



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ألكل مآند اولآآ

-البويرة-

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة آآرآ ضمن متطلبات نيل شهادة الماسآر في ميدان علوم وتقنيات
النشاطات البدنية والرياضية.

الآآصص: الآآرب الرياضي النآبوي.

العنوان:

آآثير الآآرب الرياضي على ديناميكية نمو صفآي المداومة والسرعة

لدى لاعبي كرة القدم صنف U15

دراسة ميدانية آآريت على النوادي الرياضية لكرة القدم في ولاية البويرة.

آآآ إشراف الآآآور:

* د/ زاوي عبد السلام

من إعداد الطالبيين:

❖ آآلد هارون

❖ امين بلعريبي

السنة الدراسية: 2020/2019

شكر وتقدير

قال تعالى:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحاً تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ

فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ﴿19﴾

سورة النمل الآية ﴿19﴾ .

الحمد لله والصلاة والسلام على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه ومن والاه في
الأولين والآخرين والملا الأعلى إلى يوم الدين ...

وبعد، لا يسعني الا ان أتقدم بالشكر الجزيل إلى من قال بحقه الشاعر
(كاد المعلم ان يكون رسولا) إلى أستاذي الفاضل الذي أمدني بعلمه ولسنوات طويلة
البروفسور زاوي عبد السلام جزاه الله عني كل خير ووفقه إلى ما يحبه ويرضاه.
كما وأتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ الدكتور منصور نبيل.
وأتقدم بالشكر إلى كافة دكاترة واساتذة وعمال معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية
والرياضية.

شكرنا الخاص إلى أصدقاء الدراسة: امين بلعربي، شيباني مصطفى، ورزق جيلالي
وخيري حسين.

وعرفانا بالجميل أتقدم بالشكر والتقدير إلى من قرن رضا لله برضاها ... والداي
العزيم

وكذلك أشكر كل من علمني حرفا وأرشدني إلى طريق العلم وسهل في إخراج المذكرة
بشكلها الحالي.

(رَبَّنَا تَقَبَّلْ مِنَّا إِنَّكَ أَنْتَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ)

الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين
إحساناً، إما يبلغن عندك الكبر أحدهما أو
كلاهما فلا تقل لهما أف ولا تنهرهما، وقل
لهما قولا كريماً ﴾

صدق الله العظيم

أهدي ثمرة جهدي وتاج عملي

إلى من تحمل في صدرها كل حنان الدنيا إلى أول وجه
فتحت عليه عيناتي.

إلى أمي حفظها الله ورعاها.
وإلى والدي حفظه الله ورعاه.
إلى كل اخوتي واخواتي

إلى كل من ساهم من قريب أو بعيد في
دفع هذا البحث بكلمة طيبة أو فكرة
نيرة أو بسملة صادقة.

إلى كل أساتذة وعمال معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية
والرياضية.

خالد هارون

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين
إحسانا، إما يبلغن عندك الكبر أحدهما أو
كلاهما فلا تقل لهما أف ولا تنهرهما، وقل
لهما قولا كريما ﴾

صدق الله العظيم

أهدي ثمرة جهدي وتاج عملي

إلى من تحمل في صدرها كل حنان الدنيا إلى أول وجهه
فتحت عليه عيناتي.

إلى أمي حفظها الله ورعاها.
وإلى روح والدي الطاهرة.
إلى أخوتي وأخواتي.

إلى كل من ساهم من قريب أو بعيد في
دفع هذا البحث بكلمة طيبة أو فكرة
نيرة أو بسملة صادقة.

إلى كل أساتذة وعمال معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية
والرياضية.

بالعريبي أمين




محتوى البحث

الصفحة	الموضوع
أ	شكر وتقدير
ب	إهداء
د	محتوى البحث
ط	قائمة الجداول \ الأشكال
ك	ملخص البحث
م	مقدمة
المدخل العام للبحث	
02	1- الإشكالية
03	2- الفرضيات
03	3- أسباب اختيار الموضوع
04	4- أهمية البحث
04	5- أهداف البحث
6-4	7- تحديد المصطلحات والمفاهيم
الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث	
الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة	
9	تمهيد
المحور الأول: التدريب الرياضي واللياقة البدنية	
10	1/ التدريب الرياضي
10	1.1/ مفهوم التدريب الرياضي
10	2.1/ تعريف التدريب الرياضي
11	3.1/ كيفية تصميم برنامج تدريبي
11	4.1/ أقسام الأعداد البدني
12	1.4.1/ الإعداد البدني العام
12	2.4.1/ الإعداد البدني الخاص
12	5.1/ أسس نجاح عملية التدريب الرياضي

13	6.1/ مفهوم البرنامج التدريبي
13	1.6.1/ الأسس والمبادئ الفنية للبرنامج التدريبي
14	2.6.1/ دور المدرب
14	2/ اللياقة البدنية
14	1.2/ تعريف عناصر اللياقة البدنية
15	2.2/ أنواع الصفات البدنية
15	1.2.2/ التحمل:
18	2.2.2/ القوة
18	3.2.2/ السرعة
19	4.2.2/ المرونة
20	5.2.2/ الرشاقة:
المحور الثاني: النمو	
21	01/ مفهوم عملية النمو
21	02/ تعريف عملية النمو
21	03/ المميزات العامة للنمو
22	04/ مراحل النمو
22	05/ أسس النمو
23	06/ أهمية دراسة النمو
23	1.6/ من الناحية النظرية
24	2.6/ من الناحية التطبيقية
24	3.6/ بالنسبة إلى المعلمين
24	07/ مظاهر النمو
25	1.7/ النمو التكويني
25	2.7/ النمو الوظيفي
25	08/ العوامل المؤثرة في النمو
المحور الثالث: متطلبات كرة القدم وخصائص المرحلة العمرية U15.	

27	01/ كرة القدم
27	1.1/ تعريف كرة القدم
27	2.1/ المبادئ الأساسية لكرة القدم
27	3.1/ متطلبات كرة القدم
27	1.3.1/ المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم
28	2.3.1/ المتطلبات المهارية والخطية للاعب كرة القدم
29	4.1/ أهداف رياضة كرة القدم
29	02/ المرحلة العمرية (U15) سنة
29	1.2/ مفهوم المراقبة
30	2.2/ مظاهر مرحلة المراقبة
30	3.2/ اقسام المراقبة
31	4.2/ مميزات المراقبة المبكرة (12-15- سنة)
31	5.2/ خصائص المراقبة المبكرة (12-15- سنة)
32	6.2/ مشاكل المراقبة المبكرة: (12-15)
34	خلاصة
الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث	
36	تمهيد
37	1/ عرض الدراسات والبحوث التي تطرقت إلى التدريب الرياضي في كرة القدم
37	- دراسة حمودي منير لنيل شهادة الماستر
38	- دراسة زيري بلقاسم لنيل متطلبات شهادة الماستر
39	- دراسة عقون بلال لنيل شهادة الماستر
40	2/ عرض الدراسات والبحوث التي تطرقت إلى ديناميكية نمو الصفات البدنية.
40	- دراسة حمزة مشيش وآخرون
40	- دراسة سامر جمال وآخرون
41	3/ التعليق على الدراسات والبحوث المرتبطة
42	4/ أوجه الاستفادة من الدراسات والبحوث المرتبطة
43	خلاصة
الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية للبحث	
الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	

46	تمهيد
47	1.3 / الدراسة الاستطلاعية
47	1.1.3 / الخطوة الأولى
47	2.1.3 / الخطوة الثانية
48	3.1.3 / الخطوة الثالثة
49	2.3 / الدراسة الأساسية
49	1.2.3 / منهج البحث
49	2.2.3 / متغيرات البحث
50	3.2.3 / تحديد مجتمع وعينة البحث
52	4.2.3 / مجالات الدراسة
53	5.2.3 / أدوات البحث
53	6.2.3 / الشروط العلمية للاختبارات
55	7.2.3 / الاختبارات البدنية
57	8.2.3 / تحديد وسائل تنفيذ المحتوى
57	9.2.3 / الوسائل البيداغوجية
57	10.2.3 / الوسائل الإحصائية
59	خلاصة
النتائج المرجوة في ضوء الأدوات المعتمدة في الدراسة	
61	النتائج المرجوة في ضوء الأدوات المعتمدة في الدراسة
62	الخاتمة
64	البيبليوغرافيا
الملاحق	
/	الملحق رقم (01)
/	الملحق رقم (02)
/	الملحق رقم (03)
/	الملحق رقم (04)




قائمة الأشكال

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
فصل الرابع: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية		
51	يمثل العينة المدروسة.	01
51	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف (cv) في المتغيرات (السن، الطول، الوزن) للعينتين.	02
51	يوضح الأواسط الحسابية والانحرافات المعيارية و (T) ستيودنت للمجموعات المستقلة للمتغيرات المذكورة التي اعتمد عليها الباحث في التكافؤ.	03
55	يمثل مستويات اختبار التحمل الدوري التنفسي (1500م).	04
56	يمثل مستويات اختبار السرعة (100 م).	05

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
فصل الرابع: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية		
55	يمثل اختبار اختبار الجري (1500م).	01
56	يمثل اختبار تحمل السرعة (100 م).	03

A decorative frame with intricate Arabic calligraphy, featuring a central floral motif and symmetrical scrollwork. The frame is composed of two horizontal bands with ornate flourishes at the ends, and two vertical bands with similar scrollwork. The overall design is elegant and traditional.

ملخص البحث

ملخص الدراسة:

تأثير التدريب الرياضي على ديناميكية نمو صفتي المداومة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم (U15).

- دراسة ميدانية على بعض فرق ولاية البويرة الرابطة الولائية -

إشراف الدكتور
د. زاوي عبد السلام

إعداد الطلبة:
هارون خالد
بلعربي أمين

المذكورة كانت تحت عنوان: تأثير التدريب الرياضي على ديناميكية نمو صفتي المداومة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم U15، وكان الهدف من هذه الدراسة معرفة مستوى ديناميكية نمو صفتي المداومة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف U15، فتبادر إلى الذهن طرح التساؤلات:

- 1- هل هناك فروق معنوية دالة إحصائيا لصالح المجموعة التجريبية التي تمارس كرة القدم على حساب المجموعة الشاهدة التي لا تمارس كرة القدم في المداومة والسرعة؟
- 2- هل التدريب الرياضي أو ممارسة اللعبة في حد ذاته عامل فعال في تحديد تطور صفتي السرعة والمداومة؟
- 3- هل التطور الحاصل في صفة المداومة من جراء التدريب يكون أكثر وضوحا من تطور صفة السرعة لدى نفس المجموعة؟

• وهذا ما استلزم علينا وضع فرضيات للدراسة: للتدريب الرياضي تأثير على ديناميكية نمو صفتي المداومة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم U15.
فكان اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية بسيطة والتي شملت نادي الرياضي الهاوي لبلدية قاديوية (DRBK) و15 طفلا من الكشافة الوطنية (فوج الورتلاني) فأنحصرت الدراسة من 12 ديسمبر 2020 الى 03 جوان 2020.
إن كل دراسة تتطلب استخدام منهج خاص بها، ولهذا فإن المنهج المناسب لدراستنا والذي تم اختياره هو المنهج التجريبي بحيث تم استعمال الاختبارات التالية: اختبار 1500 متر لقياس التحمل العام اختبار 100 متر لقياس السرعة، فكانت مناسبة للمشكلة ولمعرفة النتائج اتبعنا الطريقة الإحصائية التي شملت المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، "T" ستيودنت.

وفي نهاية دراستنا إن النتائج المرجوة في ضوء الادوات المعتمدة في الدراسة تثبت إلى حد ما تأثير التدريب الرياضي على ديناميكية نمو صفتي التحمل والسرعة للاعبين كرة القدم (U15)، لهذا فهذه النتائج يمكن اعتبارها بداية الطريق لدراسات أشمل أين يمكن أن نتطرق إلى كل العوامل التي تساهم في تحسين ديناميكية نمو لاعب كرة القدم.

مقدمة

قد حقق العلم قفزات نوعية كبيرة في الميدان الرياضي ولا يزال في تطور مستمر لتحقيق تقدم أفضل حيث لعب طموح باحثيها دورا أساسيا في الاعتماد على العلوم الطبيعية ليكون منها المنطلق للتقدم والرقي وكان تعلم التدريب الرياضي واحدة ممن اهتموا إليه من العلوم.

فان جمعنا للمواد العلمية من المصادر العلمية الجديدة يعد مرجعا للمتمكنين في علم التدريب الرياضي بصفة عامة ولطلبة علم التدريب الرياضي بصفة خاصة، أما في مجال الألعاب والفعاليات الرياضية يرتبط الإعداد البدني ويتحدد وفقا للمتطلبات البدنية الخاصة لكل رياضة (عناصر اللياقة البدنية) حيث يحتاج لاعب كرة القدم إلي مستوى عال من اللياقة البدنية تسمح له بالاستفادة من المهارات بدرجة عالية وتنفيذ الواجبات الخطية بكفاءة عالية طوال زمن المباراة .

ولهذا تعتمد عملية التدريب المبدئي على نتائج الدراسات والبحوث الخاصة بتحليل النشاط الحركي لفرق المستويات العالية من واقع المباريات الفعلية لتحديد المتطلبات البدنية التي تمثل في حد ذاتها أسس عامة يتم على ضوئها وضع محتوى برامج التدريب ونظرا لما يتطلبه نشاط كرة القدم من اللاعب من تحرك مستمر سواء كان بالكرة أو من دونها وبدرجات مختلفة من الشدة، حيث ثبت من واقع تحليل المباريات أن مسافة جري اللاعب عموما خلال المباراة الواحدة تتراوح ما بين 11-17 كلم وفي دراسات أخرى 08-12 كلم منهم 3 % فقط بالكرة وهو ما يؤكد أهمية اللياقة البدنية للاعب كرة القدم.

وتعد اللياقة البدنية من الأهداف العامة للتدريب الرياضي وعنصرا أساسيا في تحضير أي فريق للدخول في المنافسات الرسمية وهي عبارة عن مكون لمجموعة من العناصر الأساسية (السرعة، القوة، المرونة، الرشاقة ... الخ) وهي إحدى المتطلبات الضرورية للعب كرة القدم الحديثة ويعتبرها الخبراء والمحللون بأنها أحد الجوانب الرئيسية للفوز بالمباريات خلال محافظة الفريق على مستواه البدني والوظيفي لأطول فترة ممكنة وتعتبر اللياقة البدنية مقياسا لنجاح أي فريق في جانبه التدريبي والإعدادي.

وهذا لا يأتي إلا من خلال التدريب الشاق على إتقان المهارات الفنية الخاصة بطبيعة اللعبة وتثبيتها والتي تعتمد على وجود مجموعة من الصفات (المداومة، السرعة، الرشاقة، المرونة ... الخ).

ولعل أبرزها ما نحن بصدد دراستها وهي المداومة والسرعة لما لها من تأثير في مستوى اللياقة البدنية للاعب كرة القدم لان المداومة تعتبر مقدرة الفرد الرياضي على الاستمرار بالأداء بفعالية دون الهبوط بكفاءته أو مقدرة الرياضي على مقاومة التعب. (كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، ص 86)

والسرعة تعتبر أحد المكونات للياقة البدنية التي تحتاج لها معظم الأنشطة الرياضية فهي ذات أهمية كبيرة في الأداء الرياضي وتعتبر السرعة القدرة على أداء أي حركة أو مهارة باستجابة سريعة وكافية وفق أي من المؤثرات العصبية ومن خلال ذلك نرى أن السرعة هي قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في اقل وقت ممكن

ولعل أهم ما يتطلبه أعداد لاعب كرة القدم هو تطوير بعض الصفات البدنية التي يمكن أن تساهم بشكل فعال في إبراز مستواه وأدائه الفني والتكتيكي كصفة السرعة والمداومة والقوة مثلا، وهي صفات ضرورية ويجب أن تطور لدى اللاعب كي يكون في أحسن مستوياته.

غير انه بالنظر إلى أن صفة القوة كصفة بدنية لا يمكن تطويرها إلا في سن 15 سنة والتي أثبتت حسب (Weimeak manual) سنة 1995 حيث أشار إلى أن السن المناسب لتدريب القوة يبدأ من سن 14 سنة فما فوق (Weimeak manual : 1990 p 76)

في حين ان تدريب المداومة لا يتطلب في سن معين في تدريبها بل يكون تدريبها من المرحلة الأساسية الابتدائية وتستمر مع الفترات الأخرى ومن جهة أخرى فان تدريب السرعة وتطويرها من الواجب أن يكون في مرحلة فترية معينة إلا وهي المرحلة السنة (13 إلى 15 سنة) ولا يمكن مرور اللاعبين على هذه المرحلة بدون التدريب على صفة السرعة ومحاولة تطويرها، وهذا ما جعلنا ن فكر في الفئة العمرية (من 13 إلى 15 سنة)، والتي هي مرحلة حساسة من مراحل النمو سواء البدني أو العقلي وعليه ركزنا حول هذه الفئة (فئة الاصاغر) مما جعلنا نقوم ببحث حول تأثير التدريب الرياضي على ديناميكية نمو بعض القدرات البدنية (السرعة والمداومة) لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر.

وللوصول إلى أهمية التدريب الرياضي لهاتين الصفتين سنستعمل الاختبارات مع مجموعتين في بحثنا، بحيث تكون إحداها تمارس كرة القدم وتعتبر المجموعة التجريبية، و الأخرى كشاهدة لا تمارس أي نشاط بدني.

ومن اجل إعداد هذا البحث قمنا بتقسيمه إلى جانب نظري وجانب تطبيقي، بالإضافة إلى الجانب التمهيدي الذي يحتوي على إشكالية البحث وفرضياته وأهدافه وأسباب اختياره. أما الجانب النظري يحتوي على ثلاثة (03) فصول حيث خصص الفصل الأول للحديث على التدريب الرياضي وتناولنا فيه التعريف بالتدريب ومفهومه كما تطرقنا فيه إلى: أقسام الأعداد البدني، وأسس نجاح عملية التدريب ومفهوم البرنامج التدريبي والأسس والمبادئ الفنية للبرنامج التدريبي، ودور المدرب وأهداف التدريب الرياضي وكيفية تصميم برنامج تدريبي، كما تم التطرق الى اللياقة البدنية وعناصرها وكيفية تنمية كل عنصر خاصة صفتي التحمل والسرعة.

أما الفصل الثاني فقد خصص للنمو وخصائصه وهذا للحديث عن مفهوم عملية النمو وتعريفها كما تطرقنا إلى النضج، والمميزات العامة للنمو ومراحل النمو، أسس النمو وأهمية دراسة النمو، ومظاهر النمو والعوامل المؤثرة في النمو.

أما الفصل الثالث فتطرقنا فيه إلى كرة القدم والفئة العمرية U15.

أما الجانب التطبيقي فيحتوي على فصلين:

الفصل الأول: ويشمل هذا الفصل الطرق المنهجية للبحث والذي يحتوي على دراسة استطلاعية والمجال الزمني والمكاني والشروط العلمية للإدارة (الصدق والثبات والموضوعية) وكذلك عينة البحث وكيفية اختيارها بالمنهج المستخدم وأدوات الدراسة وإجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة.

الفصل الثاني: وقد تم فيه عرض النتائج المرجوة في ضوء الادوات المعتمدة في الدراسة.



مدخل عام
التعريف بالبحث

01 / الإشكالية:

إن المستويات العالية التي وصل إليها الرياضيين من الانجازات جاء نتيجة بلوغ مستويات عالية من القدرة البدنية والمهارية والنفسية، وهذا لا يمكن أن يصل إليه الرياضي إذا لم يمتلك القابلية من تحمل الأحمال التدريبية العالية التي توصله إلى هذه الإنجازات، وكل هذا لا يأتي بين ليلة وضحاها بل يحتاج إلى سنوات طويلة من التدريب، حيث يعرفه (محمد حسن علاوي 1990، ص35) بأن: "التدريب الرياضي عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية".

لذلك تحتم على الدول المتقدمة في البدء بالتدريب القاعدي والتكويني بأعمار صغيرة ليستطيعوا بها الوصول إلى المستويات العالية، إذ تعد هذه الشريحة هي الركيزة الأساسية التي تنطلق من خلالها الدول نحو التقدم والارتقاء، ولهذا السبب زاد الاهتمام بالفئات العمرية الصغيرة لكي تسهم في صناعة المستقبل الأفضل وتوظيف هذه الطاقات توظيفا سليما، إذ يعد الاهتمام بها معيار على مدى تقدم المجتمع وان أي فعالية رياضية تحتاج إلى أن يمتلك الرياضي مستويات من القوة والسرعة والمطاولة والمرونة والرشاقة وبعض القدرات الحركية التي تؤثر بشكل كبير على إنجاز الرياضي، حيث تعد القدرات البدنية من العناصر الأساسية المهمة في تطوير أداء اللاعب وأن تنمية هذه القدرات تحتاج إلى الاستمرار في عملية التدريب، وأن أي ضعف في هذه القدرات يؤدي إلى ضعف وانخفاض مستوى الرياضي، حيث لا يستطيع اللاعب مجارة متطلبات التدريب بصورة جيدة كونه يتطلب تحمل في الأداء وسرعة وغيرها، ولعل ابرز الصفات التي يركز عليها المدرب العصير اليوم هما صفتي التحمل والسرعة إذ يعتبران من الصفات البدنية المهمة في الفعاليات الرياضية ولقد احتلت أهمية خاصة ضمن المناهج التدريبية باعتبارها إحدى العوامل الرئيسية للأداء، حيث " تؤكد معظم نظريات التدريب على أهمية إعداد اللاعب إعدادا خاصا في ما يتعلق بصفتي التحمل والسرعة.

ومن بين هاته الصفات البدنية والتي نحن بصدد دراستها وهي صفتي (المداومة والسرعة) لما من تأثير على مستوى اللياقة البدنية للاعب كرة القدم لأن المداومة تعتبر مقدرة الفرد الرياضي على الاستمرار بالأداء بفعالية دون الهبوط بكفاءته، أو مقدرة الفرد الرياضي على مقاومة التعب. (كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين: 1997، ص 186)

والسرعة تعتبر أحد مكونات اللياقة البدنية التي تحتاج لها معظم الأنشطة الرياضية، فهي ذات أهمية كبيرة في الأداء الرياضي "وتعتبر السرعة كذلك قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في اقل وقت ممكن".

(Domrat et ff martin habile 1993.p 83)

ولعل أهم الصفات البدنية التي يركز عليها لدى لاعب كرة القدم هي صفة القوة وبحكم أنا هذه الأخيرة لا يمكن تطويرها إلا بعد سن 14 سنة فما فوق والتي أثبتت حسب (Weineak manuel) سنة 1990 م حيث أثار إلى أن السن المناسب لتدريب القوة يبدأ في سن 14 فما فوق. (Weineak manuel 1990 p 76.)

