

## جامعة آكلي محند أولحاج البويرة

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في ميدان علوم وتقنيات  
النشاطات البدنية و الرياضية.

التخصص: تدريب رياضي نخبوي.

### الموضوع:

فاعلية التدريب باستخدام أسلوب المنافسة باللعب المصغر على تطوير بعض الصفات  
البدنية (القوة المميزة بالسرعة، السرعة الانتقالية، الرشاقة) والمهارات الأساسية (السيطرة على  
الكرة، الجري بالكرة، الاستلام والتمرير) لناشئي كرة القدم U15

- دراسة ميدانية أجريت على بعض فرق ولاية البويرة.

إشراف الدكتور:

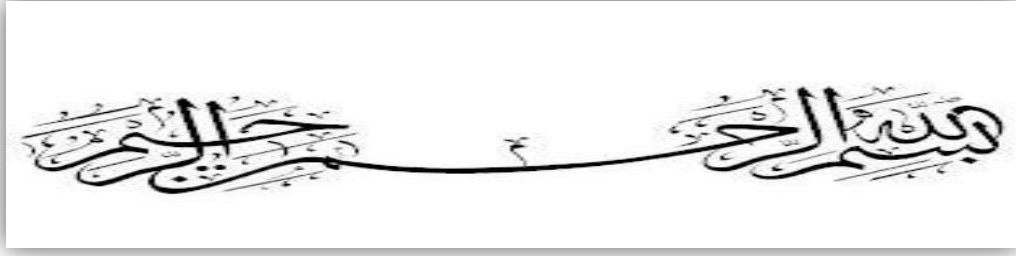
بوحاج مزيان.

إعداد الطالبين:

❖ العوادي فارس.

❖ مشروك مصطفى.

السنة الدراسية: 2018/2017



قال تعالى:

اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ (1) خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ (2) اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ (3) الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ (4) عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ (5)

### سورة العلق 1-5

قال الرسول صلى الله عليه وسلم:

°°° تعلموا العلم فان تعلمه لله خشية وطلبه عبادة ومذاكرته تسييح °°°

رواه البخاري عن أبي الدرداء رضي الله عنه، قال سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم

يقول:

من سلك طريقا يبتيغي فيه علما سهل الله له طريقا إلى الجنة، وان الملائكة لتضع أجنحتها لطالب العلم رضي بما يصنع، وان العالم ليستغفر له من في السماوات ومن في الأرض، حتى الحيتان في الماء، وفضل العالم على العابد كفضل القمر على سائر الكواكب، وان العلماء ورثة الأنبياء لم يورثوا دينارا ولا درهما، وإنما ورثوا العلم فمن أخذه بحظ وافر

رواه أبو داود والترمذي

# شكر وتقدير

إذا كان شكري نعمة الله نعمةً \* علي له في مثلها يجب الشكر

فكيف بلوغ الشكر إلا بفضلته \* وإن طالت الأيام واتصل العمر

إذا عم بالسراء عم سرورها \* وإن خص بالضراء أعقبها الأجر

أحمد الله حمد الشاكرين وأثني عليه ثناء الذاكرين أن وفقني وسدد خطايا لإتمام هذا الجهد المتواضع ووقفا عند قوله صلى الله عليه وسلم: ( من لا يشكر الناس لم الله ) رواه أحمد الترميذي

عرفانا وامتنانا، معان صادقة لا حروف زائفة، أتقدم بالشكر الجزيل الى من قال بحقه الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم ( كاد المعلم أن يكون رسولا )

إلى أستاذي الفاضل الدكتور بوحاج مزيان الذي كان شرفا لي أن أنجز هذا البحث تحت إشرافه، أكرمني بتواضعه وحسن تعامله وخلقه وسعة صبره ونصائحه وتوجيهاته التي مهدت لي الطريق لإتمام هذا البحث كما يسرني أن أتقدم بالشكر الجزيل وأجل العرفان والتقدير لكل أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية الذين قدموا لنا يد العون والمساعدة فجزاهم الله عنا خير الجزاء

والى كل من ساعدني في انجاز هذا العمل من القريب أو من بعيد ولو بكلمة أو دعاء فالله في عون العبد مادام العبد في عون أخيه

وفي الأخير أتمنى من الله عزوجل أن يرشدنا إلى سواء السبيل ويحقق هدفنا النبيل فان أصبت فمن الله وان أخطأت فمن نفسي و الشيطان

**والله ولي التوفيق**

# إهداء

الحمد لله الذي بعونه تتم الصالحات والصلاة والسلام على

رسوله الكريم سيدنا وحبينا محمد عليه أزكى الصلاة وأفضل التسليم

صلى الله عليه وعلى اله وصحبه أجمعين.... أما بعد

أهدي ثمرة جهدي: إلى من نزلت في حقهما الآية الكريمة

( وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحسانا ) سورة الإسراء الآية 22

إلى من أمرني ربي أن أطيعهما وجعل طاعتها من طاعته

إلى سبب الوجود إلى أعلى امرأة في الوجود إلى نبع الحنان إلى بر الأمان إلى التي جعل الله تحت قدميها الجنان  
إلى التي كانت نصائحها لي ذخرا ودعاؤها لي سترا إلى أحن قلب في الوجود....

## أمي الحبيبة حفظها الله

إلى سندي في الحياة إلى الذي أعتز بوجوده إلى الذي أعطاني دوما ولم يحرمني يوما إلى الذي غرس فيا معاني  
الأخلاق وعلمني أن الحياة كفاح وأن وراء كل تعب نجاح ...

## أبي الغالي حفظه الله

إلى من كانوا ولا زالوا سندا لي في الحياة إخوتي وأخواتي

إلى جميع من حمل لقب: العوادي

إلى من أحسنوا ليا فوجب ذكر أسماءهم:

إلى رفقاء دربي وأحبتني: رضوان - حمدي - عبدو - علي - تومي - رشيد - حسام - عماد - صالح - بسيط

إلى كل من ساعدني من قريب أو من بعيد ولو بكلمة أو دعوة صالحة

إلى كل من ذكرهم قلبي ونسأهم قلمي.

ونسأل الله أن يجعله نبراسا لكل طالب علم

# إهداء

الحمد لله الذي بعونه تتم الصالحات والصلاة والسلام على

رسوله الكريم سيدنا وحبیبنا محمد عليه أزكى الصلاة وأفضل التسليم

صلى الله عليه وعلى آله وصحبه أجمعين.... أما بعد

أهدي ثمرة جهدي: إلى من نزلت في حقهما الآية الكريمة

( وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحسانا ) سورة الإسراء الآية 22

إلى من أمرني ربي أن أطيعهما وجعل طاعتها من طاعته

إلى سبب الوجود إلى أغلى امرأة في الوجود إلى نبع الحنان إلى بر الأمان إلى التي جعل الله تحت قدميها الجنان إلى التي كانت نصائحها لي ذخرا ودعاؤها لي سترا إلى أحن قلب في الوجود....

**أمي الحبيبة حفظها الله**

إلى سندي في الحياة إلى الذي أعتز بوجوده إلى الذي أعطاني دوما ولم يحرمني يوما إلى الذي غرس فيا معاني الأخلاق وعلمني أن الحياة كفاح وأن وراء كل تعب نجاح ...

**أبي الغالي حفظه الله**

إلى من كانوا ولا زالوا سنداً لي في الحياة إخوتي وأخواتي: سيدعلي- فاروق .....

إلى جميع من حمل لقب: مشرّوك - موسى

إلى من أحسنوا إليا فوجب ذكر أسماءهم:

إلى رفقاء دربي وأحبتبي: امر- فارس- عبد المالك- محمد- صلاح الدين- أحمد

علاء الدين- خالد- رضوان .....

إلى كل من ساعدني من قريب أو من بعيد ولو بكلمة أو دعوة صالحة

إلى كل من ذكرهم قلبي ونساهم قلمي

# محتوى البحث

الورقة	الموضوع
أ	✓ شكر وتقدير.
ب	✓ إهداء.
ج	✓ محتوى البحث.
د	✓ قائمة الجداول.
هـ	✓ قائمة الأشكال.
و	✓ ملخص البحث.
م	✓ مقدمة.
مدخل عام: التعريف بالبحث	
02	1- الإشكالية.
03	2- الفرضيات.
04	3- أسباب اختيار الموضوع.
04	4- أهمية البحث.
05	5- أهداف البحث.
05	6- تحديد المفاهيم والمصطلحات.
الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث	
الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة	
10	- تمهيد
1-1- المحور الأول: التدريب الرياضي الحديث	
11	1-1-1 مفهوم التدريب الرياضي
11	2-1-1 مبادئ التدريب الرياضي
11	3-1-1 الأساليب الأساسية للتدريب الحديث
11	أولاً/ أسلوب التدريب المنفصل
12	ثانياً/ أسلوب التدريب المدمج:
12	◀ التمارين المركبة
13	◀ تمارين اللعب

14	1-1-4- مزايا وعيوب التحضير البدني المدمج والتحضير البدني بدون كرة
14	1-1-5- طرق التدريب الرياضي
16	1-1-6- حمل التدريب
16	أولاً/ مكونات حمل التدريب
17	ثانياً/ تقنين شدة حمل التدريب
17	ثالثاً/ النبض كمؤشر فسيولوجي لتوجيه شدة الحمل
	<b>2-1 المحور الثاني: متطلبات التخطيط في برامج التدريب الحديث</b>
21	1-2-1- تعريف التخطيط
21	1-2-2- التخطيط و الخطة
21	1-2-3- الخطط التدريبية في مجال التدريب الرياضي
22	أولاً/ خطة التدريب الشهرية
22	ثانياً/ خطة التدريب الأسبوعي
23	ثالثاً/ خطة التدريب اليومية
24	رابعاً/ التخطيط لفترة المنافسات (المباريات) الرسمية
24	1-2-4- بناء البرامج التدريبية
24	أولاً/ أسس بناء البرامج التدريبية
25	ثانياً/ خطوات تصميم البرامج التدريبية
25	ثالثاً/ أهداف الوحدة التدريبية
26	رابعاً/ أنواع الوحدات التدريبية
26	أ- أنواع الوحدات التدريبية تبعاً لأهدافها
27	ب- أنواع الوحدات التدريبية تبعاً لاتجاه تأثير حمل التدريب
	<b>3-1 المحور الثالث: اللعب المصغر</b>
29	1-3-1- تعريف اللعب
29	1-3-2 فوائد اللعب
30	1-3-3 وظائف اللعب
30	1-3-4 العوامل المؤثرة في اللعب
30	أ- الصحة
30	ب- الذكاء
30	ج- البيئة

30	1-3-5- تعريف اللعب المصغر
31	1-3-6- أهداف اللعب المصغر
32	1-3-7- خصائص اللعب المصغر
32	1-3-8- علاقة اللعب المصغر بالصفات البدنية
33	1-3-9- مبادئ اختيار اللعب المصغر
33	1-3-10- تنظيم تعليم اللعب المصغر
33	1-3-11- الأدوات المستعملة والعناية بها
	1-4- المحور الرابع: متطلبات كرة القدم الحديثة وخصائص المرحلة العمرية u15
35	1-4-1- كرة القدم
35	أولاً/ التعريف اللغوي
35	ثانياً/ التعريف الاصطلاحي
35	1-4-2- المتطلبات البدنية للعب كرة القدم الحديثة
35	◀ الإعداد البدني
35	◀ اللياقة البدنية
35	أولاً/ السرعة الانتقالية
36	ثانياً/ القوة المميزة بالسرعة
36	ثالثاً/ الرشاقة
37	رابعاً/ التحمل
37	خامساً/ المرونة
37	سادساً/ التوافق
37	1-4-3- المتطلبات المهارية الحديثة للعب كرة القدم الحديثة:
37	أولاً/ مفهوم المهارة
37	ثانياً/ مفهوم المهارة في الكرة القدم
38	ثالثاً/ أهمية المهارات في كرة القدم
38	رابعاً/ أقسام المهارات الأساسية في كرة القدم:
39	أ- الجري بالكرة
39	ب- التمرير (المناولة)
40	ت- السيطرة على الكرة
40	ث- المراوغة (المحاورة)



40	ج- ضرب الكرة بالقدم
40	ح- التصويب (التهديف)
41	خ- ضرب الكرة بالرأس
41	د- رمية التماس
41	1-4-4- خصائص المرحلة العمرية:
41	أ- النمو الجسمي
41	ب- النمو العقلي
42	ج- النمو الانفعالي
42	ذ- النمو الاجتماعي
43	1-4-5- خصائص تطوير السرعة للمرحلة العمرية
43	1-4-6- خصائص تطوير القوة للمرحلة العمرية
43	1-4-7- خصائص تطوير الرشاقة للمرحلة العمرية
44	- خاتمة
<b>الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث</b>	
46	- تمهيد
46	2- الدراسات المرتبطة
47	2-1- الدراسة الأولى: دراسة فرج أحمد إسماعيل (2003)
47	2-2- الدراسة الثانية: دراسة ماهر البياتي وفارس سامي يوسف (2004)
49	2-3- الدراسة الثالثة: دراسة كاليس وكتيس <b>A katis and E kellis (2009)</b>
50	2-4- الدراسة الرابعة: دراسة قصير عبد الرزاق (2013)
51	2-5- التعليق على الدراسة
53	- خاتمة
<b>الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية للبحث</b>	
<b>الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية</b>	
56	- تمهيد
57	3-1- الدراسات الاستطلاعية
57	◀ الخطوة الأولى
58	◀ الخطوة الثانية
59	◀ الخطوة الثالثة

60	← الخطوة الرابعة
61	3-2-2- الدراسة الأساسية
61	3-2-1- المنهج المتبع
62	3-2-2- متغيرات البحث
63	3-2-3- مجتمع البحث
63	3-2-4- عينة البحث وكيفية اختيارها
64	3-2-5- مجالات البحث
65	3-2-6- أدوات البحث
66	3-2-7- الأسس العلمية للأداة (سيكومترية الأداء)
67	3-2-8- عرض الاختبارات البدنية والمهارية
73	3-2-9- عرض البرنامج التدريبي
81	3-2-10- الوسائل الإحصائية
83	- خاتمة
<b>الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج</b>	
85	- تمهيد
86	4-1-1- عرض وتحليل الاختبارات البعدية لعينتي البحث
86	4-1-1-1- عرض وتحليل نتائج اختبار الجري 30 متر
87	4-1-2- عرض وتحليل نتائج اختبار القفز العمودي للأعلى
89	4-1-3- عرض واختبار الجري بين الحواجز
90	4-1-4- عرض وتحليل نتائج اختبار السيطرة على الكرة في مساحة محددة
92	4-1-5- عرض وتحليل نتائج اختبار الجري بالكرة بين القوائم
93	4-1-6- عرض وتحليل نتائج اختبار التمرير و الاستلام
95	4-2- عرض وتحليل النتائج
95	4-2-1- عرض نتائج التوزيع الاعتدالي باستخدام بعض مقاييس النزعة المركزية والتشتت والالتواء
96	4-2-2- عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية لعينتي البحث
97	4-2-3- عرض نتائج الاختبارات البدنية والمهارية للعينة الضابطة
98	4-2-4- عرض نتائج الاختبارات البدنية والمهارية للعينة التجريبية
100	4-3- مناقشة النتائج بالفرضيات
100	← مناقشة الفرضية الأولى

101	◀ مناقشة الفرضية الثانية
102	◀ مناقشة الفرضية الثالثة
103	- خلاصة
104	- الاستنتاج العام
105	- خاتمة
106	- اقتراحات وفروض مستقبلية
109	- البيبليوغرافيا
/	- الملاحق

# قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يوضح مزايا وعيوب التحضير البدني المدمج والتحضير البدني بدون كرة	14
02	يبين الأهمية النسبية للصفات البدنية والمهارات الأساسية حسب آراء السادة المحكمين	58
03	يبين معامل الثبات و صدق الاختبارات البدنية والمهارية المعتمدة في البحث	60
04	مجتمع البحث	63
05	يبين الاطار الزمني الذي تم فيه انجاز هذه الدراسة	64
06	يوضح محتوى البرنامج التدريبي	78
07	يمثل الاطار العام لمحتوى البرنامج التدريبي	78
08	يبين نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث في اختبار جري 30 متر	86
09	يبين نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث في اختبار القفز العمودي للأعلى	87
10	يبين نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث في اختبار الجري بين الحواجز	89
11	يبين نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث في اختبار السيطرة على الكرة في مساحة محددة	90
12	يبين نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث في اختبار الجري بالكرة بين القوائم	92
13	يبين نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث في اختبار التمرير والاستلام	93
14	يوضح بعض مقاييس النزعة المركزية والتشتت المتحصل عليها من نتائج الاختبارات قيد البحث	95
15	يبين تجانس العينتين	96
16	يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للعينة الضابطة	97
17	يبين نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للعينة التجريبية	99

# قائمة الأشكال

الصفحة	عناوين الأشكال	الرقم
14	يوضح أنواع أساليب التدريب الحديث	01
22	نموذج للمنهاج الشهري (الاسترداد)	02
23	يوضح الحمل الاسبوعي بالطريقة الهرمية	03
38	يوضح المهارات الأساسية بدون كرة وأقسامها	04
68	اختبار جري 30 متر من الوقوف	05
69	اختبار الوثب العمودي	06
70	اختبار الجري المتعرج بين الحواجز	07
71	اختبار مهارة السيطرة على الكرة في مساحة محددة	08
72	اختبار الجري بالكرة	09
73	اختبار التمرير والاستلام والتحكم	10
87	يوضح فروق المتوسطات الحسابية البعدية في اختبار جري 30 متر لعينتي البحث	11
88	يوضح فرق المتوسطات الحسابية البعدية في اختبار القفز العمودي للأعلى لعينتي البحث	12
90	يوضح فرق المتوسطات الحسابية البعدية في اختبار الجري بين الحواجز لعينتي البحث	13
91	يوضح فرق المتوسطات الحسابية البعدية في اختبار السيطرة على الكرة في مساحة محددة لعينتي البحث	14
93	يوضح فرق المتوسطات الحسابية البعدية في اختبار الجري بالكرة بين القوائم لعينتي البحث	15
94	يوضح فرق المتوسطات الحسابية البعدية في اختبار التمرير والاستلام لعينتي البحث	16
100	يوضح فرق المتوسطات الحسابية للاختبارات العينة التجريبية	17

فاعلية التدريب باستخدام أسلوب المنافسة باللعب المصغر على تطوير بعض الصفات البدنية  
والمهارات الأساسية لدى ناشئين كرة القدم u15

- دراسة ميدانية أجريت على بعض فرق الرابطة الولائية

ملخص البحث

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على فاعلية التدريب باستخدام أسلوب المنافسة باللعب المصغر على تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لدى ناشئين كرة القدم u15 ولتحقيق ذلك اعتمدنا على المنهج التجريبي بإتباعه في التصميم التجريبي للبحث على التصميم ذو المجموعة المتكافئة، حيث طبق التجربة على عينة من لاعبي كرة القدم صنف أصاغر لفرق ولاية البويرة الناشطة في الرابطة الولائية للموسم الرياضي 2018/2017 والذي بلغ عددهم 30 لاعب موزعين بالتساوي على فريقان، تم اختيارهم بطريقة عرضية متمثلة في (فريق حمزاوية عين بسام وفريق جمعية الهاشمية) وقد قسمت العينة الى مجموعتين:

- **المجموعة (أ):** تحتوي على 15 لاعب من فريق حمزاوية عين بسام كعينة تجريبية طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح تحت إشراف الباحث، والذي دام مدة 4 أسابيع (4 ميكروسيكل) في فترة المنافسة الثانية، حيث اعتمدنا في هذا البرنامج على مجموعة تمارين تتشابه مع مواقف المنافسة الحقيقية التي يمكن أن يواجهها اللاعب أثناء المباريات (وضعيات-حلول)

**المجموعة (ب):** تحتوي على 15 لاعب من فريق جمعية الهاشمية كعينة ضابطة طبق عليها البرنامج (العادي) اعتمادا على طريقة التدريب المنفصل والذي لا يحقق العلاقة مع السيناريو الحقيقي الذي يواجهه اللاعب أثناء المنافسة، وعلى إثر هذه التجربة، ومن خلال مناقشتنا لنتائج البحث بإستعمال برنامج SPSS 21/في عملية التحليل الاحصائي، والتي أظهرت لنا تحسن في نتائج معظم الاختبارات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية، إستنتج الباحث بأن: البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب المنافسة باللعب المصغر كان له أثر إيجابي في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم وعليه أوصى الباحث بعدة توصيات من أهمها:

- استخدام تمارين اللعب المصغر تتماشى مع المواقف التي يواجهها اللاعب في المباريات الرسمية (تمارين اللعب المصغر تمارين المقابلات الموجهة)

- العمل على أكثر تنوع للتمارين البدنية التقنية والمهارية والخطية خلال الوحدات نفسها من أجل الحصول على أكبر مخزون تقني وخطي يسمح للاعب بالتنافس

الكلمات الدالة: فاعلية. أسلوب المنافسة. اللعب المصغر. الصفات البدنية. المهارات الأساسية.

# مقدمة



### ◀ مقدمة:

تحظى لعبة كرة القدم بالاهتمام المتزايد من كافة الأوساط الحكومية منه والجماهيرية مما جعلها تتربع على قمة الهرم الألعاب الرياضية وبلا منازع إذ صارت محط أنظار الدارسين والباحثين في كل مكان و دفعت بأصحاب الخبرة والاختصاص والمدرّبين وكل العاملين في رحاب اللعبة يفكرون في إيجاد أفضل الأساليب التي تعمل على تطوير اللعبة، وصقل مواهب اللاعبين ورفع مستوياتهم على جميع الأصعدة، للارتقاء بالعمل الجماعي لتحقيق الفوز الذي أصبح تحقيقه ليس بالهين وخاصة أمام الفرق التي تعتمد على الأساليب العلمية في إعداد لاعبيها.

فلبناء قاعدة رياضية قوية وسليمة يتطلب ذلك تفاعل عددا من العناصر ولعل أهمها العنصر البشري الذي يؤدي هذه الرياضة وهو اللاعب والبراعم والناشئين يعتبرون الحجر الزاوية في مراحل الممارسة الرياضية حيث يخرج من خلالها النجم والممارس إذا ما قدمت لهم البرامج التدريبية والتربوية من منطلقات سليمة.

إن البرامج التدريبية لها دور كبير وحساس في مجال تكوين اللاعبين خاصة الفئات الصغرى حيث انها الوسيلة التي يمكن من خلالها إكساب اللاعبين القدرات البدنية والمهارية وخطط اللعب المختلفة التي تساهم في الارتقاء بمستواهم إلى أقصى درجة ولا يتم هذا إلا من خلال إعداد خطط تدريبية مقننة وسليمة.

وهذا ما تأكد عن weineck (1986) حيث يذكر إن الممارسة الرياضية أظهرت بوضوح أن النتائج العالية لا يمكن أن تحققها مالم يكن بناء قاعدي متين خلال مرحلة الطفولة المراهقة وهذا ما يحتم علينا تخطيطا منظما طويل المدى في مجال التدريب. (vermeulen herman.2004. p24)

وفي كرة القدم اليوم يحاول كل فريق مراقبة تحركات الخصم وتضييق الفراغ وتقليص الوقت الممنوح له عند استرجاع الكرة أو امتلاكها لذا وجب البحث عن حالات مشابهة لما هو في المباريات الفعلية اثناء التدريبات.

يذكر كل من علي فهمي البيك وطه إسماعيل أن التدرّب باللعب المصغر أساس لاكتساب اللاعب العديد من التركيبات التكتيكية المختلفة حيث هي أساس سرعة إحساس اللاعب على الانتقال لأخذ الأماكن المناسبة وإتقان التمرير السريع المناسب وكذا كيفية المحافظة على الكرة وتغيير الأماكن وحجز الخصوم واليقظة لكل خصم وزميل قريب حيث أنها دائما ما تتم على مساحات صغيرة حيث يرتقي مستوى الأداء البدني والتكتيكي (علي فهمي البيك، 1992، ص140) (علي فهمي البيك، 1992، ص140)

ويشير هنا Vermeulen Herman أن تدريب اللاعبين داخل مساحات مختلفة ومقيدة من الملعب يعود على اللاعبين باكتساب العادات الجيدة وتعودهم التصرف الصحيح واتخاذ القرار السليم في الوقت المناسب ويقدم لنا حالات مشابهة ومطابقة لما هو في كرة القدم الحديثة (vermeulen herman.2004. p24)





لضمان تدريب ناجح وفعال وجب على المدربين القائمين بالعملية التدريبية في كرة القدم بصفة عامة وتدريب الناشئين بصفة خاصة اتباع أحسن الطرق والإمام بالمبادئ الأساسية لعلوم التدريب ومعرفة خصائص ومميزات المراحل العمرية للناشئين.

من خلال ما تقدم تم تقسيم البحث الى جانبين أولهما للدراسة النظرية، والثاني للدراسة الميدانية حيث تم التطرق في الجانب الأول المتمثل في الدراسة النظرية الى فصلين ضم الفصل الأول منها على الخلفية النظرية للدراسة وتناولنا فيه أربعة محاور مهمة، تمثل المحور الأول على التدريب الرياضي الحديث، مبادئ التدريب الأساليب الأساسية للتدريب الحديث... الخ، تلاه المحور الثاني وخصص لمتطلبات التخطيط في برامج التدريب الحديث من حيث أسس بناء وتخطيط البرامج التدريبية... الخ، في حين عالج المحور الثالث كل ما يتعلق باللعب وظائف اللعب فوائد اللعب الألعاب المصغرة... الخ، أما فيما يخص المحور الرابع فتطرقنا فيه الى متطلبات لعبة كرة القدم الحديثة البدنية والمهارية وخصائص المرحلة العمرية أقل من 15 سنة، وكل ما يتعلق بهذه الفئة العمرية من تغيرات وتطورات من الجانب الجسمي والعقلي والانفعالي، والاجتماعي.

أما الفصل الثاني فقد ضم الدراسات المرتبطة بالبحث، ومن ثم التعليق عليها بما يخدم موضوع الدراسة مبرزا أوجه الاستفادة منها وذلك بهدف الاستدلال بها كخلفية نظرية ، أما عن الجانب الثاني والذي احتوي على الدراسة الميدانية فقد قسم هو الآخر الى فصلين، احتوى الفصل الأول على منهجية البحث وإجراءاته الميدانية، والثاني تناولنا فيها عرض النتائج وفقا للبعد الكمي ومن ثم تحليل ومناقشة النتائج في ضوء فرضيات البحث ويسبق الجانب النظري والتطبيقي فصل التعريف بالبحث الذي أردناه مدخلا تمهيدا لدراستنا فيه الخلفية النظرية للبحث، أهميته، أهدافه، كما تطرقنا الى أهم المصطلحات والمفاهيم رفعا للالتباس وإزالة الغموض.

مدخل عام:

التعريف بالبحث



### 1- الإشكالية:

لقد تطورت لعبة كرة القدم في السنوات الأخيرة وتغير طابع اللعب نظرا لتعدد طرق اللعب الحديثة حيث ازدادت سرعة اللعب وارتفع مستوى الأداء المهاري والبدني والخططي، ورغم هذا التطور الذي يحدث في طرائق اللعب بالإضافة إلى السعي المتواصل لرفع قدرات اللاعبين على أداء جميع متطلبات اللعب الحديث والاستخدام الأمثل لطاقتهم الكامنة لأداء أفضل وبكفاءة أكثر طوال وقت المباراة وقدرتهم على التكيف والاستجابة للمؤثرات والمواقف المتغيرة، إلا أن هناك بعض الجوانب لم تلق الاهتمام المطلوب ومنها الاهتمام بشكل ونوعية الأداء الحركي للاعبين أثناء المباريات وهو ما يوضح الحاجة إلى نوعية خاصة من التدريبات تتماشى وطبيعة الأداء المهاري والحركي ومواقف اللعب المتغيرة والسريعة، كتدريب اللاعبين على مواقف تشابه ما يحدث في المباريات الفعلية من خلال وضع اللاعب في مواقف يستدعي من خلالها البحث عن أسرع الحلول وأفضلها باستخدام المهارة اللازمة في الوقت اللازم وبدقة متناهية مع مجهود أقل.

ويشير الباحث هنا إلى أن امتلاك اللاعب لأشكال متنوعة من الأداء الحركي بما يشابه مع متطلبات المباراة الذي يتيح له اختيار أفضلها وفق مواقف اللعب الحقيقية وتزيد من قدرته على المناورة و تنفيذ الخطط في أماكن واتجاهات مختلفة ولا يفاجئ بمواقف لم يتم التدريب عليها ومن ثم تحقيق سرعة الأداء المتميز بالدقة والتوافق في تنفيذ الجانب المهاري والخططي.

ويتفق كل من مفتي إبراهيم حماد وحنفي محمود على أن نجاح الأداء الحركي للاعب خلال المباراة يتوقف على درجة ومستوى ثبات واستقرار المهارات الحركية لديه ومدى إتقانها لها مهما تغيرت الظروف ومواقف اللعب أثناء المباراة. (مفتي إبراهيم حماد 1987، ص19) (حنفي محمود مختار 1994، ص 177/178)

ويضيف حنفي محمود مختار (1994) في نفس السياق أنه على المدرب أن يعمل على تثبيت المهارات الأساسية بحيث تؤدي بدقة وإتقان أثناء التدريب وأن تؤدي في ظروف المباراة مثل التدريبات المركبة مع الزميل. ومن هنا يتضح أن اللعب المصغر يرفع من قدرة اللاعب على الأداء ودقته خاصة وأن هذه المساحات تتطلب من اللاعب أداء صحيحا وسريعا للمهارات تحت ضغط اللاعبين الخصوم في حيز ضيق من الملعب هذا بالإضافة إلى أن هذه المباريات تعطي اللاعب الخبرات التي تجعله يقتصد في مجهوده أثناء الأداء مع القدرة على حسن التصرف وهدوء الأعصاب أثناء اللعب (حنفي محمود مختار، 1994، ص97)

إن يرى محمد كئشك وأمر الله البساطي بأن تدريبات اللعب المصغر وأسلوب المنافسات يعد من أفضل الأساليب لاستثارة نشاط اللاعب وزيادة دوافع ممارسته نحو الأداء (محمد كئشك وأمر الله البساطي، 2000، 184/185)

ويتفق العديد من خبراء ومدربي كرة القدم على أنه من خلال تبادل مواقف اللعب المستمر تظهر أهمية استخدام المهارات الهجومية والدفاعية والقدرة على انتقاء أهم المهارات التي تتماشى مع طبيعة الموقف المتغير. مما يتيح تحقيق الهدف الأساسي من لعبة كرة القدم وهو إصابة مرمى الفريق الخصم بأكبر عدد من الأهداف ومنعه من إصابة مرماه.



ويضيف VERMEULEN Herman (2004) أن التدريب على اللعب المصغر يساعد في إتقان الجانب المهاري نظرا لظروف التحول السريع والمستمر من خلال الأداء الجماعي هذا بالإضافة إلى تنمية الرشاقة وسرعة رد الفعل ودقة الأداء لأنه يعتمد على ديناميكية اللعب الجماعي المتشابهة للأداء خلال المباريات حيث يؤدي ذلك إلى ترقية وتحسين كفاءة المهارات وتحقيق الثبات والاستقرار لمراحل الأداء الفني للمهارة الخاصة في المواقف المتغيرة داخل المباراة. (vermeulen herman.2004. p43)

إذن فتدريبات اللعب المصغر هي إحدى وسائل تثبيت وتطوير المهارات الأساسية فمثل هذه التدريبات تضمن مواقف متغيرة و متباينة وعبئ بدني ومنافسة حقيقية، كذلك فإن عدد أداء المهارات في زمن قصير في مثل هذه المساحات يعتبر كبيرا جدا مما يتيح تكرارات مؤثرة.

وعلى ضوء ما تقدم من آراء الباحثين إضافة إلى خبرة الباحثين النظرية والميدانية وكذا استنادا لرأي بعض خبراء كرة القدم لاحظنا قلة استخدام الأسس العلمية في تدريب الناشئين خاصة منها التدريبات التي تتم باللعب المصغر إذ ينظر على أنها مجرد مباريات تتم في نهاية التدريبات إما لغرض الترفيه أو تغيير جو التدريب وعليه ارتأينا لمعرفة فاعلية التدريب باستخدام أسلوب المنافسة باللعب المصغر على تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم وعليه يطرح الباحث التساؤلات التالية:

### ✓ التساؤل العام:

هل يؤثر التدريب باستخدام أسلوب المنافسة باللعب المصغر على تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئين كرة القدم؟

### ✓ التساؤلات الجزئية:

هل يساهم التدريب باستخدام أسلوب المنافسة باللعب المصغر على تطوير بعض الصفات البدنية لناشئين كرة القدم؟

هل يساهم التدريب باستخدام أسلوب المنافسة باللعب المصغر على تطوير المهارات الأساسية لناشئين كرة القدم؟

هل يوجد اختلاف في مستوى الصفات البدنية والمهارية قبل تطبيق التدريب و بعده؟

### 2-الفرضيات :

#### ✓ الفرضية العامة:

يساهم التدريب باستخدام أسلوب المنافسة باللعب المصغر على تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئين كرة القدم.

#### ✓ الفرضيات الجزئية:

يساهم التدريب باستخدام أسلوب المنافسة باللعب المصغر على تطوير بعض الصفات البدنية لناشئين كرة القدم.



يؤثر التدريب باستخدام أسلوب المنافسة باللعب المصغر على تطوير المهارات الأساسية لناشئين كرة القدم.

- يوجد اختلاف في مستوى الصفات البدنية والمهارية قبل تطبيق التدريب و بعده.

### 3-أسباب اختيار الموضوع :

وراء كل موضوع بحث علمي تقف أسباب تنقسم الى أسباب ذاتية تخص الباحث وأخرى موضوعية تخص ظاهرة البحث وفيما يلي الأسباب التي دفعت بنا لتناول هذه الدراسة:

#### ✓ الأسباب الذاتية:

- الميل الشخصي لكل ما تقدمه كرة القدم .
- الرغبة الشخصية في خوض هذا الموضوع .
- الرغبة في الاستفادة بمعلومات من موضوعنا هذا ضمن مشوارنا الرياضي.

#### ✓ الأسباب الموضوعية :

- القيمة العلمية التي يكتسبها موضوع البحث بالإضافة الى حدائه وذلك بالحديث على أسلوب المنافسة واللعب المصغر .

- إمكانية دراسة المشكلة نظريا وميدانيا .

- الاهتمام بفئة الناشئين في مجال كرة القدم.

### 4- أهمية البحث:

تكتسي دراستنا هذه أهميتها من

#### ✓ الجانب العلمي (النظري):

- جعل دراستنا مرجعا مساعدا للباحثين في الميدان الرياضي .
- محاولة إعطاء بعض الحلول والاقترحات النظرية والتطبيقية في هذا الموضوع .
- تقديم اضافة في هذا النوع من البحوث لفتح الباب أمام البحوث المستقبلية.

#### ✓ الجانب العملي (التطبيقي):

إن البرامج التدريبية لها دور هام في مجالات تأسيس النشئ حيث أنها الوسيلة الرئيسية لرفع مستوى أداء اللاعبين في الأنشطة المختلفة وخاصة كرة القدم حيث تهدف الى رفع مستوى كفاءة اللاعب المهارية والبدنية لإنجاز



متطلبات اللعبة تحت كافة ظروف الأداء المختلفة والمتعددة وقد أصبح التدريب عملية موجهة للنهوض بمستوى اللاعب من مختلف جوانب الأداء ومن خلال مؤثرات مخططة تؤهله مستقبلا بصورة أكثر فاعلية وإيجابية.

والبحث الحالي يظهر فاعلية التدريب باستخدام اسلوب المنافسة باللعب المصغر على تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية لناشئين كرة القدم.

### 5-أهداف البحث :

من معالجتنا لحيثيات الموضوع وتصورنا لطبيعة المشكل ارتأينا أن نحدد أهداف البحث التالية :

#### ✓ الهدف الرئيسي:

التعرف على مدى فاعلية التدريب باستخدام اسلوب المنافسة باللعب المصغر على تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئين كرة القدم u15.

#### ✓ الأهداف الجزئية :

- معرفة أثر التدريب باستخدام اللعب المصغر على تطوير بعض الصفات البدنية لناشئين كرة القدم.
- معرفة أثر التدريب باستخدام اللعب المصغر على تطوير بعض المهارات الأساسية لناشئين كرة القدم.
- الكشف عن طبيعة الفروق الإحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للعينة الضابطة والتجريبية في الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئين كرة القدم.

### 6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

#### - فاعلية:

- **التعريف النظري:** هي القدرة على تحقيق الأهداف في ظل الامكانيات المتاحة. (محمد حجار خرفان 2012 ص06)

- **التعريف الإجرائي:** هو تمثيل لمستوى التأثير الحاصل على موضوع الدراسة بقياس مدى نجاعة البرنامج

المقترح في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة.

#### - أسلوب المنافسة:

-**التعريف النظري:** موقف اختبار وشدة عالية تبرز فيه جميع خبرات ومهارات اللاعب أو الفريق المكتسبة من

خلال حياته التدريبية.(محمود عبدا الفتاح عنان، 1995، ص421)



-**التعريف الإجرائي:** ونضيف أنها مواقف تدريبية مشابهة لمواقف تحدث في المباريات الفعلية، حيث تصل باللاعب إلى أقصى أداء.

- **اللعب المصغر:**

-**التعريف النظري:** هي عبارة عن ألعاب بسيطة التنظيم يشترك فيها أكثر من فرد ليتنافس وفق قواعد

مسيرة لا تقتصر على سن أو جنس أو مستوى بدني معين ويغلب عليها طابع الترويح والتسلية وقد تستخدم بأدوات أو بأجهزة أو بدونها " (أمين أنور الخولي، 1994، ص171)

-**التعريف الإجرائي** هي ألعاب يتم تصغير أو تكبير مساحاتها وفق أهداف مسطرة ومتباينة بشروط محددة

- **كرة القدم:**

- **التعريف النظري:** هي لعبة يشترك فيها فريقان يتكون كل واحد منهما من احدى عشر لاعبا، يحاول كل فريق ادخال الكرة في مرمى الخصم وتسمى المحاولة الناجحة هدف والفائز هو الفريق الذي يحرز أكبر عدد ممكن من الأهداف خلال شوطي المباراة الذي يدوم كل واحد منهما خمسة وأربعين دقيقة يستخدم اللاعبون أقدامهم رؤوسهم أو أي جزء من أجسامهم ماعدا الأيدي أو الأذرع لدفع الكرة أو التحكم فيها. (خلود مانع الزبيدي، 2008، ص 179).

-**التعريف الإجرائي** هي لعبة مشهورة عالميا تتم بين فريقين يتكون كل فريق من اثني عشر لاعبا من اجل التسجيل في مرمى الخصم.

- **الصفات البدنية :**

- **التعريف النظري:** إن الصفات البدنية لها مفهوم شاسع وواسع الاستعمال في مجال البحوث الرياضية، وقد أعطيت عدة تعاريف له (القدرة البدنية - اللياقة البدنية - الكفاءة البدنية...الخ وقد عرف مجيد المولى اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم بأنها مدى توفر العناصر البدنية الأساسية التي تدفع من قابلية اللاعب لأداء واجباته الحركية على مستوى عال من الكفاءة. (موفق مجيد المولى. 2000. ص244 )

- **التعريف الإجرائي** هي مجموعة من القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط البدني الممارس ويمكن تحديدها في الصفات التالية: التحمل، القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة، التوافق.

- **المهارات الأساسية:**

- **التعريف النظري:** هي كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في اطار قانون كرة القدم سواء كانت بالكرة أو بدونها. (ظاهر أحمد منصور، 2008، ص25)



- **التعريف الإجرائي:** هي جميع الحركات الضرورية والهادفة التي يقوم بها اللاعب بالكرة أو بدونها وتتمثل في الجري بالكرة، التمرير التصويب المراوغة .....الخ.
- **مرحلة الأصاغر:**
- **التعريف النظري:** يشير إليها المنجد في اللغة العربية كمايلي مرحلة بداية تكوين الناشئين
- **التعريف الإجرائي:** هم الممارسون لكرة القدم الين تتراوح أعمارهم بين 13-14 سنة حسب ماحدده الرابطة



الجانب النظري:

الخلفية النظرية

للدائرة

والدراسات المرتبطة

بالبحث

الفصل الأول:  
الخلفية النظرية  
للدراسة



### تمهيد:

إن التدريب الرياضي عملية يهدف من خلالها إعداد الرياضي إعداد كاملا من جميع النواحي وفق المتطلبات البدنية والمهارية والخططية الخاصة بكل لعبة، وهو أحد الأسباب التي أدت إلى تحقيق الانجازات العالمية الكبرى وان الأداء المميز للعب الحديث ما هو إلا نتاج لقمة الإبداع والتخطيط الصحيح لعملية التدريب الرياضي، ولعل أبرز تلك الألعاب الرياضية التي تطورت كثيرا بفضل التدريب الرياضي هي لعبة كرة القدم، حيث أصبحت من أكثر الألعاب انتشارا وأوسعها شعبية وأجملها متعة، وكل هذا لم يأت من باب الصدفة ولكنه جاء نتيجة بعد الجهود العلمية المضنية التي اعتمدت على نتائج البحوث العلمية في مجال التدريب الرياضي وفي هذا الفصل سنتناول الخلفية النظرية للدراسة من خلال تقسيمه إلى أربعة محاور حيث خصصنا المحور الأول للتدريب الرياضي الحديث واحتوى مفهوم للتدريب الرياضي الحديث، مبادئ التدريب الرياضي، الأساليب الحديثة للتدريب الرياضي، طرق التدريب، وأخيرا حمل التدريب ومكوناته أما المحور الثاني تناولنا فيه متطلبات التخطيط في برامج التدريب الحديث وتضمن مفهوم التخطيط، الخطط التدريبية في المجال الرياضي، أسس بناء البرامج التدريبية، خطوات تصميم برنامج تدريبي، الوحدة التدريبية وفيما يخص المحور الثالث خصصناه للعب المصغر وجاء فيه تعريف اللعب، فوائد اللعب، وظائف اللعب العوامل المؤثرة في اللعب، تعريف اللعب المصغر، أهداف اللعب المصغر، خصائص اللعب المصغر علاقة اللعب المصغر بالصفات البدنية، مبادئ اختيار اللعب المصغر، تنظيم اللعب المصغر، الأدوات المستعملة والعناية بها. وفي المحور الرابع والأخير جاء فيه متطلبات لعبة كرة القدم الحديثة وخصائص المرحلة العمرية أقل من 15 سنة تناولنا من خلاله تعريف لكرة القدم، المتطلبات البدنية الحديثة للاعب كرة القدم، المتطلبات المهارية للاعب كرة القدم ومن ثم تطرقنا إلى خصائص المرحلة العمرية من ناحية النمو الجسمي، العقلي، الانفعالي والاجتماعي.



