



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة ألكى محند أولحاج - البويرة-



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات  
النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: تدريب رياضي النخبوي

الموضوع:

اقتراح تمارين الألعاب المصغرة لتطوير بعض الصفات  
البدنية (التحمل والقوة المميزة بالسرعة) لدى لاعبي كرة القدم U17

دراسة تجريبية على بعض نوادي كرة القدم على مستوى الرابطة الولائية - البويرة-

تحت إشراف الدكتور:

مزاري فاتح

من إعداد الطالبين:

بانوح وليد

بن سعاد لطيف

السنة الجامعية: 2019/2018



# محتوى البحث

الصفحة	الموضوع
أ	- شكر وتقدير.
ب	- إهداء.
ج	- محتوى البحث.
ح	- قائمة الجداول.
ط	- قائمة الأشكال.
م	- ملخص البحث.
ن	- مقدمة.
<b>مدخل عام: التعريف بالبحث</b>	
2	1- الإشكالية.
3	2- الفرضيات.
3	3- أسباب اختيار الموضوع.
4	4- أهمية البحث.
4	5- أهداف البحث.
5	7- تحديد المصطلحات والمفاهيم.
<b>الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث</b>	
<b>الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة</b>	
08	- تمهيد
<b>المحور الأول: التدريب الرياضي الحديث</b>	
09	1- 1 مفهوم التدريب الرياضي
09	1- 2 مبادئ التدريب الرياضي
10	1- 3 الأساليب الأساسية للتدريب الحديث

10	1-3-1 أسلوب التدريب المنفصل
10	2-3-1 أسلوب التدريب المدمج
12	1- 4 مزايا وعيوب التحضير البدني المدمج والتحضير البدني بدون كرة
14-13	1- 5 طرق التدريب الرياضي
18-15	1- 6 حمل التدريب
<b>المحور الثاني: البرامج التدريبية</b>	
19	2- البرامج التدريبية
19	2- 1 مفهوم البرامج التدريبية
19	2- 2 أهمية تخطيط البرامج التدريبية
19	2- 3 أسس بناء البرامج التدريبية
20	2- 4 أسس وضع البرامج التدريبية
20	2- 5 أسس نجاح البرامج التدريبية
21	2- 6 خطوات تصميم البرامج التدريبية
21	2_6_1 المبادئ العلمية التي يقوم عليها البرنامج
21	2-6-2 الهدف العام والأهداف الفرعية للبرنامج
21	2-6-3 تحديد الأنشطة داخل البرنامج التدريبي
21	2-6-4 تنظيم الأنشطة داخل البرنامج
21	2-6-5 الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبي
21	2-6-6 تقييم البرنامج التدريبي
21	2-6-7 تطوير البرنامج التدريبي
22	2-7 خصائص تصميم البرنامج التدريبي
22	2-8 صعوبات تصميم البرنامج التدريبي

22	9-2 تخطيط البرامج في التدريب الرياضي الحديث
23	1-9-2 مفهوم التخطيط الرياضي
23	2-9-2 التخطيط والخطة والبرنامج
23	3-9-2 المتطلبات العامة في التخطيط الرياضي
23	1-3-9-2 الخطط طويلة الأمد يجب أن تكون مرتبطة مع الخطط المرحلية
23	2-3-9-2 تحديد عامل التدريب الرئيس أو مكونه
23	3-3-9-2 مراعاة الإيقاعية في سير تنفيذ الخطة التدريبية
24	10-2 الخطط التدريبية في التدريب الرياضي الحديث
24	1-10-2 خطة الإعداد طويلة المدى
24	2-10-2 خطة التدريب السنوية
26	3-10-2 الدورة التدريبية المتوسطة
27	4-10-2 الدورة التدريبية الصغرى
28-27	5-10-2 خطة التدريب اليومية
<b>المحور الثالث: الألعاب المصغرة</b>	
29	3- اللعب المصغر
29	1-3 تعريف اللعب المصغر
29	2-3 فوائد اللعب
29	3-3 وظائف اللعب
30	4-3 العوامل المؤثرة في اللعب
30	5-3 تعريف اللعب المصغر
31	6-3 أهداف اللعب المصغر
31	7-3 خصائص اللعب المصغر
31	8-3 مبادئ اختيار اللعب المصغر

32	9-3 تطبيق اللعب من طرف المدرب
<b>المحور الرابع: متطلبات كرة القدم البدنية</b>	
33	4- متطلبات كرة القدم البدنية وخصائص المرحلة العمرية U 17
33	1-4 كرة القدم
37-33	2-4 المتطلبات البدنية لكرة القدم
39-37	3-4 خصائص المرحلة العمرية U17
40	خلاصة
<b>الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث</b>	
41	تمهيد
42	1-2 دراسة كاليبس وكتيس 2009
43	2-2 دراسة قصير عبد الرزاق 2013
44	3-2 دراسة العوادي فارس ومشروك مصطفى 2018
45	4-2 2011 SYLVIAN ALAIN MOKNAM TCHOKONTE
46	5-2 التعليق على الدراسات
47	خلاصة
<b>الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية للبحث</b>	
<b>الفصل الثالث: منهج البحث وإجراءاته الميدانية</b>	
50	_ تمهيد
51	1_ الدراسة الاستطلاعية
52	2_ الدراسة الأساسية
52	1_2 منهج البحث
52	2_2 متغيرات البحث
52	2_3 مجتمع وعينة البحث

52	1-3-2 المجتمع
53	2-3-2 عينة البحث وكيفية اختيارها
54	3-3-2 التجانس
55	4-2 مجالات البحث
55	1-4-2 المجال البشري
55	2_4_2_ المجال المكاني
55	3-4-2 المجال الزمني
56	5-2 أدوات البحث
56	1-5-2 الدراسة النظرية
56	2-5-2 التمرينات الخاصة المقترحة
56	3-5-2 الاختبارات البدنية
56	6-2 الأسس العلمية للاختبارات
56	1-6-2 الثبات
57	2-6-2 الصدق
57	3-6-2 الموضوعية
60	7-2 عرض الاختبارات البدنية
60	1-7-2 الاختبارات البدنية
61	8-2 البرنامج التدريبي المقترح
65	9-2 الوسائل الاحصائية
67	خلاصة
<b>الفصل الرابع: عرض و تحليل ومناقشة النتائج.</b>	
69	- تمهيد.
70	1-4- عرض وتحليل النتائج

70	4-1-1-عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القلبية والبعديّة الخاصة بالتحمل للعينة التجريبية
71	4-1-2-عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القلبية والبعديّة الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة للعينة التجريبية
72	4-1-3-حساب حجم الأثر
73	4_2 مناقشة النتائج بالفرضيات
73	4-2-1 مناقشة الفرضية الجزئية الأولى
73	4_2_2 مناقشة الفرضية الجزئية الثانية
74	4_2_3 مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة
75-74	4_2_4 مقابلة و مناقشة النتائج بالفرضية العامة
76	- خلاصة
77	- الاستنتاج العام
78	- الخاتمة
79	- الاقتراحات والفروض المستقبلية
-	- الجيوبوغرافيا
-	- الملاحق



## قائمة الجداول

01	جدول يمثل مزايا وعيوب التحضير البدني بدون كرة	12
02	جدول يمثل مزايا وعيوب التحضير البدني المدمج	12
03	جدول يبين متغيرات البحث	52
04	جدول يبين مجتمع البحث	53
05	جدول يمثل معامل الاختلاف في متغيرات (السن، الوزن، العمر التدريبي)	54
06	جدول يمثل معامل الاختلاف في متغيرات التحمل و القوة المميزة بالسرعة	54
07	جدول يمثل نتائج معامل الثبات والصدق للاختبارات البدنية	57
08	جدول يمثل ترشيح الاختبارات البدنية من طرف المحكمين	58
09	جدول يمثل الاختبارات البدنية المرشحة	59
10	جدول يمثل بيانات الأساتذة المحكمين	59
11	جدول يمثل نتائج اختبار القفز العمودي	60
12	جدول يمثل نتائج اختبار التحمل	61
13	جدول يمثل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة الخاصة بالتحمل للعينة التجريبية	70
14	جدول يمثل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة للعينة التجريبية	71
15	جدول يمثل حجم الاثر بين القياس القبلي والبعدي الخاص بالتحمل والقوة المميزة بالسرعة	72
16	مقارنة النتائج بالفرضيات	75

## قائمة الأشكال

61	شكل يوضح اختبار الجري BRIKCI 5M	01
71	يوضح فرق المتوسطات الحسابية القبلية والبعديّة في اختبار التحمل	02
72	يوضح فرق المتوسطات الحسابية القبلية والبعديّة في اختبار القوة المميزة بالسرعة	30

عنوان الدراسة : اقتراح تمارين الألعاب المصغرة لتطوير بعض الصفات البدنية (التحمل - القوة المميزة بالسرعة) لدى لاعبي كرة القدم U17.

إشراف الدكتور : مزارى فاتح.

إعداد الطالبين: بانوح وليد

بن سعاد لطيف

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على التمارين المقترحة بالألعاب المصغرة لتطوير بعض الصفات البدنية (التحمل - القوة المميزة بالسرعة) لدى لاعبي كرة القدم، حيث استخدمنا في بحثنا هذا مجموعة من الاختبارات البدنية قبلية وبعديّة لقياس التحمل و القوة المميزة بالسرعة عن طريق اختبار BRIKCI 5 M بالنسبة للتحمل، وقياس القوة المميزة بالسرعة عن طريق اختبار الوثب الطويل SERGENT TEST.

حيث تكونت عينة الدراسة من مجموعة تجريبية والتي احتوت على 15 لاعبا وقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لكونه يتلاءم مع طبيعة الظاهرة المدروسة.

بعد جمع المعطيات الخاصة باللاعبين وتحليل هذه المعطيات استخدم الباحث الوسائل الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، حجم الأثر ، معامل الصدق ، اختبار T تاست. حيث تم الوصول عند القيام بعملية التحليل و المناقشة الإحصائية لنتائج الاختبارات على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبليّة و البعديّة في الاختبارات الخاصة بالتحمل و القوة المميزة بالسرعة لصالح القياس البعدي، مما سبق نستنتج أن للتمرينات المقترحة بطريقتي الألعاب المصغرة له أثر في تطوير بعض الصفات البدنية (التحمل والقوة المميزة بالسرعة).

من خلال ما سبق ومن خلال النتائج المتوصل إليها توصل الباحث إلى مجموعة من الاقتراحات و التوصيات كان منها : الاعتماد على أسلوب التدريب المدمج أي اللعب المصغر لاعتباره من الأساليب الفعالة في تنمية بعض الصفات البدنية، ضرورة إتباع المدربين طرق التدريب الحديثة.

الكلمات الدالة: تمارين اللعب المصغر- الصفات البدنية (التحمل - القوة المميزة بالسرعة)- كرة القدم - فئة U17.

مقدمة:

اكتسبت كرة القدم شعبية كبيرة من حيث الإقبال على ممارستها والتسابق لمتابعة مبارياتها في مختلف الدوريات والمنافسات، حيث أنها أصبحت جزءا من الحياة الرياضية لكل شخص، الأمر الذي أدى إلى التنافس للوصول إلى أنجع الطرق التي تمكن من التفوق والإنجاز، الدليل على ذلك النتائج الرياضية المحققة في السنوات الأخيرة التي تدل على الاعتماد على التدريب الرياضي الحديث الذي يركز على الأسس والمبادئ العلمية خاصة في وضع وتخطيط البرامج التدريبية التي تمثل الهيكل البنائي للعملية التدريبية وتقنينها وفقا لما يتطلبه التدريب.

في يومنا هذا، الجانب البدني يمثل أحد الصفات التي يمكن للمدربين إتقانها ومراقبتها (BELSOM, 1995)، حيث أنه أغلبية الطاقم التقني يدمجون على الأقل محضر بدني الذي يهدف إلى الوصول إلى الانجاز العالي (LIPPI, 2007).

حيث أنه اللاعب الذي يكون في أحسن قدرة بدنية يمكنه استغلال بشكل أفضل إمكانياته التقنية والفنية (BANGSBOO, 1994) فاللاعبين الكبار في تاريخ كرة القدم مثل زيدان، مارادونا، ميسي، كان لزاما عليهم أن يكونوا جيدين بدنيا لكي يمكنهم انجاز على أحسن وجه كل من الجري، الاندفاع، الجري السريع مع تغيير الاتجاه حتى نهاية المقابلة.

في كرة القدم اليوم يحاول كل فريق مراقبة تحركات الخصم وتضييق الفراغ وتقليل الوقت الممنوح له عند استرجاع الكرة أو امتلاكها لذا وجب البحث عن حالات مشابهة لما هو في المباريات الفعلية أثناء التدريبات، ويذكر على فهمي البيك أن التدريب باللعب المصغر أساس لإكساب اللاعب العديد من التكتيكات التكتيكية المختلفة حيث هي أساس سرعة إحساس اللاعب على الانتقال لأخذ الأماكن المناسبة وإتقان التمير 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)

ومن خلال ما تم ذكره تضمن بحثنا على:

الجانب التمهيدي: المدخل العام والذي من خلاله التعرف بالدراسة عن طريق الإشكالية وصياغة الفرضيات العامة والجزئية وتحديد أهداف البحث وكذلك الأسباب التي دفعتنا إلى التطرق إلى هذا الموضوع وكذلك تحديد المفاهيم والمصطلحات وتعريفها اصطلاحا وإجراءيا.

الجانب النظري: الذي تم تقسيمه إلى فصلين، الفصل الأول اشتمل على أربعة محاور وهي:

المحور الأول: حيث تم التطرق في هذا المحور إلى التدريب الرياضي الحديث.

المحور الثاني: تم التطرق إلى البرامج التدريبية.

المحور الثالث: تم التطرق إلى اللعب المصغر.

المحور الرابع: متطلبات كرة القدم الحديثة وخصائص المرحلة العمرية U 17.

أما في الفصل الثاني تم تقديم الدراسات المرتبطة بالبحث حيث استعرضنا أربع دراسات كانت لها علاقة بموضوع دراستنا سواء في أحد أو كل المتغيرات.

أما الجانب التطبيقي: قمنا بإدراج فصلين، الفصل الأول احتوى على منهجية البحث وإجراءاتها الميدانية وذكرنا المنهج المتبع ومجتمع البحث وكذلك العينة وكيفية اختيارها والأدوات والوسائل المستخدمة والوسائل الإحصائية المستعملة في تحليل ومناقشة النتائج.

أما الفصل الثاني تطرقنا إلى عرض وتحليل ومناقشة النتائج والوصول إلى الاستنتاج العام للدراسة وخاتمة البحث ووضعنا بعض الاقتراحات والفروض المستقبلية، إضافة إلى قائمة المصادر والمراجع التي اعتمدنا عليها في الدراسة.

## الإشكالية:

لقد أصبح المستوى المهاري للاعبين كرة القدم اليوم في معظم أنحاء العالم يكاد يكون متشابهاً وليس هناك فارق كبير بين مستوى مهارة لاعب وآخر من حيث تأديته للمهارات الأساسية المختلفة التي تتطلبها اللعبة، ولكن إن نظرنا إلى مقومات اللعبة من حيث اللياقة البدنية وخطط اللعب المختلفة نجد أن هناك فارق كبير بين مستوى فريق وآخر وبالتالي بين لاعب وآخر.

من أجل هذا كان لزاماً على خبراء كرة القدم أن يعملوا على رفع مستوى فرقهم عن باقي الفرق الأخرى من حيث اللياقة البدنية والمهارة وابتكار الخطط الملائمة الجديدة المناسبة مع الاستمرار في تنميتها وتطويرها.

إذ تعتبر الحالة البدنية للاعبين كرة القدم أحد الأسس الهامة التي تحدد كفاءة الأداء المهاري والخططي، إذ لا يمكن تنفيذ الأداء المهاري بدون امتلاك اللاعب للسمات والخصائص البدنية التي تخدم الأداءات الحركية للمهارات الأساسية، إذ أن الصفات البدنية والمهارية أصبحت غير منفصلة في كرة القدم الحديثة، يجب {لاعب-رياضي} متزود بمهارات لا عيب فيها A. JAQUET 1981

إن تحليل مختلف عوامل الإنجاز في كرة القدم يضع بوضوح أهمية الجانب البدني مع الجانب التقني، التكتيكي، والنفسي DELLALET AL, 2008

إذ وجب على المدربين الرفع من مستوى اللياقة البدنية من أجل تمكين اللاعبين التعبير بطريقة أفضل عن إمكانياتهم الكروية.

وبما أن كرة القدم في العصر الحالي تتميز بنقص أو تضيق في الفراغات والوقت عند امتلاك الكرة أو أثناء استرجاعها مما أدى إلى البحث عن حالات مشابهة لما هو في المباريات الفعلية أثناء التدريبات.

ويذكر كل من على فهمي البيك وطه إسماعيل أن التدريب باللعب المصغر أساس لاكتساب اللاعب العديد من التكتيكات المختلفة حيث هي أساس سرعة إحساس اللاعب على الانتقال لأخذ الأماكن المناسبة وإتقان التمير السريع المناسب وكذا كيفية المحافظة على الكرة وتغيير الأماكن وحجز الخصوم واليقظة لكل خصم وزميل قريب، حيث أنها دائماً ما تتم على مساحات صغيرة حيث يرتقي مستوى الأداء البدني والتكتيكي. (على فهم البيك 1992، ص 140)

وعلى ضوء ما تقدم به من آراء الباحثين إضافة إلى خبرتهم النظرية والميدانية وكذا استناداً لرأي بعض خبراء كرة القدم لاحظنا قلة استخدام الأسس العلمية في تدريب مختلف الفئات العمرية خاصة منها التدريبات التي تتم باللعب المصغر، وعليه ارتأينا لمعرفة أثر تمارين الألعاب المصغرة في تطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم U17 وعليه يطرح الباحث التساؤلات التالية:

**التساؤل العام:**

هل تمارين الألعاب المصغرة تساهم في تطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم U17؟

**التساؤلات الجزئية:**

- هل تمارين الألعاب المصغرة تساهم في تطوير التحمل لدى لاعبي كرة القدم U17؟
- هل تمارين الألعاب المصغرة تساهم في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم U17؟
- هل يوجد اختلاف في مستوى الصفات البدنية قبل تطبيق التدريب وبعده؟

**الفرضيات:**

تمارين الألعاب المصغرة تساهم في تطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم.

**الفرضيات الجزئية:**

- تمارين الألعاب المصغرة تساهم في تطوير التحمل لدى لاعبي كرة القدم U17.
- تمارين الألعاب المصغرة تساهم في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم U17.
- يوجد اختلاف في مستوى الصفات البدنية قبل تطبيق التدريب وبعده.

**أسباب اختيار الموضوع:****الأسباب الذاتية:**

الميل الشخصي لكل ما تقدمه كرة القدم والتدريب الرياضي.  
الرغبة في تطبيق المعلومات النظرية على أرض الواقع من خلال تصميم برنامج تدريبي يتضمن تمارين خاصة لتطوير الجانب البدني (التحمل، القوة المميزة بالسرعة).  
اكتساب خبرات ومعلومات أكثر حول التدريب الرياضي في كرة القدم خاصة وتخطيط البرامج التدريبية في الألعاب الرياضية خاصة.  
التخصص في التدريب الرياضي.

