وهو يتم في بيئة ، فالمدرّب بيئة اجتماعية للطفل مما يكون تفاعل بين الطفل من جهة وبين سائر المدربين أو المعلمين وجميع الأطفال من جهة أخرى فالواقع الاجتماعي في هذه الحالة وبالأخص هذه المرحلة ينشئ نتيجة العلاقة الإنسانية .

والنشأة الاجتماعية والنمو يعنيان شيئا واحدا وإن الجانبين عملية تعلم إجتماعي ، فالطفل يكتب صفاته الاجتماعية عن طريق التعلم والتدريب المتواصل وذلك باستخلاص العادات الاجتماعية المقبولة وبهذا يتحول الشاب من مجرد فرد إلى شخصية اجتماعية، إذن التكون الاجتماعي لدى الطفل هو مجرد فرد وجود فهو بذلك العملية التي يصبح فيها الفرد عضوا في مجتمع الكبار يشاركهم نشاطاتهم ويمارس معهم حقوقه وواجباته ، فإن الحالة الاجتماعية ونمو الطفل في هذه المرحلة يكون مصحوبا بنمو نفسي عنده وآخر خلقي وثالث ديني ورابع واقعي وخامس فكري ...

فهو شخصية متكاملة لكن يتطلب البناء ويستدعي من يتعده بالرعاية والإرشاد ، فالمعلم يقتصر على تعليمه تقنية أو تمرين معين .

4-5-3-1- الخصائص الاجتماعية :

يميل المراهق إلى إظهار مظهره ، ويتميز بالصراحة التامة والخلاص فمسايرة الجماعة تقل شيئا فشيئا ، وتحل محل الشعور اتجاه آخر يقوم أساسا على تأكيد الذات والرغبة في الاعتراف به كفرد يعمل وسط جماعة وذلك نظرا للنضجة العقلي والاجتماعي الذي يدعوه للإنسجام في الجماعة في أول مرحلة المراهقة هو تجنب سلوك الرغبة في تأكيد الذات إذ أنه يسعى لأن يكون له مركز بين الجماعة وتعترف هذه الأخيرة بشخصيته ، حيث أنه يميل إلى القيام بالأعمال التي تجلب الانتباه كما يحاول التصنع في طريقة كلامه ويشعر المراهق كذلك أنه عليه مسؤوليات نحو الجماعة أو الجماعات التي ينتمي إليها إذ أنه يحاول القيام لآرائه فيعتقد أنه تريد تحطيم عقبريته.

كما أن سلوك المراهق يمتاز بالرغبة في مقاومة السلطة سواء كانت أسرية أو مدرسية اجتماعية، فهو يتشوق لأن يجد نفسه في عالم آخر خارج البيئة المنزلية، عالة الاتجاهات الجديدة، الاستقلال، فإذا تطلع لكل هؤلاء يجد والديه، المدرسة والمجتمع عقبة في سبيل تحقيق أمانه، فتأخذ السلطة أشكالاً عديدة كالغضب، العصيان، الهروب، التهديد، والسلطة تمتد إلى المدرسة لأن هذه الأخيرة امتداد للأسرة ورمز لخدمة حريته.⁽¹⁾

(1) - مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، مكتبة مصر، الطبعة الأولى ، مصر1974، ص 233، 234.

4-5-3-2- الخصائص المرفولوجية:

تتميز مرحلة ما قبل المراهقة بالنمو السريع في الطول والوزن وتمس خاصة الأطراف السفلية، وفي فترة المراهقة يبدأ النمو البدني والعضلي وكذلك تزداد القوة أكثر.⁽¹⁾

لقد أثبتت دراسات أجريت حول المراهقين أن مظاهر الجسم تنالها طفرة نمو قوية في فترة ما بين العاشرة والرابعة عشر، وأن هذه الفترة تكون مبكرة عند الإناث ومتأخرة عند الذكور، ومن الأمور التي يمكن ملاحظتها في فترة المراهقة هي درجة النمو السريعة والمتغيرات الجسمية الظاهرة التي تحدث في فترة ما بعد البلوغ مباشرة وتستمر بدرجة أقل بعد الخامسة عشر، فنلاحظ أن البالغ تقدم بدرجة ملحوظة في الطول وظهرت عليه معالم النضج الجنسي ففي المسح العام الذي أجرته الإدارة العامة للصحة المدرسية في مصر ونشرته في عام 1991 م تبين لنا أن نمو الطفل يسير سيرا مضطربا حتى سن الخامسة عشر عند البنين.⁽²⁾

في هذه المرحلة تصبح لدى الطفل القدرة على التحكم في العضلات الدقيقة ويستطيع القيام بنشاط يتطلب استخدام هذه العضلات، وتظهر أيضا زيادة في القدرة على التوازن الديناميكي، ونلاحظ أيضا النمو السريع للبنى من الناحية الجسمية وكذا نمو طولي في الرجلين وفي أنسجة العضلات مما يساعد على الزيادة الكبيرة في القوة.

ونلاحظ أن قوة الأولاد أكثر من الأولاد وكذا أكثر منهن طولاً ووزناً ويزداد الصدر عرضاً ويتغير شكل الأضلاع من الوضع الأفقي إلى الوضع المائل لدى الجنسين أثناء هذه الفترة، إذ لم تكن العظام قوية بالدرجة التي تمكنها من مقاومة الضغوط فإنه تحدث تشوهات في الصدر، وبالرغم من أن العظام تميل إلى أن تكون أقل مرونة من الفترة السابقة إلا أن مرونة الجسم مازالت مستمرة أثناء هذه المرحلة.

تظهر الفروق الفردية في معدل نمو الأطفال في هذه السن ثم تصبح أكثر وضوحاً في سن الثانية عشر.

وهناك اختلاف في النسب الجسمية بين الأطراف وتكون البنات بين 11 - 14 سنة أطول من الأولاد الذين في نفس السن عامة.

ويدخل أولاد 11 سنة فترة الاقتراب نحو النضج والمراهقة التي يسبقها نمو انفجاري مختصر في طول الرجلين، ويصاحب ذلك اتساعاً في عرض الفخضين لدى البنات بينما يتميز الأولاد بزيادة في عرض الكتفين.

في هذه الفترة يكون التطور منظم لكل الأنظمة العضوية حيث يزداد الطول بـ: 4 - 5 سم أما الوزن فيزداد بـ: 1.5 - 3 كلغ سنوياً، في هذا السن يفقد الطفل شكله المكور حيث يظهر نحيفاً لكنه في الحقيقة يزداد طولاً.⁽³⁾

(1) A.P.Laptev: "Etude des caractéristiques des exercices spécifiques gardien de but différent niveau, édition Vigot, Paris, France, P115.

(2) - وديع فرج الين : خيرات في الألعاب للصغار والكبار ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، مصر 1996 ، ص 109 .

(3) - وديع فرج الين : مرجع سبق ذكره ص 109 .

4-5-3-3- الخصائص التشريحية:

تظهر مع كل سنة مجموعة من الخصائص المشتركة التي تبدو متشابهة، لزم من معين في النمو، وتوجد توابع قوانين النمو من النشأة 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 أثناء النشاط وتزداد قوتها تبعا لكير حجمها، فأثناء البلوغ الكتلة العضلية تزداد حوالي 41.8% عند الأطفال الذكور و 35.8% عند الإناث من كتلة الجسم الكلية. وكذلك 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، والتناسق، ولكن النمو يكون متدرج حسب Aplateve فإن وزن القلب لدى الأطفال والمراهقين من 8-14 سنة يكون من 96-200 غ ومن هنا نستنتج أن قلب الأطفال والمراهقين صغير ويبدأ نموه طويلا في المراحل الأولى من الطفولة، وعند بداية سن المراهقة ينمو عرضيا وكذلك من ناحية السمك، ومن هنا نستنتج تباطؤ النبضات القلبية في الحالة العادية كلما تقدم في السن حيث تكون 90 د/في سن 8 سنوات و 78 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 ملم في النبضة القلبية الواحدة وفي سن 14 سنة 38.5 ملم في النبضة الواحدة وقدرة التهوية الرئوية تكون ما بين 1500 - 1600 سم³(1)

4-5-4- النمو الفيزيولوجي:

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

4-5-4-1- النمو الجنسي:

تعرف هذه العملية باسم البلوغ وهي تخضع لعدة عوامل داخلية تتمثل في الجنس وطبيعة الفرد نفسه، وخارجية متمثلة في البيئة، ودلت الأبحاث التي قام بها كيو باشك () أنت حوالي 50% من الإناث ينضجن جنسيا ما بين 12-15 سنة، معنى هذا أن الاختلاف في الجنس قبل الولادة بعام تقريبا، إلا أنه لا يجب إهمال أكثر العوامل البيئية كالتغذية، الجو والأمراض في عملية النضج الجنسي لهذه المرحلة التي تتميز بتغيير في الجسم والقدرة، كذا أعضاء التناسل تبدأ في إنتاج البويضة، أما عند الذكور فهي تنتج الحيوان المنى، ويمكن ملاحظة تغييرا آخر عند الأنثى كبروز الثديين ، أما عند الذكور فيقابل هذا التغيير ظهور الشعر عند الذقن.

(1) Weinek Jurgen: Biologie du sports, édition amphora, 2eme édition, Paris, France, 1985, P120.

4-5-4-2- تغيرات في الغدد الصماء:

التي تؤدي "المهرمونات" 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 قشرتها، أما الغدتان الصنيريتين والسعترية فتظهران في المراهقة.⁽¹⁾

4-5-4-3- 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 المراهقة 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 ازدياد محيط الشرايين 3 مرات، ويتناسب هذا مع نمو العضلات والغضاريف وكذلك يؤثر على النمو العظامي خاصة إذا كان المجهود أكبر من المعتاد عليه.⁽²⁾

4-5-4-4- العوامل الفيزيولوجية:

الاستهلاك الأقصى للأكسوجين:

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

في إطار القيمة المطلقة تزداد هذه القدرة تدريجياً مع السن وفي إطار وحدة الوزن البدني تطراً عليه تغيرات مماثلة لتلك التي تحدث في الحجم الأقصى للأكسوجين VO2 MAX (ملم / كلغ ثا) في السن الذي يتراوح بين 11 - 14 سنة لدى الأطفال نلاحظ انخفاضاً في القدرة على العمل وهذا راجع إلى التغيرات البدنية التي تتميز هذه المرحلة، والقدرة الضعيفة المتعلقة بالغليكوليك اللاهوائي لدى الأطفال يتم تعويضها بأكبر قدر على استعمال الأكسوجين، هذا ما يفسر بالكمية المتعلقة بالأنزيمات السكرية وتزداد هذه القدرة تدريجياً أثناء البلوغ وهذا بسبب بالجلب المعتبر للأكسوجين خلال هذه المرحلة والقدرات الخاصة والتحويلات الغذائية لنمو الكتلة العضلية.

(1) Weinek Jurgen: Biologie du sports, édition amphora, 2eme édition, Paris, France, 1985, P120.

(2) Weinek Jurgen: Biologie du sports, édition amphora, 2eme édition, Paris, France, 1985, P121.