### 1-1-1- التدريب الرياضي الحديث:

#### 1-1-1- مفهوم التدريب الرياضي:

لقد تعددت تعريفات التدريب الرياضي منها ما قدمه عبد الله حسين اللامي على "أنه عملية تربوية مخططة منتظمة مبنية على الأسس العلمية هدفها الوصول للاعب إلى التكامل في الأداء الرياضي" (عبد الله حسين اللامي، 2010، ص 17)

ويرى محمد رضا المدامغة التدريب الرياضي على انه "عملية تربوية تعليمية وتدريبية تهدف بصورة خاصة إلى إعداد الرياضيين بمختلف مستوياتهم وقدراتهم البدنية للوصول بهم إلى أعلى مستوى ممكن بدنيا وفنيا وخطبيا ونفسيا عن طريق التأثير المنظم والدقيق بواسطة استعمال التمارين البدنية التي تحدث تغيرات خاصة في عمل الأعضاء والأجهزة لتحقيق الانجازات الرياضية العالية" (محمد رضا المدامغة، 2008، ص 6)

ويتفق علي نصيف وقاسم حسن حسين مع مفتي إبراهيم على أن التدريب هو: جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية، وتعلم التكنيك (المهارات الأساسية) والتكتيك (المهارات الخطية) وتطوير القابليات العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهاذف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة (حسن السيد أبو عبده، 2001، ص 21)

ويمكن تقديم تعريف إجرائي للتدريب على أنه عملية تربوية مخططة ومبنية على أسس علمية تهدف إلى إعداد الرياضي من جميع الجوانب التي يتطلبها النشاط الممارس وبالتالي الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية

#### 1-1-2- مبادئ التدريب الرياضي:

إن التدريب عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين ورفع مستوى لياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختار، وتهتم برامج التدريب باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة، والتدريب يتبع المبادئ التي تحتاج إلى تفهم كامل من قبل المدرب قبل البدء في وضع برامج تدريبية طويلة المدى، وتتلخص مبادئ التدريب في: (عادل عبد البصير، 1999، ص 158)

- إن الجسم قادر على التكيف مع أحمال التدريب
  - إن أحمال التدريب بالشدة والتوقيت تؤدي إلى زيادة استعادة الشفاء
  - ليس هناك زيادة في اللياقة البدنية إذا استخدم الحمل نفسه باستمرار أو كانت أحمال التدريب على فترات متباعدة
  - إن التدريب الزائد أو التكيف غير كامل يحدث عندما تكون أحمال التدريب كبيرة جدا أو متقاربة جدا
  - يكون التكيف خاصا ومرتبطا بطبيعة التدريب الخاص
- بالإضافة إلى ما تم ذكره فهناك القوانين الأساسية للتكيف وهي زيادة الحمل، المردود العائد، التخصص.

#### 1-1-3- الأساليب الأساسية للتدريب الحديث: وتنقسم الى نوعين: (معافي عبد القادر، 2013، ص 62،63)

- 1-1-4- أولا/ أسلوب التدريب المنفصل (sépare): تأتي هذه الطريقة من التدريبات من خلال تقسيم المدربين للعب إلى عدة نواحي (بدني، مهاري، خطي، ذهني، نفسي)
- من الناحية البدنية (التحمل، القوة، السرعة...الخ)



- من الناحية المهارية (الجري بالكرة، المراقبة، المناولة، التصويب..الخ)
  - من الناحية الذهنية (قبل اللقاء، بعد اللقاء)
- كل هذه المراحل يتم العمل لها بشكل منفصل أثناء التدريب والتي لا تتشابه إلا بنسبة قليلة مع حقيقة اللعب حيث تفتقد للخصائص العامة للعب
- ثانياً/ أسلوب التدريب المدمج (Intégré):**
- من خلال الدراسات التي قام بها (deblane 1979 , teodoresce 1977. mahlo) والتي تم التوصل إلا أنه هناك اختلاف كبير بين حقيقة اللعب ووسائل تحليل اللعب المنتهجة من قبل مدربي الشباب، حيث أن العمل الخططي لا يأخذ باهتمام لعملية التكوين باعتبار أداءه يرجع إلى موهبة اللاعب أو هو نتيجة للقدرات البدنية مع القدرات المهارية، الأمر الذي ألزم:
- ضرورة الاعتماد على اللعب الخططي في سن مبكر
  - ضرورة مزج التدريب بين العمل المهاري والخططي
- حيث أصبح الاهتمام للتدريبات المدمجة كتدريبات تعتمد على تطوير العمل العقلي للاعب مع تطوير قدرة الذكاء (الإدراك التحليل، الإجابة الحركية)، ذلك بغية الوصول باللاعب إلى أداء سريع وموجه مع أكثر إبداع ومتعة الأمر الذي يمكن للمدرب تحقيقه وذلك بتوفير البيئة المناسبة لتعليم والتدريب للاعب من خلال تمارين تنافسية مشابهة لمواقف اللعب تتكامل فيها مكونات التدريب البدني مع كل من التدريب المهاري والخططي إضافة إلى الجانب المعرفي، الأمر الذي يتيح للاعب فرصة الإدراك (الزمني- المكاني) وحسن التصرف في المواقف من خلال علاقته بالزملاء والخصوم مع استغلال المساحة المحددة للأداء حيث يعتمد الاتجاه الحديث للتدريب في كرة القدم على طريقة المزج والتركيب في التدريب من خلال مجموعة من التمارين التنافسية والتي تنقسم إلى:
- أ. التمارين المركبة: وتنقسم إلى:**
- . التمارين البدنية المهارية: وهي تمارين تعتمد في محتواه على اكتساب وترقية الأداء المهاري مرتبطاً بتحقيق أهداف بدنية كالسرعة والتحمل...الخ، مع مراعاة خصائص كل منها والجوانب الفنية لتدريبها
  - . التمارين المهارية البدنية الخططية: هذه النوعية من التمارينات تكون موجهة نحو تحسين التكيف مع متطلبات المباراة وزيادة قدرة اللاعب على قراءة المواقف السريعة مع سرعة اتخاذ القرار المهاري المناسب لمواقف اللعب من خلال تدريبات مركبة متنوعة ومتكررة لمواقف شبيهة لما يحدث في المباراة، حيث تتضح فيها تحركات اللاعبين تحت ضغط الخصم والوقت والمساحة مع احترام مبدأ التدرج في صعوبة التمرين ومن مميزات هذا النوع من تمارين
  - وضع اللاعب في حالة تطبيق تمارين تعتمد على الإدراك
  - تطوير الأداء الحركي للاعب مع التوافق الجيد
  - تمركز وتغيير المكان تحت ضغط الوقت والمسافة
  - التكرار الدائم للمهارات والميكانيزمات المهارية الخططية داخل مساحة محددة
  - الإيقاع المستعمل في التمرين يسمح بتطوير اللياقة البدنية وكذا تحديد حمل التدريب



ب. تمارين اللعب (les jeux de l'entraînement): اللعب يسمح بتطبيق العمل المهاري في وضعيات تتشابه بشكل

كبير مع موقف اللعب باعتبار اللاعب ركيزة أساسية لتطوير الجانب الخططي والتي تعمل على:

- لغوية اللاعب على وضعيات التعلم
- تطوير ردود أفعال اللاعبين من خلال مواقف اللعب
- زيادة التنسيق الجماعي بين اللاعبين
- فهم المبادئ الأساسية لتنظيمات اللعب
- اللعب يوصلنا دائما إلى تطبيق المهارات المختلفة تحت ضغط المنافسة ويسمح للاعبين باتخاذ القرارات المناسبة من خلال التحليل السريع لموقف اللعب
- اللعب يعطي أهمية لتطوير الثقافة التكتيكية بإعطاء أهمية لحامل الكرة واللاعب الذي بدون كرة
- اللعب يهتم به اللاعبين رسم لهم بالتنوعات أحسن المهارات
- اللعب هو عبارة عن مباراة صغيرة توضح المواقف الأساسية للعب

◀ تمارين اللعب المصغر (jeux Reduit): هي عبارة عن مجموعة تمارينات يكون تنظيمها أقرب إلى اللعب

تتصف بمشاركة عدد قليل من اللاعبين مع تصحيح تطبيق مساحة اللعب داخل مساحات محددة مثل (10م × 10م أو 20م × 20م أو 30م × 30م) هذه التمارين تسمح ب:

- تطبيق كل المفاهيم (المهارية-الخططية) في مواقف تتشابه مع مواقف اللعب
- زيادة عدد لمسات الكرة في وضعيات تتناسب مع مواقف اللعب - تنظيم التمارين لتحقيق الهدف
- التغيير في شدة اللعب من خلال تنقيص أو زيادة عدد اللاعبين - تحسين اللياقة البدنية الخاصة للاعبين

**ملاحظة:** هذا التدريب يتميز بسهولة مراقبة كل اللاعبين مع سهولة التدخل في المواقف التي تستحق ذلك من خلال التشجيع أو التصحيح

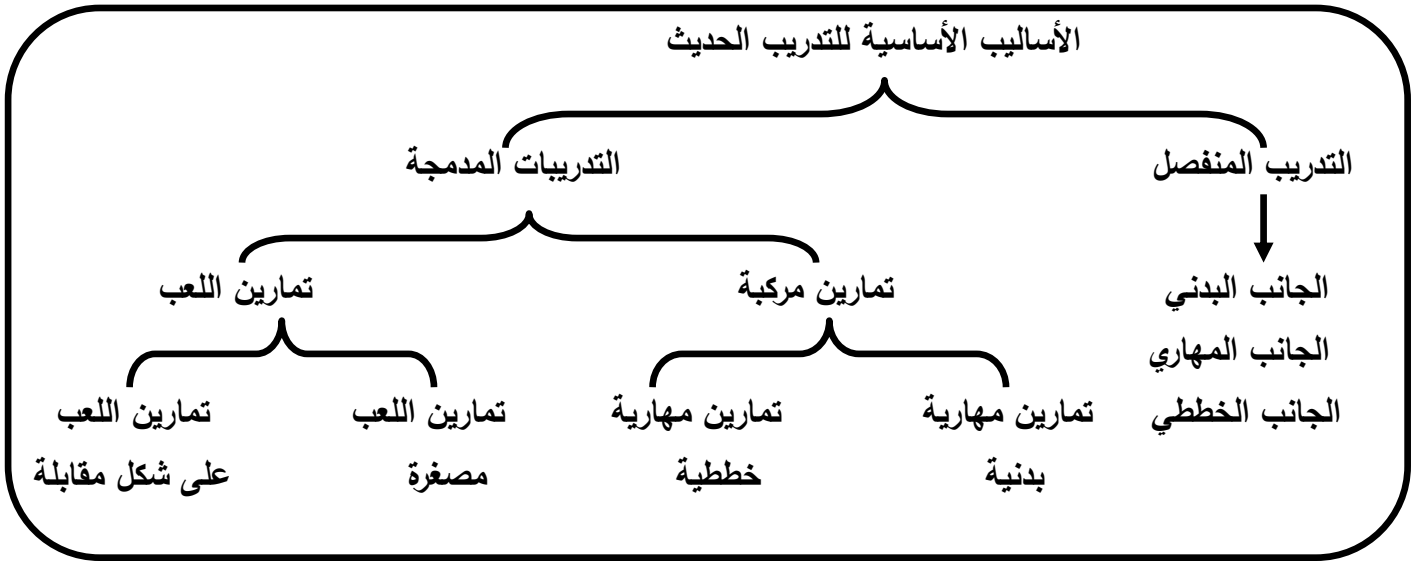
◀ تمارين اللعب على شكل مقابلة (competition):

التدريبات على طريقة المقابلات تعمل على خلق جو مشابه للمقابلات من خلال مواجهة الخصم والالتحام مع الخصم بالإضافة إلى التمرکز لاسترجاع الكرة، وبناء اللعب الهجومي بالإضافة إلى أن هذه التمارينات تسمح بالية إتقان اللاعبين للميكانيزمات المهارية الخططية الجماعية من خلال اتخاذ القرارات الصحيحة والسريعة، مع محاولة التخلص من قلق المنافسة والضغوطات في مواقف تتشابه مع مواقف اللعب الحقيقية ويأتي هذا الجزء الأخير من المرحلة الأساسية ومن مميزات هذا النوع من التدريبات مايلي: (معافي عبد القادر، 2013، ص 64-65)

- تجرى تمارينات على شكل مقابلات في مساحات كبيرة من الملعب
- مشاركة عدد كبير من اللاعبين
- يمكن القيام بهذه التمارين حسب المساحات التالية:

✓ نصف مساحة الملعب (هجوم + الوسط ضد الدفاع)

✓ كل مساحة اللعب: لقاء مواجه 11 ضد 11 لقاءات تطبيقية



الشكل رقم (01): يوضح أنواع أساليب التدريب الحديث

## 1-1-4- مزايا وعيوب التحضير البدني المدمج والتحضير البدني بدون كرة: (Mauriz 2009)

التحضير البدني المدمج	مزايا	التحضير البدني بدون كرة
<ul style="list-style-type: none"> <li>الزيادة في الحوافز والدوافع عند اللاعبين</li> <li>تحسين وتطوير الجوانب المهارية والبدنية معا</li> <li>التطوير الذكي للجانب الخطي</li> <li>التقليل من عدد الإصابات عند اللاعبين</li> <li>جمع بين العمل المهاري والخطي الفردي والجماعي</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>تحكم في حمل التدريب</li> <li>الكشف بسهولة عن التقدم في الإعداد البدني</li> <li>إمكانية المقارنة بين اللاعبين من حيث مستوى التحضير البدني</li> <li>تعبئة الحوافز والدوافع عند اللاعبين</li> </ul>
	عيوب	
<ul style="list-style-type: none"> <li>كثرة الإصابات نظرا للاحتكاك بين اللاعبين</li> <li>الحاجة إلى عدد كبير من اللاعبين</li> <li>صعوبة في السيطرة على حجم العمل وخمل التمرين</li> <li>فهما أكثر تعقيدا بالنسبة للمدربين</li> <li>تتطلب الاهتمام والتنظيم والاستعداد من المدرب</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>عدم تطوير الجانب المهاري</li> <li>عدم رغبة اللاعبين في تطبيق هذا النوع من التحضير البدني</li> <li>كثرة الإصابات</li> <li>انعدام تمارين مشابهة لظروف المنافسة</li> </ul>

جدول رقم (01): يوضح مزايا وعيوب التحضير البدني المدمج والتحضير البدني بدون كرة

## 1-1-5- طرق التدريب الرياضي:

إن الهدف الأساسي من طرق التدريب هو تنمية مستوى الأداء البدني والمهاري والخطي والنفسي للوصول إلى المستويات الرياضية العالية وذلك عن طريق وضع مجموعة من البرامج المنظمة والمقننة في تشكيلها وأدائها (أحمد حمدي، 2009، ص 14)، ويشير البشتاوي والخواجا أن طرق التدريب الرياضي هي الوسائل والخطوات اللازمة لتنفيذ البرنامج التدريبي لتنمية وتطوير الحالة التدريبية للاعب إلى أقصى درجة ممكنة لتحقيق الهدف المطلوب (البشتاوي



والخوaja، 2005، 34-35)، كما يعرفها **Weineck** بأنها عبارة عن الطريق الذي يتبعه المدرب أو المربي حتى تصل عملية التدريب إلى الهدف الذي وضعت وخططت من أجله وبصورة متدرجة بالنسبة لتنمية جميع الصفات البدنية والتقنية والتكتيكية للاعبين (Weineck - 1997 - p-126)

يمكن تقسيم طرق التدريب الرياضي إلى: (أحمد حمدي، 2009، ص 14)

- ✓ طريقة التدريب باستخدام الحمل المستمر
- ✓ طريقة التدريب باستخدام الحمل الفتري
- ✓ طريقة التدريب باستخدام الحمل التكراري

وقد أشار أحمد أن التدريب الدائري هو عبارة عن أسلوب لطرق تنظيمية للتمارين ذات التأثير العالي وتطوير الصفات البدنية، وسيقوم الباحث بالحديث عن طرق التدريب المستخدمة في هذه الدراسة:

**أولاً/ طريقة التدريب الفتري:** تعتبر من طرق التدريب التي تتميز بالتبادل المتتالي لبذل الجهد والراحة ويرجع هذا الاسم إلى فترة الراحة البينية بين كل تمرين والتمرين الذي يليه (البشتاوي والخوaja، 2005، ص 269) إذ تتحدد الفواصل الزمنية طبقاً لاتجاه التنمية، كما تكمن أهمية زمن فترة الراحة وطبيعتها في إمكانية اللاعب على تكرار المجموعات التدريبية قبل حلول التعب، وكذا استعادة تكوين مصادر الطاقة المستهلكة أثناء الأداء والتخلص من حمض اللاكتيك، ومن ثم القدرة على التكرار بمعدل عال من الشدة ولفترات قصيرة نسبياً (أمراه البساطي، 1998، ص 88)

ويشير مختار أن هذا التدريب يعطي حملاً معيناً ثم يعقب ذلك فترة راحة ثم يكرر الحمل ثانياً ثم فترة راحة وهكذا ويلاحظ عند إعطاء الحمل أن يرتفع النبض إلى 180 نبضة في الدقيقة أما فترة الراحة فتكون بحيث يهبط النبض إلى 120 نبضة في الدقيقة ثم يعطى حملاً ثانياً وهذا يعني أن فترة الراحة على شدة الحمل لا تكون كاملة إطلافاً (مختار، 1999، ص 118) وينقسم التدريب الفتري إلى: نوعين التدريب الفتري (منخفض الشدة/مرتفع الشدة)

<**طريقة التدريب المنخفض الشدة:** تهدف إلى تحسين السرعة، القوة، القوة المميزة بالسرعة، وفيه يرتفع نبض القلب إلى 180 ض/د ويكون حجم الحمل قليلاً نسبياً، ويرى أبو عبده أن خصائص التدريب الفتري منخفض الشدة كما يلي (أبو عبده حسن السيد، 2008، ص 287-288):

- **بالنسبة لشدة التدريبات:** تتميز هذه الطريقة باستخدام الشدة المتوسطة قد تصل في تمارين الجري إلى حوالي 60 إلى 80% من أقصى مستوى للفرد، وفي تمارين التقوية تصل إلى 50% إلى 60% كحد أقصى
  - **بالنسبة لحجم التدريبات:** الشدة المتوسطة للتدريبات في طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة تسمح بزيادة حجم التدريبات المستخدمة إلى حوالي 20-30 مرة كما يمكن تكرار التدريبات في شكل مجموعات لكل تدريب (15-90) ثانية بالنسبة للجري وحوالي (15-30) ثانية بالنسبة للتدريبات القوة
  - **بالنسبة لفترات الراحة البينية:** تكون ما بين 45-90 ثانية بالنسبة للاعبين المتقدمين أي تصل نبضات القلب حوالي 120-130 نبضة في الدقيقة وبالنسبة للناشئين تكون فترة الراحة البينية ما بين 60-120 ثانية أي تصل نبضات القلب حوالي (110-120) نبضة في الدقيقة ويفضل أن تكون الراحة البينية إيجابية
- ثانياً/ طريقة التدريب التكراري:** تتميز هذه الطريقة بالمقاومة أو السرعة العالية للتمرين وهي تتشابه مع التدريب الفتري في تبادل الأداء والراحة ولكن تختلف عنه في طول فترة أداء التمرين وشدته وكذا عدد مرات التكرار





بالإضافة إلى فترة استعادة الشفاء بين التكرارات، وتتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جدا من المنافسة من حيث المسافة والشدة، مع مراعاة إعطاء فترات راحة كاملة بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية (أمر الله أحمد البساطي 1998 ص 94)

تعتمد هذه الطريقة على إعطاء حمل مرتفع الشدة، ثم أخذ فترة راحة حتى يعود اللاعب إلى حالته الطبيعية، ثم يكرر الحمل مرة أخرى وهكذا (مفتي إبراهيم حماد. 1997 . ص 165)

ويعرفها إبراهيم حماد بأن هذه الطريقة تزداد فيها شدة أداء التمرين عن طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة فتصل إلى الشدة القصوى، وبالتالي يقل خلالها الحجم كما تزداد الراحة الايجابية الطويلة (مفتي إبراهيم ، 2001، ص 215) تهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة (سرعة الانتقال)، القوة القصوى، القوة المميزة بالسرعة، تحمل السرعة تحمل الأزمنة القصيرة والمتوسطة والطويلة (عادل عبد البصير، 1999، ص 161)

### ت. خصائص طريقة التدريب التكراري:

. بالنسبة لشدة التمرينات: فهي شدة قصوى تتراوح ما بين 90 إلى 100% من أقصى ما يستطيع الرياضي أداءه .  
. بالنسبة لحجم التمرينات: يتراوح ما بين 02 إلى 06 تكرارات أي يتميز بقلة الحجم أي قصر فترة الأداء والتكرار .  
. بالنسبة لمدة المجهود: تكون حسب المسافة المقررة وعدد التكرارات .

. بالنسبة للراحة البينية: فزمن الراحة يتراوح ما بين 02 إلى 04 دقائق أي يتميز بطول فترة الراحة ( Jürgen )  
(Weineck.1997. page134) ويصل إلى 35 دقيقة طبقا للشدة ومسافة وزمن التكرار وقدرة اللاعب (أمرالله البساطي، 1998، 95)  
**1-1-6- حمل التدريب:** يعتبر حمل التدريب الوسيلة الرئيسية لتأمين حدوث التعب المؤدي إلى عمليات التكيف ثم الارتقاء بمستوى اللاعبين من الناحية البدنية والتقنية والخطبية والنفسية وقد تطرق بعض العلماء إلى تحديد مفاهيم لحمل التدريب فكانت كالأتي:

- عرفه هاري حمل التدريب بأنه الجهد البدني، العصبي والنفسي الواقع على أجهزة الجسم المختلفة كرد فعل لممارسة الأنشطة الرياضية (البشتاوي والخواج، 2005، 34-35)

- عرفه هارا بأنه مجموعة المثيرات الحركية المقننة ذات الأثر التدريبي على تنمية وتثبيت الفورمة الرياضية والحفاظ عليها (كمال درويش ومحمد صبحي حسانين، بدون سنة، ص 63)

أما من وجهة النظر الفسيولوجية يشير سيد عبد المقصود عن فرخو شانسكي للحمل بكمية التأثيرات الواقعة على الأعضاء الداخلية نتيجة عمل عضلي محدد ينعكس على الأعضاء الداخلية على هيئة ردود أفعال وظيفية واستخلاصا لمفاهيم حمل التدريب يمكن تعريفه بأنه كمية التدريبات أو المجهودات ذات الاتجاهات المختلفة والمؤثرة على جميع أعضاء وأجهزة الجسم الحيوية التي تظهر على اللاعب في صورة ردود أفعال وظيفية نتيجة أداء هذه التدريبات (أمر الله البساطي، 1998، ص 27)

**أولا/ مكونات حمل التدريب:** تعددت مكونات حمل التدريب باختلاف المدارس الفكرية لكن الاتفاق توجه على أن الحمولة الرياضية تتكون من ثلاثة مكونات رئيسية وهي شدة الحمل، حجم الحمل، كثافة الحمل بحيث يتم توجيه التدريب من خلال التحكم في هذه المكونات الثلاثة للحمل مع مراعاة العلاقة بينهما حيث تمثل هذه العلاقة درجة عالية من الأهمية عند تخطيط و تشكيل البرامج التدريبية ويمكن إيضاح هذه المكونات في النقاط التالية:-



**أولاً/ الشدة:** تتمثل شدة الحمل في درجة تركيز التدريبات أو المثيرات في الوحدة التدريبية، وتحدد بمقدار الانجاز الفعلي، وهي بذلك تمثل قوة المثير أو درجة صعوبة أداء التمرين، وتختلف أشكالها حسب طبيعة النشاط

**ثانياً/ الحجم:** يحدد مقدراً الحجم من خلال زمن أو مسافة التمرين وكذا عدد مرات التكرار وبذلك يمثل حجم مجموع المسافات أو الأزمنة أو التكرارات في وحدة التدريب اليومية ودورات الحمل الأسبوعي أو الشهرية... الخ

**ثالثاً/ كثافة الحمل:** تعبر كثافة الحمل عن العلاقة الزمنية بين فترات الراحة والحمل في وحدة التدريب أو مجموعة التمارينات، وهي بذلك تمثل علاقة غاية في الأهمية، وتحدد كثافة الحمل التدريبي من خلال التحكم في شدة وفترة دوام التمرين أو عدد التكرارات حسب اتجاه الحمل، فقد يؤدي اللاعب التمرين 5 مرات في زمن قدره 15 دقيقة ويمكن أيضاً أداء 7 تكرارات في نفس الزمن والفاقد بين الوضعين هي كثافة التمرين، والفهم الجيد للعلاقة الصحيحة بين الحمل والراحة يضمن توافر قدرة أداء عالية للاعب، وكذا درجة ثقل التمرين بشكل يجعله أكثر تأثيراً وفعالية في اتجاه الهدف من الحمل، حيث تعد هذه العلاقة الركيزة الأساسية لتحقيق التكيف وتطور الحمل ومن ثم تطور مستوى الانجاز، حيث يؤدي التعب إلى انخفاض شدة الحمل ومن ثم يبتعد التمرين عن تحقيق الهدف من اتجاه الحمل وخاصة إذا كان في اتجاه السرعة أو القوة إذ يجب أن تحدد طول فترة الراحة بحيث تمكن أعضاء الجسم الوظيفية من التعويض أو استجماع القوى المناسبة لأداء أو تكرار الحمل بنفس المستوى بالشدة المطلوبة (أمر الله البساطي. 1998. ص 32-33)، ويشير حسن فيما يخص التوقيت الصحيح لتكرار الحمل يقول أن قدرة اللاعب على الأداء بدنياً كان أم مهارياً تمر في أربعة مراحل هي: (حسن هاشم ياسر، 2012، ص 30)

- ✓ **مرحلة استنفاد الجهد:** عند أداء اللاعب جهد بدني فإنه ينفذ طاقة وجهد مما يؤدي إلى انخفاض قدرته على العمل تدريجياً وتظهر عليه أعراض التعب
- ✓ **مرحلة استعادة الشفاء:** عند انتقال اللاعب من فترة الأداء إلى فترة الراحة نجد بأن إمكانية اللاعب تعود تدريجياً إلى حالتها الأولى التي بدأت منها
- ✓ **مرحلة زيادة استعادة الشفاء:** عند استمرار فترة الراحة تزداد إمكانية اللاعب أكبر مما كانت عليه في البداية وتعرف هذه الفترة بمرحلة (التعويض الزائد) أو مرحلة زيادة استعادة الشفاء
- ✓ **مرحلة العودة لنقطة البداية:** إذا كانت فترة الراحة أكثر من اللازم فإن قدرة اللاعب تعود مرة ثانية إلى حالتها الأولى

**ثانياً/ تقنين شدة حمل التدريب:** يعتبر معدل القلب هو لشدة حمل التدريب وهو يشبه تركيز حمض اللاكتيك في الدم، غير أنه الأكثر ارتباطاً بالجانب التطبيقي لسهولة قياسه، سواء يدوياً أو باستخدام الأجهزة الالكترونية الحديثة، وقد وجد أن هناك علاقة ارتباط ما بين معدل القلب واستهلاك الأكسجين ونسبة تركيز اللاكتيك في الدم، لذلك فقد أصبح مؤشراً ميدانياً سهل الاستخدام (أبو علاء عبد الفتاح. 1999 ص 545)

**ثالثاً/ النبض كمؤشر فسيولوجي لتوجيه شدة الحمل:** (أمر الله البساطي. 1998. ص 4)

تعتمد عملية التدريب بصورة أساسية أثناء أداء الجرعات التدريبية على المعلومات التي توضح حالة الأجهزة الوظيفية وقد أعطى المتخصصون للنبض أهمية خاصة في مجال التدريب لتوجيه كل من الشدة وفترات الراحة خلال أداء الجرعات التدريبية في وحدة التدريب اليومية أو في الدورات التدريبية وفي وحدة التدريب اليومية، أو في



الدورات التدريبية في وحدة التدريب اليومية أو في وحدة التدريب اليومية، أو في الدورات التدريبية ومعدل النبض أحد المؤشرات الفسيولوجية الهامة وسهلة الاستخدام في المجال التطبيقي، ويمكن بواسطته تحديد مستوى شدة الحمل، حيث يعطي للمدرب معلومات ايجابية سريعة لردود فعل الأجهزة الوظيفية في الملعب ومن ثم توجيه الحمل التدريبي، وللتعرف على معدل ضربات القلب المناسبة للشدة المطلوبة يجب معرفة أربع متغيرات أساسية هي:

- عمر اللاعب

- معدل النبض وقت الراحة

- أقصى معدل لضربات القلب

وقد توصل (Karvonen) إلى أن هناك علاقة بين السن وأقصى معدل لضربات القلب ويمكن حسابه من المعادلة

$$\text{أقصى معدل للنبض} = 220 - \text{السن} = \text{ن/د}$$

التالية:

كما يمكن حساب أقصى معدل للنبض من خلال قياس معدل النبض للتمرين بعد الانتهاء من أدائه بأقصى درجة من الشدة مباشرة

- درجة الحمل المناسبة لتدريب العنصر المراد تطويره (النبض المستهدف) وبعد الحصول على هذه المعلومات

يستطيع المدرب تحديد معدل النبض للشدة المطلوبة من خلال المعادلة التالية طريقة (Karvonen)

$$\text{قيمة النبض} = \text{درجة الحمل} \% \times (\text{الفرق بين أقصى معدل لضربات القلب والنبض وقت الراحة}) + \text{معدل النبض وقت الراحة} = \text{ن/د}$$

**مثال:** إذا كان عمر اللاعب 20 عاماً، ومعدل النبض وقت الراحة 60 ن/د، ودرجة الحمل المستخدمة ما بين

60-75% من أقصى مقدرة من خلال المعطيات السابقة

أقصى معدل لضربات القلب (HR Max) يمكن الحصول عليه عن طريق طرح السن من 220

$$(1) \text{ أي } 220 - 20 = 200 \text{ ن/د} \quad (2) \text{ نبض الراحة: } 60 \text{ ن/د}$$

ومن خلال (1) و(2) يمكن الحصول على احتياطي النبض وهو:

$$- 200 - 60 = 140 \text{ ن/د}$$

- درجة الحمل 60، 75% وبالتطبيق في المعادلة السابقة:

$$- \text{معدل النبض } (60\%) [HR \%60] = 0,6 \times \text{أقصى معدل لضربات القلب}$$

$$- \text{احتياطي النبض} + \text{نبض الراحة} = 0,6 \times (200 - 60) + 60 = 84 + 60 = 154 \text{ ن/د}$$

$$- \text{معدل النبض } 75\% [HR \%75] = 0,75 \times (200 - 60) = 105 + 60 = 165 \text{ ن/د}$$

وبناء على ذلك يجب أن يتراوح معدل النبض أثناء التدريب ما بين 154-165 نبضة في الدقيقة ولسهولة

الحصول على معلومات سريعة عن النبض من اللاعب بشكل لا يؤثر على أداء واستمرار، يمكن أخذ معدل النبض

في 6 ثواني وضرب الناتج في 10 أو قياس النبض لمدة 10 ثواني وضرب الناتج في 6 أو 15 ثانية وضرب

الناتج في 4 ومن ثم يستطيع المدرب توجيه اللاعب لزيادة أو خفض معدل الأداء بعد التعرف على معدل النبض

الفعلي ومقارنته بمعدل النبض المطلوب (المستهدف) (أمرالبساطي، 1998، ص 45-46)



رابعا/ الدرجات الرئيسية لحمل التدريب: من الأفضل أن تكون هناك درجات رئيسية للأحمال تعبر كمعالم ومن ثم اتفق على أن تكون هذه الدرجات هي كما يلي: (مفتي ابراهيم حماد، 2002، ص 119، 120)

أ. **الحمل الأقصى:** وصف الحمل الأقصى بأنه درجة الحمل التي يصل اللاعب خلال تنفيذها لدرجة التعب لا يستطيع معها الاستمرار في الأداء

**تأثير الحمل الأقصى في اللاعب:** يؤدي باللاعب الوصول إلى درجة تعب لا يستطيع معها الاستمرار في اللعب  
**استخدامات الحمل الأقصى:**

- في تطوير القدرات واللياقة البدنية - تطوير المهارات في ظروف المنافسات
- تطوير القدرات الخططية في ظروف المنافسات

ب. **الحمل الأقل من الأقصى:** هو الحمل الذي تقل درجته قليلا عن الحمل الأقصى  
**تأثير الحمل الأقل من الأقصى في اللاعب:** لأن الحمل الأقل من الأقصى لا يقل كثيرا عن الحمل الأقصى فان الأجهزة الوظيفية للاعب سوف تعمل بمستوى عال أيضا لكن أقل من ذلك التأثير الناتج عن الحمل الأقصى  
**استخدامات الحمل الأقل من الأقصى:**

- تحقيق ثبات المستوى دون إلقاء عبئ بدني وعصبي أقصى على كاهل اللاعب
- يستخدم في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارات الحركية والخططية كما هو الحال في بعض مواقف المنافسة والتي يكون حمل الأداء فيها أقل من الأقصى - الاستعاضة به عن الحمل الأقصى

كما ينصح بعدم استخدامه قبل المنافسات بيوم، وفي أحيان كثيرة ينصح بعدم استخدامه قبل المنافسة بيومين  
ت. **الحمل العالي:** هو الحمل الذي تقل درجته قليلا عن الحمل الأقل من الأقصى

**تأثيرات الحمل العالي في اللاعب:** - تطوير الجهاز الدوري التنفسي - تطوير استهلاك الأكسجين إلى أقصى حد - إنتاج كبير من الطاقة (أمرالله البساطي، 1998، ص 40)

د. **الحمل المتوسط:** هو الحمل الذي يتميز درجته بالتوسط من حيث العبء الواقع على أجزاء اللاعب الوظيفية نتيجة مكوناته الثلاثة

**تأثيرات الحمل المتوسط في اللاعب:**

- يستخدم في تحقيق أهداف تعلم المهارات الحركية والخططية
  - يستخدم في الارتقاء بمستوى المهارات الحركية والخططية
  - يستخدم بمدى واسع في خفض درجة بعد استخدام الحمل الأقصى والحمل الأقل من الأقصى
  - يستخدم بمدى واسع قبل المنافسة بيوم أو يومين
- و. **الحمل الأقل من المتوسط:** هو الحمل الذي يقل بدرجات قليلة عن الحمل المتوسط والذي لا يلقى أعباء كبيرة على الأجهزة الوظيفية لجسم اللاعب

**تأثير الحمل الأقل من المتوسط (الخفيف):** يؤدي الحمل الأقل من المتوسط (الخفيف) إلى تنشيط الأجهزة الوظيفية دون التسبب في إلقاء أعباء كبيرة عليها، وبالتالي لا يشعر اللاعب بالتعب  
**استخدامات الحمل الأقل المتوسط (الخفيف):**



- تعلم المهارات الحركية والخططية ومراجعة البعض منها الذي يتطلب عبئا بدنيا خفيفا
- التقليل من الضغوط الواقعة على اللاعب نتيجة تنفيذ أعمال قصوى أو أقل من القصوى
- يستخدم كثيرا في تمارينات الإحماء والتهدئة خلال وحدة التدريب
- يستخدم على نطاق واسع في الاستقلالية
- يستخدم بهدف إضفاء روح السرور والمرح والاستمتاع خلال وحدة التدريب
- ر. **حمل الراحة الايجابية:** هو أقل الدرجات التي يمكن أن يتعرض لها اللاعب خلال التدريب الرياضي
- تأثيرات حمل الراحة الايجابية:** في هذه الدرجة من الحمل لا تكون هناك أعباء تذكر على الأجهزة الوظيفية لجسم اللاعب خلال التدريب الرياضي، بل على العكس فقد أثبتت الدراسات أن تعرض لمثل هذه الدرجة من حمل التدريب تؤدي إلى سرعة استعادة اللاعب شفاءه من الأحمال السابقة (مفتي إبراهيم حماد، 2002، ص 123-125)
- وتنقسم الراحة البينية من حيث أسلوب تنفيذها إلى نوعين رئيسيين هما:
- **الراحة الايجابية:** وفيها تستغل الراحة البينية في الأداء الخفيف لبعض أنواع الأنشطة البدنية التي تهدف إلى استعادة الأجهزة العضوية لشفائها والتقليل من آثار الأعراض التي تؤدي إلى ظهور التعب
- **الراحة السلبية:** تتم بعدم أداء الفرد الرياضي لأي نوع من الأنشطة الحركية المقصودة بعد الانتهاء من تمرين سابق ويتمثل ذلك في الرقود أو الوقوف أو الجلوس أو الاسترخاء (مفتي إبراهيم، 2001، ص 79)، كما يمكن تقسيم الراحة البينية من حيث مستوياتها إلى نوعين هما:
- \* **راحة غير كاملة:** ويصل فيها معدل النبض غالبا ما بين 140 إلى 180 نبضة في الدقيقة
- \* **راحة كاملة:** وفيها تهبط العمليات الفسيولوجية بالجسم إلى مستويات متدنية ويصل فيها النبض غالبا ما بين 110 إلى 120 نبضة في الدقيقة ويلاحظ عدم عودتها إلى الحالة الطبيعية للاعب (البشتاوي والخواجة، 2005، ص 70)



## المحور الثاني **متطلبات التخطيط في برامج التدريب الحديث**

### 1-2-1-2 **متطلبات التخطيط في برامج التدريب الحديث:**

1-2-1-1 **تعريف التخطيط:** يعرفه حنفي محمود مختار بأنه جميع الإجراءات الضرورية المحددة والمعروفة التي يضعها ويرتبط بها المدرب لتحديد له الطريق بغرض تطوير وتقدم حالة التدريب (الفورمة الرياضية) عند اللاعب أو الفريق للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء الرياضي (حنفي محمود مختار، 1994، ص 293) كما يعرف التخطيط أيضا على أنه تحديد الأعمال أو الأنشطة وتقدير الموارد واختيار السبل الأفضل لاستخدامها من أجل تحقيق أهداف معينة (مفتي ابراهيم حماد، 1998، ص 273)

ومن الناحية التطبيقية فان التخطيط في كرة القدم عبارة عن إعداد محتويات، وشكل ومقدار التدريب من حيث الكم والكيف خلال فترة معينة بغرض إعداد لاعب كرة القدم إعدادا شاملا، والوصول به إلى الحالة التدريبية (الفورمة الرياضية) (علي فهمي البيك، 1999، ص 22)

واستنادا إلى ما تقدم نرى أن التدريب المخطط في كرة القدم يلعب دورا هاما وأساسيا حيث أن عملية التدريب لها متطلبات وواجبات متعددة ومتشعبة ومعقدة تحت التدريب على أن يضع لها الحلول المناسبة فمثلا الأداء الرياضي للاعب كرة القدم لا يتوقف عند اللياقة البدنية بل مقدرته على أداء المهارات الأساسية وارتباطها بالخطط الصعبة (سراج الدين محمد عبد المنعم، 2007، ص 16)

### 1-2-2-1 **التخطيط والخطة:**

كثيرا ما يخط البعض بين مفهوم التخطيط والخطة ويعبروا عن التخطيط بأنه وضع خطة ولكن الحقيقة أن عملية التخطيط عملية أشمل وأعم من مفهوم الخطة وان كانت الخطة نتيجتها مهمة، ويمكن تعريف الخطة بأنها "الإطار العام الذي يحدد المعالم الأساسية للمشروع أو المنهاج"، كما يمكن تعريفها أيضا "بأنها الخطوط العريضة الأساسية لأي مشروع"، وبدرجة أكثر تفصيلا تكون الخطة تحديد للمستهدف في مدة محددة، وتحديد كيفية تحقيقه من أنشطة من خلال توظيف مجموعة الموارد المتاحة عملا على تحقيق الأهداف الموزعة على مدة زمنية، وذلك كله في إطار السياسات والإجراءات المحددة" أما التخطيط فهو عملية تتنبؤ للمستقبل واستعداد لهذه المستقبل بخطة أي تجديد الأهداف وتحديد طرق تحقيقها في ضوء التغيرات المستقبلية، لذلك فالتخطيط عملية شاملة ممتدة زمنيا وعمليا ومما سبق نجد أن الخطة هي العنصر الثاني في عملية التخطيط أو هي الخطوة الثانية بعد التنبؤ، وبعبارة أخرى هي أحد أنواع عملية التخطيط (عبد خليل، 2008، ص 28-30)

### 1-2-3 **الخطط التدريبية في مجال التدريب الرياضي الحديث:**

التخطيط لأي عمل، وفي أي مجال يضمن دائما الحصول على أعلى النتائج، ويسهل تبعا لذلك وضع البرامج وتعديلها، وتقويم العمل بصفة عامة

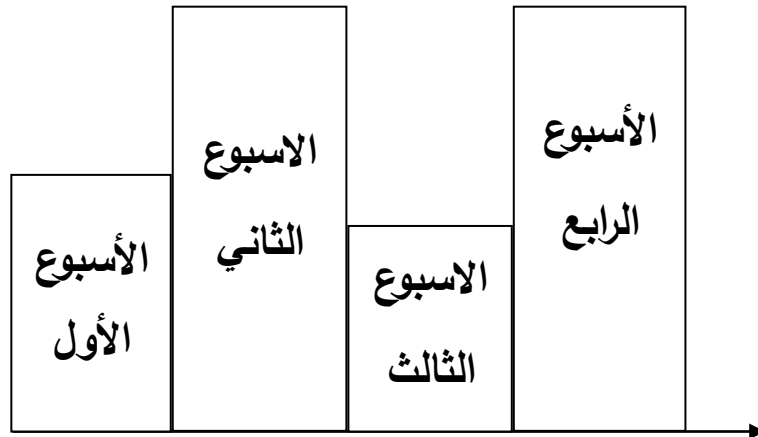
والتخطيط في كرة القدم أو في غيرها من الأنشطة الرياضية يضمن دون شك الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية، لذلك فانه من الضروري أن يكون لدينا خطة متكاملة عندما نبدأ في العمل مع أي فريق وعلى أي مستوى، (محمد رضا الوقاد، 2003، ص 269) وخطة العمل قد توضع لعدة أعوام، وقد تكون لعام واحد، وقد توضع لفترة محددة (شهر-أسبوع-يوم)



## المحور الثاني === متطلبات التخطيط في برامج التدريب الحديث

أولاً/ خطة التدريب الشهرية: تعتبر العملية التدريبية سلسلة متسعة الملفات ولهذا فإن المنهاج الشهري هو عملية استمر لن تطبيق المنهاج الأسبوعي، وفي هذا المنهاج يضع المدرب أهدافا يسعى إلى تحقيقها وهي مبنية على الوحدات التدريبية اليومية والأسبوعية، ويرى كل من **عباس أحمد السامرائي** أن المنهاج العام لا يمكن القيام بتدريبه مرة واحدة، لهذا السبب وجب تقسيمه إلى منهاج منفردة ومنها المنهاج الشهري الذي يحتوي على مناهج متوسطة المدى وحتى هذا المنهاج لا يمكن تطبيقه مرة واحدة وبالتالي تم تقسيمه إلى أقسام صغرى، أي إلى مراحل تنفيذها خلال وحدة تدريبية واحدة، هي المنهاج اليومي، ويعتبر المنهاج الشهري بمثابة الخطة الأم للمنهاج اليومي لذلك فإن المدرب في كرة القدم يسعى دائما للوصول إلى أعلى المستويات للاعبه في مختلف جوانب اللعبة ومستوى اللعب مهما كان جيدا فإنه بحاجة إلى التطور والتقدم لذلك فإن تمارين الأسابيع التي تضم الشهر الواحد يجب أن تكون واضحة من حيث التطور والتدرج والارتقاء ومحتويات الأسبوع الأول من الشهر يمكن اعتبارها قاعدة من أجل الانطلاق الأفضل عند تنفيذ مفردات الأسابيع التالية وأثناء وضع المنهاج الشهري يجب على المدرب أخذ عملية الاسترداد بعين الاعتبار أي يعمل المدرب على خفض حمل التدريب من ناحية حجمه أو شدته أو الاثنين معا في سبيل أن يسترد اللاعب ويمكن أن يكون الاسترداد في اللياقة البدنية مثلا، ويمكن أن يكون الجهد عاليا في ثلاثة أسابيع ليأتي الاسترداد في الأسبوع الرابع إن ذلك يتأثر بنوع التدريب (شدة وحجم) التمارين التي تنفذ، وبقابلية اللاعبين والموسم التدريبي السنوي (سلامة، 1997، ص 20)

وكما هو موضح في الجدول التالي: يمكن أن نعطي هذا النموذج كمثال للمنهاج الشهري:



الشكل رقم (02): نموذج للمنهاج الشهري (الاسترداد)

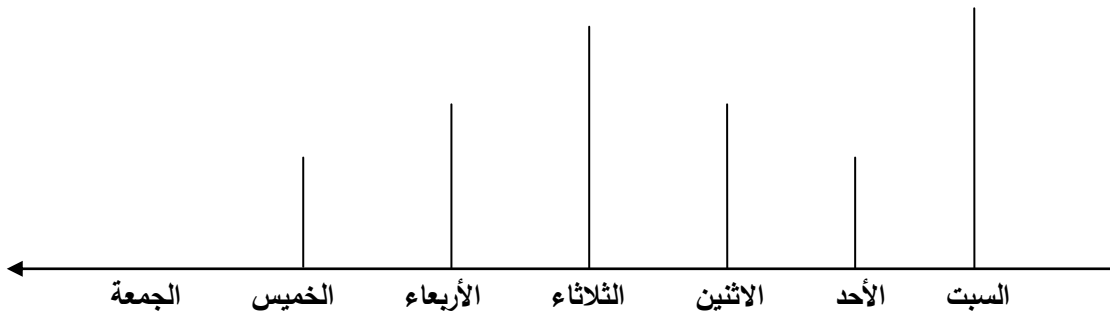
ثانيا/ خطة التدريب الأسبوعي: حسب **تامر محسن وسامي الصفار**، فإنه يجب أن تعطى أسبوعيا من 4 إلى 5 وحدات تدريبية للمبتدئين ومن 6 حتى 8 وحدات تدريبية للمتقدمين، ويهدف التدريب الأسبوعي إلى تدريب اللاعبين بإعطائهم تمارين لتطوير الناحية البدنية والمبادئ الفنية وخطط اللعب والتمارين النفسية والتطبيقية بإعدادهم لمواجهة متطلبات اللعب الحقيقية، علما أن اللاعب قد يكون قادرا على تنفيذ بعض الحركات المطلوبة خلال التدريب ولكنه يعجز عن أدائها، خلال المباراة، فعلى المدرب في هذه الحالة جعل التدريب أكثر مشابهة للمنافسة عند وضع الخطة الأسبوعية يجب أن يراعي في التدريب طريقة نموذجية من حيث الحجم والشدة (الصفار، 1988، ص 150)



## المحور الثاني === متطلبات التخطيط في برامج التدريب الحديث

وتعتبر المباراة وسيلة لإعداد اللاعب والفريق لذلك، فكلما كانت المسافة الزمنية بين كل مباراة وأخرى قصيرة فإن ذلك يدعونا إلى استخدام أحمال عالية في مباراة كل خمس أيام، إذا ما زادت المسافة الزمنية قصرا بين كل مباراة وأخرى فإن ذلك يدعو إلى تقليل الحمل التدريبي بين المبارتين، اعتمادا على تأثير حمل المبارتين كما هو الحال في الحالات 4 و 5 ورغم ذلك فإن في بعض الحالات يمكن للمدرب أن يجري تدريبا خفيفا بغرض إصلاح بعض الأخطاء واستكمال بعض النقص دون بذل مجهود يؤثر على عطائه في اليوم التالي (الوقاد، 2001، ص 340) يمكن إعطاء مثال لهذه الطريقة وكيفية توزيع الحمل الأسبوعي نذكر:

**الطريقة الهرمية:** وفيها يتدرج التدريب وتكون القمة في وسط الأسبوع، ثم يبدأ في الهبوط مرة أخرى



شكل رقم (03): يوضح الحمل الأسبوعي بالطريقة الهرمية

ثالثا/ **خطة التدريب اليومية (الوحدة التدريبية):** وتسمى أيضا وحدة التدريب اليومية وهي الخلية الأولى لخطة التدريب السنوية، أي أنها تعتبر الخلية الأساسية لعملية التخطيط حيث يعمل المخطط أو المبرمج أو المدرب من خلالها على تحقيق الأهداف التعليمية والتربوية للعملية التدريبية من خلال عدد التمرينات هي التي تكون محتوى هذه الوحدة، ويمكن التفريق بين وحدات التدريب طبقا للسمة المميزة لها والتي تتبع أصلا من الهدف الرئيسي لها فهناك وحدات تدريب تغلب عليها السمة البدنية وأخرى السمة المهارية والثالثة الخطئية وهكذا، وقد تكون هناك وحدتان تدريبيتان يوميا أو ثلاثة وفي مثل هذه الحالة يطلق على كل منها وحدة تدريبية (حماد، 1997، ص 279)، فجرة التدريب هي الحجر الأساسي للتخطيط الكامل لدورة الحمل الكبرى أو الموسم التدريبي، فهي الوحدة الرئيسية لتشكيل البرنامج التدريبي وهي عبارة عن التمرينات المختلفة التي تشكل على صورة أحمال تدريبية يقوم اللاعب بتنفيذها في توقيت معين في المرة الواحدة (عبد خليل، 2008، 177) وفي هذا الشأن هناك اعتبارات هامة يجب أن تراعى عند تخطيط وحدة التدريب في كرة القدم:

- يجب تحديد واجبات وحدة التدريب اليومية، فقد لوحدة التدريب هدفا واحدا أو أكثر، وقد يقسمها المدرب إلى هدفا رئيسيا وآخر فرعية.
- أن تسهم كافة محتويات وحدة التدريب في تحقيق أهدافها بما في ذلك الإحماء والتهدئة.
- تحديد أزمنا كل جزئية في الوحدة وكذلك كل تمرين وزمن دوامة وفترة راحته.
- تحديد درجات الحمل وأسلوب تشكيلة وأهدافه بكل دقة.
- تحديد الأدوات المستخدمة في كل جزء من أجزاء الوحدة.