أما فيما يخص تدريب المداومة فان تدريبها لا يشترط في سن معينة بل يكون تدريبها من المرحلة الأساسية (أي البدائية) إلى مرحلة الكبر، وفيما يخص تدريب السرعة فأحسن مرحلة لتطوير هذه الصفة هي تبدأ من السن 13 سنة. وهذا ما جعلنا نتساءل عن ديناميكية نمو هاتين الصفتين (السرعة والمداومة)، وعلى هذا الأساس جاء التساؤل الأساسي على النحو التالي:

ما مدى تأثير التدريب الرياضي على ديناميكية نمو صفتي المداومة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف U15؟

ومنه نطرح جملة من الأسئلة الفرعية التالية:

- 1- هل هناك فروق معنوية دالة إحصائياً لصالح المجموعة التجريبية التي تمارس كرة القدم على حساب المجموعة الشاهدة التي لا تمارس كرة القدم في المداومة والسرعة؟
- 2- هل التدريب الرياضي أو ممارسة اللعبة في حد ذاته عامل فعال في تحديد تطور صفتي السرعة والمداومة؟
- 3- هل التطور الحاصل في صفة المداومة من جراء التدريب يكون أكثر وضوحاً من تطور صفة السرعة لدى نفس المجموعة؟

02/ فرضيات الدراسة:

1.2/ الفرضية العامة:

للتدريب الرياضي تأثير على ديناميكية نمو صفتي المداومة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم U15.

2.2/ فرضيات الجزئية: انطلاقاً من الإشكالية المطروحة نفترض أن:

- 1- هناك فروق معنوية دالة إحصائياً لصالح المجموعة التجريبية التي تمارس كرة القدم على حساب المجموعة الشاهدة التي لا تمارس كرة القدم في المداومة والسرعة.
- 2- التدريب الرياضي أو ممارسة اللعبة في حد ذاته عامل فعال في تحديد تطور صفتي السرعة والمداومة.
- 3- التطور الحاصل في صفة المداومة من جراء التدريب يكون أكثر وضوحاً من تطور صفة السرعة لدى نفس المجموعة.

03/ أسباب اختيار الموضوع:

من الأسباب التي أدت بنا إلي اختيار هذا الموضوع أن هذه الدراسة تمكننا من الوصول إلي معلومات مهمة يمكن من خلالها وضع البرامج والأنشطة الملائمة لكل مرحلة سنوية، ولعل من أهم المراحل هي المرحلة الأساسية لأنها جد ضرورية للتنمية القدرات البدنية للاعب من خلال الممارسة المختلفة للأنشطة البدنية وهذا يتطلب بذل جهد بدني في بعض الأحيان وعقلي في أحيان أخرى وكثيراً ما يضطر إلي بذل النوعين من الجهد ولا يمكن للاعب ما أن يبذل كل هذا الجهد إلا إذا امتلك قدراً كبيراً من اللياقة البدنية، وقد تكون القدرات البدنية هي الأساس في ذلك ومن أبرزها صفتي المداومة والسرعة لما لهما من دور فعال في تأخير ظهور التعب والإقلال من احتمالات التقلص العضلي بالنسبة لصفة المداومة أما بالنسبة للسرعة فإنها تعتبر صفة أساسية ومكملة لصفة المداومة.

وتقيدا أيضا في وضع المعايير وأسس والمقاييس التي يعرف بواسطتها مدى تقدم أو تأخر اللاعب في جميع نواحي النمو، وتساعد علي توجيه الوجهة السليمة التي ينبغي أن يسير عليها لكي يصبح مواطنا صالحا مكيفا مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه.

04/ أهمية الدراسة:

✓ التدرّب على الدراسة الديناميكية من خلال إجراء الاختبارات البدنية والنزول إلى الميدان والحصول على النتائج التي تخدم بحثنا هذا.

✓ إجراء هذه الاختبارات على كل من العينة الأطفال التي تتدرّب في نادي رياضي محلي لمدينة القادريّة بولاية البويرة DRBK لكرة القدم وأطفال من الحي لا يمارسون هذه الرياضة وذلك للتحقق من صدق الفرضيات أو نفيها.

✓ إبراز الفرق في ديناميكية نمو هاتين القدرتين بين أطفال المدينة الممارسين وغير الممارسين لهذه الرياضة.

05/ أهداف الدراسة:

لا يخلو أي عمل قيم من هدف يوجه القائم له، وأي سلوك غير هادف يعد ضربا من الضياع، كذلك فالطالب الباحث الذي يقدم على انجاز بحث في هذا المستوى يكون قد حدد جملة من الأهداف، التي تعتبر بمثابة ضوابط توجه عمله حتى النهاية.

❖ الهدف الرئيسي من هذا البحث هو تسليط الضوء على أثر التدريب الرياضي على ديناميكية نمو صفتي المداومة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم U15 كما يهدف إلى:

✓ أردنا أن يكون بحثنا هذا كإضافة ودعم لمكتبتنا الفتية بالدراسات وخدمة للرياضة والرياضيين بصفة عامة وزيادة الرصيد العلمي لدي إطارات التربية البدنية والرياضية بصفة خاصة.

✓ التطبيق الأمثل لطرق الاختبارات البدنية واستعمال أنجعها للوقوف على مدى نمو المداومة والسرعة في النطاق التدريبي لدى لاعبي U15.

06/ تحديد مفاهيم ومصطلحات البحث:

❖ **ديناميكية نمو:** تعني استمرارية التطور والنمو لجميع الخصائص من مرحلة سنوية إلى أخرى وتداخلها، حيث لا توجد حدود فاصلة بين مرحلة من مراحل النمو وأخرى. (فؤاد البهي: 1976، ص 211)

❖ **التدريب الرياضي:**

التعريف الاصطلاحي: يعرف التدريب الرياضي بأنه العمليات التعليمية والتنموية والتربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين/ اللاعبات والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية والميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة. (مفتي إبراهيم حماد، 2001، الصفحة 21)

التعريف الاجرائي: التدريب بمجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية الموجهة والتي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغيير وظيفي في أجهزة وأعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الانجاز الرياضي.

❖ المداومة:

التعريف الاصطلاحي: المداومة هي أن يستطيع اللاعب الاستمرار طوال زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية، وكذلك قدراته الفنية والخطئية بإيجابية وفاعلية، بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب طوال زمن المباراة. (مختار: 1977، ص، 62)

التعريف الاجرائي: تعد المداومة أحد عناصر اللياقة البدنية الضرورية فهو يمثل قدرة اللاعب على مقاومة الأجهزة العضوية للتعب لفترة طويلة من الزمن، وان القدرة على مقاومة التعب يتحكم فيها الجهاز العصبي المركزي الذي يقوم بتحديد وضبط القدرة أو الكفاية على العمل لجميع أجهزة وأعضاء الجسم، لذا فإن نقص كفاءة الجهاز العصبي

المركزي يعتبر العامل الهام في سلسلة العمليات التي ينتج عنها زيادة درجة التعب وبالتالي ضعف القدرة على التحمل.

❖ السرعة:

التعريف الاصطلاحي: القدرة على أداء الحركات معينة في أقصر زمن ممكن (<https://www.sport.ta4a.us/fitness/1423-speed.html>)

التعريف الاجرائي: تعبر السرعة إحدى عناصر اللياقة البدنية المهمة والضرورية لجميع اشكال الرياضات المختلفة، وليس كما يعتقد البعض ان أهميتها مقتصرة على ركض المسافات، وهي إحدى الركائز الهامة للوصول الى مستويات الرياضية العالية.

❖ كرة القدم:

التعريف الاصطلاحي: كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها "رومي جميل": كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع. (رومي جميل: 1986، ص 50-51)

التعريف الاجرائي: كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل واحد منهما من 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى، لاو يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين، ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط، وحكمان للتماس وحكم رابع المراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة، وإذا انتهت المباراة بالتعادل (في حالة مقابلات الكأس) فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

❖ المراهقة المبكرة: (12-15).

التعريف الاصطلاحي: تمتد منذ بدأ النمو السريع الذي يصاحب البلوغ الى حوالي سنة الى سنتين بعد البلوغ وتسميتها "شارلوت بوهلر" مرحلة الاتحاد السلبي، ذلك أن السلوك الفتى أو الفتاة يتجه نحو السلبية ولأعراض عن التفاعل الكامل ويصعب على الفتى المراهق فيها التحكم في سلوكه الانفعالي بالدرجة التي تتيح له فرصة امتصاص القيم والعادات والاتجاهات من المجتمع الذي يعيش فيه وذلك لوجود التغيرات الفيزيولوجية والغددية التي تجعله مفرد الحساسية بذاته مشغولا باجتياز الصراعات. (عطا لله خيرالدين، 2016، 29)

التعريف الاجرائي: يطلق على هذه الشريحة اسم الاشبال وهذه المرحلة العمرية هي بداية تكوين الشخصية حيث يصاحبها تغيرات سيكولوجية بالنسبة لهم منها اثبات الذات.

A decorative frame with intricate Arabic calligraphy, featuring a central title and ornate scrollwork. The frame is composed of two horizontal bands with a central floral motif, and two vertical bands with scrollwork. The title is written in a bold, black, stylized font.

الجانب النظري

الفصل الأول

الخلفية النظرية للدراسة

تمهيد:

يعتبر البحث العلمي مجال يقوم فيه الباحثين باستقصاء معلومات وبيانات نظرية وتطبيقية من بحوث سابقة ومراجع علمية من كتب ومجلات ودوريات لتنفعهم وتزودهم بما يفيد دراساتهم سواء النظرية والتطبيقية وهذا بغية تغطية مساحة من الفراغ العلمي الحاصل في المجال قيد الدراسة.

وتعتبر كرة القدم تخصص رياضي خصب لعمل دراسات وبحوث علمية هدفها الإجمالي التطوير وخدمة المجال الرياضي عامة وكرة القدم خاصة، فمنذ نشأتها عرفت تطور ملحوظ في قوانينها وخصائصها ومتطلبات الإنجاز الرياضي فيها وهذا بسبب زخم البحوث العلمية الخادمة لهذه الرياضة وكذا الالتفاف الجماهيري الكبير فيها في عصرنا.

وفي هذا الفصل سيحاول الباحث جلب معلومات نظرية حول ثلاث محاور يبدأه بمحور "التدريب الرياضي واللياقة البدنية" حيث سيعرفه ويذكر خصائصه ووسائله ثم محور "النمو" حيث سيعرفه ويذكر مميزاته ومراحلها، لينتقل بعد ذلك إلى محور "كرة القدم والفئة العمرية U15".

المحور الأول: التدريب الرياضي واللياقة البدنية

1/ التدريب الرياضي:

1.1/ مفهوم التدريب الرياضي:

يعرف التدريب الرياضي بأنه: "العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين، والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة".

من الأهمية ملاحظة الفارق بين التدريب الرياضي العلمي والأنشطة الأخرى المشابهة إلا إن هناك العديد من الأنشطة التي تمارس تحت مسمى (الممارسة الرياضية) والتي لا تستخدم الأسس العلمية للتدريب الرياضي، حيث تعتمد تلك الأنشطة على تنفيذ وحدات تدريبية مرتجلة عفوية غير نابعة من مخطط تدريبي علمي، والتي غالباً ما يكون التقدم في مستويات اللاعبين الذين ينفذونها، راجعة إلى عوامل النضج والتطور الجسمي والوظيفي أكثر منه إلى تأثير الأنشطة المنفذة خلالها. (قاسم حسن حسين، 1998، ص 15)

يعتبر التدريب البدني أحد عناصر الإعداد أو أحد أجزاء التدريب الموجه نحو تطوير الصفات أو القدرات البدنية وهو يمثل كل العمليات الموجهة نحو تطوير الصفات البدنية (عناصر اللياقة البدنية) من خلال تقوية ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية - الأنظمة الطاقوية - وتكامل أدائها طبقاً لمتطلبات المباريات. (أمر الله البساطي، 2001، ص 44)

" يعد علم التدريب الرياضي محصلة ذلك المزيج المترابط من العلوم المختلفة "، فمن أسباب ارتباط تعلم التدريب الرياضي بالعلوم الأخرى، إنما يرجع إلى أن العلم يهدف إلى التقدم لتطوير الأداء البدني لتحقيق أفضل المستويات الرياضية، فضلاً عن ذلك يتأثر بمستوى الأداء البدني الرياضي بعدة عوامل مختلفة بعضها يرتبط بالعوامل الفيسيولوجية والمورفولوجية وبعضها الآخر يرتبط بالعلوم النفسية والتربوية. (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص 21)

2.1/ تعريف التدريب الرياضي:

ظهر الاهتمام البالغ خلال العشرين سنة الأخيرة بالتطبيقات التنظيمية والمناهج العلمية في التدريب والأداء الرياضي وقد أوضح "مانثيف" عام 1981 م و "هاري" عام 1982 م، التعريفات الخاصة بعمليات التدريب الرياضي في الاتحاد السوفيتي السابق عام 1950م وقد عرف "هاري" عام 1982 م التدريب بأنه عملية إعداد اللاعبين للمستويات العالية بما في ذلك الأداء العالي، كما أنه عملية تطوير في سلوك اللاعبين وفقاً لأسس ومبادئ علمية تشمل النواحي العقلية والبدنية والفنية للاعبين. (أمر الله البساطي، 2001، ص 44)

كلمة تدريب مشتقة من مصطلح الكلمة اللاتينية تعني "يسحب" أو يجذب "ERHERAT" يقصدون بكلمة تدريب " جميع الحركات التي تحمل الجسم جهداً إضافياً وتعمل على توليد الانسجام الحركي الخارجي، وتغيير أجهزة وأعضاء الجسم الداخلية مما يؤدي إلى زيادة قابلية للأداء البدني، حيث يتميز العمل البدني بصفة التدريب مما ينعكس على انسجام الأجهزة الوظيفية بصورة ايجابية "، ويعبر الأطباء الرياضيون عن مصطلح التدريب الرياضي بأنه " عبارة عن جميع مقادير الحمل الذي يعطي للرياضي في فترة زمنية معينة هدفها رفع الانجاز الرياضي بحيث يتم تغيير وظائف الأجهزة الداخلية والخارجية ". (قاسم حسن حسين، 1998، ص 16)

يعتبر الأعداد البدني (التدريب البدني) أحد عناصر الأعداد العام أو أحد أجزاء التدريب الموجه نحو تطوير الصفات البدنية (عناصر اللياقة البدنية) من خلال تقوية ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية - الأنظمة الطاقة - وتكامل أدائها طبقا لمتطلبات المباريات.

3.1/ كيفية تصميم برنامج تدريبي:

تعتبر عملية تصميم برنامج تدريبي في المجال الرياضي من الأمور الصعبة والمعقدة والتي تتطلب من المختصين في هذا المجال مراعاة بعض الجوانب الأساسية والتي منها إلمام المدرب بالأسس العلمية التي سيتناولها عند تصميم البرنامج ويفضل في هذه الحالة أن يكون قد مارس اللعبة ذات التخصص ولديه القدرة الكاملة من الاستفادة بالعلوم الأساسية والتي لها علاقة بالمجال تدريب الرياضي مثل علم الميكانيك الحيوية وعلم النفس الرياضي ... الخ. إن تصميم البرنامج التدريبي له أساسياته والتي يجب أن لا يغفل عنها المصمم (المدرّب) لذا فان البرنامج له سماته التي تميزه ومن أهمها ما يلي:

- ✓ أن يراعي اهتمامات واحتياجات الأفراد الذين سينفذ عليهم البرنامج.
- ✓ يعتبر البرنامج جزء مكمل للعملية التربوية الذي يهدف إليه المؤسسة الرياضية.
- ✓ أن يساعد البرنامج على تنمية وتطوير قدرات اللاعبين.
- ✓ أن يساهم في اكتشاف قدرات اللاعبين ومواهبهم المختلفة.

يمكن تنفيذه واقعياً وفق الإمكانيات والتسهيلات المتاحة. (بجي السيد الحاروي، 2002، ص 105-106) ومن الأهمية لأي مدرب قبل وضع محتوى المواد التدريبية لبرنامج الأعداد أن يكون لديه اجابيات واضحة على النقاط التالية والواجب مراعاتها وهي كما يلي:

- ✓ تقويم أثر أعوم التدريب السابقة عند اللاعبين والكشف الطبي وتقرير شامل عن كل لاعب.
- ✓ التعرف على مستوى الحقيقي للجوانب البدنية والمهارية من خلال الاختبارات.
- ✓ ما هي الصفات البدنية المراد تحسينها ونسبة كل منها تقريبا.
- ✓ تحديد الأهداف الخاصة بكل مرحلة.
- ✓ تحديدي الملاعب والمساعدين والأدوات اللازمة والمسئول عن النواحي العلاجية.
- ✓ النظر في قائمة المنافسات (البطولات). (أمر الله البساطي، 2001، ص 222-223)

4.1/ أقسام الأعداد البدني:

ينقسم الأعداد البدني طبقا لطبيعة تأثيره في مستوى أداء الفرد الرياضي إلى قسمين رئيسيين وهما: الأعداد البدني العام والأعداد البدني الخاص.

1.4.1 / الإعداد البدني العام:

يعرف بأنه " العملية التي يتم من خلالها رفع كفاءة مكونات (عناصر) اللياقة البدنية بصورة شاملة ومرتزة" مهما كان نوع الرياضة فان الإعداد البدني لها لا بد أن يمر أولاً من خلال التطور الشامل المتزن لكافة العناصر البدنية. (امر الله البساطي، 2001، ص 46).

تبدأ تدريبات الإعداد البدني العام في بداية فترة الأعداد وتختلف نسبة توزيعها الزمني علي مدار فترة الأعداد، ويزداد زمن تدريبها في المرحلة الأولى، والثانية من الفترة الإعدادية ونقل في المرحلة الأخيرة من فترة الأعداد، حيث تتشأ المقدمات الضرورية لتطوير الأعداد الخاص بمساعدة الأعداد العام، وهي مرحلة أساسية تأتي في المقدمة من حيث الترتيب في برنامج التدريب والغرض منها رفع مستوى اللياقة البدنية للاعب بصفة عامة بالتنمية الشاملة والمرتزة للعناصر البدنية لتحمل متطلبات المباراة والقدرة علي استعادة الشفاء برفع كفاءة الأجهزة الوظيفية من خلال التمارين ذات الصفات التطورية العامة والتي تتم في الملعب أو الصالات المغلقة، أو جري المسافات الطويلة أو الألعاب الرياضية غير نشاط كرة القدم. (مفتي ابراهيم حماد، 2001، ص 145)

2.4.1 / الإعداد البدني الخاص:

يقصد به " رفع كفاءة مكونات (عناصر) اللياقة البدنية الأساسية والضرورية لنوع الرياضة التخصصية لأقصى درجة ممكنة".

لكل رياضة طبيعة خاصة في الأداء الحركي، وبالتالي فأن لها مكونات (عناصر) اللياقة البدنية تساهم في إخراج هذا الأداء الحركي في أفضل صورة ممكنة، إذ أن هناك اختلاف في عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكل رياضة. (مفتي ابراهيم حماد، 2001، ص 146)

5.1 / أسس نجاح عملية التدريب الرياضي:

لإنجاح عملية التدريب الرياضي والوصول باللاعبين إلي المستويات العالية يتعين علي المدرب أن يستعين بمجموعة من الخبراء والمختصين كل في مجال تخصصه، فهناك من يساعد في تنفيذ برامج التدريب وهناك من يساعد في إنجاز العمل الإداري وكذا أخصائي العلاج الطبيعي والإصابات الرياضية والأخصائي النفسي، ولا بد أن يعقد المدرب مع هؤلاء المساعدين اجتماعات دورية، لكي يتعرف علي احتياجات اللاعبين ويساهم في حل مشاكلهم سواء داخل النادي أو خارجه مع توضيح بيان شامل لمتطلبات عملية التدريب من احتياجات مالية، ويفضل في مثل هذه الأمور وتوضيح الأعمال الموكلة لكل فرد في الجهاز المعاون، وحتى ينجح المدرب لا بد أن تكون العلاقة الاجتماعية بينه وبين المعاونين علي أحسن ما يكون، وأن تسود روح المحبة والتعاون والتفاهل بينهم وتكون الصرامة هي أساس عملهم لكي ينجحوا في الوصول باللاعبين إلي المستويات العالية، لذا فان متطلبات نجاح عملية التدريب تشمل علي مجموعة من العوامل هي: (يجي السيد الحاوي، 2002، ص 11)

- العامل الأول: إعداد المدرب الجيد المؤهل علمياً والقادر على استيعاب كل ما هو جديد في التدريب.

- العامل الثاني: الانتقاء الجيد للاعبين، وتنمية قدرات اللاعب الموهوب.

- العامل الثالث: توفير الإمكانيات المادية والبشرية بما يتلاءم مع مستجدات العصر.

-العامل الرابع: الرعاية الصحية للاعبين.

-العامل الخامس: تصميم البرامج التدريبية المناسبة وفقا لقدرات اللاعبين.

6.1 / مفهوم البرنامج التدريبي :

البرنامج بصورة عامة عبارة عن العمليات المطلوبة تنفيذها حيث يراعي ميعاد بدء وانتهاء هذه العملة وفق زمن وهدف واضح.

والبرنامج بصفة عامة أحد عناصر عملية التخطيط لتحقيق هدف الخطة الموضوعة ولكي نتقهم البرنامج والتخطيط في المجال الرياضي وقبل أن نوضح هذه العلاقة لابد أن نتقهم كل جزئية من هذه العلاقة علي حده، فالخطة كما يعرفها " عبد الحميد شرف " أنها إطار عام يحدد المعالم الرئيسية لأي مشروع، حيث تمثل الركيزة الأساسية له بحيث يتضح منها المطلوب تنفيذ، علي أن يكون لها أهداف واضحة المعالم، أما " عبد الكريم درويش " فيرى أن الخطة تعني " مجموعة القرارات التي تحدد الإطار العام لمشروع معين مصحوبة بأهداف محددة، وأسلوب تنفيذي مناسب وإطار زمني عام. (أمر الله البساطي، 2001، ص 234).

1.6.1 / الأسس والمبادئ الفنية للبرنامج التدريبي:

لكي يستطيع المدرب تحقيق أهداف البرنامج التدريبي وضمان تأثير المحتوى من تدريبات بدنية ومهارية وخطية لرفع مستوى الحالة التدريبية وخاصة أن البرامج المقننة في مجال كرة القدم لها اتجاهات متعددة مما يستوجب التعرف على بعض النواحي الفنية التي يجب علي المدرب وضعها في الاعتبار عند اختيار وتوزيع محتويات اليوم والأسبوع التدريبي خلال برنامج التدريب السنوي وهي:

1- استمرار التدريب مع تنوع شدة الجرعات التدريبية ما بين الصعب والمتوسط والمعتدل في ثلاثة أيام دائري، مع مراعاة العلاقة بين شدة الحمل وحجمه على مدار فترات التدريب.