القدرة اللاهوائية:

إن كافة استطاعات العمل بين 50 و 100 % للحد الأقصى من كمية الأكسوجين (VO2 MAX) التركيز على الاكتات البلازماية أقل لد الطفل بالنسبة للمراهق وهذا الفرق ينخفض ليتوقف عند السادسة عشر سنة وتفسر هذه القدرة الضعيفة لواحد من أنزيمات الغليكوليز اللاهوائي والفسفو فركتوكيناز تتسبب في إنتاج الحمض اللاكتيكي، ولا يستطيع الأطفال مواصلة التمارين ذو PH عضلي ودموي منخفض وهذا ما يحفظ الطفل من زيادة الحموضية ويبني على الكميات المخزنة من الغليكوغان.⁽¹⁾

4-6-1- احتياجات الطفل خلال مرحلة (12-14) سنة:

4-6-1- الاحتياجات المعرفية:

يحتاج الطفل في هذه المرحلة أولاً إلى المعرفة العلمية وهي المعرفة التي يتحصل عليها عن طريق الحواس أولاً ثم التحليل العقلي المجرد، وهي خاضعة للاختبارات الحسية أو العقلية. ويحتاج إلى المعرفة الرياضية وذلك باكتسابها، بحيث تتألف من معرفة حسية تتأثر بها الحواس مباشرة، فترد المؤثرات الحسية إلى العقل يتولى تنظيمها والربط بين الحركات الرياضية فيما بينها ليصوغ منها المعرفة العلمية، أما الأجهزة الحديثة التي تستخدم في التدريب الرياضي المعرفة العلمية، أما الأجهزة الحديثة التي تستخدم في التدريب الرياضي فقد وفرت للعقل الرياضي كثير من الجهر والوقت ويؤلف الرياضي جوهريين أولهما حسي وثانيهما مجرد. فالمعرفة التي يتوصل إليها في هذه المرحلة حسب حسن حسين هي:

- 1- النوع الذي يمكن الحزم معه بما يحدث بعد فترة قصيرة أو طويلة من التعلم والتدريب.
- 2- امتداده من الماضي البعيد فهو خارج من النطاق التحريبي ولا يمكن إعادته مثل تقنية الموهوب الرياضي الصغير ويتم بناء هذه النظرية على الأدلة التي تجمعت من الدراسات المختلفة كعلم التشريع الوراثة، القياسات البدنية.⁽²⁾ ويرى البعض أن تكون القدرات العقلية وتشكيل الوظائف المعرفية لدى الطفل يتطلب أن يتوفر لديه العمليات العقلية الملائمة فإن ذلك يتحقق بأن تبني لديه هذه العمليات العقلية بطريقة فعالة.⁽³⁾

4-6-2- الاحتياجات البدنية :

تتميز هذه المرحلة بالمرحلة الابتدائية حيث تحصى فيها تغيرات على الأجهزة العضوية الداخلية وتنعكس على القوة الحركية، فهناك آراء مختلفة حول تأثير مرحلة المراهقة على التطور للحركة حيث تشير المصادر العلمية لعدم التأثير على التطور الحركي بينما يرى الآخرون انسجام حركات الطفل في عمر 12-15 سنة وتأثيرها على تطور المراهقة .

(1) Weinek Jurgen: Biologie du sports, édition amphora, 2eme édition, Paris, France, 1985, P120.

(2) - قاسم حسين : مرجع سبق ذكره ، ص 19 .

(3) - طلعت منصور : تنشيط نمو الطفل ، مجلة علم الفكر ، الكويت - المجلد العاشر ، عدد 8 ، 1989 .

إذن يعد عمر المراهق الزمن الأفضل في تعلم الأداء الحركي وتطور القوة البدنية والبيئة الجسمانية حيث يظهر تحسن القوة البدنية ومحيط التوجيه ويؤكد WEINECH (1980) أن هذه المرحلة تزداد فيها السرعة والمرونة أكثر بينما HARRE (1979) أكد على زيادة نمو قيام قابلية مستوى القوة العضلية والبدنية في هذه الفترة .

احتياجات الطفل البدنية في هذه المرحلة كلاعب تعتبر القاعدة الصلبة القوية التي تتركز عليها صحة الأداء الفني للاعب فالمهارة كهي تؤدي بطريقة سليمة يجب أن يكون هناك سريان إنساني في مسار القوة التي تؤدي بها الحركة ولا يأتي هذا إلا إذا ساعدت العضلات المقابلة في ذلك وإن تدرجت هذه العضلات يحقق هذا العمل المساعد، ولذا يحتاج إلى القوة العامة والسرعة والتحمل العام والمرونة لجميع مفاصل الجسم ثم اكتساب اللاعب درجة عالية من التوافق بحيث تصل به إلى تحقيق جسم رياضي متناسق خال من العيوب الجسمانية مما يكون له أحسن الأثر في أداء المهارات.⁽¹⁾

4-6-3- الاحتياجات النفسية الحركية:

إن علم النفس النمو على سبيل المثال يهتم بالعلاقة بين المظاهر البيولوجية والنفسية لنمو الفرد . فالطفل الناشيء في هذه المرحلة يحتاج إلى وسائل التدخل المناسبة للتقويم ولهذا فالتربية البدنية تكسبه قيمة بارزة في النمو الحيوي النفسي ، والنمو المتناسق بين نفسية وحركية الطفل وتساعد على سرعة التكوين الذهني والإجتماعي والخلقي ومنحه الثقة بالنفس .

وكما يحتاج أيضا إلى استغلال ذاتي نفسي بدني لكي يكون الطفل قادر على الإحساس بحريته وعلى مواصلة أهدافه وتطور وتحقيق أهدافه .

إذن الرياضة هي تربية للبدن التي يحتاجها الطفل لإزالة أسباب الأمراض الطارئة ، وأنها كل ما يلزم لجعل نمو الفرد حركيا وهرمونيا .

تطبيقها بشكل صحيح وسهل يؤثر إيجابيا على الاحتياجات الأخرى للطفل ، وأن يشعر بنفسه بدنيا ، نفسيا وروحيا . كما يحتاج أيضا إلى الأهمية التربوية للمجال النفسي حركي من النظر إلى التربية كعملية شاملة تستهدف النمو المتكامل للشخصية بكافة جوانبها والحركية المعرفية والانفعالية والاجتماعية ، ويحتل الجانب الحركي والبدني مكانة هامة وأساسية في إطار مفهوم التربية الشاملة .

حيث أن هذه التربية الشاملة تؤكد على وحدة الفرد الكاملة وتنظر إلى السلوك بمختلف مظاهره والجوانب الحركية والمعرفية الحركية .

كما تبين أيضا أهمية النشاط الحركي والمهارات النفسية حركية في مجالات متنوعة من التعليم ، لذا يحتاج الطفل لعملية التعليم والتعلم فيها على إتقان مهارات نفسية حركية مثل التعلم الفني (التربية الفنية) .

(1) - حنفي محمود مختار مرجع سبق ذكره ، ص 98.

4-6-4- الاحتياطات الاجتماعية :

" FROBEL إن الطفل يحتاج إلى ماهو المعنى الذي يتضمنه " التكوين الاجتماعي " بحيث تضم عند فروبل " استمرارية النمو الاجتماعي والتكوين ، وبالتالي أهمية وخصوصية كل لحظة من اللحظات النمو التي تتطلب اهتماما تربويا لشكل إنسانية الطفل " فالطمأنينة والفرح والابتسام تظهر ما بداخل الطفل " و كما أن البحث الأنثربولوجي يصف احتياج الطفل للتكيف الثقافي بالتدفق المحترم للقوى الاجتماعية على المؤسسات التربوية التي تنظم سلوك الطفل ، فعن طريق وساطة الكبار يدخل الشأن بهذا الشكل في علاقة مع " خطوط القوة " للمجموعة الاجتماعية التي تحتاج إلى فهم قيمتها لكي تواصل مسيرتها في الحياة والرياضة والتقدم عامة.⁽¹⁾ وهنا نوضح بأن هذه الوساطة من جانب الكبار بالإضافة إلى الأبعاد الدقيقة للتكيف الثقافي في المجتمع وفيما يحتاج إلى الإحساس والتصرف من خلال الخبرات الاجتماعية.

إن عملية التربية عنصر هام وأساسي في حياة الطفل بحيث تهدف إلى تشكيل شخصية الفرد واكتساب الصفة الاجتماعية والنفسية عن طريق التعلم، فمن هذه المرحلة الحساسة يبدأ تعلم الاستجابات الصحيحة لمطالب المجتمع وتوقعات الآخرين في المواقف المختلفة.⁽²⁾

كما يحتاج إلى اكتساب التوقعات السلوكية المرتبطة بالدور الاجتماعي، ويؤكد GEDRGE MEAD على أهمية اللعب في اكتساب الدور والمهارات المرتبطة بالرياضة مما يساعد على عملية النشأة الاجتماعية.⁽³⁾

4-7- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين:

- تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو الحركي حيث يبدأ مجالها بالدراسة في الجامعة، الندي الرياض، فالمنتخبات القومية ن وتكتسي المراهقة أهمية كونها:
- أعلى مرحلة تنضج فيها الفروق الفردية في المستويات، ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا وبدرجة كبيرة.
- مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى إلى البطولة "رياضة المستويات العالية".
- مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإيقاع الجيد.
- لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطور وتثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية.
- مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية.
- مرحلة تعتمد تمرينات المنافسة كصفة مميزة لها، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين

(1) Alexink Eles:"Social structure and Child socialisation" by Jhon Chausen edition al-Bostion-little brown-1968,P94

(2) Alexink Eles:"Social structure and Child socialisation" by Jhon Chausen edition al-Bostion-little brown-1968,P94

(3) George Mead:"Genesis of the self and social" in scort the sociological perspective, edition Little brown -co, Postonm, USA 1997. P131

4-8 - أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين:

إن الرياضة عملية تسلية، و ترويح لكلا الجنسين: هذا حيث أنها تحضر المراهق فكريا، و بدنيا كما تزوده من المهارات، و الخبرات الحركية من أجل التعبير عن الأحاسيس، و المشاعر النفسية المكتنزة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية، و عصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المقيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل مواهب الرياضي، و قدراته من أجل شغل وقت الفراغ الذي تحس فيه الرياضي بالقلق، و الملل، و بعد الرياضة يتعب المراهق عضليا ، و فكريا فيستسلم حتما للراحة، و النمو بدلا من أن يستسلم للكسل، و الخمول.

و يضع وقته فيما لا يرضي الله، و لا النفس، و لا المجتمع، و عند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية، و النوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية، فإن هذا يتوقف على ما يحس به عن طريق التغيرات الجسمية، و النفسية، و العقلية التي يمر بها .

*إعطاء المراهق نوعا من الحرية، و تحميله بعض المسؤولية التي تتناسب مع قدراته، و استعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلا.

*التقليل من الأوامر و النواهي.

*مساعدة المراهق على اكتساب المهارات، و الخبرات المختلفة في الميادين الثقافية، و الرياضية لتوفير الوسائل، و الإمكانات، و الجلو الذي يلائم ميول المراهق فهو دائما في حاجة ماسة إلى النضج، و الإرشاد، و الثقة، و التشجيع، فعلى المدرب أداء دوره في إرشاد، و توجيه، و بث الثقة في حياة المراهقين طوال مشوارهم الرياضي.⁽¹⁾

4-9 - تطور الصفات البدنية و القدرات الحركية أثناء فترة المراهقة:

4-9-1 - القدرات الحركية:

بالنسبة للنمو الحركي يظهر لاتزان التدريجي في مجال الأداء الحركي، و يستطيع الفرد أن يصل في مرحلة أداء العديد من المهارات الحركية الرياضية إلى الإتقان ، كما يلاحظ ارتفاع مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة و يشير العديد من الباحثين إلى أن هذه المرحلة يمكن اعتبارها دورة جديدة للنمو الحركي، و منها يستطيع الفتى، و الفتاة اكتساب، و تعلم مختلف المهارات الحركية بسرعة ، هذا بالإضافة إلى زيادة عامل مرونة العضلات للفتيات يعد من النواحي الهامة التي تساعد على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية المعينة التي تحتاج لهااته الصفة أما بالنسبة للفتيان فإن عامل زيادة القوة العضلية في هذه المرحلة يعد من النواحي الهامة التي تساعد على إمكانية ممارسة أنواع متعدد من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية و في هذه المرحلة يستطيع الفرد أن يصل إلى أعلى المستويات الرياضية العالية في بعض الأنشطة الرياضية مثل السباحة، الجمناز، التمرينات الفنية.⁽²⁾

(1) - معروف رزيق: خطايا المراهقة، دار الفكر، دمشق، ط 2، 1986، ص 15.

(2) - عنايات محمد أحمد فرج: مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفلك العربي، 1998، ص 74.

و بذلك نرى تحسن في المستوي في بداية مرحلة المراهقة، و ثباتا، و استقرارا تآزرا حركيا في نهايتها بين الخصائص التقييمية المختلفة للحركة، وعلية فالحركات بشكل عام تتميز بالإنسانية، و الدقة، و الإيقاع الجميل المتقن، و الموزون، حيث تخلو المهارات من الحركات الزائدة، و الزوايا الحادة.