## المحور الثاني === متطلبات التخطيط في برامج التدريب الحديث

رابعا/ التخطيط لفترة المنافسات (المباريات) الرسمية: الهدف الأساسي لمرحلة المباريات يتلخص في إمكانيات بالمستوى الذي تحقق من الإعداد الخاص (أبو زيد، 2008، ص 98-103) كما أن من أهم أهداف هذه الفترة أيضا تفاعل المدرب مع مجريات المباريات، فهو يعمل على إصلاح الأخطاء التي أظهرتها المباريات السابقة (اسماعيل، 1989، ص 27) ويجب مراعاتها أثناء الدور الأول من فترة المباريات أن لا يزيد حمل التدريب في المرحلة الثانية عن المرحلة الأولى مع الاهتمام بالإعداد الذهني والنفسي للاعبين ولذا يجب على المدرب مراعاة قيمة الحمل النفسي وتأثيره على مستوى أداء اللاعب وحته دائما على استخدام قدراته العقلية لأقصى درجة لتحقيق الهدف من التدريب باستنارته لاستخدام القدرات الكامنة (البساطي، 1998، ص 44) كما يجب التركيز على التقييم المستمر لمستوى اللاعبين بدنيا ومهاريا وخطبيا ونفسيا وذهنيا حتى يستطيع تخطيط برامج التدريب لهذه الفترة بواقعية، مع التقليل من النمطية في التمرينات المستخدمة (حماد، 1997، ص 273) أما الدور الثاني فهو يهدف إلى استئناف جو المباريات، عن طريق المشاركة في مباريات ودية مع الفرق الأخرى المختلفة وبالكم المناسب، ليستقر أيضا على التشكيلة التي سوف يستأنف بها مباريات الدور الثاني (الوقاد، 2003، ص 285) والإكثار من النشاط الترويحي للعمل على تجديد النشاط ورفع معنويات اللاعبين وحتى يقبلوا على التدريب بروح طيبة، والتخطيط للتقليل من درجة التعب لدى اللاعبين خلال البرنامج التدريبي، مع الإقلال من المباريات التجريبية حتى لا يل اللاعب الكرة والتنافس وحتى تؤدي المباريات الرسمية بجدية والرغبة في الإجابة إلى جانب إجراء الاختيارات والمقاييس لتقويم مستوى الأداء وفي هذا الشأن ينصح خلال عملية تقنين الحمل التدريبي العمل بالنبض المستهدف لكل حمل مبرمج باعتباره احد أهم المؤشرات الفسيولوجية لتحقيق أهداف الوحدة التدريبية ومن هنا يمكن الحصول على ضربات القلب المناسبة للنسبة المستهدفة من ضربات القلب، فإذا كانت المستهدفة لضربات القلب هي 80 من أقصى معدل لضربات القلب فان: (لطفى السيد، 2002، ص 38)

**النسبة المستهدفة = احتياطي أقصى معدل للنسبة × المعدل النبض المستهدف + أقصى معدل للنسبة أثناء الراحة**

**1-2-4- بناء البرامج التدريبية:**

**أولا/ أسس بناء البرامج التدريبية:** يتفق كل من (عمرو أبو المجد واسماعيل النمكي، 1998، ص 167) و (مفتي ابراهيم، 1997، ص 263)، بأن الأسس الهامة لتخطيط البرامج التدريبية للناشئين وخاصة في كرة القدم هي:

- أن يخطط البرنامج بحيث يسمح بالتقدم بأقل تكرار ممكن
- تنظيم البرنامج بحيث يتاح وقت ملائم للتعلم
- أن تكون البرامج من الأنشطة المشوقة والتي تتميز بالقيم والتي تؤدي إلى النمو المتوازن
- أن يبنى البرامج في ضوء الإمكانيات المتاحة، والأهداف الاجتماعية والشخصية للناشئ، وفلسفة المجتمع
- اختيار المحتوى الذي سيتم التركيز على تنفيذه خلال الموسم وهي الأهداف (اللياقة البدنية-المهارات-المعلومات الرياضية-المعلومات الشخصية والاجتماعية) بما تتناسب مع كل مرحلة سنوية
- يقدم البرنامج أنشطة القابلة لاستخدام طرق التدريب غير الشكلية أو التقليدية
- يجب إدخال التكامل كعملية تربوية كمفهوم في التربية الرياضية من خلال مداخل منطقية

ويشير (مفتي ابراهيم، 1997، ص 263) أنه لكي يتم النجاح للبرنامج التدريبي للناشئين يجب أن يراعي المدرب مايلي:



## المحور الثاني === متطلبات التخطيط في برامج التدريب الحديث

- يجب أن ينمي لدى الناشئين الاستجابة (الدافع والرغبة) للبرنامج التدريبي وأن يكون لديهم الثقة فيما يبذلونه من جهد خلال التعلم والتدريب وأن يقتنع كل لاعب بأن ذلك سوف يصل به إلى درجة عالية من الأداء
  - يجب أن يتعود الناشئ على التركيز الكامل في الأداء أثناء التدريب
  - يجب أن يتضمن البرنامج التدريب التمارينات والألعاب التي تجدد من نشاط اللاعبين وتزيد من إقبالهم على الأداء وتبعد عامل الملل والسأم لديهم، أي يجب خلط بين البرنامج المشوق الترفيهي والبرنامج الجدي والذي يتطلب التصميم والعطاء
  - لابد وأن يحتوي البرنامج على وسائل القياس التي توضح وتبين نتائج التدريب لدى اللاعبين، فهناك اختلاف في تفاعل اللاعبين في أهداف البرنامج وخلال فتراته ومراحله، ومقياس النجاح أن يشعر اللاعبون بمدى ما حققوه من تقدم، ولا يقتصر التدريب على ما يجب أن يفعلوه فقط
  - يجب أن تحدد المهرجانات والمباريات وأماكن التدريب، وعدد اللاعبين والأدوات ووسائل القياس، والسجلات الخاصة بالكشف الطبي الدوري والإصابات، وذلك ضمانا لسير التدريب وتنظيمه وفقا لبرامج الموضوعات في إطار خطة التدريب السنوية.
  - يجب أن يتسم البرنامج الخاص بالناشئين بالمرونة وقابليته للتعديل وفقا للظروف الطارئة التي تقابل المدرب ووفقا لما تظهره عملية التقييم بعد كل فترة.
  - يجب أن يراعى عند التخطيط للبرامج الأعداد المتكامل للناشئين لكل من الجوانب البدنية والمهارية والخطية والنفسية والذهنية.
  - يجب أن يتناسب البرنامج مع الإمكانيات والأدوات والملاعب المتاحة في كل نادي.
  - يجب أن تتصف وحدة التدريب بالشمولية وأن تضي عليها عامل البهجة والسرور والمتعة
  - يجب أن يزيد حجم الألعاب الصغيرة في محتوى البرنامج.
  - يجب أن يتم الاهتمام بالمهارات الحركية الأساسية في بداية تدريب الناشئين
- ثانيا/ خطوات تصميم البرامج التدريبية:** يرى مفتي إبراهيم ومحمد رضا الوقاد أنه كي يتم تصميم البرامج التدريبية لتنفيذ خطة في إطار تخطيط متكامل، فإن من الأهمية أن يشتمل على العناصر التالية:
- ✓ المبادئ العلمية التي يقوم عليها البرنامج.
  - ✓ الهدف العام والأهداف الفرعية للبرنامج التدريبي.
  - ✓ تحديد الأنشطة داخل البرنامج التدريبي.
  - ✓ تنظيم الأنشطة داخل البرنامج التدريبي.
  - ✓ الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبي
  - ✓ تقويم البرنامج التدريبي
  - ✓ تطوير البرنامج التدريبي. (محمد رضا الوقاد، 2003، ص 203)



## المحور الثاني === متطلبات التخطيط في برامج التدريب الحديث

ثالثا/ أهداف الوحدة التدريبية: (حماد، 1994، ص 10-12-13)

- يجب أن تحدد الأهداف التي يرجى تحقيقها من وحدة التدريب، وهي تكون نابعة من أهداف الأسبوع التدريبي،
  - تقسيم أهداف وحدة التدريب إلى هدف رئيسي أو أكثر وهدف فرعي أو أكثر
  - مكونات الإعداد الرئيسي هي: الإعداد البدني، المهاري، الخططي، النفسي، الذهني، المعرفي والأخلاقي
- رابعا/ أنواع الوحدات التدريبية: تنقسم الوحدة التدريبية إلى:

- أنواع الوحدات التدريبية تبعا لأهدافها
  - أنواع الوحدات التدريبية تبعا لاتجاه تأثير حمل التدريب
  - أنواع الوحدات التدريبية تبعا لطريقة التنفيذ
- أ. أنواع الوحدات التدريبية تبعا لأهدافها:

◀ **الوحدة التعليمية:** وتهدف الوحدة التعليمية إلى تعلم الرياضي خبرة جديدة مثل مختلف المهارات الأساسية أو خطط اللعب أو المكونات مهارية المركبة أو المعلومات النظرية في مجال التدريب أو المنافسة.

◀ **الوحدة التدريبية:**

**مفهوم الوحدة التدريبية:** وحدة التدريب تعرف بأنها مجموعة الأنشطة الحركية التي يتحقق من خلالها بعض الأهداف التربوية أو التعليمية أو التنموية من خلال عددا من التمرينات المتسلسلة والمخططة طبقا للأسس والمبادئ العلمية. وتتكون وحدة التدريب من ثلاث أجزاء هي:

**الإحماء:** يهدف إلى أن يتقبل جسم اللاعب جهد التدريب ويتراوح زمنه ما بين 10 إلى 20 من الزمن المخصص للوحدة ويتحقق هذا الهدف من خلال مايلي:

- الزيادة التدريجية في سرعة ضربات القلب وما يدفع من الدم من في كل ضربة وزيادة اتساع الأوعية الدموية.
  - زيادة سرعة الرؤية وذلك من خلال زيادة كمية الهواء المستنشق حتى يصبح التنفس أعمق وأسرع.
  - إكساب العضلات الاستثارة والاسترخاء والاستطالة المطلوبة للأداء.
  - رفع درجة حرارة الجسم للاعب.
  - الوصول لأقصى استعداد نفسي للتدريب أو المباراة
  - الوصول لأفضل استثارة انفعالية ايجابية لممارسة أنشطة التدريب والمباراة
- الجزء الرئيسي:** يتحقق من خلاله أهداف وحدة التدريب وزمنه يعدل من 70 - 80% من الزمن المخصص للوحدة التدريبية ويراعي فيما يلي:

- البدء بالتمرينات التي تتطلب أفضل استجابة وانتباه وجهد تمرينات التعليم المهاري والخططي تتم عقب الإحماء مباشرة، لأن ذلك يتطلب أقصى درجة من تركيز الانتباه وينطبق ذلك على تمرينات الاستجابة الحركية.
- تمرينات السرعة تتم بعد تمرينات التعلم المهاري ضمانا لعدم الإرهاق
- ينتهي الجزء الرئيسي بأقصى درجة من درجات الأداء



## المحور الثاني === متطلبات التخطيط في برامج التدريب الحديث

∴ الجزء الختامي: وهو يهدف إلى العودة باللاعبين إلى الحالة الطبيعية تقريبا بعد أن وصلت أجهزتهم الحيوية

إلى درجات عالية من معدلات العمل خلال بذل الجهد من الزمن المخصص للوحدة وبراغي ما يلي:

- يحتوي على تمرينات الاسترخاء.

- تكون تمريناته متدرجة من الأصعب إلى الأسهل عكس تمرينات الإحماء

- زمنها يتناسب طرديا مع درجة حمل وحدة التدريب.

∠ الوحدة التعليمية - التدريبية: ويتميز العمل في هذه الوحدات بالمزج بين النوعين السابقين لتحقيق هدفين

في وقت واحد مثل تعليم مهارة جديدة والتدريب عليها لتثبيتها، ويكثر استخدام هذا النوع من الوحدات التدريبية

خلال المرحلة الثانية من مراحل التدريب طويل المدى، وكذلك خلال النصف الثاني من فترة الإعداد في خطة

الموسم التدريبي.

∠ الوحدة التقييمية: وتهدف هذه الوحدة إلى التحكم في فاعلية عمليات إعداد الرياضي وتقويم فاعلية وسائل

الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي، وهي تحتل مكانا هاما في مراحل التدريب طويل الأمد، وكذلك في

مختلف مراحل المرسم التدريبي، وتشمل هذه الوحدات مجموعات الاختبارات والمقاييس المختلفة، كما يمكن استخدام

مجموعات للتمرينات التي تسجل نتائجها لاستخدامها عند المقارنة في جرعات تؤدي خلال مراحل الموسم التدريبي.

ب. أنواع الوحدات التدريبية تبعا لاتجاه حمل التدريب: يوجد نوعان من الوحدات التدريبية تبعا لاختلاف تأثير

حمل التدريب إحداهما الوحدة ذات الاتجاه الموحد والوحدة ذات الاتجاه المتعدد:

∠ وحدة التدريب ذات الاتجاه الموحد: يقصد بها أن يكون التأثير المستهدف منها في اتجاه صفة واحدة، بحيث

تكون جميع التمرينات المستخدمة تهدف إلى تنمية هذه الصفة، وتختلف أنواع هذه الوحدات تبعا لاختلاف الصفات

البدنية المستهدف ترميتها وعند استخدام الوحدة ذات الاتجاه الموحد يراعى الالتزام بالتوجيهات:

- استخدام مبدأ التنوع وتطبيق ذلك على طرق التدريب ووسائله حيث أن هذا النوع من وحدات التدريب يؤدي

إلى سرعة التعب

- التركيز على استخدام حجم حمل تدريبي أكثر وزيادة فاعلية التأثير الفسيولوجي من خلال مراعاة التموج ما بين

الارتفاع والانخفاض في شدة الحمل والتغيير ما بين العضلات المستخدمة

- إمكانية استخدام هذه الوحدات لتحقيق أهداف محددة مثل زيادة قدرة الرياضي على الاقتصادية في الجهد أو

لزيادة التحمل في مواجهة العمل البدني لفترة طويلة

- ينصح بعدم استخدام هذه الوحدات في بداية الموسم التدريبي أو مع الرياضي بعد الانقطاع لفترة عن التدريب،

ويفضل في هذه الحالة الاعتماد على الوحدات ذات الاتجاه المتعدد (عبد خليل، 2008، ص 187)

∠ وحدات التدريب ذات الاتجاه المركب: يقصد بها أن تشمل الوحدة الواحدة على تنمية عدة صفات بدنية في

نفس الوقت وفي إطار نفس الوحدة، وهناك طريقتان لترتيب وضع هذه التمرينات تبعا لاختلاف أهدافها، منها

- طريقة التدريب المتتالي

- طريقة التدريب المتوازي



## المحور الثاني === متطلبات التخطيط في برامج التدريب الحديث

\* وحدة التدريب ذات الاتجاه المركب المتتالي: ويستخدم هذا النوع عدة تشكيلات كما يلي:

- ✓ تمرينات تنمية مكونات السرعة يليها تمرينات تنمية التحمل اللاهوائي
- ✓ تمرينات السرعة ويليها تنمية تمرينات التحمل الهوائي
- ✓ تمرينات السرعة يليها تمرينات القوة يليها تمرينات التحمل
- ✓ تمرينات تطوير المهارات الفنية مع تحسين المهارات الخططية
- ✓ تمرينات تحسين التوافق يليها تمرينات زيادة التحمل التنفسي يليها تمرينات التحمل
- ✓ تمرينات تحسين المهارات الفنية يليها تنمية السرعة ثم تنمية المهارات الخططية يليها تنمية متكاملة
- ✓ تمارينات تنمية السرعة يليها تمرينات تنمية المهارات الخططية يليها تنمية متكاملة

\* وحدة التدريب ذات الاتجاه المركب المتوازي:

تهدف طريقة تشكيل هذه الوحدة إلى تنمية أكثر من صفة بدنية في شكل متوازي، وتستخدم عادة لتنمية الصفات البدنية المندمجة مثل القوة المميزة بالسرعة، التحمل اللاهوائي والتحمل الهوائي، تنمية تحمل السرعة، تحمل القوة، التحمل الخاص، ويستخدم الترتيب المتوازي عادة في الوحدات التدريبية الأساسية خلال مراحل الإعداد الأولية، نظر لما يتيح هذه الطريقة من فرصة زيادة حجم حمل التدريب، وبصفة عامة تستخدم وحدات التدريب ذات التأثير المتعدد في بداية الموسم التدريبي، ومع الرياضيين، ذوي الإعداد غير المتكامل أو بعد الانقطاع عن التدريب لفترة طويلة، كما تستخدم خلال فترات المنافسات الطويلة، كما يمكن أيضا استخدامها كنوع من التغيير لاستعادة الشفاء بين وحدات التدريب ذات الاتجاه الموحد (عبد خليل، 2008، ص 198)



### 3.1. اللعب المصغر:

#### 1.3.1. تعريف اللعب:

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

حسب عماد الدين إسماعيل "هو الوسيلة التي تسمح باكتشاف الأشياء والعلاقات الموجودة بينها" (عماد الدين إسماعيل، 1986، ص 09) أما حسن علاوة فيعرفه "بأنه النشاط السائد في حياة الطفل ما قبل المدرسة كما يساهم بقدر كبير في المساعدة على النمو العقلي والخلقي والبدني والجمالي والاجتماعي، والمتتبع لنمو الأطفال يلاحظ تطور اللعب عندهم واختلافه باختلاف مراحل النمو" (محمد حسن علاوة، 1983، ص: 09)

أما التعريفان اللذان يدلان على مدى تعقيد مفهوم اللعب يتمثلان في "ريدر reider" حيث يقول نستطيع أن نرى احد الأطفال يقول لنا انه يلعب لان هذا يسره و يفرحه، لكن لا نستطيع الادعاء أن هذا يشرح ظاهرة اللعب ( B (R. ALbermons, 1981, p04

أما " اوليفر كاميل" يقول مما لا شك فيه انه لا احد يستطيع أن ينكر دور اللعب بالنسبة للطفل، فهو يحتاج إليه مثل حاجته إلى الهواء الذي يتنفسه كما انه يساعده على اكتشاف المحيط الذي يعيش فيه وبالتالي يؤهله إلى الاندماج والتكيف، أما رغبة الطفل في اللعب فإذا لم يتم تحقيقها في الطفولة بصورة كاملة فإنها تؤثر في شخصيته مستقبلا كمراهق وراشد ( Oliver camulle, 1973, p31 )

#### 1.2.3. فوائد اللعب:

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

- ينفس على التوتر الجسمي والانفعالي عند اللاعب.
- يدخل الخصوبة والتنوع في حياة الطفل .
- يعلم الطفل أشياء جديدة عن نفسه وعن العالم المحيط به.
- يمكن الكبار من مساعدة الطفل على حل مشكلاته الشخصية، إذ يوجههم إلى مفاتيح هامة لمسلكهم.
- يتيح للطفل الفرصة ليعبر عن حاجاته التي لا يستطيع التعبير عنها في حياته الواقعية .
- يعطي الطفل مجالاً لتمارين عضلاته كما في ألعاب الحركة، والمجهود الجسمي.
- يجذب انتباه الطفل ويشوقه إلى التعليم، فالتعليم باللعب يوفر للطفل جواً طليقاً يندفع فيه إلى العمل من تلقاء نفسه .
- يعطي للطفل الفرصة لاستخدام حواسه وعقله وزيادة قدرته على الفهم .



- اللعب الجماعي تقويم للخلق، إذ تخضع فيه عوامل مهمة كالمشاركة الوجدانية والتضامن مع الزملاء.
- اللعب يوفر فرصة التعب، وهي حاجة أساسية عند الإنسان، فلا بد في الحياة من التعبير لكي لا تصبح الحياة مملة. (عدنان عرفان مصلح، 1995، ص4)

### 1.3.3 وظائف اللعب :

- إن وظيفة اللعب الأساسية وهدفها الأصلي هو توفير للصغار الميل إلى الألعاب، وإعدادهم للحياة المستقبلية من الناحية الجسمية والنفسية والاجتماعية والخلقية كما أن هناك وظائف ثانوية للعب والتي هي عبارة عن فوائد تكميلية والتي تشمل أمور أخرى نذكر منها ما يلي:
  - اللعب يبعد الإنسان من الملل والضجر والقلق وما إلى ذلك من الإحساسات الأليمة.
  - اللعب يهدئ الغرائز الفردية ويقلل من حدتها.
  - اللعب يجعل الفرد يندمج في الجماعة ويخضع للقانون.
  - اللعب يصون العادات والتقاليد الاجتماعية ويحييها (علي عبد الواحد واقي، بدون سنة، ص119-120)
  - ومن خلال طرح هذه الآراء عن اللعب نستطيع القول بان اللعب هو ذلك النشاط الذي يخرج الطفل من وجدانيته إلى العالم الخارجي، حيث يستطيع الطفل أن يخرج ما يجول في خاطره إلى أن يصل إلى مرحلة الإبداع، فاللعب ضروري لكل شخص ولكل طفل وذلك لكونه أداة للنمو الجسمي والعقلي، الاجتماعي والنفسي.
- ### 1.4.3 العوامل المؤثرة في اللعب :

- يوجد اختلاف كبير بين الأطفال أثناء اللعب بالرغم من تشابه رغباتهم في السنوات المتقاربة ويرجع هذا الاختلاف إلى احد العوامل التالية :
- أ. الصحة: من الأكيد أن الأطفال الأصحاء يلعبون أكثر من الأطفال المرضى، وإن الصحة تعطي طاقة للطفل ونشاطا وقوة وحرارة يستطيع استغلالها في اللعب، فكل الدراسات تجمع على أن الأطفال الضعفاء المرهقين لا يشتركون في اللعب ولا يتمتعون بأدوات اللعب على عكس التلاميذ الأصحاء.
- ب . الذكاء: إن الأطفال النباه يظهر نشاطا أكثر ويلعبون بنسبة اكبر من الخاملين، كما أن لعبهم يظهر فيه نوع من التجديد، الطفل الذكي يتقدم من اللعب الحسي إلى اللعب الخيالي، وتظهر هذه الفروق مع مرور الزمن.
- ج . البيئة: تلعب البيئة دورا هاما في عملية اللعب وتؤثر بذلك تأثير مباشر على الطفل، فنجد أن الطفل الذي يتوفر لديه المساحات الشاسعة يلعب أكثر من الذي لا يتوفر لديه هذا العامل (نوار رشيد رويح ، جوان 1992، ص12-113)

### 1.3-5 تعريف اللعب المصغر :

هناك عدة تعريفات للعب المصغر من أهمها:



. "هي عبارة عن العاب بسيطة التنظيم يشترك فيها أكثر من فرد ليتنافس وفق قواعد مسيرة لا تقتصر على سن أو جنس أو مستوى بدني معين ويغلب عليها طابع الترويح والتسلية وقد تستخدم بأدوات أو بأجهزة أو بدونها " (أمين أنور الخولي، 1994، ص171)

. "مجموعة متعددة من العاب الجري وألعاب الكرات أو التي تمارس باستخدام الأدوات الصغيرة وألعاب الرشاقة وما إلى ذلك من مختلف الألعاب التي تتميز بطابع المرح والسرور والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها وسهولة ممارستها وتكرارها عقب بعض الاضاحات البسيطة"

(عطيات محمد خطاب، 1990، ص63). وسيلة تربية فعالة في إثارة دوافع المتعلمين نحو تحقيق الهدف كما أنها تشبع حاجات الفرد إلى الشعور بالاعتبار و التقدير من الآخرين . " (وديع فرج الدين، ص294، 293)

. "هي تلك التمارين المحببة إلى نفوس اللاعبين والتي تجري على مساحات ضيقة وبعد معين من اللاعبين قد يكون هذا المعدل متساويا أو متفاوتا حسب الأهداف التي يسطرها المربي"

من خلال هذه التعاريف الموجزة المدرجة يمكننا القول بان للعب المصغر هي عبارة عن العاب غير محددة القوانين والشروط، فهي مجالات مختلفة تساعد كل فرد سواء كان طفلا صغيرا أو راشدا على التعلم حسب قدراته الخاصة وإمكانياته وفقا لميوله ورغباته الذاتية من اجل الاكتساب والترويح والمتعة والسرور. (حنفي محمود مختار، ص: 135 ، 136)

### 6.3.1. أهداف اللعب المصغر:

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

- تطوير وتحسين الصفات البدنية.
- تحسين الأداء المهاري للأطفال.
- تطوير الصفات الإرادية لدى الأطفال مثل العزيمة، المثابرة، الثقة في النفس... الخ
- إدخال عامل المرح والسرور إلى نفوس الأطفال.
- اكتساب الأطفال الصفات الخلقية الحميدة مثل: الإحساس بقيمة العمل الجماعي، التعاون، الطاعة وتحمل المسؤولية.... الخ.





وتعتبر اللعبة المصغر من بين الطرق التدريبية الحديثة والأكثر فعالية، فالوضعيات والتركيبات الحالية موجودة بصفة جلية في مختلف أشكالها وذلك حسب خصائص الأهداف المسطرة لذا فالأغلبية من المربين يحضرون لاعبيهم في مربعات صغيرة ومساحات صغيرة ( Eric bottym p28 , 1981 )

### 7.3.1. خصائص اللعبة المصغر:

. لا يشترط ممارستها طبقا لقواعد وقوانين دولية معترف بها إذ لا يرتبط فيها زمن اللعب وعدد اللاعبين أو مساحة وحجم ومكان اللعب أو مواصفات الأدوات المستخدمة بأية اشتراطات أو قواعد دولية - سهولة تغيير قواعد وقوانين اللعبة بما يتناسب مع الظروف والمناسبات أو بما يتلاءم ومحاولة تحقيق بعض الأهداف الترويحية المعينة، وفي كثير من الأحيان يمكن قيام اللاعبين بتحديد أو اختيار القوانين التي يرغبون في تطبيقها أثناء اللعب.

- عدم وجود مهارات حركية أو خطط ثابتة لكل لعبة (عطيات محمد خطاب ، مرجع سبق ذكره، ص 117 )

### 8.3.1. علاقة اللعبة المصغر بالصفات البدنية:

إن المهمة الرئيسية للعبة المصغر تكمن في تطوير وتنمية القدرات الحركية للطفل وخاصة مرحلة (11-15) سنة، وهذه المرحلة تعتبر خصبة للمهتمين بتربية الطفل حركيا حيث يمتاز الطفل بالنشاط والحيوية والميل إلى أنشطة رياضية يغلب عليها طابع الألعاب كذلك يمتاز الطفل بالابتهاج والرضي والزيادة في نمو مقدرتهم على تحقيق النشاط الرياضي.

وهنا تظهر أهمية اللعبة المصغر في إتاحة الفرص للأطفال لتطوير قدراتهم الحركية كما يجب في هذه المرحلة زيادة الاهتمام والتركيز على الأداء من حيث شكل المهارة والدقة، كما أن هذه المرحلة ملائمة لكسب وصقل المزيد من المهارات المركبة واستخدامها في اللعبة المصغر لأنشطة رياضية معينة، كما أن تنمية وتطوير القدرات الحركية تنجز من خلال الحصص

التي تتضمن تمارين والعب ونشاطات رياضية وهذا ما توفره اللعبة المصغر أثناء الظروف المعقدة كضيق المساحة وتحديد عدد الممارسين. كذلك اللعبة المصغر تعتمد بشكل أساسي على الصفات البحتة (قوة، سرعة، مرونة، رشاقة..الخ)، والحركات الأصلية وأنماطها الشائعة فان ممارستها تتيح للمشاركين اكتساب المهارات والقدرات الحركية خلال هذه الممارسة (رحموني الجليلي وآخرون، مكانة الألعاب الصغيرة في دروس التربية البدنية والرياضية ، مذكرة ليسانس، 1997، ص 31 )



### 9.3.1. مبادئ اختيار اللعبة المصغر:

يمكن حصر هذه المبادئ في النقاط التالية:

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

. أن يكون هناك توافق بين غرض المدرب من اللعبة ورغبة اللاعبين فيها وتهيئ الغرض لاكتشاف قابليتهم البدنية والحركية.

. مراعاة قانون التدرج التعليمي للواجبات الحركية المتعلمة حيث تنتقل بالمتعلم تدريجيا من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد، و بصفة عامة نبدأ بالألعاب البسيطة لنصل إلى الألعاب المعقدة.

. مراعاة أن تكون الألعاب متنوعة ومشوقة واقتصادية وبما يتفق مع احتياجات الموقف التعليمي.

. عدم الانتقال من لعبة إلى أخرى إلا بعد تأكد المعلم من أن جل التلاميذ قد أنجزوها واستوعبوا قوانينها بشكل جيد.

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

. العمل على تحقيق الراحة النفسية للتلاميذ وذلك بشرح اللعبة بالتفصيل قبل بدايتها (قاسم المنديلاوي وآخرون،

1990، ص172-173 )

. مراعاة المشاركة لجميع التلاميذ.

### 3.1-10. تنظيم تعليم اللعبة المصغر:

إن أهمية التطور في تعليم المهارات يكون مبني على علاقة بالأنشطة الحركية الأخرى وتحمل هنا معنى

التكرار، ويعتبر بناء الأساس المتين ضرورة للنجاح في العاب الفرق ولتأكيد التقدم المهاري في العاب الفرق فان

التعليم في الفصل عادة ينظم عند استخدام طريقة التدريب المباشرة بهذا التوالي:

- تعليم ممارسة المهارات الأقل صعوبة أولا.

### 11.3.1. الأدوات المستعملة والعناية بها:

يجب أن تكون الأدوات الخاصة باللعبة المصغر كافية لتجنب وقوف اللاعبين حول الملعب في انتظار

دورهم، ويمكن زيادة عدد من الأدوات (الكرات، الملعب، الوسائل البيداغوجية...الخ) إذا ما أعطي المدرب

العناية الصحيحة التي تطيل من عمر الأدوات القديمة بحيث يمكن صرف الميزانية في إضافة قطع جديدة (

قري عبد الغاني وآخرون، مرجع سبق ذكره ص42 )



**4-1- متطلبات كرة القدم الحديثة وخصائص المرحلة العمرية 15 U**

**1-4-1- كرة القدم:**

أولاً/ **التعريف اللغوي:** يعرفها معجم "لاروس" هي رياضة فيها 22 لاعب ينقسمان إلى معسكرين يحاول كل منهما إرسال الكرة المستديرة في مرمى الخصم. (la Rousse, 2007. p 431)

ثانياً/ **التعريف الاصطلاحي:** هي لعبة يشترك فيها فريقان يتكون كل واحد منهما من إحدى عشر لاعبا، ويحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الخصم وتسمى المحاولة الناجحة هدف والفائز هو الفريق الذي يحرز أكبر عدد ممكن من الأهداف خلال شوطي المباراة الذي يدوم كل واحد منهما خمسة وأربعين دقيقة، يستخدم اللاعبون أقدامهم، رؤوسهم أو أي جزء من أجسامهم ماعدا الأيدي أو الأذرع لدفع الكرة أو التحكم فيها (الزبيدي 2008 ص 179)

**1-4-2- المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم الحديثة:**

**الإعداد البدني:**

يعتبر الإعداد البدني للاعب في كرة القدم أحد الركائز الأساسية التي تتطلبها لعبة كرة القدم خلال الموسم التدريبي بمراحله المختلفة، ويعرف الإعداد البدني بأنه العملية التطبيقية لرفع الحالة التدريبية للاعب بإكسابه اللياقة البدنية والحركية، وهو يشتمل على كل الإجراءات التي يقوم بها المدرب خلال الموسم التدريبي من تخطيط هادف لمحتوى التدريبات المقننة بأسلوب علمي للوصول باللاعب إلى أعلى مستوى من اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم والتي تؤهل اللاعبين للتكيف مع متطلبات الأداء المهاري والخططي والذهني والإرادي (غازي محمود صالح، 2011، ص 32)

ويهدف الإعداد البدني في كرة القدم إلى إعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا ونفسيا بما يتماشى مع مواقف الأداء المتشابهة في نشاط كرة القدم والوصول به لحالة التدريب المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للأداء التنافسي والعمل على تطويرها لأقصى مدى ممكن حتى يتمكن اللاعب من التحرك في مساحات وظروف المباراة

**اللياقة البدنية:**

يتفق "ألن واد" و"محمد لطيف" و"فرج حسين" و"حنفي مختار" و"بطرس رزق الله" و"عبد الله أبو العلا" على أن المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم تتضمن القوة العضلية، التحمل، السرعة، المرونة، الرشاقة، التوافق (غازي صالح محمود، 2011، ص 37)، وسيتناول الباحث فيما يلي أهم مكونات الصفات البدنية قيد الدراسة وذلك لأهميتها لدى لاعبي كرة القدم وهي على النحو التالي:

أولاً/ **السرعة الانتقالية:** تعد السرعة الانتقالية من الصفات البدنية الخاصة المهمة لمعظم الأنشطة الرياضية وتكون أكثر وضوحا في لعبة كرة القدم لتحديد المواقف المفاجئة أثناء المباراة، فضلا عن دورها البارز في كونها أكثر الصفات البدنية الخاصة فعالية لمهارات الدفاع والهجوم عند أداء الركض بسرعة للاستحواذ على الكرة أو قطعها من المنافس أو أخذ الفراغ الجيد "ويظهر مستوى السرعة الانتقالية الجيدة من خلال بعض الخصائص التقويمية للحركة كالارتفاع والتوقع والنقل والاستيعاب الحركي إذ تعتمد لعبة كرة القدم على سرعة الأداء وتظهر من خلال إيقاعاتها المميزة، إذ تحدث في المباريات حركات سريعة، فلاعب كرة القدم لا يستطيع التحرك إلى الكرة



للاستحواذ عليها في غياب السرعة الانتقالية كما نرى التوقع الصحيح لا يتم في غياب سرعة الأداء فكلما كانت السرعة جيدة كان التوقع جيدا (بسطويسي أحمد، 1984، ص 152)

وقد أشارت الدراسات الخاصة بان لاعب كرة القدم يجري ما بين 40-60 تكرار لمسافة 30 متر بسرعة عالية خلال مباراة الفعلية (البساطي. 1998. ص 158-159)، لذا فان لاعب كرة القدم يحتاج إلى هذا النوع من السرعة لأنها عبارة عن تزايد في السرعة (تعجيل) مصحوب بالانتقال من مكان إلى آخر وهذا يحتاج إلى تدريب عال لمثل هذا النوع لان بداية الانطلاق لها الدافع الكبير في معرفة مدى تزايد السرعة

وتعرف السرعة الانتقالية بأنها "محاولة الانتقال أو التحرك من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة، أي محاولة التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن (عادل عبد البصير، 1999، ص 108)

لذلك السرعة الانتقالية تكون بالغة الأهمية في لعبة كرة القدم وذلك لملازمة صفة السرعة الانتقالية للاعب هذه اللعبة حيث تبرز أهمية هذه السرعة، خاصة في حالة إن يكون المنافس في الفريق المقابل قريب من اللاعب الذي يمتلك الكرة فعلى اللاعب أن يمتلك سرعة انتقالية في الانتقال بالكرة والتغلب على اللاعب المنافس ولو لمسافة متر واحد ليستطيع تنفيذ الحركات التي يريد القيام بها كالمناولة أو الحجز أو التهديف أو التغطية

لذا فالسرعة الانتقالية تظهر في انتقال اللاعب لاستقبال كرة مرتدة من لاعب خصم أو لاعب زميل أو التحرك لغرض التغطية والقطع وغيرها، فضلا عن أن السرعة الانتقالية عند اللاعب تكون مرتبطة دائما بعوامل كبيرة كالقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية وسرعة الاستجابة وسرعة الأداء الحركي والمرونة والرشاقة (قصير عبد الرزاق، 2013، ص 72)

**ثانيا/ القوة المميزة بالسرعة:** يعرفها بارو كما يلي: هي قدرة الفرد على إخراج أقصى قوة في العضلة أو العضلات في أقل زمن ممكن (حسن السيد أبو عبدة، 2001، ص 77)، كما عرفها عادل عبد البصير بمقدرة الجهاز العضلي العصبي للتغلب على مقاومة بسرعة انقباض عالية (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص 168)

ان هذه القوة ضرورية للاعب كرة القدم حيث تستخدم في أكثر حالات الأداء المهاري والبدني ولاسيما في حالات التهديف القوي السريع والقفز للأعلى وفي سرعة أداء الرميات الجانبية والمباغثة السريعة في المراوغة والانطلاق، وكذلك في القدرة على أداء المهارات المطلوبة بالسرعة المناسبة، ويشترط لتوافر هذا النوع من القوة، أن يتميز بما يأتي: درجة عالية ممن القوة -درجة عالية من السرعة -درجة عالية من المهارة الحركية (عادل عبد البصير، 1999، ص 29)

### ثالثا/ 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 تغيير أوضاعه أو اتجاهه بسرعة ودقة، ويعرفها " مانيل" بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كالليدين أو القدم أو الرأس (محمود عوض بيسوني، 1992، ص 197)



## المحور الرابع = متطلبات كرة القدم الحديثة وخصائص المرحلة العمرية 15U

### رابعاً/ التحمل:

يعتبر التحمل من الدعائم الأساسية للياقة البدنية في الفعاليات الرياضية التي يتطلبها الإعداد البدني لفترة طويلة، و تختلف تعاريفه بالنسبة لكل عالم، فيعرفه " تشارلز يوش " انه القدرة على القيام بانقباضات مستمرة و طويلة باستخدام عدد من المجموعات العضلية بقوة ولمدة كافية لإلقاء

التعب و العبء على وظائف الجهاز الدوري والتنفسي، ويعرفه " خارابوجي " بأنه القدرة على تحقيق عمل مرتفع الشدة لأطول فترة ممكنة (تامر محسن واثق تاجي ، 1976 ، ص 56 )، بينما يعرفه " اوزلين " على انه قابلية الفرد على أداء عمل حركي بحجم معين لفترة طويلة دون انقطاع.