2- تكثيف الوحدات التدريبية مع الزيادة التدريجية بالحمل وخاصة خلال فترة الإعداد والتحضير بما يتناسب وأغراض كل مرحلة، ويتدرج عدد وحدات التدريب في هذه الحالة من 6 إلى 11 وحدة أسبوعيا. (بجي السيد الحاوي، 2002، ص 101)

3- مراعاة زمن الوحدات التدريبية والذي يتراوح ما بين 90 - 180 دقيقة يوميا حسب اتجاه التدريب الصباحي والمسائي وفترة التدريب والمرحلة السنوية أيضا.

4- مراعاة أسس الأعداد البدني (تسلسل تدريب بالعناصر البدنية خلال فترة الأعداد)، مراعاة التدريب الأسبوعي لكل عنصر (أولوية ترتيب تدريب العناصر البدنية في الوحدة التدريبية اليومية).

5- وضع التدريبات المهارية والخطية في الفترة الصباحية كلما أمكن حيث تتطلب هذه النوعية من تدريبات على قدرة التركيز العالية للجهاز العصبي ويتحقق ذلك بع فترة نوم مناسبة وقبل إرهاق الجهاز العصبي.

6- وضع معظم التدريبات البدنية في الفترة المسائية كلما أمكن وخاصة التدريبات البدنية العامة حيث يبقى من الطاقة بعد التدريبات الصباحية ما يكفي لهذه التدريبات أو التدريبات في المساء.

- 7- في حالة وضع التدريب الخططي في الفترة المسائية يفضل أن تكون الفترة الصباحية راحة بدون تدريب أو تدريب بخفيف.
- 8- في حالة احتواء اليوم التدريبي على تدريبات مهارية وبدنية، ويتم التدريب المهاري أولاً وبعد إحماء جيد ثم التدريب على الجانب البدني.
- 9- التأكد على ضرورة تواجد النشاط الترويحي في البرنامج التدريبي (ألعاب جامعية ترويحية) ووسائل التخلص من الحمل (سباحة، حمامات البخار، السونة... الخ).
- 10- أن يأخذ التدريب العقلي جانبا من البرامج التدريبي حيث يفضل شرح التدريب ودور كل لاعب والمطلوب من قبل ميعاد التدريب بوقت كافي.
- 11- يراعي نسبة تواجد محتويات فترة الإعداد والتدريب على أن يزداد حجم الإعداد بداية الفترة ويقل حجم الإعداد الخاص والمهاري والخططي ثم يزداد ذلك تدريجيا ويقل حجم الأعداد العام عن بداية المرحلة.

2.6.1/ دور المدرب:

يتوقع أن يقوم المدرب بدور بالغ الأهمية في عملية تنمية الدافعية والتأثير في السلوك النشء الرياضي (الأطفال والمراهقين)، كيف يتعامل المدربون مع الرياضيين، يحدد غالبا، هل خبرة الرياضة مفيدة واجابية أم لها تأثير سلبي وبرغم أهمية ذلك الموضوع فان عددا قليلا من الدراسات اهتمت بمعرفة كيف أن سلوك التدريب والتغذية الراجعة تؤثر في النمو النفسي للناشئ، مثل دراسات "سميث" و"سمول" وزملاؤهما في الملاحظة منظمة لمعرفة العلاقة بين سلوك التدريب النوعي وكل من الاتجاهات وتقدير الذات الرياضي. (مفتي ابراهيم حماد، 2001، ص 31)

ويتمثل دور المدرب فيما يلي:

- المدرب الرياضي هو الشخصية التي يقع على عاتقها القيام بالتخطيط والقيادة وتنظيم الخطوات التنفيذية لعمليات التدريب وتوجيه اللاعبين خلال المنافسات.
- المدرب هو المحرك الرئيسي لعمليات التدريب وقيادة المباريات.
- المدرب هو شخصية تربوية تؤثر تأثيرا مباشرا في التنمية الشاملة المتزنة للاعبين.
- انجاز عمليات التدريب الرياضي ونجاحها يعتمد في الأساس على توفير خصائص وسميات وقدرات ومعارف ومهارات محددة لدى المدرب.
- واجبات المدرب لا تقتصر على الملعب أو الصالة أو الحوض السباحة فقط، بل تمتد إلى عمليات أخرى ممتدة خارجها مثل التوجيه والإرشاد النفسي وغيرها. (عصام بدوى، 2003، ص 114-117)

2/ اللياقة البدنية:

1.2/ تعريف عناصر اللياقة البدنية:

يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفياتي والكتلة الشرفية مصطلح "الصفات البدنية" أو "الحركية" للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية، للإنسان وتشمل كل من (القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة) ويربطون

هذه الصفات بما نسميه "الفورمة الرياضية" التي تتشكل من عناصر بدنية، فنية خطية ونفسية بينما يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها اسم "مكونات اللياقة البدنية" باعتبارها إحدى مكونات اللياقة الشاملة للإنسان، والتي تشمل على مكونات اجتماعية، نفسية وعاطفية وعناصر اللياقة البدنية عندهم تتمثل في العناصر السابقة على حسب رأي الكتلة الشرقية بالإضافة إلى (مقاومة المرض، القوة البدنية، والجلد العضلي التحمل الدوري التنفسي القدرة العضلية، التوافق، التوازن والدقة). وبالرغم من هذا الاختلاف إلا إن كلا المدرستين اتفقتا على أنها مكونات وان اختلفوا حول بعض العناصر. (محمود عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي، 1992، ص 171)

وتطرقنا في بحثنا هذا إلى عناصر اللياقة البدنية على حسب رأي الكتلة الشرقية:

2.2 / أنواع الصفات البدنية:

1.2.2 / التحمل:

يعتبر التحمل من الدعائم الأساسية للياقة البدنية في الفعاليات الرياضية التي يتطلبها الإعداد البدني لفترة طويلة، وتختلف تعاريفه بالنسبة لكل عالم، فيعرفه " تشارلز بوش " انه القدرة على القيام بانقباضات مستمرة وطويلة باستخدام عدد من المجموعات العضلية بقوة ولمدة كافية لإلقاء التعب والعبء على وظائف الجهاز الدوري والتنفسي.

ويعرف التحمل أيضا بقدرة اللاعب بالاستمرار والمحافظة على مستواه البدني والوظيفي لأطول فترة ممكنة، من خلال تأخير ظهور التعب أثناء أداء اللاعب خلال المباراة. (البساطي أمر الله احمد، ص 83)

ويعني التحمل أيضا أن يستطيع اللاعب الاستمرار طوال زمن المباراة مستخدما صفاته البدنية، وكذلك قدراته الفنية والخطية بايجابية وفاعلية، بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب طوال زمن المباراة. (حنفي محمود مختار، 1977، ص 62)

ويعرفه "خارابوجي" بأنه القدرة على تحقيق عمل مرتفع الشدة لأطول فترة ممكنة. (محمود عوض بسيوني، 1992، ص 186) بينما يعرف "الوقاد" التحمل بأنه قدرة اللاعب في المحافظة على تنفيذ أو أداء العمل لأطول مدة زمنية ممكنة دون ظهور التعب.

أ / أهمية التحمل:

- يعد التحمل الدوري التنفسي من أهم المكونات اللازمة لممارسة معظم الأنشطة الحركية وخاصة تلك التي تتطلب العمل لفترات طويلة.

- يرتبط بالعديد من المكونات البدنية الأخرى كالرشاقة والقوة والسرعة.

- يرتبط الجلد الدوري التنفسي بالترابط الحركي والسمات النفسية وخاصة قوة الإرادة.

- يعد المكون الأول في اللياقة البدنية والأساس الذي تبنى عليه العناصر الأخرى.

- يرتبط التحمل الدوري التنفسي بالقدرة على زيادة عمليات التمثيل الغذائي وبالتالي الوصول إلى عملية استقلاب الدهون والتأثير على تركيب الجسم وتحفيز الوزن.

ب/ أنواع التحمل: يمكن تقسيم صفة التحمل إلى نوعين رئيسيين هما:

✓ التحمل العام:

هو القدرة على التحمل لفترة طويلة دون هبوط مستوى الكفاءة أو الفعالية وذلك باستخدام مجموعات كبيرة من العضلات وبمستويات متوسطة من الحمل من استمرار عمل الجهاز الدوري والتنفسي بصورة طبيعية وهذا حسب رأي الدكتور صلاح السيد قدوس الذي يرى أيضا إن التحمل العام هو عبارة عن أداء عملي لتكوين مقاومة ضد التعب الجسمي نتيجة استغراق وقت طويل للعمل وارتباط صفة التحمل ارتباطا وثيقا بظاهرة التعب. (صالح السيد قدوس، 1977 ص 68) ونجد بغض العلماء وخاصة علماء التربية الرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية يستخدمون مصطلح التحمل الدوري التنفسي بدلا من التحمل العام، نظرا لان هذا النوع من التحمل يرتبط ارتباطا وثيقا بدرجة مستوى الجهازين الدوري والتنفسي، إذ يتوقف عليهما عملية نقل الأكسوجين والغذاء إلى العضلات حتى يمكنها الاستمرار في العمل لفترات طويلة. (محمد حسن علاوي، 1990، ص 174)

✓ التحمل الخاص:

يختلف كل نشاط رياضي عن بقية الأنشطة الرياضية الأخرى في النوع الذي يتطلبه من صفة التحمل طبقا للخصائص التي يتميز بها، وعلى ذلك توجد عدة أنواع خاصة من صفة التحمل ترتبط كل منها بنوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية.

ويرى بعض العلماء انه يمكن تقسيم الأنواع الرئيسية للتحمل الخاص كما يلي:

- **تحمل السرعة:** ويعني قدرة اللاعب على الاحتفاظ بمعدل عالي من توقيت الحركة بأقصى سرعة خلال مسافات قصيرة وفترات طويلة نسبيا. (طه إسماعيل وآخرون، 1989، ص 99) ويمكن تقسيم تحمل السرعة إلى الأنواع التالية:
- **تحمل السرعة القصوى:** ويقصد به القدرة على تحمل الحركات المتماثلة والمتكررة لفترات قصيرة بأقصى سرعة ممكنة، كتحمل أقصى سرعة في المسافات القصيرة في الجري ... الخ.
- **تحمل السرعة الأقل من القصوى:** ويقصد به القدرة على تحمل الحركات المتماثلة والمتكررة لفترات متوسطة وبسرعة تقل عن الحد الأقصى لقدرة الفرد، كما هو الحال في مسابقات المسافات المتوسطة في الجري ... الخ.
- **تحمل السرعة المتوسطة:** ويقصد به القدرة على تحمل الحركات المتماثلة والمتكررة لفترات طويلة وبسرعة متوسطة كما هو الحال في منافسات المسافات الطويلة في الجري ... الخ.
- **تحمل السرعة المتغيرة:** ويقصد به القدرة على تحمل سرعات متغيرة ومختلفة التوقيت لفترات طويلة، كما هو الحال الألعاب الرياضية ككرة القدم وكرة السلة وكرة اليد ... الخ.
- **تحمل القوة:** يرى بعض العلماء بأنه يمكن إدراج ضمن أنواع التحمل الخاص، فهو قدرة الفرد الاستمرار في بذل جهد متعاقب مع إلقاء المقاومة على المجموعات العضلية. (عبد الحميد كامل وحسنين محمد صبحي، 1997، ص 67)

- **تحمل الأداء:** يرى بعض العلماء أن هناك نوعا من التحمل يطلق عليه مصطلح تحمل العمل أو تحمل الأداء، وفيه ترتبط صفة التحمل بالرشاقة، ويقصد به تحمل تكرار أداء المهارات الحركية لفترات طويلة نسبيا بصورة توافقية جيدة. (محمد حسن علاوي، 1990، ص 174)

ج/ طرق تنمية التحمل:

❖ تنمية التحمل العام:

من خلال التجربة لوحظ أن الشيء الأساسي لتطوير التحمل العام هو الاستمرارية في التدريب على الشدة الوسطى والشدة القصوى مع التأكد من زيادة حجم التدريب وهذا يكون مطبقا على جميع المجموعات العضلية عند اللاعب مع الأخذ بالاعتبار بأن تكون شدة التدريب مناسبة لإمكانات وقدرات اللاعب وغالبا يكون التدريب هوائيا، ولتطوير التحمل يمكن استخدام الطرق التالية: (كمال جميل الريطي، 2004، ص 80)

• طريقة التدريب المستمر:

وتتميز هذه الطريقة بأن التمرينات التي تؤدي بجهد متواصل ومنتظم وبدون راحة كأن يقوم اللاعب بالجري لمسافة طويلة ولزمن طويل وسرعة متوسطة وتكون شدة الحمل في النوع من التدريب متوسطة وحجمها كبير، ويمكن استخدام طريقة الحمل المستمر خلال جميع مراحل التدريب، ولكن الفائدة الكبرى من هذه الطريقة تكون خلال الجزء الأول من مرحلة الإعداد وتستخدم هذه الطريقة مع جميع الأنشطة الرياضية، لكنها تتطلب وقتا طويلا وتساهم في اكتساب اللاعب القدرة على الاقتصاد في الجهد وتحسين عمل القلب والدورة الدموية. (bernard turpin, 2002, p 57)

• طريقة التدريب الفتري:

والتدرب بهذه الطريقة يعني أن يعطى اللاعب حملا معيناً ثم يعقب ذلك فترة راحة ويكرر الحمل ثانية ثم فترة راحة وهكذا يلاحظ عند إعطاء الحمل ارتفاع نبضات القلب إلى 180 نبضة في الدقيقة، أما فترة الراحة فتهدف إلى خفض ضربات القلب إلى 120 نبضة في الدقيقة، ثم يعطى حملاً ثانياً وهكذا تواليا، وهذا يعني أن فترة الراحة لا تكون كاملة إطلاقاً، وينقسم التدريب الفتري إلى نوعين:

- التدريب الفتري المرتفع الشدة:

ويهدف لتحسين السرعة والقوة المميزة للسرعة، وترتفع نبضات القلب إلى 180 نبضة في الدقيقة ويكون حجم الحمل قليلاً نسبياً.

- التدريب الفتري المنخفض الشدة:

يهدف إلى تطوير التحمل وتحمل السرعة ومجموعات العضلات التي تعمل في المهارات المختلفة وفيه يرتفع نبض القلب إلى 160 نبضة في الدقيقة ويكون حجم الحمل أكبر قليلاً. (habil dornhoff martink, 1993, p74)

- **طريقة التدريب التكراري:** وتعتمد هذه الطريقة على إعطاء اللاعب حمل مرتفع الشدة ثم اخذ فترة راحة حتى يعود إلى حالته الطبيعية ثم تكرار الحمل مرة أخرى وهكذا تواليا وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية تحمل القوة.

❖ تنمية التحمل الخاص:

يتم استخدام مجموعة من التمارين التي تهدف إلى تحسين وتطوير التكتيك الخاص بتلك الفعالية الرياضية التي يتدرب عليها اللاعب من خلال التكرارات المناسبة والفترة الزمنية المناسبة لهذا التمرين أو ذلك، وتطوير التحمل الخاص له علاقة مباشرة بتطوير التحمل العام، وهناك تأثير متبادل بينهما ولتطوير التحمل الخاص يجب استخدام طريقة التدريب الفترتي بنوعيه، المرتفع الشدة لتطوير تحمل القوة والمنخفض الشدة لتطوير تحمل السرعة.

والمهم في التحمل الخاص هو التدرج في استخدام الشدة من المنخفضة إلى المتوسطة إلى ما قبل القصوى ويكون هذا حسب طبيعة وظروف المنافسة أو التدريب. (كمال جميل الريطي، 2004 ص 80)

2.2.2/ القوة: يرى العلماء إن القوة العضلية هي التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولات الرياضية كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية بعض الصفات البدنية الأخرى، كالسرعة، التحمل، الرشاقة، كما يرى خبراء الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية والرياضية إن الأفراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية في القدرة البدنية العامة ويمكن تعريف القوة بأنها قدرة العضلة في التغلب على المقاومات المختلفة (خارجية، داخلية) ومقاومتها.

القوة هي «القدرة على تحمل خارجي بفضل المجهود العضلي، وفيزيولوجيا نستطيع تعريف القوة بأنها التوتر الأقصى الذي تحدثه العضلة أثناء التقلص» (Matvieu (I.P) Apects gonda, 1983)

أما تعريف القوة في مجال اللعبة هي «مقدار العضلات على التغلب على المقاومات المختلفة وقد تكون هذه المقاومات جسم اللاعب نفسه أو المنافس أو الكرة أو الاحتكاك» (حنفي محمود مختار، 1974، ص 62)

❖ **أنواع القوة:** يمكننا تقسيم صفة القوة إلى الأنواع الرئيسية الآتية والتي اتفق عليها معظم علماء التربية البدنية والرياضية:

- ✓ **القوة العضلية القصوى:** وتعني «أكبر قوة تستطيع العضلات توليدها من أقصى انقباض إرادي لها».
- ✓ **سرعة القوة:** وتعني «مقدرة العضلات في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية عالية».
- ✓ **تحمل القوة:** وتعني «المقدرة على التغلب على المقاومات لفترات طويلة».

3.2.2/ السرعة: يرى البعض إن مصطلح السرعة في المجال الرياضي يستخدم للدلالة على تلك الاستجابة العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي والاسترخاء العضلي ويرى البعض الآخر انه يمكن تعريف السرعة بأنها القدرة على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن. (محمود عوض بيسوني، 1992، ص 180، 198)

ومن جهة أخرى يعرفها " بيوكر " بأنها قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة. (تشارلز بوتشر، 1964، ص 181)

ويؤكد " هولمان " بان السرعة تعتمد على:

- القوة العظمى.
- سرعة انقباض وتقلص العضلات.
- نسبة طول الأطراف إلى الجذع.

- التوافق
- نوعية الألياف العضلية.
- قابلية التلبية ورد الفعل في البداية.
- ❖ أنواع السرعة: نستطيع تمييز أنواع عديدة من السرعة:
- ✓ السرعة الدورية: (Vitesse cyclique) وتعني ارتباط الحركة بالقوة وكمثال على ذلك الجري السريع في الألعاب الرياضية مع تغيير الاتجاه. (أثير صبري، 1980، ص 48)
- ✓ سرعة رد الفعل: يقصد بها المقدرة على الاستجابة لمؤثرات خارجية في أقصر زمن ممكن، وبالتكرار تصبح هذه الحركات لا إرادية كالقفز والركض والضرب والانتباه نحو مؤثرات خارجية، ويمكن أن نطلق على هذه الاستجابة رد الفعل المكتسب، أما فيما يخص رد الفعل الطبيعي فهو صفة وراثية أي يولد مع الطفل، ويمكن ملاحظة ذلك جليا عند الأطفال الصغار من خلال الفروق التي تظهر بينهم مبكرا، كما انه يشكل أساس رد الفعل المكتسب. (تامر محسن واثق تاجي، 1976، ص 56)
- ✓ السرعة الانتقالية: تعني الانتقال من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة وبأقصر فترة زمنية. (قاسم حسن حسين، 1984، ص 48)
- ✓ سرعة الحركة (الأداء): يقصد بها أداء حركة أو عدة حركات مركبة معا في اقل زمن ممكن.
- 4.2.2/ المرونة: تعد المرونة عنصر مهما من عناصر اللياقة البدنية أثناء الأداء الحركي الرياضي، كما تشكل مع باقي الصفات البدنية الأخرى الركيزة التي يتأسس عليها اكتساب وإتقان الأداء الحركي فهي تعبر عن مدى الحركة في مفصل واحد أو عدد كبير من المفاصل، فيعرفها " باروف " بأنها «مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة».
- أما " خارابوجي " فيرى بأنها «القدرة على أداء الحركات لمدى واسع». (محمود عوض البسيوني، 1992، ص 220)
- ❖ أنواع المرونة: هناك نوعان من المرونة:
- ✓ المرونة العامة: تعني: «مقدرة المفاصل المختلفة بالجسم على العمل في مدى واسع».
- ✓ المرونة الخاصة: تعني: «مقدرة المفاصل الضرورية الاستخدام في نشاط ما من العمل في مدى واسع» (مفتي إبراهيم حماد، 1993، ص 226)
- وهناك علماء يقسمون المرونة إلى نوعين هما:
- المرونة الايجابية: مقدرة المفصل على العمل في مدى واسع نتيجة لانقباض مجموعات عضلية معينة تعمل على هذه المفاصل، مثل ثني الجذع أماما بصورة تلقائية بدون مساعدة.
- المرونة السلبية: تحصل بواسطة الفعالية القوى الخارجية، أي أقصى مدى للحركة الناتجة عن تأثير بعض القوى الخارجية، كما هو الحال عند أداء التمرينات بمساعدة الزميل، وتكون درجة المرونة السلبية أكبر من درجة المرونة الايجابية. (Jurgen Weineck, Idem, 1986, P 273)

5.2.2 / الرشاقة: تعتبر الرشاقة من القدرات البدنية الهامة ذات الطبيعة المركبة، حيث أنها ترتبط بالصفات البدنية الأخرى، وتعني الرشاقة بشكل عام أنها قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير أوضاعه أو اتجاهه بسرعة ودقة. ويعرفها " مانيل " بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس. (محمود عوض بيسوني، 1992، ص197)

المحور الثاني: النمو

01/ مفهوم عملية النمو:

النمو عملية ديناميكية تشمل سلسلة من التغيرات التي يمر بها الفرد منذ الولادة حتى سن البلوغ وخلال تلك الفترة يزداد حجم الجسم وتتطور وظائفه بمعدلات سريعة، وتتميز عملية النمو بزيادة قدرة الجسم على التكيف. (ابو العلاء احمد عبد الفتاح، 1993، ص 295-296)

02/ تعريف عملية النمو:

يعرف مصطفى فهمي كلمة النمو كما يلي:

"كلمة النمو في معناها الضيق تتضمن التغيرات الجسمانية والبدنية من خلال الطول والوزن والحجم نتيجة التفاعلات الكيميائية التي تحدث في الجسم، ولكن معني كلم النمو الشامل تعني بالإضافة لما سبق التغير في السلوك والمهارات نتيجة نشاط الإنسان والخبرات التي يكتسبها عند استعمال عضلاته وأعصابه وحواسه وباقي أجزاء جسمه، أي يتضمن التغير الذي يطرأ على النواحي العقلية والانفعالية والاجتماعية والحسية والحركية، وكل هذه تعمل في توافق وانسجام. (محمد عبد الحليم منسي، 2001، ص 26)

أما "هورلوك 1975": تري أن النمو عبارة عن سلسلة متتابعة من التغيرات التي تهدف إلى اكتمال نضج الكائن الحي من جميع النواحي الجسمية، والعقلية والاجتماعية والانفعالية، حيث تحدث بترتيب معين وبطريقة يمكن التنبؤ بها كنتيجة للنضج والخبرة. (بسطويسي احمد، 1996، ص 102)

كما يعرف على انه سلسلة متتابعة ومتماسكة من التغيرات تهدف إلى غاية واحدة محددة هي اكتمال النضج ومدى استمراره وبدء انحداره، فالنمو بهذا المعني لا يحدث بطريقة عشوائية، بل يتطور بانتظام، خطوة سابقة تليها خطوي أخرى، أي انه لا يجري بطريقة عشوائية. (عباس محمد عوض، 1999، ص 12)

❖ النضج:

النضج هو المفهوم الآخر المكمل للنمو، فهو يرتبط ارتباطا وثيقا بالتغيرات البيولوجية، وتعتبر التغيرات التي تحدث في تكوين الفيزيولوجي المنتظمة في النضج، مقدمات لازمة لكل ما يقوم به الطفل، فعلي سبيل المثال: حركة رفع الطفل الحديث الولادة لرأسه والاحتفاظ به معتدلا حين الجلوس دون مساعد لا يستطيع الطفل أداء ذلك خلال الأشهر الأولى، لان نضجه لم يكتمل بعد، أو بمفهوم آخر فان عضلات الظهر والرقبة لم يصبها النضج العصبي، ونضج هذا الجزء من الحركة يتم بفعل تقدم نمو الطفل. (مريم سليم، 2002، ص 14)

03/ المميزات العامة للنمو:

النمو ظاهرة حيوية مميزة تنفرد بصفات عامة عن غيرها من الظواهر والنمو يتجه في تطوير البنائي والتكويني الوظيفي اتجاها طوليا مستعرضا عاما وخصوصا، وبذلك يسبق بناء وتكوين وظائف الأجزاء العليا من الجسم الأجزاء السفلية والوسطى والأجزاء البعيدة عند الأطراف، كذلك يسير النمو من العام إلى الخاص في أساليبه ومناحيه المختلفة هذا ويتراجع النمو عند الضعف والهزال في عكس الاتجاهات التي كان يسير بها نحو الزيادة والقوة.