و يعزي "شانيل 1978، و فتر 1979" تقدم هذا المستوى إلى القدرة الفائقة في التحصيل، و الاكتساب المميز للمهارات العقلية، و التي تميز هذه المرحلة، و يضيف "حامد زهران 1982" أن قدرة المراهق في تلك المرحلة تزداد في أخذ القرار، و التفكير السليم، و الاختياري، و الثقة بالنفس، و الاستقلالية في التفكير، و الحرية في الاكتشاف، حيث يؤثر ذلك كله ليس فقط على شخصية اللاعب الحركية فحسب بل على شخصيته المتكاملة.⁽¹⁾

بالإضافة إلى هذا فإن قدرات التنسيق العضلي يزيد بصورة ملحوظة في هذه المرحلة، كما أن تطوير في القيادة الحركية يكون في حالة ثبات بشكل عام، و نلاحظ كذلك تحسن في قدرات المراقبة الحركية و قدرات لتأقلم و إعادة التأقلم، و الجمع بينهما، و بشكل عام فإن هذه المرحلة يكون فيها المعلم الحركي جيد، و يكون بشكل أكثر فعالية لدى الذكور منه لدى الإناث.⁽²⁾

4-9-2- تطور الصفات البدنية:

4-9-2-1- القوة:

خلال مرحلة المراهقة توجد أحسن الفرص، و انسب الأوقات للتدريب على القوة لأنه، و بشكل عام فإن النمو يكون موجه في هذه المرحلة أساسا من الناحية العرضية، وعلية نلاحظ زيادة في حجم العضلات مع العلم بوجود اختلافات بين مختلف المجموعات العضلية، و في الحين بين مستوي التطور، فالبنات يصلون إلى القوة العضلية القصوى، و عموماً في سن 15 إلى 17 سنة بينما الذكور ففي سن 18 إلى 22 سنة خلال هذه المرحلة الحملات، و طرق التدريب المستعملة يمكن أن تكون على قاعدة الكبار مع الأخذ بعين الاعتبار الرفع التدريجي للحمولة، و هو مبدأ هام لتدريب القوة، و خاصة هذه المرحلة الحساسة.⁽³⁾

4-9-2-2- السرعة:

بالنسبة لهاته الصفة فيستمر تطورها، و يبلغ أوجها في مرحلة المراهقة، حيث يستمر هذا التطور بنفس النسبة حتى سن 14 إلى 15 سنة حيث يرى " فتر 1979" أن الفروق ليست جوهرية بين الأولاد و البنات لهذا العنصر، و أن كان لصالح الأولاد قليلاً حيث يرجع السبب في ذلك ليس في زيادة الخطوة بل تساوي طولها للجنسين.⁽⁴⁾

(1) - بسطويسي أحمد: أسس و نظريات الحركة، دار الفكر العربي، ط 1، 1996، ص 184

(2) GUNJEN WEINC BIOLOGIE DU SPORT, EDITION VIGOT, PARIS, 1992, P341-353

(3) - بسطويسي أحمد: مرجع سبق ذكره ص 184-185.

(4) GUNJEN WEINC BIOLOGIE DU SPORT, EDITION VIGOT, PARIS, 1992, P341-353

يذكر "ايفانوف 1965" أن تطور كبير لهذه الصفة البدنية، ويعزو ذلك إلى تحسن كبير في الجهاز الدوري التنفسي، و تطوراً واضحاً بهذا الأخير حيث نرى فروقاً جوهرية بين مستوى التحمل بين الجنسين ابتداءً من سن 12 إلى 14 سنة، ويزداد بشكل واضح حتى نهاية المرحلة.

4-2-3- المرونة:

تتميز هذه المرحلة بتحسن نسبي في المستوى حيث يظهر ذلك واضحاً من خلال أداء تلاميذ تلك المرحلة لحركات الجمباز، و الحركات الدقيقة الأخرى، و التي تتطلب قدراً كبيراً من الرشاقة حيث نرى تحسناً ملحوظاً في كل من ديناميكية، و ثبات، و مرونة الحركات مع مستوى متميز من التكيف، و يلاحظ كذلك العمود الفقري يكون تقريباً قد اكتمل، والنمو، والزيادة في الطول هي الأخرى قد اكتملت في حوالي 18 إلى 22 سنة.⁽¹⁾

4-10- مشكلات المراهقة:

لاشك أن مشكلة المراهقة ظاهرة طبيعية، و أساسية في حياة الفرد، و الشباب هي فترة المشكلات و الهموم، و المراهق يحتاج إلى كثير من المساعدات حتى يصبح راشداً متوافقاً في حياته، لأن المراهقة حالة نفسية، و جسدية كامنة في كل منا تدفع الإنسان إلى التصرف الخاطئ، و يحتاج إلى رقابة مستمرة من الأهل تدعوا إلى إتباع الأوامر الإلهية التي تنص على عدم الاختلاط، و المراهقة أيضاً تحتاج إلى قيم دينية يفترض تزويد الإنسان بها لتحصن من الوقوع في الرذيلة.

و من أهم المشكلات التي يتعرض لها المراهق:

* النضج المبكر أو المتأخر (البلوغ).

* الكافية الاجتماعية.

* مشكلة الفراغ.

* القلق، و الحيرة الخ.⁽²⁾

(1) GUNJEN WEINC BIOLOGIE DU SPORT, EDITION VIGOT, PARIS, 1992, P341-3

(2) - عصام نور: سيكولوجية المراهقة، الإسكندرية، 2004، ص 26-29 .

4-11- نصائح عامة لكل مدرب لكيفية التعامل مع المراهقين:

لكي يكون هناك توافق بين هذه المرحلة الحساسة، و مراحل النمو فيها، و الوحدات التعليمية يجب أن يراعي ما يلي:

* يجب دراسة ميول، ورغبات المراهقين قبل وضع أي برنامج.

* الإكثار من الأنشطة التي تنمي شخصية المراهق، و تربي استقلاله، و تكسبه ذاته.

* يجب تنمية وعي الأفراد لخلق قاعدة عريضة متعددة الجوانب للانطلاق نحو رياضة المستوى العالي.

* يجب إعطاء المراهق جانب من الحرية، و تحميله بعض المسؤوليات مع إشعاره بأنه موضع ثقة .

* يجب منح المراهق فرصة الإفصاح عن آرائه، و عدم فرض النصائح عليه .

* إعطاء الحرية تصحيح أخطائه بنفسه بقدر الإمكان لأن لجوء المربي إلي استعمال أساليب مناسبة خلال الممارسة

الرياضة يساهم بشكل كبير في قدرة السيطرة على المراهق، و جعله يتبع المسار الصحيح للنمو المتكامل، وتجنبه الأزمات النفسية، و الاجتماعية، والتي قد تعرقل هذا النمو. (1)

(1) - بسطويسي أحمد: مرجع سبق ذكره ص184.

خاتمة:

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 لدوره 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 والمكتسبات لمعرفة التصرف كفرد في المجتمع وكلاعب في الفريق أملا في مستقبل أرقى.

ملخص باللغة العربية:

* عنوان الدراسة:

- تأثير برنامج تدريبي للألعاب الجماعية الشبه مصغرة في تطوير بعض القدرات البدنية و المهارة لدى لاعبي كرة القدم ناشئين (12-14).

* أهداف الدراسة:

- إبراز أهمية الألعاب الجماعية الشبه مصغرة كطريقة حديثة لتطوير بعض القدرات البدنية و المهارة في كرة القدم لدى الناشئين خصوصا في سن (12 - 14) سنة الذي يميز الرياضي باستعدادات بدنية و مهارة قابلة للنمو والتطور.

- معرفة الوسائل والطرق التي تساهم في تنمية القدرات البدنية و المهارة في كرة القدم لدى الناشئين.

- التوصل إلى إنجاز حصص تدريبية باستعمال الألعاب الجماعية الشبه مصغرة لما لها من أهمية في تطوير بعض القدرات البدنية و المهارة.

- دراسة الممارسة الفعلية للألعاب الجماعية الشبه مصغرة أثناء الحصص التدريبية.

- إعطاء اقتراحات ميدانية لتعميم استعمال الألعاب الجماعية الشبه مصغرة في الحصص التدريبية.

- جعل دراستنا مرجعا مساعدا للباحثين في الميدان الرياضي .

* مشكلة الدراسة:

- هل الألعاب الجماعية الشبه المصغرة لها تأثير على تطوير بعض القدرات البدنية و المهارة في كرة القدم لدى الناشئين (12-14-) سنة؟.

* الفرضية العامة:

- للألعاب الجماعية الشبه مصغرة تأثير إيجابي على تطوير بعض القدرات البدنية و المهارة في كرة القدم لدى الناشئين (12-14) سنة.

* الفرضية الجزئية:

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي القبلي بين العينة الضابطة و التجريبية في متغيرات

البحث (القدرات البدنية و المهارة) لدى لاعبي كرة القدم ناشئين.

2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة في متغيرات البحث)

القدرات البدنية و المهارة) لدى لاعبي كرة القدم ناشئين.

3- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في متغيرات البحث)

القدرات البدنية و المهارة) لدى لاعبي كرة القدم ناشئين.

4- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار ألبعدي ألبعدي بين العينة الضابطة و التجريبية في متغيرات

البحث (القدرات البدنية و المهارية) لدى لاعبي كرة القدم ناشئين.

* إجراءات الدراسة الميدانية:

- العينة : قمنا باختيار عينة عشوائية (شوشاوة كارمان تيارت).

- المجال الزمني: قمنا بإجراء دراستنا بداية من شهر جانفي إلى شهر مارس.

- المجال المكاني: ملعب حي كرمان (تيارت).

- المنهج المتبع: تم استخدام المنهج التجريبي.

- الأدوات المستعملة: الوسائل الإحصائية و الاختبارات.

- النتائج المتوصل إليها: الألعاب الجماعية الشبه مصغرة تعتبر طريقة حديثة وناجحة حيث تساهم بشكل فعال في

تدريب القدرات البدنية و المهارات الأساسية في كرة القدم.

* استخلاصات واقتراحات:

- تسطير برنامج سنوي خاص بتدريب القدرات البدنية و المهارية الأساسية.

- إدراج الألعاب الجماعية الشبه مصغرة كطريقة جد هامة لإنجاز الحصص التدريبية.

- يجب تدريب القدرات البدنية و المهارية الأساسية خلال هذه الفترة لأن الرياضي في هذه المرحلة تكون له القابلية

والفهم السريع.

- الاعتماد على التكوين القاعدي والاستمرارية في التكوين مع ضرورة التخطيط على المدى البعيد.

- إدخال طرق ومناهج حديثة أثناء التدريب.

- ضرورة الاهتمام بفئة الناشئين.

Résumé de la thèse :

* **Titre de l'étude:**

L'effet d'un programme de formation pour les collectifs similitudes mini-jeux dans le développement de certaines capacités physiques et leurs habiletés avec les joueurs de football Juniors (12-14).

* **Objectifs de l'étude:**

- Souligner l'importance des similitudes collectives mini-jeux modernes comme un moyen de développer des capacités physiques et les compétences dans le football, en particulier dans le jeune âge (12-14 ans) qui caractérise la compétence de sport et préparation physique sont pour la croissance et le développement.
- Connaître les voies et moyens qui contribuent à la capacité physique et le développement des compétences dans le football junior.
- Pour atteindre la fin des séances de formation à l'aide de similitudes collectives mini-jeux en raison de leur importance dans le développement de certaines capacités physiques et jeu de jambes.
- L'étude de la pratique réelle de similitudes collectives mini-jeux au cours des sessions de formation.
- Pour donner des suggestions pour la diffusion de champ utiliser collectives similitudes mini-jeux à des sessions de formation.
- Faire notre référence assistant d'étude pour les chercheurs du terrain d'athlétisme.

* **Étudier le problème:**

- Est-ce que les similitudes collectives mini-jeux ont un impact sur le développement de certaines capacités physiques et les compétences dans le football à la jeunesse (12-14-) ans?

* **Hypothèse générale:**

- Jeux collectifs similitudes mini-impact positif sur le développement de certaines des capacités physiques et leurs habiletés dans le football au Junior (12-14 ans).

* **Hypothèse partielle:**

1. Il ya des différences statistiquement significatives dans l'échantillon pré-test tribales entre le contrôle et variables expérimentales dans les différences Trouver (capacités physiques et compétences) parmi les joueurs de football Juniors.

2. Il ya des différences statistiquement significatives dans les pré- et

post pour l'échantillon de contrôle dans les différences variables de recherche

(capacités physiques et compétences) parmi les joueurs de football Juniors.

3. Il existe des différences statistiquement significatives dans prétest et les différences d'échantillons expérimentaux post-test dans les variables de recherche (capacités physiques et compétences) parmi les joueurs de football Juniors.