### خامساً/ 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 و إتقان 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 فيصل ياسين الشاطبي، مرجع سبق ذكره ، ص 220)

**سادساً/ التوافق:** يعني التوافق مقدرة الفرد على تحريك مجموعتين عضليتين مختلفتين أو أكثر في اتجاهين مختلفين في وقت واحد، أو قدرة الفرد على التحكم في عضلات جسمه مجتمعة أو منفردة حسب متطلبات النشاط وعرف بارو ومك جي على أنه قدرة الفرد على إدماج حركات من أنواع مختلفة داخل إطار واحد

أما **فليشمان** فعرفه بأنه قدرة الفرد على أداء عدد من الحركات المركبة في وقت واحد كما يعرف بين مجمل الباحثين على أنه القدرة على التنسيق أو التوافق بين حركات مجموعة من الأطراف عندما تعمل معا في وقت واحد، وينقسم التوافق إلى (التوافق العام والتوافق الخاص) (محمد صبحي حسانين. 2001، ص 207)

### 1-4-3- المتطلبات المهارية للاعب كرة القدم الحديثة:

**أولاً/ مفهوم المهارة:** يرى أبو عبده حسن السيد أن المهارة تدل على "مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع أقل بذل للطاقة في اقل زمن ممكن" ويعرفها **تيل توماس "THOMAS THILL"**: بأنها سلوك معين للفرد يحددها عامل السرعة والدقة في الأداء ويحكمها عامل النجاح، والغرض الموجود، وهي تعتمد على نوع من الرقابة الذاتية التي تفسر مميزات الاقتصاد والثبات (أبو عبده حسن السيد . 2008 . ص 67 و ص 132)

**ثانياً/ مفهوم المهارة في كرة القدم:** هي كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت بالكرة أو بدونها (ظاهر أحمد منصور، 2008، ص 25)



## المحور الرابع === متطلبات كرة القدم الحديثة وخصائص المرحلة العمرية 15 U

ثالثا/ أهمية المهارات في كرة القدم: تتوقف نتائج أي فريق في كرة القدم على مدى إجادة لاعبيه للمهارات المختلفة لهذه الرياضة وتوظيفها لصالح جهود الفريق لتحقيق هدفه في الفوز بالمباراة، إن درجة أو مستوى إجادة لاعبي الفريق تحدد بدرجة كبيرة مستوى تعامل كل لاعب مع الكرة وكيفية التحكم فيها أو توصيلها أو أسلوب الاستحواذ عليها من المهاجم، وكذلك كيفية تصويبها إلى المرمى والتحرك بدون الكرة وينطبق ذلك كله على حارس المرمى.

إن ممارسي رياضة كرة القدم كثيرون جدا ولكن كلما ارتفع مستوى إجادة اللاعب للمهارات كلما زادت قيمته في الفريق، إذ ذلك ينطبق على أي مستوى من مستويات ممارسة كرة القدم في العالم، ففي فرق الصغار البراعم أو الناشئين أو الشباب أو الدرجة الأولى أو الفرق القومية كلما ارتفع مستوى اللاعب في مستوى أدائه للمهارات كلما زادت أهميته في الفريق شريطة أن يكون متمتعا بقدر مناسب من باقي العناصر الأخرى كاللياقة البدنية، حتى اللاعب الذي يكون يتميز بأداء مهارة واحدة أعلى من مستوى زملائه فإنه يصبح مميزا في الكثير من المواقف فاللاعب الذي يتميز بارتفاع في مستوى أدائه في المراوغة أو الذي يمتاز في نوع معين من أنواع ضربات الكرة عن باقي زملائه يكون سلاحا مميزا داخل هذا الفريق (موفق أسعد محمود. 2009 . ص 74)

وكرة القدم رياضة تربوية جماعية يتطلب أن يكمل أداء كل لاعب فيها أداء باقي زملائه في الفريق، إذ ذلك ينطبق أيضا على المهارات الأساسية حتى يصبح لدى كل فريق تنوعا وتكاملا في مستويات أداء لاعبيه وبذلك يصبح مستوى أداء الفريق جيدا.

رابعا/ أقسام المهارات الأساسية في كرة القدم: يتفق كل من محمد عبده صالح ومفتي إبراهيم حماد وفرج البيومي أن المهارات الأساسية في كرة القدم تنقسم إلى قسمين: (فيصل العياش، 1997، ص 65)

- المهارات الأساسية بدون كرة

- المهارات الأساسية بالكرة

### المهارات الأساسية بدون كرة

المهارات الدفاعية بدون كرة

\*الجري التفاعلي الدفاعي مع مجريات

\*تحفز المدافع للتعامل مع الكرة

\*الوثب لتعامل المدافع مع الكرة

المهارات الهجومية بدون كرة

\*الجري التفاعلي الهجومي مع مجريات اللعب.

اللعب

\*تحفز المهاجم للتعامل مع الكرة

\*الوثب لتعامل المهاجم مع الكرة

الشكل رقم (04) يوضح المهارات الأساسية بدون كرة وأقسامها



## المحور الرابع = متطلبات كرة القدم الحديثة وخصائص المرحلة العمرية 15U

### المهارات الأساسية بالكرة:

#### أ. الجري بالكرة:

تعتبر مهارة الجري بالكرة من المهارات الأساسية التي يجب أن يتقنها جميع اللاعبين بدون استثناء سواء المدافعين أو المهاجمين وهي مهارة تتم بعدة طرق مختلفة يختار فيها اللاعب الطريقة المناسبة له والتي تتناسب أيضا مع طبيعة الموقف المهاري والخططي أثناء تأديته للمهارة، والجري بالكرة يتطلب قدر كبير من السرعة والقدرة على الانطلاق مع الاحتفاظ بالكرة بعيدا عن متناول الخصم. (غازي صالح محمود، 2013، ص65)

وتتضمن مهارة الجري بالكرة الاحتفاظ بالكرة تحت سيطرة اللاعب لكي يتمكن من التخلص ل لاعب أو أكثر من الخصم بالمرور بالكرة بينهما وهذا يتطلب من اللاعب القدرة على تغيير الاتجاه وسرعته في استخدام حركات جسمه في الخداع أثناء الجري (أمرالله البساطي، محمد كشك، 2000، ص 75)

#### • طرق الجري بالكرة:

- الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الخارجي.
- الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الداخلي.
- الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الأمامي (مفتي ابراهيم حماد، 1997، ص 116)

#### ب. التمرير (المنالوة):

يعد التمرير أكثر المهارات استخداما في مباراة كرة القدم وهو الوسيلة التي تمكن اللاعبين من نقل الكرة إلى منطقة دفاع الخصم دون بذل جهد كبير ويعتبر نجاح اللاعبين في تمرير الكرة بينهم دليل على الاتصال الجيد بين لاعبي الفريق وهو الأمر الذي يزيد من ثقة الفريق ويقول **أسعد محمود** تعتبر المنالوة أساس اللعب الجماعي وهي من مقومات الاتصال والربط في الخطط الجماعية، وتنفيذ وسائل الهجوم الجماعي يعتم على قدرة وإمكانية اللاعبين في أداء المنالوات بينهم بشكل سريع مع ضمان الدقة في الأداء لكون المنالوات هي عصب اللعب جماعي ونجاحها في ثلث الساحة الهجومية يعطي ثقة عالية للاعبين وتساعدهم على التقدم بسرعة باتجاه هدف الخصم، واللعب الحديث يؤكد على السرعة في اللعب ويتحقق ذلك عن طريق المنالوات المختلفة مع استخدام الخداع في المنالوة

أنواع التمرير (المنالوة): يمكن تقسيم المنالوات إلى:

- حسب الاتجاه: - التمرير العميق - التمرير بالعرض - التمرير إلى الخلف
- حسب الارتفاع: التمرير الأرضي التمرير العالي
- حسب المسافة وهي:
  - التمرير القصير (8-12) متر
  - التمرير المتوسط (12-25) متر
  - التمرير الطويل أكثر من 25 متر (موفق أسعد محمود، 2009، 93)



### ج. السيطرة على الكرة:

السيطرة على الكرة هي إخضاع الكرة لسيطرة اللاعب وهيمنته وجعلها بعيدا عن متناول الخصم، وذلك للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسب ظروف المباراة والسيطرة على الكرة تتم في جميع المستويات والارتفاعات سواء كانت في الأرض أو منخفضة الارتفاع أو المرتفعة (بطرس رزق الله، 1992، ص187)

### د. المراوغة (المحاورة):

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

والمراوغة تعتبر من أصعب المهارات الأساسية في كرة القدم، لذلك يجب أن يجيدها المهاجم والمدافع على حد سواء مع احتفاظ كل لاعب بأسلوبه المميز في مهارة المراوغة، ولكي يتحقق ذلك يجب أن يتمتع اللاعب المروغ بقدرة بدنية عالية تساعد على نجاح مهارة المراوغة ومن أهم القدرات البدنية التي تحقق ذلك الرشاقة والمرونة والسرعة الحركية والتي تساعد على تحسين الأداء المهاري للمراوغة (حسن السيد أبو عيدو، 2002، ص153)

### هـ. ضرب الكرة بالقدم:

وتنقسم جميع الضربات المألوفة في أربع خطوات ميكانيكية:

\* الاقتراب \*المرجحة (مرجحة الرجل الضاربة)

\* أخذ وضع الضرب (وضع القدم الثابتة) \*الضرب مع المتابعة

### و. التصويب (التهديف):

إن التصويب على المرمى يعد الواجب الذي يسعى أفراد الفريق لتحقيقه من أجل إحراز الأهداف في مرمى الفريق المنافس، أي أن المهارة التي يسعى اللاعبون للوصول إليها بعد القيام بالعديد من المهارات الأخرى كالتمرير والاستقبال والمراوغة

يقول ناصر ان التصويب في المرمى واحد من أهم أجزاء اللعب الهجومي بل يعد واحد من أهم أساسيات لعبة كرة القدم على الإطلاق، فعن طريقه تحسم نتائج المباريات، وعلى اللاعب الجيد أن يستغل الفرص إذا أتيح له التصويب على الإطلاق، ولذا يجب أن يكون ذا مهارة عالية وذكاء ميداني وقدرة على التركيز وثقة عالية وإرادة قوية وتحمل المسؤولية لان التصويب لا يعتمد على اللياقة البدنية والقوة العضلية فحسب بل يعتمد على ذكاء اللاعب وحب تصرفه وقدرته على التركيز واستغلال الفرص التي تتاح له بسرعة وفي أقصر وقت مستخدما سرعة التفكير "ويضيف" إن إجادة اللاعب لعملية الخداع قبل التصويب تفسح المجال أمام المهاجم للتخلص من المدافع أولا وتمكن من احتلال منطقة أفضل وأقرب من التهديف ثانيا، إذ الصويب في المرمى غالبا ما يكون ذا تأثير كبير كلما اقترب مكان التصويب من المرمى والتهديف الفعال يمكن تحقيقه عن طريق اللعب الهجومي أو الفردي، لذا فان اللاعب الذي يتميز بهذه الصفة يكون أكثر كفاءة في تنفيذ التصويب، كونه أصعب وأهم واجب خططي يكلف به اللاعب ولاسيما إذا واجه دفاعا صلبا، وهذا ما يؤكد (جارلس هوجز) أن عملية التهديف ليس





## المحور الرابع **متطلبات كرة القدم الحديثة وخصائص المرحلة العمرية 15**

بالعملية السهلة لما تتطلبه من تحديد في خصوصية المهارة حيث تكون كافة أوجه الهجوم مبنية على غاية رئيسية وهي إحراز الهدف (ناصر، 2006، 60)

ويؤكد الباحث أن إتقان هذه المهارة يتوقف على مدى إتقان اللاعب لمهارة ضرب الكرة بالقدم وأن نجاحها يعتمد على إتقان اللاعب للمهارة في الأساس أكثر منها على القوة وهي تستلزم الرؤية الجيدة والذكاء والبدئية واختيار التوقيت الصحيح وهذا ما يعبر عنه بالحس التهديفي.  
**ي. ضرب الكرة بالرأس:**

هي مهارة يقوم بها اللاعب بضرب الكرة برأسه وتكون ضرب الكرة من الثبات أو الارتفاع

**ز. رمية التماس:**

هي رمية الكرة إلى داخل الملعب بكلتا اليدين على أن يواجه الرامي الملعب وأن يكون جزءا من كلا قدميه إما على خط التماس أو على الأرض خارجه، وهي تؤخذ حينما تجتاز الكرة بكاملها خط التماس سواء على الأرض أو في الهواء من النقطة التي اجتازت الخط، ومن أي اتجاه بواسطة لاعب لمس الكرة ولا يجوز للرامي أن يلعب الكرة مرة ثانية بعد أن يلمسها لاعب آخر ولا يجوز تسجيل هدف مباشرة منها (مفتي إبراهيم حماد، 2000، ص 279)

### **1-4-4- خصائص المرحلة العمرية (15):**

أ. **النمو الجسمي:** يتميز هذا النمو في بداية المراهقة بعدم الانتظام والسرعة فهناك ارتفاع مطرد في قامته واتساع منكبيه اشتداد في عضلاته، واستطالة ليديه، وقدمه، وخشونة صوته والطلائع الأولى للحية والشارب من الشعر الذي يوجد في مواضع مختلفة من جسمه علاوة على الإفرازات المنوية إلى جانب التغيرات الفيزيولوجية كإنخفاض معدل النبض بعد البلوغ والارتفاع للضغط الدموي وانخفاض استهلاك الجسم للأكسجين، الشعور بالتعب والتخاذل وعدم القدرة على بذل المجهود البدني الشاق وتصاحب هذه التغيرات الاهتمام الشديد للجسم والشعور بالقلق نحو التغيرات المفاجئة للنمو الجسمي، الحساسية الشديدة للنقد مما يتصل بهذه التغيرات محاولات المراهق التكيف معها  
ب. **النمو العقلي:** الوظائف العقلية المختلفة التي تنظم البناء العقلي للطفل يغشاها التغير والنمو وذلك كلما تقدم الطفل في مراحل العمر المختلفة حتى يصل إلى مرحلة المراهقة ونجد هذه التغيرات المتمثلة واضحة للعيان في هذه الفترة في كل الوظائف العقلية ولاشك أن النمو العقلي للمراهق يعتبر عاملا محددًا في تقدير قدراته العقلية ويساعد هذا على أن يفهم المراهق نفسه أو يستفيد بما ينتظم شخصيته من ذكاء وقدراته العقلية المختلفة ومن السمات الشخصية والاتجاهات والميول... الخ (مجدي أحمد محمد، 2003، ص 256)

كما أن النمو يساعد من يقوم على تنشئة المراهق بتنشئة وما لديه هذه الإمكانيات الشخصية ومن أبرز مظاهر النمو العقلي في مرحلة المراهقة أن الذكاء يستمر ولكن لا يتبدو فيه الطفرة التي تلاحظ على النمو الجسمي بل يستمر النمو بالنسبة للبناء العقلي للمراهق بهدوء، ويصل الذكاء إلى اكتمال نضجه في بين سن 15-18 سنة وذلك بالنسبة لغالبية أفراد المجتمع إما المتفوقين أو الأذكياء فان نسبة ذكائهم تتوقف في ما بين سن 20-21 سنة ولكن بالرغم من توقف نسبة الذكاء في هذا السن إلى أن هذا لا يمنع الإنسان من التعلم والاكتمال فهو يكتسب خبرات جديدة طوال حياته وتصبح القدرات العقلية أوضح ظهورًا في مرحلة المراهقة، ومن هذه القدرات العددية القدرة على التصور البصري المكاني، القدرة على التعلم وكذا اكتساب المهارات الحركية وغير الحركية



## المحور الرابع === متطلبات كرة القدم الحديثة وخصائص المرحلة العمرية 15 U

كما ينمو الإدراك والانتباه والتذكر والتخيل والتفكير... الخ. وتزيد القدرة على التخيل ويظهر الابتكار ويميل المراهق إلى التعبير عن نفسه وتسجيل ذكرياته في مذكرات خاصة به، كما يبدو هذا في اهتمامه لأنشطة مختلفة

**ج. النمو الانفعالي:** تعتبر مرحلة الطفولة المتأخرة مرحلة الاستقرار والثبات الانفعالي، ولذلك يطلق عليها مرحلة الطفولة الهادئة، في بدايتها يبرز الميل للمرح وتنمو لديه الاتجاهات والوجدانية، ومظاهر الثورة الخارجية، ويتعلم كيف يتنازل عن حاجاته العاجلة التي تغضب والديه وتعتبر هذه المرحلة تمثيل الخبرات الانفعالية التي مر بها الطفل وتلاحظ لديه بعض الأعراض العاطفية، وإذا ما تعرض الطفل في هذه المرحلة إلى الشعور بالخوف وعدم الأمن أدى ذلك إلى القلق الذي يؤثر تأثيراً قوياً على النمو الفسيولوجي والعقلي والاجتماعي للطفل لقد قرر كثير من علماء النفس أن المراهقة تتسم بالتوتر الانفعالي والقلق والاضطراب أو هي فترة تتسم بتقلبات انفعالية عنيفة تتحدد ملامحها بالثورة والتمرد على الوالدين والمحيطين به، تذبذب بين الانفعالي الشديد والتبذل أو الهدوء الزائد التناقض الواضح في انفعالاته بين الواضح في انفعالاته بين الواضح والحزن والانقباض والتهيج، وتفسير ذلك في مرحلة المراهقة يكون الفرد قد انتقل جزئياً من حياة الطفولة ودخل جزئياً إلى مرحلة أخرى هي حياة الراشدين.

وتبعاً لمفهوم الكبار وملاحظاتهم فإن التعبير الانفعالي عند المراهقين دائماً يكون غير ملائم، فهو تعبير يتسم بأنه شديد وقوي، صارخ بنسبة تفوق الواقع والمقبول أو هو تعبير شديد وكثيف، فالمثير البسيط الخفيف يثير فيهم عاطفة مدوية من الضحك أو ثورة صاخبة من الغضب ولقد وصفت انفعالات المراهقين كالآتي:

- عدم الثبات الانفعالي

- عدم الضبط أو نقص القدرة على التحكم في انفعالاته بشكل واضح

- الشدة والكثافة

- نمو عواطف نبيلة مثل: الوطنية والولاء والوقار، وكذلك نمو نزعات دينية صوفية

**د. النمو الاجتماعي:** يأخذ النمو الاجتماعي في هذه المرحلة شكلاً مغايراً لما كان عليه في فترات العمر السابقة، فبينما نلاحظ اضطراب النمو الاجتماعي للطفل منذ ولادته، ومنذ ارتباطه في السنوات الأولى بذات، التي تمثل فيها جميع مقومات حياته، فهي مصدر غذائه ومصدر أمنه وراحته وهي ملجأ الذي يحتضنه، أو بمعنى أدق هي الدنيا كاملة بالنسبة له.. ثم اتساع دائرة الطفل الاجتماعية لتشمل الأفراد الآخرين في الأسرة ثم الأقارب وأطفال الجيران وهكذا إلا أن هذه العلاقات جميعها تكون داخل الدائرة الاجتماعية التي تمثل الأسرة وارتباطها، ولا يخرج الطفل عن هذه الدائرة الاجتماعية التي تمثل الأسرة وارتباطها، ويخرج الطفل عن هذه الدائرة ليكون لنفسه ارتباطات خاصة خارج نطاق الأسرة إلا في فترة المراهقة. (مجدي أحمد محمد، 2003، ص 256)

وحتى عندما يخرج الطفل خارج البيت ليلعب مع أطفال الجيران، نجد ان صلته بالبيت تظل موجودة باستمرار حتى أثناء لعبه، فأبي شجار يحدث بين الأطفال إنما يحسمه الكبار الأب أو الأم أو غيرها من الكبار أفراد الأسرة، وعند أي اعتداء يقع على الطفل فإنه يهرع إلى البيت شاكياً، وتنتهي مشكلته بمجرد إن تربت الأم على كنفه، أو تأخذه في أحضانه أو تمسح له دموعه



## المحور الرابع === متطلبات كرة القدم الحديثة وخصائص المرحلة العمرية 15 U

تتكون علاقات من نوع جديد تربط المراهق بغيره وبجماعات معينة يشد ويزداد ولائه لها، وتكون هذه العلاقات والارتباطات -في العادة- وهذا على حساب اندماجه للأسرة وإحساسه بلا أمن وبراحة (مجدي أحمد محمد، 2003، ص 256)

**1-4-5- خصائص تطوير السرعة للمرحلة العمرية:** تزداد قابلية التعلم الحركي، وتطور فن الأداء الحركي الرياضي النوعي في هذه المرحلة فظلا على حل العديد من الواجبات الحركية، إذ يتطور الركض الذي يصل إلى أداء بشكل سريع، ويتمكن الطفل من اكتساب دقة بين السيطرة على العديد من الألعاب والفعاليات الحركية، فنجاح حل الواجبات الحركية يعد من معايير الألعاب والفعاليات الحركية (قاسم حسن حسين، 1998، ص 133)

**1-4-6- خصائص تطوير القوة للمرحلة العمرية:** تصل قوة الحركة إلى أعلى قيم لها إذ يمكن ظهور التميز الحركي و التوافق الحركي بين اليدين، وتحسن الحركات اليومية، ومن جهة أخرى يظهر تحسن القوة العضلية حيث يتم التحكم في مستلزمات الحركة اليومية، ويمكن البدء بالتخصص الهادف، فضلا عن تدريب القوة الشامل والمتعدد الجوانب مثل تمرين الزميل وتمارين على أجهزة الجمناستيك، وتمارين التسلط على وزن الجسم، مثل تمارين الرمي والقفز والوثب (قاسم حسن حسين، نفس المصدر، ص 198)

**1-4-7- خصائص تطوير الرشاقة للمرحلة العمرية:** تنسم هذه المرحلة بإتقان للتصرفات الحركية وزيادة مدى حركة المفاصل ويؤكد (retniw 1997) أن مستوى إختبار الرشاقة يمكن إيجادها في حركات اجتياز الحواجز وفعاليات الركض ويظهر تقدم الرشاقة في هذه المرحلة مقارنة بالمراحل الأخرى، فضلا على أنه يمكن للطفل بناء قاعدة أساسية للرشاقة 11-14 سنة (قاسم حسن حسين، نفس المصدر، ص 326)



خلاصة:

تناولنا في هذا الفصل، الرصيد المعرفي الخاص بموضوع البحث والذي ضم أربعة محاور بهذه الدراسة وهي على الترتيب:

المحور الأول: التدريب الرياضي الحديث .

المحور الثاني: متطلبات التخطيط في برامج التدريب الحديث .

المحور الثالث : اللعب المصغر .

المحور الرابع: متطلبات لعبة كرة القدم الحديثة وخصائص المرحلة العمرية أقل من 15 سنة.

حولنا جاهدين من خلال هذا الفصل الإحاطة الكلية والإمام النظري بموضوع البحث بهدف تكوين خلفية نظرية عن الدراسة ومن ثم التوجه إلى الميدان لإجراء الدراسة الميدانية والباحث على علم ودراية بمختلف المتغيرات التي تحيط بموضوع بحثه.

الفصل الثاني:  
الدراسات المرتبطة  
بالبحث



### تمهيد:

لا يمكن انجاز أي بحث من البحوث العلمية دون اللجوء والاستعانة بالدراسات السابقة والمشابهة كونها تقدم المساعدة والدعم للباحث وذلك في الوقوف على أهم ما توصلت إليه البحوث المنجزة في نفس ميدان موضوع البحث قيد الدراسة.

وعليه قام الباحث بالرجوع المكتبات المتخصصة في كليات ومعاهد التربية الرياضية المختلفة داخل الوطن للتحصر والإطلاع على المنشورات والبحوث السابقة المتعلقة بموضوع البحث كما قام بالإطلاع على المنشورات وبحوث الإنتاج العلمي.

ويمكن الاستفادة من الدراسات السابقة و المشابهة من عدة أوجه وميادين من أهمها المنهج والمنهجية المتبعة في إخراج البحث، وكذا كيفية اختيار عينة البحث، وماهي الطريقة التي تمت في إجراء التجربة سواء كانت استطلاعية أو رئيسية للبحث، وماهي الصعوبات التي واجهتها، وكذلك الوسائل والأدوات التي استعملت في إخراج البحث بشكله النهائي.



2- الدراسات المرتبطة بالبحث:

1-2 دراسة احمد فرج الله إسماعيل (2003):

عنوان الدراسة: تأثير تدريبات الملاعب المصغرة على بعض الجوانب البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم تحت 15 سنة.

أطروحة الدراسة: دراسة ماجيستا غير منشورة، كلية التربية البدنية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، 2003م.

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى معرفة التدريب على الملاعب المصغرة في تنمية بعض الجوانب البدنية والمهارية الخاصة بلاعبي كرة القدم تحت 18 سنة، حيث استخدم المنهج التجريبي باستخدام المجموعتين على عينة قوامها 30 لاعبا مقسمة إلى مجموعتين إحداهما تجريبية و الأخرى ضابطة.

الاختبارات المستخدمة:

- الركض من الوقوف لمسافة 30م.
- ثني الجذع أماما للأسفل من الوقوف.
- اختبار الوثب العريض من الثبات.
- اختبار بارو.
- الجري المتعرج بالكرة بين الشواخص.
- تمرير الكرة المتحركة.
- تنطيط الكرة بالقدمين.
- التصويب على المرمى المقسم.

نتائج الدراسة:

- تدريبات الملاعب المصغرة تآثر ايجابيا في تطوير الجوانب البدنية للاعبي كرة القدم.
- تدريبات الملاعب المصغرة تآثر ايجابيا في تطوير الجوانب المهارية للاعبي كرة القدم.

2-2- دراسة ماهر البياتي وفارس سامي يوسف (2004):

عنوان الدراسة: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية الأساسية بكرة القدم.

أطروحة الدراسة: بحث منشور بمجلة التربية الرياضية، المجلد الثالث عشر، العدد الأول 2004، جامعة بغداد.



**أهداف الدراسة:** هدفت الدراسة إلى وضع برنامج تدريبي مقترح معتمد على أساس علمية لتطوير القدرات البدنية والمهارية الأساسية تحت 15 سنة بكرة القدم، بالإضافة إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تطوير متغيرات البحث، واعتمد المنهج التجريبي على عينة من ناشئي كرة القدم تحت 15 سنة من لاعبي نادي الحسين الرياضي، حيث قسمت العينة إلى مجموعة ضابطة وأخرى تجريبية بلغ عددهم 18 لاعب في كل مجموعة مع استبعاد حراس المرمى.

**الاختبارات المستخدمة:** تمثلت في اختبارات بدنية واختبارات مهارية:

- الاختبارات البدنية:
- الركض من الوقوف لمسافة 30م
- ثني الجذع للأسفل من الوقوف.
- الركض من الوقوف 200م
- الركض المكوكي ذهابا وإيابا 10×3م

**أما الاختبارات المهارية فتمثلت في:**

- الركض المتعرج بالكرة بين الشواخص.
- ضرب الكرة على الهدف لمسافة 20مقدم.
- إيقاف الكرة المتحركة.
- التحكم بتطيط الكرة في الهواء.

**نتائج الدراسة:**

- ظهور تطور في مستوى أداء اللاعبين في المهارات الأساسية التالية (الدحرجة، التهديف، السيطرة، المناولة المتوسطة). لدى المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.
- ظهور تطور في المستوى أداء اللاعبين في عناصر القدرات البدنية التالية (المرونة، السرعة الانتقالية، الرشاقة المطاولة الخاصة، القوة المميزة بالسرعة) لدى المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.
- ظهور تطور في المستوى أداء اللاعبين في جميع المهارات الأساسية (الدحرجة، التهديف، السيطرة، المناولة المتوسطة) لدى المجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ولكن بنسب اقل مقارنة بنتائج المجموعة التجريبية.





- ظهور تطور في مستوى أداء اللاعبين في جميع عناصر القدرة البدنية التالية (المرونة، السرعة الانتقالية، الرشاقة المطاولة الخاصة، القوة المميزة بالسرعة) لدى المجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ولكن بنسب اقل مقارنة بنتائج المجموعة التجريبية.

### 2-3- دراسة كاليس وكتيس (A katis and E kellis) (2009):

**عنوان الدراسة:** أثر ألعاب الملاعب المصغرة على الأداء البدني للاعبين كرة قدم شباب.

**مستوى الدراسة:** مختبر مراقبة الأعصاب والعلاج الطبيعي، قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة نيسالونيك، اليونان بحث منشور، مجلة علوم الرياضة والصحة (2009).

**أهداف الدراسة:** هدفت الدراسة إلى فحص حركة تنفيذ الإجراءات خلال مباريات الصغيرة من جانب وأثر الملاعب الصغيرة على قدرة التحمل الميدانية والمهارات الأساسية.

**المنهج المستخدم في الدراسة:** استخدم الباحث المنهج التجريبي.

**عينة الدراسة:** شملت الدراسة 34 لاعبي كرة قدم للشباب تحت 15 سنة، حيث قام الباحثان بتطبيق برنامج باستخدام الأسلوب التنافسي واللعب وذلك في ملاعب صغيرة يتم التحكم بمساحتها وفقا للعدد اللاعبين المشاركين في الأداء.

#### الاختبارات المستخدمة:

- اختبار العدو 30م
- اختبار قياس الرشاقة الينوي
- اختبار المراوغة بالكرة بين القوائم
- اختبار قياس معدل ضربات القلب

#### نتائج الدراسة:

- ألعاب الملاعب الصغيرة تطور اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم في حالة وجود أعداد قليلة من اللاعبين.
- ألعاب الملاعب الصغيرة خاصة في جانب الألعاب و استخداماتها المختلفة و بأعداد كبيرة تساهم في رفع مستوى التدريب المخصص للاعبين كرة القدم شباب.



2-4- دراسة قصير عبد الرزاق 2013:

عنوان الدراسة: تأثير تدريبات اللعب بمساحات مختلفة في تطوير القدرات البدنية والمهارية الخاصة عند لاعبي كرة القدم 15-17 سنة .

مستوى الدراسة: مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في نظرية ومناهج التربية البدنية والرياضية.

أهداف الدراسة:

- التعرف على تأثير تدريبات اللعب بمساحات مختلفة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة للاعبين كرة القدم.
- التعرف على أهمية تدريبات اللاعب بمساحات مختلفة في هذه المرحلة العمرية.
- الوصول إلى مجموعة من الحقائق حول الإعداد البدني والإعداد المهاري والعلاقة بينهما.
- الكشف على المدة التي يمكن أن تتطور القدرات البدنية والمهارية الخاصة عن طريق تدريبات اللعب بمساحات مختلفة.

المنهج المستخدم في الدراسة: استخدم الباحث المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة.

عينة الدراسة: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية و هم فريق جبل شباب بلدية فرجوة والبالغ عددهم 14 لاعب من أصل 23 لاعب، ثم ترشيحهم من الأندية المشاركة في البطولة الشرفية لولاية ميلة للأوسط.

الاختبارات المستخدمة في الدراسة:

الاختبارات البدنية:

- اختبار سرعة الأداء (المناولة الجدارية)
- اختبار تحمل السرعة (ركض 180 متر)
- اختبار تحمل القوة (المدة 90 ثانية)
- اختبار القوة الانفجارية للساقين (الوثب الطويل من الثبات)

الاختبارات المهارية:

- اختبار دقة المناولة المرتدة (دقة التمرير)
- اختبار الدرجة السريعة (الجري المتعرج بالسرعة)
- اختبار دقة التهديف (التهديف على المرمى)



- اختبار ضرب الكرة بالرأس

نتائج الدراسة:

- إن البرنامج التدريبي المقترح له أثر ايجابي في تطوير القدرات البدنية
- إن البرنامج التدريبي المقترح له أثر ايجابي في تطوير الأداء المهاري
- البرنامج التدريبي المقترح وفق تدريبات اللعب بمساحات مختلفة كان له الأثر الايجابي في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي الأواسط بكره القدم.

2-5- التعليق على الدراسات:

يهدف الباحث من عرض الدراسات المرتبطة بالبحث إلى التعرف على الجوانب النظرية والإجراءات العملية لكل دراسة وذلك بهدف الحصول على دعم المعلومات من هذه الدراسات والتي بدورها تساعد الباحث في تحديد الإجراءات العملية للدراسة الحالية على أساس عملية سليمة.

من خلال ما قام به الباحث من عرض وتحليل للدراسة المرتبطة بالبحث تمكن من استخلاص أهم النقاط المشتركة التي تجمع الدراسات:

من حيث المجال الزمني: الدراسات التي استعان بها الباحث كانت قد صدرت في الفترة الزمنية من 2003 حتى 2013 وهذا ما يثبت حداثة تلك الدراسات.

من حيث المنهج المتبع: اتفقت جميع الدراسات المرتبطة بالبحث على استخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الموضوع، مع استخدام التصميم التجريبي للمجموعة المتكافئة (الضابطة، التجريبية) باستثناء دراسة عبد الرزاق قصير اعتمد فيها على التصميم التجريبي لمجموعة واحدة.

من حيث العينة وكيفية اختيارها: للعينة خصائص حددناها كما يلي:

- حسب الحجم: جل الدراسات أجريت على عينات يتراوح عددها بين (14/34) لاعب.
- حسب السن: شملت الدراسات عدة مراحل عمرية نذكر منها فئة أقل 15 سنة كدراسة كاليس وكنيس 2009، فئة تتراوح أعمارها بين (17/18/19) سنة كدراسة مسالتي لخضر 2003، دراسة ماهر البياتي وفارس سامي يوسف 2004، دراسة قصير عبد الرزاق 2013.
- حسب طريقة الاختيار: جميع الدراسات استعانة بالطريقة القصدية (العمدية) في اختيار عينة البحث.

من حيث الأدوات المستخدمة: استخدمت جل الدراسات المرتبطة بالبحث الأدوات التالية:



المصادر والمراجع العربية والأجنبية، المقابلات الشخصية المباشرة، الاختبارات البدنية والمهارية، الوحدات البدنية المقترحة.

من حيث النتائج المتوصل إليها: اتسمت جميع الدراسات المرتبطة بالبحث بالاجابية في المتغيرات قيد الدراسة لدى لاعبي كرة القدم سواء تعلق الأمر بالجوانب البدنية أو المهارية، وهذا ما يعزز أصالة البحوث المتناولة في هذه الدراسة.

و على ضوء تعليق الباحث على هذه الدراسات تم الاستفادة منها فيما يلي:

- الوصول إلى الصياغة النهائية لإشكالية البحث
- كيفية اختيار العينة
- شكلت إطارا نظريا لموضوع الدراسة الحالي
- تحديد الخطوات المتبعة في إجراءات البحث وتحديد المسار الصحيح للخطوات الملائمة
- تحديد المنهج المناسب باستخدام المنهج التجريبي
- اختيار الوسائل والأدوات المستخدمة لجمع البيانات
- المعالجات الإحصائية في الدراسات السابقة وجهت الباحث إلى المعالجات التي تتناسب مع طبيعة الدراسة
- الاستفادة من طريقة بناء البرامج المقننة التي تسمح بتطوير الصفات البدنية و المهارات الأساسية باستخدام الطرق الحديثة في عملية التدريب
- الاستفادة من طريقة عرض البيانات و تحليلها و تفسيرها تفسيراً علمياً
- الاسترشاد بنتائج هذه الدراسة على ضوء نتائج الدراسات السابقة.



### خلاصة:

إن للدراسات المرتبطة بالبحث أهمية كبيرة بالنسبة للباحث، لما لها من معلومات ومرتكزات يعتمد عليها في بناء البحث وتركيبه تركيباً منهجياً ومعرفياً بشكل مقبول سواء من ناحية الإطار أو الرصيد، ولأهمية هذه الدراسات قام الباحث باستعراض جملة من الدراسات في ميدان التدريب الرياضي، بغرض تحديد وضبط بعض المتغيرات الرئيسية في ميدان بحثه، فمن خلال الدراسات المرتبطة بالبحث والتي شملت فاعلية التدريب باستخدام أسلوب المنافسة على اللعب المصغر في تطوير القدرات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم، والتي اتفقت بالإجماع على أهم النقاط المشتركة، حاولنا من خلالها تسليط الضوء على النقاط التي تخدم دراسة بحثنا وتدعمها للوصول إلى النتائج ذات قيمة علمية وعملية مبرزتين في ذلك بعض نقاط التشابه والاختلاف بين الدراسات، كما حرصنا على أن تكون تكملة من زاوية أخرى علمية عملية.

الجانب التطبيقي:

الدراسة الميدانية

للبحث

الفصل الثالث:

منهجية البحث

وإجراءاته الميدانية



## 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 معتوق، 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 تنظيم وإعداد خطوات إجرائية ميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية، وبالتالي الوقوف على أهم الخطوات التي 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 مشبعة بإسناد علمي يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى، وكما هو معروف فإن الذي يميز أي باحث علمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية وهذا لا يحقق إلا إذا اتبع القائم بالدراسة منهجية علمية دقيقة وموضوعية





### 3-1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في القاء نظرة استشرافية عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه، فهي بمثابة القاعدة الأساسية التي تبنى عليها التصورات الأولية، والغرض منها هو تبيين مشكلة البحث وكذلك في الوقوف على الواقع الميداني لمدرسي 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... الخ (ناصر ثابت، 1984، ص 74) إذ لا يخفى على أي باحث أن ضبط سؤال الاشكالية وصياغة الفرضيات، هو أساس انطلاق الدراسة، أما أدوات البحث المناسبة فهي أساس انجاز الجانب الميداني الذي يعطي مصداقية للإشكالية، وعليه قام الباحث بخطوات تمهيدية والتي كان الغرض منها اعداد أرضية جيدة للعمل وهذه الخطوات يمكن حصرها فيما يلي:

- القاء نظرة حول واقع سير العملية التدريبية ومعرفة الأسس التي تبنى عليها التدريبات
- الوقوف على الصعوبات والمعوقات التي قد تعترض الباحث خلال الدراسة الأساسية أثناء التطبيق الفعلي للبرنامج التجريبي وبالتالي العمل على تعديلها وتكييفها قبل الشروع في تطبيق التجربة الأساسية
- التعرف على أفراد العينة قيد الدراسة من خلال الاطلاع على الملفات الادارية لأجل تصنيفهم في مجموعات متجانسة

- اعداد الوثائق الادارية من أجل اضاء الصيغة القانونية لإجراء هذه الدراسة

وقد مرت الدراسة الاستطلاعية على المراحل التالية:

◀ **الخطوة الأولى:** تحديد الأهمية النسبية لكل صفة من الصفات البدنية وكذا لكل مهارة من المهارات الأساسية تمثلت في قيام الباحث باستطلاع رأي الخبراء الى جانب الاعتماد على المصادر والمراجع والدراسات السابقة والبحوث المشابهة، بغرض التحليل والتفكير المنطقي لأهم الصفات البدنية والمهارات الأساسية التي سيتم التطرق إليها في الدراسة

وعليه تم تصميم استمارة تحتوي على مجموعة من الصفات البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم تم اختيارها على أساس بعض الخصائص والمميزات لدى الفئة العمرية U15 أنظر الملحق رقم (01) وقد اعتمد الباحث عند اختيار الصفات البدنية والمهارات الأساسية على الأهمية النسبية، كما هو موضح في الجدول رقم ( 2):



الترتيب	مكونات الصفات البدنية	نسبة الأهمية	الترتيب	المهارات الأساسية بالكرة	نسبة الأهمية
<u>01</u>	القوة المميزة بالسرعة	%100	<u>01</u>	السيطرة على الكرة	%94
<u>02</u>	السرعة الانتقالية	%96	<u>02</u>	الجري بالكرة	%92
<u>03</u>	الرشاقة	%78	<u>03</u>	الاستلام والتمرير	%90
<u>04</u>	سرعة رد الفعل	%76	<u>04</u>	المراوغة	%76
<u>05</u>	القوة العضلية القصوى	%74	<u>05</u>	التصويب	%72
<u>06</u>	قوة التحمل	%72	<u>06</u>	ضرب الكرة بالرأس	%64
<u>07</u>	سرعة الحركة (الأداء)	%72	<u>07</u>	رمية التماس	%42
<u>08</u>	تحمل الأداء	%72	<u>08</u>		
<u>09</u>	تحمل السرعة	%68	<u>09</u>		
<u>10</u>	المرونة	%68	<u>10</u>		
<u>11</u>	التوافق	%56	<u>11</u>		
<u>12</u>	التحمل العام	%54	<u>12</u>		

جدول رقم (2): يبين الأهمية النسبية للصفات البدنية والمهارات الأساسية حسب آراء السادة المحكمين

◀ **الخطوة الثانية:** تحكيم وترشيح الاختبارات البدنية والمهارية المقترحة وكذا الوحدات التدريبية المقترحة تمثلت في قيام الباحث أولاً بمسح مرجعي لمختلف الكتب والمراجع العلمية بالإضافة إلى بعض الدراسات المرتبطة بالبحث، من أجل بناء البرنامج التدريبي حيث استغرق بناءه قرابة 03 أشهر بالإضافة إلى الأخذ بآراء عدد من الخبراء في مجال التدريب الرياضي وعلى وجه الخصوص كرة القدم للتعرف على أهم الأهداف التي يجب أن تحقق في هذه المرحلة العمرية وكذا الكيفية الصحيحة في بناء البرامج التدريبية من حيث المحتوى ونوعية هذه البرامج وطرق تنفيذها خلال الوحدات التدريبية وكذا من أجل استخلاص أهم الاختبارات الخاصة بالصفات البدنية والمهارية قيد الدراسة، وفي هذا الشأن يشير الباحث أنه تم الاستعانة ببعض الدراسات السابقة وخاصة دراسة ومن أعلاه ومن غيره من المبادئ الأساسية تم اعداد مجموعة من الاختبارات المقترحة وكذا وحدات البرنامج التدريبي المقترح في شكل استمارة تفي بالأغراض المنشودة، حيث تتميز بالسهولة والوضوح، كما لا تتطلب امكانيات ضخمة وبإمكان أي مختبر أداؤها

وعليه عرضت الاستمارة الخاصة بترشيح الاختبارات ووحدات البرنامج المقترح على مجموعة من المحكمين أنظر الملحق رقم (02) قصد تحديد أدق وأنسب الاختبارات المقننة وكذا الوحدات التدريبية المقترحة



## الفصل الثالث = منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

وقد استفاد الباحث من هذه الخطوة من خلال ما أسفرت عليه من نتائج نلخصها في مايلي:

- تحديداً أهم الطرق والوسائل المستخدمة في تدريب الناشئين.
- جمع الحقائق الميدانية حول الجديد في ميدان تدريب الناشئين.
- الإطلاع على أحدث البرامج والتمارين الرياضية والتي ترتبط بموضوع الدراسة.
- إجماع غالبية المدربين والمختصين على الاختبارات والوحدات المقترحة.