04/ مراحل النمو: أن تحديد النمو ببدايات ونهايات تقريبية لا يعني أن بينها فواصل ثابتة لان النمو عملية مستمرة ومتدرجة ومتداخلة في نفس الوقت، وتحديدها على هذه الصورة هي لغرض تسهيل دراستها لا غير ويتبع "أو لسن" في تحديده لمراحل نمو الإنسان من الميلاد حتى الرشد التقسيم الآتي:

- ✓ مرحلة ما قبل الولادة.
- ✓ مرحلة المهد (الرضاعة) من الولادة حتى (01 سنة).
- ✓ مرحلة الطفولة المبكرة من 01 سنة إلى 06 سنوات حضانة.
- ✓ مرحلة الطفولة الوسطى من 06 إلى 08 سنوات: المرحلة الأولى من الدراسة الابتدائية.
- ✓ مرحلة الطفولة المتأخرة من 09 إلى 12 سنة: المرحلة الثانية من الدراسة الابتدائية.
- ✓ مرحلة المراهقة الأولى من 13-14 إلى 15-16 سنة: مرحلة الدراسة المتوسطة.
- ✓ مرحلة المراهقة المتأخرة من 15-16 إلى 20 سنة: مرحلة الدراسة الإعدادية.
- ✓ مرحلة الرشد من 21 سنة فما فوق. (قيس ناجي عبد الجبار، ص 20)
- ومن الناحية البيولوجية فقد قسم العلماء مراحل النمو إلى 03 مراحل رئيسية وهي:
- ✓ المرحلة الأولى من 05-11 سنة.
- ✓ المرحلة الثانية من 11-15 سنة.
- ✓ المرحلة الثالثة فوق 15 سنة. (ابو العلاء احمد عبد الفتاح، 1993، ص 296)

05/ أسس النمو:

1.5/ النمو عملية تغير:

ليس كل تغير يعتبر نموا حقيقيا، وتستخدم كلمة النمو في التراث النفسي ترجمة لكلمة (MENTDEVELOPE) وهي ليست الترجمة الدقيقة، فالكلمة الانجليزية تعني التطور أو الارتقاء وقد أطلق بعض النفسانيين العرب علي مصطلح (PSYCHOLOGY AL DEVELOPMENT) اسم "علم النفس الارتقاء" أو علم النفس التطوري، أما كلمة نما فهي ترجمة دقيقة للكلمة الانجليزية (GROWTH) وهذه الكلمة الأخيرة تعني الزيادة الإضافية الخاصة أو الصفة (آمال صادق و فؤاد أبو حطب ص 20 سنة 1995)، أما الارتقاء أو التطور فهو التغيرات السلوكية التي ترتبط ارتباطا منتظما بالعمر الزمني، وإذا كانت التغيرات البيولوجية والفسولوجية والمورفولوجية المرتبطة بالعمر والتي تحدث في بنية جسم الإنسان ووظائف أعضائه نتيجة للعوامل الوراثية في معظم الأحيان فان هذه التغيرات تسمى نضجا (MATURATION)، أما إذا كانت هذه التغيرات الارتقائية أيضا وترجع في جوهرها إلي الظروف البيئية (الخبرة والممارسة) فان هذه التغيرات تسمى التعلم LEARNING.

2.5/ النمو عملية منتظمة:

يحدث النمو الإنساني في فترة محددة من الزمن، والزمن ليس شرطا كافيا للنمو ولكن النمو هو المحتوى السلوكي للزمن وينمو الإنسان منذ ولادته ولكن معدل النمو في كل جانب النمو الإنساني تختلف عن غيره من الجوانب الأخرى فمعدل النمو الجسماني يختلف عن معدل النمو اللغوي أو النمو المعرفيالخ.

3.5/ النمو عملية مستمرة:

يستمر النمو الإنساني منذ لحظة الإخصاب حتى نهاية الحياة والوفاة، فالنمو تيارا متصلا وتقسيم النمو الإنساني إلى مراحل ما هو إلا سبب تبسيط المعرفة والدراسة.

4.5/ النمو عملية كلية:

يعتبر النمو أحد العمليات الكلية (HOLISTIC) فلا يمكن الفصل بين النمو الجسمي والنمو الحركي والنمو الاجتماعي والنمو العقلي، فالإنسان ينمو نموا كاملا.

فالنمو اللغوي مثلا لا يعتمد على المهارات اللغوية فحسب، وإنما يعتمد على النمو العقلي بالإضافة إلى عدد من جوانب النمو الاجتماعي والنمو الانفعالي للطفل أيضا فالإنسان هو الكائن بيولوجي ومعرفي ووجداني واجتماعي في آن واحد.

5.5/ النمو عملية فردية:

يختلف معدل النمو من فرد إلى آخر والنمو الإنساني هو خبرة فردية، وما يتم التوصل إليه من المعايير الإنمائية قد لا تنطبق على جميع الأفراد بسبب تعقد السلوك الإنساني وتعقد الظروف البيئية، التي يعيش فيها وكذلك تعقد التفاعل بين الإنسان وبيئته ولكن قد تستخدم المعايير الإنمائية بوصف متوسط سلوك الأفراد في مرحلة عمرية معينة.

6.5/ النمو عملية فارقة:

بالرغم من إن معظم البحوث النمو تؤكد على وجود معايير عامة للنمو الإنساني، إلا أن هذه المعايير قد لا تنطبق على جميع الأفراد تماما وإنما يوجد تباين واختلاف في درجة انطباقها، وعادة ما يتم مقارنة معدل النمو عند كل فرد بمتوسط معدل النمو عند أقرانه في مجتمعه الذي يعيش فيه ولا بد من التأكد على مبدأ الفروق الفردية بين الناس في جميع مظاهر النمو (الفرد ككل الناس وليس كأحد الناس). (محمد عبد الحليم منسي، 2001، ص 35-36-37)

06/ أهمية دراسة النمو:

تفيد دراسة النمو الإنساني كل من الآباء والأمهات القائمين على رعاية الطفل سواء كان ذلك في دور الحضانة أو القصور ثقافة الطفل أو المعلمين بالمدارس الابتدائية والإعدادية أو الثانوية في مراعاة احتياجات الأفراد الإنمائية ودراسة النمو تفيد هؤلاء جميعا في معرفة خصائص النمو في كل مرحلة من مراحل العمر حتى يتمكنوا من فهم طبيعة الأفراد الذين يتعلمون معهم، ويمكن تحديد أهمية دراسة النمو في النقاط التالية:

1.6/ من الناحية النظرية: تفيد دراسة النمو في معرفة الطبيعة الإنسانية وفهمها فهما أفضل، كما تفيد في دراسة النمو في تحديد معايير النمو في كافة مظاهره، وذلك باستخدام القياس النفسي والعقلي والذي يقوم أساسا على استخدام الاختبارات المقننة التي يمكن بواسطتها تحديد كل من:

- ✓ معايير النمو العقلي.
- ✓ معايير النمو الانفعالي.
- ✓ معايير النمو الاجتماعي.
- ✓ معايير النمو الأخلاقي.

وبتحديد معايير السابقة في سنين العمر المختلفة، يمكن مقارنة نمو أي فرد بأقرانه في ضوءها وتحديد ما إذا كان النمو هذا الفرد يسير بمعدله الطبيعي في النواحي الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، أو هناك تأخر في نموه من أي ناحية من هذه النواحي.

2.6/ من الناحية التطبيقية:

تفيد دراسة النمو المهتمين بدراسة سلوك الأفراد ورعايتهم وكذلك تفيد آبائهم فيما يلي:

1.2.6/ توجيه الأفراد و إرشادهم:

ويتم ذلك عن طريق معرفة معدلات نمو الأفراد وإرشادهم في الجوانب المختلفة وتوجيههم نحو المهنة أو الدراسة الملائمة لمستوى نضجهم الجسدي والعقلي والانفعالي والاجتماعي، حتى لا يواجهون الاحباطات نتيجة فشلهم في أداء العمل، أو في النجاح في الدراسة إذا كانت غير ملائمة لنموهم الجسدي أو العقلي أو لا تتفق مع ميولهم أو اتجاهاتهم.

2.2.6/ قياس مظاهر النمو المختلفة لمقاييس علمية:

وهنا نود أن نشير إلى أن دراسة النمو وتحديد معايير النمو الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية والأخلاقية قد ساعد الباحثين في مجال القياس النفسي على أن يصمموا المقاييس النفسية الملائمة لكل ناحية من نواحي النمو وفي كل مرحلة من مراحل وتساعد هذه المقاييس في معرفة إذا كان هناك شذوذ لشخص ما في أي من النواحي الإنمائية عن المعايير العادية. (محمد عبد الحليم منسي، 2001، ص 27)

3.6/ بالنسبة إلى المعلمين:

تساعد دراسة النمو المعلمين بدور الحضارة والمدارس الابتدائية والإعدادية والثانوية فيما يلي:

- معرفة خصائص النمو والعوامل التي تؤثر في أساليب سلوك الأفراد وطرق توافقه البيئية ويساعد ذلك في بناء المنهاج وطرق أهداف التدريب الرياضي.

- فهم أفضل للنمو العقلي ونمو الذكاء والقدرات الخاصة والاستعدادات وأنماط التفكير المختلفة وكذلك التذكر والتخيل والتحصي المدرسي، ويؤدي ذلك إلى أن يتبع المعلم أفضل الطرق التربوية في التدريس والتعليم التي تناسب مرحلة النمو ومستوى النضج.

- إدراك الفروق الفردية بين التلاميذ، ويفيد ذلك في اختيار طرق التدريب وكذلك في إعداد الكتب وتصميم المقررات والمناهج التدريبية وكذلك في تفسير سلوك هؤلاء الأطفال. (محمد عبد الحليم منسي، ص 28)

07/ مظاهر النمو:

يتحول الطفل في عملية النمو من كائن حي يعتمد على الغير إلى إنسان يعتمد على نفسه، يتحكم في حركاته عن طريق الإرادة والعادة، فهي تعني أكثر من مجرد الزيادة في الطول والوزن، فالطفل ينمو في مختلف النواحي الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية ولا تحدث هذه التغيرات فجأة بل وفقا لعمليات بعضها سريع والآخر بطيء، وتهدف في مجموعها إلي هدف عام هو البناء والنضج. (محمد سعيد عزمي، 1996، ص 32)

1.7/ النمو التكويني:

نعني به نمو الفرد في الحجم والشكل والوزن والتكوين نتيجة نمو طوله وعرضه وارتفاعه، فالفرد ينمو ككل في مظهره الخارجي العام وينمو داخليا تبعا لنمو أعضائه المختلفة.

2.7/ النمو الوظيفي:

ونعني به الوظائف الجسمية والعقلية والاجتماعية لتساير تطور حياة الفرد واتساع نطاق بيئته وبذلك تشمل النمو بمظهره الرئيس على تغيرات كيميائية وفسولوجية طبيعية نفسية واجتماعية. (عباس محمود العوض، ص 12)

- إن نمو الطفل في مختلف النواحي الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية هو مظهر متماثل فالطفل ينمو كوحدة واحدة متماسكة، فالنمو الحركي يسبقه نمو في العضلات، وهو يساعد على النمو الاجتماعي، والسلوك الانفعالي يؤثر في عمليات الطفل العقلية، ولذلك نجد أن هناك علاقة بين النمو الجسمي والعقلي والانفعالي وهي تؤثر بعضها في بعض كوحدة واحدة.

- أن تأثير النمو والعلم لهما دور كبير في سلوك الطفل، فالتغيرات التي تحدث في السلوك أثناء النمو لا يستطيع أن تحدد منها ما يرجع إلى النمو وما يرجع منها إلى التعليم. (محمد عبد الحليم منسي، 2001، ص 43)

08/ العوامل المؤثرة في النمو:

هناك عوامل تؤثر في النمو بعضها بيئي وبعضها عضوي والبعض الثالث نفسي ويمكن إجمال هذه العوامل على الآتي: الوراثة - البيئة - الغدد - الغذاء - التعلم.

1.8/ العوامل الوراثية:

للوراثة دور هام في معرفة خصائص النمو منذ اللحظة الأولى التي يتم فيها الإخصاب بالرحم، إذ أن الخلية الواحدة التي تبدأ بها الحياة تحمل أربعة وعشرون زوجا من الكروموزومات مقسمة إلى عدد كبيرة من الجينات وهي التي تميز كل فرد عن الآخرين، من حيث الطول والقصر والوزن ولون الشعر والبشرة والعينين ودرجة الذكاء والحساسية والانفعالية، وتؤثر الجينات في بعضها البعض وتتأثر في المجال الذي تنشأ فيه. (محمود عبد الحليم منسي، 2001، ص 43)

2.8/ العوامل البيئية:

تسهم البيئة في تشكيل شخصية الطفل النامي، وذلك أنها تشمل جميع النواحي المادية والثقافية والاجتماعية كما تعدد أنماط سلوك الفرد اتجاه مواقف الحياة تؤثر البيئة بدرجة كبيرة في النمو المعرفي والعقلي والاجتماعي للأطفال، فالذكاء مثلا يتأثر إلى حد كبير بالبيئة حيث هي التي تظهره وتساعد على نموه نموا سليما، وكما كانت البيئة صالحة وغنية بالإمكانيات كلما ساعد ذلك على أضرار النمو في الاتجاه المرغوب فيه من الناحية المعرفية والعقلية والاجتماعية.

❖ علاقة الوراثة بالبيئة:

هناك عدد من صفات التي لا تتأثر بالبيئة مثل شكل الجسم ومعالمه وكذلك نوع فصيلة الدم، مثل هذه الصفات تسمى صفات وراثية أصلية، وهناك صفات أخرى تتفاوت درجة تأثيرها بالبيئة مثل هذه الصفات تسمى صفات وراثية بيئية مثل: القدرات العقلية والذكاء والسمات الشخصية وعلي ذلك فإن الوراثة وحدها لا تساعد علي النمو الصحيح المتكامل للطفل إلا في ظروف بيئية ملائمة بحيث تحتوى علي احتياجات الأسرة الجسمية والنفسية والتي تؤدي بدورها

إلى تهيئة البيئة المناسبة للفرد لظهور خواص الوراثة علي أكمل وجه هناك صفات لا تتأثر إطلاقاً بالوراثة مثل القيم الاجتماعية والخلقية والمعايير الاجتماعية فمثل هذه الصفات تعتبر صفات مكتسبة من البيئة فقط.

3.8/ الغدد:

للغدد وإفرازاتها تأثيرات واضحة في عملية النمو، ومن أهم الغدد التي تؤثر في سرعة النمو في السنوات الأولى في حياة الطفل هي الغدد الصماء وهي الغدة الدرقية -السنوبرية - والنخامية - والتموسية - والكظرية والتناسلية. (محمود عبد الحلیم منسي، 2001، ص 43-44)

4.8/ الغذاء:

يساعد الغذاء على نمو الفرد وبناء خلاياه التالفة، وإعطاء الجسم طاقة اللازمة له، ويؤدي نقص الغذاء إلي تأخر النمو وقد يؤدي إلى أمراض خاصة مثل لين العظام، بالإضافة إلى انه يقلل من مقاومة الفرد للإمراض وإما سوء التغذية قد يؤدي إلى نفس نتائج النقص في الغذاء وينتشر كل من نقص الغذاء وسوء التغذية في المجتمعات المختلفة وفي فترات الحروب، ويؤثر إلى حد كبير في القدرات الأفراد التحصيلية والأدائية.

هذا وتتأثر شهية الفرد للغذاء بالنواحي الانفعالية وكذلك تؤثر الحالة الانفعالية في عملية هضم الطعام، فتعطل إلي حد كبير معدل انتقال الغذاء في الجسم ومدى تمثله، وبالتالي على استفادة الجسم من الغذاء ويؤدي الإفراط في الغذاء إلى إنتاج ضارة على الجسم لا تقل خطورة عن تلك التي تؤدي إليها كل من نقص وسوء التغذية.

5.8/ التعلم:

نعلم أن التعلم هو تعديل السلوك في اتجاه مرغوب فيه، وأن الأطفال يتعلمون الجديد من السلوك بصفة دائمة وتتضمن عملية التعلم الخبرات الجديدة التي تدرب العقل وتجعله يقوم بالنشاط الذي قد ينتج عنه تنمية القدرات التخيلية أو الإدراكية أو الاستدلالية، وقد ينتج عن هذا التدريب أيضا أن يكتسب الفرد معارف أو مهارات أو عادات أو اتجاهات أو قيم وللتربية دور هام في هذا المجال.

المحور الثالث: كرة القدم والفئة العمرية

01/ كرة القدم:

1.1/ تعريف كرة القدم:

أ - **التعريف اللغوي:** كرة القدم "Foot Ball" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون (الفوتبول) ما يسمى عندهم بالرقيبي أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها فتسمى SOCCER. (رومي جميل، 1988، ص 05)

ب - **التعريف الاصطلاحي:** كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية، تلعب بفريقين يتكون كل واحد من (11) لاعب ضمنهم حارس المرمى ويشرف على تحكيم المباراة أربع حكام موزعين أحدهم في داخل الميدان وحكمين مساعدين على الخطوط الجانبية وحكم رابع احتياط. (علي عادل عبد البصير، 2004، ص 89-90)

ج - **التعريف الإجرائي:** كرة القدم لعبة جماعية تتمثل في تداول الكرة بالقدم بين أفراد الفريق الواحد حيث يسعى كل فريق إلى تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الفريق الخصم حتى يكون هو الفائز، في زمن محدد ب 90 دقيقة من خلال شوطين كل شوط 45 دقيقة.

2.1/ المبادئ الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم كأى لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المعتمدة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب، ويتوقف نجاح أي فريق و تقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفرادها للمبادئ الأساسية للعبة، إذ أن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفرادها أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة ويقوم بالتمرير بدقة وتوقيت سليم وبمختلف الطرق ويكتم الكرة بسهولة ويسير ويحسن ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين، كما يتعاون تعاوناً تاماً مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

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 مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقناً لجميع المبادئ الأساسية إتقاناً تاماً، وهذه المبادئ الأساسية متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة من الزمن كما يجب الاهتمام بها دائماً عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر قبل البدء في اللعب، وتنقسم المبادئ

الأساسية إلى ما يلي: (استقبال الكرة، المحاورة بالكرة، المهاجمة، رمي التماس، ضرب الكرة، لعب الكرة بالرأس، حراسة المرمى). (بلقاسم كلي وآخرون، 1997، ص 46)

3.1/ متطلبات كرة القدم:

1.3.1/ المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم:

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبني عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، والتي تعد أحد أساسيات المباراة، لمل تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم، والأداء المستمر طوال زمن المباراة (90 دقيقة)، والذي قد يمتد أكثر من ذلك في كثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات، والوثب لضرب الكرة بالرأس وتكرار الجري للاشتراك في الهجوم والدفاع بفعالية. (حسن احمد الشافعي، 1998، ص 23)

ولذا يجب أن يتصف لاعب كرة القدم بدرجة عالية ما تحتاجه المباراة، والعمل على رفع كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهام مهارية والخطئية المختلفة وبكل فعالية، فقد أصبح حاليا من واجب الهجوم الاشتراك في الدفاع في حالة امتلاك الكرة لدى الخصم، وأيضا من واجب الدفاع المساعدة في الهجوم عند امتلاك الفريق للكرة.

❖ الإعداد البدني لكرة القدم:

يعرف الإعداد البدني بأنه العملية التطبيقية لرفع مستوى الحالة التدريبية للفرد باكتسابه اللياقة البدنية والحركية، إذ يهدف إلى تطوير إمكانات الفرد الوظيفية والنفسية وتحسين مستوى قدراته البدنية والحركية لمواجهة متطلبات التقدم في أساليب الممارسة للأنشطة الرياضية. (غازي صالح محمود، 2011، ص 32)

كما ينقسم الإعداد البدني إلى قسمين هما:

- **الإعداد البدني العام:** (préparation physique générale) يعرف بأنه العملية التي يتم من خلالها رفع كفاءة مكونات عناصر اللياقة البدنية بصورة شاملة ومتزنة لد الفرد الرياضي، فمهما كانت نوع الرياضة فإن الإعداد البدني لها لا بد أن يمر أولا من خلال التطوير الشامل المتزن لكافة العناصر البدنية. (مفتي إبراهيم حمادة، 2001، ص 145)
- **الإعداد البدني الخاص:** (préparation physique spécifique) الإعداد البدني الخاص يقصد به تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانات الوظيفية والبدنية طبقا لمتطلبات المباراة في كرة القدم، أي تطوير الصفات المميزة للاعب كرة القدم مثل العمل الدوري التنفسي والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل والمرونة الخاصة والقوة المميزة للسرعة للرجلين والرشاقة... الخ.

هذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلا العدو لمسافة 30 متر لتحسين السرعة، أو الجري لمسافة محدودة بطريقة التناوب أو تبادل للخطوة لتطوير التحمل الدوري التنفسي، وتقل تدريبات الإعداد البدني الخاص في بداية فترة الإعداد مقارنة بالإعداد العام، حيث تصل إلى أعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص والاستعداد للمباريات.