4. Il existe des différences significatives dans la post-test enseigné par l'échantillon entre le contrôle et les différences expérimentales dans les variables de recherche (capacités physiques et compétences) chez les joueurs de football Juniors.

*** Les procédures d'étude sur le terrain:**

- **Extrait:** Nous avons choisi un échantillon aléatoire (Chocaoh karmanTiaret).

- **Le domaine du temps:** Nous avons mené notre étude depuis le début du mois de Janvier à Mars.

- **Domaine spatial:** quartier Karman Stadium (Tiaret).

- **Méthodologie:** méthode expérimentale a été utilisé.

- **Les outils utilisés:** méthodes statistiques et des tests.

- **Les résultats obtenus:** similitudes collectives mini-jeux sont considérés de façon moderne et réussie à contribuer efficacement à la formation des capacités physiques et les compétences de base dans le football.

*** Conclusions et suggestions:**

- Souligner le programme annuel spécial de formation de capacités physiques et les compétences de base.

- L'inclusion de similitudes collectives mini-jeux très importants comme un moyen pour la fin de la session de formation.

- Doit être formés capacités physiques et les compétences essentielles au cours de cette période, car le sport à ce stade ont la capacité et la compréhension rapide.

- En se fondant sur la configuration de bande de base et de la continuité dans la configuration avec le besoin d'une planification à long terme.

- L'introduction de méthodes et d'approches modernes pendant la formation.

- Besoin de se concentrer sur la catégorie junior.

قائمة المصادر و المراجع

قائمة المصادر باللغة العربية

- 1- اسامة كامل راتب : "تدريب المهارات النفسية (التطبيقات في المجال الرياضي)"، دار الفكر العربي ، ط1، القاهرة 2000،
- 2- أمرالله أحمد البساطي :التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، ط 2، دار المعاريف بالإسكندرية مصر، 1990
- 3- امين أنور الخولي، التربية الرياضية المدرسية ،الطبعة الثالثة ، 1994
- 4- ابراهيم شعلان وأشرف جابر : الألعاب الصغيرة، مذكرات 1973
- 5- ابو العلاء أحمد عبد الفتاح: "التدريب الرياضي"، ط1، دار الفكر العربي، مصر: 1997
- 6- امين أنور الخولي 1996 : "الرياضة والمجتمع"؛ سلسلة عالم المعارف (216)، المجلس الوطني للفنون والإدارة، الكويت:
- 7- ابراهيم احمد سلامة. 1980. الاختبارات والقياس في التربية البدنية والرياضية . القاهرة : دار المعارف
- 8- ابراهيم احمد سلامة. 2000. المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية . الاسكندرية : منشأة المعارف
- 9- احمد السعيد قاسم حسن المندلاوي. 1979 علم التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق . بغداد : مطبعة الجامعة
- 10- احمد السعيد قاسم حسن المندلاوي. 1979. علم التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق . بغداد : مطبعة الجامعة
- 11- السيد عبد المقصود. 1997. نظريات التدريب الرياضي ,تدريب فيسيولوجيا القوة . القاهرة : ط1,مركز الكتاب للنشر
- 12- احمد نصر الدين رضوان ابو العلاء احمد عبد الفتاح. 1993. فسيولوجسا اللياقة البدنية . القاهرة : دار الفكر العربي
- 13- احمد نصر الدين سيد ابو العلاء عبد الفتاح. 2003. فسيولوجيا اللياقة البدنية . القاهرة : دار الفكر العربي
- 14- ابو العلاء عبد الفتاح. 2003. فسيولوجيا التدريب الرياضي . القاهرة : ط 1 ,دار الفكر العربي
- 15- ابراهيم سالم السكار. موسعة فسيولوجيا مسابقات المضمار . القاهرة : دار الفكر العربي 1992
- 16- احمد سعيد-أحمد قاسمي-حسن المندلامي: التدريب الرياضي, مطبعة العلاء, بيروت, 1997
- 17- ابراهيم شعلان - محمد عفيفي: كرة القدم للناشئين، مركز الكتاب للنشر ، ط 1 ، القاهرة، مصر، 2001.
- 18- امين الخولي - محمود عدنان : المعرفة الرياضية ، دار الفكر العربي ، مصر 1988
- 19- با هي ,مصطفى 1998 الإحصاء التطبيقي مركز الكتاب للنشر, القاهرة

- 20- بسطويسي احمد بسطويسي 1999 اسس ونظريات التدريب الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي
- 21- بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي ، ط 1 ، 1996
- 22- بهاء الدين سلامة. 1994 فيسيولوجيا الرياضة . القاهرة : دار الفكر العربي
- 23- جلال عبد الوهاب. 1977 اختبارات اللياقة البدنية . الكويت : دار القلو ,مكتة الفلاح
- 24- حسن احمد الشافعي : " تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي " ، منشأة المعارف بالإسكندرية ، بدون طبعة، مصر،
- 25- حسن عبد الجواد، كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم، دار العلم للملايين، ط 4 ، بيروت، 1977
- 26- حنفي محمود مختار: الاختبارات والقياسات للاعبين كرة القدم، دار الفكر العربي ، مدينة نصر مصر 1997
- 27- حنفي محمود مختار ، كرة القدم للناشئين ، دار الفكر العربي
- 28- حسن عبد الجواد: الألعاب الصغيرة، دار العلم للملايين 1979
- 29- حسن سيد أبو عبده: مذكرة الألعاب الصغيرة 1973
- 30- حامد عبد السلام زهران ، الطفولة والمراهقة ، عالم الكتاب ، ط 1 ، 1995
- 31- حنفي محمود مختار : التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى ، مصر 1990
- 32- حمدي عبد المنعم : بناء اختبار معرفي ، دار الفكر ، عمان، الأردن، 1983
- 33- خالد عبد الرازق السيد: سيكولوجية الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، مركز الإسكندرية للكتاب 2002
- 34- راجح أحمد عزت ، مشاكل الشباب النفسية ، جماعة النشر العالمي ، مصر ، 1945
- 35- رحموني الجيلالي وآخرون، مكانة الألعاب الصغيرة في دروس التربية البدنية والرياضية ، مذكرة ليسانس، 1997
- 36- ريسان مجيد خريبط. 1989 موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية . البصرة : ط1, جامعة البصرة
- 37- سعدية محمد علي بدر ، سيكولوجية المراهقة ، دار البحوث العلمية ، 1980 ،
- 38- سهام عفت عبد الرحمان: التدريب الميداني في التربية الرياضية ، دار المعارف 1999
- 39- سهام عفت عبد الرحمان: التدريب الميداني في التربية الرياضية، دار المعارف 1999
- 40- صبحي حسنين مروان عبد المجيد. 1978 اللياقة البدنية ومكوناتها , الأسس النظرية والإعداد النظري . القاهرة : دار الفكر العربي
- 41- طلعت منصور : تنشيط نمو الطفل ، مجلة علم الفكر ، الكويت — المجلد العاشر ، 1989
- 42- علي بن هادية وآخرون ، القاموس الجيد للطلاب ، الطبعة السابعة ، الجزائر ، 1991
- 43- عبد الحميد شرف : التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء ومتحدي الإعاقة ط 1 مركز الكتاب للنشر 2001

- 44- عطيات محمد خطاب، أوقات الفراغ والترويح، الطبعة الأولى، 1990
- 45- عدنان درويش وآخرون: دليل معلم الفصل وطالب التربية التعليمية، دار الفكر العربي 1994
- 46- عصام عبد الخالق. 1979 التدريب الرياضي . مصر : ط2 دار الكتب الجامعية
- 47- علي ناصف وقاسم حسنين. 1980 مبادئ التدريب الرياضي . بغداد : دار المعرفة
- 48- عصام الوشاحي . 1998 التدريب بالاثقال ,القوة والبطولة. مصر: دار الجهاد للنشر والتوزيع
- 49- عويص الجبالي. 2001 التدريب الرياضي النظري والتطبيقي . القاهرة : ط2 دار الطباعة للنشر والتوزيع
- 50- علي جلال الدين. 2004 فيسيولوجيا التربية البدنية والانشطة الرياضية . مصر : ط1, جامعة الزقازيق
المركز العربي للنشر
- 51- عصام حلمي ومحمد جابر برقيع. 1997 التدريب الرياضي اسس ومفاهيم الاتجاهات . الاسكندرية : دار
النشر المعارف
- 52- عبد العالي الجسيماني ، سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية ، دار البيضاء للعلوم ، لبنان ،
1994
- 53- عنايات محمد أحمد فرج ، مناهج وطرق تدريس التربية البدنية ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1998
- 54- عيسوي عبد الرحمن : معالم علم النفس ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، بيروت ، لبنان 1984
- 58- عنايات محمد أحمد فرج: مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفلئ العربي، 1998
- 59- عصام نور: سيكولوجية المراهقة، الإسكندرية، 2004
- 60- عبد الحميد كمال - فهمي زينب: كرة القدم للناشئين وتلاميذ المدارس، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر ،
1978
- 61- عبد المنعم الدردوي الإحصاء البارامترى واللابارامترى . القاهرة : ط1, عالم الكتاب 2006
- 62- عبد القادر حللمي : مدخل الإحصاء ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر 1992
- 63- فؤاد البهي السيد ، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ، دار الفكر العربي ، مصر، 1956
- 64- فرج حسين بيومي : بناء اختبارات معرفية في كرة القدم ، دار الفكر ، عمان ، الأردن ، 1986
- 65- فتحي الغزاوي. 1975 فيسيولوجيا الانسان . القاهرة : دار المعارف
- 66- قاسم حسن حسين وقيس ناجي عبد الجبار، مكونات الصفات الحركية، بدون طبعة، مطبعة
الجامعية، بغداد، 1984
- 67- قاسم المندلاوي وآخرون، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، دار الفكر العربي سنة 1990
- 68- قيسي ناجي عبد الجبار قاسم حسن حسين. 1984. مكونات الصفات الحركية . بغداد : مطبعة الجامعة
- 69- قاسم حسن بسطويسي احمد بسطويسي. 1978. التدريب العضلي والايرومترى . بغداد : ط1 , جامعة
بغداد
- 70- قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي ، دار الفكر، عمان، الأردن، 1988

- 71- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين. 1997 اللياقة البدنية ومكوناتها . القاهرة : ط3, دار الفكر العربي
- 72- لخم عبد الحق , فيصل رشيد عياش الدليمي: كرة القدم , مستغانم, 1997
- 73- محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، مدينة نصر مصر 1997
- 74- مقدم عبد الحفيظ الإحصاء والقياس النفسي والتربوي . الجزائر : ديوان المطبوعات الجزائرية 1993
- 75- محمد رفعت، كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية، دار البحار، بدون طبعة ، لبنان، 1998
- 76- محمد إبراهيم عبد الحميد : تعلم الأنشطة و المهارات لدى الأطفال 1999
- 77- محمد حسن علاوي : موسوعة الألعاب الرياضية ، دار المعارف القاهرة، 1977
- 78- محمد حسن علاوي "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"؛ بدون طبعة دار الفكر العربي، القاهرة، مصر: 2002
- 79- محمود عبد الفتاح عثان: "سيكولوجية التربية البدنية والرياضية"؛ ط1، دار الفكر العربي، مصر: 1995
- 80- محمد حسن علاوي. 1979 علم التدريب الرياضي . بغداد : ط2, دار المعارف
- 81- محمد صبحي حسنين و احمد كسري معاني. 1999 موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي . القاهرة : ط1 مركز الكتاب للنشر
- 82- مراد ابراهيم الطرفة. (بدون سنة). الجودو بين النظرية والتطبيق . القاهرة : منشأة المعارف
- 83- مفتي ابراهيم حماد. 2001 التدريب الرياضي الحديث . القاهرة : ط2 و دار الفكر العربي و علي جلال الدين. 2004 فيسيولوجيا التربية البدنية والانشطة البدنية . مصر : ط2, المركز العربي للنشر جامعة الزقازيق
- 84- مراد ابراهيم الطرفة. (بدون سنة). الجودو بين النظرية والتطبيق . القاهرة : منشأة المعارف
- 85- محمد صبحي حسنين و احمد كسري معاني. 1999 موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي . القاهرة : ط1 مركز الكتاب للنشر
- 86- محمد رضا حافظ الروبي. 2005. مبادئ التدريب في رياضة المصارعة . الاسكندرية : ط1, مؤسسة النشر للاسكندرية
- 87- مروان عبد المجيد ابراهيم. 1999. الاحتمارات والقياس والتقييم في التربية البدنية . عمان : دار الفكر للنشر والتوزيع
- 88- مفتي ابراهيم حماد. 2000 اسس تنمية القوة العضلية بالمقومات (المراهقين). القاهرة : ط1 , مركز الكتاب للنشر
- 89- محمد صبحي حسنين. 1999. موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي . القاهرة : ط2 , دار الفكر العربي
- 90- مفتي ابراهيم حماد. 2001 التدريب الرياضي الحديث . القاهرة : ط2 و دار الفكر العربي
- 91- محمد صبحي حسنين. 1996 التحليل العملي للقدرات البدنية في مجالات التربية البدنية والرياضية . القاهرة : ط2 , دار الفكر العربي