**الأسباب الموضوعية:**

الحديث عن الألعاب المصغرة ودورها في كرة القدم  
فتح مجال البحث في مثل هذه المواضيع في كرة القدم.  
محاولة إبراز مدى أهمية تخصيص تمارين تدريبية في بناء وتصميم البرامج التدريبية.  
إثبات مدى تأثير التمارين الخاصة في الرفع من مستوى اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم.  
تطبيق التمارين والبرامج التدريبية المقننة علمياً على الواقع.

**أهمية الدراسة:****الجانب النظري:**

جعل دراستنا مرجعاً مساعداً للباحثين في الميدان الرياضي.

محاولة إعطاء بعض الحلول والاقتراحات النظرية والتطبيقية في هذا الموضوع. تبين الأهمية العلمية لضرورة التخطيط والبرمجة في التدريب الرياضي للوصول إلى أهداف مسطرة. كما يمكن الاستفادة من الدراسة الحالية في تصميم برامج تدريبية خاصة بتطوير التحمل والقوة المميزة بالسرعة في كرة القدم.

تعتبر خطوة تمهيدية للقيام بدراسات أخرى في هذا المجال

#### الجانب التطبيقي:

إظهار فعالية التدريب باستخدام تمارين الألعاب المصغرة في تطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم.

أهمية تخطيط التمرينات والتدريبات في كرة القدم في إطار برامج تدريبية مدروسة ومقننة.

تحديد مستوى اللاعبين البدنية.

**أهداف البحث:** يهدف البحث إلى:

التعرف على مدى فاعلية التدريب باستخدام تمارين الألعاب المصغرة لتطوير بعض الصفات البدنية.

محاولة معرفة وإبراز فعالية البرامج التدريبية المقننة ودورها في تحسين مستوى الأداء.

تقديم اقتراحات بهدف تطوير مستوى هذه الرياضة.

إبراز مدى أهمية التحمل والقوة المميزة بالسرعة كصفات بدنية هامة وضرورية للاعبين لكرة القدم.

معرفة مدى اهتمام المدربين بتصميم تمرينات خاصة لتطوير الصفات البدنية.

الكشف عن مدى أهمية تصميم تمرينات خاصة لتطوير بعض الصفات البدنية.

تسليط الضوء على التحمل والقوة المميزة بالسرعة كصفتين بدنييتين هامتين في كرة القدم.

#### تحديد المفاهيم والمصطلحات:

##### الألعاب المصغرة:

**التعريف النظري:** عبارة عن ألعاب بسيطة 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 بدونها. (أمين أنور الخولي، 1994، ص 171)

**التعريف الإجرائي:** عبارة عن ألعاب في مساحات مختلفة ذات شروط وأهداف محددة.

##### الصفات البدنية:

عرفها 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، ص 244)

**التعريف النظري:** عبارة عن قدرات بدنية خاصة بنوع النشاط البدني الممارس.



**فئة الأشبال U17:**

سنة المراهقة الوسطى: تسمى كذلك بالمرحلة الثانوية وما يميز هذه المرحلة سرعة النمو الجسمي نسبيا وتزداد التغيرات الجسمية الفيزيولوجية واهتمام المراهق بمظهره وقوة جسمه وحب ذاته. (صالح محمد على أبو جادو 2007، ص405)

التعريف الإجرائي: هي فئة مهمة من الفئات التي يمر عليها لاعب كرة قدم خلال مساره الكروي وهي الفئة التي تلي الأصاغر.

**تمهيد:**

التدريب الرياضي عملية يهدف إلى إعداد الرياضي إعدادا كاملا من مختلف النواحي والجوانب وفقا للمتطلبات البدنية والمهارية والخططية الخاصة بكل لعبة، ويعد من أحد الأسباب التي أدت إلى تحقيق مختلف الانجازات العالمية الكبرى، فاللعبة الحديث الذي يتميز حاليا بالأداء العالي ما هو إلا نتيجة لقمة الإبداع والتخطيط الصحيح لعملية التدريب، فكرة القدم أصبحت من أكثر الألعاب شعبية ومتعة والأكثر ممارسة في العالم نتيجة للجهود العلمية التي اعتمدت على نتائج البحوث العلمية في مجال التدريب الرياضي.

وفي هذا الفصل سنتطرق إلى عرض مجموعة من المحاور المرتبطة بموضوع الدراسة، حيث سنسلط الضوء على الجانب النظري لدراستنا من خلال مجموعة من المعلومات التي تم انتقائها من مختلف المراجع والدراسات المرتبطة بالبحث، فكانت المحاور كما يلي:

- المحور الأول: التدريب الرياضي الحديث.
- المحور الثاني: البرامج التدريبية.
- المحور الثالث: اللعب المصغر.
- المحور الرابع: متطلبات كرة القدم البدنية وخصائص المرحلة العمرية U17 .

## 1- التدريب الرياضي الحديث

1-1 مفهوم التدريب الرياضي: تعددت تعريفات التدريب الرياضي منها ما قدمه عبد الله حسين اللامي على أنه عملية تربية مخططة منتظمة مبنية على الأسس العلمية هدفها الوصول باللاعب إلى التكامل في الأداء الرياضي". (عبد الله حسين اللامي، 2010، ص17)

ويرى محمد رضا المدامغة التدريب الرياضي على أنه "عملية تربية 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، ص06)

حسب Matveiv.L "التدريب الرياضي يتضمن التحضير البدني، التقني والتكتيكي والنفسي عن طريق تمارين بدنية".

وحسب PLATONOV.V "التدريب الرياضي يتضمن مجموعة من المهام التي تضمن الصحة الجيدة، التربية، التطور البدني، التحكم التقني، التكتيكي والمستوى العالي في تطوير القدرات الخاصة".

إذن فالتدريب الرياضي عبارة عن كل الوسائل الطرق التقنية، البدنية، التكتيكية، النفسية، الهادفة إلى تحضير اللاعب والفريق على أن يكون في مستوى الانجاز.

## 1-2 مبادئ التدريب الرياضي:

إن التدريب الرياضي عملية منتظمة 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 فهم كامل من طرف المدرب قبل البدء في وضع برامج تدريبية طويلة المدى، وتتخلص مبادئ التدريب في:

إن الجسم قادر على التكيف مع أحمال التدريب.

إن أحمال التدريب بالشدة والتوقيت تؤدي إلى زيادة استعادة الشفاء.

ليس هناك زيادة في اللياقة إذا استخدم الحمل نفسه باستمرار أو كانت أحمال التدريب على فترات متباعدة.

إن التدريب الزائد أو التكيف غير الكامل يحدث عندما تكون أحمال التدريب كبيرة جدا أو متقاربة جدا.

يكون التكيف خاصا ومرتبنا بطبيعة التدريب الخاص.

وحسب WEINECK تنقسم إلى: (M.D 'ENT.WEINECK.ED vigot 1986)

مبادئ تتعلق بحمل التدريب ← فعالية STIMULUS لحمل التدريب.

حمل التدريب الخاص (الشخصي).

- حمل التدريب المتزايد.  
 زيادة الأحمال المتغيرة.  
 العلاقة بين الأحمال والاسترجاع.  
 حمل التدريب المستمر. ← مبادئ الدورة التدريبية  
 فترات حمل التدريب.  
 فترات الاسترجاع.  
 التكيف مع السن. ← مبادئ التخصص  
 التكيف مع الهدف الرياضي الخاص.  
 العلاقة بين التكوين العام والخاص. ← مبادئ التناسب proportionnalité  
 العلاقة بين مكونات الانجاز على مدار التطور.

### 1-3-3 الأساليب الأساسية للتدريب الحديث:

تنقسم إلى: (معاني عبد القادر 2013، ص 63، 62)

#### 1-3-1 أسلوب التدريب المنفصل:

تأتى هذه الطريقة من التدريبات من خلال تقسيم المدربين للعب إلى عدة نواحي، بدني، مهاري، خططي، ذهني، نفسي.

- من الناحية البدنية: التحمل - القوة - السرعة.
  - من الناحية المهارية: الجري بالكرة - المراقبة - المناولة.
  - من الناحية الذهنية: قبل اللقاء - بعد اللقاء....
- كل هذه المراحل يتم العمل بها بشكل منفصل أثناء التدريب والتي لا تتشابه إلا بنسبة قليلة مع حقيقة اللعب.

#### 1-3-2 أسلوب التدريب المدمج:

من خلال الدراسات التي قام بها كل من Teodoresce 1977. deblane 1979 والتي تم التوصل إلى أنه هناك اختلاف كبير بين حقيقة اللعب ووسائل تحليل اللعب المنتهجة من طرف مدربي الشباب، حيث أن العمل الخططي لا يأخذ باهتمام لعملية التكوين باعتبار أدائه يرجع إلى موهبة اللاعب أو هو نتيجة للقدرات البدنية مع القدرات المهارية الأمر الذي ألزم :

ضرورة الاعتماد على اللعب الخططي في سن مبكرة.

ضرورة مزج التدريب بين العمل المهاري والخططي.

مما أدى إلى الاهتمام بالتدريبات المدمجة التي تعمل على تطوير العمل العقلي للاعب مع تطوير قدرة الذكاء (الإدراك، التحليل...) ذلك بغية الوصول باللاعب إلى أداء سريع وموجه مع أكثر إبداع ومتعة، الأمر الذي يمكن للمدرب تحقيقه وذلك بتوفير البيئة المناسبة للتعليم والتدريب للاعب من خلال تمارين تنافسية مشابهة لموقف اللعب تتكامل فيها مكونات التدريب البدني مع كل من التدريب المهاري والخططي إضافة إلى الجانب المعرفي ، الأمر

الذي يتيح للاعب فرصة الإدراك (الزمني والمكاني) 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:

#### - التمارين المركبة:

التمارين البدنية المهارية: عبارة عن تمارين تهدف إلى اكتساب وترقية الأداء المهاري مرتبطا بتحقيق أهداف بدنية كالسرعة، التحمل ... مع مراعاة خصائص كل منها والجوانب الفنية لتدريبها.

التمارين المهارية البدنية الخطئية: هذه التمارين 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، التي تتضح في تحركات اللاعبين تحت ضغط الخصم والوقت والمساحة، مع احترام مبدأ التدرج في صعوبة التمرين ومن مميزات هذا النوع من التمارين:

تطوير الأداء الحركي للاعب مع التوافق الجيد.

وضع اللاعب في حالة تطبيق تمارين تعتمد على الإدراك.

التكرار الدائم للمهارات.

الإيقاع المستعمل في التمرين يسمح بتطوير اللياقة البدنية.

#### - تمارين اللعب:

اللعب يسمح بتطبيق العمل المهاري في وضعيات تتشابه بشكل كبير مع موقف اللعب باعتبار اللاعب ركيزة أساسية لتطوير الجانب الخطئي والتي تعمل على:

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.

اللعب يعطى أهمية لتطوير الثقافة التكتيكية.

#### - تمارين اللعب المصغر:

عبارة عن مجموعة من التمارين يكون تنظيمها أقرب إلى اللعب، تتصف بمشاركة عدد قليل من اللاعبين مع

تصحيح تطبيق مساحة اللعب داخل مساحات محددة مثل (10م x 10م، 20م x 20م) مما يسمح ب:

تطبيق كل المفاهيم المهارية، الخطئية في مواقف تتشابه مع مواقف اللعب.

التغير في شدة اللعب من خلال تقليص أو زيادة عدد اللاعبين.

تحسين اللياقة البدنية الخاصة باللاعبين.

## - تمارين اللعب على شكل مقابلة:

التدريبات على طريقة المقابلات تعمل على خلق جو مشابه للمقابلات من خلال مواجهة الخصم بالإضافة إلى التمرکز لاسترجاع الكرة، وبناء اللعب الهجومي بالإضافة إلى أن هذه التمرينات تسمح بإتقان اللاعبين للميكانيزمات المهارية الخطئية الجماعية من خلال اتخاذ القرارات الصحيحة والسريعة، مع محاولة التخلص من قلق المنافسة والضغوطات في مواقف تتشابه مع مواقف اللعب الحقيقية ومن مميزاته ما يلي:

تجرى التمرينات على شكل مقابلات في مساحات كبيرة من الملعب.

مشاركة عدد كبير من اللاعبين. (معافى عبد القادر. 2013 ص64,65)

## 1-4 مزايا وعيوب التحضير البدني المدمج والتحضير البدني بدون كرة .

## التحضير البدني بدون كرة:

المزايا	العيوب
التحكم في حمل التدريب الكشف بسهولة عن التقدم في الإعداد البدني. إمكانية المقارنة بين اللاعبين من حيث مستوى التحضير. تعبئة الحوافز والدوافع عند اللاعبين.	عدم تطوير الجانب المهاري. عدم رغبة اللاعبين في تطبيق هذا النوع من التحضير البدني. كثرة الإصابات.

الجدول رقم (01): يمثل مزايا وعيوب التحضير البدني بدون كرة

## التحضير البدني المدمج:

المزايا	العيوب
الزيادة في الحوافز والدوافع عند اللاعبين. تحسين وتطوير الجوانب المهارية والبدنية . الجمع بين العمل المهاري والخطئي الفردي والجماعي.	كثرة الإصابات نتيجة الاحتكاك. صعوبة السيطرة على حجم العمل. تتطلب الاهتمام والتنظيم والاستعداد من طرف المدرب.

الجدول رقم (02): يمثل مزايا وعيوب التحضير البدني المدمج

## 1-5 طرق التدريب الرياضي:

إن الهدف الرئيسي من طرق التدريب الرياضي هو تنمية مستوى الأداء البدني والمهاري والخططي 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 والخوجا أن طرق التدريب الرياضي هي الوسائل والخطوات اللازمة لتنفيذ البرنامج التدريبي لتنمية وتطوير الحالة التدريبية للاعب إلى أقصى درجة ممكنة لتحقيق الهدف المطلوب. (البشتاوي والخوجا، 2005، ص34،35)

كما يعرفها weineck على أنها عبارة عن الطريق الذي يتبعه المدرب أو المربي حتى تصل عملية التدريب إلى الهدف الذي وضعت وخطت من أجله وبصورة متدرجة بالنسبة لتنمية جميع الصفات البدنية والتقنية والتكتيكية للاعبين. (Weineck 1997, p126)

يمكن تقسيم طرق التدريب الرياضي إلى:

- طريقة التدريب باستخدام الحمل المستمر.
- طريقة التدريب باستخدام الحمل الفتري.
- طريقة التدريب باستخدام الحمل التكراري. (أحمد حمدي 2009، ص14)

• **طريقة التدريب الفتري:**

تستخدم طريقة التدريب الفتري كطريقة هامة من طرق التدريب في معظم أنواع الأنشطة الرياضية لتنمية صفات القوة العضلية والسرعة والتحمل، وكذلك الصفات البدنية المركبة من الصفات السابقة مثل تحمل القوة وتحمل السرعة والقوة المميزة بالسرعة، وهي طريقة من طرق التدريب تتميز بالتبادل المتتالي لبذل الجهد والراحة، ويرى بعض العلماء أن مصطلح التدريب الفتري نسبة إلى فترة الراحة البينية بين كل تمرين والتمرين الذي يليه. (محمد حسن علاوي 1994، ص17،20)

أهدافه:

- تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية الأساسية ( السرعة، التحمل، القوة).
- تنمية وتطوير العناصر البدنية المركبة (القوة المميزة بالسرعة، تحمل القوة، تحمل السرعة).
- تنمية وتطوير القدرات الهوائية واللاهوائية.

أنواعه:

- التدريب الفتري منخفض الشدة.
- التدريب الفتري مرتفع الشدة.

**التدريب الفتري منخفض الشدة:** تتميز هذه الطريقة بشدة منخفضة إذ تصل في تمارين الجري من (60-80%)

من أقصى مستوى للفرد وتصل في تمارين القوة سواء باستخدام الأثقال الإضافية أو باستخدام ثقل وزن الجسم من (50-60%) من أقصى مستوى للفرد والتي تهدف إلى :

- تنمية المطاولة العامة والخاصة.

- تنمية عمل الجهازين الدوري والتنفسي وذلك من خلال تحسين السعة الحيوية للرتئين وسعة القلب.
- زيادة قدرة الدم على حمل المزيد من الأكسجين.

**التدريب الفترتي مرتفع الشدة:** يتميز بالشدة المرتفعة، إذ تصل في تمارين الجري إلى (80-95%) من أقصى مستوى الفرد وتصل في تمارين القوة باستخدام الأثقال الإضافية إلى (75%) من أقصى مستوى الفرد. وتهدف إلى تنمية عدد من الصفات البدنية منها التحمل الخاص والتحمل اللاهوائي والسرعة والقوة المميزة بالسرعة والقوة القصوى، وتسهم في تحسين كفاءة إنتاج الطاقة للنظام اللاهوائي تحت ظروف نقص الأكسجين. (فاطمة عبد صالح، نوال مهدي جاسم، 2011، ص162، 159)

#### • طريقة التدريب التكراري:

يهدف هذا النوع من التدريب إلى تنمية وتطوير السرعة والقوة بصورة أساسية، وما ينبثق عنهما كقوة السرعة وتحمل السرعة، وتستخدم هذه الطريقة في بعض الفعاليات بألعاب القوى كالمسافات القصيرة (100، 200، 400) والحواجز والرمي.... الخ، والصفة المميزة لهذا الشكل من التدريب هو التأثير على مختلف أعضاء وأجهزة جسم اللاعب ومن بين هذه التأثيرات:

- زيادة مخزون الطاقة الحيوية في العضلات.
- زيادة حجم الألياف العضلية.

- زيادة الطاقة الحيوية اللاهوائية والتي تتم بغياب الأكسجين. (كمال جميل الرضى 2004، ص 224)

تتراوح شدة الأداء العالية في هذه الطريقة ما بين 80-100% بشكل عام، مع تكرارات تكون من 1-6 والراحة تكون طويلة نسبياً، الأمر الذي يختلف حسب نوعية الأداء (تمارين قوة أو تمارين جري) إذ أن شدة تمارين القوة تتراوح ما بين 90-100% مع زمن أداء قصير جداً يتراوح من 2-6 ثانية أو من 1-3 تكرار بفترة راحة ما بين 3-4 دقائق، أما زمن الأداء في الجري يتراوح بين الزمن القصير 15-120 ثانية، والزمن المتوسط يستمر من 120 ثانية-8 دقائق بينما زمن الأداء الطويل من 8-15 د بعدد تكرارات من 3-6 والراحة من 6-45 د. (فاطمة عبد صالح 2011، ص 164)

#### **1-6 حمل التدريب:**

يعتبر حمل التدريب الوسيلة الرئيسية لتأمين حدوث التعب المؤدى إلى عمليات التكيف ثم الارتقاء بمستوى اللاعبين من الناحية البدنية والنفسية والخطية والتقنية وقد تطرق بعض العلماء إلى تحديد مفاهيم لحمل التدريب فكانت كالآتي:

عرفه هارى حمل التدريب بأنه الجهد البدني العصبي والنفسي الواقع على أجهزة الجسم المختلفة كرد فعل لممارسة الأنشطة الرياضية. البشناوى والخوجا 2005، 35، 34.