1.3.2 / المتطلبات مهارية والخطئية للاعب كرة القدم: أن من أهم أهداف الفريق في كرة القدم تحقيق الفوز على الخصم وهذا الهدف لا يمكنه أن يتحقق إلا إذا أتقن تطبيق الخطط الدفاعية والهجومية بكفاءة وإيجابية، وهذه الخطط تعتمد على المهارات الأساسية التي تعتبر جوهر الانجاز في المباريات وبدونها لن يكون هنالك تنفيذ خططي سليم.

❖ **الإعداد المهاري والخططي:** يعتبر الإعداد المهاري أحد الجوانب الأساسية لتطوير الحالة الرياضية حيث يهدف إلى حدوث تغير ايجابي في السلوك الحركي من خلال تعلم وإتقان وتثبيت أداء الحركات المهارية، وتمر عملية اكتساب المهاري بثلاث مراحل أساسية لكل منها خصائص مميزة وتدرجات مختلفة وهي، مرحلة اكتساب التوافق الأولى للمهارة ثم تليها مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة لنصل إلى المرحلة الأخيرة وهي مرحلة الإتقان ورسوخ المهارة.

بينما يهدف الإعداد الخططي إلى اكتساب اللاعب لكثير من المعلومات والمعارف الخطئية المتعلقة بطبيعة النشاط وزيادة القدرة على التفكير واتخاذ القرار المناسب لتنفيذ المختلفة بما يتناسب مع الموقف سواء كان ذلك في شكل فردي أو جماعي، وتطوير الحالة المهارية والخطئية يكون من خلال التمرينات المختلفة ويطلق عليها البعض تمرينات المنافسة، وتأخذ التمرينات فيها صيغ وأشكال متنوعة منها:

- التمرينات المهارية.

- التمرينات المهارية والبدنية معا.

- التمرينات المهارية الخطئية.

- التمرينات المهارية الخطئية والمهارية معا.

- تمرينات المنافسة التدريبية. (أمر الله أحمد البساطي، 1998، ص 26)

4.1 / أهداف رياضة كرة القدم: يجب على مدرب رياضة كرة القدم أن يقترح أهداف أساسية هامة من أجل تطوير

نفس الصفات الخاصة في رياضة كرة القدم ذات الطابع الجماعي وتلخص هاته الأهداف الأساسية فيما يلي:

- فهم واستيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية والتكيف معها.
- التنظيم الجماعي مثل: الهجوم أو الدفاع ومختلف أنواع ومراحل اللعب في كرة القدم.
- الوعي بالعناصر والمكونات الجماعية والفردية في رياضة كرة القدم.
- تحسين الوضع والمهارات الأساسية سواء الجماعية أو الفردية في مستوى اللعب.
- إعطاء رؤية واضحة ولو مصغرة عن عناصر اللعب التكنيكي واستيعاب الوضعيات المختلفة.
- إدماج وإدراك العلاقات الدفاعية اللازمة التي تستحق الاستيعاب الجيد ثم التنفيذ (وزارة التربية الوطنية، 1984، ص 29)

02 / المرحلة العمرية (U15) سنة.

يمر الإنسان بعدة مراحل في عمره، تحدد على غرارها مميزات الطرق والحملات أثناء التعلم والتدريب وهذا ما جعل الاختصاصيين يحددون كل صنف من خلال عدة جوانب مختلفة.

الممارسة الرياضية في هذه المرحلة تتطلب نظاما أكاديميا يضمن نجاح هذه الممارسة لذا فمن المهم أن يعرف المدرب خصائص واحتياجات الطفل والجوانب الملموسة لنموه وتطوره، كي يستطيع برمجة نظام تعليمي وتدريبى قائم على أسس وقواعد علمية.

1.2 / مفهوم المراهقة:

المراهقة كما عرفها الدكتور " عبد الحميد محمد الهاشمي " بأنها الفترة الممتدة من مرحلة الطفولة الى سن الرشد وهي في العادة تكون ما بين 12-13 سنة، فالمراهقة هو الغلام الذي قارب الحلم، حيث تشهد بداية رجولة الفتى وأنوثة الفتاة، كما تعرف تطورات جسدية عميقة لا تقتصر على الأعضاء الجنسية فقط (عبد الحميد محمد الهاشمي 1976 ص 186) وهي الفترة الانتقالية بين الطفولة والرشد، والتي تتميز بعدد من التغيرات الجسمية بالإضافة إلى التغيرات الوجدانية المصاحبة لهذه التغيرات.

ويعتبر "استانلي هول" مؤسس الجمعية الأمريكية لعلم النفس وصاحب الدراسات العلمية للمراهقين، والذي قدم دراسة عن مرحلة المراهقة والتي أطلق فيها على مرحلة المراهقة أنها مرحلة (العاصفة والضغط). (محمد عبد الحليم منسي، 2001، ص 189) في اللغة العربية: المراهقة تعني الاقتراب أو الدنو، فحين تقول راهق الغلام فهو مراهق أي انه قارب الاحتلام، والحلم هو قدرة المراهق على الإنجاب. (مريم سليم، 2002، ص 375)

ففي بداية مرحلة المراهقة تحدث تغيرات كثيرة على المراهق من أهمها النضج الجنسي، حيث تبدأ في هذه المرحلة الغدد الجنسية بالقيام بوظائفها. (عبد الرحمان محمد العيسوي، 1999، ص 100).

2.2/ مظاهر مرحلة المراهقة:

- 1- النمو الواضح المستمر نحو النضج في كافة مظاهر وجوانب الشخصية.
- 2- التقدم نحو النضج الجنسي.
- 3- التقدم نحو النضج الجسمي.
- 4- التقدم نحو النضج العقلي واكتشاف قدرات الفرد واستعداداته ومواهبه، وذلك من خلال الخبرات والمواقف والفرص التي يمر بها الفرد.
- 5- التقدم نحو النضج الانفعالي.
- 6- التقدم نحو النضج الاجتماعي والتطبيع الاجتماعي، واكتساب المعايير السلوكية والاجتماعية والاستقلال الاجتماعي وتحمل المسؤوليات وتكوين علاقات اجتماعية جديدة واتخاذ قرارات تتعلق بالاختيار التربوي والمهني والزواج.
- 7- تحمل مسؤولية توجيه الذات وذلك بتعرف المراهق على قدرته وإمكانيته، والاعتماد على نفسه في اتخاذ القرارات.
- 8- اتخاذ المراهق فلسفة في الحياة ومواجهة نفسه والحياة الحاضرة والتخطيط للمستقبل. (محمود عبد الحليم، 2001، ص 191)

3.2/ اقسام المراهقة:

لقد أشرنا في تعريف المراهقة أن بداية هذه المرحلة صعبة وهذا بسبب التغيرات الفيزيولوجية والتحولات البنوية، ولذلك اختلف العلماء والباحثون في تحديد زمن المراهقة من حيث بدايتها وكذا نهايتها، وكم تدوم في حياة الانسان؟ وفي أي سن تنتهي؟ لكن نظرا لعدم وجود مقياس محدد وموضوعي خارجي تخضع له هذه القياسات، أخضعوها لمجال دراستهم وتسهيلها لها، حيث يذهب الباحثون والعلماء الأمريكيون الى تقسيم مرحلة المراهقة الى ثلاث أقسام لتسهيل مجال الدراسة والبحث فقط لا غير، ولضبط كل التغيرات والمظاهر النفسية والسلوكية التي تحدث في هذه الفترة. وفيما يلي أقسامها: (محي الدين مختار، بدون سنة، ص 164)

- ❖ **المراهقة المبكرة: (12-15):** تمتد منذ بدأ النمو السريع الذي يصاحب البلوغ الى حوالي سنة الى سنتين بعد البلوغ وتسميتها "شارلوت بوهرلر" مرحلة الاتحاد السلبي، ذلك أن السلوك الفتى أو الفتاة يتجه نحو السلبية ولأعراض عن التفاعل الكامل ويصعب على الفتى المراهق فيها التحكم في سلوكه الانفعالي بالدرجة التي تتيح له فرصة امتصاص القيم والعادات والاتجاهات من المجتمع الذي يعيش فيه وذلك لوجود التغيرات الفيزيولوجية والغددية التي تجعله مفرد الحساسية بذاته مشغولا باجتياز الصراعات. (عطا لله خيرالدين، 2016، ص 29)
- ❖ **المراهقة المتوسطة: (15-17):** يطلق عليها أيضا المرحلة الثانوية وما يميز هذه المرحلة هو بطيء سرعة النمو الجنسي نسبيا مع المرحلة السابقة وتزداد التغيرات الجسمية والفيزيولوجية من زيادة الطول والوزن واهتمام المراهق بمظهره الجسمي وقوة جسمه ويزداد بهذا الشعور بذاته.

❖ **المراهقة المتأخرة: (18-21):** يطلق عليها بالذات مرحلة الشباب، حيث أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة التي يتخذ فيها اختيار مهنة المستقبل وكذا اختيار الزواج أو العزوف، وفيها يصل النمو إلى مرحلة النضج الجسمي ويتجه نحو الثبات الانفعالي والبلوغ لبعض العواطف الشخصية مثل: الاعتناء بالمظهر الخارجي وطريقة الكلام والاعتماد على النفس والبحث عن المكانة الاجتماعية وتكون لديه نحو الجمعيات ثم الطبيعة والجنس الآخر (حامد عبد السلام زهران، 1976، ص 264)

4.2/ مميزات المراهقة المبكرة (12-15 سنة): وهي مرحلة المراهقة المبكرة، تمتد هذه المرحلة من سن 13 سنة إلى 15 سنة وفي هذه المرحلة تظهر الخصائص الجنسية وكما تنمو وظيفة التناسل وتتميز بالنمو الغير المنتظم وبعدم التناسق بين نمو العظام والعضلات ويضعف التوافق العضلي لذلك يقل التحكم عندي الناشئين في حركاتهم وتبدأ في هذه الفترة مشكلات القوام في الظهور.

يزداد حجم القلب، لكن بنسبة غير معتدلة مع الشرايين فيختل التوازن للجسم لذا يجب تجنب النشاط الرياضي العنيف. يعمل الناشئ علي إرضاء جماعته وتدعيم مركزه بزيادة مساهمته في ألوان النشاط المدرسي المختلفة-يبحث عن المثالي والقيم الاجتماعية، سريع التغير يميل للضعف يهتم بجسمه وملبسه وأناقته (محمد سعيد عزمي، 1996، ص 38) وتصل البنات إلي دور المراهقة قبل البنين عادة، وتتميز هذه المرحلة بتغيرات عقلية وأخرى جسمانية لها أثرها وأهميتها في تربية النشء فهي تتميز بالنمو السريع الغير المنتظم وقلة التوافق العضلي العصبي، وثقل الحركات وعدم اتزانها ويقل عند الأطفال عنصر الرشاقة وتظهر عليهم علامات التعب بسرعة.

وفضلا عن ذلك فان هناك تغيرات أخرى لها قيمتها ومن بين ظهور النضوج الجنسي ويقظة العواطف، مما يجعل الناشئ سريع التأثير والانفعال قليل الصبر والاحتمال يعوزه المباشرة في التفكير والعمل.

وفي هذه المرحلة يزداد وزن الجسم وطوله بزيادة نمو العضلات والعظام، وتكون القدرة على العمل المترن ضئيلة لان نمو العظام في الطول والسمك والكثافة يغير النظام الميكانيكي للجسم كله ويتضح ذلك من فقدان عنصر الرشاقة وعدم القدرة علي ضبط الحركات وظهور علامات التعب بسرعة. (محمد عوض البسيوني، 1999، ص 144)

5.2/ خصائص المراهقة المبكرة (12-15 سنة):

1.5.2/ الخصائص البدنية والوظيفية:

- الحاجة إلى النوم والراحة تماثل حاجة البالغين (8-8.5) ساعة يوميا.
- شعور بالمقاومة والطاقة غير المحدودة وسرعة الشعور بالتعب ولكن مع مكابرة.
- اتجاها لمقاومة النوم الكافي، وطاقة اقل في الدراسة والتحصيل.
- مراحل نمو سريعة نسبيا، يجب الاهتمام بالكشف الصحي الدوري.
- زيادة الشهية للطعام، تزايد سرعة النمو أو نقص في الشهية في نهاية المرحلة.
- تزايد الشد والتوتر الجنسي.
- ظهور الحركات الفجة كثيرا، التوافق الضعيف.
- الأولاد أقوى من البنات عند نهاية هذه المرحلة.

- الاستعداد مناسب لتعلم المهارات الرياضية.

2.5.2 / الخصائص النفسية:

- رغبة عميقة لتعلم المهارات الرياضية.
- استهلاك المزيد من الوقت والجهد في الخيالات.
- الإدراك الجنسي.
- الاهتمام بالموضوعات الصناعية والأدوات والعدد.
- نفور أو نقص في تقبل سيطرة الكبار.

3.5.2 / الخصائص الاجتماعية:

- سيطرة حب الأبطال وتقدير البطولة على تفكيره.
- الرغبة في تقليد الزملاء والإثارة ومقاومة السلطة.
- الخجل الغالب والوعي بالذات وفقدان الثقة بالنفس. (محمد الحماحي، أمين الخولي، 1990، ص 148-149)

4.5.2 / الخصائص الحركية: تتعارض الآراء بالنسبة لمجال النمو الحركي في مرحلة المراهقة، فلقد اتفق كل من

"جوركن وهامبورجر ومانيل" على أن حركات المراهق في بداية هذه المرحلة تتميز بالاختلال في التوازن والاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق والانسجام، وأن هذا الاضطراب الحركي يحمل الطابع الوقتي، إذا لا يلبث المراهق بعد ذلك أن تتبدل حركاته لتصبح أكثر توافقاً وانسجاماً عن ذي قبل، أي أن مرحلة المراهقة هي فترة الارتباك الحركي وفترة الاضطراب. (عنايات محمد أحمد فرج، 1998، ص 70-71)

6.2 / مشاكل المراهقة المبكرة: (12-15).

تتميز مرحلة المراهقة المبكرة بالفوضى والتناقض، فيبحث الفرد عن هوية جديدة ويحاول تجاوز هذه الأزمات والتأثيرات بالرياضة والاعمال الفنية، ففي الأول الأزمة تبدأ ببطء ثم تتفجر ويعود سببها الى الإحساس بالخوف والخجل والخطأ فهي مرتبطة بمستوى الذكاء، كما يمكن إرجاع هذه المشاكل لعدة عوامل من بينها عوامل نفسية كالعزلة، وعوامل اجتماعية كعدم الامتثال للمجتمع (العدوانية)، فيصبح يفحص الأمور ويناقشها ويزنها بتفكيره وعقله، وعندما يشعر بأن البيئة تتصارع معه ولا تقدر مواقفه ويحس بأساساته الجديدة، يسعى دون قصد لأن يؤكد بنفسه ثورته، ونموه وعنايه إذا كان كل من المدرسة والأسرة والأصدقاء يفهمون قدراته ومواهبه. (خليل ميخائيل عوض، 1971، ص 72)

وتتلخص كل هذه المشاكل في النقاط التالية:

1.6.2 / المشاكل النفسية: إن من الطبيعي ان تتسم الحياة النفسية للمراهق بالفوضى والتناقض والتجارب العديدة

التي يقوم بها وقد تكون فاشلة وقد تكون ناجحة، فهو بذلك يعيش في صراعات داخلية مكبوتة قد يظهرها أحيانا بالعدوان والتمرد على الأعراف والتقاليد فهو يعتقد أنه يجب على المجتمع الاعتراف بشخصيته وقد تؤدي هذه الصراعات النفسية الى الإحساس بالذنب والقهر فيؤدي به الى الاكتئاب والانعزال أو الى السلوك العدواني.

وتستطيع صرف النظر عن هذه المشاكل بإدماج المراهق في النشاط الرياضي والكشفي أو الاجتماعي لكي يتكيف

مع حياة الجماعة ويتعلم روح المسؤولية. (عبد الرحمان الحيساوي، 1999، ص 41)

2.6.2 / المشاكل الانفعالية: انفعالات المراهق تختلف في أمور كثيرة عن انفعالات الأطفال وكذلك الشباب، يشمل هذا الاختلاف في النقاط التالية:

- ✓ تمتاز هذه الفترة من المراهقة بفترة انفعالات عنيفة فيثور المراهق لأنفه الأسباب.
- ✓ المراهق في هذه المرحلة لا يستطيع أن يتحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية فهو يصرخ ويدفع الأشياء عند غضبه ونفس الظاهرة تبدو عليه عندما يشعر بالفرح فيقوم بحركات لا تدل على الاتزان الانفعالي.
- ✓ يتعرض بعض المراهقين لحالات اليأس والقنوط والحزن نتيجة بما يلاقونه من إحباط، تتميز المرحلة بتكوين بعض العواطف الشخصية تتجلى في استياء المراهق بمظهره بطريقة كلامه إلى الغير.
- ✓ يسعى المراهق إلى تحقيق الاستغلال الانفعالي أو النظام النفسي عن الوالدين.
- ✓ بالرغم من حاجة المراهق إلى الرعاية إلا أنه يميل إلى نقد الكبار. (بسطوسي أحمد، 1996، ص183)

3.6.2 / المشاكل الاجتماعية:

في هذه المرحلة يبلغ الطفل مرحلة النضج حيث ينعكس هذا النضج في نموه الاجتماعي الواضح فيبدو المراهق إنساناً يرغب في أخذ مكانه في المجتمع وبالتالي يتوقع من المجتمع أن يقابله كرجل أو امرأة، كما يبدأ المراهق بإظهار الرغبة الاجتماعية من حيث الانضمام إلى النوادي والأحزاب أو الجمعيات على خلاف ألوانها مما يؤمن له شعور بالانتماء إلى المجتمع كإنسان قيمة فعالة، أما الشيء الملفت للنظر في هذه المرحلة فهو ميل الجنس إلى عكسه لأنه على هذا الميل يتوقف بقاء الجنس البشري لذلك ترى المراهق مهتماً بمظهره الخارجي وذاته الجسمية من أجل جذب اهتمام الآخرين من الجنس الآخر نحو شخصه، مما يترتب عليه ميل اجتماعي جديد للمشاركة فيما بعد لأن يكون إنساناً قادراً على بناء مستقبله. (توما جورج خوري، 2000، ص111)

4.6.2 / المشاكل الصحية:

إن المتاعب المرضية التي يتعرض لها المراهق هي السمنة، إذ يصاب بسمنة بسيط مؤقتة، ولكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على طبيب مختص، فقد تكون وراءها اضطرابات شديدة في الغدد كما يجب عرض المراهقين على الطبيب للأسماع إلى متاعبهم وهو في حد ذاته جوهر العلاج.

5.6.2 / المشاكل الجنسية:

نادى (friends) وأتباعه من العلماء التحليل النفسي بأن حرمان الحاجة الجنسية هو من العلل الأساسية سوء توافق الشخصية والاضطرابات العصبية، وكما أثبتت دراسة على أن الطفل يكون له إلحاح جنسي لغرض اكتشاف الجسم وحين يبلغ مرحلة المراهقة نجد أن هذه الحاجة تقوى وتأخذ شيئاً آخر وهو الإشباع الجنسي. (كمال دسوقي، 1979، ص134) كما دلت دراسات "كينز" أن فترة المراهقة هي فترة رغبات جنسية قوية وبين أن ما يزيد عن 90% من المراهقين في أمريكا يكون فاعلين نسبياً عند سن 15 سنة. (حامد عبد السلام زهران، 1981، ص318)

خلاصة:

لقد دار هذا الفصل حول أربعة محاور كان أولها محور "التدريب الرياضي واللياقة البدنية" حيث تم تعريفه وذكر خصائصه وكان ثانيها محور "النمو" حيث بدأنا بمفهوم النمو ثم ذكرنا المميزات العامة للنمو ومراحله وأسسها من ثم انتقلنا الى ذكر أهمية دراسة النمو من الناحية النظرية ومن الناحية التطبيقية، كما تطرقنا أيضا الى مظاهر النمو والعوامل المؤثرة عليه، وثالث المحاور هو محور "كرة القدم والفئة العمرية U15" حيث تم تعريف رياضة كرة القدم وذكر مراحلها وخصائصها بالإضافة الى تعريف المراهقة المبكرة وذكر خصائصها ومميزاتها كما تم ذكر مشاكل هذه الفئة العمرية U15.

الفصل الثاني

الدراسات المرتبطة بالبحث

تمهيد:

تعد الدراسات المرتبطة بالبحث مصدر اهتمام لكل باحث مهما كان تخصصه فكل بحث هو عبارة عن تكملة لبحوث أخرى وتمهيدا لبحوث قادمة لذلك يجب القيام أولا بتصفح أهم ما جاء في الكتب ومختلف المصادر والاطلاع على الدراسات المرتبطة بالبحث، فهي تفيد في معرفة نواحي النقص والفجوات كما تفيد الباحث في تحديد أبعاد المشكلة التي يبحث فيها. بالإضافة إلى الاستفادة منها في توجيهه، تخطيطه، ضبط المتغيرات أو مناقشة نتائج البحث، وعلى هذا الأساس قمنا بمراجعة الدراسات المرتبطة بموضوع بحثه، حيث ركز على الدراسات ذات الصلة المباشرة بالتدريب الرياضي في كرة القدم والتي ساعدت على إزالة الكثير من المعتقدات الخاطئة المتعلقة بالأسس العلمية لديناميكية نمو صفتي المداومة والسرعة، أما بقية الدراسات والبحوث فوظفها على طول مراحل الدراسة، وفي حدود استطاعة الباحث للاطلاع والبحث، خلص إلى مجموعة من الدراسات يعرضها كالتالي:

❖ المحور الأول: التدريب الرياضي في كرة القدم.

❖ المحور الثاني: ديناميكية نمو الصفات البدنية.

01/ عرض الدراسات والبحوث التي تطرقت إلى التدريب الرياضي في كرة القدم.

دراسة: (01)

❖ دراسة حمودي منير لنيل شهادة الماستر بعنوان: أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة (القوة السرعة) وأثرها على بعض مكونات الدم ولزوجته لدى لاعبي كرة الطائرة.

❖ أهداف الدراسة:

✓ وضع برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة لدى لاعبي كرة الطائرة.

✓ التعرف على تأثير البرنامج

✓ المقترح لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة على بعض مكونات الدم ولزوجته لدى لاعبي كرة الطائرة.

✓ ابراز دور وأهمية صفتي القوة والسرعة في لعبة كرة الطائرة.

❖ مشكلة الدراسة

ما مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة (القوة- السرعة) وأثرها على بعض مكونات الدم ولزوجته لدى لاعبي كرة الطائرة؟

❖ فرضيات الدراسة:

✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

❖ إجراءات الدراسة

❖ العينة: قمنا باختيار عينة عشوائية تمثلت في النادي الرياضي البراجي برج بوعرييج (N.R.BBA) والذي يضم 18 لاعب.