- 92- محمد محمّد حامد الافندي : المهارات الأساسية خطط أصول التدريب ، عالم الكتب القاهرة ، مصر ، 1971
- 93- مصطفى فهمي ، سيكولوجية الطفولة والمراهقة ، دار المعارف الجديدة ، 1986
- 94- مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، مكتبة مصر، الطبعة الأولى ، مصر 1974
- 95- معروف رزيق:خطايا المراهقة،دار الفكر،دمشق،ط2،1986
- 96- مختار حنفي 1995التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم دار الفكر العربي القاهرة مدينة نصر
- 97- محمود بن حسن سلمان كرة القدم بين المصالح و المفاسد الشرعية ط 2 بيروت لبنان دار ابن حزم 1998
- 98- محمد حسن علاوي. 1994 علم التدريب الرياضي . القاهرة : ط3, دار المعارف
- 99- محمد محمود الذنبيات عمار بجوش. 1995 مناهج البحث العلمي وطرق اعداد البحوث الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية
- 100- محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب البحث العلمي في المجال الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي 1987
- 101- محمد صبحي حسنين طرق بناء وتقنين الاختبارات . القاهرة : ط2 , دار الفكر العربي 1987
- 102- موفق مجيد المولي : الإعداد الوظيفي لكرة القدم ، دار الفكر ، ب ط ، لبنان ، 1999
- 103- نور حافظ : المراهق، دار الفارس للنشر ، ط 2 ، بيروت ، لبنان 1990
- 104- نزار مجيد الطالب . محمد السمرائي : مبادئ الإحشاء والإختبارات البدنية والرياضية ، دار الكتاب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، بغداد ، العراق ، 1980
- 105- نبيل محمد إبراهيم:"الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية"ط1، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية:2004
- 106- هـ يـ زـ، جارلس كرة القدم الخطط و المهارات ترجمة موفق المولى صدر مطابع التعليم العالي العراق 1990
- 107- هدى محمد ناشف : إستراتيجية التعلم و التعليم في الطفولة المبكرة سنة 1993
- 108- وديع فرج البين، خبرات في الالعاب للصغاروالكبار, منشأة المعارف,الاسكندرية, 1996
- 109- يحيى كاظم النقيب:"علم النفس الرياضة"، معهد إعداد القادة، بدون طبعة، السعودية، 1990

قائمة المصادر باللغة الفرنسية

- 110- Alexink Eles:"Social structure and Child socialisation" by Jhon Chausen edition al-Bostion-little brown-1968,
- 111- Alain Michel:"Foot .balle,les systèmes de jeu",2eme edition,edition chiram,Paris,1998,.
- 112- A.P.Laptev:"Etude des caractéristiques des exercices spécifiques gardian de but différent niveau, édition Vigot, Paris, France,.
- 113- Bernard turpin : preparation et entrainement du foot balleur, edition amphora, paris ,France, 1990,.

- 114- EDORNHORREF -M-H. (1993). L'EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE
ALGER : OFFICE DES PUBLICATION UNIVERSITAIRE
- 115- FREDO GAREL: FOOT BALL ;EDITION AMPHARA,paris, 1983
- 116- GUNJEN WEINC BIOLOGIE DU SPORT,EDITION VIGOT,PARIS,1992,
- 117- George Mead:"Genesis of the self and social" in scort the
sociological perspective, edition Little brown –co, Postonm, USA 1997
- 118- Hare, D(1992). Principles of Sports Training Introduction to the
Theory and Method of Training. Berlin
- 119- J.M. Balau : science Biologiques et Engmement sportif édition doin,
Paris, France 1985.
- 120- Jean Pierre Bonnet et Vers: Une pédagogie de l'arte moleur, Edition
vigot, Paris, France, 1986,
- 121- Jurgenweinècle :Manuel d'entraînement ,edition4,paris :1997,
- 122- LEHALLE.H,Psychologie des l'adolescent ,sans ed,1985.
- 123- Michel PRADET-La préparation physique,collecion
entraînement,INSEP publication,paris,1997,
- 124- Matviev :psychologie sportive,ed-vigot,France :1997,
- 125- P-swienberg,d,gould:psychologie du sport de l'activité
physique,vigot,paris:1997,
- 126- R-Tham:"pre'peration psychologique du sportif", Vigot, Ed1 , Paris,
1991,
- 127- Rechard b-alderman :Manuel de psycholoje du sport, Edition
vigot,paris
- 128- Rechard b-alderman :Manuel de psycholoje du sportif,opcit :
- 129- Schonfeld in memoire en psychologie clinique eperçu sur problème
d identification de l adolescent .algerien
- 130- Sillamy.N. Dictionnaire de la psychologie. Ed bordes.1983.
- 131- Taill Tomas – R et Caja:"Manuelle du l'indication sportif" préparation
au brevet a l'état, édition Vigot Paris, France, 1987,
- 132- Weinek Jurgen: Biologie du sports, édition amphora, 2eme édition,
Paris, France, 1985,.

نتائج الاختبارات التقييمية للعينه الضابطة (فريق شوشاوة كرمـان)

اختبار القوة		اختبار السرعة		اختبار دقة التصويب		اختبار دقة التمير		الاختبارات
فرق الوثب (سم)		الوقت المستغرق(ثا)		عدد النقاط المسجلة		عدد النقاط المسجلة		
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	الاسم و اللقب
10	10	11.10	11.40	03	02	03	02	بغدادى نصر الدين
20	18	11.98	12.23	04	03	01	02	بلحاج أحمد رمزي
20	15	09.72	09.80	03	03	02	02	بلحواس إبراهيم
13	11	10.98	11.00	04	02	01	02	بلهوارى عبدالنور
09	05	10.01	10.25	02	02	02	01	بن عطية محمد
23	20	10.40	10.53	03	02	02	01	بوبكر ياسين
11	07	11.00	11.00	03	01	02	02	بوزيانى خير الدين
20	15	09.65	09.73	02	01	03	02	بوعزة ميسوم
15	10	10.82	10.82	02	02	03	02	حبارة سفيان
10	05	09.92	09.96	02	02	01	01	اخلف فارس
15.10	11.60	10.55	10.67	02.80	02.00	02.00	01.70	المتوسط الحسابي
04.92	04.98	00.68	00.76	00.94	00.80	00.77	00.53	الانحراف المعياري

نتائج الاختبارات التقييمية للعينه التجريبية (فريق شوشاوة كرمـان)

اختبار القوة		اختبار السرعة		اختبار دقة التصويب		اختبار دقة التمرير		الاختبارات
فرق الوثب (سم)		الوقت المستغرق(ثا)		عدد النقاط المسجلة		عدد النقاط المسجلة		
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	الاسم و اللقب
14	10	08.86	09.20	05	03	03	02	ساسي عبدالقادر
27	20	09.66	10.45	04	04	03	02	عبد ربي محمد
15	07	10.00	10.33	04	02	04	02	عوراي عبدالقادر
30	25	10.13	10.87	04	02	02	03	عبدات مراد
08	05	08.87	09.06	06	04	04	02	عيسى محمد نجيب
11	10	09.00	09.43	05	03	02	02	عوال رشيد
26	22	10.48	11.21	04	02	02	01	ناصرى إلياس
10	05	07.41	09.05	03	02	03	01	وارد مصطفى بلال
10	10	10.26	11.05	05	02	03	02	ورقلي علي
15	13	08.13	09.01	04	02	02	02	حديد خير الدين
16.60	12.70	09.37	09.96	04.40	02.60	02.80	01.90	المتوسط الحسابي
07.91	06.81	00.96	00.91	00.80	00.97	00.74	00.45	الانحراف المعياري

نتائج اختبارات العينة الاستطلاعية (القبلية و البعدية) لفريق بوهني تيارت

اختبار القوة		اختبار السرعة		اختبار دقة التصويب		اختبار دقة التمرير		الاختبارات
فرق الوثب (سم)		الوقت المستغرق(ثا)		عدد النقاط المسجلة		عدد النقاط المسجلة		
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	الاسم و اللقب
06	06	10.20	10.30	02	02	02	02	زباش علي
11	10	09.66	09.52	04	04	02	03	زواوي عبدالمجيد
13	13	09.07	09.17	01	02	02	02	صراع أحمد
12	10	10.98	11.00	02	03	01	02	صنادي عبد الحق
05	05	10.48	10.44	02	01	01	01	عمران أنور خليل
10	12	08.46	08.40	03	02	02	01	قريشي إبراهيم
10	10	09.32	09.75	02	01	03	01	لبهاري قويدر
21	18	10.89	11.13	03	02	03	03	صراردي محمد
15	13	10.34	10.85	05	03	01	02	قدوري احمد
22	20	09.50	09.65	03	02	02	01	زواتنية كريم
00.91		00.98		00.92		00.86		معامل الثبات
00.95		00.98		00.92		00.95		معامل الصدق الذاتي

محتويات البحث

تشكرات.....	
إهداء.....	
قائمة الجداول و الأشكال.....	
مقدمة.....	أ-ب

الفصل التمهيدي

16	2- إشكالية الدراسة.....
17	3- أهداف الدراسة.....
18	4- أهمية الدراسة.....
18	5- أسباب اختيار الموضوع.....
18	6- تحديد المفاهيم والمصطلحات.....
19	7- الدراسات السابقة.....

الدراسة النظرية

الفصل الأول: الألعاب الشبه مصغرة

25	تمهيد
26	1-1- مفهوم اللعب.....
27	1-2- النظريات المفسرة للعب.....
27	1-2-1- نظرية فرويد.....
27	1-2-2- نظرية فصل الطاقة أو الطاقة الزائدة : لكل من شيلر وسينسر.....
27	1-2-3- نظرية الاستجمام للعالم لازاروس.....
28	1-3- الألعاب المصغرة.....
28	1-3-1- تعريف الألعاب المصغرة.....
29	1-4- أنواع الألعاب الصغيرة.....
29	1-5- أهداف الألعاب الصغيرة.....
29	1-6- خصائص الألعاب المصغرة.....
30	1-7- علاقة الألعاب المصغرة بالصفات البدنية.....
30	1-8- مبادئ اختيار الألعاب المصغرة.....
31	1-9- تنظيم تعليم الألعاب المصغرة.....
31	1-10- كيفية اختيار الألعاب الصغيرة.....
31	1-11- الأدوات المستعملة والعناية بها.....