أما من وجهة النظر الفيزيولوجية يشير سيد عبد المقصود عن فروخو شانسكى للحمل بكمية التأثيرات الواقعة على الأعضاء الداخلية نتيجة عمل عضلي محدد ينعكس على الأعضاء الداخلية على هيئة ردود أفعال وظيفية واستخلاصاً لمفاهيم حمل التدريب يمكن تعريفه بأنه كمية التدريبات أو المجهودات ذات الاتجاهات المختلفة



والمؤثرة على جميع أعضاء وأجهزة الجسم الحيوية التي تظهر علي اللاعب في صورة ردود أفعال وظيفية نتيجة أداء هذه التدريبات. (امر الله البساطي 1998، ص 27)

### مكونات حمل التدريب:

- **الشدة:** تتمثل في درجة تركيز التدريبات أو المثبرات في الوحدة التدريبية وتحدد بمقدار الانجاز الفعلي، وهي بذلك تمثل قوة المثبر أو درجة صعوبة أداء التمرين.
  - **الحجم:** يحدد من خلال زمن أو مسافة التمرين وكذلك عدد مرات التكرار وبذلك يمثل حجم مجموع المسافات أو الأزمنة أو التكرارات في وحدة التدريب اليومية ودورات الحمل الأسبوعي أو الشهرية.
  - **كثافة الحمل:** عبارة عن العلاقة الزمنية بين فترات الراحة والحمل في وحدة التدريب أو مجموعة التمارين، 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 د ويمكن أيضا أداء 7 تكرارات في نفس الزمن والفارق بين الوضعين هو كثافة التمرين.
- ويشير حسين فيما يخص التوقيت الصحيح لتكرار الحمل يقول أن قدرة اللاعب على الأداء بدينا كان أم مهاريا تمر في أربعة مراحل هي: (حسن هاشم ياسر 2012، ص 30)
- مرحلة استنفاد الجهد: عند أداء اللاعب جهد بدني فانه ينفذ طاقة وجهد مما يؤدي إلى انخفاض قدرته على العمل تدريجيا وتظهر عليه أعراض التعب.
- مرحلة استعادة الشفاء: عند انتقال اللاعب من فترة الأداء إلى فترة الراحة نجد بأن إمكانية اللاعب تعود تدريجيا 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.

تقنين شدة حمل التدريب: إذ يعتبر معدل القلب هو بشدة حمل التدريب وهو يشبه تركيز حمض اللاكتيك في الدم غير أنه الأكثر ارتباطا بالجانب التطبيقي لسهولة قياسه، سواء يدويا أو باستخدام الأجهزة الحديثة، وقد وجد أن هناك علاقة ارتباط ما بين معدل القلب واستهلاك الأوكسجين ونسبة تركيز اللاكتيك في الدم لذلك فقد أصبح مؤشرا ميدانيا سهل الاستخدام. أبو علاء عبد الفتاح 1994، ص 545.

النبض كمؤشر فيزيولوجي لتوجيه شدة الحمل: (امر الله البساطي 1998، ص 14)

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

الهامة وسهلة الاستخدام في المجال التطبيقي، ويمكن بواسطته تحديد مستوى شدة الحمل حيث يعطى للمدرب معلومات ايجابية سريعة لردود فعل الأجهزة الوظيفية في الملعب ومن ثم توجيه الحمل التدريبي، وللتعرف على معدل ضربات المناسبة للشدة المطلوبة يجب معرفة متغيرات أساسية هي:

عمر اللاعب.

معدل النبض.

وقت الراحة.

أقصى معدل لضربات القلب.

وقد توصل KARVONEN إلي أن هناك علاقة بين السن وأقصى معدل لضربات القلب ويتم حسابه عن طريق المعادلة التالية:

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

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 بطريقة KARVONEN :

قيمة النبض = درجة الحمل % × (الفرق بين أقصى معدل لضربات القلب والنبض وقت الراحة)

+ معدل النبض وقت الراحة = ..... ن/د.

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

أ- الحمل الأقصى: درجة الحمل التي يصل اللاعب خلال تنفيذها لدرجة التعب لا يستطيع معها الاستمرار في الأداء مما يؤدي باللاعب الوصول إلي درجة تعب لا يستطيع معها الاستمرار في اللعب.

**استخدامات الحمل الأقصى:**

يستخدم في تطوير القدرات واللياقة البدنية - يستخدم في تطوير المهارات في ظروف المنافسات يستخدم في تطوير القدرات الخطئية في ظروف المنافسات.

ب- الحمل الأقل من الأقصى: هو الحمل الذي تقل درجته قليلا عن الحمل الأقصى.

**استخدامات الحمل الأقل من الأقصى:**

تحقيق ثبات المستوى دون إلقاء عبئ بدني وعصبي أقصى على كاهل اللاعب.

تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارات الحركية والخطية كما هو الحال في بعض مواقف المنافسة والتي يكون فيها حمل الأداء أقل من الأقصى.

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. (أمر الله البساطي 1998، ص40)

ث- الحمل المتوسط: هو الحمل الذي تتميز درجته بالتوسط من حيث العبء الواقع على الأجهزة الوظيفية للاعب.

تأثيراته: يستخدم في تحقيق أهداف تعلم المهارات الحركية والخطية

يستخدم في الارتقاء بمستوى تعلم المهارات الحركية والخطية.

يستخدم بمدى واسع في خفض درجة بعد استخدام الحمل الأقصى والحمل الأقل من الأقصى.

ج- الحمل الأقل من المتوسط: هو الحمل الذي يقل بدرجات قليلة عن الحمل المتوسط والذي لا يلقى أعباء كبيرة على الأجهزة الوظيفية لجسم اللاعب.

يؤدي الحمل الأقل من المتوسط إلى تنشيط الأجهزة الوظيفية دون التسبب في إلقاء أعباء كبيرة عليها، وبالتالي لا يشعر اللاعب بالتعب.

استخداماته:

تعلم المهارات الحركية والخطية ومراجعة البعض منها الذي يتطلب عبئا بدنيا خفيفا.

التقليل من الضغوط الواقعة على اللاعب نتيجة تنفيذ أحمال قصوى أو أقل من القصوى.

يستخدم كثيرا في تمارين الإحماء والتهدئة خلال وحدة التدريب.

يستخدم بهدف إضفاء روح السرور والمرح والاستمتاع خلال وحدة التدريب.

ح- حمل الراحة الإيجابية: هو أقل الدرجات التي يمكن أن يتعرض لها اللاعب خلال التدريب الرياضي، في

هذه الدرجة من الحمل لا تكون هناك أعباء تذكر على الأجهزة الوظيفية لجسم اللاعب خلال التدريب الرياضي، بل

العكس فقد أثبتت الدراسات أن التعرض لمثل هذه الدرجة من حمل التدريب تؤدي إلى سرعة استعادة اللاعب شفاؤه

من الأحمال السابقة. (مفتى إبراهيم حماد 2002، ص125، 123)

تنقسم الراحة البنينية من حيث أسلوب تنفيذها إلى نوعين رئيسيين هما:

الراحة الإيجابية: فيها تستغل الراحة البنينية 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 بعد أداء الفرد الرياضي لأي نوع من الأنشطة الحركية المقصودة بعد الانتهاء من تمرين سابق

ويتمثل ذلك في الرقود أو الوقوف أو الجلوس أو الاسترخاء. (مفتى إبراهيم 2001، ص79)

كما يمكن تقسيم الراحة البنينية إلى نوعين هما:

راحة غير كاملة: يصل فيها معدل النبض غالبا ما بين 140-180 ن/د.

راحة كاملة: فيها تهبط العمليات الفيزيولوجية بالجسم إلى مستويات متدنية ويصل فيها النبض غالبا ما بين 110-

120 ن/د. (البشتاوى والخواجه 2005، ص70)

## 2- البرامج التدريبية:

## 2-1 مفهوم البرامج التدريبية:

كثيرا ما تتم عملية التخطيط في معظم مجالات الحياة دون أهم عناصرها ألا وهي البرامج، وذلك لعدم الإلمام التام بعملية تصميم وتطوير هذه البرامج فهي بصفة عامة الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط وبدونها يكون التخطيط ناقص، والبرامج لا توضع من فراغ حيث أن لها علاقة بعناصر التخطيط الأخرى فهي توضع في ضل الأهداف المرجوة وعلى أساس الإمكانيات المتاحة والبرامج التدريبية تضمن استمرار عمليات التنفيذ بأسلوب متدرج من يوم لشهر لسنة، وعرفه بعض العلماء: حسب wiliams "البرامج بصفة عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة". (عبد الحميد شرف 1997، ص18)

ويعرفه مفتي ابراهيم "بأنه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية وبدونه يكون التخطيط ناقص". (مفتي ابراهيم محمد حمادة 1997، ص261)

وتعتبر البرامج من أهم الأعمال التي يهتم بها في مجال التربية البدنية والرياضية لأن البرامج العلمية المقننة هي الضمان الوحيد لإحداث النمو المطلوب. (حسام عز الرجال، ابراهيم الحملي 2002، ص26) ومنه يمكن القول أن البرامج التدريبية عبارة عن خطوات تنفيذية لعملية تخطيط خطة ما سألقة التصميم وما يتطلبه التنفيذ من توزيع زمني وطرق التطبيق وإمكانيات تحقق هدف الخطة، فمن الصعب أو المستحيل تحقيق هدف الخطة دون البرامج التدريبية.

## 2-2 أهمية تخطيط البرامج التدريبية:

- اكتساب التخطيط الفعالية المطلوبة.
- الاقتصاد في الوقت.
- المساعدة في نجاح الخطط التدريبية والتعليمية.
- دقة التنفيذ.
- البعد عن العشوائية في التنفيذ.

## 2-3 أسس بناء البرامج التدريبية:

اتفق كل من محمد الحماصي وأمين الخولي وأبو المجد وجمال النمكي بأن الأسس الهامة لتخطيط البرامج التدريبية وخاصة في كرة القدم هي:

- أن يخطط البرنامج بحيث يسمح بالتقدم بأقل تكرار ممكن.
- تنظيم البرامج بحيث يتيح وقت ملائم للتعلم.
- أن تكون البرامج من الأنشطة المشوقة والتي تتميز بالقيم وتؤدي إلى النمو المتوازن.
- أن تبنى البرامج في ضوء الإمكانيات المتاحة والأهداف.

- اختيار المحتوى الذي سيتم التركيز على تنفيذه خلال الموسم وهي الأهداف (اللياقة البدنية، مهارات المعلومات الرياضية، المعلومات الشخصية والاجتماعية) بما يتناسب مع كل مرحلة سنوية. (عمر وأبو المجد، جمال النمكي 1997، ص167)
- 2-4 أسس وضع البرامج التدريبية:**
- المعرفة المسبقة لمواعيد المباريات الرسمية والودية، حتى يتم وضع خطة التدريب على هذا الأساس.
- معرفة مستوى الفريق واللاعبين من حيث المهارات وقدرة الأداء الرياضي.
- الإمكانيات التي في متناول المدرب. (محمود حنفي مختار 1988، ص22)
- 2-5 أسس نجاح البرامج التدريبية:**
- يجب أن ينمى لدى اللاعبين الاستجابة (الدافع للتعلم والرغبة) للبرنامج التدريبي وأن تكون لديهم الثقة فيما يبذلونه من جهد أثناء التعلم والتدريب مع إقناع كل لاعب بأن ذلك سيصل به إلى درجة عالية من الأداء.
- يجب أن يتضمن البرنامج التدريبي الألعاب والتمرينات التي تجدد من نشاط اللاعبين وتزيد من إقبالهم على الأداء وتبعد عامل الملل لديهم أي المزج بين البرنامج المشوق الترفيهي والبرنامج الجدي الذي يتطلب التصميم.
- أن يحتوى البرنامج على وسائل القياس التي توضح نتائج التدريب لدى اللاعبين فهناك اختلاف في تفاعل اللاعبين في أهداف البرنامج خلال فتراته ومراحله ومقياس النجاح أن يشعر اللاعبون بمدى ما حققوه من تقدم.
- يجب أن يتعود اللاعبين على التركيز الكامل في الأداء أثناء التدريب.
- يجب تحديد المباريات والمسابقات، وأماكن التدريب وعدد اللاعبين والأدوات ووسائل القياس، والسجلات الخاصة بالكشف الطبي الدوري والإصابات.
- عند تخطيط البرامج التدريبية يجب مراعاة الإعداد المتكامل للاعبين كل من الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية والذهنية.
- تتناسب البرنامج مع الإمكانيات والأدوات والملاعب المتاحة في كل نادي.
- يجب أن تتصف وحدة التدريب بالشمولية و أن تضي عليها عامل البهجة والسرور والمتعة. (مفتي ابراهيم 1997، ص263)

**2-6 خطوات تصميم البرامج التدريبية:****2-6-1 المبادئ العلمية التي يقوم عليها البرنامج:**

إن برنامج كرة القدم يجب أن يبني على المبادئ والأسس العلمية بالدرجة الأولى كباقي العلوم الأخرى، علم النفس أو علم وظائف الأعضاء....الخ.

**2-6-2 الهدف العام والأهداف الفرعية للبرنامج:**

يستمد هدف البرنامج من هدف الخطة، كما أنه من المهم أن يكون هدف البرنامج قابلاً للتحقيق، وأن لا يفصل هدفه عن محتواه وتحديد الأهداف بدقة يساهم بدرجة كبيرة في اختيار الأنشطة المناسبة وتحديد أفضل بدائل التدريب والتعلم كما يساعد بفعالية في القيام بعملية التقويم.

**2-6-3 تحديد الأنشطة داخل البرنامج التدريبي:**

كالإحماء، التهيئة، الإعداد بمختلف أنواعه (بدني وخطي ومهاري ونفسي).

**2-6-4 تنظيم الأنشطة داخل البرنامج:**

تنظيم حمل التدريب بكل مكوناته ودرجته وكذلك توزيع أزمته التدريب.

**2-6-5 الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبي:**

لقاء المدرب مع اللاعبين لشرح محتويات التدريب.

إعداد المدرب لمكان التدريب من قاعة أو ملعب.

إعداد الأجهزة والأدوات التي قد تتطلبها تنفيذ الوحدة التدريبية.

بدء الوحدة التدريبية بشكل نظامي.

إجراء تمارين الإحماء.

إجراء تمارين تحقق أهداف الوحدة في تسلسل عملي.

إجراء تمارين التهيئة.

مقابلة اللاعبين للاطمئنان عليهم والتعرف على مدى تأثير الحمل عليهم.

**2-6-6 تقويم البرنامج التدريبي:**

على المدرب تحديد مواعيد معينة لتقويم كافة جوانب البرنامج التدريبي (البدنية، المهارية، الخطية) وذلك من خلال الاختبارات الخاصة بذلك لغرض معرفة نقاط القوة والضعف لإجراء التعديلات اللازمة في الجزء أو الأجزاء المطلوب معالجتها مستقبلاً. (منصور جميل العنكي 2013، ص192، 191)

**2-6-7 تطوير البرنامج التدريبي:**

يتم التطوير من خلال عدد من الخطوات الملخصة فيما يلي:

التحديد الدقيق لهدف عملية تطوير البرنامج.

التحديد الدقيق للأهداف الفرعية لهدف البرنامج.

التحديد الدقيق للظروف النفسية والاجتماعية لكل من المستفيدين والمشاركين في البرنامج.

التحديد الدقيق لأفضل أنشطة تحقق أهداف البرنامج.

التحديد الدقيق لأفضل طرق و أساليب تحقق أنشطة البرنامج.

التحديد الدقيق لأفضل أساليب التقويم لكل من أنشطة البرنامج. (محمد رضا الوقاد 2003، ص209،203)

## 2-7 خصائص تصميم البرنامج التدريبي:

تلبية الاحتياجات المحددة.

أن تكون أهدافها قابلة للقياس.

أن تكون تحتوى مستوى المدربين.

تركيب الوحدات في المحتوى بشكل منطقي.

أن يراعي وقت تنفيذ الوحدات والمحتوى.

أن تكون القاعة مناسبة ومحفزة.

توفير التقنيات المساعدة.

توزيع المادة التعليمية على المدربين.

تحديد شروط التجانس للمتدربين.

الالتزام بطرق التقييم وأساليبه.تحديد منسق للبرنامج.

## 2-8 صعوبات تصميم البرنامج التدريبي:

عدم معرفة الجهات الراغبة في التدريب الاحتياجات الفعلية لها.

تحميل البرامج أهداف ومهام أكبر من إمكانية التنفيذ بسبب ضيق الوقت أو قلة المواد.

الاستعجال في تصميم البرنامج.

غياب التقييم العلمي لما ينفذ من البرامج. (بلال خلف السكارنة 2011، ص149،148)

## 2-9 تخطيط البرامج في التدريب الرياضي الحديث:

إن التخطيط في التدريب في كرة القدم يلعب دورا هاما و أساسيا في تحقيق المستويات الرياضية

العالية سواء في جانبها البدني والمهاري والخططي والنفسي ، وتتطلب رفع كفاءة لاعبي كرة القدم

أمورا كثيرة منها التخطيط السليم للتدريب الرياضي لجوانب الإعداد المهاري والخططي، حيث أن

الوصول إلى المستويات الرياضية العالية لا يأتي وليد الصدفة بل نتيجة لخطة طويلة المدى لها

أهداف محددة تمتد إلى عدة سنوات، ومن هنا أصبحت البرامج التدريبية الوسيلة الفعالة في تأسيس

وإعداد الناشئين ورفع مستوياتهم مهاريا وفنيا لانجاز متطلبات اللعبة تحت كافة ظروف الأداء

المختلفة. (ابراهيم شعلات، محمد عفيفي 2001، ص259)

التخطيط يعتبر الوسيلة الأساسية والضرورية لتطوير أداء اللاعبين والفريق، ولما كان التدريب هو

الوسيلة الرئيسية للوصول إلى هذا التطور في أدائهم كان الأمر الضروري تخطيط التدريب ضمانا

لإحداث أفضل درجة ممكنة في المستوى وتقدمه. (مفتى ابراهيم حماد 1997، ص287)



**2-9-1 مفهوم التخطيط الرياضي:**

إن مفهوم التخطيط الرياضي لا يخرج عن المفهوم العام للتخطيط كعنصر أساسي من عناصر الإدارة، ويكتسب أهمية من المستوى العالي والمعقد في إدارة العملية التدريبية وقيادتها، وهناك الكثير من التعريفات للتخطيط الرياضي تشترك في عناصر أساسية في مقدمتها القدرة على التنبؤ والنظرة المستقبلية الواعية.

يعرفه مارتن 1980 "أنه عملية تنبؤية تعتمد على تنظيم مكونات عناصر التدريب الأساسية وتسجيلها لتحقيق هدف معين.