### ◀ الخطوة الثالثة:

قام الباحث بدراسة استطلاعية في الفترة الزمنية الممتدة ما بين 2018/02/25 - 2018/03/01 وذلك بتطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه بعد فارق زمني قدر بأسبوع كامل قصد ايجاد الأسس العلمية للاختبارات البدنية والمهارية وكذا تأهيل السواعد العلمية التي اختارها الباحث للاستعانة بها في التطبيق الميداني للاختبارات، وقد عقد الباحث عدة لقاءات مع السواعد من أجل:

- شرح الهدف من البحث وتحديد القياسات المطلوبة
- التعرف على الأجهزة والأدوات وطريقة استخدامها
- تحديد وترتيب تطبيق الاختبارات
- تحديد المكان والزمان لإجراء الاختبارات
- الوقوف على أهم الصعوبات التي قد تواجه الباحث عند إجراء الاختبارات الرئيسية
- تحديد الأسس العلمية للاختبارات المعتمدة

وقد راعى الباحث في اختياره للسواعد العلمية الصفات والاشتراطات التالية:

- الحصول على شهادة لليسانس أو الماستر في التدريب الرياضي
- الحصول على شهادة تدريب درجة ثانية

وأمام هذا أسفرت نتائج الدراسة على ما يلي:

- التأثير الايجابي للسواعد العملية في نجاح الدراسة الاستطلاعية على جميع المستويات على جميع المستويات وذلك من خلال السير الحسن والتنظيم اللذان سادا الدراسة
- التأكيد الفعلي من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة وبطاقات التسجيل
- وجوب منح نفس الفرص للاعبين أثناء تنفيذ الاختبارات
- وجوب عدم ترك اللاعبين في راحة سلبية تامة أثناء القيام بالاختبارات
- ترتيب وتطبيق الاختبارات والقياسات
- اكتشاف الصعوبات التي تواجه الباحث أثناء التنفيذ



## الفصل الثالث = منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

### ◀ الخطوة الرابعة: دراسة الصدق والثبات والموضوعية

خلال هذه الخطوة تناول الباحث تلك الاختبارات بالتجريب للتأكد من ثقلها العملي حيث تم اختيار عينة غير عينة الدراسة الأساسية بحيث بلغ عدد اللاعبين الذين طبق عليهم الاختبار 15 لاعب تم اختيارهم بطريقة غير عشوائية وكان من اهم اهداف هذه الدراسة الاستطلاعية مايلي:

- التأكد من مدى صلاحية المكان المخصص لإجراء الاختبارات وترتيب أداؤها
  - التأكد من صلاحية الادوات والأجهزة المستخدمة في الدراسة
  - التأكد من ملائمة هذه الاختبارات لعينة الدراسة
  - تدريب المساعد على كيفية استخدام الأدوات وطرق تسجيل البيانات
  - التعرف على الاخطاء والمشكلات التي تظهر أثناء القياس لتلافيها في الدراسة الأساسية
  - معرفة الوقت الذي يستغرقه الاختبار الواحد، وكذا مجموعة الاختبارات كاملة
  - تناسب الاختبارات لعينة الدراسة ومدى استعداد المختبرين لإجراء الاختبارات
  - اخذ فكرة عن كيفية استقبال اللاعبين ذهنيا وبدنيا للاختبارات المستخدمة في الدراسة
  - التأكد من الصلاحية العلمية (الصدق-الثبات) للاختبارات البدنية والمهارية حتى يكون لها ثقل علمي
  - معرفة الوقت الذي يستغرقه الاختبار الواحد، وكذا مجموعة الاختبارات كاملة
- إن لموافقة المختصين بالإجماع على الاختبارات ومفرداتها تبعد عنها الشك والتأويل إذ نجدها ضمن أهداف الوحدات التدريبية كاختيار السرعة والرشاقة والتمرير والاستلام والتحكم بالكرة.....الخ، وهذا مما يمنحها موضوعية ومصداقية جيدة.



الاختبارات	معامل الارتباط القيمة الجذولية	معامل ثبات الاختبار	معامل صدق الاختبار
1- جري 30 متر	2.14	0.68	0.82
2- القفز العمودي للأعلى		0.89	0.94
3- الجري بين الحواجز		0.95	0.97
4- السيطرة على الكرة في مساحة محددة		0.80	0.89
5- الجري بالكرة بين القوائم		0.70	0.83
6- التمرير والاستلام والتحكم		0.83	0.91

جدول رقم (3) يبين معامل الثبات و صدق الاختبارات البدنية والمهارية المعتمدة في البحث عند درجة الحرية 14 ومستوى دلالة 0.05

وبهذا فإن الدراسة الاستطلاعية الثانية حققت أهدافها على جميع الأصعدة فقد قدمت لنا معطيات مهمة من أهمها الأسس العلمية للاختبارات البدنية والمهارية التي ستستعمل في التجربة الميدانية وهذا ما أكده الجدول رقم ( ) والذي بين مدى ثبات وصدق الاختبارات البدنية والمهارية.

### 3-2- الدراسة الأساسية:

#### 3-2-1- المنهج المتبع:

ان طبيعة الدراسة ونوع المشكلة التي يتطرق اليها الباحث هي التي تحدد طبيعة المنهج لأن المنهج هو عبارة عن مجموعة من القواعد والأسس يتم وضعها من أجل الوصول الى الحقيقة، وتكون هذه الأسس المنهجية بمثابة المرشد الذي يتبناه الباحث حتى تتسم دراسته بالدقة العلمية (عمار حمروش، محمد ثابت. 2008. ص 89)

انطلاقا من مشكلة الدراسة التي تهدف الى التعرف على فاعلية التدريب باستخدام اسلوب المنافسة باللعب المصغر على تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية لناشئ كرة القدم U15"، نجد أن طبيعة هذه الدراسة تبحث في العلاقة السببية بين أكثر من متغيرين وهي علاقة تآثر وتأثير، وتماشيا مع ذلك فان المنهج التجريبي هو أكثر المناهج ملائمة لهذه الدراسة حيث يقول محمد حسن علاوي وأسامة كمال راتب أن المنهج



## الفصل الثالث = منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

التجريبي هو المنهج الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بسبب أو الأثر، كما أن هذا المنهج يمثل الاقتراب الأكثر صدقا لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة عملية ونظرية (محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب، 1999، ص 217)

ويقول أيضا **عمار بحوش ومحمود ذنبيات** أن المنهج التجريبي هو أقرب مناهج البحوث لحل المشاكل بطريقة علمية، والتجربة سواء تم في المعمل أو في القاعة أو في مجال آخر، وهو محاولة التحكم في جميع العوامل والمتغيرات الأساسية باستثناء متغير واحد يتناوله الباحث في الدراسة، حيث يقوم بتطويعه أو تغييره بهدف قياس تأثيره في العملية (بحوش، ذنبيات 1995، 89)

ويشير المنهج التجريبي في مضمونه العلمي على قياس تأثير معين أو عامل معين على ظاهرة ما، وتمثل استخداما للمنهج التجريبي في تطبيق مفردات البرنامج التدريبي باستخدام أسلوب المنافسة باللعب المصغر كمتغير مستقل لهذا البحث بينما تمثل المتغير التابع في تأثير هذا النوع من التدريبات على بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم "صنف الأصاغر"، ولأجل اصدار أحكام موضوعية حول فاعلية المتغير المستقل وتأثيره الايجابي على المتغير التابع ففي هذه الدراسة اعتمد الباحث على التصميم التجريبي للاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة ضابطة وأخرى تجريبية والذي يعتمد أساسا على قياس المجموعتين معا قياسا قبليا (قبل اجراء التجربة) ثم قياس بعدي (بعد اجراء التجربة) للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) مع عدم تعرض المجموعة الضابطة للمتغير التجريبي، والفروق الموجودة بين القياسين (قبلي، بعدي) يثبت أو ينفي صحة الفروض، والدرجات والنتائج الخام المتحصل عليها تم معالجتها احصائيا باستخدام بعض الوسائل الاحصائية المناسبة

### 3-2-2- متغيرات البحث:

تم ضبط متغيرات البحث على النحو التالي:

**أولا/ المتغير المستقل:** هو الذي يؤثر في العلاقة القائمة بين المتغيرين ولا يتأثر بها، ونقصد به العامل التجريبي الذي نريد قياس أثره على المتغير التابع (أحمد الشافعي، سوزان أحمد، 2004، ص 39)، وبهذا يكون المتغير المستقل في هذه الدراسة هو أسلوب المنافسة باللعب المصغر

**ثانيا/ المتغير التابع:** هو الذي يتأثر بالعلاقة القائمة بين المتغيرين ولا يؤثر فيها، وفي بحثنا هذا تمثل المتغير التابع في بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم

- الصفات البدنية: السرعة الانتقالية، القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة
- المهارات الأساسية: الجري بالكره، السيطرة على الكرة، التمير والاستلام

وعلى أساس هذه الاعتبارات قام الباحث بمجموعة من الاجراءات لضبط متغيرات البحث قصد التحكم فيها أو عزلها والتي تمثلت فيما يلي:

◀ **متغيرات مرتبطة بعينة البحث:**

- تم أخذ أفراد العينات من نفس الأعمار (13/14 سنة) - صنف الأصاغر



## الفصل الثالث منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

- العينتين متجانستين ومتكافئتين من جميع الجوانب (الجنس، العمر، الوزن، الطول)
- ◀ **متغيرات مرتبطة بالإجراءات التجريبية:**
- أشرف الباحث بنفسه على اجراء التجربة الاستطلاعية والاختبارات القبليّة والبعديّة على كلا العينتين في نفس التوقيت تقريبا، بمساعدة فريق عمل مكون من سواعد علمية مؤهلة
- قام الباحث بالتخطيط للبرنامج التدريبي المقترح مع مراعاة توحيد الاطار العام للبرامج التدريبية لكل من المجموعتين من حيث فترات التدريب، وعدد مرات التدريب في الأسبوع و زمن الوحدات التدريبية اليومية كما أدخلت التدريبات الفنية للبرنامج المقترح على المجموعة التجريبية كمتغير تجريبي في حين استمرت المجموعة الضابطة في التدريب باستخدام التمارين التقليدية، وقد أشرف الباحث بنفسه على تطبيق البرنامج التدريبي
- ◀ **متغيرات خارجية:**
- مراعاة الظروف المناخية (مقارنة من حيث درجة الحرارة)
- مراعاة الاصابات والحالات المرضية
- عدم تبديل وتغيير وسائل القياس على ممر الاختبارات القبليّة والبعديّة للعينتين
- كلا الملعبين ذو أرضية ذات عشب اصطناعي من الجيل الرابع في حالة جيدة مما جعله يلائم ويساعد على اجراء الاختبارات في أحسن الظروف

### 3-2-3 - مجتمع البحث:

ان مجتمع الدراسة يعني جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها البحث، فالباحث الذي يعد بحثه في دراسة ظاهرة أو مشكلة ما، فانه يحدد جمهور بحثه أو مجتمع بحثه حسب الموضوع أو الظاهرة أو المشكلة التي يختارها (نوقات، 2001، ص 99)، وفي دراستنا هذه ارتأينا أن يكون مجتمع البحث خاص بفرق ولاية البويرة لكرة القدم -صنف الأصاغر U15، حيث اشتمل المجتمع الاحصائي المقدم من طرف الرابطة الجهوية لكرة القدم حسب الاحصائيات والتقسيمات الجديدة لموسم 2018/2017 على 05 فرق.



الرقم	الفرق	عدد اللاعبين
1	حمزاوية عين بسام	29
2	سريع حيزر	30
3	شباب ثامر	30
4	جمعية الهاشمية	29
5	تاملاحت	30
المجموع	5	148
	العدد	النسبة المئوية
المجتمع الأصلي	149	%100
عينة البحث	30	% 20

### جدول رقم (4): مجتمع البحث

#### 3-2-4 - عينة البحث وكيفية اختيارها:

تعرف العينة على أنها: جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أن تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث الأصلي تمثيلا صادقا (رشيد زرواتي، 2007، ص 334)

وهي أيضا النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث لانجاز العمل الميداني، فبعد الدراسة الاستطلاعية وبعد تحديد الباحث مجتمع الدراسة الذي تمثل في فرق ولاية البويرة لكرة القدم "صنف أصاغر" الناشطة في الرابطة الولائية، ونظرا لطبيعة البحث والمنهج المستخدم فيه تم اختيار عينة البحث بطريقة غير عشوائية التي تسمى العينة العرضية متمثلة في فريق حمزاوية عين بسام وفريق جمعية الهاشمية والتي تشكلت من بين 5 فرق أما عينة اللاعبين قدرت بـ 30 لاعب بنسبة 20% من المجتمع الأصلي وقسمت العينة الى مجموعتين:

- العينة التجريبية: 15 لاعب من فريق حمزاوية عين بسام
- العينة الضابطة: 15 لاعب من فريق جمعية الهاشمية
- وكان الاختيار من خلال:
- ابعاد حراس المرمى
- ابعاد كل لاعب قاطع 3 حصص متتالية
- استثناء اللاعبين كبار السن
- ابعاد اللاعبين المصابين





## الفصل الثالث = منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

- اللاعبين الغير منضبطين

### 3-2-5 - مجالات البحث:

أولاً/ المجال البشري: تمت التجربة على عينة من لاعبي كرة القدم صنف أصاغر لفرق ولاية البويرة الناشطة في الرابطة الولائية للموسم الرياضي 2018/2017، والذي بلغ عددهم 30 لاعب موزعين على فريقان.

ثانياً/ المجال المكاني: لقد تم اجراء الحصص التدريبية بالملعب البلدي زروقي عبد القادر بعين بسام وهو نفسه الذي تمت على مستواه اجراء الاختبارات البدنية والقلبية والبعدية للعينة التجريبية، فحين أن العينة الضابطة زاولت العملية التدريبية على مستوى الملعب البلدي علان زواد بالهاشمية وفي نفس الملعب أجريت لهم الاختبارات البدنية والمهارة القلبية والبعدية.

ثالثاً/ المجال الزمني: لقد بدأت الدراسة الجدية بعد تلقي الموافقة النهائية على مشروع البحث من اللجنة المقررة لدراسة مشاريع البحوث على مستوى معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية (I. STAPS) وهذا في شهر نوفمبر 2017، وقد امتدت الدراسة فيها في جانبين، كما هو موضح في الجدول التالي:

المدة المستغرقة	تاريخ النهاية	تاريخ البداية	الجانب	
03 شهر و 05 أيام	2018/01/20	2017/11/15	جمع المعلومات	الجانب النظري
07 أيام	2018/03/01	2018/02/25	التجربة الاستطلاعية	الجانب التطبيقي
04 أيام	2018/03/11	2018/03/08	تطبيق الاختبارات القلبية	
شهر	2018/04/10	2018/03/15	تطبيق البرنامج التدريبي المقترح	
04 أيام	2018/04/17	2018/04/14	تطبيق الاختبارات البعدية	
شهر	2018/07/20	2018/06/20	تحليل النتائج	

جدول رقم ( 5 ) يبين الاطار الزمني الذي تم فيه انجاز هذه الدراسة

### 3-2-6 - أدوات البحث:

من الأمور المهمة التي تساعد الباحث في انجاز وإتمام التجربة هي تهيئة وتنظيم وترتيب الأدوات المستخدمة وتنسيقها حتى يتسنى استغلالها بأحسن صورة لأداء العمل بكفاءة ودقة وبأقل مجهود وفي أقصر وقت

لقد استخدم الباحث لأجل انجاز بحثه عن النحو الأفضل وتحقيقاً لأهدافه المنشودة مجموعة من الأدوات التالية:

أولاً/ الأدوات الأساسية (الرئيسية):

◀ المصادر والمراجع العربية والأجنبية:

قصد الاحاطة الكلية والإلمام النظري بموضوع البحث قام الباحث بالاعتماد على كل ما توفر لديه من مصادر ومراجع باللغتين العربية والأجنبية زيادة على المجالات والملفات والمنشورات العلمية، فضلا عن شبكة الإنترنت



## الفصل الثالث = منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

كما تم الاستعانة والاعتماد على الدراسات السابقة والمرتبطة التي يدور محتواها حول موضوع البحث، وذلك بهدف التوجه الى الميدان لإجراء الدراسة الميدانية والباحث على علم ودراية بمختلف المتغيرات التي تحيط بموضوع بحثه

← المقابلات الشخصية المباشرة:

تعتبر المقابلة من الأدوات التي تصل فيها المعلومة بأكثر دقة على ما تأتيك الأجوبة المكتوبة بحث يقول العزاوي "يرغب العديد من الناس في إيصال المعلومات شفويا أكثر من إيصالها تحريريا، وهم بذلك يعطون معلومات جاهزة وكاملة عن طريق المقابلة، ولا يمكن تقديم هذه المعلومات عن طريق الاستفتاء أو أية أداة أخرى (العزاوي، 2008، ص 142)، وعليه قام الباحث بإجراء مقابلات شخصية مع العديد من المدربين والخبراء في مجال التدريب الرياضي وعلى وجه الخصوص رياضة كرة القدم، كما شملت المقابلات الشخصية العديد من الدكاترة والأساتذة للتعرف على أهم الأهداف التي يجب أن تحقق في هذه المرحلة العمرية وكذا الكيفية الصحيحة في بناء البرامج التدريبية من حيث المحتوى ونوعية هذه البرامج وطرق تنفيذها خلال الوحدات التدريبية

← الاختبارات البدنية والمهارية:

وهي من أهم الطرق استخداما في مجال التدريب الرياضي وخاصة في البحوث التجريبية باعتبارها أساس التقييم الموضوعي إذ تعد من أنجع الطرق للوصول الى نتائج دقيقة في مجال البحوث العلمية ومن هنا اعتمد الباحث على بطارية اختبارات مقننة تقيس الجوانب البدنية والمهارية التي هي قيد الدراسة وكذلك تكون حسب مستوى الفئة العمرية المدروسة.

### ثانيا/ الأدوات المساعدة:

#### ← استمارات جمع البيانات:

قام الباحث بإعداد الاستمارات التالية:

- استمارة استطلاع رأي السادة المحكمين لتحديد الأهمية النسبية لكل صفة من الصفات البدنية ولكل مهارة من المهارات الأساسية في كرة القدم **أنظر الملحق (01)**
- استمارة استطلاع رأي السادة المحكمين لتحديد أهم الاختبارات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم **أنظر الملحق (02)**
- وثيقة تسهيل المهمة الصادرة عن رئيس قسم التدريب الرياضي

#### ← فريق عمل مساعد:

طبيعة الدراسة التي يخوض فيها الباحث حتمت عليه اختيار فريق عمل مساعد لتنفيذ الاختبارات وتسجيل النتائج، وفي هذا الشأن حرص الباحث على توعية وإرشاد جميع المساعدين من مدربين وطلبة التخرج في التدريب الرياضي (ماستر وليسانس) للنظام الجديد "ل م د" حيث تم تدريبهم وتزويدهم بالمعلومات الكافية حول الاختبارات وكيفية التسجيل وغيرها، من خلال عقد جلسات دورية معهم.



## الفصل الثالث = منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

### ◀ الوسائل البيداغوجية:

تمثلت في الأجهزة والأدوات والمستلزمات التي تفيد الباحث في تنفيذ الاختبارات وتساعد في انجاز عمله والحصول على البيانات التي يروم الحصول عليها، ومن أمثلتها:  
كرات قدم قانونية، ميفاتييه CASIO HS-30W، صافرة FOX 40، شواخص، دوائر (Cerceaux)، لوحات مستقيمة (Lattes)، صدريات بألوان مختلفة شريط قياس متري، طباشير

### 3-2-7- الأسس العلمية للأداة (سيكومترية الأداة):

حتى تكون للاختبارات صلاحية في استخدامها وتطبيقها وذات ثقل علمي لابد من مراعاة الشروط والأسس العلمية التالية:

**أولاً/ ثبات الاختبار:** يعني أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد وفي نفس الظروف والمقصود بثبات الاختبار "درجة الثقة" وذلك أن الاختبار لا يتغير في النتيجة (أي ذو قيمة ثابتة) خلال التكرار أو الإعادة وبمعنى آخر اعطاء الثبات للنتائج التي تحصل عليها الباحث إذا ما أعيدت التجربة على نفس المجموعة المشابهة (يلي السيد فرحات، 2005، ص 143)

ويقول **فان دالين** عن ثبات الاختبارات ان الاختبار يعتبر ثابتا اذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار اذا ما تكرر تطبيقه على نفس المفحوصين وتحت نفس الشروط (محمد صبحي حسانين، 1995، ص 193)، ويعتبر أسلوب الثبات عن طريق الاختبار وإعادة الاختبار من أكثر طرق ايجاد معامل ثبات الصلاحية بالنسبة للاختبارات الأداء التريبية البدنية والرياضية ويصطلح عليه البعض بمعامل الاستقرار

ولقياس صلاحية الاختبارات قام الباحث بحساب معامل الثبات لكل اختبار سواء الاختبارات البدنية أو المهارية بأسلوب اختبار وإعادة الاختبار **Test-Retest** حيث أجريت على لاعبي كرة القدم صنف أصاغر U15 واستبعاد لأية متغيرات أخرى مؤثرة امتدت الفترة الزمنية بين الاختبار القبلي والبعدي خلال التجربة الاستطلاعية لمدة أسبوع على نفس العينة وبنفس شروط الاختبار الأول، كما عمل الباحث على ضمان أقوى تجانس وسط ذلك من خلال مراعاة التكافؤ في متغيرات خصائص عينة البحث المذكورة سابقا

بعد انتهاء أداء الاختبارات البدنية والمهارية (القبلي والبعدي) للتجربة الاستطلاعية على حسب مواصفاتها المحددة قام الباحث بالمعالجة الاحصائية واستخلاص النتائج باستخدام معامل الارتباط البسيط لكارل بيرسون وأفرزت هذه المعالجة الاحصائية عن مجموعة من النتائج.

**ثانيا/ صدق الاختبار:** يعتبر الصدق أهم شروط الاختبار الجيد الذي يدل على مدى تحقيق الاختبار لهدفه الذي وضع من أجله، ويقصد بصدق الاختبار مدى صلاحية الاختبار لقياس فيما وضع لقياسه (مقدم عبد الحفيظ، 1993، ص 146) ويذكر كل من **بارو ومك جي** أن الصدق يعني المدى الذي يؤدي فيه الاختبار الغرض الذي وضع من أجله حيث يختلف الصدق وفقا للأغراض التي يود قياسها والاختبار الذي يجري لإثباتها



## الفصل الثالث = منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

ومن أجل التأكد من صدق الاختبارات استخدم الباحث الصدق الذاتي باعتباره أصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس، والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار (محمد صبحي حسانين، 1995 ص 192)

$$\sqrt{\text{معامل ثبات الاختبار}} = \text{الصدق الذاتي}$$

ثالثاً/ موضوعية الاختبار: تعني موضوعية الاختبار عدم تأثره، أي أن الاختبار يعطي نفس النتائج مهما كان القائم بالتحكيم، ويشير فان دالين الى أنه "يعتبر الاختبار موضوعياً إذا كان يعطي نفس الدرجة بغض النظر عن من يصححه وعدم ادخال العوامل الشخصية فيما يصدر الباحث من أحكام والتحرر من التحيز أو التعصب (محمد عبد الرحمن عيسوي، 2003، ص 332)، كما يقصد بها وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار وحساب الدرجات والنتائج الخاصة (إخلاص محمد، 1996، ص 179)

وفي هذا السياق استخدم الباحث مجموعة من الاختبارات الشائعة والمتداولة في رياضة كرة القدم الى ذلك كونها سهلة مفهومة وواضحة ومناسبة لمستوى المختبرين بدنياً ومهارياً، كذلك حساب الدرجات على مستوى كل اختبار بعيداً عن الصعوبة أو الغموض، فكل نتائج الاختبارات السابقة باستخدام وحدات الزمن والمسافة وعدد المرات والدقة بالأرقام مع محكمين مؤهلين، أما فيما يخص لغة التعامل في اطار عرض وتوجيه المختبرين فقد تميزت بالبساطة والوضوح وغير قابلة للتأويل، بالإضافة الى ذلك تم توضيح الهدف من القياس مع شرحها الجيد وذكر تفاصيل ومتطلبات كل الاختبارات، كما قدم لهم عرض نموذجي مفصل لكل اختبار

وخلال سير خطوات التجربة حرص الباحث على تشجيع ومراعاة عنصر التشويق حتى يعطي المختبر أقصى قدرة ممكنة له واستناداً على كل الاعتبارات السالفة الذكر نستخلص أن الاختبارات المستخدمة تتمتع بموضوعية عالية

### 3-2-8- عرض الاختبارات البدنية والمهارية:

أولاً/ الاختبارات البدنية:

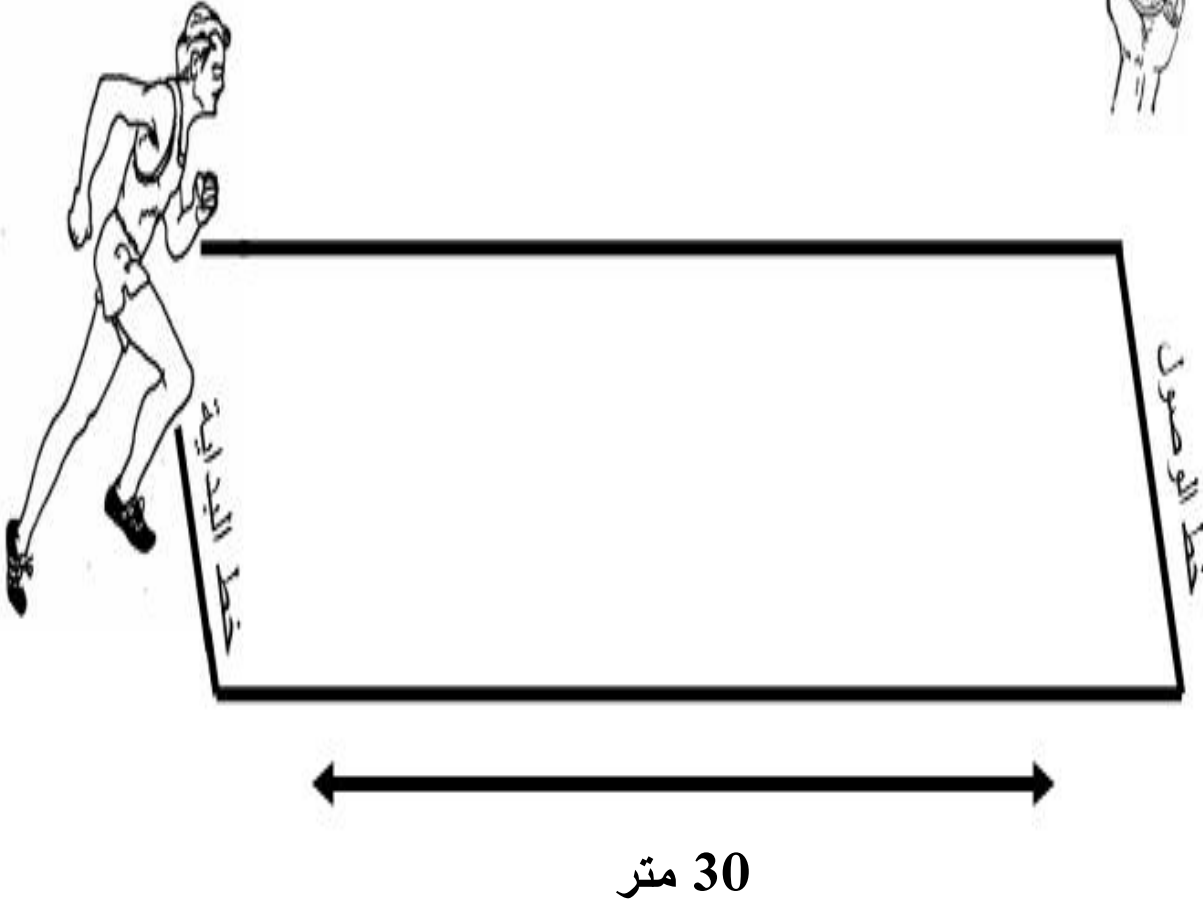
◀ اختبار جري 30 متر من الوقوف (جواد علي سلوم، 2004)

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية

الأدوات المستعملة: ساعة إيقاف، خطين متوازيين مرسومين على الأرض المسافة بينهما 30 متر

مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف الخط الأول، عند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو الى أن يتخطى الخط الثاني

التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع مسافة الثلاثين متر



شكل رقم ( 5 ): اختبار جري 30 متر من الوقوف

◀ اختبار الوثب العمودي: (درويش، 2012، ص 112)

الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية للرجلين (القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين)

الادوات المستعملة: شريط قياس طباشير حائط

طريقة الأداء:

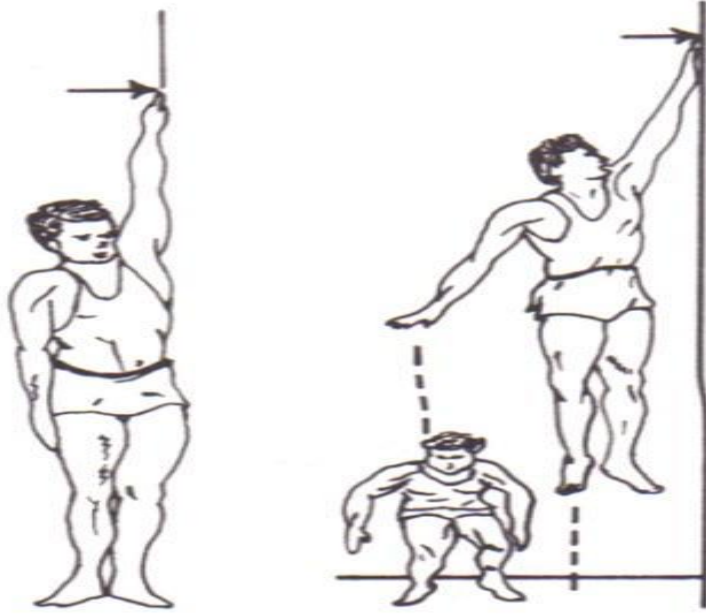
- يتم تثبيت شريط القياس على الحائط
  - يأخذ المختبر الوضع الابتدائي للاختبار كما هو موضح في الشكل رقم (5)، ويرفع يديه لأقصى مسافة ممكنة مع مراعاة عدم رفع العقبين عن الأرض، ثم يؤخذ الارتفاع الذي وصل اليه اللاعب ولأقرب 1 سم
  - يقوم المختبر بحركة واحدة دون أية حركات تمهيدية بالوثب لأعلى ووضع علامة بالطباشير باستخدام الاصبع الوسط عند أعلى مسافة ممكنة
  - يقوم المحكم بمراقبة نقطة الملامسة
- القواعد (الشروط):



## الفصل الثالث = منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

- الوثب من المكان دون أي حركات تمهيدية
  - عند أخذ القياس الأول مراعاة عدم رفع العقبين عن الأرض
- التسجيل:

- يتم تسجيل المسافة الأولى التي وصل إليها اللاعب لأقرب 1 سم ثم تسجيل المسافة الثانية التي وصل إليها اللاعب لأقرب 1 سم، والفرق بينهما تعتبر نتيجة الاختبار
- يعطى اللاعب ثلاث محاولات تحتسب له الأفضل



### شكل رقم ( 6 ) : اختبار الوثب العمودي

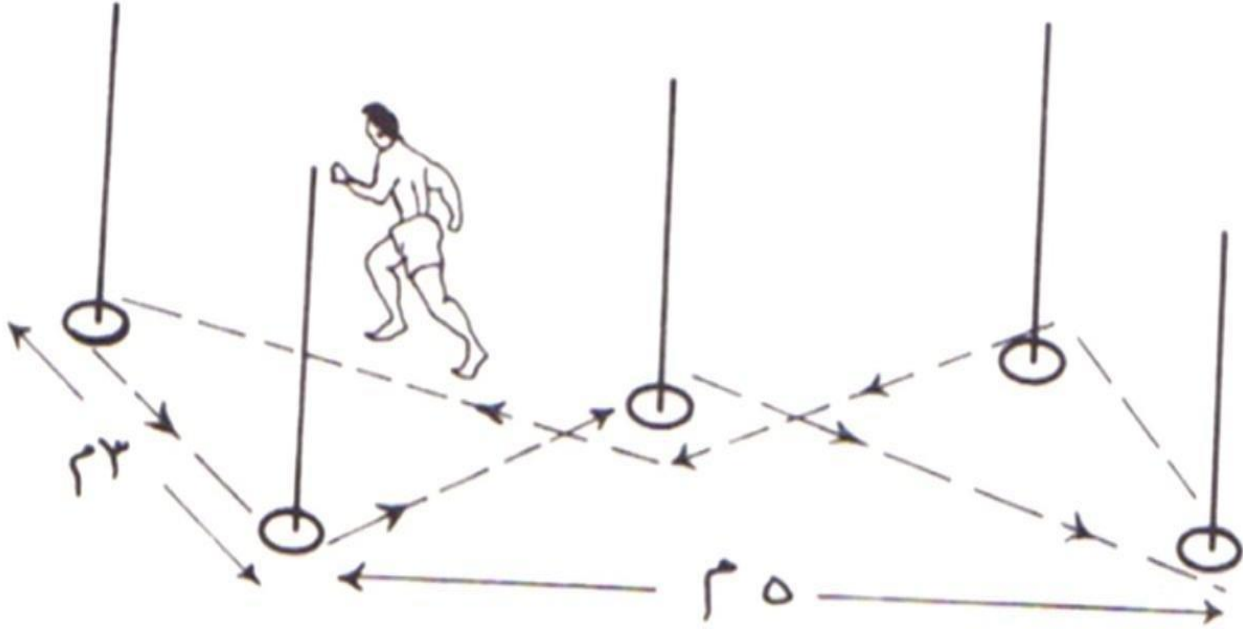
◀ اختبار الجري المتعرج بين الحواجز: ( عمرو أبو المجد جمال واسماعيل النمكي، 1998، ص128)

الغرض من الاختبار: قياس رشاقة اللاعب وسرعته في اجتياز القوائم  
الأدوات المستخدمة: صافرة، ساعة إيقاف شواخص، حواجز.

مواصفات الأداء: كما هو موضح في الشكل رقم ( ) يقوم اللاعب بمايلي:

1. توضع القوائم في شكل تقاطع بمسافة 5 متر عن قائم المركز و 3 أمتار بينها
  2. رسم خط بداية ونهاية على جانبي المركز
  3. يقف اللاعب على يمين القائم
  4. عند الإيعاز ينطلق ليدور حول القائم الأول
  5. ثم يعود ليدور حول قائم المركز ثم ينطلق ليدور حول القائم الثاني
  6. حين يكمل جميع القوائم يعود إلى خط النهاية
- حساب النتيجة:

- يقوم المدرب بإيقاف الساعة لحظة الوصول لخط النهاية



الشكل رقم (7) اختبار الجري المتعرج بين الحواجز

ثانيا/ الاختبارات المهارية:

◀ اختبار مهارة السيطرة على الكرة في مساحة محددة ( عمرو أبو المجد جمال وإسماعيل النمكي، نفس المصدر، ص144)  
الغرض من الاختبار يهدف هذا الاختبار إلى معرفة مستوى اللاعب في السيطرة على الكرة أثناء التنطيط في مساحة محددة.

مواصفات الأداء: يقف اللاعب في مساحة محددة للاختبار وعند الإشارة يبدأ بتنطيط الكرة والسيطرة عليها بجميع أجزاء الجسم من دون اليدين في محاولة عدم إسقاطها، وعدم الخروج من المنطقة المحددة للاختبار  
حساب الدرجة: تحتسب عدد مرات ضرب الكرة تمنح لكل لاعب محاولتين وتحتسب الأحسن



شكل رقم (8): اختبار مهارة السيطرة على الكرة في مساحة محددة

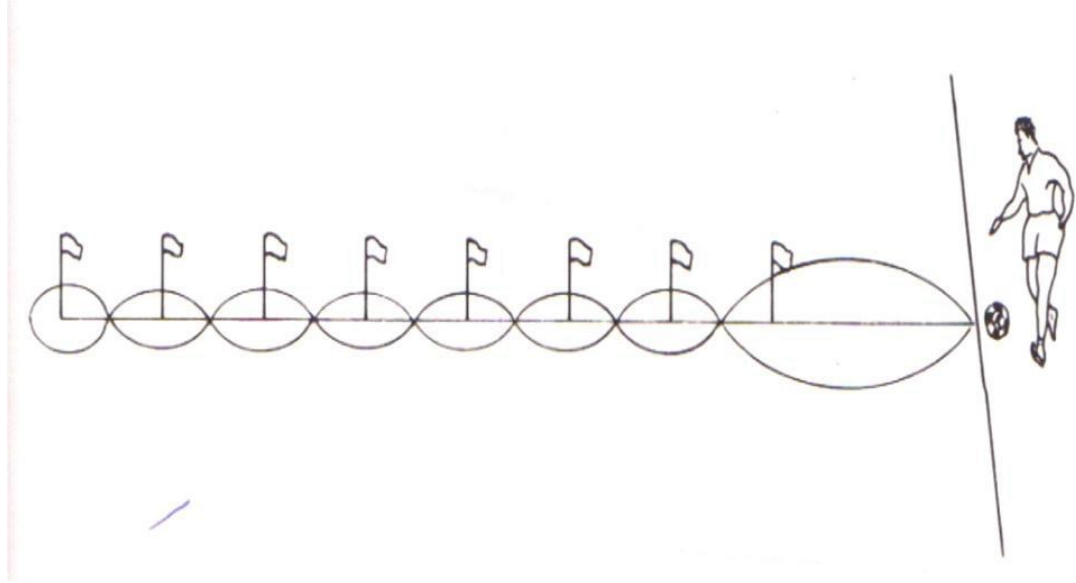
◀ اختبار الجري بالكرة بين القوائم ( عمرو أبو المجد وإسماعيل النمكي، نفس المصدر، ص 144)

الغرض من الاختبار يهدف هذا الاختبار إلى قياس القدرة على الجري بالكرة في الملعب  
طريقة التنفيذ: يوضع أول قائم على بعد 03 متر من خط البداية ثم تصف القوائم السبع الباقية في خط مستقيم  
على مسافة 1.05 م من بعضها، عند إعطاء الإشارة يجري اللاعب بالكرة من على خط البداية ويمر بين القوائم  
الثمانية محاولاً اجتيازها والعودة إلى خط البداية.

طريقة التسجيل:

- يحتسب الزمن المستغرق من الانطلاق إلى المرور بين القوائم وحتى العودة إلى خط البداية
- تمنح محاولتان لكل لاعب وتحتسب الأحسن





شكل رقم ( 9 ): اختبار الجري بالكرة

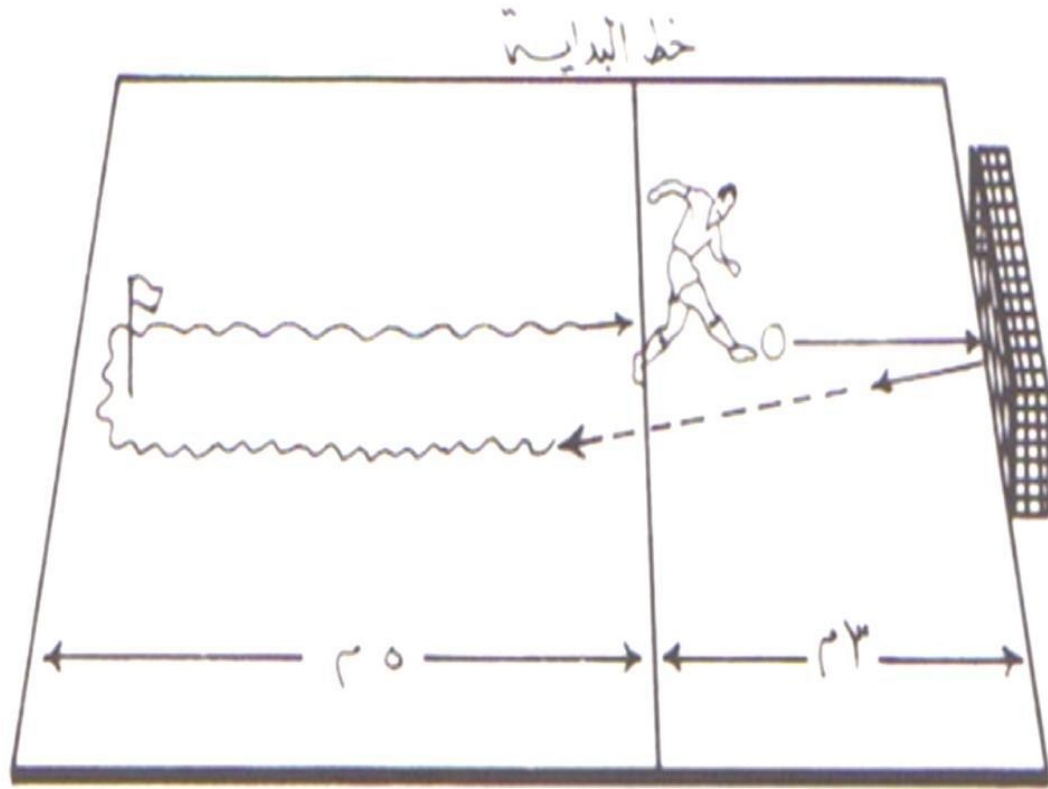
◀ اختبار التمرير و الاستلام و التحكم (عمرو أبو المجد واسماعيل النمكي، نفس المصدر، ص142، صفحة 286):

هدف الاختبار : يقيس الاختبار مدى مقدرة اللاعب على التمرير والاستلام

طريقة أداء الاختبار يرسم خط البداية على بعد 30 متر من حائط التمرير و يوضع معلم آخر على بعد 08 أمتار من نفس الحائط، يقوم اللاعب بركل الكرة على الحائط ثم يستلمها ويجري بها نحو المعلم ويعود إلى خط البداية من جديد ليعاود تسديد الكرة وذلك في 10 مرات

التسجيل:

- يحتسب الزمن من الانطلاق حتى المحاولة العاشرة.