3112-1- طريقة تدرب الألعاب المصغرة.
3213-1- أغراض الألعاب المصغرة.
331-13-1- اكتساب اللياقة البدنية و الحركية
332-13-1- التفاعل الاجتماعي
333-13-1- عامل التشويق
334-13-1- التدرج التعليمي و التمهيدي للألعاب الكبيرة
3414-1- مميزات الألعاب الصغيرة.
3415-1- أهمية الألعاب الصغيرة.
3516-1- مفهوم المنافسة الرياضية.
3617-1- طبيعة المنافسة.
3618-1- أنواع المنافسات الرياضية.
361-19-1- المنافسة التمهيدية.
362-19-1- المنافسة الإختيارية.
364-19-1- المنافسة التجريبية.
365-19-1- منافسات الإنتقاء.
366-19-1- المنافسة الرئيسية.
3720-1- نظريات المنافسة.
371-20-1- المنافسة كوسيلة للتدريب الفعال.
372-20-1- المنافسة كشرط إيجابي.
373-20-1- المنافسة كوسيلة للتطور.
374-20-1- المنافسة كوسيلة للتقييم.
3721-1- أهمية المنافسة الرياضية.
3822-1- قواعد وضوابط المنافسة الرياضية.
40	الخاتمة

الفصل الثاني: التدريب الرياضي (بعض الصفات البدنية و المهارية)

42	تمهيد
431-2- مفهوم التدريب الرياضي
442-2- تعريف القوة العضلية.
441-2-2- القوة المتحركة الديناميكية
452-2-2- القوة الثابتة الستاتيكية

45 القوة المنفجرة الانطلاقية 3-2-2
45 أهمية القوة العضلية 3-2
46 أنواع القوة العضلية 4-2
46 القوة المميزة بالسرعة 1-4-2
47 القوة الانفجارية 2-4-2
48 تحمل القوة 3-4-2
50 العوامل المؤثرة على القوة العضلية 5-2
50 العوامل الخاصة العضلة 1-5-2
50 العوامل الخاصة بالتوافق "المركزية" 2-5-2
51 القوة الاحتياطية 3-5-2
51 تنمية القوة العضلية دون زيادة في التضخم العضلي 6-2
52 مفهوم السرعة 7-2
53 أنواع السرعة 8-2
53 أهمية السرعة 9-2
54 أشكال السرعة 10-2
54 سرعة الحركة 1-10-2
54 سرعة الجري 2-10-2
55 خصائص السرعة 11-2
55 السرعة الانتقالية 1-11-2
55 سرعة الأطراف 2-11-2
56 السرعة الحركية 3-11-2
56 توجيهات وتدريبات خاصة بالسرعة الحركية 1-3-11-2
57 سرعة الاستجابة 4-11-2
57 مكونات رد الفعل 12-2
57 تنمية سرعة رد الفعل 1-12-2
57 أهمية زمن رد الفعل 2-12-2
58 العوامل التي تؤثر في زمن رد الفعل 3-12-2
59 مكونات السرعة 13-2
59 التوافق العضلي العصبي 1-13-2
59 الإجماء 2-13-2

59 كفاءة العضلة.....3-13-2
60 العوامل المؤثرة في السرعة.....14-2
60 الخصائص التركيبية للألياف العصبية.....1-14-2
60 طول العضلات.....2-14-2
60 القوة العضلية.....3-14-2
61 قابلية العضلة للإمتطاط.....4-14-2
61 تأثير قانون التريبع.....5-14-2
62 تعريف التصويب في كرة القدم.....15-2
62 الشروط والمبادئ القاعدية في التصويب.....16-2
62 الدقة في الاتجاه.....1-16-2
62 عناصر الدقة في العلو.....2-16-2
63 عناصر القوة في التصويب.....3-16-2
63 تصنيفات التصويب نحو المرمى.....17-2
63 قدم الارتكاز.....1-17-2
63 رجل التصويب.....2-17-2
63 الجذع.....3-17-2
63 أصناف التصويب.....18-2
63 حسب مساحات التلامس.....1-18-2
64 حسب شدة التصويب.....2-18-2
64 حسب مسار الكرة.....3-18-2
64 حسب حركة أو وضعية الكرة أثناء التصويب.....4-18-2
64 التصويب بالقدم.....5-18-2
64 تصويبات خاصة.....6-18-2
65 أنواع التصويب.....19-2
65 التسديد من الثبات.....1-19-2
65 التسديد من الحركة.....2-19-2
65 كيفية التصويب في كرة القدم.....20-2
65 ضرب الكرة بوجه القدم.....1-20-2
65 ضرب الكرة بالقسم الجانبي من القدم (القسم الداخلي).....2-20-2
65 ضرب الكرة بالقسم الخارجي من القدم.....3-20-2

66 الضربة المنخفضة. 4-20-2
66 الضربة غير المألوفة. 5-20-2
66 الضربة الخاطفة. 6-20-2
66 ضرب الكرة من الدوران. 7-20-2
66 الضربة بخلف العقب. 8-20-2
66 الضربة الطائرة والنصف طائرة. 9-20-2
66 الضربة المرفوعة. 10-20-2
66 منهجية التصويب في كرة القدم. 21-2
67 التصويب أثناء التدريب. 1-21-2
67 التصويب أثناء الجري. 2-21-2
67 التصويب في الحالات الصعبة. 3-21-2
67 التصويب أثناء اللعب. 4-21-2
67 العوامل الأساسية لدقة التصويب. 22-2
67 العامل النفسي. 1-22-2
68 العامل البدني. 2-22-2
68 العامل الفني. 3-22-2
68 التحليل التقني للتصويب بالقدم. 23-2
68 قدم الارتكاز. 1-23-2
68 رجل الارتكاز. 2-23-2
68 الجذع. 3-23-2
68 الذراعين. 4-23-2
68 الرأس والعينين. 5-23-2
68 رجل التصويب. 6-23-2
69 قدم التصويب: وضعها يتغير من 0° - 90° . 7-23-2
69 الحوض. 8-23-2
69 الأساليب التي يعتمد عليها التصويب. 24-2
69 كيف يصوب اللاعب. 1-24-2
69 متى يصوب اللاعب. 2-24-2
69 أين يصوب اللاعب. 3-24-2
70 تعريف التمير. 25-2

70 أنواع التمرير	26-2
71 العوامل المؤثرة في عملية التمرير	27-2
72	الخاتمة	

الفصل الثالث: كرة القدم

74	تهديد	
75 بعض الخصائص البدنية في كرة القدم	3-1-1
75 القوة العظمى القصوى	3-1-1-1
75 القوة	3-1-1-1
75 القوة المميزة بالسرعة	3-1-1-2
75 تحمل قوة	3-1-1-3
76 السرعة	3-1-2
76 السرعة الانتقالية	3-1-2-1
76 سرعة رد الفعل	3-1-2-2
76 سرعة الأداء	3-1-2-3
77 بعض المهارات في كرة القدم	3-2
77 التمرير	3-2-1
77 التصويب	3-2-1
78 المبادئ الأساسية لكرة القدم	3-3
78 صفات لاعب كرة القدم	3-4
79 الصفات البدنية	3-4-1
79 الصفات الفيزيولوجية	3-4-2
80 طرق اللعب في كرة القدم	3-5
80 طريقة الظهر الثالث	3-5-1
80 طريقة 4-2-4	3-5-2
80 طريقة متوسط الهجوم المتأخر	3-5-3
80 طريقة 3-3-4	3-5-4
80 طريقة (3-3-4)	3-5-5
81 الطريقة الدفاعية الايطالية	3-5-6
81 الطريقة الشاملة	3-5-7
81 الطريقة الهرمية	3-5-8

816-3- متطلبات كرة القدم.
811-6-3- الجانب البدني.
811-1-6-3- المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم.
812-1-6-3- الإعداد البدني لكرة القدم.
813-1-6-3- الإعداد البدني العام.
824-1-6-3- الإعداد البدني الخاص.
827-3- تشكيل وحدة التدريب اليومية.
821-7-1- المقدمة و الإحماء.
822-7-3- الجزء الأساسي.
838-3- تنظيم وحدة التدريب اليومية.
839-3- قياس اللياقة البدنية للناشئين.
8310-3- لياقة الجهاز الدوري التنفسي.
8411-3- التدريب الهوائي.
8412-3- التدريب اللاهوائي.
8413-3- اختبار اللياقة اللاهوائية.
8514-3- التدريب اللاهوائي بأكثر من كرة.
86	الخاتمة

الفصل الرابع: خصائص الفئة العمرية (12-14)

88	تمهيد
891-4- مفهوم المراهقة.
892-4- تعريف المراهقة.
891-2-4- المعنى اللغوي.
892-2-4- المعنى الاصطلاحي.
893-4- بعض التعاريف المختلفة للمراهقة.
904-4- تحديد مراحل المراهقة.
901-4-4- المراهقة المبكرة (12-14) سنة.
912-4-4- المرحلة الوسطى (15-17) سنة.
913-4-4- المراهقة المتأخرة (18-21) سنة.
915-4- خصائص ومميزات المراهقة خلال مرحلة (12-14) سنة.
911-5-4- النمو العقلي.

92 الخصائص المعرفية. 1-1-5-4
93 الخصائص النفسية. 2-1-5-4
93 النمو الحركي. 2-5-4
94 الخصائص الحركية. 1-2-5-4
94 الخصائص البدنية. 2-2-5-4
95 النمو الاجتماعي. 3-5-4
95 الخصائص الاجتماعية. 1-3-5-4
96 الخصائص المرفولوجية. 2-3-5-4
97 الخصائص التشريحية. 3-3-5-4
97 النمو الفيزيولوجي. 4-5-4
97 النمو الجنسي. 1-4-5-4
98 تغيرات في الغدد الصماء. 2-4-5-4
98 تغيرات في الأجهزة الداخلية. 3-4-5-4
98 العوامل الفيزيولوجية. 4-4-5-4
99 احتياجات الطفل خلال مرحلة (12-14) سنة. 6-4
99 الاحتياجات المعرفية. 1-6-4
99 الاحتياجات البدنية. 2-6-4
100 الاحتياجات النفسية الحركية. 3-6-4
101 الاحتياطات الاجتماعية. 4-6-4
101 أهمية المراقبة في التطور الحركي للرياضيين. 7-4
102 أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراقبين. 8-4
102 تطور الصفات البدنية و القدرات الحركية أثناء فترة المراقبة. 9-4
102 القدرات الحركية. 1-9-4
103 تطور الصفات البدنية. 2-9-4
103 القوة. 1-2-9-4
103 السرعة. 2-2-9-4
104 المرونة. 3-2-9-4
104 مشكلات المراقبة. 10-4
105 نصائح عامة لكل مدرب لكيفية التعامل مع المراقبين. 11-4
106	الخاتمة

الدراسة التطبيقية

الفصل الأول: منهج البحث وإجراءاته الميدانية

109	تمهيد
110	1-1- منهج البحث.....
110	1-2- المجتمع الإحصائي.....
110	1-2-1- عينة البحث.....
110	1-2-2- العينة التجريبية.....
110	1-2-3- العينة الضابطة.....
110	1-2-4- العينة من حيث المواصفات والتجانس.....
112	1-3- مجالات البحث.....
112	1-3-1- المجال البشري.....
112	1-3-2- المجال المكاني.....
112	1-3-3- المجال الزمني.....
112	1-4- أدوات البحث.....
113	1-5- الاختبارات المستعملة.....
113	1-5-2- الاختبار الأول.....
113	1-5-2- الاختبار الثاني.....
114	1-5-3- الاختبار الثالث.....
114	1-5-4- الاختبار الرابع.....
115	1-6- الدراسة الاستطلاعية.....
115	1-6-1- الغرض من الدراسة.....
115	1-6-2- عينة الدراسة الاستطلاعية.....
115	1-6-3- ثبات الاختبار.....
116	1-6-4- الصدق الذاتي.....
117	1-6-5- موضوعية الاختبار.....
117	1-8- تصميم البرنامج التدريبي.....
117	1-9- الاختبارات القبليّة والبعديّة.....
118	1-10- تنفيذ البرنامج التدريبي.....
118	1-11- الوسائل الإحصائية.....
121	الخاتمة

الفصل الثاني: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

123	تمهيد
124	2-2- عرض و مناقشة النتائج.....
124	2-2-1- عرض نتائج التساؤل الأولى.....
127	2-2-2- عرض نتائج التساؤل الثاني.....
130	2-2-3- عرض نتائج التساؤل الثالث.....
133	2-2-4- عرض نتائج التساؤل الرابع.....
137	الخاتمة

الفصل الثالث: مناقشة فرضيات البحث

139	تمهيد
140	3-1- مناقشة فرضيات البحث.....
140	3-1-1- مناقشة فرضية البحث الأولى.....
140	3-1-2- مناقشة فرضية البحث الثانية.....
141	3-1-3- مناقشة فرضية البحث الثالثة.....
142	3-1-4- مناقشة فرضية البحث الرابعة.....
143	3-2- الاستنتاجات.....
144	3-3- الخلاصة العامة.....
146	3-4- الاقتراحات.....