في حين يعرفه علي البيك أنه تصور للظروف التدريبية واستخدام للوسائل والطرق الخاصة لتحقيق أهداف محددة لمراحل الإعداد الرياضي والنتائج الرياضية المستقبلية التي يجب أن يحققها الرياضيون.

**2-9-2 التخطيط والخطة والبرنامج:**

التخطيط عملية أشمل وأعم من مفهوم الخطة، إذ يعبر عن التخطيط بأنه وضع خطة، فالخطة إذن ناتجة عن التخطيط وتعرف الخطة أنها "الإطار الذي يحدد المعالم الأساسية للبرنامج أو المنهاج التدريبي" أما التخطيط فهو "عملية تنبؤ بالمستقبل والاستعداد له بخطة" أما البرنامج " فهو الخطوات التنفيذية التي تكون على شكل فعاليات وتمارين بدنية أو عقلية تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الأهداف".

**2-9-3 المتطلبات العامة في التخطيط الرياضي:**

وجب على المدرب إتباع بعض المتطلبات التي تمثل الأساس لعملية التخطيط التي يجب أن تأخذ بعين الاعتبار عند تصميم خطط التدريب.

**2-9-3-1 الخطط طويلة الأمد يجب أن تكون مرتبطة مع الخطط المرحلية:**

إن أهداف الخطط الطويلة أو البعيدة الأمد تمثل الأهداف الرئيسية لعملية التدريب التي يمكن تحقيقها من خلال تحقيق الأهداف المرحلية عن طريق الخطط الأقصر أمداً، ومن هنا يجب أن تعتمد أهداف خطة التدريب الطويلة الأمد على معايير ومحتويات تدريبية موجودة في الخطة السنوية ولسنوات عدة، وكذلك حالة العلاقة بين الخطط المتوسطة وتحقيقها لأهداف مراحل الخطة السنوية وصولاً إلى أهداف الوحدة التدريبية.

**2-9-3-2 تحديد عامل التدريب الرئيس أو مكونه:**

وجب على المدرب أثناء التدريب التركيز بصورة متساوية أو طبقاً لاحتياجات الرياضي على كل مكون تدريبي وتحديد الحجم والشدة التدريبية المناسبة لذلك.

**2-9-3-3 مراعاة الإيقاعية في سير تنفيذ الخطة التدريبية:**

يجب على المدرب في بداية كل المرحلة التدريبية أن يضع أهداف الإنجاز ومعايير الاختبار التي يمكن تحقيقها أثناء تلك الدوائر التدريبية أو بعد نهايتها، فأهداف المرحلة المنجزة سيترتب عليها الزيادة

المتدرجة لمؤشرات التدريب وقدرة الانجاز والأداء، حيث ستضمن استمرار ثبات نوعية البرامج التدريبية، لذلك يجب مراعاة الاستمرار بإيقاع متصاعد في مؤشرات الحمل التدريبي، باتجاه تحقيق أهداف مرحلة التدريب وبما يتلاءم مع قابلية الرياضي ومدى تطوره. (أحمد يوسف متعب الحساوي 2014، ص149،146)

## 2-10 الخطة التدريبية في التدريب الرياضي الحديث:

التخطيط لأي عمل في أي مجال يضمن دائماً الحصول على أعلى النتائج، ويسهل تبعا لذلك وضع البرامج، والتخطيط في كرة القدم أو غيرها من الأنشطة الرياضية يضمن لا محالة الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية لذلك فإنه من الضروري أن يكون لدينا خطة متكاملة عندما نبدأ في العمل مع أي فريق وعلى أي مستوى. (محمد رضا الوقاد 2003، ص269)

وهناك ثلاثة أنواع من الخطط المستخدمة في التدريب الرياضي في كرة القدم والتي هي:

خطط الإعداد الطويلة المدى - خطط التدريب السنوية - خطط التدريب اليومية.

(مفتي ابراهيم حماد 1997، ص267)

## 2-10-1 خطط الإعداد الطويلة المدى:

يسمى التخطيط طويل المدى بالتخطيط الأولمبي، حيث توضع الخطة لغرض إعداد اللاعبين لأربع سنوات بالنسبة للمنتخبات والفرق التي ترتبط بمسابقات أو بطولات دولية أو أولمبية كالمشاركة في كأس العالم أو مختلف البطولات القارية والأولمبية، وقد تطول فترة الإعداد ثماني سنوات أو أكثر حيث يقوم المدربون بانتقاء اللاعبين حسب الأعمار المناسبة لفعاليتهم، عن طريق الاختبارات والقياسات الخاصة بذلك، وبذلك يعقدونهم بالتدريب المقنن عن طريق وضع الخطط الطويلة المدى والتي تحتوي مراحل تدريبية لكل منها هدف خاص وواضح. (بسطوي أحمد 2008، ص377)

## 2-10-2 خطة التدريب السنوية MACROCYCLE:

تشكل السنة دورة زمنية مغلقة تقع ضمنها المنافسات في أوقات معينة ومحددة، لذلك تعتبر من أهم أسس تخطيط التدريب فعند الشروع في وضع خطة العمل السنوية يجب توفر كافة البيانات والمعلومات الخاصة بالفريق سواء كانت إدارية، فنية، علمية أو نظرية، ففي النواحي النظرية تشتمل الخطة على كل ما يتعلق بظروف المباريات والفرق المنافسة ونواحي القياس والتقويم والاختبارات التي يشارك فيها اللاعبون في كافة المراحل وفي النواحي العلمية توضيح الخطة وذلك بتوزيعها في البرنامج وكيفية تقسيم الوقت والحمل التدريبي عبر مراحل وفتترات الخطة السنوية (فترة الإعداد - فترة المنافسات - الفترة الانتقالية). (مفتي ابراهيم حماد 1997، ص267)

أ- فترة الإعداد: هي الفترة التي يعد ويأهل خلالها اللاعب لكي يخوض مباريات الموسم التنافسي.  
(فاطمة عبد مالخ، نوال مهدي جاسم، 2011، ص21)

وتنقسم إلى ثلاثة مراحل كما يلي:

#### أولاً/ الإعداد البدني العام:

يزداد حجم العمل فيها بدرجة كبيرة من (70%-80%) من درجة العمل الكلية والشدة تكون متوسطة، وذلك لتطوير الحالة التدريبية والارتقاء بعناصر اللياقة البدنية العامة.

وتستغرق هذه المرحلة من 2-3 أسابيع ويجرى التدريب من 3-5 مرات أسبوعياً وتحتوي هذه المرحلة على تمارين عامة لجميع أجزاء الجسم والعضلات بالإضافة إلى التدريبات الفنية، والتمارين بالأجهزة والألعاب الصغيرة. (مفتي إبراهيم 1994، ص38، 39)

#### ثانياً/ الإعداد البدني الخاص:

تستغرق هذه المرحلة من 4-6 أسابيع، وفي كرة القدم تهدف إلى التركيز على الإعداد البدني الخاص من خلال تدريبات الإعداد الخاص باللعبة من حيث الشكل والموقف وما يضمن معه متطلبات الأداء التنافسي وتحسين الأداء المهاري والخططي وتطويره وإكساب اللاعبين الثقة بالنفس. (طه إسماعيل 1989، ص29)

وبصورة شاملة تهدف إلى محاولة وصول الفرد إلى أقصى مستوى، وتشمل الإعداد البدني الخاص وإتقان الأداء المهاري وإكساب القدرات الخططية إلى جانب الاشتراك في المنافسات. (وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد 2002، ص20)

#### ثالثاً/ مرحلة المنافسات التجريبية:

تتراوح ما بين 3-5 أسابيع طبقاً لظروف كل فريق وتتضمن من 4-8 مباريات تجريبية، وهدفها الأساسي رفع الأداء المهاري والخططي وطرق اللعب كما تستكمل الجوانب الحركية خاصة تلك التي تحتاج فترة طويلة لتنميتها وتطويرها مثل أنواع القوة العضلية والتحمل في ظروف المباريات. (مفتي إبراهيم حماد 1997، ص281)

وتخدم هذه المرحلة مباشرة المرحلة القادمة مرحلة المنافسات وبالتالي الهدف الرئيسي للمدرب هو الحفاظ على جميع مكتسبات المراحل السابقة وتنشيتها والاستفادة من المقابلات التجريبية للوقوف على أهم الأخطاء وتصحيحها.

(طه إسماعيل 1998، ص35)

#### ب- فترة المنافسات:

يتلخص الهدف الأساسي لهذه المرحلة في إمكانية الحفاظ على المستوى الذي تحقق من الإعداد الخاص والارتقاء به وإمكانية الاستفادة منه في أحسن صورة خلال المنافسات الهامة. (على فهمي البيك، عماد الدين عباس أبوزيد 2008، ص103)

وفي كرة القدم تعتبر هذه المرحلة من أهم وأخطر ما يمر به اللاعبين والمدربين ومن أهم واجبات المدرب ما يلي:

المحافظة على مستوى الفريق طيلة هذه الفترة.

تتراوح مراحل التدريب الأسبوعية في هذه المرحلة من 4-5 أسبوع.

التركيز على الناحية الجماعية في التدريب في هذه المرحلة.

العمل الدعوب بغرض خلط الجانب البدني والمهاري لرفع القدرة الفنية والبدنية والوقوف على حالات الضعف في قدرات اللاعبين.

### ج- الفترة الانتقالية:

تتصدر بين فترة نهاية المباريات وبداية فترة الإعداد وتهدف إلى الترويح على اللاعبين بعد الشد العصبي خلال فترة المباريات، وإراحة الأجهزة الحيوية بعد الجهد البدني طيلة الموسم الرياضي وكذلك علاج الإصابات الرياضية، تدوم مدتها ما بين 4-6 أسابيع، ولا يحتوي التدريب في هذه المرحلة على أحجام كبيرة من العمل وتعتبر من أهم فترات الخطة السنوية لتحقيق التقدم في الموسم المقبل إذا تم التخطيط جيدا. (علي فهي بيك 1996، ص201)

الاسترجاع العصبي الهدف الأول في هذه المرحلة بعد موسم من المباريات الرسمية التي ينتج عنها توترات نفسية وفيزيولوجية، مثلما صرح به المحضر البدني لنادي برشلونة DR PRUNA بعض اللاعبين مثل XAVI, MESSI, INESTIA لعبوا أكثر من 60 مباراة في العام خلال الثلاث سنوات الأخيرة، إذن فهم يحتاجون للاسترجاع النفسي وقطع كرة القدم من أجل جذب القلق وإعادة التزويد، وكذلك الاسترجاع البدني من الأحمال، الجسم يحتاج إلى إعادة الشحن عن طريق استرخاء كل العضلات، المفاصل، الأربطة، النظام العصبي.

A DELLA 2012, P92.

### 2-10-3 الدورة التدريبية المتوسطة MESOCYCLE:

يسعى المدرب دائما للوصول لأفضل مستويات لاعبيه لمختلف مكونات اللعبة، ومستوى اللاعب مهما كان جيدا فإنه دائما بحاجة للتطور والتقدم لذلك فإن تمارين الأسابيع التي تضم الشهر الواحد يجب أن تكون واضحة من حيث التطور والتدرج والارتقاء وأن محتويات الأسبوع الأول من الشهر يمكن اعتبارها قاعدة من أجل الانطلاق إلى الأفضل، وأثناء وضع البرنامج الشهري يجب على المدرب أخذ عملية الاسترداد بعين الاعتبار، أي يعمل المدرب على خفض حمل التدريب من ناحية الشدة أو الحجم أو كلاهما معا في سبيل أن يسترد اللاعب ويمكن للمدرب الاعتماد على مبدأ الاسترداد في اللياقة البدنية فقط. (ثامر محسن 1988، ص168)

تمثل الدورة المتوسطة جزءا أساسيا يتكرر بأشكال مختلفة متدرجة الشدة على مدار السنة التدريبية لتمثل في إجمالها الدورة التدريبية الكبرى والتي ترتبط بها مواسم التدريب المتعاقبة، ويمكن تغيير إيقاع الدورات المتوسطة حيث تستمر أكثر من ستة أسابيع وحتى ثمانية أسابيع ويتوقف ذلك على: البرنامج الزمني الخاص بالمباريات المحلية والدولية التي يشارك فيها اللاعب. مستوى اللاعب وإمكاناته في القدرة على التكيف والاسترجاع. طرق تخطيط ونظام الدورات الصغيرة.

#### 2-10-4 الدورة التدريبية الصغرى MICROCYCLE:

تسمى بدورة الحمل الأسبوعية، حيث ترتبط ببرنامج إيقاعي أسبوعي وقد تطول الدورة حتى أسبوعين وقد تقل حيث تتمثل في يومان تدريبيان، ويتم تشكيل حمل الدورة التدريبية الصغرى بناءا موقعها داخل مواسم التدريب وهدف كل موسم وارتباطها بالدورة التدريبية المتوسطة حيث تعتبر مكونا أساسيا من مكوناتها إضافة إلى نوع الدورة ( إعداد- مسابقات- استرجاع) كما يتشكل حمل الدورة التدريبية الصغرى بناءا على مستوى اللاعب وقدرته على تقبل الأحمال التدريبية ولذلك يعتبرها هارا 1979 وعلي البيك 1995 من أهم الوحدات التدريبية لعملية التدريب وتعتبر أساس بناء الدورات التدريبية المتوسطة و الطويلة حيث تتشكل منها تلك الدورات. (بسطوي أحمد 2008، ص330، 349)

#### 2-10-5 خطة التدريب اليومية MINICYCLE:

هي الخلية الأولى لكافة عمليات تخطيط التدريب الرياضي، حيث تضم مجموعة من التمارين والانشطة الحركية التي تتحقق خلالها بعض الأهداف التعليمية والتطبيقية من خلال عدد من التمارين التي تنظم بشكل موفق، ويمكن التفريق بين وحدات التدريب حسب الهدف الرئيسي لكل منها، فهناك وحدة التدريب يغلب عليها الطابع البدني و أخرى يغلب عليها الطابع المهاري أو الخططي، وقد يحتوى اليوم الواحد على أكثر من وحدة تدريبية خلال تدريب المستويات العليا. (فاطمة عبد صالح، نوال مهدي جاسم 2011، ص81، 80)

أو في المجال الرئيسي لتطبيق فعاليات التدريب الرياضي وتتكون من مجموعة متكاملة من الأنشطة الحركية والبدنية المتتالية والتي يمارسها اللاعبون في صورة تمرينات تحت إشراف المدرب والتي تحقق خلالها عدد من الأهداف التدريبية والتموية في حصة زمنية ويشتمل مفهوم وحدة التدريب الرياضي على النقاط التالية:

وحدة التدريب هو المجال الرئيسي لتطبيق عمليات التدريب الرياضي.

وحدة التدريب تتكون من مجموعة متكاملة من الأنشطة الحركية التي تمارس في صورة تمرينات.

كافة أنشطتها يجب أن تؤدي تحت قيادة مدرب مؤهل. (مفتي إبراهيم 2010، ص19)

ولضمان سير عملية التدريب أثناء الوحدة التدريبية يجب أن يقوم المدرب بتسجيل جميع خطوات الخطة في كراسة خاصة موضحا فيها أهداف خطة التدريب اليومية والتمرينات التي يعطيها لكي

يحقق الأهداف وطريقة تنظيم وإخراج هذه التمرينات ووحدة التدريب اليومية تحتوى على ثلاثة أجزاء وهي:

الجزء الإعدادي - الجزء الرئيسي - الجزء الختامي. (حنفي محمود مختار 1988، ص 207، 208)

**3- اللعب المصغر:****3-1 تعريف اللعب:**

حسب عماد الدين إسماعيل: " هو الوسيلة التي تسمح باكتشاف الأشياء والعلاقات الموجودة بينهما".  
(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، ص09)

حسب OLIVER CAMULLE يقول مما لا شك فيه أنه لا أحد يستطيع أن ينكر دور اللعب بالنسبة للطفل فهو يحتاج إليه مثل حاجته إلي الهواء الذي يتنفسه كما أنه يساعده على اكتشاف المحيط الذي يعيش فيه وبالتالي يؤهله إلي الاندماج والتكيف، أما رغبة الطفل في اللعب فإذا لم يتم تحقيقها في الطفولة بصورة كاملة فإنها تؤثر في شخصيته مستقبلا كمرهق وراشد". OLIVER CAMULLE 1973 P31..  
وحسب معجم LAROUSSE: اللعب عبارة عن حركة غير مفروضة من أجل الفرج والمرح.

ويعتبر كذلك عن نشاط ترفيهي خاضع لقواعد الفائز والخاسر مما يؤدي إلي دخول القدرات البدنية والمهارية والحظ والعقلية. F. BODINEAU 2007, P08.

**3-2 فوائد اللعب:**

يعلم الطفل أشياء جديدة عن نفسه وعن العالم المحيط به.  
يمكن الكبار من مساعدة الطفل على حل مشكلاته الشخصية.  
يتيح للطفل الفرصة ليعبر عن حاجاته التي لا يستطيع التعبير عنها في حياته الواقعية.  
يعطي للطفل مجالا لتمارين عضلاته كما في ألعاب الحركة والمجهود الجسمي.  
يجذب انتباه الطفل ويشوقه إلي التعليم، فالتعليم باللعب يوفر للطفل جوا طليقا يندفع فيه إلي 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، ص04)

**3-3 وظائف اللعب:**

إن وظيفة اللعب الأساسية وهدفها الأصلي هو توفير للصغار الميل إلى اللعب، وإعدادهم للحياة المستقبلية من الناحية الجسمية والنفسية والاجتماعية والخلفية 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 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. (على عبد الواحد واقي، بدون سنة، ص119)

من خلال طرح هذه الآراء عن اللعب نستطيع القول بأن 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 والاجتماعي والنفسي.

### 3-4 العوامل المؤثرة في اللعب:

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

- **الصحة:** من الأكيد أن الأطفال الأصحاء يلعبون أكثر من الأطفال المرضى وأن الصحة تعطى طاقة للطفل ونشاطا وقوة وحرارة يستطيع استغلالها في اللعب.
- **الذكاء:** إن الأطفال النبهاء يظهرون نشاطا أكثر ويلعبون بنسبة أكبر 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.
- **البيئة:** تلعب البيئة دورا مهما في عملية اللعب وتؤثر بذلك تأثيرا مباشرا على الطفل، فنجد أن الطفل الذي يتوفر لديه المساحات الشاسعة يلعب أكثر من الذي لا يتوفر لديه هذا العامل. (نوار رشيد رويح 1992، ص12،13)

### 3-5 تعريف اللعب المصغر:

عبارة عن ألعاب بسيطة التنظيم يشترك فيها أكثر من فرد يتنافس وفق قواعد مسيرة لا تقتصر على سن أو جنس أو مستوى بدني معين و يغلب عليها طابع الترويح والتسلية وقد تستخدم بأدوات أو بأجهزة أو بدونها. (أمين أنور الخولي 1994، ص 171)

وسيلة تربوية فعالة في إثارة دوافع المتعلمين نحو تحقيق الهدف كما أنها تشبع حاجات الفرد إلى الشعور بالاعتبار والتقدير من الآخرين. (وديع فرج الدين ص293،294)

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

من خلال هذه التعريفات الموجزة يمكننا القول بأن اللعب المصغر عبارة عن ألعاب غير محددة القوانين والشروط، فهي مجالات مختلفة تساعد كل فرد سواء كان طفلا أو راشدا على التعلم حسب قدراته الخاصة وإمكانياته وفقا لميوله ورغباته الذاتية من أجل الاكتساب والترويح والمتعة والسرور.