❖ المجال الزمني والمكاني: القاعة المتعددة الرياضات برج بوعرييج

❖ المنهج المستخدم: استخدمنا في دراستنا المنهج التجريبي.

❖ الأدوات المستخدمة: الاختبارات

❖ النتائج المتوصل إليها: بعد عرض وتحليل النتائج مقارنة بالفرضيات المقترحة مسبقا كحلول لإشكالية البحث توصلنا للنتائج التالية:

✓ هناك فروق ذات دلالة إحصائية

✓ يؤثر البرنامج التدريبي تأثيرا ايجابيا في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة (القوة- السرعة) ويؤثر نسبيا على مكونات الدم ولزوجته لدى الفئة العمرية 17-18 سنة.

✓ تتميز الفئة العمرية (17-18) سنة بدرجة تستطيع أن تقول على أنها جيدة بالنسبة لتنمية صفة القوة والسرعة.

❖ الاقتراحات والتوصيات:

- ✓ الاهتمام بالتخطيط المستند إلى الأسس العلمية الحديثة للتدريب ابتداءً من الوحدة التدريبية لرفع الكفاءة البدنية للرياضي
- ✓ الاهتمام بتطوير القدرات البدنية الخاصة في مجال لعبة كرة الطائرة.
- ✓ ضرورة اهتمام المدربين بتنمية صفتي القوة والسرعة الغنة أواسط (17-18) سنة.
- ✓ التأكيد على التغذية الجيدة وعلى الغذاء الذي يحتوي على المركبات البروتينية خاصة.
- ✓ اجراء دراسات وأبحاث اخري مشاة على فئات عمرية أخرى.
- ✓ توفير الأجهزة والأدوات الحديثة اللازمة لتدريبات القوة والسرعة.

الدراسة (02)

- ❖ دراسة زيري بلقاسم نليل متطلبات شهادة الماستر بعنوان: تأثير مستويات الأقسام على التحضير البدني لصفتي (القوة- السرعة) لدى لاعبي كرة القدم (16- 14) سنة.

❖ هدف الدراسة:

- ✓ الوصول إلى مجموعة من الحقائق حول تأثير مستوى الاقسام على التحضير البدني
- ✓ محاولة معرفة العلاقة الكامنة بين مستوى الفرق والتحضير البدني لصفتي القوة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم 16-14 سنة.

- ❖ مشكلة الدراسة: هل لمستوى الاقسام الذي تلعب فيه نوادي كرة القدم تأثير على التحضير البدني لصفتي القوة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم.

❖ فرضيات البحث:

- ❖ الفرضية العامة: مستوى الاقسام الذي تلعب فيه نوادي كرة القدم يؤثر على مستوى التحضير البدني لدى لاعبي كرة القدم.

❖ الفرضيات الجزئية:

- ✓ كلما كانت مستويات (الأقسام) الأندية عالية كانت صفة القوة لدى اللاعبين أحسن.
- ✓ كلما كانت مستويات (الأقسام) الأندية عالية كانت صفة السرعة لدى اللاعبين أحسن.

❖ اجراءات الدراسة:

- ❖ العينة: تمثلت عينة البحث في فريقين لكرة القدم تم اختيارهم على مستوى ولاية بجاية (شباب أقبو- أولمبي أقبو) ولقد اختيرت هذه العينة بصفحتها عينة متجانسة من حيث المرحلة السنية والمورفولوجية ولهما نفس الامكانيات إلا أنهما يختلفان في مستوى القسم الذي يلعبان فيه، ولقد أجريت الاختبارات على 18 لاعبا من كلا الفريقين.

- ❖ المجال الزمني والمكاني: أجريت هذه الدراسة لكلا الفريقين (شباب أقبو- أولمبي أقبو (على مستوى ولاية بجاية أجريت هذه الدراسة خلال الفترة الزمنية الممتدة من 2014/12/23 إلى 2014/02/05

- ❖ المنهج المتبع: استخدمت المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث.

- ❖ أدوات البحث: الاختبارات البدنية وتشمل اختبارين في القوة واختبارين في السرعة

- ❖ النتائج المتوصل إليها: وفي ضوء النتائج التي توصلنا إليها نستنتج ما يأتي:
- ✓ إن النتيجة العامة التي يمكن التوصل إليها مما سبق هي أن مستوى الأقسام الذي تلعب فيه نوادي كرة القدم يؤثر على التحضير البدني لدى اللاعبين.
- ✓ إن البرنامج البيداغوجي المقترح يساعد على تطوير الصفات البدنية للاعبين
- دراسة: (03)
- ❖ دراسة عقون بلال لنيل شهادة الماستر جامعة المسيلة 2012-2013 بعنوان: دراسة تقييمية للبرامج التدريبية الخاصة بتنمية القوة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط.
- ❖ مشكلة الدراسة: هل البرامج التدريبية الخاصة بتنمية صفة القوة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم تقوم وفق معايير واسس علمية محددة؟
- ❖ فرضيات الدراسة:
- ✓ معظم المدربين لا يملكون مؤهلات علمية تؤهلهم لوضع البرامج التدريبية
- ✓ نعم أن التخطيط وتطبيق البرامج التدريبية الخاصة بتنمية صفة القوة والسرعة تحقق الأهداف الموضوعية
- ✓ ان توفر الامكانيات المادية والبشرية يساهم في تحقيق البرامج التدريبية
- ❖ هدف الدراسة: معرفة ان كانت البرامج التدريبية تقوم وفق معايير واسس علمية محددة
- ❖ اجراءات الدراسة:
- ❖ العينة: تم اختيار العينة بطريقة عشوائية تتمثل في بعض مدربي فرق القسم الوطني الثاني للهواة صنف اواسط والبالغ عددهم 22، 10 مدربين حيث بلغت النسبة % 22 من مجتمع الدراسة.
- ❖ المنهج المستخدم: المنهج الوصفي.
- ❖ الادوات المستخدمة في البحث: استمارة استبيان موجهة للمدربين
- ❖ النتائج المتوصل إليها: أظهرت نتائج البحث:
- ✓ أن البرامج التدريبية تقوم وفق معايير واسس علمية محددة
- ✓ ضعف الأعداد المهني للمدربين
- ✓ وجود أهداف محددة وواضحة للبرامج التدريبية.
- ✓ عدم ملائمة الإمكانيات المادية والبشرية للأهداف الموضوعية.
- ❖ الاقتراحات:
- ✓ الاهتمام بعملية التقويم كجزء لا يتجزأ للعملية التدريبية.
- ✓ نقترح قيام لان من الذكاترة والخبراء في مجال التدريب الرياضي بتخطيط البرامج التدريبية.
- ✓ ضرورة اهتمام النوادي بفترة الأواسط مع توفير الامكانيات الازمة للتدريب.
- ✓ نقترح وضع برامج واعداد دورات تدريبية ولا يتم قبول اي مدرب مهما بلغ من مستوى كلاعب دون النجاح في تلك الدورات.

02/ عرض الدراسات والبحوث التي تطرقت إلى ديناميكية نمو الصفات البدنية.

الدراسة: (01)

❖ انجاز الطالب حمزة مشيش وآخرون: دراسة تحت عنوان " ديناميكية نمو بعض القدرات البدنية (السرعة والقوة) لتلاميذ الطور الثاني من التعليم الأساسي من 09 إلى 12 سنة " والتي كانت دراسة ميدانية بقائمة وسطيف.

❖ فرضيات الدراسة:

✓ من خلال معدلات ديناميكية نمو كل قدرة من القدرتين قيد الدراسة عدم وجود فترات ثبات في النمو.

✓ بحكم نفس المرحلة السنية لا يوجد هناك فرق في ديناميكية نمو القدرتين قيد الدراسة باختلاف العينة.

❖ الاختبارات البدنية المستعملة:

✓ اختبارات السرعة: - اختبار ضرب الصفائح.

- اختبار الجري الارتجاعي 10 x 5 م.

- اختبار عدو 50 م.

✓ اختبارات القوة: - اختبار الوثب الطويل من الثبات.

- اختبار الشد على العلقة.

- اختبار الجلوس والرقود.

❖ النتائج المتحصل عليها:

✓ وجود اختلاف في معدلات نمو في القدرات البدنية قيد الدراسة وبالتالي عدم وجود فترات ثبات في نمو كل من تلك القدرات وهذا ما يفسر صدق الفرضية الاولى باستثناء حادث فترة الثبات التي حدثت في نمو صفة سرعة التنسيق خلال المرحلة (من 09 الي 10 سنوات).

✓ هناك اختلاف في معدل ديناميكية نمو القدرات البدنية قيد الدراسة باختلاف العينة وهذا ما يفسر نفي الفرضية الثانية.

الدراسة: (02)

❖ من انجاز الطالب سامر جمال وآخرون: دراسة تحت عنوان " ديناميكية نمو بعض القدرات البدنية (التحمل والمرونة) لتلاميذ الطور الثالث من 12 الي 15 سنة " والتي كانت دراسة ميدانية لبعض اكماليات ولاية بسكرة.

❖ مشكلة الدراسة: إن ديناميكية نمو هاتين الصفتين، هل هي عملية مستمرة متتابعة أما انه يوجد تذبذب بين كل سنة والتي تليها لدي تلاميذ الطور الثالث (من 12 إلى 15 سنة)؟

❖ فرضيات الدراسة:

✓ يوجد تذبذب في ديناميكية نمو القدرات البدنية (التحمل والمرونة).

✓ توجد دلالة إحصائية بين سنة وأخرى.

✓ لا توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث.

❖ النتائج المتحصل عليها:

- ✓ تبين لنا الدراسة وجود اختلاف في معدلات نمو القدرات البدنية قيد الدراسة وبالتالي عدم وجود فترات ثبات في نمو تلك القدرات البدنية وهذا ما يدل على صدق الفرضية الأولى.
- ✓ هناك دلالة إحصائية بين سنة وأخري في معدلات نمو القدرات البدنية التي قيد الدراسة وهذا ما يفسر صدق الفرضية الثانية.
- ✓ هناك فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث فيما يخص القدرات البدنية قيد الدراسة وهذا ما ينفي الفرضية الثالثة.

03/ التعليق على الدراسات والبحوث المرتبطة:

- يتضح من خلال عرض الدراسات والبحوث السابقة الخاصة بالمحور الأول "التدريب الرياضي في كرة القدم" والمحور الثاني "ديناميكية نمو الصفات البدنية" العلاقة بينها وبين الدراسة الحالية في بعض النقاط (التشابه والاختلاف) وسنعمد إلى عرضها بالتفصيل.
- ✓ من حيث متغيرات الدراسة: تشترك الدراسات في المحور الأول مع الدراسة الحالية في متغير التدريب الرياضي في كرة القدم، وتختلف نسبيا في الفئة العمرية ونوع الرياضة، وتشترك دراسات المحور الثاني مع دراستنا في متغير ديناميكية نمو الصفات البدنية.
- ✓ من حيث الهدف: لاحظنا أن الهدف العملي الذي هدفت إليه دراسات المحور الأول هو التعرف على تأثير التدريب الرياضي على لاعبين وكذا معرفة ان كانت توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين افراد عينة البحث، اما في المحور الثاني هدفت مجمل الدراسات للتركيز على ديناميكية نمو الصفات البدنية
- ✓ من حيث المنهج: تنوعت المناهج المتبعة في الدراسات السابقة بين المنهج الوصفي والمنهج التجريبي، ولقد اخترنا في دراستنا الحالية المنهج التجريبي كونه الأكثر ملاءمة لطبيعة بحثنا.
- ✓ من حيث العينة وكيفية اختيارها: اختلفت الدراسات السابقة في اختيارها لعينة البحث، فكل دراسة وطرق اختيارها ويرجع ذلك لطبيعة وهدف كل دراسة، ويلاحظ من الدراسات السابقة الاختلاف في عدد العينة ونوعها سواء بالنسبة للعمر أو الفئة وقد تنوعت أساليب اختيار العينات في هذه الدراسات بين الطريقة المقصودة والطريقة العشوائية وقد تم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية بسيطة عن طريق القرعة.
- ✓ من حيث الأدوات المستعملة: اشتركت الدراسة الحالية مع اغلب الدراسات السابقة في استخدام الاختبارات البدنية بالإضافة الى المراجع العلمية في جمعهم للمعلومات.
- ✓ من حيث الوسائل الإحصائية: اشتركت مجمل الدراسات المرتبطة بالبحث مع هذه الدراسة الحالية في استخدام البرنامج الإحصائي IBM SPSS، بالإضافة الى استخدام اختبار (T) والذي يتيح لنا معرفة ان كانت توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين بالإضافة الى معرفة لصالح أي مجموعة إذا وجدت هذه الفروق.

04/ أوجه الاستفادة من الدراسات والبحوث المرتبطة: لقد استفاد الباحث من الدراسات المرتبطة بموضوع بحثه فيما يلي:

- ✓ بينت الثغرات ومناطق الضعف التي مهدت الطريق لهذه الدراسة.
- ✓ ساهمت في ضبط متغيرات البحث.
- ✓ ساهمت في وضع تصور لصياغة التساؤلات والفروض.
- ✓ ساهمت في تحديد المنهج المناسب لطبيعة الدراسة وهو المنهج التجريبي.
- ✓ ساهمت في بناء الإطار النظري للبحث.
- ✓ ساهمت في تحديد الخطوات المتبعة في إجراء البحث سواء من الناحية الفنية أو الإدارية.

خلاصة:

جاء هذا الفصل ملخصا للدراسات المرتبطة بدراستنا الحالية التي استفاد منها الباحث من نواحي عدة سواء من الناحية النظرية (ساعدته في رسم معالم الجانب النظري ومحاوره)، او من الناحية التطبيقية ومنهجية البحث، حيث استفاد منها من حيث التعرف على الأدوات المستعملة في الدراسات من هذا النوع وكذا الوسائل الإحصائية التي تساعده في الوصول لأهدافه.

حيث تم تقسيم الدراسات المرتبطة بدراستنا إلى قسمين أولهما الدراسات المرتبطة ضمنا بمتغير التدريب الرياضي في كرة القدم، اما القسم ثاني فتطرق الى الدراسات المرتبطة بمتغير ديناميكية نمو الصفات البدنية، كما قام الباحث بالتعليق على الدراسات المرتبطة المذكورة وركز على اشراكها من ناحية متغيرات الدراسة ومن حيث الأهداف والمنهج المستخدم والعينة وكيفية اختيارها وحتى الأدوات المستعملة والوسائل الإحصائية، وفي آخر الفصل خلص إلى أوجه الاستفادة من الدراسات والبحوث المرتبطة.



الجانب التطبيقي:
الدراسة الميدانية للبحث

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته

الميدانية

تمهيد:

تهدف البحوث العلمية عموماً إلى الكشف عن الحقائق، وتكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها، وبالتالي فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها. (فريدريك معنوق، 1998، ص 231)

فالبحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها وأنواعها تحتاج بالضرورة إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث، وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة وهامة، وطبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها، وموضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج إلى كثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيمها إعداد خطوات إجرائية ميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية، وبالتالي الوقوف على أهم الخطوات التي من مفادها التقليل من الأخطاء واستغلال أكثر للوقت والجهد.

بعد انتهائنا من الجانب النظري للبحث، سننتقل في هذا الفصل إلى الإحاطة بالموضوع من الجانب التطبيقي، والقيام بدراسة ميدانية تهدف إلى تحقيق الأهداف المسطرة من قبل، فيما تتأكد صحة الفرضيات، حيث سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في الدراسة والأدوات والوسائل الإحصائية المستخدمة، والمنهج العلمي المتبع حسب متطلبات الدراسة وتصنيفها، كل هذا من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى، وكما هو معروف فإن الذي يميز أي بحث علمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية وهذا لا يتحقق إلا إذا اتبع القائم بالدراسة منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

1.3 / الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه، والغرض منها هو تبيين مشكلة البحث وكذلك الوقوف على الواقع الميداني لرياضة كرة القدم، فالبحوث الاستطلاعية، هي تلك البحوث التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق إليها أي باحث من قبل ولا تتوفر عنها بيانات أو معلومات أو حتى يجهل الباحث كثيرا ما هي أبعادها وجوانبها... إلخ، إذ لا يخفى على أي باحث أن ضبط سؤال الإشكالية وصياغة الفرضيات، هو أساس انطلاق الدراسة، وأما أدوات البحث المناسبة فهي أساس إنجاز الجانب الميداني الذي يعطي مصداقية للإشكالية.

كما تهدف الدراسة الاستطلاعية للتأكد من إمكانية التطبيق العملي والميداني لهذه الدراسة وكذا ملائمة مكان الدراسة للبحث والتعرف على مجتمع البحث وضبط العينة التي سوف تجري عليها الدراسة والتحقق من مدى صلاحية الأداة المستعملة لجمع المعلومات ومعرفة الزمن المناسب والمتطلب لإجرائها ومن هنا كانت لدراستنا الاستطلاعية مجموعة من الخطوات جاءت على النحو التالي:

1.1.3 / الخطوة الأولى:

- **المجال الزمني:** من 2019/12/12 الى 2019/12/14
- **المجال المكاني:** ولاية البويرة، مقر النادي الهاوي لبلدية قادية.
- **الغرض منها:** معاينة مكان الدراسة وضبط المجتمع والعينة التي ستجرى عليها الدراسة.
- **محتوى (خطة) الدراسة:** بعد الإحساس بالمشكلة قام الباحث بالاتصال بالرابطة الولاية لكرة القدم من أجل ضبط المجتمع الإحصائي للدراسة كما قام بزيارة للنادي الرياضي الهاوي لبلدية قادية، وبالضبط إلى مكان تدريب الفريق للتأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث وأخذ فكرة مبدئية عن العينة التي ستجرى عليها الدراسة، والتحقق من مدى صلاحية الأدوات المستعملة لجمع المعلومات، وأيضا معرفة الزمن المناسب والمتطلب لإجرائها.
- **نتائج الدراسة:**

- خلصنا لمجموعة من الاستنتاجات كانت بمثابة الموجه لعملية تحضير فرضيات الدراسة.

- تحديد المجتمع الإحصائي للدراسة.

- أخذ نظرة عن العينة والفئة العمرية التي ستجرى عليها الدراسة (U15).

2.1.3 / الخطوة الثانية:

- **المجال الزمني:** من 2019/12/27 الى 2019/12/30.
- **المجال المكاني:** ولاية البويرة.
- **الغرض منها:** القيام بالإجراءات التنظيمية إعداد الوثائق الإدارية لأخذ موافقة الفرق المختارة فيما يخص إجراء الدراسة الميدانية.

• **محتوى (خطة) الدراسة:** بعد أخذ تسهيل المهمة المعدة من طرف إدارة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية (ISTAPS)، تم التوجه مباشرة إلى الفرق محل الدراسة، وعقد جلسة مع المدربين ورؤساء الفرق الأخذ الموافقة حول إمكانية إجراء الدراسة الميدانية والقيام بالاختبارات وتطبيق البرنامج التدريبي.

• **نتائج الدراسة:**

- تم أخذ موافقة مدربي ورؤساء الفرق المختارة للدراسة فيما يخص القيام بتطبيق الاختبارات والبرنامج التدريبي.
- تم الاتفاق على المواعيد والأوقات التي تسمح بالقيام بالاختبارات وتطبيق البرنامج التدريبي حسب جداول أعمال المدربين.

3.1.3 / الخطوة الثالثة:

• **المجال الزمني:** من 2020/01/21 الى 2020/01/23

• **المجال المكاني:** بالنسبة للأساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لولاية البويرة

• **الغرض منها:** ترشيح أهم الاختبارات التي تقيس صفة التحمل وصفة السرعة.

• **محتوى (خطة) الدراسة:**

- **المرحلة الأولى:** قام الباحثون أولاً بمسح مرجعي لمختلف الكتب والمراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة والمشابهة، لاستخلاص أهم القدرات البدنية الأساسية التي يحتاجها اللاعب حسب متطلبات كرة القدم الحديثة، ثم تم بعد ذلك اقتراح مجموعة من الاختبارات البدنية.

ومن أجل الوصول إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات المختارة لهذه الدراسة والحصول على نتائج دقيقة، قام الباحثون بعرض استمارة الاختبارات البدنية المرشحة على مجموعة من الخبراء والمختصين (اساتذة، دكاترة، مدربين) الناشطين على مستوى معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية (I.STAPS) قصد ترشيح أهم الاختبارات البدنية التي تتناسب مع قدرات اللاعبين الناشئين (15).

- **المرحلة الثانية:** بعد تحديد فريق العمل المساعد في تطبيق الاختبارات البدنية تم عقد مجموعة من الجلسات معهم من أجل شرح وتوضيح مفردات الاختبارات المكتوبة وغرض كل واحد منها أولاً ثم التطبيق العملي لها، بالإضافة إلى توضيح في ما يخص الأدوات المستعملة في تنفيذ الاختبارات وكيفية التعامل معها واستعمالها وتقديم شروحات وافية عن كيفية تسجيل و تفرغ النتائج في هذه الاستمارة ، من خلال تسجيل محاولات كل اختبار في المكان المخصص لها كما تم توزيع المهام على أعضاء فريق العمل المساعد، من خلال إعطاء كل شخص مسؤولية محددة طوال فترة الاختبارات تفادياً لخلط الأمور وحتى يتم الحصول على نتائج دقيقة خالية من الأخطاء . ومن أجل توضيح طريقة العمل ميدانياً لأعضاء فريق العمل المساعد تم استغلال فرصة إجراء الاختبارات لتأكد من ثباتها " Test Retest " تطبيق الاختباروا إعادة تطبيقه من أجل تقديم شرح أكثر وضوحاً عن كيفية إجراء هذه الاختبارات.

2.3/ الدراسة الأساسية:

1.2.3/ منهج البحث:

إن التعامل بالمنهج العلمي في مجال التربية البدنية والرياضية قد حقق قفزة هائلة في دول العالم التي وصلت إلى مستويات رفيعة، حيث يقصد بالبحث العلمي مجموع القواعد والمعطيات الخاصة التي تسمح بالحصول على المعرفة السليمة في طريقة البحث عن الحقيقة لعلم من العلوم. ويعرف المنهج بأنه عبارة عن مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه. (رشيد زرواتي: 2002، ص119)

وبالتالي فالمنهج ضروري للبحث إذ هو الذي يبين الطريق ويساعد الباحث في ضبط أبعاد ومساعي وأسئلة وفروض البحث. (Jean claude combessi.1996 p 09)

ففي مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج السليم والصحيح لكل مشكلة بحث على طبيعة المشكلة، ولهذا فإننا نرى أن هته الدراسة تقتضي إتباع المنهج التجريبي.