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
111	يوضح مواصفات عينة البحث العينة الضابطة والعينة التجريبية	01
115	يبين ثبات الاختبار	02
116	يبين صدق الاختبار	03
117	تاريخ الاختبارات القبليّة والبعديّة لعينة البحث.	04
124	يبين قيمة المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و ت ستودنت للاختبار القبلي القبلي للعينة الضابطة و التجريبية.	05
127	يبين قيمة المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و ت ستودنت للاختبار القبلي البعدي للعينة الضابطة .	06
130	يبين قيمة المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و ت ستودنت للاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية .	07
133	يبين قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و ت ستودنت للاختبار البعدي البعدي للعينة الضابطة و التجريبية	08

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
124	الفرق بين المتوسط الحسابي القبلي القبلي للعينه الضابطة و التجريبية لاختبار القوة	01
125	الفرق بين المتوسط الحسابي القبلي القبلي للعينه الضابطة و التجريبية لاختبار السرعة	02
125	الفرق بين المتوسط الحسابي القبلي القبلي للعينه الضابطة و التجريبية لاختبار دقت التمرير	03
126	الفرق بين المتوسط الحسابي القبلي القبلي للعينه الضابطة و التجريبية لاختبار دقت التصويب	04
127	الفرق بين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي للعينه الضابطة لاختبار القوة.	05
128	الفرق بين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي للعينه الضابطة لاختبار السرعة	06
128	الفرق بين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي للعينه الضابطة لاختبار دقت التمرير	07
129	الفرق بين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي للعينه الضابطة لاختبار دقت التصويب	08
130	الفرق بين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي للعينه التجريبية لاختبار القوة	09
131	الفرق بين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي للعينه التجريبية لاختبار السرعة	10
131	الفرق بين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي للعينه التجريبية لاختبار دقت التمرير	11
132	الفرق بين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي للعينه التجريبية لاختبار دقت التصويب	12
134	الفرق بين المتوسط الحسابي البعدي البعدي للعينه الضابطة و التجريبية لاختبار القوة.	13
134	الفرق بين المتوسط الحسابي البعدي البعدي للعينه الضابطة و التجريبية لاختبار السرعة	14
135	الفرق بين المتوسط الحسابي البعدي البعدي للعينه الضابطة و التجريبية لاختبار دقة التمرير	15
135	الفرق بين المتوسط الحسابي البعدي البعدي للعينه الضابطة و التجريبية لاختبار دقة التصويب	16

الفصل التمهيدي

الباب الأول

الدراسة النظرية

الفصل الأول

الألعاب الشبه مصغرة

الفصل الثاني

التدريب الرياضي
(الصفات البدنية و

المهارية)

الفصل الثالث

كرة القدم

الفصل الرابع

المراجعة (12-14)

الباب الثاني

الدراسة التطبيقية

الفصل الأول

منهج البحث

وإجراءاته الميدانية

الفصل الثاني

عرض و تحليل

ومن اقية النتائج

الفصل الثالث



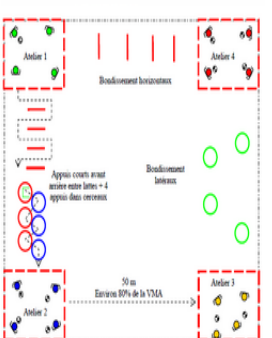
مناقشة فرضيات

البحث

المصادر والمراجع

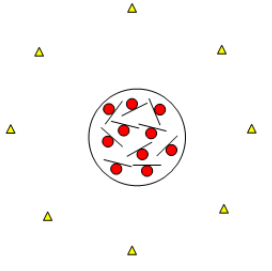
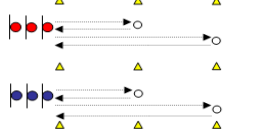
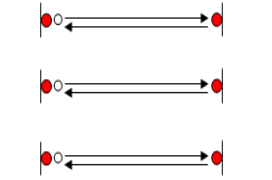
الملاحق

ملخص البحث

الشكل التخطيطي التدريبي	مكونات الحمل			الوضعية الدراسية	الهدف	المراحل
	الراحة	التكرار	الشدة			
	03 د	00	50%	جري خفيف لمدة 10 د وبعدها أداء تمارين تسخينه للمجموع العضلية ثم أداء تمارين التمديد لمدة 5 د.	الإحماء الجيد لعضلات الجسم	المرحلة التحضيرية
	30''	5	70%	التمرين الأول: يقف اللاعب مع ترك مسافة بين القدمين تتخطى مسافة الكتفين، مع توجيه أصابع القدم إلى الأمام. يقوم بتشابك أصابع اليد خلف الرأس مع تباعد المرفقين عن الجسم فحيط إلى وضع القرفصاء الكامل مع جعل الفخذين متوازيين للأرض لعدة ثوان. ثم العودة إلى وضعية البداية مع الإبقاء على اليدين خلف الرأس. 01'		المرحلة الأساسية الإنجازية
	30''	5	85%	التمرين الثاني: يقف اللاعب أمام صندوق أو مقعد آمن على ارتفاع مناسب لقدرته. أن نبدأ التمرين من وضع الانخفاض ثم نرتفع لأعلى. يهبط إلى وضع ربع قرفصاء ثم يدفع بسرعة الأوراك والساقين لأعلى مارجح الذراعين في الهواء ندفو يدفع لأعلى الصندوق. فحيط برفق على الصندوق ثم نعود إلى وضعية البداية 01'		
	2'	3	90%	التمرين الثالث: أربع مربعات 'أ' 'ب' 'ج' 'د' كل مربع يتكون من فوج به أربع لاعبين أبعاد كل مربع 5 متر لاعبي المربعين 'أ' و 'ج' بمداعبة الكرة بمفرده دون إسقاطها و يقوم لاعبي المربعين 'ب' 'د' بالتمرير فيما بينهم باستعمال كرتين و عند الصفارة يقوم الأفواج بتبادل الأماكن مع اجتياز بعض العراقل 05'		
	00	00		بعض تمارين الاسترخاء لمدة 14 د.		المرحلة النهائية

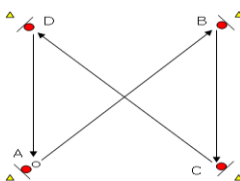
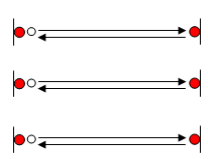
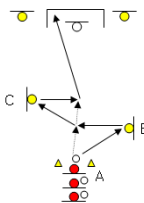
الشكل التخطيطي التدريبي	مكونات الحمل			الوضعية الدراسية	الهدف	المراحل
	الراحة	التكرار	الشدة			
	03 د	00	50%	جري خفيف لمدة 10 د وبعدها أداء تمارين تسخينه للمجموع العضلية ثم أداء تمارين التمديد لمدة 10 د.	الإحماء الجيد لعضلات الجسم	المرحلة التحضيرية
	30"	6	75%	<p>التمرين الأول: يستلقي اللاعب على جانب الجسم مع وضع الجزء السفلي من الكوع على الأرض. ترفع الوركين بحيث يكونا بعيدين عن الأرض ويكون الجسم خط مستقيم من الكاحلين إلى الكتفين. يسط الذراع يمد اليد العليا تحت الجسم إلى أن تصل إلى الوركين مع الحفاظ على ثبات الجذع ثم نعكس الحركة للعودة إلى وضع البداية. . 30"</p> <p>التمرين الثاني: يستلقي اللاعب على الظهر، ونضع قدما فوق كرة بينما يفرد الساق الأخرى ناحية السقف. نحصر على إبقاء الساق التي على كرة مشدنة. نشد عضلات البطن ونضغط الكاحل على كرة، نوجه الوركين إلى أعلى بينما نعصر عضلات الألوية، ويحرص على ألا يستخدم الجزء السفلي من الظهر. 01'</p>		المرحلة الأساسية الإجازية
	30"	5	80%			
	1'	2	85%	<p>التمرين الثالث: تقسيم الفريق إلى فوجين كل لاعب خلف الآخر مع ترك مسافة بين اللاعب 50 سم بحيث يقوم اللاعب الأخير بالجري بين اللاعبين بالطريقة المتعرجة ليصل إلى أمام اللاعب الأول و هكذا التمرين لاعب بعد الآخر. 05'</p>		
	00	00		بعض تمارين الاسترخاء لمدة 13 د.		المرحلة النهائية

الشكل التخطيطي التدريبي	مكونات الحمل			الوضعية الدراسية	الهدف	المراحل
	الراحة	التكرار	الشدة			
	03 د	00	50%	جري خفيف لمدة 10 د وبعدها أداء تمارين تسخينه للمجموع العضلية ثم أداء تمارين التمديد لمدة 10 د.	الإحماء الجيد لعضلات الجسم	المرحلة التحضيرية
	1'	6	70%	التمرين الأول: يقوم كل لاعبين بالتقابل في وضعية الجلوس مع ثني الرجلين مع بعض و يقومان بتبادل تمرير الكرة باليد . 30"		
	1'	6	80%	التمرين الثاني: يقوم كل لاعبين بمسك الزميل من الرجلين و يقوم اللاعب بالمشي على اليدين لمسافة محددة و يقوم الاعبين بتبادل الأدوار . 01'		المرحلة الأساسية الإجازية
	30"	10	85%	التمرين الثالث: يقوم كل لاعبين مع بعض الأول يقوم بتخطي الأقماع ليصل إلى قرب المرمى ليقوم زميله بتمرير الكرة له ليقوم بدوره بالتصويب داخل المرمى مع تبادل الأدوار. 01'		
	00	00		بعض تمارين الاسترخاء لمدة 10 د.		المرحلة النهائية

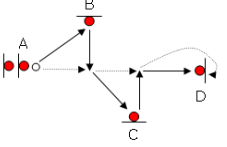
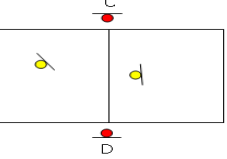
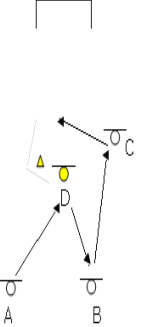
الشكل التخطيطي التدريبي	مكونات الحمل			الوضعية الدراسية	الهدف	المراحل
	الراحة	التكرار	الشدة			
	03 د	00	50%	جري خفيف لمدة 10 د وبعدها أداء تمارين تسخينه للمجموع العضلية ثم أداء تمارين التمديد لمدة 5 د.	الإحماء الجيد لعضلات الجسم	المرحلة التحضيرية
	1'	4	75%	التمرين الأول: يقوم اللاعبون بالوقوف داخل دائرة منتصف الملعب بحيث توضع أقماع تأخذ شكل دائرة الملعب على بعد 10 م من الدائرة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعبون بالركض بسرعة نحو الأقماع ثم العودة إلى الدائرة. 02'		المرحلة الأساسية الإنجازية
	1'	4	85%	التمرين الثاني: تقسيم الفريق إلى فوجين على شكل منافسة بين الفوجين بحيث يقوم اللاعب بالركض بسرعة من القمع الأول إلى الثاني ثم العودة إلى الأول ثم الركض بسرعة إلى القمع الثالث و العودة بنفس السرعة إلى القمع الأول دون توقف. 02'		
	1'	3	75%	التمرين الثالث: يقوم كل لاعبين معا بالوقوف أمام بعض بالتقابل على بعد 05 متر و يقومون بتمرير الكرة فيما بينهما. 05'		
	00	00		بعض تمارين الاسترخاء لمدة 06 د.		المرحلة النهائية

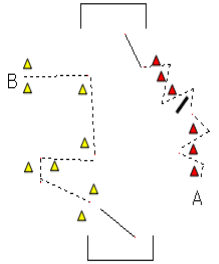
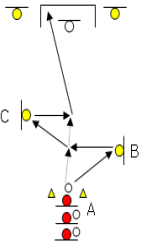
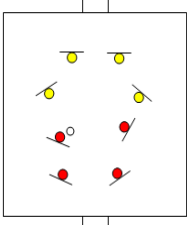
الشكل التخطيطي التدريبي	مكونات الحمل			الوضعية الدراسية	الهدف	المراحل
	الراحة	التكرار	الشدة			
	03 د	00	50%	جري خفيف لمدة 10 د وبعدها أداء تمارين تسخينه للمجاميع العضلية ثم أداء تمارين التمديد لمدة 5 د.	الإحماء الجيد لعضلات الجسم	المرحلة التحضيرية
 	30''	7	75%	التمرين الأول: تقسيم الفريق إلى فوجين على منافسة بين الفوجين بحيث يقوم كل لاعب بتخطي الأعمدة متعرجا ثم القفز فوق الأقمام و هذا إلى نهاية التمرين مع رفع مستوى السرعة. 01'		
	1'	10	95%	التمرين الثاني: نفس الفوجين و البقاء على المنافسة بحيث توضع دائرة من الأقمام و كل نصف دائرة بلون يأتي اللاعب بسرعة متجه إلى الدائرة و عند سماع أحد اللوين ينعطف و يكمل نفس السرعة إلى خط النهاية. 30''		المرحلة الأساسية الإنجازية
	1'	10	85%	التمرين الثالث: يقوم اللاعب بالجري بأقصى سرعة متجها نحو الكرة على مسافة 20 متر ليقوم بالتسديد مباشرة على المرمى. 30''		
	00	00		بعض تمارينات الاسترخاء لمدة 09 د.		المرحلة النهائية