**3-6 أهداف اللعب المصغر:**

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

تطوير وتحسين الصفات البدنية.

تحسين الأداء المهاري للأطفال.

تطوير الصفات الإرادية لدى الأطفال مثل العزيمة، الإرادة، الثقة في النفس.

إدخال عامل المرح والسرور إلى نفوس الأطفال.

اكتساب الأطفال الصفات الخلقية مثل الإحساس بقيمة العمل الجماعي، التعاون، تحمل المسؤولية.

ويعتبر اللعب المصغر من بين الطرق التدريبية الحديثة والأكثر فعالية، فالوضعيات والتركيبات الحالية موجودة بصفة جلية في مختلف أشكالها وذلك حسب خصائص الأهداف المسطرة لذا أغلبية المدربين

يحضرون لاعبيهم في مربعات صغيرة ومساحات صغيرة. ERIC BOTTYM 1981, P28.

**3-7 خصائص اللعب المصغر:**

لا يشترط ممارستها طبقاً 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 تتناسب مع الظروف والمناسبات ومحاولة تحقيق بعض الأهداف المسطرة.

عدم وجود مهارات حركية أو خطط ثابتة لكل لعبة. (عطيات محمد خطاب، ص 117)

**3-8 مبادئ اختيار اللعب المصغر:**

- فهم الغرض من اللعبة ومراعاة الظروف التالية: السن، الجنس، النمو.
- يجب أن يكون هناك توافق بين غرض المدرب من اللعبة ورغبة اللاعبين فيها وتهيأ الغرض لاكتشاف قابليتهم البدنية والحركية.
- مراعاة قانون التدرج التعليمي للواجبات الحركية المتعلمة حيث تنتقل بالمتعلم تدريجياً من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد، حيث نبدأ بالألعاب البسيطة لنصل إلى الألعاب المعقدة.
- أن تكون الألعاب متنوعة ومشوقة بما يتفق مع احتياجات الموقف التعليمي.
- الانتقال من لعبة إلى أخرى بعد التأكد من جل اللاعبين قد استوعبوا قوانينها بشكل جيد.
- العمل على تحقيق الراحة النفسية للاعبين عن طريق شرح اللعبة بالتفصيل قبل بدايتها.

( قاسم المتدلاوى وآخرون 1990، ص 173، 172 )

## 3-9 تطبيق اللعب من طرف المدرب:

قبل البداية : الشرح الواضح لقوانين اللعب.

الشرح المختصر .

جل الألعاب تتطلب وقت التكيف معها، لذلك وجب على المدرب أن يسمح للعب أن يدور لبعض الدقائق قبل أن يتدخل لتغيير بعض القوانين .

إذا لم يظهر تطور، يتم توقيف اللعب من أجل إعطاء توجيهات ونصائح جديدة وأهداف ومناصب لكل لاعب .

أثناء عملية الاسترجاع يجب تسطير النقاط الايجابية والسلبية.

لكي يكون اللعب فعال، يجب إعادته في كثير من المرات في السنة الأمر الذي لا يمنعنا من التغيير أو التعديل في بعض خصائصه .

قبل النقطة الأخيرة: التحضير

توفر عدد كاف من الكرات.

الألوان بين اللاعبين chassubles.

تحديد مساحة اللعب .

تحضير الفرق (المدافعين، المهاجمين ...).

أخيرا يتم تقييم اللعب، الأشياء التي تم استيعابها. F bobineau, 2007, p12

التنشيط من طرف المدرب:

تحديد الأهداف للاعبين، لماذا ننجز هذا اللعب؟ ما الذي نبحت عنه.

التموقع: حول اللعب، عدم التريث في الانتقال.

الأدوات: أن يكون لدى المدرب كرتين من أجل إكمال اللعب وميقاتي لتنظيم وقت اللعب.

تشجيع اللاعبين .

التصحيح: تسطير الإيجابيات، تطبيق قواعد اللعب المسطرة من قبل.

القواعد التي تسمح لنا بتطوير اللعب:

المساحة.

الشدّة والاسترجاع.

عدد اللاعبين .

عدد لمسات الكرة. F bobineau p 200713

## 4 متطلبات كرة القدم البدنية وخصائص المرحلة العمرية U17.

## 4-1 كرة القدم:

كرة القدم " FOOTBALL " هي كلمة لاتينية وتعنى ركل الكرة بالقدم فالأمريكيين يعتبرون " FOOTBALL " ما يسمى بالرقيبي أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها فتسمى SOCCER. (رومي جميل 1986، ص05)

كرة القدم هي لعبة جماعية، تلعب بين فريقين يتكون كل فريق من (11) لاعب ضمنهم حارس المرمى ويشرف على تحكيم المباراة أربع حكام موزعين أحدهم في وسط الميدان وحكمين مساعدين على الخطوط الجانبية وحكم رابع احتياط. (عملى عادل عبد البصير 2004، ص89، 90)

## - المبادئ الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم كأى لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب، ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، إذ أن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة ويقوم بالتمرير بدقة وبتوقيت سليم وبمختلف الطرق ويكتم الكرة بسهولة ويسر ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظرف المناسبين ويحاور عند اللزوم ويتعاون تعاوناً تاماً مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

BANGSBOO 2008, P 110.

## 4-2 المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم:

أولاً/ الإعداد البدني: يعرف الإعداد البدني بأنه العملية التطبيقية لرفع مستوى الحالة التدريبية للفرد بإكسابه اللياقة البدنية والحركية إذ يهدف إلى تطوير إمكانيات الفرد الوظيفية والنفسية وتحسين مستوى قدراته البدنية والحركية لمواجهة متطلبات التقدم في أساليب الممارسة للأنشطة الرياضية. (غازى صالح محمود 2011، ص32)

## ثانياً/ أهمية الإعداد البدني:

- تطوير اللياقة الوظيفية للفرد برفع كفاءة الجسم للقيام بوظائفه وسلامته.
- إكساب الفرد الوعي الصحي بتطبيق المعلومات الصحية السليمة.
- إكساب الفرد القوام الجيد المناسب.
- رفع اللياقة الحركية بزيادة مستوى الإدراك السليم والتوفير المنطقي.
- تطوير سمات الفرد الشخصية والإرادية مثل المثابرة والجرأة. (عملى عادل عبد البصير 2004، ص89، 90)

ثالثاً/ أنواع الإعداد البدني:

أ/ الإعداد البدني العام:

يعنى تطوير جميع جوانب الرياضي بصورة شاملة ومتكاملة بدنياً ونفسياً، فالتقيد بهذا المبدأ يعد الأساس للوصول بالرياضي والفريق إلى المراتب العليا ويجب وضع خطة تدريبية كاملة حتى يزاول الرياضي مختلف التمارين والألعاب والحركات خلال الوحدة التدريبية والتركيز على التخصص واختيار تمارين عامة لتطوير جميع المجاميع العضلية.

ويجب مراعاة التكامل بصورة شاملة بتنمية وتطوير جميع قدرات الفرد البدنية، ومع الاتزان بين القدرات البدنية المتعددة، إذ يستخدم الإعداد الحركي جوانب عدة من القدرات البدنية التي تساهم في هذا الأداء، وعندما يتطلب الأداء قدرة كبيرة من القوة العضلية فإن ذلك يحتاج في نفس الوقت إلى مستوى من السرعة والرشاقة والمرونة وكذلك التحمل ولا يوجد قدرة بدنية منفصلة عن بقية القدرات، ولكن تختلف نسبة ظهورها في الأداء إلى مدى الحاجة إليها تبعاً لنوع الأداء الحركي الممارس أو الصفة الغالبة أو المميّزة لهذا الأداء هو الذي يعبر عنه إن كان التدريب للسرعة أو القوة العضلية أو التحمل. (عملي عادل عبد البصير 2004، ص89، 90)

ب/ الإعداد البدني الخاص:

يهدف الإعداد البدني الخاص إلى تكوين الصفات الحركية طبقاً لنوع الرياضة التي يتدرب عليها اللاعب، ولهذا يجب استخدام تمارين بدنية خاصة لتطوير الرياضة أو الفعالية المختارة، فالصفات البدنية التي تعمل على تميّتها لدى لاعب كرة القدم تختلف عن الصفات البدنية التي تعمل على تميّتها لدى لاعب كرة اليد أو كرة الطائرة، ويعتمد حجم وشدة تمارين الإعداد البدني العام والخاص على مرحلة الإعداد التي يمر بها اللاعب، وحقيقة أن هناك علاقة كبيرة بين الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص وهذه العلاقة متمثلة في استخدام الوسائل والأدوات التي تم استخدامها في الإعداد البدني العام، يتم استخدامها في الإعداد البدني الخاص والاختلاف يكون فقط في شكل التمارين ومحتواه. (عملي عادل عبد البصير 2004، ص89، 90)

رابعاً/ اللياقة البدنية:

أ- تعريف اللياقة البدنية: هي أحد مظاهر اللياقة العامة للفرد وتشمل الخلو من الأمراض المختلفة العضوية والوظيفية وقيام أعضاء الجسم بوظائفه على أحسن وجه مع قدرة الفرد على السيطرة على بدنه، وعلى استطاعته لمواجهة الأعمال الشاقة لمدة طويلة دون إجهاد. A DELLAL 2008, P236. ويمكن القول بان الغرض من اللياقة البدنية هو الوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى الإنجاز العالمي، لذا فإن جميع عناصر ومكونات اللياقة البدنية تؤثر على الإنجاز الرياضي. (عملي عادل عبد البصير 2004، ص89، 90)

## ب- مكونات اللياقة البدنية:

يتفق كل من "ألن واد" و"محمد لطيف" و"خرج حسين" 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، ص37)

## خامسا/ القدرات البدنية للاعب كرة القدم الحديثة:

## أ- التحمل:

يعرفه "داتشكوف" على انه مقدرة اللاعب للوقوف ضد التعب والذي ينمو في حدود مزاوله النشاط الرياضي المحدد، أم مفهوم التحمل في كرة القدم فيعرفه "كرامر" على أنه قدرة اللاعب على الأداء المهاري والفني بدرجة عالية ولفترة طويلة. (حسين قاسم حسن 2004، ص55)

التحمل يسمح بتطوير النظام الهوائي القلبي والأوعية الدموية عن طريق أداء مستمر بشدة محددة في وقت محدد، تعد أساسية في كرة القدم وتسمح بالتعبير عن تقنيات كرة القدم في المباراة أو في تتابع المباريات. A DELLAL 2012, P14.

## مختلف أنواع التحمل:

- التحمل العام: تتمحور في تنفيذ جري مستمر فوق 50% من السرعة الهوائية القصوى (VMA) تسمح بتطوير الشعيرات التي تغذي الألياف العضلية وتوسع أماكن التبادل الأيضي. A DELLAL 2012, P14.

- القدرة الهوائية: تتشكل من عمل مستمر ما بين 70-80 % من (VMA) هذا النوع من العمل يسمح باستعمال الأنظمة الهوائية القلبية - الأوعية الدموية مع ارتفاع في عدد وطول العناصر الأساسية للتحمل (MITOCHONDRIES)

- القوة الهوائية القصوى (PMA): تعود إلى الشدة يبدأ اللاعب بتطوير قدراته الهوائية عن طريق تحسين الأنظمة الفيزيولوجية (الإنزيمات)، حيث تجمع نوعين من الجري المستمر والمتناوب ذو شدة ما بين 90 و 120% من VMA.

- العمل المتقطع: يتعلق بمكون العمل القوة الهوائية القصوى والذي يسمح بالدمج بين النظامين الهوائي واللاهوائي، يعرف بأنه تقاطع بين وقت العمل و الاسترجاع مثل 30-30، 30 ثانية جهد، 30 ثانية استرجاع هذه الطريقة مهمة جدا لأنها تشابه إلى نشاط اللاعب أثناء المباراة، وبالمقارنة مع العمل المستمر تسمح لنا هذه الطريقة بزيادة وقت الجهد، تجمع أقل من اللاكتات، زيادة في وقت التفاعل والمكونات الفيزيولوجية، تتميز ب:

الجهد المتقطع الطويل (1.30 د إلى 6 د).

الجهد المتقطع نصف طويل (45 ثا إلى 1.30 د).

الجهد القصير (2 ثا إلى 30 ثا).

الجهد المتقطع يتميز بالمدة والشدة، طبيعة ومدة الاسترجاع، طبيعة الجهد ( عمل خطي، تغيير الاتجاه، إدماج النفسي حركي، المهاري... الخ. A DELDAL 2012 , P14, 15.

#### ب- 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 عبده، 2001 ، ص 77 )

كما عرفها عادل عبد البصير بمقدرة الجهاز العضلي العصبي للتغلب على مقاومة بسرعة انقباض عالية. (مفتي إبراهيم حماد، 2001 ، ص 168)

إن 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 والمباغطة 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 من القوة- درجة عالية من السرعة- درجة عالية من المهارة الحركية. (عادل عبد البصير، 1999 ، ص 29)

#### ج- الرشاقة:

تعتبر الرشاقة من القدرات البدنية الهامة ذات الطبيعة المركبة، حيث 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 كاليدين أو القدم أو الرأس. (محمود عوض بيسوني، 1992 ، ص 197 )

حسب "مفتي إبراهيم" هي المقدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعته أو اتجاهاته على الأرض أو في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح. (مفتي إبراهيم 2011، ص 55)

#### د- المرونة:

هي قدرة اللاعب على الأداء الحركي بمدى واسع وبسهولة، ويسير نتيجة إطالة العضلات والأربطة العاملة على تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم للأداء في كرة القدم.

ويعرف FREY ET HAREE المرونة بأنها: قدرة الرياضي على أداء حركات بأكثر حرية في المفاصل بإرادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة زميل، وتعرف كذلك بأنها قدرة الفرد على أداء الحركات بمدى حركي كبير وتبعاً لذلك فإن الحد الأعلى لمدى السعة أو القدرة على الحركات هو مقياس المرونة، وتقاس المرونة بالدرجات أو السنتمرات في مجال النشاط الرياضي. (موفق أسعد محمود 2009، ص 242)

## هـ - 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" و"مك 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. (محمد صبحي حسانين 2001 ، ص 220 )

## و - السرعة:

هي قابلية الفرد لتحقيق عمل في أقل زمن ممكن، وتتوقف السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة البدنية. DARHORFF MARTINHAB 1993, P 72.

السرعة لدى لاعب كرة القدم عبارة عن قدرة متنوعة التي تشرك عوامل منها قدرة الفعل وردة الفعل، نوعية الانطلاق، تقنية الجري، قراءة اللعب، التموّج في الميدان والقدرة على تغيير الاتجاه وكذلك سرعة التحليل واستغلال مختلف الحالات، يمكننا القول بأنها مجموعة مركبة من القدرات النفسية البدنية (BAUER, 1981).

A DELLAL 2012, P19.

يعرفها مفتي إبراهيم على أنها: " قدرة اللاعب على أداء حركات اللعب المطلوبة بالسرعة المناسبة لكل منها، والسرعة هي الصفات البدنية الأساسية وهي من القدرات الوراثية، حيث يلعب التدريب الجيد عليها دورا مهما في تحسين الأداء". (مفتي إبراهيم حماد 1994، ص120)

## 4-3 خصائص المرحلة العمرية U17:

## - تعريف المراهقة:

- لغة: هي مصدر من رهق رهقا، مراهقة وهي تفيد الاقتراب من الحلم.

- اصطلاحا: مشتقة من الفعل اللاتيني ADOLEXER ومعناها التدرج نحو النضج البدني والنفسي والجنسي والعقلي والانفعالي.

المراهقة بمعناها الدقيق هي المرحلة التي تسبق اكتمال النضج لهذا تمتد عند البنات والبنين حتى يصل عمر الفتى إلى 21 سنة وهي تمتد من البلوغ إلى الرشد والمراهقة بمفهومها العام هي المرحلة التي تبدأ من البلوغ وتنتهي إلى الرشد، فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدنها وظاهرة اجتماعية في نهايتها. (فؤاد البهي السيد 2000، ص275)

هناك بعض العلماء الذين يشيرون إلى المراهقة على أنها تبدأ مع نهاية النضج الجنسي وليس مع بدايته، وتحدد هذه المرحلة في ضوء العديد من الجوانب الإنمائية والوظيفية، تلك التي يصل إليها الإنسان في أوقات مختلفة من العمر وليس كلها في وقت واحد وعلى ذلك لا يمكن تحديدها إلا بطريقة تقريبية، كأن تكون في الفترة من 12-21 عاما عند الإناث و 13-22 عاما عند الذكور. (عبد الرحمن محمد العيسوي 2005، ص15)

#### تحديد وتعريف فئة أشبال U17:

يشكل الانتقال من المدرسة الإعدادية إلى المدرسة الثانوية فترة حرجة يمكن استغلالها من طرف المدربين لتطبيع المراهقين اجتماعيا، كما تعتبر هذه المرحلة همزة وصل بين المراهقة المبكرة والمتأخرة. (على صالح الهنداوي 2003، ص325)

إذا تكلمنا عن سن الأشبال أو المرحلة الممتدة ما بين 15-17 سنة فإننا نسلط الضوء على مرحلة جد هامة وحاسمة في حياة الفرد وهي ما يسميها العلماء بمرحلة المراهقة، حيث أنها مرحلة التكيف مع المجتمع الذي يعيش فيه الفرد والظروف البيئية المحيطة به وكذلك ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء.

#### خصائص الفئة العمرية U17:

##### - النمو الجسمي:

تبدأ المراهقة بعملية البلوغ التي هي نتيجة لتغيرات هرمونية حيث تقل حساسية المحور المكون من الهيبوثلاموس والغدة النخامية للتغذية المرتجعة المثبطة بواسطة الأسترويدات الجنسية بواسطة زيادة إنتاج العوامل المفرزة للهرمونات الجنسية وما يتبعها من إفراز الهرمونات الجنسية، ثم يتبع ذلك كبر حجم الأعضاء التناسلية الخارجية ونزول دم الحيض لدى الإناث وبصاحبه كبر حجم الثديين وظهور شعر في منطقة العانة وتحت الإبطين وتستدير الأرداف ويصبح الجسم أنثوي التكوين، ولدى الذكر يكبر حجم الأعضاء التناسلية والخصيتين، مع ظهور الشعر في العانة ونحت الإبطين ومنطقة الشارب واللحية وعلى الجسم في مناطق متفرقة مع غلظ الصوت وتضخم العضلات وكبر الجسم نحو الطابق الذكري. (محمود حمودة 1999، ص47-48)

##### - النمو الانفعالي:

يشكل النمو الانفعالي جانبا أساسيا في عملية النمو الشامل ويتضمن العلاقات الاجتماعية والنواحي الانفعالية ومن بين خصائصه العنف وعدم الاستقرار.