الشكل رقم (10): اختبار التمرير والاستلام والتحكم

### 3-2-9- عرض البرنامج التدريبي:

اعد الباحث مقترحا تضمن وحدات تدريبية، مراعيًا الأسس العلمية لوضع البرامج التدريبية للاعبين في ضوء خصائص النمو لهذه المرحلة العمرية (15)، اعتمادًا على مجموعة من المصادر والمراجع والبحوث العلمية في مجال التخصص، كما اشتمل هذا المقترح على أنشطة حركية متنوعة روعي في اختيارها الموازنة بين رغبات وميول اللاعبين ومتطلبات نموهم وكان هدفها الأساسي الارتقاء بمستوى بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية أولاً/ الاطار العام للبرنامج المقترح:

ان النشاط الحركي للاعب كرة القدم أثناء المباريات والتدريب ليس مجرد مجموعة من المهارات بقدر ما هو أداء حركي متعدد ومتصل ومترابط، وعلى علاقة منظمة تتم في ظل نظام ديناميكي يخضع لنظام التغذية الراجعة



## الفصل الثالث // منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

ويمكن أن نضمن الاحتفاظ بالأداء الوظيفي للاعبين بدرجة من الاستقرار والثبات والدقة في الاتجاه الصحيح للأداء وخاصة في المواقف المتغيرة والمفاجئة (أحمد خاطر، 1989، ص 03)

والبرامج التدريبية المنظمة التي تتبع الأصول العلمية تؤدي الى تطوير حالة اللاعب من الناحية البدنية والمهارية وحتى الخطئية والنفسية للقيام بواجباته ومهامه أثناء المنافسة على أكمل وجه كما أن نجاح الاداء الحركي للاعب خلال المباراة يتوقف على درجة ومستوى ثبات واستقرار المهارات الحركية لديه ومدى اتقانه لها مهما تغيرت الظروف ومواقف اللعب أثناء المباراة

وتؤكد بعض الدراسات الحديثة في مجال التدريب الرياضي أن البرامج التدريبية في كرة القدم لا بد أن يكون مستمرا وذو أهداف واضحة للاعبين، حيث يتوجب شرح أهداف الحصة التدريبية للاعبين بينما يدفعهم للدخول السريع في تحقيق أهداف التمرين المقدم في حين لا تتجاوز مدة الشرح 10 دقائق (laurent 2001 p13)

### ثانيا/ الأسس العلمية في وضع البرنامج المقترح:

ان البرامج التدريبية لها دور هام في مجال تدريب الناشئين حيث أنها الوسيلة الرئيسية لرفع مستوى أداء اللاعبين في الأنشطة المختلفة، لذا أصبحت نظريات التدريب وطرقها الحديثة مدخلا هاما لإحراز أفضل النتائج الممكنة في ضوء قدرات اللاعب وإمكانياته، وتتطلب كفاءة لاعب كرة القدم أمورا كثيرة منها التخطيط السليم في التدريب الرياضي ومستوى الاداء المهاري والبدني والخططي

وقد اعتمد الباحث على المراجع العلمية والدراسات السابقة وأحدث الدراسات على شبكة الانترنت المختصة في تدريب فئة الناشئين بغية تحديد أفضل وأنسب الطرق والمبادئ للتخطيط وإعداد البرنامج التدريبي في مجال كرة القدم الذي يتلاءم وطبيعة الفئة العمرية قيد الدراسة

وانطلاقا من هذا أمكن التوصل لوضع أسس لبناء برنامج تدريبي يعتمد على تطوير بعض الصفات البدنية وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر أقل من 15 سنة، ويمكن تلخيصها في ما يلي:

- مراعاة البرنامج لخصائص ومميزات المرحلة العمرية المعنية قيد الدراسة
- مراعاة البرنامج للمبادئ العامة في تطبيق حمل التدريب من التدرج في الحمل، الفروق الفردية، استمرارية التدريب، تبادل العمل بين الراحة والجهد... الخ
- مراعاة اختبار التمارين من خلال تحليل مواقف اللعب
- مراعاة عنصر المرونة والتكيف مع الظروف المحيطة، وذلك من خلال وضع العديد من البدائل
- مراعاة كل جوانب الاعداد المهاري، البدني، الخططي المعرفي والنفسي
- احترام مبادئ التدريب وأسس التخطيط الرياضي
- الحرص على التنويع واستخدام أحدث التمرينات والتشكيلات في تنفيذ البرنامج وذلك بالاعتماد على تسجيلات الفيديو والمراجع المختصة بالإضافة الى شبكة الانترنت



## الفصل الثالث **منهجية البحث وإجراءاته الميدانية**

- الاهتمام بالجانب الترويجي وعدم اهمال عنصر التشويق والمنافسة
- انتقاء تمارين تعتمد على التفكير والتركيز بالإضافة الى الحضور العقلي للاعب

### ثالثا/ بناء البرنامج التدريبي:

#### ◀ أهداف البرنامج المقترح: تلخصت أهداف البرنامج المقترح في ما يلي:

- الوصول باللاعبين الى مستوى تدريب عالي من خلال تطوير بعض الصفات البدنية العامة والخاصة بالإضافة الى رفع وتحسين الاداء المهاري للعبة وفق ظروف مختلفة ومتعددة
- تحسين الصفات الارادية والخلقية للاعبين
- اكتساب اللاعب القدرة الايجابية في أداء المهارات وفق ظروف وما يحدث في المباراة
- الوصول باللاعب لأحسن اداء مثالي من خلال الاستفادة من الخبرات السابقة وأحدث نظم التدريب الخاصة
- تنمية الاداء المهاري والخططي للاعبين بما يتشابه ومواقف اللعب المختلفة
- تنمية الجانب المعرفي للاعبين من خلال تمارين تعتمد على التفكير والذكاء
- الوصول باللاعب الى اداء جميع المهارات بالكرة وبدونها في مواقف مشابهة للمباراة
- استفادة اللاعب من رصيد مهاري كبير من خلال تخصيص حيز زمني كبير للأداء المهاري

#### ◀ واجبات البرنامج المقترح:

##### لتحقيق الاهداف وضع الباحث الواجبات التالية:

- الاعداد البدني
- الاعداد المهاري
- الاعداد النفسي والخططي
- الاعداد النظري

#### ◀ تحديد محتوى البرنامج: يضم البرنامج المقترح المتطلبات التالية:

- **المتطلبات البدنية:** وتشمل على تطوير مكونات الصفات البدنية وأنواعها (القوة، السرعة، التحمل، المرونة، الرشاقة، التوافق..)
- **المتطلبات مهارية:** وتشمل كل من المهارات الأساسية بدون كرة والأخرى بالكرة:
  - المهارات الأساسية بدون كرة: الجري بأنواعه: المستقيم، المتعرج، الجانبي
  - المهارات الأساسية بالكرة: ضرب الكرة بأنواعه، السيطرة على الكرة بأنواعه، المراوغة، ضرب الكرة بالرأس)
- **المتطلبات النفسية والخططية:** وتشمل الأولى تطوير الصفات الارادية كالثقة بالنفس التعاون، سرعة اتخاذ القرار، وأما الثانية فتشمل خطط للهجومية والدفاعية، الفردية والجماعية منها:
  - خطط اللعب الدفاعية: الدفاع عن المنطقة، دفاع رجل لرجل، التغطية...
  - خطط اللعب الهجومية: التصويب على الهدف، اللعب السريع في مساحات ضيقة



## الفصل الثالث **منهجية البحث وإجراءاته الميدانية**

• **المتطلبات النظرية:** وتشمل حصص نظرية حول أهداف البرنامج، التغذية الرياضية وقوانين اللعبة ربعا/ وسائل تنفيذ البرنامج المقترح: لغرض تنفيذ البرنامج وجب على الباحث تسخير وتحديد الوسائل المساعدة على تنفيذه في أحسن الظروف، وتمثلت هذه الوسائل في ما يلي:

- تحديد اللاعبين عينة البحث
- تحديد الوسائل والعتاد المستعمل في الدراسة
- ضبط فترات التدريب
- تحديد ميدان التدريب
- تحضير الأدوات المساعدة
- اخراج الاختبارات في صورتها النهائية لتحديد مستوى اللاعبين
- تحديد مبادئ وطرق التدريب المتبعة في البرنامج المقترح
- ضبط الزمن الكلي لمختلف الفترات التدريبية
- ضبط متغيرات البرنامج المقترح:
- بغرض السير الحسن للتجربة الميدانية قام الباحث بضبط جميع المتغيرات

### خامسا/ وحدات البرنامج المقترح:

**الحصة التدريبية:** تعتبر عنصر من عناصر الميكروسيكل وهي قلب المناهج، حاولنا بناء وتخطيط الحصص التدريبية من خلال الاهداف المحددة، أهداف تعليمية متوسطة المدى، حيث تضمن البرنامج المقترح وحدة تدريبية يومية مقسمة الى 3 وحدات في الأسبوع، ووفقا للأسس العلمية للبرامج التدريبية لتدريب الأصناف الصغرى، وضعت في البرنامج المقترح 3 وحدات تدريبية لكل أسبوع بما يعادل 12 وحدة تدريبية في الشهر وكل وحدة تدريبية تدوم حوالي مدة 120 دقيقة، حيث يتم تقسيم كل وحدة الى ثلاثة مراحل هي:

**المرحلة التمهيديّة:** هي مرحلة تحضيرية للحصة يكون تشكيلها بشكل تدريجي، ركزنا فيها على التحضير البسيكولوجي والنفسي كجزء أول ثم خصصنا الجزء الثاني الى التحضير الفسيولوجي من خلال الاعتماد على مجموعة تمارين مدمجة بالكرة تعمل على تهيئة اللاعب لتحمل أعباء التدريب، وبما يضمن عدم شعور اللاعب بالملل من اجراء نفس الاحماء في كل مرة

**المرحلة الرئيسية:** تعتبر مرحلة أساسية في الحصة وهي مرحلة تدريب وتدرّيس تعمل على تحقيق الاهداف الرئيسية للحصة حيث اعتمدنا على:

تشمل هذه المرحلة على التمارين الخاصة بالصفات البدنية والمهارية قيد الدراسة:

- تتشكل من مجموعة تمارين 8 ضد 8 و 9 ضد 9 على شكل مقابلات موجهة تعمل على تحقيق الهدف العام للحصة تعمل على تنمية الجانب المهاري البدني الخططي والمعرفي من تشكيل استراتيجيات لعب مع تطوير عملية التنشيط الهجومي والدفاعي في وضعيات مشابهة لمواقف اللعب



## الفصل الثالث = منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

- تشكل من تمارين مركبة تتشكل من 3 الى 6 لاعبين تعمل على معالجة الجانب المهاري بالحركة بتشكيلات مشابهة لمواقف اللعب في مساحة محددة
- يتمثل في تمارين اللعب المصغر وذلك من خلال تشكيلات 2 ضد 2 و 3 ضد 3، الخ تركز على الجانب البدني المهاري من خلال تطبيق الجانب المهاري في مساحات صغيرة تحت ضغط المنافس حيث تعمل هذه التمارين لتنمية الجانب العقلي من خلال الادراك والتحليل مع الاجابة الحركية السريعة في موقف يتشابه مع وضعيات اللعب الحقيقية

### المرحلة الختامية:

- وخصصناه الى الرجوع الى حالة الهدوء من خلال مجموعة تمارين استرجاعي، وقد حاولنا في تشكيلنا للحصص التدريبية اتباع مبدأ التدرج في الحمل من أجل التحكم في حجم الحمل وشدة العمل ومراحل الراحة والتي خصصت كراحة ايجابية
- سادسا/ تقنين حمل التدريب:

قام الباحث بتقنين حمل التدريب للبرنامج التدريبي المقترح وفق الأسس العلمية وبمراعاة مبادئ التدريب الرياضي التي توصي بها الأبحاث والتي تم دراستها في الدراسة النظرية في هذا البحث، حيث عمل الباحث على أن تكون درجة الحمل ثابتة ولكن عمل على زيادة الحمل بمرور الوقت وطبقا لقدرات العينة وكانت الاسس العلمية التي اتبعها الباحث في تقنين حمل التدريب ما يلي:

من خلال استطلاع رأي الخبراء وبناء على نتائج الدراسات السابقة حول خصائص المرحلة السنية لعينة البحث يتضح أن الاحمال الخفيفة والمتوسطة والعالية هي التي يمكن تطبيقها على عينة البحث لتحقيق الاهداف الخاصة بالبحث، حيث اتفقت أغلب الدراسات والبحوث المتخصصة في التدريب الرياضي على أن يكون المعيار الاساسي في تحديد درجة الحمل هو: الحد الأقصى الذي يستطيع الرياضي تحمله خلال تنفيذه الحمل

ويشير البشتاوي والخوaja الى أن "ما يستطيع فرد رياضي تحمله (الحد الأقصى لدرجة الحمل) يختلف من فرد الى آخر ولتحديد الحمل التدريبي وتقويمه فقد استخدم الباحث الأسلوب التقديري لتحديد درجة الحمل وتقويمه وذلك عن طريق تقدير درجة الحمل المطلوب قبل تنفيذه، وكذلك عن طريق الاستعانة بالمؤشرات الموضوعية التي أشار اليها مفتي ابراهيم حماد التي تعتمد على تقدير درجة الحمل المطلوب بعد تنفيذه، وقد قام الباحث باتباع طريقة تحديد الحمل بواسطة النبض المستهدف عن طريق استخدام المعادلة التالية:

شدة الحمل بواسطة النبض المستهدف = احتياطي أقصى معدل للنبض × النسبة المئوية لمعدل النبض المستهدف (شدة الحمل المطلوب) + أقصى معدل للنبض أثناء الراحة

وبناء على ذلك تم تحديد مستويات حمل التدريب التي بنى عليها البرنامج التدريبي المقترح لعينة البحث الى ثلاث مستويات:

- الحمل الأقصى 80%- 100% من مقدرة اللاعب (نبضات القلب أكثر من 190 ض/د)
- الحمل العادي 65%- 80% من مقدرة اللاعب (نبضات القلب أكثر من 170 ض/د الى 190 ض/د)



## الفصل الثالث **منهجية البحث وإجراءاته الميدانية**

– الحمل المتوسط 40% - 65% من مقدرة اللاعب (نبضات القلب أقل من 170 ض/د)  
سادسا/ محتوى البرنامج الرياضي: تم تحديد محتوى البرنامج التدريبي المقترح بناء على الاهداف التي تم تحديدها والتي تم الاشارة اليها كما يلي كذلك أنظر الملحق رقم (3)

متغيرات البرنامج	المدة
مدة تطبيق البرنامج التجريبي	4 أسابيع
عدد الوحدات التدريبية للبرنامج التجريبي	12 حصة
عدد الوحدات التدريبية في الاسبوع	3 حصص
مدة كل وحدة تدريبية	ساعة ونصف

جدول رقم (6) يوضح محتوى البرنامج التدريبي

جدول رقم (7) يمثل الاطار العام لمحتوى البرنامج التدريبي

الجانب البدني	الجانب النفسي العقلي	الجانب المعرفي العقلي
✓ تنمية التحمل العام الذي يعد القاعدة الأساسية للتحمل الخاص نتيجة ارتباطه مع مكون من المكونات البدنية الاخرى بعضها ببعض (تحمل السرعة- تحمل القوة) بالإضافة الى تحمل الأداء ✓ تنمية السرعة الانتقالية، سرعة رد الفعل، سرعة الأداء ✓ تنمية القوة من خلال الالتحامات مع المنافس بقوة (عضلات، جذع...) ✓ الرشاقة (جري وتغيير الاتجاه) ✓ المرونة (مرونة المفاصل والأربطة) ✓ تنمية التوافق العصبي العضلي	✓ تنمية جانب النفس من خلال زيادة حماس اللاعبين واثارة دافعية التدريب لديهم ✓ التحضير العقلي للاعب ✓ معرفة التغيرات النفسية ✓ تنمية الجانب المعرفي في الميدان ✓ تركيز الثقة بالنفس، الإرادة ومواجهة الضغط	✓ التحضير الشخصي للاعب ✓ ثقافة العامة، ثقافة رياضية ✓ معرفة قواعد اللعبة ✓ قراءة اللعب ✓ معرفة الاستعجالات الأولية وسائل الاسترجاع
<b>طريقة التدريب:</b> ✓ تمارين حركية	<b>طريقة التدريب:</b> ✓ تمارين مركبة، تمارين صغرى،	<b>طريقة التدريب:</b> ✓ دروس نظرية

الجانب المهاري	الجانب مهاري خططي	الجانب الخططي
<p><b>تنمية وتحسين</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ المهارة الفردية</li> <li>✓ زيادة المخزون المهاري بالكرة</li> <li>✓ قدرات التوافق بالكرة (الاحساس)</li> <li>✓ المهارات الأساسية مع الحركة</li> <li>السيطرة على الكرة-اخمداد تمرير</li> <li>✓ التحكم في الكرة تحت الضغط</li> <li>بسرعة مرتفعة</li> <li>✓ سرعة التفكير (الاستجابة السريعة)</li> </ul>	<p><b>تنمية وتحسين</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ المهارات الأساسية للدفاع والهجوم</li> <li>في وضعيات اللعب</li> <li>✓ التنقلات الصحيحة</li> <li>- الانتشار الجيد فوق الميدان</li> <li>- مساعدة حامل الكرة</li> <li>- التمرکز الجيد لطلب الكرة</li> <li>✓ احترام مبدأ المساندة والتغطية</li> <li>✓ التنقل من وضع الدفاع الى وضع الهجوم والعكس</li> <li>✓ اللعب تحت ضغط المنافس</li> <li>✓ استعمال المهارة المناسبة في الوقت المناسب</li> </ul>	<p><b>تحسين</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ الجانب الخططي في اللعب</li> <li>من خلال الخطة والتنظيمات</li> <li>✓ التمرکز الخططي في اللعب</li> <li>حسب الخطوط (هجوم-وسط-دفاع)</li> <li>✓ التنقل من حالة الدفاع الى الهجوم</li> <li>✓ التمرکز في دفاع منظم</li> <li>✓ تنشيط اللعب الهجومي</li> </ul>
<p><b>طريقة التدريب:</b></p> <p>تمارين مركبة 3-5 لاعبين بالمستويات</p> <p>تمارين مركبة تكون سهلة بالحركة مع زيادة الريتم تدريجيا</p>	<p><b>طريقة التدريب:</b></p> <p>من خلال تمارين اللعب المصغر</p> <p>(1-2) (1-2) (4-4) (2-3) لعب حقيقي</p>	<p><b>طريقة التدريب:</b></p> <p>تمارين اللعب على شكل</p> <p>مقابلات 9 ضد 9، 8 ضد 8</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ تمارين الألعاب المصغرة</li> <li>✓ تمارين المقابلات الموجهة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>تمارين اللعب الموجه</li> <li>✓ تشكيل وضعيات تعمل على تنمية الجانب النفسي مثال: 1 × 1</li> <li>التركيز، الخشونة، قدرات إدراكية (قراءة- تحليل- إجابة)</li> <li>✓ الألعاب الموجهة لتنمية الجانب العقلي (الادراك-التحليل-الإجابة)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ تمارين مركبة، تمارين اللعب المصغر، تمارين اللعب على شكل منافسة</li> <li>✓ اعتماد تمارين تعتمد على التغذية الراجعة</li> </ul>





## الفصل الثالث **منهجية البحث وإجراءاته الميدانية**

### 3-2-10- الوسائل الإحصائية:

وهي من أهم الطرق المؤدية الى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة من خلال الوصول الى نتائج يتم تحليلها ومناقشتها بعد ذلك، علما ان لكل بحث وسائله الإحصائية الخاصة والتي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها وهدف البحث، حيث تمت المعالجة الإحصائية بالاستعانة ببرنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS 21

○ المتوسط الحسابي: (عبابنة، 2007، ص 55)

يعرف الوسط الحسابي لمجموعة من القيم بأنه مجموع هذه القيم مقسوما على عددها، ويرمز في العادة الى الوسط الحسابي بالرمز  $(\bar{x})$

فإذا كان لدينا مجموعة من المشاهدات  $(n)$  مثل:  $X_1, X_2, \dots, X_n$  فان:

$$\bar{x} = \frac{\sum x_i}{N}$$

○ الانحراف المعياري: يتم حسابه لمعرفة تقارب أو تباعد المجموعة عن وسطها الحسابي وعلاقته كالتالي:

$$s = \sqrt{\frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{N}}$$

○ معامل الارتباط البسيط لكارل بيرسون: يتم حسابه لمعرفة قيمة الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لتحديد معامل الثبات (محمد صبحي حسنين، 1995، ص 193)

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

حيث:  $\sum$ : يقصد بها المجموع

$x, y$ : متغيرات (درجات الاختبار)

$n$ : حجم العينة

○ صدق الاختبار (الصدق الذاتي):

يمكن حساب صدق الاختبار من الثبات، وذلك لوجود ارتباط قوي بين صدق الاختبار وثباته لأن كل اختبار صادق هو بالضرورة ثابت، وذلك بتطبيق القانون الآتي: (اليمين، 2010، ص 83)



$$\sqrt{\text{معامل التباين}} = \text{معامل الصدق}$$

○ اختبار "ت" ستيودنت: (عدنان حسين الجادي ، يعقوب عبد الله أبو حلو، 2009، صفحة 424)

يستخدم هذا النوع من الاختبار لقياس دلالة الفرق بين المتوسطات المرتبطة والغير مرتبطة، ولعينات متساوية وغير متساوية، بحيث:

اختبار "ت" ستيودنت لعينتين مستقلتين ومتساويتين:

وهي طريقة إحصائية من الطرق التي تستخدم في حساب الفرق 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 تستخدم الصيغة التالية (عبد الوصيف والسامرائي، 1996، ص 75)

$$T = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{\theta_1^2 + \theta_2^2}{n}}}$$

اختبار "ت" 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. (رضوان، 2003، ص 95)

الشدة الجزئية = معدل النبض الناتج عن كل تمرين  $\times 100$  / معدل ضربات القلب القصوى (محمد رضا ابراهيم، 2003)  
شدة الوحدة التدريبية = مجموع (زمن التمرين الواحد  $\times$  شدة التمرين) / زمن الوحدة التدريبية (جبار الكعبي، 2007، ص 261)  
شدة الوحدة الكلية: مجموع (الشدة الجزئية  $\times$  حجم التمرين) / مجموع (حجم التمرين)

$$t = \frac{(\bar{d} - u_d) \sqrt{n}}{S_d}$$



## الفصل الثالث = منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

### • خلاصة:

لقد شمل هذا الفصل الإجراءات الميدانية، فكان الاستطلاع تمهيد للعمل الميداني حيث أن هذه الإجراءات تعتبر أسلوب منهجي في أي بحث علمي و إن نجاح أي بحث مهما بلغت درجته العلمية مرتبط بشكل أساسي بإجراءاته الميدانية لأن جوهر الدراسة مكنون في كيفية ضبط حدود البحث الرئيسية.

وعليه فقد حاول الباحث من خلال هذا الفصل وضع خطة محددة الأهداف والغايات في هذا الاتجاه وذلك بتحديد النقاط التي يمكن أن تساعدنا في ضبط المتغيرات وحدود البحث انطلاقاً من الدراسة الاستطلاعية الى تحديد المنهج الملائم لطبيعة البحث ويخدم مشكلة البحث الرئيسية، كما تم تحديد عينة البحث وإجراء عملية التكافؤ تماشياً مع طبيعة البحث العلمي ومتطلباته العلمية والعملية، واختيار الأدوات اللازمة لذلك وتحديد طرق القياس المستخدمة، وضبط المتغيرات التي من شأنها إعاقة السير الحسن لتجربة البحث الرئيسية، واختيار الطرق والوسائل الإحصائية الملائمة التي تساعدنا في عملية عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

# الفصل الرابع:

عرض وتحليل ومناقشة

النتائج



## الفصل الرابع = عرض وتحليل ومناقشة النتائج

### • تمهيد:

تعتبر عملية جمع النتائج وعرضها من الخطوات التي تلزم الباحث على القيام بها من أجل التحقق من صحة الفرضيات أو عدم صحتها ولكن العرض وحده غير كافي للخروج بنتيجة ذات دلالة علميه وإنما يجب على الباحث أن يقوم بعملية تحليل ومناقشة هذه النتائج حتى تصبح لها قيمة علمية تعود بالفائدة على البحث بصفة عامة في هذا الفصل سنقوم بعرض وتحليل ومناقشة النتائج التي تم التوصل اليها على ضوء الاطار النظري والدراسات السابقة والمرتبطة بالبحث، حيث سنحاول اعطاء بعض التفاسير لإزالة الاشكال المطروح خلال الدراسة، والتي يجب الحرص على أن تكون مصاغة بطريقة منظمة تمكن من توضيح مختلف الأمور المتعلقة بذلك وحتى لا نقع في أي التباس أثناء تقديم هذه الشروحات، فلقد حرص الباحث على أن تتم العملية بطريقة علمية منظمه حيث سنقوم بعرض النتائج المسجلة ومعالجتها معالجة احصائية وكذا تقديم تحليل مفصل لهذه النتائج وبالتالي الخروج باستنتاج لكل اختبار، والهدف الرئيسي من هذا الفصل هو تحويل النتائج الميدانية الى نتائج ذات قيمة علمية وعملية يمكن الاعتماد عليها في اتمام هذه الدراسة



## الفصل الرابع = عرض وتحليل ومناقشة النتائج

### 1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث الاختبارات البدنية:

#### 1-1-4 عرض وتحليل نتائج اختبار الجري 30 متر:

الدالة الإحصائية	قيمة t الجدولية	قيمة t المحسوبة	معامل الالتواء	الاختبار البعدي		العينة	
				ع	س		
غير دال	2.04	0,61	0,073	0,18	5,32	15	المجموعة التجريبية
غير دال	2.04	0,61	1,49	0,17	5,28	15	المجموعة الضابطة

الجدول رقم (8) يبين نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث في اختبار جري 30 متر عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 28

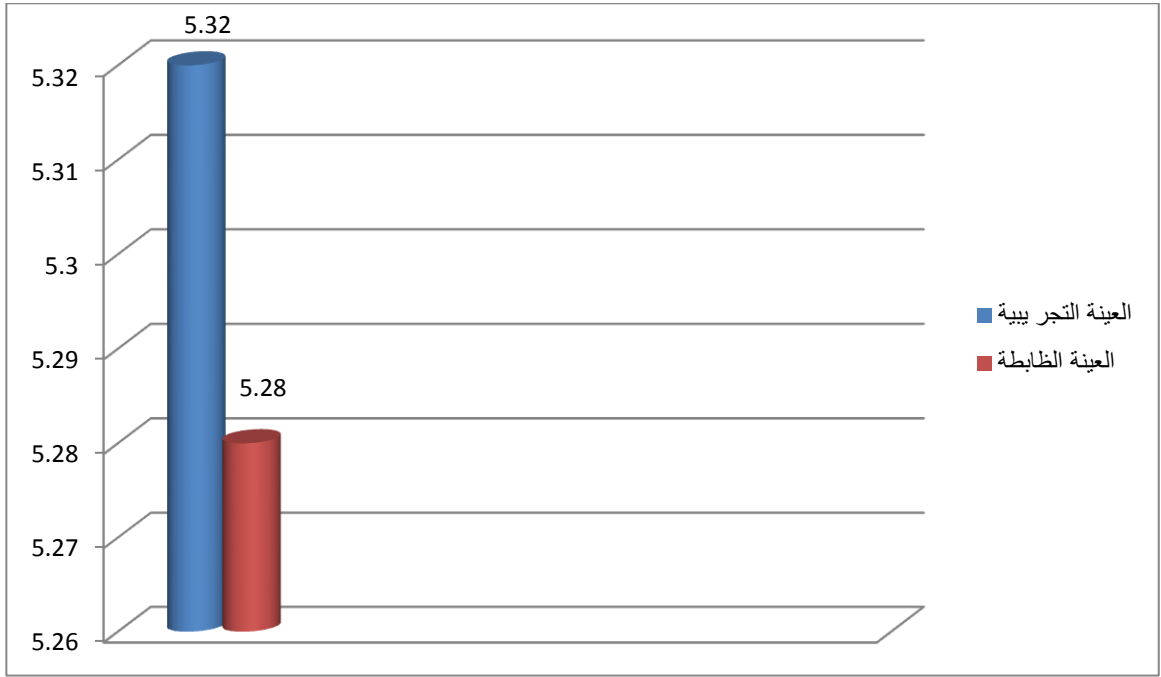
يتضح من خلال الجدول رقم (8) الذي يقارن نتائج الاختبارات البعدي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبار الجري 30 متر أن:

المجموعة التجريبية حققت في القياس البعدي متوسطا حسابيا قدره 5,32 وانحرافا معياريا قدره 0,18 وهذا ما يبين أن النتائج متمركزة حول متوسطها الحسابي كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة 0,073 وهذه القيمة محصورة بين (+3، -3) مما يدل على أنه هناك اعتدالية في توزيع النتائج.

أما نتائج العينة الضابطة في اختبار جري 30 متر فقد حققت متوسطا حسابيا قدره 5,28 وانحراف معياري قيمته 0,17 مما يدل على أن النتائج متمركزة، كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة 1,49 وهذه القيمة محصورة بين (+3، -3) مما يدل على أنه هناك اعتدالية في توزيع النتائج.

ولدلالة الفروق ما بين المجموعتين استخدم الباحث اختبار "ت" ستيودنت والتي بلغت 0,61 وهي قيمة أصغر من "ت" الجدولية التي بلغت 2.04 عند مستوى الدلالة 0,05 (درجة الشك 5% ودرجة الثقة 95%) ودرجة الحرية 28.

يستخلص الباحث أن الفروق الظاهرية بين متوسطات نتائج الاختبار البعدي على مستوى عينتي البحث كما هي موضحة في الجدول رقم (8) لها دلالة إحصائية لصالح العينة الضابطة حيث كان التحسن أفضل لدى أفرادها مقارنة بالعينة التجريبية.



شكل بياني رقم (11) يوضح فروق المتوسطات الحسابية البعدية في اختبار جري 30 متر لعينتي البحث

ويعزي الباحث هذه الفروق إلى التحسن في مستوى صفة السرعة الذي عرفه أفراد العينة الضابطة جراء تطبيق البرنامج المطبق من قبل المدرب الآخر عكس العينة التجريبية والتي احتوت الوحدات التدريبية المقترحة لها على تدريبات تنافسية لا تتطلب انتظام في السرعة لمسافات طويلة نوعاً ما بل غالباً ما تكون في التحركات عبارة عن جري سريع مع تغيير مفاجئ في الاتجاه كما أن لوجود عدد كبير من الخصوم والزلاء في أماكن صغيرة مما يجبر اللاعب على تغيير مسار الجري لإيجاد المكان المناسب لاستلام الكرة أو التخلص من الرقابة وذلك من خلال العديد من التحركات السريعة في مختلف الاتجاهات.

#### 4-1-2 عرض وتحليل نتائج اختبار القفز العمودي للأعلى:

الدالة الإحصائية	قيمة t الجدية	قيمة t المحسوبة	معامل الالتواء	الاختبار البعدي		العينة	
				ع	س	حجم العينة	نوع العينة
دال	2.04	6,26	0,08	2,43	32,06	15	المجموعة التجريبية
دال	2.04	6,26	0,62	0,63	27,86	15	المجموعة الضابطة

جدول رقم (9) يبين نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث في اختبار القفز العمودي للأعلى عند مستوى

الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 28



## الفصل الرابع عرض وتحليل ومناقشة النتائج

يتضح من خلال الجدول رقم (9) الذي يقارن نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبار القفز العمودي للأعلى أن:

المجموعة التجريبية حققت في القياس البعدي متوسطا حسابيا قدره 32,06 و انحرافا معياريا قدره 2,43 وهذا مايبين أن النتائج متمركزة حول متوسطها الحسابي كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة 0,62 وهذه القيمة محصورة بين (+3، -3) مما يدل على أنه هناك اعتدالية في توزيع النتائج.

أما نتائج العينة الضابطة فقد حققت متوسطا حسابيا قدره 27,86 وانحراف معياري قيمته 0,63 مما يدل على أن النتائج متمركزة، كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة 0,62 وهذه القيمة محصورة بين (+3، -3) مما يدل على أنه هناك اعتدالية في توزيع النتائج.

ولدلالة الفروق ما بين المجموعتين استخدم الباحث اختبار "ت" ستودنت والتي بلغت 6,26 وهي قيمة أكبر من "ت" الجدولية التي بلغت 2.04 عند مستوى الدلالة 0,05 (درجة الشك 5% ودرجة الثقة 95%) ودرجة الحرية 28.

يستخلص الباحث أن الفروق الظاهرية بين متوسطات نتائج الاختبار البعدي على مستوى عينتي البحث كما هي موضحة في الجدول رقم (9) لها دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية حيث كان التحسن أفضل لدى أفرادها مقارنة بالعينة الضابطة.



شكل بياني رقم (12) يوضح فرق المتوسطات الحسابية البعدية في اختبار القفز العمودي للأعلى لعينتي البحث

ويرجع الباحث ذلك إلى طبيعة التمارين المقترحة من خلال الوحدات التدريبية ووفقا لطبيعة التحركات التي تؤدي أثناء التمرينات من جري سريع وتغيير مفاجئ في الاتجاه انطلاقات سريعة والتوقف والعديد من حركات القفز المتنوعة والتي ساهمت في تنمية صفة القوة الانفجارية للسائقين لدى أفراد العينة التجريبية، إذ يرى محمد كشك





## الفصل الرابع = عرض وتحليل ومناقشة النتائج

وأمر الله البساطي "بأن تدريبات اللعب المصغر أو أسلوب المنافسات يعد من أفضل الأساليب لاستثارة اللاعب وزيادة دوافع ممارسته نحو الأداء (محمد حسن علاوي، 2000، ص 145)

### 4-1-3 عرض وتحليل اختبار الجري بين الحواجز:

الدلالة الإحصائية	قيمة t الجدولية	قيمة t المحسوبة	معامل الالتواء	الاختبار البعدي		العينة	
				ع	س	عدد	نوع
دال	2.04	3.39	-0,86	1,30	7,50	15	المجموعة التجريبية
دال	2.04	3.39	0,39	1,50	9,30	15	المجموعة الضابطة

جدول رقم (10) يبين نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث في اختبار الجري بين الحواجز عند مستوى الدلالة

0,05 ودرجة الحرية 28

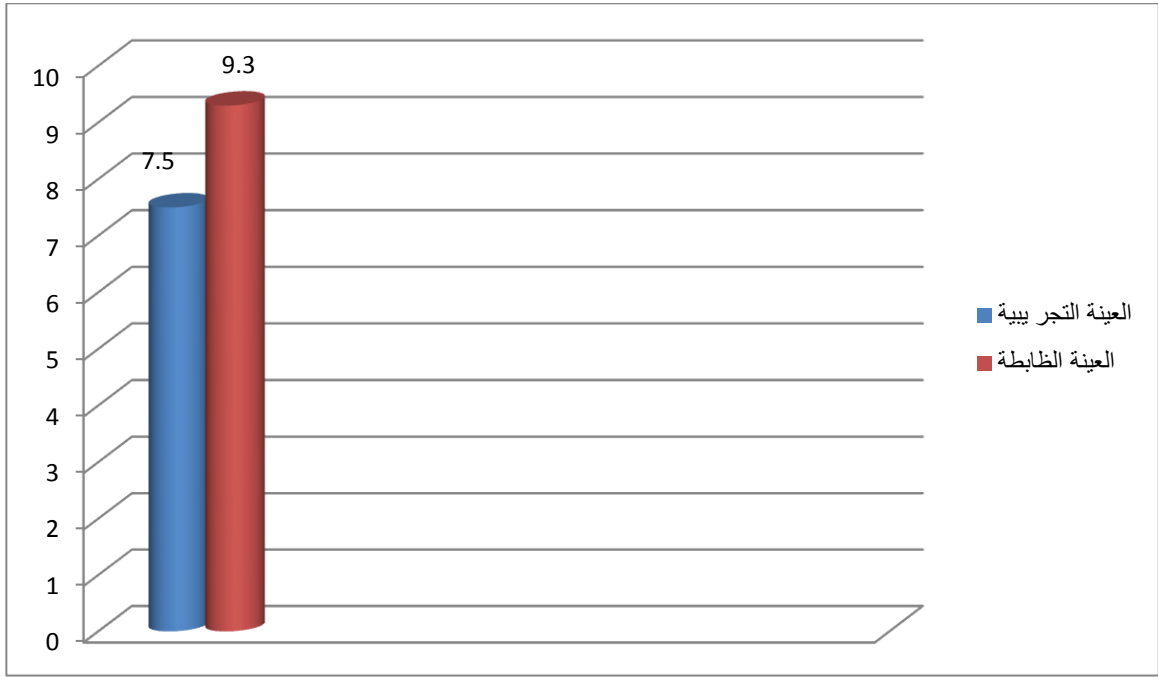
يتضح من خلال الجدول رقم (10) الذي يقارن نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبار الجري بين الحواجز أن:

المجموعة التجريبية حققت في القياس البعدي متوسطا حسابيا قدره 7.5 وانحرافا معياريا قدره 1.30 في حين بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة -0,86 وهذه القيمة محصورة بين (+3، -3) مما يدل على أنه هناك اعتدالية في توزيع النتائج.

أما نتائج العينة الضابطة فقد حققت متوسطا حسابيا قدره 9,3 وانحراف معياري قيمته 1,50 مما يدل على أن النتائج متمركز كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة 0,39 وهذه القيمة محصورة بين (+3، -3) مما يدل على أنه هناك اعتدالية في توزيع النتائج.

ولدلالة الفروق ما بين المجموعتين استخدم الباحث اختبار "ت" ستودنت والتي بلغت 3,39 وهي قيمة أكبر من "ت" الجدولية التي بلغت 2.04 عند مستوى الدلالة 0,05 (درجة الشك 5% ودرجة الثقة 95%) ودرجة الحرية 28.

يستخلص الباحث أن الفروق الظاهرية بين متوسطات نتائج الاختبار البعدي على مستوى عينتي البحث كما هي موضحة في الجدول رقم (10) لها دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية حيث كان التحسن أفضل لدى أفرادها مقارنة بالعينة الضابطة.



شكل بياني رقم (13) يوضح فرق المتوسطات الحسابية البعدية في اختبار الجري بين الحواجز لعينتي البحث

ويعزي الباحث هذه الفروق إلى التحسن في مستوى صفة الرشاقة الذي عرفه أفراد العينة التجريبية جراء تطبيق البرنامج التدريبي من خلال الوحدات التدريبية المقترحة لها على تدريبات تنافسية نوعا ما بل غالبا ما تكون في التحركات عبارة عن جري سريع مع تغيير مفاجئ في الاتجاه كما أن لوجود عدد كبير من الخصوم والزملاء في أماكن صغيرة مما يجبر اللاعب على تغيير مسار الجري لإيجاد المكان المناسب لاستلام الكرة أو التخلص من الرقابة وذلك من خلال العديد من التحركات السريعة في مختلف الاتجاهات.

الاختبارات المهارية:

#### 4-1-4 عرض وتحليل نتائج اختبار السيطرة على الكرة في مساحة محددة:

الدالة الإحصائية	قيمة t الجدولية	قيمة t المحسوبة	معامل الالتواء	الاختبار البعدي		العينة	
				ع	س	عدد	وصف
دال	2.04	15,25	0,11	6,68	56,26	15	المجموعة التجريبية
دال	2.04	15,25	-0,55	1,08	28,8	15	المجموعة الضابطة

جدول رقم (11) يبين نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث في اختبار السيطرة على الكرة في مساحة محددة

عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 28



## الفصل الرابع عرض وتحليل ومناقشة النتائج

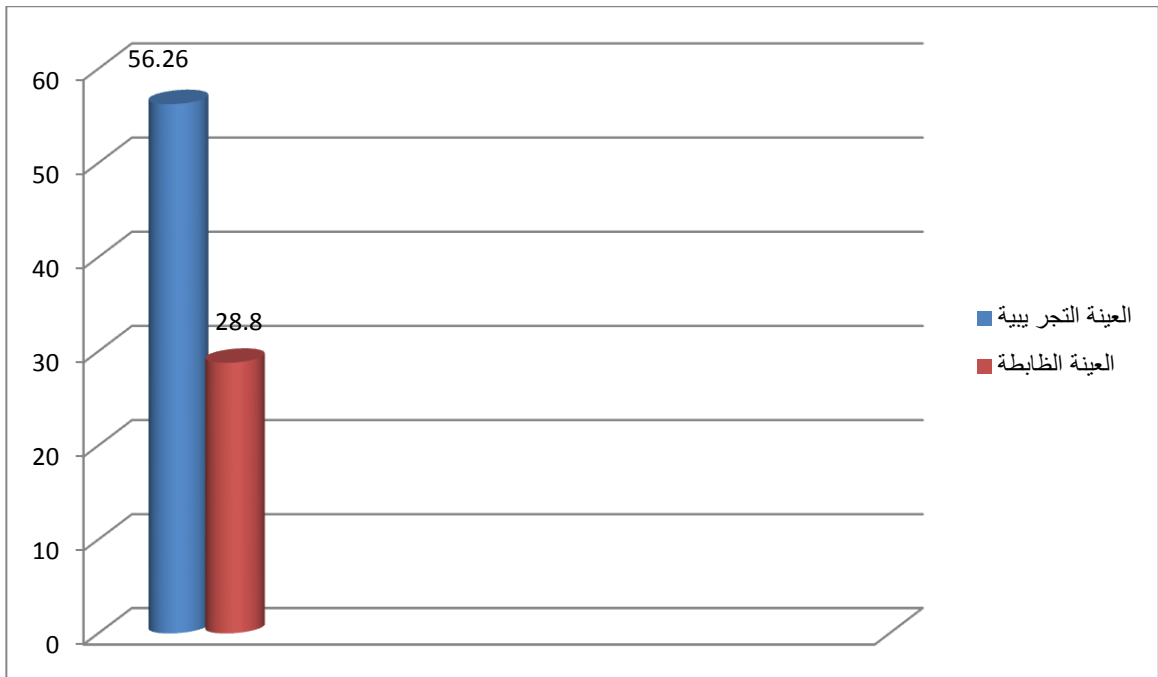
يتضح من خلال الجدول رقم (11) الذي يقارن نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبار السيطرة على الكرة في مساحة محددة أن:

المجموعة التجريبية حققت في القياس البعدي متوسطا حسابيا قدره 56,26 وانحرافا معياريا قدره 6,68 في حين بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة 0,11 وهذه القيمة محصورة بين (+3، -3) مما يدل على أنه هناك اعتدالية في توزيع النتائج.

أما نتائج العينة الضابطة فقد حققت متوسطا حسابيا قدره 28,8 وانحراف معياري قيمته 1,08 مما يدل على أن النتائج متمركزة، كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة -0,55 وهذه القيمة محصورة بين (+3، -3) مما يدل على أنه هناك اعتدالية في توزيع النتائج.

ولدلالة الفروق ما بين المجموعتين استخدم الباحث اختبار "ت" ستيودنت والتي بلغت 15,25 وهي قيمة أكبر من "ت" الجدولية التي بلغت 2.04 عند مستوى الدلالة 0,05 (درجة الشك 5% ودرجة الثقة 95%) ودرجة الحرية 28.

يستخلص الباحث أن الفروق الظاهرية بين متوسطات نتائج الاختبار البعدي على مستوى عينتي البحث كما هي موضحة في الجدول رقم (11) لها دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية حيث كان التحسن أفضل لدى أفرادها مقارنة بالعينة الضابطة.



شكل بياني رقم (14) يوضح فرق المتوسطات الحسابية البعدية في اختبار السيطرة على الكرة في مساحة

### محددة لعينتي البحث

ويرجع الباحث هذه الفروق إلى التطور الذي عرفه أفراد العينة التجريبية جراء تطبيق تمارين مقترحة في مساحات مصغرة مما ينتج تكرارات مؤثرة على المستوى المهاري وها مانتج عن دراسة كاليبس وكيتيس والتي أكدت التدريبات



## الفصل الرابع = عرض وتحليل ومناقشة النتائج

وفق مواقف تشبه المباريات تساعد على تثبيت المهارات ومنها مهارة التحكم في الكرة من خلال وجود عدد كبير من اللاعبين في مساحات ضيقة مما يتطلب السيطرة الكاملة على الكرة والتحرك بها دون فقدانها أثناء الجري أو حتى بعد استلامها أو إسترجاعها.