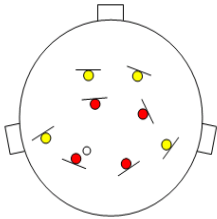
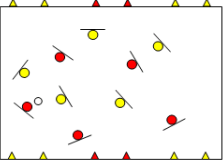
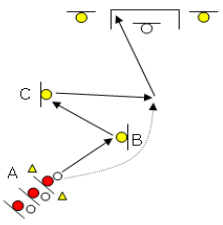
الشكل التخطيطي التدريبي	مكونات الحمل			الوضعية الدراسية	الهدف	المراحل
	الراحة	التكرار	الشدة			
	03 د	00	50%	جري خفيف لمدة 5 د وبعدها أداء تمارين تسخينه للمجموع العضلية ثم أداء تمارين التمديد لمدة 5 د.	الإحماء الجيد لعضلات الجسم	المرحلة التحضيرية
	30'	7	75%	التمرين الأول: يقوم اللاعب بالجري من القمع 'أ' إلى القمع 'ب' ثم العودة إلى القمع 'أ' ثم الانطلاق إلى القمع 'ج' على شكل زاوية منفرجة بدون توقف و المسافة بين الأقماع 10 متر 01		
	1'	10	85%	التمرين الثاني: يقوم كل لاعبين بخطي الأقماع عن طريق القفز ثم الجري بأقصى سرعة لمسافة 20 متر. 30''		المرحلة الأساسية الإنجازية
	1'	10	75%	التمرين الثالث: يقوم اللاعب بالجري بأقصى سرعة متجهًا نحو أقماع مشكلة مثلث ليقف في وسط المثلث و يقوم بالجري من الثبات ثم يعيد الركض نحو المرمى ليقوم زميله بتمرير الكرة له ليقوم بدوره في التصويب على المرمى. 30''		
	00	00		بعض تمارين الاسترخاء لمدة 07 د.		المرحلة النهائية

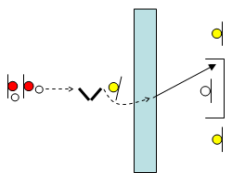
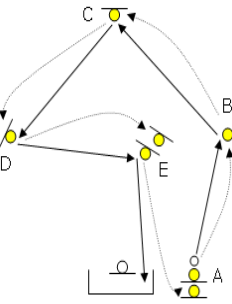
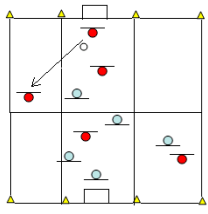
الشكل التخطيطي التدريبي	مكونات الحمل			الوضعية الدراسية	الهدف	المراحل
	الراحة	التكرار	الشدة			
	03 د	00	50%	جري خفيف لمدة 10 د وبعدها أداء تمارين تسخينه للمجموع العضلية ثم أداء تمارين التمديد لمدة 5 د.	الإحماء الجيد لعضلات الجسم	المرحلة التحضيرية
	1'	3	65%	التمرين الأول: يقوم لاعبين بتبادل التمرير على شكل حرف X داخل مربع 10 متر المرة الأولى بكرة واحدة ثم بكرتين. 03'		
	1'	4	75%	التمرين الثاني: يقوم كل لاعبين متقابلين على مسافة 10 متر بالتمرير لبعضهما باستخدام كرتين في نفس الوقت. 05"		المرحلة الأساسية الإجازية
	1'	2	75%	التمرين الثالث: يقوم اللاعب 'أ' بالتمرير إلى 'ب' ويركض إلى المنطقة '1' ليعيد له 'ب' الكرة في تلك المنطقة ليقوم 'أ' بالتمرير إلى 'ج' ويركض إلى المنطقة '2' ليعيد له 'ج' الكرة في تلك المنطقة ليقوم بالتسديد داخل المرمى. 05'		
	00	00		بعض تمارين الاسترخاء لمدة 06 د.		المرحلة النهائية

الشكل التخطيطي التدريبي	مكونات الحمل			الوضعية الدراسية	الهدف	المراحل
	الراحة	التكرار	الشدة			
	03 د	00	50%	جري خفيف لمدة 10 د وبعدها أداء تمارين تسخينه للمجاميع العضلية ثم أداء تمارين التمديد لمدة 5 د.	الإحماء الجيد لعضلات الجسم	المرحلة التحضيرية
	1'	2	75%	التمرين الأول: داخل مربع 05 متر لاعبين ضد لاعبين و لكن واحد خارج المربع ليقوم لاعبين بالتمرير فيما بينهم و يحاول اللاعب الأخر قطع الكرة لصالحه ليسمح لصديقه بالدخول. 05'		
	1'	2	80%	التمرين الثاني: داخل مربع 10 متر يوجد فريقين يتكون كل فريق من أربع لاعبين بحيث يكون فريق في الدفاع و الأخر في الهجوم الذي يقوم بتمرير الكرة بين زملاءه و يحاول التسديد في المرمى و عند تضييع الكرة من الفريق المهاجم يعود بدوره للدفاع. 05'		المرحلة الأساسية الإنجازية
			75%	التمرين الثالث: نفس عمل التمرين الثاني لكن هذه المرة على شكل مباراة صغيرة فيها بعض قوانين كرة القدم. 13'		
	00	00		بعض تمارين الاسترخاء لمدة 10 د.		المرحلة النهائية

الشكل التخطيطي التدريبي	مكونات الحمل			الوضعية الدراسية	الهدف	المراحل
	الراحة	التكرار	الشدة			
	03 د	00	50%	جري خفيف لمدة 10 د وبعدها أداء تمارين تسخينه للمجموع العضلية ثم أداء تمارين التمديد لمدة 5 د.	الإحماء الجيد لعضلات الجسم	المرحلة التحضيرية
	1'	10	75%	التمرين الأول: يقوم اللاعب 'أ' بالتمرير إلى 'ب' ويركض إلى المنطقة '1' ليعيد له 'ب' الكرة في تلك المنطقة ليقوم 'أ' بالتمرير إلى 'ج' ويركض إلى المنطقة '2' ليعيد له 'ج' الكرة في تلك المنطقة ليقوم بالتمرير إلى 'د' ثم يعود إلى مكانه الطبيعي. 30"		
	1'	2	85%	التمرين الثاني: مربع طول ضلعه 05 متر داخله لاعبين و حافة أضلعه أربع لاعبين كل لاعب يقف على حافة ضلع من أضلعه ويقوم اللاعب الأربعة بتمرير الكرة فيما بينهم و يحاول اللاعب قطع الكرة. 05'		المرحلة الأساسية الإنجازية
	1'	7	85%	التمرين الثالث: يقوم اللاعب 'أ' بالتمرير إلى 'ج' الذي يعيدها إلى 'ب' الذي يقوم بتمرير الكرة إلى 'د' على شكل حرف N ليركض اللاعب 'أ' باتجاه المرمى ليسدد الكرة بعدة تمريرة 'د' 01'		
	00	00		بعض تمارين الاسترخاء لمدة 10 د.		المرحلة النهائية

الشكل التخطيطي التدريبي	مكونات الحمل			الوضعية الدراسية	الهدف	المراحل
	الراحة	التكرار	الشدة			
	03 د	00	50%	جري خفيف لمدة 5 د وبعدها أداء تمارين تسخينه للمجاميع العضلية ثم أداء تمارين التمديد لمدة 5 د.	الإحماء الجيد لعضلات الجسم	المرحلة التحضيرية
	30''	6	75%	التمرين الأول: يقوم اللاعب بتخطي الأقماع بشكل متعرج و يسدد في المرمى ثم يذهب إلى الجهة الأخرى ليجري بين الأقماع تارة على خط مستقيم و تارة على شكل متعرج و يسدد في المرمى. 01		
	1'	2	85%	التمرين الثاني: يقوم اللاعب 'أ' بالتمرير إلى 'ب' ويركض إلى المنطقة '1' ليعيد له 'ب' الكرة في تلك المنطقة ليقوم 'أ' بالتمرير إلى 'ج' ويركض إلى المنطقة '2' ليعيد له 'ج' الكرة في تلك المنطقة ليقوم بالتسديد داخل المرمى. 05		المرحلة الأساسية الإنجازية
	1'	2	75%	التمرين الثالث: داخل مربع 10 متر يوجد فريقين يتكون كل فريق من أربع لاعبين بحيث تكون على شكل مباراة صغيرة فيها بعض قوانين كرة القدم زيادة إلى الحث على القيام بأربع تمريرات فقط و التصويب في المرمى. 07		
	00	00		بعض تمارين الاسترخاء لمدة 09 د.		المرحلة النهائية

الشكل التخطيطي التدريبي	مكونات الحمل			الوضعية الدراسية	الهدف	المراحل
	الراحة	التكرار	الشدة			
	03 د	00	50%	جري خفيف لمدة 5 د وبعدها أداء تمارين تسخينه للمجموع العضلية ثم أداء تمارين التمديد لمدة 5 د.	الإحماء الجيد لعضلات الجسم	المرحلة التحضيرية
	1'	3	75%	التمرين الأول: في دائرة منتصف الملعب تقام مباراة صغيرة من فريقين يتكون كل فريق من أربع لاعبين مع وضع '3' مرامي على حافة الدائرة ومحاوله كل فريق حصد أكبر من عدد الأهداف. 05		
	1'	2	85%	التمرين الثاني: في ملعب صغير طوله 15 متر وعرضه 05 متر ويوضع '6' أماكن للتصويب على حافتي طول الملعب ليقومان الفريقان المتكوتان من 05 لاعبين لكل فريق التصويب على أي مرمى مقابل وحصد أكبر عدد ما الأهداف. 04		المرحلة الأساسية الإنجازية
	30''	4	65%	التمرين الثالث: يقوم اللاعب 'أ' بالتمرير إلى 'ب' الذي بدوره يمرر إلى 'ج' ويركض اللاعب 'أ' إلى الطقة '1' الذي يستقبل الكرة من اللاعب 'ج' و يصوب في المرمى. 01		
	00	00		بعض تمارين الاسترخاء لمدة 07 د.		المرحلة النهائية

الشكل التخطيطي التدريبي	مكونات الحمل			الوضعية الدراسية	الهدف	المراحل
	الراحة	التكرار	الشدة			
	03 د	00	50%	جري خفيف لمدة 5 د وبعدها أداء تمارين تسخينه للمجموع العضلية ثم أداء تمارين التمديد لمدة 5 د.	الإحماء الجيد لعضلات الجسم	المرحلة التحضيرية
  	1'	10	75%	<p>التمرين الأول: يقوم كل لاعب بالتسديد على المرمى بشرط على مسافة 20 متر مع وضع حائط الصد أمامه. 30''</p> <p>التمرين الثاني: يقوم اللاعب 'أ' الذي يقف بجانب المرمى بتمرير الكرة للاعب 'ب' الذي يقف على حافة خط التماس و بدوره يمرر الكرة للاعب 'ج' الذي يقف في منتصف الملعب الذي يمررها للاعب 'د' الذي بدوره يمررها للاعب 'م' الذي يهوى الكرة للاعب 'د' للتسديد يشترط تبادل الأماكن عند التمرير أي 'أ' مكان 'ب' و 'ب' مكان 'ج'... الخ. 05'</p> <p>التمرين الثالث: في مربع صغير 20 متر يلعبان فريقان كل فريق من 04 لاعبين مباراة فيها قوانين كرة القدم لكن الفريق الذي يكون مستحوذ على الكرة يكون متفوق عدديا بلاعب واحد. 09'</p>		المرحلة الأساسية الإنجازية
	00	00		بعض تمارين الاسترخاء لمدة 10 د.		المرحلة النهائية