فالمراهق قد يثور لأتفه الأسباب، فهو لا يستطيع التحكم في نفسه، ويبدو عدم الاستقرار في التغلب الذي يقع فيه المراهق من حين إلى آخر، فمن اليأس والقنوط إلى أمل واسع وأهداف عريضة، ومن الثقة بالنفس إلى فقدان الثقة الكلية، ومن التدين الشديد إلى الصراع الديني، ويرجع ذلك إلى حالة عدم التوافق العامة التي يعانها المراهق. (زيدان محمد مصطفى 1990، ص171)



## - النمو الاجتماعي:

تتزايد أهمية العلاقات الاجتماعية للناشئ بتقدمه في الطفولة ودخوله في المراهقة، وذلك بتشعب تلك العلاقات من جهة و ازدياد تأثيرها في مجمل حياته وسلوكه، وهكذا فإن النمو الاجتماعي من الأمور الأساسية في هذه المرحلة الهامة، حيث استطاع الباحثين كشف الكثير من خصائصها التي تنحصر في ثلاث عناصر أساسية:

- ميل المراهق إلى مسايرة المجموعة التي ينتمي إليها، فيحاول أن يظهر بمظهرهم، ويتصرف كما يتصرفون لتجنب كل ما يؤدي إلى إثارة النزاع بين أفراد المجموعة.

- يبدأ المراهق يشعر أن عليه مسؤوليات في الجماعة التي ينتمي إليها فيحاول أن يقوم ببعض الإصلاحات في تلك الجماعة بغية النهوض بها.

- يقوم المراهق باختيار أصدقائه حيث كل ما يطلبه المراهق من صديقه هو أن يكون قادرا على فهمه ويظهر له الود والحنان مما يساعده على التغلب في حالات الضيق، وفي بعض الأحيان يكون الصديق أكبر منه سنا ويشترط عدم السلطة المباشرة فتكون العلاقة قائمة على الود والاحترام.

(عبد الغني ديدي 1995، ص73)

## - النمو العقلي:

تبدأ هذه المرحلة بنضج القدرات العقلية مع استمرار نمو الذكاء، كما تظهر الفروق الفردية بدرجة عالية من الوضوح والتمايز، ويصبح الفتى قادرا تماما على التفكير المنطقي، كما تنمو أيضا القدرة الفائقة على التعلم والتحصيل واكتساب المهارات مع نمو الإدراك والانتباه، كما يزداد اكتساب المفاهيم المجردة وفهم الرموز والأشياء المعقدة. (توماجور خوري 2000، ص111)

## خلاصة:

الجانب النظري هي القاعدة التي تبنى عليها أي دراسة، بحيث أنه لا يمكن التطرق إلى الدراسة التطبيقية بدون مرجع نظري للاستناد عليه، كما أن لها دورا كبيرا في توجيه الباحث نحو المسار الصحيح في دراسته أو بحثه، من خلال إبراز المفاهيم الأساسية للبحث، حيث تطرقنا في هذا الفصل إلى مجموعة من المفردات والمفاهيم المتعلقة بالبحث، حيث أنه قسمنا هذا الفصل إلى أربع محاور وهي على الترتيب:

المحور الأول: التدريب الرياضي الحديث موضحين مفهومه ومبادئه ومختلف الطرق التدريبية.

المحور الثاني: البرامج التدريبية موضحين فيه مفهوم البرامج والأهمية وأسس وضع هذه البرامج.

المحور الثالث: اللعب المصغر موضحين فيه مفهوم الألعاب ومختلف وظائفه.

المحور الرابع: المتطلبات البدنية في كرة القدم وخصائص المرحلة العمرية U17 حيث تطرقنا لمختلف هذه المتطلبات مع إعطاء أكبر أهمية نوعا ما للتحمل والقوة المميزة بالسرعة باعتبارهما من متغيرات البحث.

**تمهيد:**

يعتبر كل بحث تكملة لبحوث سابقة وبداية أو تمهيد لبحوث ودراسات مستقبلية فالبحث العلمي عبارة عن سلسلة مترابطة من الدراسات في شتى الميادين، لذلك تعتبر هذه الدراسات والتي نسميها الدراسات المرتبطة أو المشابهة مصدر اهتمام و ميول كل باحث بحيث تزوده بأفكار ونظريات وتفسيرات وطرق تساعد بشكل كبير في دراسته بحيث تعتبر من الوسائل المنهجية التي تسعى للاكتشاف والتفسير العلمي المنطقي للظواهر والمسائل محل الدراسة، وفي موضوع بحثنا أو دراستنا اعتمدنا أو انطلقنا من مجموعة من الدراسات المرتبطة ببحثنا، والتي اعتمدنا عليها كدليل من أجل توجيهنا في الطريق الصحيح لانجاز بحثنا وتقادي الأخطاء، من أجل توضيح وإبراز الجديد الذي جاءت به الدراسة والأهمية والاختلاف بينهما وبين البحوث السابقة ومنه سنقوم بعرض مجموعة من الدراسات المرتبطة ببحثنا كالآتي:

## 2-1 دراسة كالميس وكتيس 2009:

**عنوان الدراسة:** أثر ألعاب الملاعب المصغرة على الأداء البدني للاعبين كرة القدم  
**مستوى الدراسة:** مخبر مراقبة الأعصاب والعلاج الطبيعي، قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة،  
 جامعة نيسالونيكي، اليونان، بحث منشور، مجلة علوم الرياضة والصحة 2009.

**أهداف الدراسة:**

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

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

**عينة الدراسة:**

شملت الدراسة على 34 لاعبي كرة القدم للشباب U15 حيث قام الباحثان بتطبيق برنامج باستخدام  
 الأسلوب التنافسي واللعب وذلك في ملاعب صغيرة يتم التحكم بمساحتها وفقاً لعدد اللاعبين  
 المشاركين في الأداء.

**الإختبارات المستخدمة:**

- ✓ اختبار الجري 30م
- ✓ اختبار قياس الرشاقة
- ✓ 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 واستخداماتها المختلفة وبأعداد كبيرة  
 تساهم في رفع مستوى التدريب المخصص للاعبين كرة القدم شباب.

## 2-2 دراسة قصير عبد الرزاق 2013:

**عنوان الدراسة:** تأثير تدريبات اللعب بمساحات مختلفة في تطوير القدرات البدنية والمهارية الخاصة عند لاعبي كرة القدم U15/17.

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

**أهداف الدراسة:**

✓ التعرف على تأثير اللعب بمساحات مختلفة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبي كرة قدم.

✓ الكشف عن المدة التي يمكن فيها أن تتطور القدرات البدنية والمهارية الخاصة عن طريق تدريبات اللعب بمساحات مختلفة.

✓ التعرف على تأثير تدريبات اللعب بمساحات مختلفة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبي كرة القدم.

✓ الوصول إلى مجموعة من الحقائق حول الإعداد البدني والإعداد المهاري والعلاقة بينهما.

**المنهج المتبع:** استخدم الباحث المنهج التجريبي

**عينة الدراسة:** تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم فريق جبل شباب بلدية فرجوية البالغ عددهم 14 لاعب من أصل 23 لاعب تم ترشيحهم من الأندية المشاركة في البطولة الشرفية لولاية ميلة للأواسط.

**الاختبارات المستخدمة:****الاختبارات البدنية:**

- اختبار سرعة الأداء
- اختبار تحمل السرعة 180 م.
- اختبار تحمل القوة 90 ثانية.
- اختبار القوة الانفجارية للساقين.

**الاختبارات المهارية:**

- اختبار دقة المناولة.
- اختبار الدحرجة السريعة.
- اختبار دقة التصويب.
- اختبار ضرب الكرة بالرأس.

**نتائج الدراسة:**

✚ إن البرنامج التدريبي المقترح له أثر إيجابي في تطوير القدرات البدنية والأداء المهاري.  
✚ البرنامج التدريبي المقترح وفق تدريبات اللعب بمساحات مختلفة كان له الأثر الإيجابي في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي الأواسط لكرة القدم.

**2-3 دراسة العوادي فارس ومشروك مصطفى 2018م.**

**عنوان الدراسة:** فعالية التدريب باستخدام أسلوب المنافسة بالألعاب المصغرة على تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم U15.  
**مستوى الدراسة:** مذكرة تخرج ماستر معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

**أهداف الدراسة:**

- معرفة أثر التدريب باستخدام اللعب المصغر على تطوير بعض الصفات البدنية في كرة القدم.  
- معرفة أثر التدريب باستخدام اللعب المصغر على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

**المنهج المتبع:** استخدم الباحث المنهج التجريبي.

**عينة الدراسة:** شملت الدراسة على 30 لاعب كرة القدم تم اختيارهم بطريقة عرضية متمثلة في فريق حمزاوية عين بسام وفريق جمعية الهاشمية وقسمت العينة إلى مجموعتين تجريبية وأخرى ضابطة.

**الاختبارات المستخدمة:**

اختبار الجري 30 متر.  
اختبار القفز العمودي.  
اختبار الجري بين الحواجز.  
اختبار السيطرة على الكرة في مساحات محددة.  
اختبار الجري بالكرة بين القوائم.  
اختبار التمرير والاستلام.

**أهم التوصيات:**

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

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

#### 2-4 دراسة: 2011 SYLVIAN ALAIN MOKNAM TCHOKONTE

عنوان الدراسة: تطور كرة القدم ونتائجها على التدريب والتحصير البدني، دراسة تأثير الألعاب المصغرة على تكيف اللاعبين.

مستوى الدراسة: دكتوراه جامعة، جامعة ستراسبورغ 2011.

عينة البحث: 18 لاعبين من مستوى عالي شاركوا خلال خمسة أسابيع في هذه الدراسة.

المنهج المتبع: استخدم الباحث المنهج التجريبي.

أهم الاختبارات:

اختبار الجري (NAVETTE (4X10 M).

أهداف هذه الدراسة:

تحليل تطور كرة القدم ونتائجها على التدريب والتحصير البدني.

تحضير تحقيق قرب مختصين ومحترفي كرة القدم من أجل توضيح تطبيقات التدريب الحالي المدمج.

حساب ومقارنة تأثير خصائص الألعاب المصغرة.

أهم نتائج هذه الدراسة: هي أن تنوع وقت اللعب ومساحة ملعب اللعب لديهم تأثير على القدرة العضلية للاعبين، وكذلك أهمية اختيار أنواع الألعاب المصغرة لاستعمالها في التدريبات.

**2-5 التعليق على الدراسات:**

من حيث المجال الزمني: جل الدراسات التي استعان بها الباحث كانت قد صدرت في الفترة الزمنية من 2009 م إلى 2018 م مما يثبت حداثة تلك الدراسات.

من حيث المنهج المتبع: جميع الدراسات المرتبطة بالبحث اتفقت على استخدام المنهج التجريبي لملائمته لموضوع البحث.

**من حيث العينة وكيفية اختيارها:**

جل الدراسات أجريت على عينات يتراوح عددها بين 14-30 لاعب.

شملت الدراسة عدة مراحل عمرية منها فئة 15 سنة و 17 سنة.

**من حيث الأدوات المستخدمة:**

جل الدراسات المرتبطة بالبحث استخدمت الأدوات التالية: المصادر والمراجع العربية والأجنبية، الاختبارات البدنية والمهارية، الوحدات البدنية المقترحة.

من حيث النتائج المتوصل إليها: اتسمت معظم الدراسات المرتبطة بالبحث بالاجابية في المتغيرات قيد الدراسة لدى لاعبي كرة القدم سواء تعلق الأمر بالجوانب البدنية أو المهارية.

**أوجه الاستفادة من هذه الدراسات:**

الوصول إلى الصياغة النهائية لإشكالية البحث.

ضبط متغيرات موضوع الدراسة.

تحديد فصول الجانب النظري.

كيفية اختيار العينة.

الأدوات المستخدمة في الدراسة.

التعرف على أهم الاختبارات البدنية وانتقاء المناسبة لموضوع الدراسة.

تحديد أنسب القوانين والمعادلات الإحصائية الملائمة لطبيعة الدراسة.

كيفية عرض وتحليل البيانات.

تم الاعتماد عليها في بناء وتصميم التمرينات المقترحة الألعاب المصغرة.



**خلاصة :**

تحتل الدراسات السابقة والمشابهة أو المرتبطة بالبحث أهمية كبيرة بالنسبة لكل باحث في مختلف مجالات وميادين البحث، بحيث تعتبر الركيزة أو القاعدة التي يبدأ منها كل باحث مشروع دراسته وتكون له سندا ودليلا حتى نهاية مشروع الدراسة، وتساعده في تفادي الأخطاء التي سبق أن وقع فيها غيره من الباحثين.

**تمهيد:**

تهدف البحوث العلمية 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، ص231)

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 بحثنا الذي 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 من مفادها التقليل من الأخطاء واستغلال الوقت والجهد.

وفي هذا البحث وبعد انتهائنا من فصول الجانب النظري سنقوم في هذا الفصل بإبراز الإجراءات الميدانية لمنهجية البحث التي يجب علينا إتباعها للوصول لحل لمشكلة الدراسة المطروحة، بحيث سنقوم بتحديد مجتمع وعينة الدراسة وكذلك المنهج المتبع فيها مع توضيح مختلف مجالات البحث (البشرية- المكانية- الزمنية) مع تحديد وعرض أدوات البحث المستعملة بالإضافة إلى الوسائل الإحصائية التي تعمل على تحليلها وترجمتها.

## 1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية أولى خطوات البحث العلمي والهدف منها التعرف على ميدان الدراسة والتأكد من مدى ملائمتها للبحث والتعرف على بعض الجوانب والمفاهيم المتعلقة بموضوع البحث بالإضافة للتعرف على مدى صلاحية الأداة المستعملة وكذلك ضبط عينة البحث التي تجرى عليها الدراسة.

كما أنها تعد الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه، حيث يقوم الباحث بتنظيم زيارات لميدان دراسته أو الإطلاع على بعض محاور دراسته الميدانية. (موريس أنجرس، ترجمة بوزيد صراوى 2004، ص298)

وبحسب طبيعة موضوع بحثنا، كانت الدراسة الاستطلاعية كالآتي:

- تمثلت الخطوة الأولى في ضبط متغيرات الدراسة ومناقشة الموضوع مع الأستاذ المشرف الذي أمدنا بالتوجيهات الملائمة والمناسبة لضبط متغيرات الموضوع بصفة نهائية وهي: تمارين الألعاب المصغرة، بعض الصفات البدنية (التحمل - القوة المميزة بالسرعة).

- الإطلاع والتقصي في مجموعة من المصادر والمراجع المتمثلة في الكتب والمراجع العلمية والدراسات المرتبطة بالبحث، إضافة إلى عقد جلسات مع بعض المدربين والخبراء في مجال كرة القدم، من أجل بناء تمارين إضافة إلى اختيار مجموعة من الاختبارات التي رشحت لاحقاً من طرف المختصين.

- الخطوة الثانية كانت في التنقل إلى مقر الرابطة الولائية لكرة القدم - البويرة - من أجل تحديد مجتمع البحث.

- بعد تحديد وضبط عينة البحث، توجهنا إلى قسم التدريب الرياضي على مستوى إدارة المعهد (ISTAPS) لأخذ وثيقة تسهيل مهمة التي تمنحنا الحرية في تطبيق البرنامج والاختبارات ضمن الصلاحيات المتفق عليها قانوناً، لنتوجه بعدها إلى الفرق المنتقاة لأخذ الموافقة من قبل رئيس ومدرّب كل فريق.

- بعد الموافقة توجهنا إلى مقر النادي لمعاينة مكان الدراسة والتقصي حول توفر الأدوات اللازمة لدى النادي.

- تطبيق الاختبارات الخاصة بالتحمل والقوة المميزة بالسرعة على عينة مكونة من لاعبين من فريق أولمبي شباب العجبية، بحيث كانت مطابقة لخصائص عينة البحث (العمر - السن - المستوى) بغرض التحقق من ثبات الاختبارات، والأجهزة والأدوات ومدى تناسبها مع تطبيق هذه الاختبارات.

## 2- الدراسة الأساسية:

### 2-1 المنهج:

هو أسلوب للتفكير والعمل يعتمد على الباحث لتنظيم أفكاره وتحليلها وعرضها وبالتالي الوصول إلى نتائج وحقائق معقولة حول الظاهرة موضوع الدراسة.

و يرتبط تحديد المنهج العلمي الذي يستخدمه ويطبقه الباحث لدراسة ظاهرة أو مشكلة معينة بموضوع ومحتوى الظاهرة المدروسة، بمعنى أن مناهج وأساليب البحث العلمي تختلف باختلاف الظواهر والمشكلات المدروسة وما يصلح منها لدراسة ظاهرة معينة قد لا يصلح لدراسة ظاهرة أخرى. (ربحى مصطفى عليان، عثمان محمد غنيم 2013، ص57)

و نظرا لطبيعة بحثنا الذي يقدم اقتراح تمارين الألعاب المصغرة، سيتم تجربتها على عينة مكونة من 15 لاعب من فريق أولمبي شباب العجبية OCA فإن المنهج المناسب لدراسة هو المنهج التجريبي. - **المنهج التجريبي:** هو ذلك المنهج الذي يعتمد على الملاحظة الدقيقة لظاهرة ما (نفسية- اجتماعية- تربوية) وفي ضوء هذه الملاحظة الدقيقة يتخذ التجريب أداة له لاختبار صحة فروضه ويتسم هذا المنهج أيضا بقدرته على التحكم في مختلف العوامل المؤثرة في الظاهرة المراد دراستها. (عزيز داود 2011، ص96)

### 2-2 متغيرات البحث:

**2-2-1 المتغير المستقل:** عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ودراسته قد يؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.

**2-2-2 المتغير التابع:** هو المتغير الذي يتغير نتيجة تأثير المتغير المستقل. (محمد حسن علاوى، أسامة كامل راتب 1999، ص219)

في دراستنا كانت متغيرات البحث كما يلي:

المتغير المستقل	تمارين الألعاب المصغرة
المتغير التابع	مض الصفات البدنية (التحمل- القوة المميزة بالسرعة)

الجدول رقم (03): يبين متغيرات البحث.