إن المنهج التجريبي هو المنهج الذي يكون الاختبار الحقيقي لفرض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر، كما أن هذا المنهج يمثل الاقتراب الأكثر صدقا لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة علمية ونظرية بالإضافة إلى إسهامه في تقدم البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية ومن بينها علوم الرياضة. (محمد حسن علاوي، 1999، ص 35) وقد استخدمنا في هذه الدراسة المنهج التجريبي وذلك باستخدام القياس القبلي والبعدي، ويعتبر المنهج التجريبي من أكثر المناهج العلمية إستعمالاً في البحوث العلمية، لكونه أنسب المناهج للوصول إلى أهداف البحث وبذلك يتناسب وطبيعة المشكلة التي نحن بصدد دراستها.

2.2.3/ متغيرات البحث: بناء على الفرضيات السابقة الذكر يمكن ضبط المتغيرات التالية وتحديدها من أجل الوصول إلى نتائج أكثر علمية وموضوعية.

أ- المتغير المستقل: وهو السبب في علاقة السبب والنتيجة أي العامل الذي نريد من خلاله قياس النتائج. (deslandes neve: 1976, p20)

وفي دراستنا هذه يتمثل المتغير المستقل في: **التدريب الرياضي.**

ب- المتغير التابع: يعرف بأنه متغير يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع.

ويمكن تعريفه أيضا بأنه المتغير الذي يوضح الناتج أو الجوانب لأنه يحدد الظاهرة التي نحن بصدد محاولة شرحها وهي تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث إلى قياسها وهي تتأثر بالمتغير المستقل.

في دراستنا المتغير التابع تتمثل عناصر اللياقة البدنية (المداومة، السرعة).

وهذه المتغيرات هي التي توضح النتائج والجوانب لأنها تحدد الظاهرة التي نود شرحها.

3.2.3/ تحديد مجتمع وعينة البحث:

أ- مجتمع البحث:

إن القصد من مجتمع البحث في هذه النقطة هو كما عرفه الباحثون: مجموع محدود أو غير محدود من المفردات (عناصر الوحدات)، حيث تنصب الملاحظات، ويعرفه آخرون على أنه: "جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث". (احمد بن مرسل: 2005، ص 166)

وهو إجراء يستهدف تمثيل المجتمع الأصلي بحصة أو مقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث وذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة على المجتمع الأصلي المسحوب منه. (محمد نصر الدين رضوان 2003، ص 20).

من الناحية الاصطلاحية (هو تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ منها العينة وقد تكون هذه المجموعة مدارس، فرق، أساتذة، أو أي وحدات أخرى)، ويمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو السمات القابلة للملاحظة، القياس، والتحليل الإحصائي ولذا فقد اعتمدنا في بحثنا وارتأينا أن يكون مجتمع البحث لاعبي النادي الرياضي الهاوي لبلدية قادية والذي يبلغ عددهم 20 لاعب، بالإضافة إلى 15 عضوا من الكشافة الوطنية لا تفوق أعمارهم 15 سنة.

ب- عينة البحث:

العينة: هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزء من الكل، بمعنى انه تؤخذ مجموعة من افراد المجتمع على ان تكون ممثلة لمجتمع البحث الأصلي تمثيلا دقيقا. (رشيد زواتي: 2007، ص 334). إن الهدف من اختيار العينة هو الحصول على معلومات من مجتمع الأصلي للبحث، فالعينة إذن هي انتقاء عدد من الأفراد لدراسة ممثلين لمجتمع الدراسة، فالاختيار الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة لتعميم على المجتمع، حيث تكون نتائجها صادقة بالنسبة له، ولقد حاولنا أن نحدد عينة لهذه الدراسة تكون أكثر تمثيلا للمجتمع الأصلي، هذا ما يخول لنا الحصول على نتائج يمكن تعميمها ولو بصورة نسبية، ومن ثم الخروج بنتائج تلازم الحقيقة وتعطي صورة واقعية للميدان المدروس.

اشتملت هذه الدراسة على 30 لاعب كعينة للدراسة مقسمين إلى مجموعتين متكافئتين وهذا من أجل التحكم في مجريات الدراسة التي تعتمد على التجربة وتماشيا مع طريقة التدريب المعتمدة والوسائل الموجودة.

وقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية بسيطة عن طريق القرعة، بحيث تم اختيار 15 لاعب من النادي الرياضي الهاوي لبلدية قادية (DRBK)، و15 عضوا من الكشافة الوطنية لا تفوق أعمارهم 15 سنة، كما تم تقسيمهما إلى مجموعتين متكافئتين من حيث العدد، وكانت المجموعتين كالتالي:

❖ **المجموعة التجريبية:** التي تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح عليها: تحتوي على 15 لاعب من نادي جمعية

قادية (DRBK) والتي طبق عليها البرنامج التدريبي الخاص بالنادي.

❖ **المجموعة الضابطة:** تحتوي على 15 عضوا من الكشافة الوطنية لا تفوق أعمارهم 15 سنة.

- الجدول رقم(01): يمثل العينة المدروسة:

عدد اللاعبين	العينة	
	الرمز	التسمية
15	DRBK	نادي جمعية قاديوية
15	فوج الورثلاني	الكشافة الوطنية لبلدية قاديوية

ج- التجانس والتكافؤ:

❖ التجانس في المتغيرات (السن، الطول، الوزن)

الجدول رقم (02): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف (cv) في المتغيرات (السن، الطول، الوزن) للعينتين.

المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			المتغيرات
معامل الاختلاف	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	معامل الاختلاف	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
9.46	1,45	13,73	9.78	1,41	13,80	العمر (السنة)
27.65	5,87	162,33	27.65	5,87	162,33	طول الجسم (سم)
18.78	2,19	41,13	17.02	2,42	41,20	وزن الجسم (كغ)

يلاحظ من الجدول أعلاه بان جميع قيم معامل الاختلاف (cv) لمتغيرات السن، الطول، الوزن، للمجموعتين التجريبية والضابطة كانت أقل من 30% يعني ان العينة متجانسة.

❖ تكافؤ مجموعتي البحث: أجري التكافؤ بين مجموعتي البحث وفق المتغيرات (السن، الطول، الوزن).

- الجدول رقم(03): يوضح الاواسط الحسابية والانحرافات المعيارية و (T) ستودنت للمجموعات المستقلة للمتغيرات المذكورة التي اعتمد عليها الباحث في التكافؤ.

(T) الجدولة	(T) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
2,042	0,00	1,45	13,73	1,41	13,80	العمر (السنة)
	0.07	5,87	162,33	5,87	162,33	طول الجسم (سم)
	0.41	2,19	41,13	2,42	41,20	وزن الجسم (كغ)

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (3) والذي يبين نتائج المتغيرات التي اعتمد عليها الباحث في تكافؤ المجموعتين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة نلاحظ:

عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين وهذا في كل المتغيرات المعتمدة في تكافؤ المجموعتين وهي: السن، الطول، الوزن، حيث بلغت قيمت (T) المحسوبة على التوالي (0,000)، (0,07)، (0,41) وهي اقل من قيمة (T) الجدولية والمقدرة ب (2,042) وهذا عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية قدرة ب(30)

4.2.3/ مجالات الدراسة:

أ- **المجال البشري:** أجريت الدراسة على النادي الرياضي الهاوي لبلدية قاديوية (DRBK) لكرة القدم، وبعض أعضاء الكشافة الوطنية والتي تقل أعمارهم عن 15 سنة.

ب- **المجال المكاني:** وقد قسم إلى جانبين وهما:

❖ **الجانب النظري:** لقد قمنا ببحثنا هذا في مختلف المكتبات منها مكتبة المعهد (علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، المكتبة المركزية في جامعة البويرة)

❖ **الجانب التطبيقي:** تم تطبيق الاختبارات القبلية والبعدي على المجموعتان التجريبية المتمثلة في لاعبي النادي الرياضي الهاوي لبلدية قادية (DRBK)، والضابطة المتمثلة في بعض أعضاء الكشافة الوطنية في الملعب البلدي بقادية.

ج- **المجال الزمني:** قد قسم إلى جانبين وهما:

الجانب النظري: لقد انطلقنا في بحثنا هذا ابتداء من شهر نوفمبر 2019 بعد الحصول على موافقة الأستاذ المشرف إلى غاية نهاية شهر جانفي 2020

❖ **الجانب التطبيقي:** أما الجانب التطبيقي تم تقسيمه على النحو التالي:

- **الاختبارات القبلية:** قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية للمجموعتين المجموعة التجريبية التي تم تطبيق البرنامج التدريبي الخاص بالنادي عليها، والمجموعة الضابطة التي لا تمارس نشاط رياضي وقد كان هذا الإجراء بعد القيام بالتجربة الاستطلاعية والتحقق من صدق وثبات الاختبارات وقد تم الاتفاق على إجراء هذه الاختبارات يومي 06 و 08 فيفري 2020 وفقا للتسلسل التالي:

يوم 06 فيفري 2020 إجراء الاختبارات البدنية للمجموعة الضابطة.

يوم 08 فيفري 2020 إجراء الاختبارات البدنية للمجموعة التجريبية.

- **الاختبار البعدي:** تم الاتفاق على إجراء الاختبارات البعدي يومي 01 و 03 افريل 2020 أي بعد ستة أسابيع وكانت على النحو التالي:

يوم 01 افريل 2020 إجراء الاختبارات البدنية للمجموعة الضابطة.

يوم 03 افريل 2020 إجراء الاختبارات البدنية للمجموعة التجريبية.

5.2.3 / أدوات البحث:

قصد الوصول إلى حلول إشكالية البحث المطروحة وللتحقق من صحة فرضيات هذا البحث لزم إتباع أفضل الأدوات في مجال البحث، حيث تم استخدام الأدوات التالية:

أ - الدراسة النظرية:

هي التي يصطلح عليها ب "الببليوغرافيا"، حيث تتمثل في الاستعانة بالمصادر والمراجع من كتب، مذكرات، مجلات،..الخ، التي يدور محتواها حول موضوع دراستنا وكذلك مختلف العناصر المشابهة التي تخدم الموضوع، سواء كانت مصادر عربية أو أجنبية، أو دراسات ذات صلة بالموضوع.

ب - الإختبارات البدنية:

حاول الباحث من خلال استعمال الاختبارات البدنية تحديد ما يلي: تحديد مستوى اللاعبين، ومتابعة التقدم الذي أحرزه البرنامج، كما استعملت لغرض القياس القبلي والبعدي للعينة المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة والفروق الموجودة بينهما سواء قبل أو بعد للمقارنة بينهما.

6.2.3 / الشروط العلمية للاختبارات:

يجب على الباحث قبل استخدامه لأي اختبارات أن يراعي فيها العديد من الشروط والأسس العلمية والتي تتمثل في الصدق والثبات والموضوعية.

أ- **الثبات R_{xy}** : يعني الثبات أن الاختبار يحقق نفس النتائج تقريبا إذا أعيد تطبيقه على نفس الأفراد تحت نفس الظروف أكثر من مرة، ويتم التعرف على ثبات الاختبار باستخدام أساليب إحصائية عديدة، أهمها وأكثرها استخداما هي طريقة إعادة الاختبار ، تضيف ليلي السيد فرحات" أن الثبات هو درجة التماسك التي يمكن لوسيلة القياس المستخدمة من تطبيقها. (ليلي السيد فرحات: 2005، ص 144).

$$R_{xy} = \frac{n(\sum xy) - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[n(\sum x^2) - (\sum x)^2][n(\sum y^2) - (\sum y)^2]}}$$

بحيث: **n**: عدد العينة.

$\sum xy$: يمثل حاصل ضرب الدرجات المتقابلة في الاختبار.

$(\sum x)(\sum y)$: يمثل حاصل ضرب مجموع درجات الاختبار الأول x في مجموع درجات الاختبار الثاني y .

$\sum x^2$: مربعات درجات الاختبار الأول.

$\sum y^2$: مربعات درجات الاختبار الثاني.

ب- **الصدق**: يعني أن يكون الاختبار صادقاً في قياس ما وضع من أجله، ويعتبر معامل صدق الاختبار أحد المعايير العلمية الهامة التي يجب أن يتأكد منها واضع الاختبار، فصدق الاختبار هو مقدرة على قياس ما وضع من أجله سواء كان صفة بدنية أو مهارية أو حركية أو سمة من السمات الشخصية. (كمال عبد الحميد، 2001، ص 39) ويمكن حساب صدق الاختبار من الثبات، وذلك لوجود ارتباط قوي بين صدق الإختبار وثباته لأن كل اختبار صادق هو بالضرورة ثابت، وذلك بتطبيق القانون الآتي: (بوداود عبد اليمين، عطاء الله أحمد: 2010، ص 83).

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

ج- **الموضوعية**: تعني موضوعية الاختبار بقلة أو عدم وجود اختلاف في طريقة تقويم أداء المختبرين مهما اختلف المحكمون، فكلما قل التباين بين المحكمين دل ذلك على أن الاختبار موضوعي، وهذا يعني بأنه لو تم توجيه اختبار ما لمجموعة من المحكمين فإن النتائج التي تأتي عن آرائهم تكون متساوية، ويمكن التعرف على موضوعية الاختبار عن طريق التعرف على مقدار الفروق الفردية بين تقدير محكمين اثنين أو أكثر للأداء.

7.2.3 / الاختبارات البدنية:

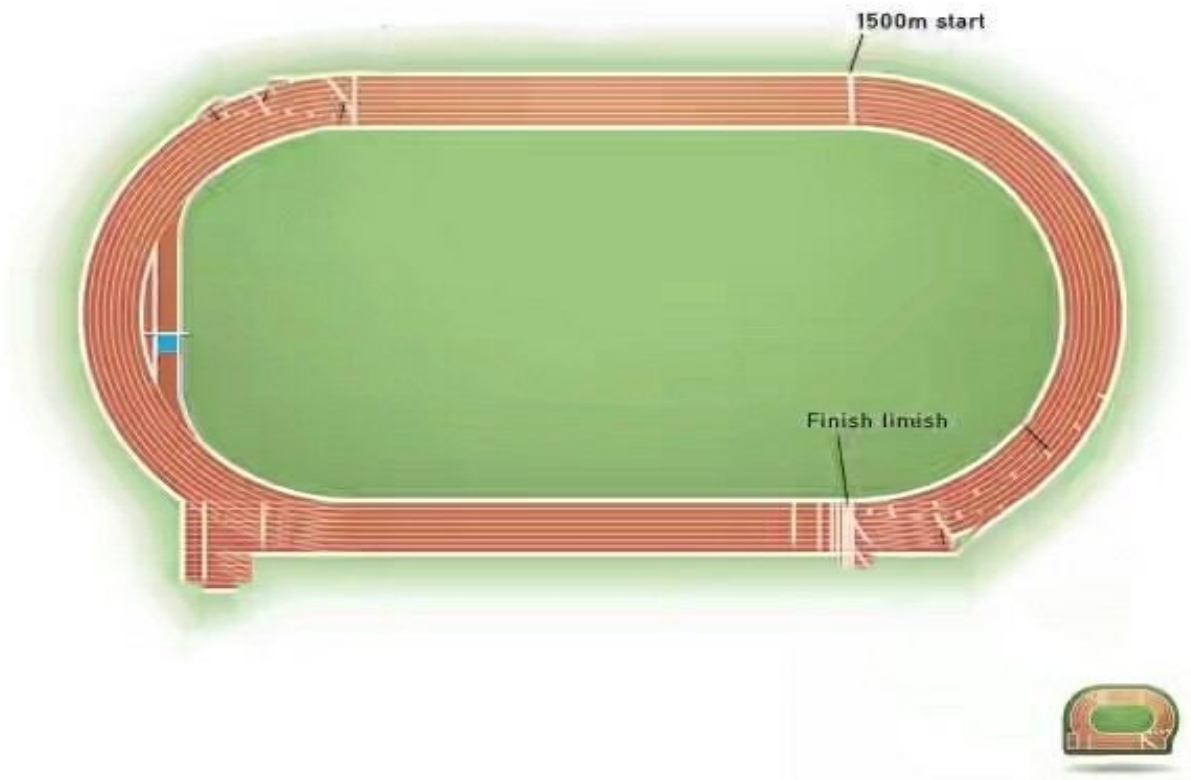
1: التحمل الدوري التنفسي (التحمل العام):

أ- اسم الاختبار: اختبار الجري (1500م)

ب- الغرض منه: قياس التحمل الأكسوجيني.

ج- الأدوات والوسائل: مضمار ألعاب القوى، ميفاتيه.

د- طريقة الأداء: جري اللاعب لمسافة 1500 متر بأسرع ما يمكن.



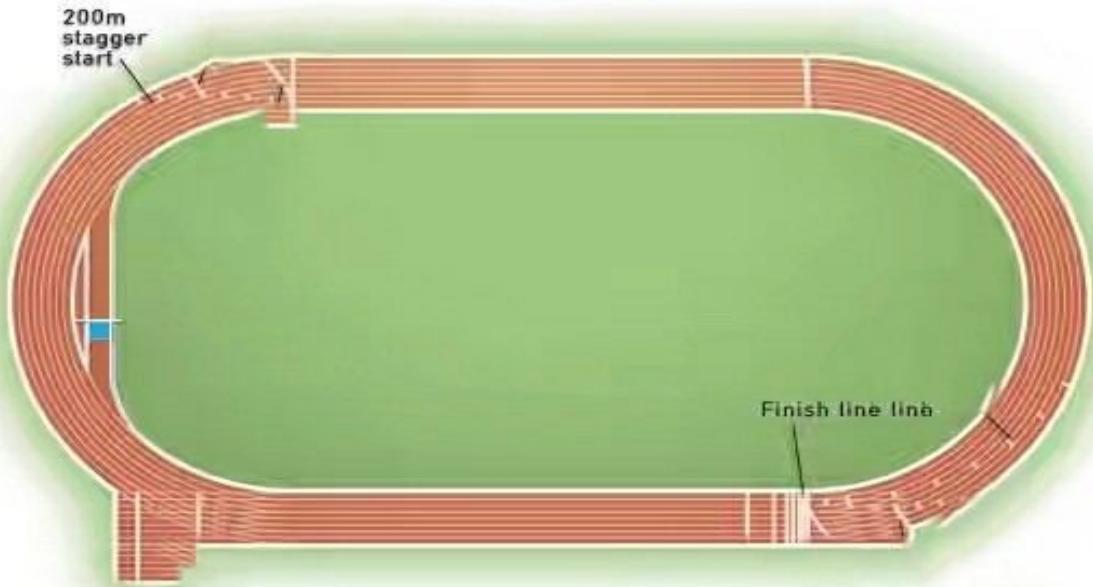
الشكل رقم (01): يمثل اختبار اختبار الجري (1500م)

- جدول رقم (04): يمثل مستويات اختبار التحمل الدوري التنفسي (التحمل العام):

التقدير	النتيجة
ممتاز	4 دقائق و 11 ثانية
متوسط	4 دقائق و 33 ثانية
ضعيف	4 دقائق و 53 ثانية

2: السرعة

- أ- اسم الاختبار: اختبار السرعة (100 م).
- ب- الغرض من الاختبار: قياس السرعة.
- ج- الأدوات والوسائل: مضمار ألعاب القوى، ميقاتيه.
- د- وصف الاختبار: ركض مسافة (100 متر) بأقصى سرعة، الجري في أزواج متقاربة المستوى.



الشكل رقم (02): يمثل اختبار السرعة (100 م).

- الجدول رقم (05): يمثل مستويات اختبار السرعة (100 م).

التقدير	النتيجة
ممتاز	9 ثانية و 70 جزء من المائة
متوسط	10 ثانية و 50 جزء من المائة
ضعيف	11 ثانية و 20 جزء من المائة

8.2.3/ تحديد وسائل تنفيذ المحتوى: لتطبيق هذا البرنامج قام الباحث بتحديد المحتوى:

- عدد اللاعبين وأعضاء الكشافة الذين سيتم إخضاعهم للبرنامج التدريبي المقترح.
- تحديد فريق العمل المساعد لتنفيذ هذا البرنامج
- مكان ووقت التدريب والوسائل البيداغوجية.
- الإختبارات البدنية للوقوف على مستوى النمو.
- الزمن الكلي لمختلف الفترات التدريبية للبرنامج التدريبي المقترح.

9.2.3/ الوسائل البيداغوجية :

- كرات قانونية.
- شواهد وشواخص مختلفة الأحجام.
- صفارة من نوع RUCANOR
- ميقاتييه.
- ملعب كرة القدم.
- ديكامتر لقياس المسافات.
- شريط لتقسيم المرمى.
- الحلقات البلاستيكية.
- استمارات التسجيل

❖ وسائل أخرى:

- آلة حاسبة من نوع casio fx 602p.
- جهاز كمبيوتر محمول من نوع acer.
- البرنامج الإحصائي SPSS 18.
- أقلام.

10.2.3/ الوسائل الإحصائية:

*تم استخدام برنامج SPSS18: وهو البرنامج الإحصائي الذي يساعد ويسهل عملية حساب المعادلات بسهولة وبأكثر دقة.

(أ) المتوسط الحسابي: يعرف الوسط الحسابي لمجموعة من القيم بأنه مجموع هذه القيم مقسوما على عددها، ويرمز في العادة إلى الوسط الحسابي بالرمز (\bar{x}) .

فإذا كان لدينا مجموعة من المشاهدات (n) مشاهدة مثل: x_1, x_2, \dots, x_n فإن:

ب) **الإحراف المعياري**: ويتم حسابه لمعرفة تقارب أو تباعد نتائج المجموعة عن وسطها الحسابي وعلاقته كالتالي:

$$S = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{x})^2}{n}}$$

ج) **إختبار "T" ستيودنت**:

1- **إختبار "T" ستيودنت لعينتين مستقلتين ومتساويتين**: وهي طريقة إحصائية من الطرق التي تستخدم في حساب الفروق بين المتوسطات الحسابية، وتستخدم الإختبارات لقبول أو رفض العدم بمعنى آخر إختبارات تستطيع تقييم الفرق بين المتوسطات الحسابية تقييما مجردا من التدخل الشخصي وفي حالة العينات الأقل من 30 نستخدم الصيغة التالية:

$$T = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{(S_1)^2 + (S_2)^2}{n - 1}}}$$

2) **إختبار "T" ستيودنت لعينتين مرتبطتين غير مستقلتين**: يستخدم توزيع ت بنجاح لاختبار الفروض الخاصة بمجتمعين إحصائيين في العديد من التجارب البحثية التي تتطلب مقارنة متوسطين حسابيين لمجموعة واحدة قياسين قبلي وبعدي.

$$T = \frac{\sum d}{\sqrt{\frac{n \cdot \sum d^2 - (\sum d)^2}{n - 1}}}$$

حيث: $\sum d$ = مجموع الفروق بين المتوسطات الحسابية للعينتين.