### 4-1-5 عرض وتحليل نتائج اختبار الجري بالكرة بين القوائم:

الدلالة الإحصائية	قيمة t الجدولية	قيمة t المحسوبة	معامل الالتواء	الاختبار البعدي		العينة	
				ع	س		
دال	2.04	2,35	-0,75	1,59	18,60	15	المجموعة التجريبية
دال	2.04	2,35	-1,62	0,61	19,66	15	المجموعة الضابطة

جدول رقم (12) يبين نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث في اختبار الجري بالكرة بين القوائم عند مستوى

الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 28

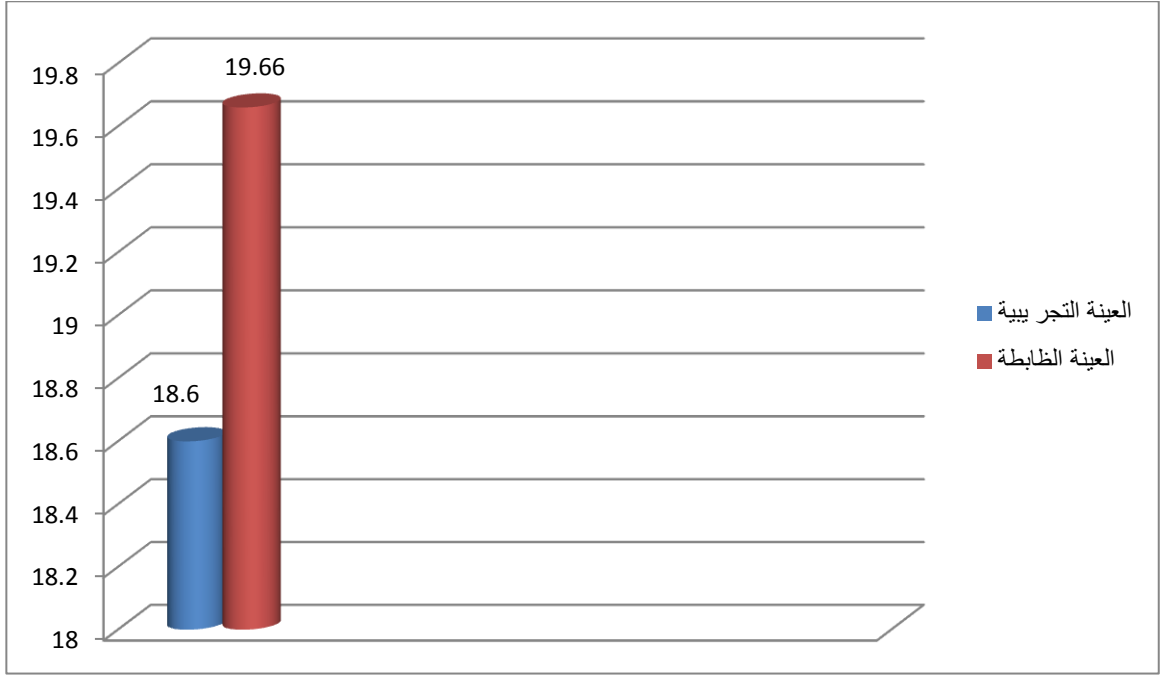
يتضح من خلال الجدول رقم (12) الذي يقارن نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبار الجري بالكرة بين القوائم أن:

المجموعة التجريبية حققت في القياس البعدي متوسطا حسابيا قدره 18,60 وانحرافا معياريا قدره 1,59 في حين بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة -0,75 وهذه القيمة محصورة بين (+3، -3) مما يدل على أنه هناك اعتدالية في توزيع النتائج.

أما نتائج العينة الضابطة فقد حققت متوسطا حسابيا قدره 19,66 وانحراف معياري قيمته 0,61 مما يدل على أن النتائج متمركزة، كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة -1,62 وهذه القيمة محصورة بين (+3، -3) مما يدل على أنه هناك اعتدالية في توزيع النتائج.

ولدلالة الفروق ما بين المجموعتين استخدم الباحث اختبار "ت" ستودنت والتي بلغت 2,35 وهي قيمة أكبر من "ت" الجدولية التي بلغت 2.04 عند مستوى الدلالة 0,05 (درجة الشك 5% ودرجة الثقة 95%) ودرجة الحرية 28.

يستخلص الباحث أن الفروق الظاهرية بين متوسطات نتائج الاختبار البعدي على مستوى عينتي البحث كما هي موضحة في الجدول رقم (12) لها دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية.



شكل بياني رقم (15) يوضح فرق المتوسطات الحسابية البعدية في اختبار الجري بالكرة بين القوائم لعينتي

### البحث

ويرجع الباحث ذلك إلى الأثر الايجابي للبرنامج المطبق على العينة التجريبية والذي استخدم أسلوب المنافسات كتدريبات نوعية تشبه ما يحدث في المباريات الفعلية إذ تؤدي التحركات السريعة بالكرة في حيز ضيق ومع وجود عدد متفاوت من الخصوم إلى ضرورة التحكم الجيد في الكرة مع ضرورة التصاق الكرة بالرجل وعدم ابتعادها أثناء الجري السريع وتغيير مفاجئ للاتجاه.

ويذكر الباحث نقلا عن مفتي ابراهيم وحنفي محمود "نجاح الأداء الحركي للاعب خلال المباراة يتوقف على درجة ومستوى ثبات واستقرار المهارات الحركية لديه ومدى إتقانه لها مهما تغيرت الظروف ومواقف اللعب أثناء المباراة"

### 4-1-6 عرض وتحليل نتائج اختبار التمرير والاستلام:

الدلالة الإحصائية	قيمة t الجدولية	قيمة t المحسوبة	معامل الالتواء	الاختبار البعدي		العينة	
				ع	س	حجم العينة	نوع العينة
دال	2.04	3.44	0,09	2,12	59,06	15	المجموعة التجريبية
دال	2.04	3.44	0,20	0,96	67,06	15	المجموعة الضابطة



## الفصل الرابع = عرض وتحليل ومناقشة النتائج

جدول رقم (13) يبين نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث في اختبار التمرير والاستلام عند مستوى الدلالة

0,05 ودرجة الحرية 28

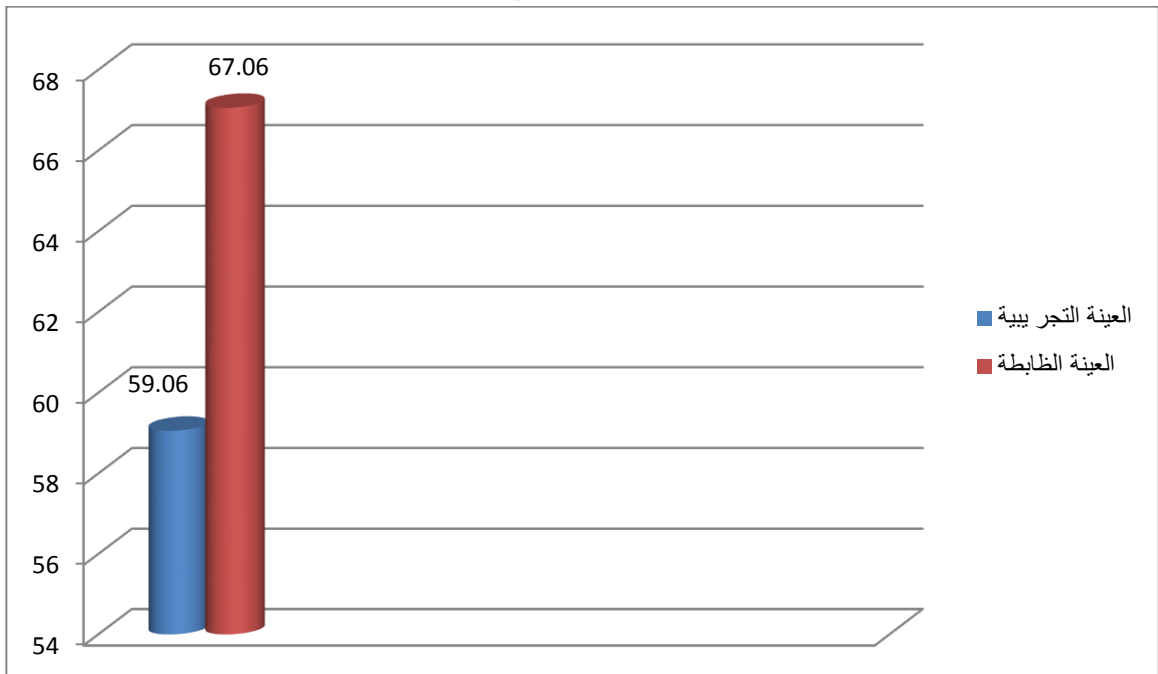
يتضح من خلال الجدول رقم (13) الذي يقارن نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث الضابطة والتجريبية في اختبار الجري بالكرة بين القوائم أن:

المجموعة التجريبية حققت في القياس البعدي متوسطا حسابيا قدره 59,06 وانحرافا معياريا قدره 2,12 في حين بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة 0,09 وهذه القيمة محصورة بين (+3، -3) مما يدل على أنه هناك اعتدالية في توزيع النتائج.

أما نتائج العينة الضابطة فقد حققت متوسطا حسابيا قدره 67,06 وانحراف معياري قيمته 0,96 مما يدل على أن النتائج متمركزة، كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة 0,20 وهذه القيمة محصورة بين (+3، -3) مما يدل على أنه هناك اعتدالية في توزيع النتائج.

ولدلالة الفروق ما بين المجموعتين استخدم الباحث اختبار "ت" ستودنت والتي بلغت 3,44 وهي قيمة أكبر من "ت" الجدولية التي بلغت 2.04 عند مستوى الدلالة 0,05 (درجة الشك 5% ودرجة الثقة 95 %) ودرجة الحرية 28.

يستخلص الباحث أن الفروق الظاهرية بين متوسطات نتائج الاختبار البعدي على مستوى عينتي البحث كما هي موضحة في الجدول رقم (13) لها دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية.



شكل بياني رقم (16) يوضح فرق المتوسطات الحسابية البعدية في اختبار التمرير والاستلام لعينتي البحث

ويتضح من ذلك إلى طبيعة الأداء أثناء التمارين المقترحة من خلال التحركات السريعة للاستخلاص الكرة أو الاستحواذ عليها وإعادة تمريرها أو تسديدها مما يتيح فرص كثيرة لملامسة الكرة عدة مرات وفي ظروف متباينة،



ويجدر التنويه إلى التحركات التي تؤدي بدون كرة ويذكر مفتي إبراهيم "أنه كلما اقتربت ظروف تمرين من ظروف المباراة كان التمرين أكثر فائدة بالإضافة إلى التدريب على المهارات أو الأداء بشكل عام بنفس سرعة الأداء في المنافسات، ويراعي الوصول إلى دقة الأداء أولاً ثم سرعته ثانياً مع التأكيد على زيادة السرعة تدريجياً" (محمد حسن علاوي، 2000، ص 145)

#### 4-2- عرض وتحليل النتائج

#### 4-2-1 عرض نتائج التوزيع الإعتدالي باستخدام بعض مقاييس النزعة المركزية والتشتت و الالتواء :

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	الدلالات الإحصائية	
				المتغيرات	
-0,53	0,18	5,86	5,82	العينة التجريبية	الجري 30 متر
-0,38	0,18	5,75	5,72	العينة الضابطة	
0,28	4,25	25	25,40	العينة التجريبية	الفقر العمودي للأعلى
1,09	1,63	24	24,6	العينة الضابطة	
1,97	0,46	9,31	9,61	العينة التجريبية	الجري بين الحواجز
-0,35	0,39	9,50	9,45	العينة الضابطة	
0,30	2,99	26	26,40	العينة التجريبية	السيطرة على الكرة
-0,69	1,44	25	24,66	العينة الضابطة	
0,34	1,74	21	21,20	العينة التجريبية	الجري بالكرة بين القوائم
0,28	0,70	21	21,06	العينة الضابطة	
0,07	5,09	70	70,13	العينة التجريبية	الاستلام والتمرير والتحكم
-1,22	0,18	70	69,66	العينة الضابطة	

جدول رقم (14) يوضح بعض مقاييس النزعة المركزية والتشتت المتحصل عليها من نتائج الاختبارات قيد البحث

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (14) تبين أن جميع القياسات تدخل ضمن المنحنى

الإعتدالي حيث أن معامل الالتواء المحسوبة جاءت محصورة ضمن المجال (+3،-3) نظراً لأن أدنى قيمة بلغت (-1،22) بينما أعلى قيمة بلغت (+1،97) وهذا عند كل من العينة الضابطة والعينة التجريبية، مما يدل على أن



## الفصل الرابع عرض وتحليل ومناقشة النتائج

هذه البيانات موزعة توزيعاً إعتدالياً، وهذا ما يؤكد محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان أنه " كلما زاد حجم العينة اقتربنا عند توزيع البيانات من شكل المنحنى الإعتدالي كلما كانت الاختبارات المستخدمة من حيث درجة الصعوبة والسهولة أدى ذلك إلى الحصول إلى الحصول على شكل المنحنى الإعتدالي للبيانات وعليه يمكن تطبيق الاختبارات المقترحة قيد البحث (محمد حسن علاوي، 2000، ص 145)

### 4-2-2 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية لعينتي البحث:

بغرض إصدار أحكام موضوعية حول طبيعة التجانس القائم بين عينتي البحث الضابطة والتجريبية من خلال نتائج مجموع الاختبارات القبلية عمل الباحث على معالجة مجموع الدرجات الخام المتحصل عليها وذلك باستخدام اختبار الدلالة "t" نظراً لوجود عينتين فقط والذي يقدم لنا أسلوباً إحصائياً مناسباً للمقارنة بين متوسطات النتائج ومن ثم إصدار أحكام حول دلالة الفروق.

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		T الجدولية	T المحسوبة	الدلالة الاحصائية
	ع	س	ع	س			
العمر	1,56	12,48	0,84	12,34	2.04	1,02	غير دال
الوزن	2,22	38	4,61	38,12		1,45	غير دال
الطول	3,36	151,98	3,83	152,32		1,48	غير دال
الجري 30 متر	0,18	5,72	0,18	5,82		0,07	غير دال
القفز العمودي للأعلى	1,63	24,6	2,25	25,4		0,25	غير دال
الجري بين الحواجز	0,39	9,45	0,18	9,61		0,15	غير دال
السيطرة على الكرة	1,44	24,66	1,99	26,4		0,06	غير دال
الجيري بالكرة بين القوائم	0,70	21,06	1,74	21,2		0,39	غير دال
الاستلام والتمرير	0,81	69,66	5,09	70,13		0,36	غير دال

جدول رقم (15) يبين تجانس العينتين عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 28

لقد تبين من خلال المعالجة الاحصائية لمجموع النتائج الخام القبلية لعينتي البحث باستخدام اختبار الدلالة "ت" وكما موضحة في الجدول رقم ( 15) ان جميع قيم " ت" المحسوبة و التي تراوحت بين 0.06 كأصغر قيمة الى





## الفصل الرابع عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1.48 كأكبر قيمة وهي اصغر من قيمة "ت" الجدولية مقدرة بـ 2.04 عند درجة حرية 28 ومستوى الدلالة 0.05، مما يؤكد عدم وجود فروق معنوية بين هذه المتوسطات، أي الفروق حاصلة بين المتوسطات ليست لها دلالة إحصائية وبالتالي فإن هذا التحليل الإحصائي يؤكد على مدى التجانس القائم بين عيني البحث.

### 4-2-3 عرض نتائج الاختبارات البدنية والمهارية للعينة الضابطة:

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	الدلالة الاحصائية
	ع	س	ع	س			
الجري 30 متر	0,18	5,72	0,17	5,28	1,25	2.14	غير دال
القفز العمودي للأعلى	1,63	24,60	0,63	27,86	0,65		غير دال
الجري المتعرج بالكرة	0,39	9,45	1,50	9,30	1,06		غير دال
السيطرة على الكرة في مساحة محددة	1,44	24,66	1,08	28,8	1,72		غير دال
الجري بالكرة بين القوائم	0,70	21,06	0,61	19,66	0,25		غير دال
الاستلام والتمرير	0,81	69,66	0,96	67,06	0,31		غير دال

جدول رقم (16) يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للعينة الضابطة في الاختبارات قيد الدراسة عند مستوى

الدلالة 0.05 ودرجة حرية 14

يبين الجدول رقم (16) قيمة "ت" المحسوبة للاختبارات البدنية والمهارية القبلية والبعدي للعينة الضابطة وقد جاءت النتائج على مايلي:



## الفصل الرابع = عرض وتحليل ومناقشة النتائج

أن قيمة "ت" المحسوبة في الاختبارات البدنية: جري 30 متر، قفز العمودي للأعلى الجري المتعرج بين الحواجز قد بلغت على التوالي 1,25، 0,65، 1,06 وهي قيم أصغر من "ت" الجدولية والمقدرة 2.14 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 14

كما يتبين أن قيمة "ت" المحسوبة في الاختبارات المهارية: السيطرة على الكرة في مساحة محددة الجري بالكرة بين القوائم الاستلام والتمرير قد بلغت على التوالي 1,72، 0,25، 0,31، وهي قيم أصغر من قيمة "ت" الجدولية والمقدرة ب 2.14 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 14 .

مما سبق نستنتج أن قيم "ت" المحسوبة للاختبارات البدنية والمهارية كانت أقل من قيمة "ت" الجدولية والتي بلغت 2.14 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية .

ويعزي الباحث هذا إلى عدم تأثر المجموعة الضابطة بالبرنامج المطبق من طرف المدرب الآخر على العينة والذي وحسب دراية الباحث فإنها البرنامج لا يخضع للأسس الصحيحة للتدريب الرياضي خاصة وأنه لا يناسب المرحلة العمرية بالإضافة إلى عدم وجود خطط واضحة لبرامج التدريبية للناشئين في حين يرجع الباحث السبب إلى عدم ملائمة التمارين البدنية، المهارية، الخططية مع مختلف المراحل العمرية.

### 4-2-4 عرض نتائج الاختبارات البدنية والمهارية للعينة التجريبية:

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	الدلالة الإحصائية
	ع	س	ع	س			
الجري 30 متر	0,18	5,82	0,18	5,32	3,57	2.14	دال
القفز العمودي للأعلى	4,25	25,4	2,34	32,06	3,45		دال
الجري المتعرج بين الحواجز	0,39	9,61	1,30	7,50	3,93		دال
السيطرة على الكرة في مساحة محددة	3,99	26,4	6,68	56,26	3,54		دال
الجري بالكرة بين القوائم	1,74	21,20	1,59	18,60	3,61		دال



الاستلام والتمرير	70,13	5,09	59,06	2,12	3,65	دال
----------------------	-------	------	-------	------	------	-----

جدول رقم (17) يبين نتائج الاختبارات القبليّة و البعدية للعينة التجريبية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة

#### الحرية 14

من خلال الجدول رقم (17) الي يبين قيمة "ت" المحسوبة للاختبارات البدنية والمهارية القبليّة والبعدية للعينة التجريبية تبين مايلي:

أن قيمة "ت" المحسوبة في الاختبارات البدنية: جري 30 متر، قفز العمودي للأعلى الجري المتعرج بين الحواجز قد بلغت على التوالي 3,57، 3,45، 3,93، وهي قيم أكبر من "ت" الجدولية والمقدرة 2.14 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 14

كما يتبين أن قيمة "ت" المحسوبة في الاختبارات المهارية: السيطرة على الكرة في مساحة محدده الجري بالكرة بين القوائم الاستلام والتمرير والتحكم قد بلغت على التوالي 3,54، 3,61، 3,65 وهي قيم أكبر من قيمة "ت" الجدولية والمقدرة ب 2.14 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 14.

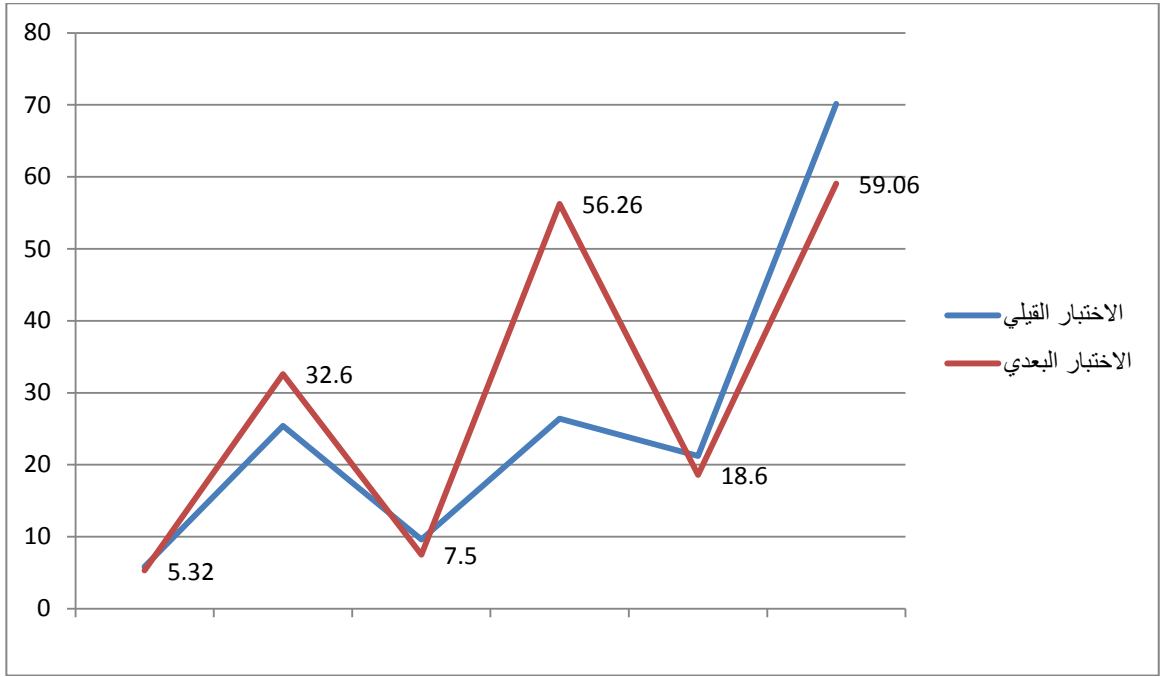
مما سبق نستنتج أن كل قيم "ت" المحسوبة للاختبارات البدنية والمهارية كانت محصورة بين (3,45، 3,93) وهي قيم أكبر من قيمة "ت" الجدولية والتي بلغت 2.14 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 14.

ويعزي الباحث هذه الفروق إلى التطور الذي عرفه أفراد العينة التجريبية جراء تطبيق التمارين المقترحة للعب المصغر باستخدام أسلوب المنافسة مما يزيد من استثارة نشاط اللاعب على الأداء وهذا أشار إليه محمد كشك وأمر الله لبساطي "أن تدريبات اللعب المصغر أو أسلوب المنافسات يعد من أفضل الأساليب لاستثارة اللاعب وزيادة دوافع ممارسته نحو الأداء . (محمد حسن علاوي، 2000، ص 145)

وهذا مايدفع اللاعب إلى بذل أقصى جهد من الأداء المستمر للحركات والمهارات والتي ينتج عنها تكرارات مؤثرة مما يسمح باستقرار وثبات تلك المهارات وهذا ماأشارت إليه دراسة كاليب وكتيس (2009) أجمعت هذه الدراسة على دور التدريبات للعب المصغر كتدريبات تشابه المواقف الحقيقية أثناء المباريات الفعلية ترفع من مستوى التدريب الموجه لتطوير الجوانب البدنية والمهارية لناشئين كرة القدم.

حيث يذكر هنا كل من علي فهمي ألبيك وطه إسماعيل "أن اللعب المصغر أساس لاكتساب اللاعب العديد من التركيبات التكنيكية المختلفة حيث هي أساس سرعة إحساس اللاعب على الانتقال لأخذ الأماكن المناسبة وإتقان التمرير السريع المناسب وكذا كيفية المحافظة على الكرة وتغيير الأماكن وحجز الخصوم واليقظة لكل خصم وزميل قريب حيث أنها دائماً ماتتم على مساحات صغيرة حيث يرتقي مستوى الأداء البدني و التكتيكي (طه إسماعيل، 1993، ص123)

وفي نفس السياق يشير VERMEULEN Herman "أن التدريب للاعبين داخل مساحات مختلفة ومقيدة من الملعب أوما يسمى بالملاعب المحورة يعود على اللاعبين باكتساب العادات الجيدة وتعودهم التصرف الصحيح واتخاذ القرار السليم في الوقت المناسب ويقدم لنا حالات مشابهة ومطابقة لما هو في كرة القدم الحديثة (vermeulen herman.2004. p23)



الشكل البياني رقم (17) يوضح فرق المتوسطات الحسابية للاختبارات العينة التجريبية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 14

#### 3-4 - مناقشة النتائج بالفرضيات:

##### ✓ مناقشة الفرضية الأولى:

يؤثر تدريب اللعب المصغر باستخدام أسلوب المنافسة ايجابيا في تطوير الصفات البدنية قيد الدراسة لناشئي كرة القدم؟

من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج الخام للعينة التجريبية بين القياس القبلي و القياس البعدي لوحظ وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في جميع اختبارات البدنية قيد البحث والتي تشمل الجري 30 متر واختبار القفز العمودي للأعلى و كذا اختبار الجري المتعرج بين الحواجز وهذا ما نلاحظه في الجداول من (11) وهي كلها لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث ذلك إلى تأثير توظيف تمارين تنافسية على اللعب المصغر تشابه وما يحدث في المباريات فطبيعة التمارين المقترحة من جري لضرب الكرة أو استقبالها والتحرك سريع والتغيير المفاجئ في الاتجاه، انطلاقات سريعة وتوقف والعديد من الحركات القفز المتنوعة ساهمت في تنمية الجوانب البدنية كالسرعة، القوة الانفجارية للساقين والرشاقة من خلال التحركات القصيرة و المفاجأة و في شتى الاتجاهات بالإضافة لوجود عدد كبير من الخصوم والزلاء في أماكن صغيرة مما يلزم اللاعب إيجاد المكان المناسب



## الفصل الرابع = عرض وتحليل ومناقشة النتائج

لاستلام الكرة أو التخلص من المراقبة، وهذا ما اتفق مع (herman vermeulen 2004) إذ يرى أن التدريب على التدريب على اللعب المصغر يساعد في إتقان الجانب المهاري نظرا لظروف التحول السريع والمستمر من خلال الأداء الجماعي هذا بالإضافة إلى تنمية الرشاقة وسرعة رد الفعل ودقة الأداء، لأنه يعتمد على ديناميكية اللعب الجماعي المتشابهة للأداء خلال المباريات حيث يؤدي ذلك إلى ترقية وتحسين كفاءة المهارات وتحقيق الثبات والاستقرار لمراحل الأداء الفني للمهارة الخاصة في المواقف المتغيرة داخل المباراة، ويضيف على هذا تأثير اللاعبين داخل مساحات مختلفة ومقيدة من الملعب أو ما يسمى بالملاعب المحورة يعود على اللاعبين باكتساب العادات الجيدة وتعودهم التصرف الصحيح واتخاذ القرار السليم في الوقت المناسب ويقدم لنا حالات متشابهة ومطابقة لما هو في كرة القدم الحديثة (vermeulen herman.2004. p23)

إذ تشير إلى أن التدريب باستخدام أسلوب المنافسة يطور من الأداء البدني لناشئ كرة القدم، كما يؤكد حنفي محمود (1996)، بأن نجاح الأداء الحركي للاعب خلال المباراة يتوقف على درجة ومستوى ثبات واستقرار المهارات الحركية ومدى إتقانه لها مهما تغيرت الظروف ومواقف اللعب أثناء المباراة. (حنفي محمود مختار، 1994، ص 119)

ومن خلال النتائج المتحصل عليها نقول أن الفرضية الأولى تحققت.

### ✓ مناقشة الفرضية الثانية:

يؤثر تدريب اللعب المصغر باستخدام المنافسة ايجابيا في تطوير المهارات الأساسية قيد الدراسة لناشئ كرة القدم؟

من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج الخام للعينة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدي لوحظ وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في جميع اختبارات المهارة قيد البحث والتي تشمل اختبار السيطرة على الكرة في مساحة محددة، الجري بالكرة بين القوائم، واختبار التمرير والاستلام وهذا ما نلاحظه في الجداول من (11) وهي كلها لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث هذه الفروق إلى تطور الذي عرفته الجوانب المهارة لأفراد العينة التجريبية جراء تطبيق التمارين المقترحة في الألعاب الصغيرة مما يتيح تكرارات مؤثرة على المستوى أداء المهارات التدريبية وفق مواقف تشبه المباريات تساعد على تثبيت المهارات قيد الدراسة الجري بالكرة والتحكم فيها من خلال وجود عدد كبير من اللاعبين في مساحات ضيقة مما يتطلب السيطرة الكاملة على الكرة والتحرك بها دون فقدانها أثناء الجري أو حتى بعد استلامها أو استرجاعها.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها نقول أن الفرضية الثانية تحققت.



## الفصل الرابع = عرض وتحليل ومناقشة النتائج

### ✓ مناقشة الفرضية الثالثة:

هناك فروق دالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للعينه الضابطة والتجريبية في الصفات البدنية والمهارات الأساسية لصالح العينه التجريبية؟

من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج الخام للعينه التجريبية والعينه الضابطة في القياس البعدي لوحظ وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة الضابطة في جميع اختبارات المهاريه والبدنية قيد البحث ما عدا اختبار الجري 30 متر وهذا ما نلاحظه في الجداول: 12.13.14.15.16.17 وهي كلها لصالح القياس البعدي للعينه التجريبية.

ويرجع الباحث ذلك نتيجة إلى فاعلية التدريب باستخدام أسلوب المنافسة اللعب المصغر وأثره في تطوير بعض المتطلبات المهاريه والبدنية لناشئي كرة القدم من خلال ما توفره تلك التدريبات النوعية من أداء حركي ومواقف تشبه ما يحدث في المباريات حيث أكدت الكثير من الدراسات أن التدريب على ملاعب مصغرة أو في مساحات صغيرة يعطي اللاعب فرصا كثيرة لملمسة الكرة و بالتالي زيادة فرص المحاولات مما يؤدي إلى تكرارات مؤثرة في الاداء الحركي للاعب و الذي ينعكس على ثبات واستقرار تلك الحركات والمهارات الذي يتيح له اختبار انسبها وفي زمن قليل إلى أن التدريب على اللعب المصغر أو (الملاعب المصغرة) يساعد على تنمية الجوانب البدنية والمهاريه لناشئي كرة القدم من خلال تغيير أبعاد الملعب أو تغيير اللاعبين المشاركين في الأداء، بالإضافة إلى استخدام المنافسة كوسيلة تدريبية تزيد من استثارة نشاط اللاعبين نحو أقصى أداء ممكن أثناء التدريب.

ويرجع كذلك الباحث عدم وجود فروق دالة إحصائية في الاختبار البدني والمتمثل في اختبار 30 متر أولا إلى صعوبة تنمية تلك المهارة والتي تتطلب عملا مخصصا لها من جهة ومن جهة أخرى إلى طبيعة التحركات فوق الملاعب المصغرة وما تتوفر فيه من معيقات وحواجز تتمثل في الزملاء والخصوم مما يعيق على اللاعب الجري لمسافات طويلة إذ لا تتعدى 20 متر.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها نقول أن الفرضية الثالثة قد تحققت.



## الفصل الرابع = عرض وتحليل ومناقشة النتائج

### • خلاصة:

قمنا في هذا الفصل بعرض وتحليل ومناقشة النتائج المتوصل إليها ومقارنة نتائج العينتين الضابطة والتجريبية، وكذا مناقشة النتائج بالفرضيات

من خلال الجداول رقم 14.15.16.17 يتضح أن هناك تحسن في المستوى للعينه التجريبية على غرار العينه الضابطة في جميع العناصر البدنية والمهارية المستهدفة وقد ارجع الباحث ذلك إلى أن الطريقة المتبعة هي سبب ذلك التحسن حيث أن طريقة اللعب المصغر كانت لها نتائج إيجابية على العينه التجريبية وذلك من خلال خلق جو عمل مليء بالحيوية و السرور دفع باللاعبين إلى حب العمل وبجد اكبر فادى بهم ذلك إلى التطور والتحسن في الجانب البدني والمهاري

وفي الأخير توصلنا الى مجموعة من حقائق جاءت في صيغ الفرضيات الأنفة ذكرها وطرحها كحلول مؤقتة لمشكلة بحثنا هذا.



### الاستنتاج العام:

توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

1. البرنامج المطبق باستخدام أسلوب المنافسة باللعب المصغر أثر على تنمية الصفات البدنية بالنسبة للفريق حمزاوية عين بسام.
2. البرنامج المطبق باستخدام أسلوب المنافسة باللعب المصغر أثر على تنمية الصفات المهارية بالنسبة للفريق حمزاوية عين بسام.
3. البرنامج المطبق باستخدام أسلوب المنافسة باللعب المصغر بين فريق حمزاوية عين بسام وفريق جمعية الهاشمية في القياس البعدي في جميع الاختبارات البدنية قيد البحث لصالح فريق حمزاوية عين بسام، ما عدا اختبار السرعة 30 متر.
4. البرنامج المطبق باستخدام أسلوب المنافسة باللعب المصغر بين فريق حمزاوية عين بسام وفريق جمعية الهاشمية في القياس البعدي في جميع الاختبارات المهارية قيد البحث لصالح فريق حمزاوية عين بسام.
5. توظيف التدريبات باستخدام أسلوب المنافسة باللعب المصغر أثر ايجابيا على المتطلبات البدنية قيد البحث.
6. توظيف التدريبات باستخدام أسلوب المنافسة باللعب المصغر على أثر على المتطلبات المهارية قيد البحث.





### الخاتمة:

إن متطلبات التدريب الحديث لم تعد تعتمد على عناصر التدريب الكلاسيكية كالإعداد البدني والإعداد التقني والإعداد الخططي والإعداد النفسي فحسب بل هناك عناصر أخرى ألا وهي الإعداد التأقلمي التكيفي ونقصد به أن يخلق المدرب جو تدريبي مماثل لجو المنافسة.

من هنا جاءت هذه الدراسة بهدف التعرف على فاعلية التدريب باستخدام أسلوب المنافسات باللعب المصغر في تطوير بعض المتطلبات البدنية والمهارية الأساسية لناشئي كرة القدم، وذلك من خلال خلق مواقف أثناء التدريب تشبه ما يحدث في المباراة من ضغط الخصوم إلى صغر مساحة التحرك بالكرة أو بدونها ضف إلى ذلك سرعة اتخاذ القرار في وقت قصير، ولذلك تمت صياغة وحدات يكون فيها الأداء يتلاءم مع صغر حجم تلك الملاعب لتسمح للاعب بالتأقلم مع تلك المواقف التنافسية و بذلك اللعب بكل حرية و بالتالي تحسين الأداء مما يترتب عليه تحسين النتائج والمستويات.

ولتحقيق هذا قام الباحث بتقسيم دراسته إلى بابين الأول الدراسة النظرية والثاني الدراسة الميدانية، حيث اشتملت الدراسة النظرية على فصل يحتوي على أربعة محاور، الأول التدريب الرياضي الحديث والثاني متطلبات التخطيط في برامج التدريب الحديث أما المحور الثالث فشمّل اللعب المصغر وتناول المحور الرابع متطلبات كرة القدم الحديثة وخصائص المرحلة العمرية U15.

أما الباب الثاني والذي احتوى على الدراسة الميدانية فقد قسم هو الآخر إلى فصلين، احتوى الفصل الأول على منهجية البحث وإجراءاتها الميدانية من حيث التجربة الاستطلاعية، المنهج المتبع، والعينة وكل ما يتعلق بالتجربة الرئيسية، أما الفصل الثاني ففيه تم عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتوصل إليها ومقارنة نتائج العينتين الضابطة والتجريبية، وكذا مقارنة النتائج بالفرضيات، ومن خلال هذه الأخيرة استنتج الباحث:

- 1- البرنامج المطبق باستخدام أسلوب المنافسة باللعب المصغر أثر على تنمية الصفات البدنية بالنسبة للفريق حمزاوية عين بسام.
- 2- البرنامج المطبق باستخدام أسلوب المنافسة باللعب المصغر أثر على تنمية الصفات المهارية بالنسبة للفريق حمزاوية عين بسام.
- 3- توظيف التدريبات باستخدام أسلوب المنافسة باللعب المصغر أثر ايجابيا على المتطلبات البدنية والمهارية قيد البحث.



### اقتراحات وفروض مستقبلية:

انطلاقاً من نتائج الدراسة الحالية نأمل أن تكون نافذة أولية للقيام بدراسات مستقبلية تهدف الى التعرف على فاعلية التدريب باستخدام أسلوب المنافسة باللعب المصغر في تنمية أو تطوير متغيرات أخرى سواء كانت بدنية أو مهارية لم يدرسها الباحث أو دراسات أخرى مكتملة للدراسة الحالية من خلال ادراج بعض الجوانب التي لم نتطرق اليها في هذه الدراسة كتأثير التدريب باللعب المصغر على الجانب الفسيولوجي، الخططي، النفسي، العقلي والتي يمكن أن يكون لها أثر ايجابي في الرفع من مستوى اللاعبين والوصول بهم الى حالة التدريب المثلى

وفي حدود اطار الدراسة نتقدم ببعض الاقتراحات العلمية والعملية التي نرى بأنها بالغة الأهمية بالنسبة لهاته المرحلة العمرية U 15:

- ✓ استخدام البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب بأسلوب المنافسة بشكل واسع مع جميع الأصناف والفئات لما له من نتائج ايجابية وفاعلية على الجانب البدني والمهاري.
- ✓ استخدام تمارين اللعب المصغر تتماشى مع المواقف التي يواجهها اللاعب في المباريات الرسمية (تمارين مركبة-تمارين اللعب المصغر-تمارين المقابلات الموجهة).
- ✓ تحليل اداء اللاعبين ومواقف اللعب المختلفة في المنافسات الرسمية قصد استخراج مواقف تدريبية جديدة.
- ✓ اهتمام المدربين بالربط بين النواحي البدنية والمهارية ضمن مفردات البرنامج التدريبي المقترح باستخدام اللعب المصغر
- ✓ توسيع الحصص التدريبية لتشمل الاعداد لأكثر من جانب من جوانب التدريب الرياضي.
- ✓ العمل على أكثر تنوع للتمارين البدنية التقنية والمهارية والخططية خلال الوحدات نفسها من أجل الحصول على أكبر مخزون تقني وخططي يسمح للاعب بالتنافس.
- ✓ اعتماد المناهج والوسائل التدريبية وتنويعها بما يتلائم ومتطلبات الفئة العمرية للاعبي كرة القدم، لما لها من تأثير في تطوير قدرات اللاعبين البدنية والمهارية.
- ✓ مبدأ التنوع والتغيير في طرق التدريب والتجديد والابتكار المستمر في طريقة إعداد مواد التدريب لتجنب ملل اللاعبين وهروبهم من الحصص التدريبية.
- ✓ الإعتماد على التكوين القاعدي والاستمرارية في التكوين مع ضرورة التخطيط على المدى البعيد.
- ✓ استخدام الأسس العلمية عند وضع البرنامج التدريبي من حيث اختيار اللعبة أو التمرين والتكرار والوقت والراحة بينها والأدوات المستخدمة لما لها من تأثير في تطوير المستوى البدني والمهاري .
- ✓ الإهتمام بفئة الناشئين باعتبارها خزان للفئات الكبرى من خلال تحسين ظروف ووسائل تكوينها (توفير المساحة الكافية للتدريب الوسائل الضرورية ، الكرات ...الخ).
- ✓ تمديد فترة الدراسة (الحصص التدريبية للبرنامج التدريبي) ليشمل مرحلة أو موسم رياضي كامل لبلوغ أهداف ونتائج أحسن من المتوصل اليها.



## اقتراحات وفروض مستقبلية

- ✓ احترام خصائص النمو النفسحركي للفئات العمرية التكوينية مع مراعاة ما تتطلبه الصفات البدنية والتقنية من حمولة.
- ✓ الاطلاع على كل ما هو جديد في رياضة كرة القدم من طرق التدريب الحديثة سواء في الإعداد البدني أو المهاري أو العلوم الأخرى.
- ✓ إقامة تریصات وطنية ودولية للمدربين قصد كسب خبرات ومعارف جديدة والاستفادة من طرق التدريب الحديثة ومواكبة التطور الرياضي العلمي.
- ✓ القيام بدراسات أخرى مشابهة على مرحلة سنوية لم تتناولها الدراسة الحالية.

البيليوغرافيا

# البيبياتو غن افيا

## قائمة المصادر:

- القران الكريم
- رواه البخاري
- رواه أبو داود والترمذي
- رواه أحمد والترمذي

## • قائمة المراجع باللغة العربية:

- 1/ أحمد حمدي: التدريب الرياضي - المنهل للطباعة-مصر-2009
- 2/ أمر الله البساطي: قواعد وأسس التدريب الرياضي-منشأة المعارف-ط1-1998
- 3/ أبو عبده حسن السيد: الإعداد البدني للاعبين كرة القدم-ط1-الفتح للطباعة والنشر-2008
- 4/ أمين أنور الخولي: التربية الرياضية المدرسية-ط3-1994
- 5/ أحمد خاطر: المباراة والتدريب في كرة القدم-القاهرة-دار المعارف-1998
- 6/ بوداود عبد اليامين: مناهج البحث في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية-الجزائر-ديوان المطبوعات الجامعية-2010
- 7/ بوحوش عمار ذنبيات ومحمد محمود: مناهج البحث العلمي وطرق إعادة البحوث-ديوان المطبوعات الجزائرية-الجزائر-1995
- 8/ جواد علي سلوم: الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي-القادسية-وزارة التعليم العالي والبحث العلمي-2004
- 9/ حسن هشام ياسر: التطبيقات البدنية الحديثة للاعبين كرة القدم-ط1-مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع-2012

10/ حسين السيد أبو عبده: الاتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم-مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية-القاهرة-2001

11/ حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم -دار الفكر العربي-القاهرة-1994

12/ طه إسماعيل: جماعية اللعب في كرة القدم- مطابع الأهرام التجارية- 1993

13/ سراج الدين محمد عبد المنعم: دليل الإعداد البدني لكرة القدم-مركز الكتاب للنشر-ط1-القاهرة-2007

14/ عبد الوصيف ومحمود السمراي: الإحصاء في التربية البدنية-العراق-1996

15/ عمار حمروش ومحمد ثابت: منهج البحث العلمي-ديوان المطبوعات الجامعية-الجزائر-2008

16/ عدنان عرفان مصلح: التربية في رياض الطفل-دار الفكر للنشر والتوزيع- 1995

17/ علي عبد الواحد واقي: بحوث في علم الاجتماع التربوي والأخلاقي-دار النهضة للطبع-بدون سنة

18/ عمرو أبو المجد جمال وإسماعيل النمكي: تخطيط برامج تربية البراعم والناشئين في كرة القدم-مركز الكتاب للنشر-ط1-القاهرة-1998

19/ عماد الدين إسماعيل: الأطفال ميراث المجتمع-سلسلة ثقافية-دار العلم-الكويت-1986

20/ علي فهمي البيك: أسس إعداد لاعبي كرة القدم-دار الفكر العربي- القاهرة-1999

21/ عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق-ط1-القاهرة-مركز دار الكتاب للنشر-1999

22/ عبد الله حسين اللامي: التدريب الرياضي-دار الضياء- النجف الإشراف-2010

23/ علي فهمي البيك: أسس الإعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية- مطبعة التوني- الاسكندرية-1992.