### 2-3 مجتمع وعينة البحث:

**2-3-1 المجتمع:** هناك من يطلق عليه مجتمع الدراسة الأصلي ويقصد به كامل أفراد أو أحداث أو مشاهدات موضوع البحث أو الدراسة. (محمد عبيدات، عقلة مبيضين، محمد أبو نصار 1999، ص84)

فمجتمع الدراسة هو جميع مجموعة الوحدات التي يتم اختيار العينة منها بالفعل. (زكريا الشرييني وآخرون 2012، ص155)

فهو يمثل الفئة التي يريد الباحث أن يقيم عليها دراسته التطبيقية وفقا للمنهج المختار المناسب لها، كما يساعد تحديد مجتمع الدراسة على ضبط وتحديد عينة البحث بسهولة ودقة وتجنب الوقوع في

العشوائية التي قد تؤدي بالباحث بالانحراف عن مسار البحث، وفي هذه الدراسة تكون مجتمع البحث من لاعبي كرة القدم فئة الأواسط U17 ، الذين ينشطون على مستوى الرابطة الولائية لكرة القدم - البويرة-

حيث اشتمل المجتمع الإحصائي حسب الرابطة الولائية لكرة القدم على مستوى البويرة للموسم الرياضي 2019/2018 التي ضمت 30 فريقا كما هي موضحة في الجدول الآتي:

GROUPE (A)	GROUPE (B)	GROUPE (C)
DRBK	JSK	WRD
JSB	OM	CRBO
BHB	OCA	ABO
HCAB	WAV	ASCEH
JSC	USMB	EOB
ESBB	JSA	ESJT
RBH	CRB	AGZ
USS	ABRD	CRT
FCN	NML	
UAA		
IRBE		
OR		
USCAL		

الجدول رقم (04) يمثل مجتمع البحث

### 2-3-2 عينة البحث وكيفية اختيارها:

أي هي طريقة جمع البيانات والمعلومات من وعن عناصر وحالات محددة يتم اختيارها بأسلوب معين من جميع عناصر مفردات ومجتمع الدراسة وبما يخدم ويتناسب ويعمل على تحقيق هدف الدراسة. (رحي مصطفى عليان، عثمان محمد غنيم 2013)

وقد تم اختيار (15) لاعبا كعينة للدراسة ، فاختيار العينة من (15) لاعبا يعود إلى ضيق الوقت ونقص بعض الإمكانيات وعدم توفر فرق أخرى، وعدم انتظام اللاعبين في التدريبات وقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية ، متمثلة في:

- النادي الرياضي الناشط في المستوى الهاوي لولاية البويرة فريق أولمبي شباب العجبية OCA وهي المجموعة التي تم عليها تطبيق التمرينات بالألعاب المصغرة (المجموعة التجريبية) التي تمثلت في (15) لاعبين من الفريق U17.

- تم استبعاد اللاعبين المصابين والذين لا يتدربون بصورة مستمرة.

2-3-3 التجانس :

- التجانس: هو أن لا يكون هناك اختلاف كبير.

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
السن	16.66	0.49	3%
الطول	171.13	7.87	6%
الوزن	65.07	9.74	15%
العمر التدريبي	4.87	0.83	17%

الجدول رقم (05): يمثل معامل الاختلاف في متغيرات (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي).

- التحليل:

من خلال الجدول رقم (03) الذي يبين الدلالات الإحصائية للمتغيرات المقاسة نجد أن عينة البحث التجريبية تتمتع بتجانس جيد في متغيرات (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي) وهذا بدلالة قيم معامل الاختلاف (CV) والتي كانت جميعها أقل من 30%.

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
التحمل VMA	14.73	0.24	2%
القوة المميزة بالسرعة	45.73	6.27	17%

الجدول رقم (06): يمثل معامل الاختلاف في متغيرات (التحمل VMA، القوة المميزة بالسرعة).

- التحليل:

من خلال الجدول رقم (05) التي تبين الدلالات الإحصائية للمتغيرات المقاسة نجد أن عينة البحث التجريبية تتمتع بتجانس جيد في متغيرات (التحمل VMA، القوة المميزة بالسرعة) وهذا بدلالة قيم معامل الاختلاف (CV) والتي كانت جميعها أقل من 30%.

**2-4 مجالات البحث:****2-4-1 المجال البشري:**

أجريت الدراسة على فريق أولمبي شباب العجبية OCA (U17) ، بمقدار (15) لاعبا الناشط على مستوى الرابطة الولائية لكرة القدم لولاية البويرة التي تراوحت أعمارهم ما بين 16-17 سنة.

**2-4-2 المجال المكاني:**

- تم جمع المعلومات المتعلقة بالجانب النظري في مكتبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وكذلك المكتبة المركزية بجامعة البويرة، إضافة إلى بعض مواقع الانترنت الخاصة بالجانب البدني في كرة القدم.

- أما فيما يتعلق بالجانب التطبيقي فقد تم تطبيق الاختبارات القلبية والبعديّة المقترحة على العينة التجريبية لفريق أولمبي شباب العجبية OCA، في الملعب البلدي بالعجبية ( الشهيد حميتوش محمد).

**2-4-3 المجال الزمني:** وتم تقسيمها إلى:

- بدأ الباحث بتحديد المعالم النظرية للدراسة ابتداء من شهر نوفمبر 2018 بعد ضبط متغيرات الدراسة والحصول على موافقة الأستاذ المشرف بالبدء في العمل حتى منتصف شهر جانفي 2019م فيما يخص الجانب التطبيقي، تم إجرائه كما يلي:

- تم تصميم التمرينات التدريبية الخاصة تماشياً مع الجانب النظري وتم ذلك في الفترة الممتدة من شهر نوفمبر إلى شهر ديسمبر 2018 م.

- تم تحكيم التمرينات المصممة المقترحة وترشيح الاختبارات البدنية ابتداء من شهر جانفي 2019 م.

- تم تطبيق الاختبارات المرشحة على عينة استطلاعية للتحقق من صدق وثبات الاختبارات في 22 جانفي 2019 م.

بعد القيام بالتجربة الاستطلاعية تم تطبيق الاختبارات القلبية للمجموعة التجريبية في 29 جانفي 2019 م.

يوم 29 جانفي 2019 م: تم إجراء الاختبارات البدنية للعينة التجريبية فريق أولمبي شباب العجبية من الساعة (13H-15H).

- تم تطبيق التمرينات المقترحة الألعاب المصغرة على العينة التجريبية في الفترة الممتدة من 03 فيفري إلى غاية 11 مارس 2019 م.

- تم إجراء الاختبارات البعدية للعينة بعد 6 أسابيع من تطبيق برنامج التمرينات المقترحة الخاصة، في تاريخ 13 مارس 2019 م.

يوم 13 مارس 2019 م: تم إجراء الاختبارات البدنية على العينة التجريبية فريق أولمبي شباب العجبية .OCA U17

**2-5 أدوات البحث:**

لا يمكن الوصول إلى أي نتيجة في أي عمل أو أي دراسة بدون استعمال الأدوات والوسائل التي تساعد على تحقيق نتائج والوصول إلى حلول للمشكلات التي قيد الدراسة من خلال التحقق من صحة فرضيات الدراسة، من أجل ذلك وجب على الباحث اختيار الوسائل والأدوات التي تتماشى مع موضوع الدراسة والتي تنحصر في مجال البحث وكانت الأدوات المستعملة كما هي موضحة:

**2-5-1 الدراسة النظرية:**

تمثلت في الجانب النظري للدراسة وما يحتويه من معلومات نظرية، التي تم استخراجها واستنباطها من خلال مصادر ومراجع من قواميس وكتب، ومذكرات ومجلات ومنشورات وشبكة الإنترنت، الدراسات السابقة... الخ، التي ترتبط بموضوع البحث بشكل أو بآخر، بالعربية أو الفرنسية.

**2-5-2 التمرينات الخاصة المقترحة:**

قام الباحث بتطبيق التمرينات المقترحة "الألعاب المصغرة" ضمن المدة المخصصة لذلك، حيث أنه سنتطرق إليه بكامل التفاصيل في هذا الفصل.

**2-5-3 الاختبارات البدنية:**

هدف الباحث من خلال استعمال الاختبارات البدنية لغرض القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية لتحديد الفروق الموجودة والمقارنة كذلك، كما استعملت لتحديد مستوى اللاعبين.

**2-6 الأسس العلمية للاختبارات (الشروط السيكمترية):**

قبل استخدام الاختبارات التي قام بها الباحث بانقتها وترشيحها أن يراعي فيها العديد من الشروط والأسس العلمية والمتمثلة في الصدق والثبات والموضوعية.

**2-6-1 الثبات:**

هو أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد تطبيقه على نفس الأفراد وفي نفس الظروف، أي أن الاختبار لا يتغير في النتيجة (ذو قيمة ثابتة) خلال التكرار أو الإعادة.

فكلمة الثبات تعنى في مدلولها الاستقرار، وفي هذه الدراسة تم استخدام طريقة

" اختبار - إعادة الاختبار" على عينة مكونة من 15 لاعب من فريق أولمبي شباب العجبية OCA U17، وبعد الحصول على النتائج قمنا باستعمال معامل الارتباط بيرسون في التحليل الإحصائي لمعرفة مدى الارتباط بين النتائج الاختبار القبلي والبعدي.

$$r = \frac{n\sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{[n\sum X^2 - (\sum X)^2][n\sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$



بحيث: ن: عدد العينة  
مج س ص: يمثل حاصل ضرب الدرجات المقابلة في الاختبار.

مج س: 2 مربعات درجات الاختبار الأول. مج ص: 2 مربعات درجات الاختبار الثاني ص.  
2-6-2 الصدق: يعد الصدق من الخصائص المهمة التي يجب الاهتمام بها , حيث أن صدق الاختبار هو قدرته على قياس ما وضعا لأجله(عبد الجليل زوباعي وآخرون 1987ص187)  
تم حسابه كالآتي: (معامل الصدق=الثبات $\sqrt{v}$ ).

الاختبار	حجم العينة	معامل الصدق	قيمة "r" المحسوبة	Sig p- value	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
اختبار التحمل	15	0,978	0,957	0,001	0,05	دال
اختبار القوة المميزة بالسرعة		0,973	0,948	0.001		دال

جدول رقم (07): يمثل نتائج معامل الثبات والصدق للاختبارات البدنية

التحليل: يتضح من الجدول أن الاختبارات البدنية يتمتع بمعامل صدق وثبات عالية حيث أن قيمة sig للاختبارين أقل من 0.005 مما يجعلها تتمتع بالثبات والصدق وهذا ما يجعلها مناسبة للدراسة.  
2-6-3- الموضوعية: تم عرض مجموعة من الاختبارات لقياس كل من القوة المميزة بالسرعة والتحمل على 5 محكمين لاختبار الاختبار المناسب للدراسة, وتم اختيار الاختبارات التي تحصلت على أكبر نسبة كما هو موضح في الجداول أدناه:

الاختبارات البدنية				
النسبة المؤوية %	عدد المحكمين		اسم الاختبار	
	غ.موافق	موافق		
80	01	04	Brixci 05m	اختبار قياس التحمل
60	02	03	Test cooper 12m	
40	03	02	Test léger- boucher	
80	01	04	اختبار الوثب الطويل من الثبات Sergent-test	اختبار قياس القوة المميزة بالسرعة
60	02	03	Saut horizontal	
40	03	02	Double et triple sauts	

الجدول رقم(08): يمثل ترشيح الاختبارات البدنية من طرف المحكمين.

الغرض منه	اسم الاختبارات
قياس حجم الأكسجين الأقصى $vo_2max$	اختبار BRIKCI 5 M
قياس كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي	Test cooper 12m
Vma , fréquence cardiaque maximale	Test léger- boucher
قوة الأطراف السفلية للأفق	القفز الأفقي
قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	Sergent-test
قياس القفز الأفقي والأطراف السفلية وتحمل القوة للأطراف السفلية.	القفز الثنائي والثلاثي

الجدول رقم(09): يمثل الاختبارات البدنية المرشحة

الرقم	الرتبة العلمية	الجامعة
01	أستاذ محاضر أ	البويرة
02	أستاذ محاضر أ	البويرة
03	أستاذ محاضر أ	البويرة
04	مدرب كرة القدم	البويرة
05	دكتوراه	البويرة

الجدول(10):يمثل بيانات الأساتذة المحكمين للاختبارات المقترحة.

7-2 عرض الاختبارات البدنية:

1-7-2 الاختبارات البدنية:

1- اختبار SERGENT TEST الخاص بالقوة المميزة بالسرعة:

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة.

الأدوات المستعملة: حائط مدرج أو حائط - طباشير - شريط قياس - بطاقة تسجيل

وصف الاختبار: لوحة خشبية مثبتة على الحائط مدرجة بالسنتيمتر أو حائط، حيث يقف المختبر بإحدى جانبيه مواجه الحائط والكعبين معاً، مع مسك الطباشير باليد المميزة ويضع علامة بالطباشير على الحائط في أعلى مكان تصل إليه أصابع يده.

يقوم المختبر بثني الركبتين للأسفل مع الاستمرار في رفع يده للأعلى.

يقوم المختبر بالوثب لأعلى قدر المستطاع وبأقصى قوة دفع ويضع علامة أخرى بنفس اليد إلى أعلى نقطة ممكنة.

تعليمات إضافية:

- أن تكون قطعة الطباشير عند أصبعه الأوسط والذراع الأخرى بجانب الجسم.

- يقوم المختبر بثني الركبتين لأخذ الدفعة للوثب للأعلى.

حساب النتيجة:

- تقاس المسافة بين الإشارة الأولى و الإشارة الثانية وتسجل الرقم.

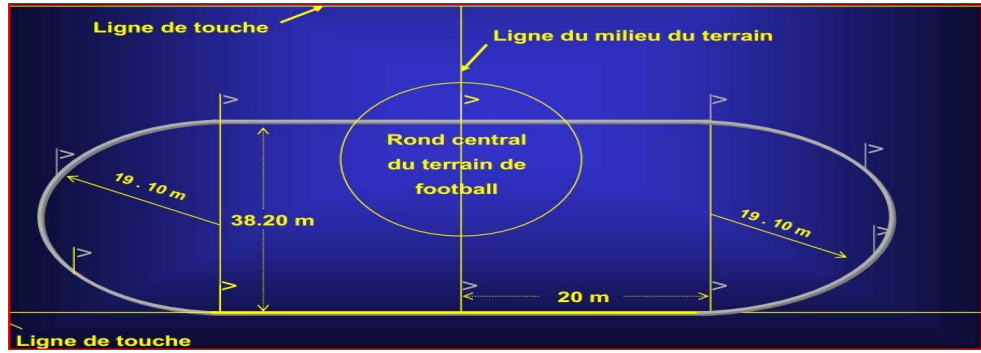
- يعطى للمختبر ثلاث محاولات ويتم احتساب أحسن محاولة.

مستويات الاختبار:

bonne	Joueur + de 16 ans	Supérieur à 50 cm
moyen	Joueur + de 16 ans	Entre 40 et 50 cm
Très moyen	Joueur + de 16 ans	Inferieur à 35 cm

الجدول رقم (11): يمثل نتائج اختبار القفز العمودي SERGENT TEST.

2- اختبار BRIKCI الجري خمس دقائق:



الغرض منه: قياس القدرة الهوائية للاعب VMA.

الأدوات المستعملة: مضمار 200 م أو 400 م، ديكا متر، ميقاتي.

وصف الاختبار: الاختبار يتمحور في الجري في مضمار ألعاب القوى أكبر مسافة ممكنة في خمس دقائق.

اختبار مستمر ، الجري- المشي غير مسموح به.

يمكن اختبار عدد كبير من اللاعبين (حتى 10 لاعبين).

مستويات الاختبار:

VALEUR VMA EN KM/H	NIVEAU DU PERFORMANCE POUR DES FOOTBALLEUR
INFERIEUR à 14	TRES FAIBLE
ENTRE 14 ET 15	FAIBLE
ENTRE 15 ET 16	MOYEN-
ENTRE 16 ET 17	MOYEN+
ENTRE 17 ET 18	BON
SUPERIEUR à 18	TRES BON

الجدول رقم (12): يمثل نتائج اختبار التحمل للاعب كرة القدم.

2-8 تمارين الألعاب المصغرة المقترحة:

اسم الألعاب: اقتراح تمارين الألعاب المصغرة لتطويع بعض الصفات البدنية (التحمل - القوة المميزة بالسرعة) لدى لاعبي كرة القدم U17.

نوع البرنامج: برنامج بدني.

عدد الحصص: احتوى البرنامج على 12 مجموعة إضافة إلى الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية.

مكونات التمرينات المقترحة: تتكون من مجموعة من تمارين الألعاب المصغرة ذات الطابع البدني التي هدفها تطوير مستوى التحمل والقوة المميزة بالسرعة للاعبين.

#### الإطار العام للتمارين التدريبية المقترحة:

إن التخطيط الجيد للبرامج المبنية وفق قواعد و أسس علمية هو الضامن الوحيد لإحداث التطور المرغوب فيه، حيث تضمن الارتقاء بمستوى اللاعب (الرياضي)، في كرة القدم البرامج التدريبية يجب أن تكون مبنية على أسس علمية ذات أهداف معينة ومحددة بدقة وفي مستوى قدرات وإمكانيات اللاعبين والمتطلبات المرحلة العمرية والتدريبية.

#### الأسس العلمية في وضع الألعاب المقترحة:

اعتمدنا في إعداد وتخطيط الألعاب التدريبية على مجموعة من المراجع والدراسات والأبحاث المرتبطة، ومختلف آراء الخبراء والباحثين من مدربين ودكاترة مختصين في مجال التدريب الرياضي وكرة القدم خاصة، والذي تم وفق الأسس التالية:

- مراعاة اللعب لمساحات الملعب والإمكانات المتاحة.
- أن يراعي اللعب المبادئ العامة في حمل التدريب.
- أن يراعي اللعب مبادئ التدرج والفروق الفردية.
- مراعاة اللعب لخصائص ومميزات المرحلة العمرية قيد الدراسة.
- احترام مبادئ التدريب وأسس التخطيط الرياضي.

#### بناء البرنامج التدريبي المقترح: تم الاعتماد في ذلك على:

تحديد الهدف من هذه التمرينات المقترحة و التي تهدف إلى تطوير بعض الصفات البدنية المتمثلة في التحمل والقوة المميزة بالسرعة من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة والكتب والمجلات العلمية التي تتحدث عن تمارين الألعاب المصغرة ، وتم اختيار التمرينات والوضعيات التدريبية التي تتماشى مع أهداف الدراسة والإمكانات والوسائل المتاحة.

#### مدة التمارين التدريبية المقترحة:

حددت ب (06) أسابيع بمعدل (02) حصتين في الأسبوع، يومي الاثنين والثلاثاء، بإجمالي (12) مجموعة تدريبية، الذي استغرق مدة شهر ونصف.

#### وسائل تنفيذ المحتوى:

قام الباحث بتحديد المحتوى:

- عدد اللاعبين (أفراد العينة) الذين سيتم إخضاعهم لبرنامج التمرينات المقترحة.
- مكان ووقت التدريب والوسائل البيداغوجية.
- الاختبارات البدنية.

الزمن الإجمالي لمختلف الفترات التدريبية لبرنامج التمرينات المقترحة.

**الوسائل البيداغوجية:**

كرونومتر - كرات - ملعب كرة القدم - صحن - ديكا متر  
استمارة تسجيل - طباشير - مرمى صغير متحرك.

**وحدات البرنامج التدريبي المقترح:****الحصة التدريبية:**

حاولنا بناء وتخطيط الحصص التدريبية من خلال الأهداف المحددة، حيث تضمن البرنامج التدريبي المقترح وحدة تدريبية يومية مقسمة إلى (02) وحدات في الأسبوع، وفقا للأسس العلمية للبرامج التدريبية.