هـ) **معامل الإختلاف**: يستخدم معامل الاختلاف في المقارنة بين تشنت مجموعتين او اكثر من البيانات، حيث لايمكننا استخدام احد مقاييس التشنت لعمل هذه المقارنة مباشرة في جميع الاحوال وذلك لسببين:

1- اختلاف وحدات القياس المستخدمة في المجموعتين كما لو كنا نقارن بين تشنت درجات مجموعة من الطلاب وتشنت اوزانهم واطوالهم.

2- وجود فرق كبير بين المتوسطين الحسابيين للمجموعتين المراد المقارنة بين تشنتيهما.

$$C.V = \frac{S}{\bar{x}} \times 100\%$$

حيث أن:

C.V: معامل الإلتواء.

\bar{x} : المتوسط الحسابي.

S: الانحراف المعياري.

خلاصة:

يعتبر هذا الفصل بمثابة الفصل التمهيدي للمرحلة التطبيقية حيث شمل منهجية البحث وإجراءاته الميدانية فمن خلاله وضع الباحث مشكلة الدراسة بشكل مباشر وهذا بفضل الدراسة الاستطلاعية للمشكلة التي كانت قاعدة أساسية لكي نبين أن الظاهرة موجودة فعلا، ويعتبر بمثابة الدليل أو المرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات، وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة.

كما تناولنا فيه أهم العناصر التي تخدم دراستنا بشكل مباشر، ووضعنا في مستهله المنهج العلمي المتبع في الدراسة، بالإضافة مجتمع وعينة الدراسة وكذا حدود الدراسة المكانية والزمنية، ووصفنا الأدوات والتقنيات المستعملة في جمع المعلومات والبيانات (الاختبارات البدنية، والبرنامج التدريبي (التمرينات الخاصة) والوسائل الإحصائية وكذا المعالجة الجيدة للمعطيات. . الخ)، من العناصر التي يعتمد عليها أي باحث في الجانب التطبيقي . كل هذه الأمور تدخل تحت إطار الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية، التي تعتبر الأساس العلمي الذي يركز عليه الباحث لإعطاء بحثه مصداقية منهجية، ويكون عمله منظم بطريقة مقنعة ومنطقية، وتخدم مجالات البحث العلم، فأبي عمل يخلوا من هذا المجال يفقد قيمته العلمية، ولا يمكن الاستفادة منه كدراسة علمية في جميع المجالات، لهذا لا بد للباحث أن يخصص أغلب وقته في تحديد هذه العناصر تحديدا يليق بمستوى الدراسة حتى تعكس الصورة الحقيقية له، إن كان منهجي في عمله أو أنه يتميز بالفوضى والعشوائية، وبهذا نكون قد أزلنا اللبس عن بعض العناصر التي قد تعترض القارئ في هذا الفصل.

الفصل الرابع

النتائج المرجوة في ضوء الأدوات
المعتمدة في الدراسة

النتائج المرجوة:

- ✓ نترقب وجود فروق معنوية دالة إحصائيا لصالح المجموعة التجريبية التي تمارس كرة القدم على حساب المجموعة الشاهدة التي لا تمارس كرة القدم في المداومة والسرعة.
- ✓ إظهار مدى تأثير التدريب الرياضي على ديناميكية نمو بعض عناصر اللياقة البدنية خاصة المداومة والسرعة.
- ✓ التدريب الرياضي أو ممارسة اللعبة في حد ذاته عامل فعال في تحديد تطور صفتي السرعة والمداومة لكن تتفاوت نسبة تأثير كل من هما.
- ✓ التطور الحاصل في صفة المداومة من جراء التدريب يكون أكثر وضوحا من تطور صفة السرعة لدى نفس المجموعة.
- ✓ المجموعة التجريبية التي تخضع للتدريب الرياضي أكثر تأثرا في ديناميكية نمو صفتي السرعة والمداومة، مقارنة بالمجموعة الضابطة التي لا تمارس نشاط رياضي مقنن.
- ✓ إظهار مدى أهمية التدريب الرياضي من ناحية الرفع من مستوى اللياقة البدنية.

الخاتمة

التدريب الرياضي جزء لا يتجزأ من باقي العلوم الأخرى من الرياضيات وفيزياء وكيمياء بل التدريب الرياضي يخاطب هذه العلوم المجسدة في المقولة التي تقول أن: "العقل السليم في الجسم السليم".

فالأفراد يختلفون في معدلات نمو صيغاتهم البدنية عبر المراحل السنوية المختلفة إلا أنهم يشتركون في كونهم ينمون "مبدأ استمرارية" النمو وهذا النمو يكون خاضع لتأثير عدة عوامل بيئية، غذائية، تدريب رياضي ... الخ.

وقد سلط الضوء في هذه الدراسة على صفتي المداومة والسرعة لكونهما عاملين رئيسيين لكل فرد أو إنسان على وجه الأرض وفي التنشئة السليمة للفرد من الناحية البدنية التي قد تجعله يتقادر الانحراف والضياع والفساد.

ومما سبق ذكره جاءت دراستنا تحت عنوان "تأثير التدريب الرياضي على ديناميكية نمو صفتي المداومة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف U15، و التي من خلالها أثبتت النتائج أن التدريب الرياضي أو ممارسة اللعبة في حد ذاته عامل فعال في تحديد تطوير صفتي السرعة والمداومة لدى لاعبي الممارسين للرياضة كرة القدم مع أقرانهم افراد الكشافة الوطنية الذين لا يمارسون اللعبة وعوامل أخرى يمكن أن تكون محل دراسات أخرى أشمل وأعمق، رغم كل هذا إلا انه تجدر بنا الإشارة إلى أن البحث في المجال الرياضي والممارسة الرياضية وكذا التدريب الرياضي في حد ذاته يعتبر ذا حقل واسع وشاسع لمى يمتلك من محاور كثيرة يجب التركيز عليها لتحسين الأداء الرياضي بشكل عام وترقية الممارسة في إطارها الصحي والسليم.



البيبيو غرافيا



❖ قائمة المصادر:

القرآن الكريم:

الحديث الشريف

❖ قائمة المراجع باللغة العربية:

1. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد: فسيولوجية اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، ط1، مصر، 1993.
2. أنير صبري، عقيل عبد الله الكاتب: التدريب الدائري، مطبعة علاء بغداد 1980.
3. احمد بن مرسل: مناهج البحث العلمي في علوم الإعلام والاتصال، ط 2، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون، الجزائر، 2005.
4. أمر الله أحمد البساطي: قواعد وأسس التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998.
5. البساطي أمر الله احمد: التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، منشأة المعارف، الإسكندرية مصر، 2001.
6. بسطويسي أحمد، أسس ونظريات الحركة، ط 1، دار الفكر العربي، مصر، 1996.
7. بوداود عبد اليمين، عطاء الله أحمد: المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2010.
8. تامر محسن واثق تاجي: كرة القدم وعناصرها الأساسية، المطبعة الجامعية بغداد، 1976.
9. تشارلز يوتشر، أسس التربية البدنية، ترجمة الدكتور حسن معوض، د. كمال صالح، مكتبة الانجلو مصرية، القاهرة، 1964.
10. توما جورج خوري، سيكولوجيا النمو عند الطفل والمراهق، ط 1، المؤسسة الجامعية للدراسات، بيروت، لبنان، 2000.
11. حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، ط5، عالم الكتاب، القاهرة، مصر، 2001.
12. حسن احمد الشافعي: تاريخ التربية البدنية والرياضية في المجتمعين العربي والدولي منشأة المعارف، مصر، 1998.
13. حنفي محمود مختار: كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، مصر، 1977.
14. خليل ميخائيل عوض، مشكلات المراهق في المدن والريف، دار المعارف، مصر، ب ط، 1971 م.
15. رشيد زرواتي: تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1، 2002.
16. رشيد زواتي: مناهج وادوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط 1، الجزائر، 2007.
17. رومي جميل: فن كرة القدم، ط 2، دار النقائض، بيروت، 1986.
18. رومي جميل: فن كرة القدم، ط 2، دار النقائض، بيروت، 1988.
19. صالح السيد قدوس، الأسس العلمية الحديثة في رياضة الملاكمة، ط 1، دار الفكر العربي، 1977.
20. طه إسماعيل وآخرون: كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة مصر، 1989.

21. عباس محمد عوض، المدخل الي علم نفس النمو (الطفولة، المراهقة، الشيخوخة) دار المعرفة الجامعية، مصر، 1995.
22. عبد الحميد كامل وحسنين محمد صبحي: اللياقة البدنية ومكوناتها، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة مصر، 1997.
23. عبد الحميد محمد الهاشمي، علم النفس التكويني وأسس، مكتبة الخليج، القاهرة، 1976.
24. عبد الرحمان الحيساوي، دراسات في تفسير السلوك الإنساني، ط 4، دار الراتب الجامعية، بيروت، 1999.
25. عبد الرحمان محمد العيسوي، تصميم البحوث النفسية والاجتماعية والتربوية، دراسات في تفسير السلوك الانساني دار راتب الجامعية، ط 1، مصر، 1999.
26. عصام بدوي: التدريب الرياضي علم وفن، دار الفكر العربي، مصر، 2003.
27. علي عادل عبد البصير: تدريب القوة العضلية، ط1، مصر، 2004.
28. عنايات محمد أحمد فرج، مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، مصر، 1998.
29. غازي صالح محمود: كرة القدم المفاهيم - التدريب، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2011.
30. فريدريك معتوق: معجم العلوم الاجتماعية، انجليزي، فرنسي، عربي، أكاديميا: بيروت، لبنان، 1998.
31. فؤاد البهي، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة مصر 1976.
32. قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر للطباعة، مصر، 1998.
33. قاسم حسن حسين، قيس ناجي عبد الجبار: مكونات الصفات الحركية، مطبعة الجامعة بغداد 1984.
34. قيس ناجي عبد الجبار، تطوير القابلية البدنية في العمر المدرسي، كلية التربية الرياضية ببغداد، العراق، 1989.
35. كمال جميل الريطي: التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون، ط2، عمان، 2004.
36. كمال دسوقي، النمو التربوي للطفل والمراهق، دار النهضة العربية، مصر، 1979.
37. كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين: كرة اليد الحديثة، ط 1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001.
38. ليلي السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط 3، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2005.
39. محمد الحماحي، أمين الخولي، أسس بناء التربية الرياضية، دار الفكر العربي، ط 1، مصر، 1990.
40. محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط 1، دار المعارف، مصر، 1990.
41. محمد حسن علاوي، اسامة انور راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، 1999.
42. محمد سعيد العزمي، أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية والتطبيق منشأة المعارف، مصر، 1996.
43. محمد صبحي حسنين، كمال عبد الحميد، اللياقة البدنية ومكوناتها، ط3، دار الفكر العربي، مصر، 1997.
44. محمد عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1987.

45. محمد نصر الدين رضوان: الاحصاء الاستدلالي في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، مصر، 2003.
46. محمود حنفي مختار: كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، مصر، 1977.
47. محمود عبد الحليم منسي، عفاف بنت صالح مخطر، علم نفس النمو، مركز الإسكندرية للكتاب، ط2، مصر، 2001.
48. محمود عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، 1992.
49. محي الدين مختار، محاضرات في علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ب س ط.
50. مريم سليم، علم نفس النمو، دار النهضة العربية، ط 1، مصر، 2002.
51. مفتي ابراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، ط 2، دار الفكر العربي، مصر 2001.
52. مفتي ابراهيم حماد، بناء فريق كرة القدم، ط 1، دار الفكر العربي، 1993.
53. مفتي ابراهيم حماد، بناء فريق كرة القدم، ط 1، دار الفكر العربي، 1993.
54. يحي السيد الحاوي، المدرب الرياضي، الطبعة 1، المركز العربي للنشر، القاهرة، 2002.

❖ المذكرات

1. بلقاسم كلي وآخرون: دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية، مذكرة لنيل شهادة الماستر في ت.ب.ر، معهد ت.ب.ر، دالي ابراهيم، جامعة الجزائر، 1997.
2. عطا الله خيرالدين: أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة السرعة (سرعة الاستجابة) من أجل تحسين مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم، مذكرة لنيل شهادة الماستر في ت.ب.ر، قسم التدريب الرياضي، جامعة محمد بوضياف المسيلة، 2016.

❖ المجلات


1. منهاج التربية البدنية: " منشورات لوزارة التربية الوطنية "، 1984.

❖ المراجع باللغة الأجنبية

1. bernard turpin: op-cit, 2002
2. deslandes neve: lintroduction a la recherche, edition, paris, 1976.

3. habil dornhoff martinK,l'éducation physique et sportives, Alger, office des publication universitaire, 1993.
4. <https://www.sport.ta4a.us/fitness/1423-speed.html> Johnson, J. For young jumpers, differences are in movement control, not its coordination. Research Quarterly for Exercise and Sport 65. Philadelphia. 2000.
5. Jean claude combessiM: la méthode en sociologie) serie approches(ed: casbah, Alger, la decouverte, paris, 1996.
6. Jurgen weineck , Biologie du sport, Edition vigot, Paris,1985.
7. Weineck (j), Manuel d'entraînement, édition vigot, paris, 1986.

الملاحق

A decorative frame with intricate Arabic calligraphy, featuring a central floral motif and symmetrical scrollwork. The frame is composed of two parallel lines with ornate flourishes at the corners and midpoints.

الملحق

01



جامعة ألكى محند أولحاج البويرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم: التدريب الرياضي النخبوي.



عنوان المذكرة: " تأثير التدريب الرياضي على ديناميكية نمو صفتي المداومة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم
صنف أصاغر U15؟"

جدول المحكمين للاختبارات البدنية

المحكم	الدرجة العلمية	التخصص	الملاحظات	الإمضاء
مهدي نيل	أستاذ مساعد	الإعداد للرياضة	مقبول	
د عمار جمال	دكتوراه	التدريب الرياضي	مقبول + تعديل اختبارات	
سليمان العزيمي	أستاذ محاضر	التدريب الرياضي	مقبول	
مريم رضوان	أستاذ محاضر	العلوم الرياضية	مقبول على تعديلات بسيطة	
ياسر محمد	دكتوراه	التدريب الرياضي	مقبول	

تحت إشراف:

- د. زاوي عبد السلام

- إعداد الطلبة:

- هارون خالد

- بلعربي أمين

02/ اختبار السرعة 100م:

01. الأدوات المستعملة: ميقاتية، صفارة، ملعب، أقماع.

02. غرض الاختبار: قياس سرعة المختبر والوقت المستقطع في مسافة 100م.

03. مكان الأداء: بملعب البلدي.

04. وصف الاختبار:

يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء السفلي للسرعة وعندما تعطي الإشارة من طرف الميقاتي يقوم بالجري بأقصى سرعة لديه إلى خط النهاية حسب مسافة الجري وهي 100م.

- حساب الوقت المستقطع خلال مسافة الجري 100م لكل مختبر على حدى.

- يؤدى الاختبار على انفراد لكل مختبر لتفادي السقوط المفاجئ أو الاحتكاك بين المختبرين

- يقوم الميقاتي بتسجيل الوقت المستقطع لكل مختبر على التوالي.

05. التسجيل: تسجيل المختبر للوقت المستقطع في المسافة المقطوعة 100م.

06. توجيهات وقواعد عامة:

أ- التأكد من الانطلاقة السليمة مع إعطاء الإشارة من طرف الميقاتي .

ب- الانطلاقة الجيدة تكون رجلا المختبر مرتكزة جيدا علي الأرض لكي لا تكون الانطلاقة غير جيدة بحيث جعل المختبر الموالي يضع رجليه ليستند عليهما المختبر الذي يقوم بالاختبار لكي يعطيه الاندفاع القوي عند الانطلاقة والارتفاع من وضعية البدء المنخفض.

1- الاختبارات المستخدمة

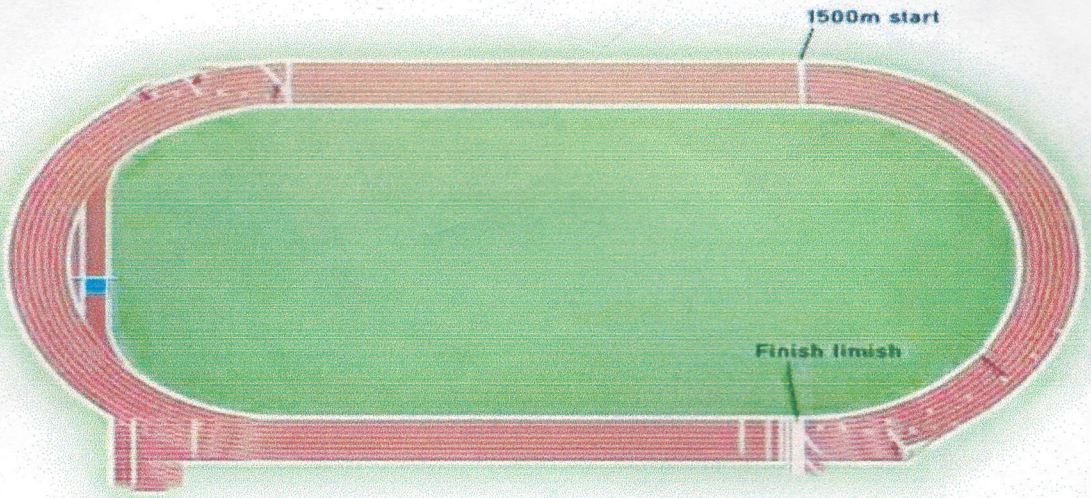
1-1: التحمل الدوري التنفسي (التحمل العام):

أ- اسم الاختبار: اختبار الجري (1500م)

ب- الغرض منه: قياس التحمل الأكسوجيني.


ج- الأدوات والوسائل: مضمار ألعاب القوى، ميقاتيه.

د- طريقة الأداء: جري اللاعب لمسافة 1500 متر بأسرع ما يمكن.



هـ- جدول التقويم:

التقدير	النتيجة
ممتاز	4 دقائق و11 ثانية
متوسط	4 دقائق و33 ثانية
ضعيف	4 دقائق و53 ثانية

A decorative frame with intricate Arabic calligraphy, featuring a central floral motif and symmetrical scrollwork. The frame is composed of two parallel lines with ornate flourishes at the corners and midpoints.

الملحق

02

الجدول الإحصائية الخاصة التجانس والتكافؤ:

جدول يبين بعض نتائج الإحصاء الوصفي.


Group Statistics

	VAR00004	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
متغير الطول	لاعبين	15	162,3333	5,87021	0,74108
	كشافة	15	162,3333	5,87021	,74108
متغير الوزن	لاعبين	15	41,2000	2,42605	0,62640
	كشافة	15	41,1333	2,19957	,56793
متغير العمر	لاعبين	15	13,8000	1,41404	0,10690
	كشافة	15	13,7333	1,45774	0,11819

جدول يبين نتائج اختبار (T).

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means								
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
VAR00003	Equal variances assumed	,000	1,000	,000	28	1,000	,00000	1,04805	-2,14684	2,14684
	Equal variances not assumed			,000	28,000	1,000	,00000	1,04805	-2,14684	2,14684
VAR00002	Equal variances assumed	,628	,435	,079	28	,938	,06667	,84553	-1,66532	1,79866
	Equal variances not assumed			,079	27,735	,938	,06667	,84553	-1,66607	1,79940
VAR00001	Equal variances assumed	,707	,408	,418	28	,679	,06667	,15936	-,25978	,39311
	Equal variances not assumed			,418	27,723	,679	,06667	,15936	-,25992	,39326

A decorative frame with intricate Arabic calligraphy. The frame is composed of multiple layers of lines, creating a sense of depth and elegance. It features symmetrical scrollwork and floral motifs, with a central vertical axis. The overall style is reminiscent of traditional Islamic art.

الملحق

03



قسم التدريب الرياضي

الرقم: 000.../م ع ت ن ب ر / 2020 .

إلى السيد (ة): المنحيس السادي إلى رياضي الجمعية

قباذنية "جسان مسعودي".

الموضوع: تسهيل مهمة.

يشرفني أن أقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة:

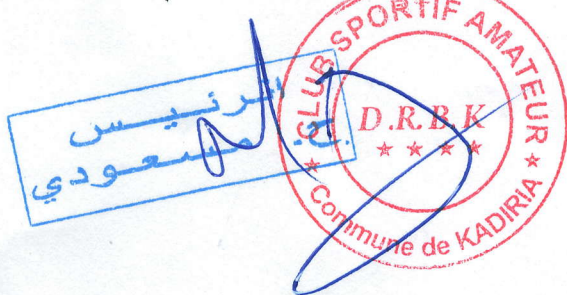
- الطالب (ة): هارون خالد رقم التسجيل: 33036907.....

- الطالب (ة): بلعربي أمينة رقم التسجيل: 1533029416.....

للقيام بزيارة ميدانية على مستوى مؤسستكم لغرض جمع بعض المعلومات والبيانات المتعلقة بالدراسة الاستطلاعية والميدانية لنهاية التكوين خلال الموسم الجامعي 2019 / 2020. والذي يندرج ضمن التحضير لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.

مدير المؤسسة المستقبلة



رئيس القسم



Summary of the study

Summary of the study:

The effect of sports training on the dynamics of growth of the maintenance and speed characteristics of soccer players (U15).

Field study on some teams of Bouira State League

Done by the students:

* Haroun Khaled

* Belaribi Amine.

Under the supervision of:

* **Professeur: Zawy Abdessalem**

The memo was titled: The Impact of Sports Training on the Dynamics of the Growth of the Attributes of Continuity and Velocity in U15 Football Players, and the aim of this study was to find out the level of the dynamics of the growth of the two attributes of Continuity and Velocity among U15 soccer players.

Are there statistically significant differences in favor of the experimental group that practices football at the expense of the control group that does not practice football in terms of attendance and speed?

Is athletic training or playing the game in and of itself an effective factor in determining the development of velocity and maintenance characteristics?

Is the development of the maintenance characteristic as a result of training be more evident than the development of the speed characteristic of the same group?

This necessitated the development of hypotheses for the study: Sports training has an effect on the dynamics of the growth of the maintenance qualities and the speed of U15 soccer players.

So the selection of the research sample was a simple random way, which included the amateur sports club of the Kadyriya municipality (DRBK) and 15 children from the National Scouts (Al-Warthalani Regiment), so the study was limited to (12. december. 2019. / . 03.jan. 2020)

Each study requires the use of its own approach, and for this reason, the appropriate approach for our study, which was chosen is the experimental approach, so that the following tests were used: a 1500-meter test for measuring general endurance, a 100-meter test for measuring velocity, which was suitable for the problem, and to find out the results, we followed the statistical method that included the arithmetic mean, deviation Standard, "T" student.

At the end of our study, the desired results in light of the tools adopted in the study prove to some extent the effect of sports training on the dynamics of the growth of the qualities of endurance and speed for soccer players (U15), so these results can be considered the beginning of the way for more comprehensive studies where we can address all the factors that contribute In improving the dynamics of the football player growth.