24/ غازي صالح محمود: كرة القدم مفاهيم التدريب-مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع-ط1-عمان-2011

25/ فيصل العياش الدلمي ولحمر عبد الحق: المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية-مستغانم-1997

- 26/ فريديريك معتوق: معجم العلوم الاجتماعية-انجليزي-فرنسي-عربي-بيروت-لبنان-1998
- 27/قاسم المندلوي: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية-دار الفكر العربي-1990
- 28/ مفتي إبراهيم حماد: البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ط1-مركز الكتاب للنشر-1987
- 29/ محمد كشك وأمر الله البساطي: أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم-دار الكتاب للنشر-2000
- 30/ محمد عبد الفتاح عنان: سيكولوجية التربية البدنية والرياضية، النظرية والتطبيق و التجريب-ط1-دار الفكر العربي-القاهرة-1995
- 31/ محمد رضى المدامغة: التطبيق الميداني للنظريات والطرائق التدريب الرياضي-ط1-دار الكتاب-بغداد-2008
- 32/ مفتي إبراهيم حماد: البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم-مركز الكتاب للنشر-القاهرة-1997
- 33/ مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث-التخطيط وتطبيق وقيادة-دار الفكر العربي-ط2-2001
- 34/ محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث لكرة القدم-دار السعادة للطباعة-القاهرة-2003
- 35/ محمد حسن علاوة: علم النفس الرياضي-ط5-دار المعارف-القاهرة-1983
- 36/ محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية-دار الفكر العربي-ط3-2001
- 37 / موفق أسعد محمود: اختبارات والتكتيك في كرة القدم-ط2-الأردن-2009
- 38/ مجدي أحمد محمد عبد الله: النمو النفسي بين السواء والمرض- دار المعرفة للتوزيع والنشر-2003
- 343536
- 39/ مقدم عبد الحفيظ: الإحصاء والقياس النفسي والتربوي مع نماذج من المقاييس والاختبارات-ديوان المطبوعات الجامعية-الجزائر-1993/
- 40/ناصر ثابت: أضواء على الدراسة الميدانية-مكتبة الفلاح-الكويت-1984
- 41/ وديع فرج الدين: خبرات في الألعاب الصغار-1995

• قائمة المجلات العلمية:

42/ ابراهيم حنفي شعلان: تأثير الألعاب التمهيدية على مستوى بعض عناصر الأداء لناشئي كرة القدم- بحث منشور-العدد 32 المجلة العلمية-حلوان 2000

• قائمة المذكرات:

43/ أحمد فرج الله إسماعيل: تأثير تدريبات الملاعب المصغرة على بعض الجوانب البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم تحت 18 سنة-دراسة ماجستير غير منشورة-كلية التربية البدنية للبنين بالقاهرة-جامعة حلوان-2003

44/ قصير عبد الرزاق: تأثير تدريبات اللعب بمساحات مختلفة في تطوير القدرات البدنية والمهارية الخاصة عند لاعبي كرة القدم 17،19-مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في نظرية ومناهج التربية البدنية والرياضية-2013

45/ ماهر البياتي وفارس سامي يوسف: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية الأساسية لكرة القدم-بحث منشور بمجلة التربية الرياضية-المجلد الثالث عشر-العدد الأول-جامعة بغداد-2004

46/ كاليبس وكليس A katis and Ekellis: أثر الألعاب المصغرة على الأداء البدني للاعبين كرة القدم-مختبر مراقبة الأعصاب والعلاج الطبيعي-قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة نيسالونكي اليونان-بحث منشور-مجلة علوم الرياضة والصحة-2009

• قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

47/ Antong gajdas : préparation et entrainement a la gymnaste-1986-paris

48/ Brikci.A : croissance physique de l'enfant et pratique sportive

49/ Erick mombacrts : E-étude des astreint cardiaques et lactiques mesurée sur le terrain-mémoire B, EES-3eme degré-1986

50/ Erick Mombacrtm : L'analyse du jeu a la formation du joueur de forball- Edition action 1991

51/ Jurgen Weineck : Manuel d'entrainement-vigot 4eme edition-1997



52/ Mayo Julian Mauriz : athlete codorance football.com–En collaboration–  
football.com–edition20–2009

53/ herman vermeulen : football–entraînement a la zone–Edition–amphore–  
paris–2004

54/ Vermeulen : football–entraînement a la zone– Edition amphore–paris–2004

55/ Wacineck jurgain : manuel entraînement , ED vigot–paris–1986

الملاحق



جامعة آكلي محند أولحاج / البويرة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة استطلاع رأي السادة المحكمين  
لتحديد أهم المهارات الأساسية للاعب كرة القدم

حضرة الدكتور / الخبير / المختص منصور نبيل، طراد توفيق، بوحاج مزيان المحترم  
✓ تحية طيبة ويعد:

يقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان فاعلية التدريب باستخدام أسلوب المنافسة باللعب المصغر على تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم u15

وذلك استكمالاً لمتطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص فانه يشرفني أن أضع بين أيديكم هذه الاستمارة والتي تحتوي على مجموعة من المهارات الأساسية في كرة القدم راجيا منكم الاطلاع عليها، وإبداء رأيكم في تحديد الأهمية النسبية لكل مهارة من المهارات الأساسية والتي ترونها مناسبة لموضوع البحث وذلك بإعطاء درجة من 1 - 10 لكل صفة كما يرجى ابداء ملاحظاتكم في اضافة أو تعديل أو حذف ما ترونه مناسباً لهذه الدراسة.

**ملاحظة:** أحيطكم علماً أنه سيتم اجراء الدراسة في مرحلة المنافسة الثانية

الدرجة حسب الأهمية / من 10 درجات										المهارات الأساسية	الرقم
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	في كرة القدم	
										التمرير والاستلام	1
										الجري بالكرة	2
										رمية التماس	3
										السيطرة على الكرة	4
										التصويب	5
										المراوغة	6
										ضرب الكرة بالرأس	7

شاكرين تعاونكم خدمة للبحث العلمي



جامعة آكلي محند أولحاج / البويرة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة استطلاع رأي السادة المحكمين  
لتحديد أهم الصفات البدنية للاعبين كرة القدم

حضرة الدكتور /الخبير /المختص منصور نبيل، طراد توفيق، بوحاج مزيان المحترم

✓ تحية طيبة وبعد:

يقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان: " فاعلية التدريب باستخدام أسلوب المنافسة باللعب المصغر على تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم u15

وذلك استكمالاً لمتطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

وكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص فإنه يشرفني أن أضع بين أيديكم هذه الاستمارة والتي تحتوي على مجموعة من الصفات البدنية في كرة القدم راجياً منكم الاطلاع عليها، وإبداء رأي سيادتكم في تحديد الأهمية النسبية لكل صفة من الصفات البدنية والتي ترونها مناسبة لموضوع البحث وذلك بإعطاء درجة من 1-10 لكل صفة كما يرجى إبداء ملاحظتكم في اضافة أو تعديل أو حذف ما ترونه مناسباً لهذه الدراسة

✓ ملاحظة: أحيطكم علماً أنه سيتم إجراء الدراسة في مرحلة المنافسة الثانية

.....  
.....  
.....  
.....

الدرجة حسب الاهمية من 10 / 1 درجات										مكونات الصفات البدنية	الرقم	الصفات البدنية
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1			
										التحمل العام	1	التحمل
										تحمل الأداء	2	
										تحمل القوة	3	
										تحمل السرعة	4	
										السرعة الانتقالية	5	السرعة
										سرعة الحركة (الأداء)	6	
										سرعة رد الفعل	7	
										القوة العضلية القصوى	8	القوة
										القوة المميزة بالسرعة	9	
										الرشاقة	10	الرشاقة
										المرونة	11	المرونة
										التوافق	12	التوافق

شاكرين تعاونكم خدمة للبحث العلمي



جامعة آكلي محند أولحاج /البويرة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة استطلاع رأي السادة المحكمين

لتحديد أهم الاختبارات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم

حضرة الدكتور /الخبير /المختص زيريفي سليم، يونسى محمد، منصورى نبيل المحترم  
✓ تحية طيبة ويعد:

يقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان فاعلية التدريب باستخدام أسلوب المنافسة باللعب المصغر على تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم u15

وذلك استكمالاً لمتطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص فإنه يشرفني أن أضع بين أيديكم هذه الاستمارة والتي تحتوي على مجموعة من الاختبارات البدنية والمهارية في كرة القدم راجيا منكم الاطلاع عليها، وإبداء رأيكم في تحديد الأهمية النسبية لكل اختبار من الاختبارات البدنية والمهارية والتي ترونها مناسبة لموضوع البحث وذلك بإعطاء صفة (مناسب-غير مناسب) لكل اختبار كما يرجى إبداء ملاحظاتكم في اضافة أو تعديل أو حذف ما ترونه مناسباً لهذه الدراسة.

شاكرين تعاونكم خدمة للبحث العلمي

• الاختبارات البدنية المقترحة:

• اختبارات السرعة المقترحة:

✓ اختبار الجري 30 م من وضع الجلوس

غير مناسب

مناسب

طريق الأداء وحساب النتائج:

يقف المختبر عند خط البداية في وضعية الانطلاق الرسمية للمسافات القصيرة، وعند الإشارة ينطلق المختبر بأقصى سرعة حتى خط النهاية الذي يبعد بمسافة 30م من خط البداية، ويحتسب الزمن 10/1 ثانية.

غير مناسب

مناسب

✓ اختبار الجري 100م

طريق الأداء وحساب النتائج:

يقف المختبر عند خط البداية في وضعية الرسمية للمسافات القصيرة، وعند الإشارة ينطلق المختبر بأقصى سرعة حتى خط النهاية الذي يبعد بمسافة 100م من خط البداية، ويحتسب الزمن من 10/1.

غير مناسب

مناسب

✓ اختبار الجري 30م من الاقتراب

طريق الأداء وحساب النتائج:

يقف المختبر قبل خط البداية بمسافة لا تقل عن 5م وعند الإشارة ينطلق المختبر بسرعة متزايدة حتى يصل خط البداية حيث يكون في أقصى سرعة ويواصل الجري حتى خط لمسافة 30م من خط البداية، ويحتسب الزمن 10/1 ثانية.

• اختبارات القوة المقترحة:

✓ القفز العمودي من الثبات لعمل أكبر تكرار ممكن

غير مناسب

مناسب

## طريق الأداء وحساب النتائج:

يقوم المختبر بالقفز عاليا وذلك بحيث يرفع الركبتين ارتداديا حتى تلامس الصدر قفزا، و يحتسب أكبر عدد من القفزات الارتدادية.

### ✓ الوثب العريض من الثبات

غير مناسب	مناسب
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### طريق الأداء وحساب النتائج:

يقف المختبر أمام خط البداية حيث تكون القدمان متوازيان و المشط على خط البداية ويقوم بالوثب إلى الأمام بحيث يمكن مرجحة الذراعين لتسجيل أحسن وثبة للأمام، وتحتسب المسافة بين خط البداية ومكان السقوط.

### ✓ القفز العمودي سارجنت

غير مناسب	مناسب
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### طريق الأداء وحساب النتائج:

يقف المختبر بجوار حائط ويرفع يده بكامل امتدادها ليؤشر على الحائط ثم يقوم بالقفز عاليا ليعاود رسم الإشارة وذلك بمرجحة الذراعين وثنى الركبتين الى وضع الزاوية القائمة، وتحتسب المسافة بين الإشارة الأولى والثانية.

### • اختبار الرشاقة المقترحة:

### ✓ اختبار الجري المكوكي 3×5متر

غير مناسب	مناسب
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### طريق الأداء وحساب النتائج:

يرسم خط للبداية حيث توضع شاخصان متقابلان ومتباعدة بمسافة 5م على ثلاث اتجاهات للأمام حيث يقف المختبر على خط البداية ويقوم بالجري بأقصى سرعة في اتجاه الشواخص الواحد تلو الآخر وذلك عند سماع إشارة البدء و يحتسب الزمن المستغرق عند نهاية اجتياز الشاخص الآخر ويحتسب الزمن 10/1 ثانية.



✓ اختبار الجري المتعرج ذهابا وإيابا 5×4 متر

غير مناسب

مناسب

طريق الأداء وحساب النتائج:

يرسم خط البداية حيث توضع شاخصان متقابلان ومتباعدان بمسافة 5متر حيث يقف المختبر على خط البداية ويقوم بالجري بأقصى سرعة بين الشاخصان ذهابا وإيابا وذلك عند سماع إشارة البدء ويحتسب الزمن المستغرق عند نهاية اجتياز الخط ويحتسب 10/1 ثانية.

✓ اختبار الجري المتعرج بين الحواجز

غير مناسب

مناسب

طريق الأداء وحساب النتائج:

توضع الشواخص في شكل تقاطع بمسافة 05 متر عن الشواخص المركزي و 03 أمتار بينها، يرسم خط للبداية والنهاية على جانبي المركز، يقف اللاعب على يمين الشاخص المركزي وعند الإيعاز ينطلق ليدور حول الشاخص الأول ثم يعود ليدور حول الشاخص المركزي ثم يطلق ليدور حول الشاخص الثاني حتى يكمل جميع الشاخص والعودة الى خط النهاية ويحتسب الزمن 10/1 ثانية.

• الاختبارات المهارية المقترحة:

✓ اختبار التحكم والسيطرة على الكرة المقترحة:

✓ اختبار الزمن في تنطيط الكرة 60 مرة

غير مناسب

مناسب

طريق الأداء وحساب النتائج:

يقوم اللاعب عند الإشارة يبدأ بتنطيط الكرة والسيطرة عليها بجميع أجزاء الجسم من دون اليدين في محاولة لعدم إسقاطها، وتحتسب عدد مرات ضرب الكرة تمنح لكل لاعب محاولتان وتحتسب الأحسن.

## ✓ اختبار السيطرة على الكرة في مساحة 2 م<sup>2</sup>

غير مناسب

مناسب

طريق الأداء وحساب النتائج:

يقف اللاعب في المساحة المحددة للاختبار وعند الإشارة يبدأ بتنطيط الكرة والسيطرة عليها بجميع أجزاء الجسم من دون اليدين في محاولة لعدم إسقاطها، وعدم الخروج من المنطقة المحددة للاختبار، وتحتسب عدد مرات ضرب الكرة تمنح لكل لاعب محاولتان وتحتسب الأحسن.

## ✓ اختبار رمي الكرة عاليا وإيقافها

غير مناسب

مناسب

طريق الأداء وحساب النتائج:

يقوم اللاعب عند الإشارة برمي الكرة عاليا ثم يستقبلها بأحد أطرافه دون اليدين ويستمر في تنطيط الكرة بحرية وعدم إسقاطها، تعطى العلامة من خلال الملاحظة.

## • اختبارات الجري الكرة المقترحة:

### ✓ اختبار الجري المتعرج بالكر بين القوائم

غير مناسب

مناسب

طريق الأداء وحساب النتائج:

يوضع أول قائم على بعد 03 متر من خط البداية ثم تصف القوائم السبع الباقية في خط مستقيم على مسافة 1.05 من بعضها، عند إعطاء الإشارة يجري اللاعب بالكرة من على خط البداية ويمر بين القوائم الثمانية محاولا اجتيازها والعودة إلى خط البداية ويحتسب الزمن المستغرق من الانطلاق الى المرور بين القوائم وحتى العودة إلى خط البداية، تمنح لكل لاعب محاولتان وتحتسب الزمن الأحسن لأقرب ثانية.

✓ اختبار الجري ذهابا وإيابا بالكرة بين 10×4 م

غير مناسب

مناسب

طريق الأداء وحساب النتائج:

يوضع شاخصان متقابلان بمسافة 10 حيث يقوم اللاعب بالجري بالكرة بين الشواخص ذهابا و إيابا لأربع مرات، ويحتسب الزمن الأحسن لأقرب ثانية.

✓ اختبار الجري بالكرة لمسافة 15 متر

غير مناسب

مناسب

طريق الأداء وحساب النتائج:

يوضع قائم على بعد 15 متر من خط البداية ثم عند إعطاء الإشارة يجري اللاعب بالكرة من على خط البداية إلى القائم، ويحتسب الزمن المستغرق من الانطلاق إلى القائم لأقرب ثانية.

• اختبارات التمرير والاستلام للكرة المقترحة:

✓ اختبار تبادل التمرير مع الزميل

غير مناسب

مناسب

طريق الأداء وحساب النتائج:

يقوم اللاعب المختبر عند الإشارة بتبادل تمرير واستلام الكرة مع الزميل وتعطى العلامة عن طريق الملاحظة.

✓ اختبار تبادل التمرير مع الحائط

غير مناسب

مناسب

طريق الأداء وحساب النتائج:

يقوم اللاعب المختبر عند الإشارة بضرب الكرة نحو الحائط الذي يكون مقابلاً له بمسافة لا تقل عن 5 م ويتبادل تمرير واستلام الكرة، ويحتسب الزمن لعشر تمريرات على الحائط ويحتسب الزمن الأحسن لأقرب ثانية.

#### ✓ اختبار التمرير والاستلام

غير مناسب

مناسب

#### طريق الأداء وحساب النتائج:

يرسم خط البداية على بعد 03 متر من حائط التمرير ويوضع معلم آخر على بعد 08 أمتار من نفس الحائط، يقوم اللاعب بركل الكرة على الحائط ثم يستلمها ويجري بها نحو المعلم ويعود إلى خط البداية من جديد ليعاود تسديد الكرة ثانية على الحائط وذلك في 10 مرات، يحتسب الزمن لأقرب 01 ثانية منذ الانطلاق في المحاولة الأولى وحتى نهاية المحاولة العاشرة.

## البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب المنافسة باللعب المصغر

### بناء البرنامج التدريبي:

أولاً/ أهداف البرنامج المقترح: تلخصت أهداف البرنامج المقترح في ما يلي:

- الوصول باللاعبين الى مستوى تدريب عالي من خلال تطوير بعض الصفات البدنية العامة والخاصة بالإضافة الى رفع وتحسين الاداء المهاري للعبة وفق ظروف مختلفة ومتعددة
- تحسين الصفات الارادية والخلقية للاعبين
- اكتساب اللاعبين القدرة الايجابية في أداء المهارات وفق ظروف وما يحدث في المباراة
- الوصول باللاعب لأحسن اداء مثالي من خلال الاستفادة من الخبرات السابقة وأحدث نظم التدريب الخاصة
- تنمية الاداء المهاري والخططي للاعبين بما يتشابه ومواقف اللعب المختلفة
- تنمية الجانب المعرفي للاعبين من خلال تمارين تعتمد على التفكير والذكاء
- الوصول باللاعب الى اداء جميع المهارات بالكرة وبدونها في مواقف مشابهة للمباراة
- استفادة اللاعبين من رصيد مهاري كبير من خلال تخصيص حيز زمني كبير للأداء المهاري

### ثانياً/ واجبات البرنامج المقترح:

لتحقيق الاهداف وضع الباحث الواجبات التالية:

- الاعداد البدني
- الاعداد المهاري
- الاعداد النفسي والخططي
- الاعداد النظري

◀ **تحديد محتوى البرنامج:** يضم البرنامج المقترح المتطلبات التالية:

- **المتطلبات البدنية:** وتشمل على تطوير مكونات الصفات البدنية وأنواعها  
السرعة الانتقالية - القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة
- **المتطلبات مهارية:** وتشمل كل من المهارات الأساسية بدون كرة والأخرى بالكرة:  
- المهارات الأساسية بالكرة: السيطرة على الكرة - الجري بالكرة - التمرير و الاستلام
- **المتطلبات النفسية والخططية:** وتشمل الأولى تطوير الصفات الارادية كالثقة بالنفس التعاون، سرعة اتخاذ القرار، وأما الثانية فتشمل خطط للهجومية والدفاعية، الفردية والجماعية منها:  
- خطط اللعب الدفاعية: الدفاع عن المنطقة، دفاع رجل لرجل، التغطية...  
- خطط اللعب الهجومية: التصويب على الهدف، اللعب السريع في مساحات ضيقة
- **المتطلبات النظرية:** وتشمل حصص نظرية حول أهداف البرنامج، التغذية الرياضية وقوانين اللعبة

وقد تم تحديد محتوى البرنامج التدريبي المقترح بناء على الاهداف التي تم تحديدها والتي تم الاشارة اليها كما يلي:

متغيرات البرنامج	المدة
مدة تطبيق البرنامج التجريبي	4 أسابيع
عدد الوحدات التدريبية للبرنامج التجريبي	12 حصة
عدد الوحدات التدريبية في الاسبوع	3 حصص
مدة كل وحدة تدريبية	ساعة ونصف

ثالثاً/ وسائل تنفيذ البرنامج المقترح: لغرض تنفيذ البرنامج وجب على الباحث تسخير وتحديد الوسائل المساعدة على تنفيذه في أحسن الظروف، وتمثلت هذه الوسائل في ما يلي:

- تحديد اللاعبين عينة البحث
- تحديد الوسائل والعتاد المستعمل في الدراسة
- ضبط فترات التدريب
- تحديد ميدان التدريب
- تحضير الأدوات المساعدة
- اخراج الاختبارات في صورتها النهائية لتحديد مستوى اللاعبين
- تحديد مبادئ وطرق التدريب المتبعة في البرنامج المقترح
- ضبط الزمن الكلي لمختلف الفترات التدريبية
- ضبط متغيرات البرنامج المقترح
- بغرض السير الحسن للتجربة الميدانية قام الباحث بضبط جميع المتغيرات

#### رابعاً/ وحدات البرنامج المقترح:

**الحصة التدريبية:** تعتبر عنصر من عناصر الميكروسيكل وهي قلب المناهج، حاولنا بناء وتخطيط الحصص التدريبية من خلال الاهداف المحددة، أهداف تعليمية متوسطة المدى، حيث تضمن البرنامج المقترح وحدة تدريبية يومية مقسمة الى 3 وحدات في الاسبوع، ووفقاً للأسس العلمية للبرامج التدريبية لتدريب الأصناف الصغرى، وضعت في البرنامج المقترح 3 وحدات تدريبية لكل أسبوع بما يعادل 12 وحدة تدريبية في الشهر وكل وحدة تدريبية تدوم حوالي مدة 120 دقيقة، حيث يتم تقسيم كل وحدة الى ثلاثة مراحل هي:

**المرحلة التمهيديّة:** هي مرحلة تحضيرية للحصة يكون تشكيلها بشكل تدريجي، ركزنا فيها على التحضير البسيكولوجي والنفسي كجزء أول، ثم خصصنا الجزء الثاني الى التحضير الفيسيولوجي من خلال الاعتماد على مجموعة تمارين مدمجة بالكرة تعمل على تهيئة اللاعب لتحمل أعباء التدريب، وبما يضمن عدم شعور اللاعب بالملل من اجراء نفس الاحماء في كل مرة

**المرحلة الرئيسية:** تعتبر مرحلة أساسية في الحصة وهي مرحلة تدريب وتدرّيس تعمل على تحقيق الاهداف الرئيسية للحصة حيث اعتمدنا على:

تشمل هذه المرحلة على التمارين الخاصة بالصفات البدنية والمهارية قيد الدراسة:

- تتشكل من مجموعة تمارين 8 ضد 8 و 9 ضد 9 على شكل **مقابلات موجهة** تعمل على تحقيق الهدف العام للحصة تعمل على تنمية الجانب المهاري البدني الخططي والمعرفي من تشكيل استراتيجيات لعب مع تطوير عملية التنشيط الهجومي والدفاعي في وضعيات مشابهة لمواقف اللعب
- يتمثل في تمارين **اللعب المصغر** وذلك من خلال تشكيلات 2 ضد 2 و 3 ضد 3,,الخ تركز على الجانب البدني المهاري من خلال تطبيق الجانب المهاري في مساحات صغيرة تحت ضغط المنافس حيث تعمل هذه التمارين لتنمية الجانب العقلي من خلال الادراك والتحليل مع الاجابة الحركية السريعة في موقف يتشابه مع وضعيات اللعب الحقيقية

#### المرحلة الختامية:

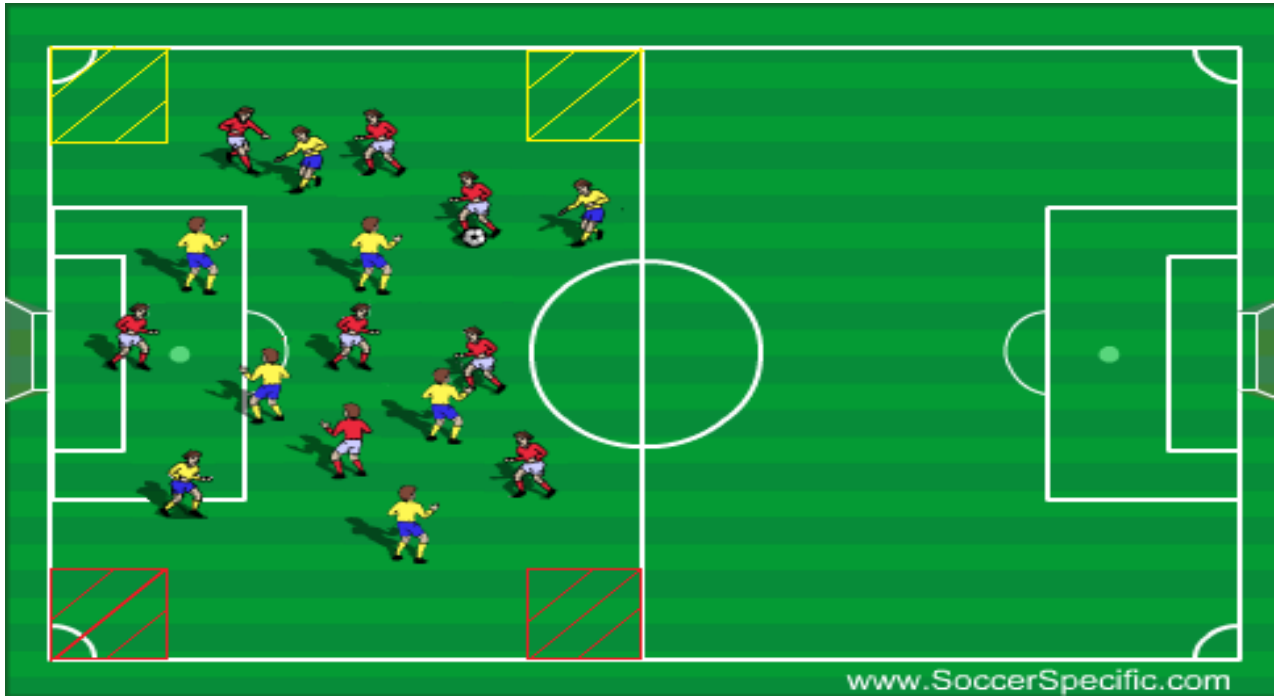
وخصصناه الى الرجوع الى حالة الهدوء من خلال مجموعة تمارين استرجاعية، وقد حاولنا في تشكيلنا للحصص التدريبية اتباع مبدأ التدرج في الحمل من أجل التحكم في حجم الحمل وشدة العمل ومراحل الراحة والتي خصصت كراحة ايجابية

وهنا نشير الى بعض نماذج التمارين (مقابلات موجهة-اللعب المصغر) التي تم

الاستعانة بها في المرحلة الأساسية من الوحدة التدريبية:

## اللعبة رقم 01

الهدف من اللعبة	تنمية السرعة الانتقالية بالإضافة الى مهارة الجري بالكرة
الأدوات المستخدمة	أقماع - كرة قدم واحدة - فانيلات مختلفة الألوان - ساعة توقيت
مكان اللعبة	نصف ملعب كرة القدم
توصيف اللعبة	يقسم اللاعبون الى فريقين (8×8) يتوزع الفريقان في نصف الملعب مع وضع 4 مربعات في كل ركن من منتصف الملعب والمربع هو عبارة عن أربع أقماع بينهما مسافة 8 متر كما في الشكل (01) وعند اشارة المدرب يبدأ الفريق الحائز على الكرة في مهاجمة الفريق الاخر من خلال الجري بالكرة وتبادل التمرير بينما يحاول الفريق الاخر قطع الكرة وتبادل التمرير فيما بينهم ويجب على اللاعب الذي يستلم الكرة أن يجري بالكرة على الأقل 5 لمسات للكرة (خطوات) ثم يقوم بالتمرير يتم تسجيل نقطة للفريق كلما تمكن احد لاعبيه من ضبط الكرة داخل منطقة الفريق الاخر أي نعل القدم يكون على الكرة داخل المربع المحدد



شكل رقم 01



## اللعبة رقم 02:

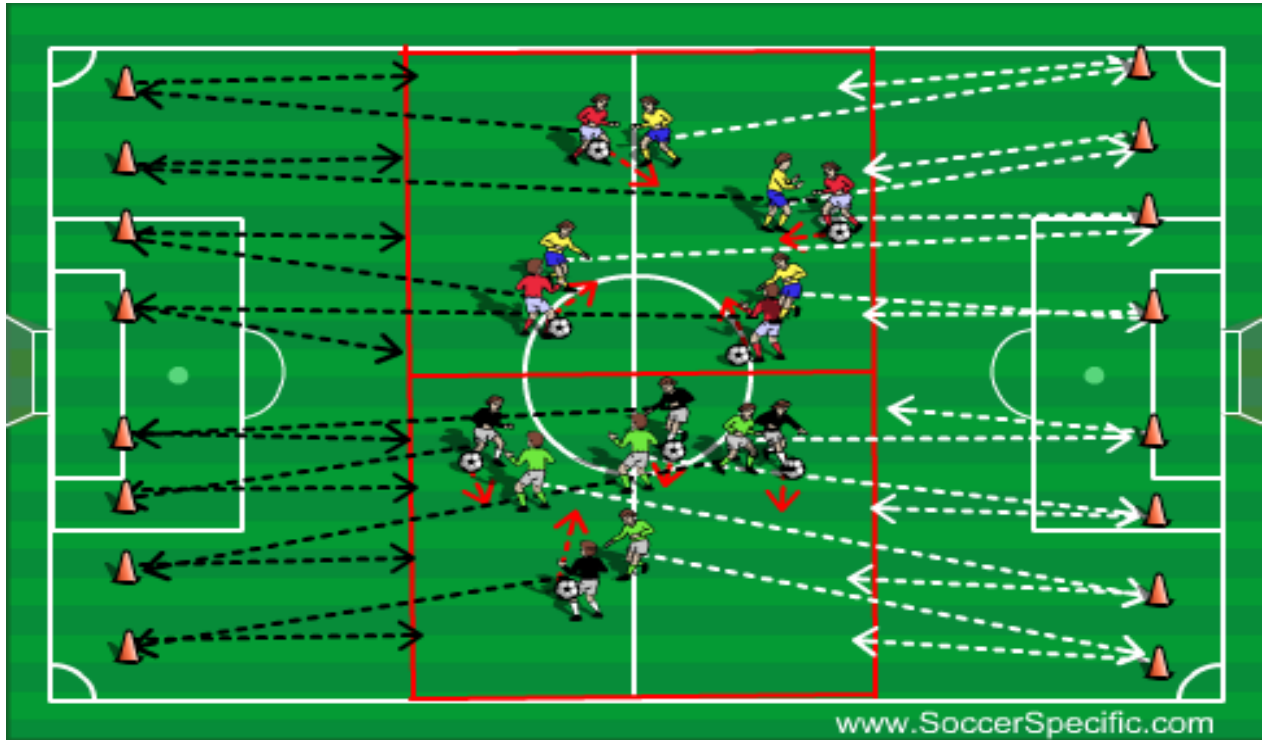
الهدف من اللعبة	تنمية الرشاقة الى مهارة دقة التمرير
الأدوات المستخدمة	أقماع - كرة قدم واحدة - فانيلاات مختلفة الألوان - ساعة توقيت
مكان اللعبة	نصف ملعب كرة القدم
توصيف اللعبة	يقسم اللاعبون الى فريقين (8×8) ثم يتوزع الفريقان في نصف الملعب مع وضع 9 مرمى في نصف الملعب والمرمى هو عبارة عن قمعين بينهما مسافة 1 متر كما في الشكل (02) وعند اشارة المدرب يبدأ الفريق الحائز على الكرة بالجري بالكرة وتبادل التمرير يتم تسجيل نقطة للفريق كلما تمكن أحد لاعبيه من تمرير الكرة من بين القمعين الى زميله والذي بدوره يعيدها من بين نفس القمعين الى نفس الزميل.



الشكل رقم 02

### اللعبة رقم 03

الهدف من اللعبة	تنمية السرعة الانتقالية بالإضافة الى مهارة الجري بالكرة
الأدوات المستخدمة	أقماع - كرة قدم واحدة - فانيلات مختلفة الألوان - ساعة توقيت
مكان اللعبة	ملعبين مساحتهما (30-30) عند خط الـ 18
توصيف اللعبة	يقسم اللاعبون الى مجموعتين كل مجموعة مقسمة الى فريقين (4×4) ثم يتوزع اللاعبون في جزائي الملعب ويكون مع كل لاعب لأحد الفريقين في كل جزء كرة قدم كما في الشكل (03) وعند اشارة المدرب يبدأ الفريق الحائز على الكرة بالجري بالكرة والاحتفاظ بها مع محاولة الفريق الاخر قطع الكرة، وعند اشارة المدرب يقوم الفريق المستحوذ على الكرة بالعدو بالكرة أما الفريق الاخر بدون كرة في الاتجاه الاخر بالعدو أسرع ما يمكن الى الأقماع المنتشرة على مستوى خط الـ 6 والعودة مشي لجميع اللاعبين وفي المرة الثانية تبديل الكرات بحيث تصبح الكرة مع الفريق الاخر



شكل رقم 03

## اللعبة رقم 04

الهدف من اللعبة	تنمية القوة المميزة بالسرعة بالإضافة الى مهارة التمرير والاستلام
الأدوات المستخدمة	أفماع - كرة قدم واحدة - فانيلاات مختلفة الألوان - ساعة توقيت
مكان اللعبة	ملعبين مساحتهما 27 - 45 متر
توصيف اللعبة	يقسم اللاعبون الى مجموعتين كل مجموعة مقسمة الى فريقين (4×4) ثم يتوزع اللاعبون في كل جزئي الملعب مع أحد الفريقين في كل جزء كرة قدم كما في الشكل (04) حيث يتبادل اللاعبون تمرير الكرة وعند اشارة المدرب يقوم جميع اللاعبين بالقفز الى الأعلى بأقصى قوة .

### خامسا/ طرق التدريب المستخدمة:

سيتم استخدام طريقتي التدريب الفترتي المنخفض الشدة من (60% - 80%) وطريقة التدريب التكراري (90-100%) لتدريب السرعة الانتقالية والقوة المميزة بالسرعة في البرنامج التدريبي وسيتم قياس الشدة من خلال قياس النبض لدى اللاعبين يدويا من خلال ساعة الكرونية casio

### سادسا/ تقنين حمل التدريب:

قام الباحث بتقنين حمل التدريب للبرنامج التدريبي المقترح وفق الأسس العلمية وبمراعاة مبادئ التدريب الرياضي التي توصي بها الأبحاث والتي تم دراستها في الدراسة النظرية في هذا البحث، حيث عمل الباحث على أن تكون درجة الحمل ثابتة ولكن عمل على زيادة الحمل بمرور الوقت وطبقا لقدرات العينة وكانت الاسس العلمية التي اتبعها الباحث في تقنين حمل التدريب ما يلي:

من خلال استطلاع رأي الخبراء وبناء على نتائج الدراسات السابقة حول خصائص المرحلة السنية لعينة البحث يتضح أن الاحمال الخفيفة والمتوسطة والعالية هي التي يمكن تطبيقها على عينة البحث لتحقيق الاهداف الخاصة بالبحث، حيث اتفقت أغلب الدراسات والبحوث المتخصصة في التدريب الرياضي على أن يكون المعيار الاساسي في تحديد درجة الحمل هو: الحد الأقصى الذي يستطيع الرياضي تحمله خلال تنفيذ الحمل

ويشير البشتاوي والخواجا الى أن "ما يستطيع فرد رياضي تحمله (الحد الأقصى لدرجة الحمل) يختلف من فرد الى آخر، ولتحديد الحمل التدريبي وتقويمه فقد استخدم الباحث الأسلوب التقديري لتحديد درجة الحمل وتقويمه وذلك عن طريق تقدير درجة الحمل المطلوب قبل تنفيذه، وكذلك عن طريق الاستعانة بالمؤشرات الموضوعية التي أشار اليها مفتي ابراهيم حماد التي تعتمد على تقدير درجة الحمل المطلوب بعد تنفيذه، وقد قام الباحث باتباع طريقة تحديد الحمل بواسطة النبض المستهدف عن طريق استخدام المعادلة التالية:

شدة الحمل بواسطة النبض المستهدف = احتياطي أقصى معدل للنبض × النسبة المئوية لمعدل النبض المستهدف (شدة الحمل المطلوب) + أقصى معدل للنبض أثناء الراحة

وبناء على ذلك تم تحديد مستويات حمل التدريب التي بنى عليها البرنامج التدريبي المقترح لعينة البحث الى ثلاث مستويات:

- الحمل الأقصى 80%-100% من مقدرة اللاعب (نبضات القلب أكثر من 190 ض/د)
- الحمل العادي 65%-80% من مقدرة اللاعب (نبضات القلب أكثر من 170 ض/د الى 190 ض/د)
- الحمل المتوسط 40%-65% من مقدرة اللاعب (نبضات القلب أقل من 170 ض/د)

الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية

الاستمرار والتميرير والتحكم (الثانية)	الجري المتعرج بالكرة بين القوائم (الثانية)	السيطرة على الكرة في مساحة محددة (درجة)	الجري بين الحواجز (الثانية)	الفقز العمودي لأعلى مساحة (سم)	الجري 30متر (الثانية)	
58	17	55	8,12	34	5,21	1
60	19	60	7,6	32	5,19	2
63	21	59	8,12	32	5,7	3
58	18	65	7,45	30	5,38	4
59	19	55	7,30	33	5,11	5
60	19	54	8,04	33	5,2	6
57	18	62	7,97	30	5,25	7
63	20	58	8,18	28	5,40	8
61	16	60	7,6	29	5,32	9
60	17	54	7,89	35	5,2	10
58	19	62	8,2	35	5,42	11
56	18	67	7,66	33	5	12
59	22	57	7,72	32	5,6	13
57	17	60	8,25	29	5,55	14
57	19	56	8,13	36	5,34	15
59,06	18,6	56,26	7,5	32,06	5,32	س
2,12	1,59	6,68	1,30	2,43	0,18	ع

الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة

الاستمرار والتميرير والتحكم (الثانية)	الجري المتعرج بالكرة بين القوائم (الثانية)	السيطرة على الكرة في مساحة محددة (درجة)	الجري بين الحواجز (الثانية)	الففز العمودي لأعلى مساحة (سم)	الجري 30متر (الثانية)	
68	20	28	8,46	28	5,62	1
66	19	29	9	27	5,2	2
68	20	30	9,26	28	5,32	3
66	20	29	9,62	27	5,2	4
69	19	28	8,75	28	5,62	5
67	20	29	8,25	28	5,2	6
66	20	27	8,46	27	5,2	7
67	19	29	9,31	28	5,15	8
67	20	29	8,5	28	5,23	9
67	19	29	9	27	5	10
68	20	28	8,21	28	5,2	11
66	21	27	9,98	29	5,37	12
66	19	31	9,3	28	5,47	13
68	19	29	8,85	28	5,3	14
67	20	30	8,8	29	5,2	15
67,06	19,66	28,8	9,3	27,86	5,28	س
0,96	0,61	1,08	1,5	0,63	0,17	ع

الاختبارات القبلية للعينة الضابطة

الرقم	الجري 30 متر (ثانية)	القفز العمودي للأعلى (سم)	الجري بين الحواجز (ثانية)	السيطرة على الكرة في مساحة محددة (درجة)	الجري المتعرج بالكرة بين القوائم (ثانية)	الاستلام والتمرير (ثانية)
1	5.50	25	9.18	25	21	70
2	5.80	27	9.53	24	20	71
3	5.65	23	10.2	24	21	68
4	5.75	22	9.69	24	22	69
5	5.60	26	9.21	25	22	70
6	5.86	23	9.5	24	21	70
7	5.68	25	9	24	22	71
8	5.70	24	9.8	25	22	70
9	5.80	24	9.09	26	21	69
10	5.90	25	8.97	25	21	69
11	5.83	26	9.8	25	20	70
12	5.38	23	10.03	25	21	69
13	5.47	24	9.32	25	20	69
14	6.07	28	8.97	21	21	70
15	5.90	24	9.52	28	21	70
س	5.72	24.6	9.45	24.66	21.06	69.66
ع	0.18	1.63	0.39	1.44	0.70	0.81

الاختبارات القبلية للعينه التجريبية

الرقم	الجري 30 متر (ثانية)	القفز العمودي للأعلى (سم)	الجري بين الحواجز (ثانية)	السيطرة على الكرة في مساحة محددة (درجة)	الجري المتعرج بالكرة بين القوائم (ثانية)	الاستلام والتمرير (ثانية)
1	5.87	28	10.23	22	23	70
2	5.76	18	9.12	29	22	66
3	5.76	25	10.12	25	22	76
4	5.86	22	9.24	30	21	73
5	6.02	24	9.31	21	23	69
6	5.90	30	9.28	28	20	67
7	5.80	26	9.18	30	18	65
8	5.90	23	10.24	22	22	76
9	5.83	20	10.20	26	20	73
10	5.38	28	9.69	24	21	77
11	5.47	32	9.80	31	20	66
12	6.07	30	9.21	34	21	67
13	5.90	20	10.17	21	25	77
14	5.86	25	9.19	25	19	60
15	6.02	30	9.23	28	21	70
س	5.82	25.4	9.61	26.4	21.2	70.13
ع	0.18	4.25	0.39	3.99	1.74	5.09



## **Résumé de la recherche:**

**Cette étude vise à déterminer l'efficacité de la formation en utilisant la méthode de la concurrence du mini jeu sur le développement de quelques-unes des qualités physiques et des compétences de base de footballeur junior U15**

Pour cela , nous comptons sur la méthode expérimentale à suivre dans la conception des recherches empiriques sur la conception avec un groupe égal, où l'expérience ce fait sur un échantillon de joueurs de football classe minime des équipes de la wilaya de Bouira actif dans l'association de l'État pour la saison 2017/2018, qui comptait 30 joueurs répartis également sur les deux équipes ont été sélectionnées de la manière représentée par les occasionnels (équipe Hamzaouia de Ain Bassam et l'équipe de l Association hachémite) a divisé l'échantillon en deux :

**Groupe A:** contenant 15 joueurs de l'équipe de Hamzaouia de Ain Bessam en tant que pilote d'échantillon appliqué le programme de formation proposé sous la supervision d'un chercheur, qui a duré 4 semaines 4 micro cycles . dans le deuxième concours, nous avons adopté dans ce groupe de programmes exerce des cas similaires a la vraie compétition à laquelle un joueur peut faire face lors de matchs (cas-solutions)

**Groupe B:** contenant 15 joueurs de l'équipe de l Association Hachémite pris comme référence qui est appliquée par le programme (normal) , qui n'a pas de relation avec le scénario réel que le joueur fait face dans une compétition, à la suite de cette expérience, et grâce à notre discussion sur les résultats de la recherche à l'aide programme 21 / SPSS dans le processus d'analyse statistique, qui nous a montré une amélioration des résultats de la plupart des tests physiques et des compétences d'un pilote de groupe, le chercheur a conclu que: le programme de formation proposé en utilisant la concurrence mini-jeu a eu un impact positif dans le développement de certaines qualités physiques et compétences essentielles dans le football

Le chercheur a recommandé :

- L'utilisation d'exercices de mini-jeu en fonction des cas que le joueur rencontre lors des matches
- Travailler sur les exercices techniques et la planification des exercices plus variés au sein des unités afin d'obtenir plus de qualité technique et des plans permettant au joueur d'être compétitif

**Mots-clés: efficacité. Méthode de compétition, Mini jeu, Caractéristiques physiques, Qualités de base.**