حيث وضعنا في البرنامج المقترح (02) وحدات تدريبية لكل أسبوع بما يعادل (12) وحدة تدريبية في شهر ونصف وكل وحدة تدريبية تدوم حوالي 120 دقيقة، والتي تم تقسيم كل وحدة إلى ثلاث مراحل وهي:

**المرحلة التمهيديّة:**

تشمل وضعيات أو تمارين لتهيئة اللاعبين من الناحية النفسية والفيزيولوجية للدخول في المرحلة الرئيسية.

**المرحلة الرئيسية:**

تتكون من تمارين رئيسية التي يهدف من خلالها المدرب لتحقيق هدف الحصة، والتي تم دمج التمرينات المقترحة من طرف الباحث لتنمية التحمل والقوة المميزة بالسرعة.

**المرحلة الختامية:**

مجموعة من التمارين الخفيفة من أجل العودة إلى الحالة الطبيعية وكذلك القيام بعملية تقييم للحصة.

**تقنين حمل التدريب:**

قام الباحث بتقنين حمل التدريب للبرنامج التدريبي المقترح وفق أسس علمية ومراعاة لمبادئ التدريب الرياضي، وكانت الأسس العلمية التي اتبعها الباحث في تقنين حمل التدريب كما يلي:

من خلال استطلاع رأي الخبراء وبناء على نتائج الدراسات السابقة حول خصائص المرحلة العمرية لعينة البحث يتضح أن الأحمال الخفيفة والمتوسطة والعالية هي التي يمكن تطبيقها على عينة البحث لتحقيق الأهداف الخاصة بالبحث.

وقد انفتحت أغلب الدراسات والبحوث المتخصصة في التدريب الرياضي على أن يكون المعيار الأساسي في تحديد درجة الحمل هو: الحد الأقصى الذي يستطيع الرياضي تحمله خلال تنفيذه للحمل.

حيث قام الباحث بإتباع طريقة تحديد الحمل بواسطة النبض المستهدف عن طريق استخدام المعادلة التالية:

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

وبناء على ذلك تم تحديد مستويات حمل التدريب التي بني عليها البرنامج التدريبي المقترح لعينة البحث كما يلي:

الحمل الأقصى 80% - 100% من مقدرة اللاعب (نبضات القلب أكثر من 190 ن/د).

الحمل العادي 65% - 80% من مقدرة اللاعب (نبضات القلب أكثر من 170 ن/د إلى 190 ن/د).

الحمل المتوسط 40% - 65% من مقدرة اللاعب (نبضات القلب أقل من 170 ن/د).



## 9-2 الوسائل الاحصائية:

تم استخدام برنامج spss وهو برنامج إحصائي يساعد ويسهل عملية حساب المعادلات وبدقة كبيرة. المتوسط الحسابي: هو حاصل جمع مجموعة من القيم مقسوما على عددها، ويمثل معدلها ويعتبر طريقة من طرائق الوصف والمقارنة، ويرمز له في العادة بالرمز  $\bar{X}$ . سلمان عكاب الحناي، حيدر ناجي الشاوي 2015، ص101.

$$\bar{X} = \frac{\sum xi}{n}$$

الانحراف المعياري: يتم حسابه لمعرفة تقارب أو تباعد نتائج المجموعة عن وسطها الحسابي وعلاقته كما يلي: عدنان حسين الجادي، يعقوب عبد الله أبو حلو 2009، ص424.

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

معامل الاختلاف: عبارة عن النسبة بين الانحراف المعياري والوسط الحسابي، يستعمل في المقارنة بين توزيعات إحصائية غير متجانسة، ويرمز لهذا القياس بالرمز CV وتكتب علاقته كما يلي: (جلاطو جيلالي 2012، ص100)

$$CV = SD \div Mean \times 100$$

## معامل الارتباط البسيط بيرسون:

وهو يسمى بمقياس العلاقة بين درجات المتغيرات المختلفة ويرمز له بالرمز « r » ويشير هذا المعامل على مقدار العلاقة الموجودة بين المتغيرين (حلمي، 1993، صفحة 48).

$$r = \frac{n\sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{[n\sum X^2 - (\sum X)^2][n\sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

➤ اختبار "ت" ستودنت (T Sudent) :

يستخدم اختبار الدلالة "ت" لقياس دلالة فروق المتوسطات المرتبطة والغير مرتبطة، وللعينات المتساوية والغير متساوية (السيد، 1998، الصفحة 203).

وقد استخدم الباحث اختبار "ت" ستودنت (T Sudent) لعينتين مرتبطتين وعلاقته كالتالي:

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

➤ حجم التأثير (E.SIZE): كما ذكره الياسري ومردان وهويدي (2011، ص 230-233)

$$E. SIZE = \sqrt{T^2 \div T^2 + DF}$$

ومن ثم نستدل على الأثر من خلال مقارنة القيمة المحسوبة بالصيغ التي وضعها بيرسون (Pearson) وهي:

- إذا كانت قيمة (E.SIZE) أقل من (0.10) لا يمكن القول أنه يوجد أثر.
- إذا كانت قيمة (E.SIZE) محصورة بين (0.10 - 0.29) يعتبر حجم الأثر صغيرا.
- إذا كانت قيمة (E.SIZE) محصورة بين (0.30 - 0.49) يعتبر حجم الأثر متوسطا.
- إذا كانت قيمة (E.SIZE) من (0.50 - فما فوق) يعتبر حجم الأثر كبيرا.

**خلاصة:**

اتضح لنا من خلال هذا الفصل الخطوات والإجراءات المنهجية التي يجب على الباحث إتباعها وأن يعتمد عليها في دراسته الميدانية ومعالجته للنتائج وضبط إجراءاتها المتعلقة بموضوع الدراسة، من خلال توضيح أهم الوسائل والأدوات المستعملة في جمع المعلومات، حيث قمنا بعرض وتوضيح كيفية استعمالها وكذلك تم توضيح المجالات التي تمت فيها الدراسة مع تحديد عينة البحث وعرض محتواها والوسائل الإحصائية التي من خلالها تمت معالجة المعلومات المتحصل عليها.

حيث أنه هذه الإجراءات تعتبر أسلوب منهجي في أي بحث علمي وإن نجاح أي بحث مهما بلغت درجته العلمية مرتبط بشكل أساسي بإجراءاته الميدانية لأن جوهر الدراسة مكنون في كيفية ضبط حدود البحث الرئيسية.

**تمهيد:**

بعد الانتهاء من جمع المعلومات النظرية وترتيبها، وبعد ضبط الإجراءات الميدانية والمنهجية للدراسة، تأتي عملية جمع النتائج وعرضها التي تعد من الخطوات التي يجب على الباحثين القيام بها من أجل التحقق من صحة الفرضيات أو عدمها، وكذلك يجب على الباحث القيام بعملية تحليل ومناقشة هذه النتائج للخروج بنتيجة ذو قيمة علمية، ومن خلال هذا الفصل سنقوم بعرض وتحليل ومناقشة النتائج التي تم جمعها والمتحصل عليها من خلال الدراسة الميدانية التي أجريت على عينة البحث، من خلال عرض نتائج الاختبارات البدنية الخاصة بالتحمل والقوة المميزة بالسرعة القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية وتحليلها وفق الوسائل الإحصائية التي تتماشى معها، من خلال عرضها في جداول خاصة، من أجل توضيح التغير الواضح أو التطور الحاصل بين القياس القبلي والبعدي في هذه الدراسة، ولمقارنتها مع فرضيات البحث، للوصول للهدف الرئيسي من هذا الفصل وهو ترجمة النتائج الميدانية إلى نتائج ذات قيمة علمية وعملية يمكن الاعتماد عليها في ميدان التدريب الرياضي وفي انجاز دراسات أخرى مرتبطة.

1-4 عرض وتحليل النتائج.

1-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدي الخاصة بالتحمل للعبة التجريبية.

الدلالة	SIG	DF	T المحسوبة	مستوى الدلالة	عدد العينة	القياس البعدي		القياس القبلي		
						الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	0.001	14	25.46	0.05	15	0.54	17.38	0.24	14.73	التحمل

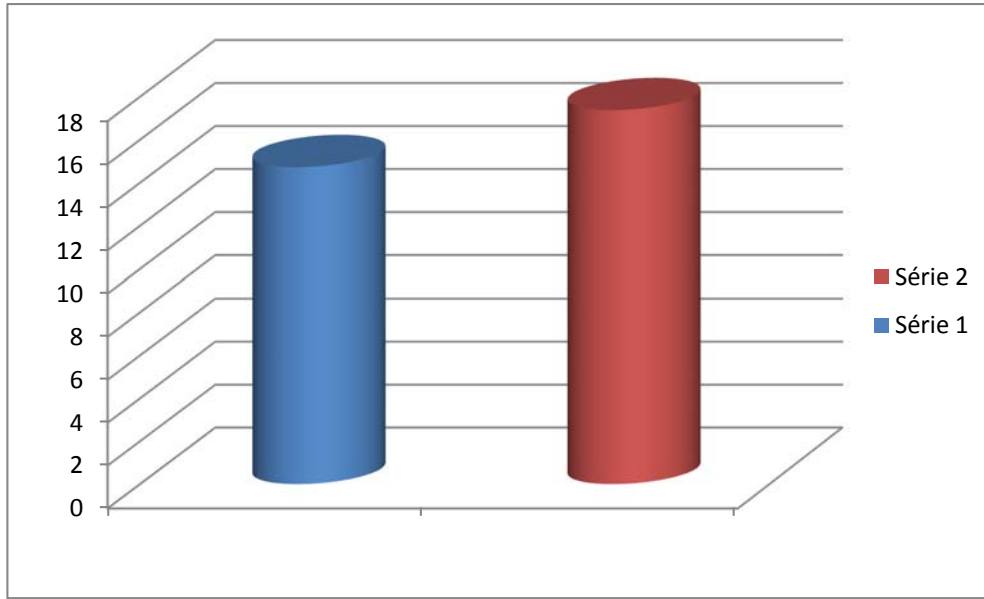
الجدول رقم (13): يمثل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدي الخاصة بالتحمل للعبة التجريبية.

التحليل بالنسبة للمجموعة التجريبية:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (13) أن قيمة الوسط الحسابي للقياس القبلي بلغت في اختبار التحمل (14.73) وانحراف معياري بلغ (0.24)، أما في القياس البعدي بلغت قيمة الوسط الحسابي (17.38) وانحراف معياري بلغ (0.54) ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة بالقيمة والمقدار فيما يخص القياسين القبلي والبعدي ولبيان الفروق بين النتائج استخدمنا الاختبار المعلمي T ستودنت لعينتين مرتبطتين.

حيث جاءت قيمة T-TEST بمقدار (25.46) وباحتمالية خطأ SIG بلغت (0.001) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والقياس البعدي للتحمل ولصالح القياس البعدي اتجاه الوسط الأكبر، وتم تأكيد هذه الفروق بشكل علمي من خلال حجم التأثير الذي بلغ (14) وهي قيمة تدل على التأثير الكبير للتمرينات البدنية المقترحة بالألعاب المصغرة في تطوير التحمل.

الاستنتاج: من خلال التحليل نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لاختبار التحمل، لصالح القياس البعدي للعبة التجريبية، ومنه نستنتج أن التمرينات المقترحة بالألعاب المصغرة قد أثرت على مستوى التحمل.



شكل رقم (02): يوضح فرق المتوسطات الحسابية القبلية والبعدية في اختبار التحمل لعينة البحث.

#### 2-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدية الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة للعينة التجريبية:

الدالة	SIG	DF	T المحسوبة	مستوى الدلالة	عدد العينة	القياس البعدي		القياس القبلي		القوة المميزة بالسرعة
						الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	0.001	14	8.25	0.05	15	5.99	48.86	6.27	45.73	

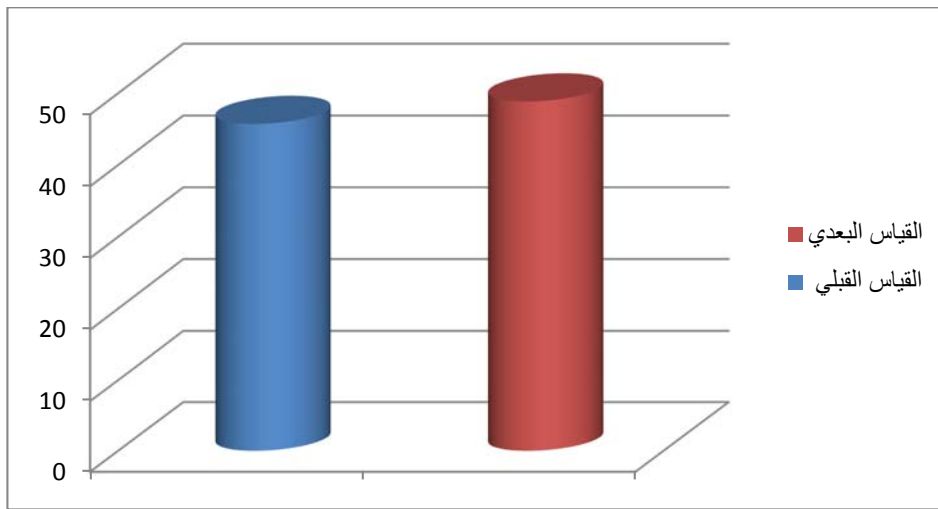
الجدول رقم (14): يمثل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدية الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة للعينة التجريبية.

#### التحليل بالنسبة للمجموعة التجريبية:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (14) أن قيمة الوسط الحسابي للقياس القبلي بلغت في اختبار القوة المميزة بالسرعة (45.73) وانحراف معياري بلغ (6.27)، أما في القياس البعدي بلغت قيمة الوسط الحسابي (48.86) وانحراف معياري بلغ (5.99) ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة بالقيمة والمقدار فيما يخص القياسين القبلي والبعدي ولبيان الفروق بين النتائج استخدمنا الاختبار المعلمي T ستودنت لعينتين مرتبطتين.

حيث جاءت قيمة T- TEST بمقدار (8.25) وباحتمالية خطأ SIG بلغت (0.001) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والقياس البعدي للتحمل ولصالح القياس البعدي اتجاه الوسط الأكبر، وتم تأكيد هذه الفروق بشكل علمي من خلال حجم التأثير الذي بلغ (14) وهي قيمة تدل على التأثير الكبير للتمرينات البدنية المقترحة بالألعاب المصغرة في تطوير القوة المميزة بالسرعة.

**الاستنتاج:** نستنتج من خلال التحليل السابق للمجموعة التجريبية ، أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لاختبار القوة المميزة بالسرعة لصالح القياس البعدي، ومنه نستنتج أن التمرينات المقترحة الألعاب المصغرة قد أثرت على مستوى القوة المميزة بالسرعة.



شكل بياني رقم (03): يوضح فرق المتوسطات الحسابية القبلي والبعدي في اختبار القوة المميزة بالسرعة لعينة البحث.

حساب حجم الأثر بين القياس القبلي و البعدي للقوة المميزة بالسرعة والتحمل:

المجموعة	الاختبارات	قيمة حجم الأثر
التجريبية	اختبار الوثب الطويل	0.91
	اختبار التحمل	0.98

**الجدول رقم (15):**يمثل حجم الأثر بين القياس القبلي و البعدي الخاص بالقوة

المميزة بالسرعة والتحمل.

**التحليل:** بلغت قيمة حجم الأثر للاختبارات البدنية الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة والتحمل على النحو التالي: (0.91 – 0.98) وهذا يدل على أن حجم الأثر كبير.

#### 4-2 مناقشة النتائج بالفرضيات:

على ضوء النتائج المتحصل عليها في الاختبارات القبلية والبعديّة لعينة الدراسة ومن خلال استخدامنا للأساليب الإحصائية اللازمة في تحليل النتائج ومناقشتها، سنقوم بالمقارنة النتائج المتحصل عليها بالفرضيات التي تم صياغتها كالتالي:

#### 4-2-1\_ مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

التي مفادها " تمارين الألعاب المصغرة تساهم في تطوير التحمل لدى لاعبي كرة القدم U17. من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج الاختبارات البدنية الخاصة بالتحمل يتضح لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قياس التحمل بين القياس القبلي و البعدي و هذا ما أظهرت نتائج الدراسة المتحصل عليها في الجداول أعلاه ، وبهذا يمكن القول أن برنامج تمارين الألعاب المصغرة المطبق على أفراد العينة أدى إلى تطوير صفة التحمل.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة SYLVIAN ALAIN MOKNAM TCHOKONTE 2011 الذي وجد أن للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة الألعاب المصغرة أي التدريب المدمج يؤدي إلى تطوير صفة التحمل .

#### 4-2-2\_ مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

التي مفادها: " تمارين الألعاب المصغرة تساهم في تطوير القوة المميزة للسرعة لدى لاعبي كرة القدم U17.

من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج الاختبارات البدنية الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة يتضح لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قياس القوة المميزة بالسرعة بين القياس القبلي و البعدي و هذا ما أظهرت نتائج الدراسة المتحصل عليها في الجدول رقم (10)، وبهذا يمكن القول أن برنامج التمرينات المقترحة بطريقة الألعاب المصغرة المطبق له تأثير على أفراد العينة مما أدى إلى تطوير القوة المميزة بالسرعة .

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة (العوادي فارس ومشروك مصطفى 2018م) الذي وجد أن للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة الألعاب المصغرة يؤدي إلى تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم.



وبهذا يمكن القول أن تمارين الألعاب المصغرة المطبق على أفراد المجموعة أدى إلى تطوير القوة المميزة بالسرعة وعليه نستخلص أن الفرضية الثانية قد تحققت.

#### 4-2-3 مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة:

التي مفادها: " يوجد اختلاف في مستوى الصفات البدنية قبل تطبيق التدريب وبعده".  
من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العينة التجريبية في القياس البعدي لوحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية للعينة التجريبية في جميع الاختبارات البدنية.  
ويعود ذلك نتيجة إلى فاعلية التدريب باستخدام أسلوب اللعب المصغر من أجل تطوير بعض الصفات البدنية للاعبي كرة القدم.

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

#### 4-2-4 مقابلة و مناقشة النتائج بالفرضية العامة:

تمحورت الفرضية العامة للدراسة حول : تمارين الألعاب المصغرة تساهم في تطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم U17

بعد المعالجة الإحصائية لنتائج الاختبارات البدنية الخاصة بالفرضية الجزئية الأولى والتي كانت " تمارين الألعاب المصغرة تساهم في تطوير التحمل لدى لاعبي كرة القدم U17. قد تحققت والفرضية الجزئية الثانية التي مفادها تمارين الألعاب المصغرة تساهم في تطوير القوة المميزة للسرعة قد تحققت والفرضية الثالثة التي تنص على أنه يوجد اختلاف في مستوى الصفات البدنية قبل تطبيق التدريب وبعده قد تحققت

ومن كل ما سبق يمكن القول أن الفرضية العامة قد تحققت.

القرار	صياغتها	الفرضية
تحققت	تمارين الألعاب المصغرة تساهم في تطوير التحمل لدى لاعبي كرة القدم U17	الأولى
تحققت	تمارين الألعاب المصغرة تساهم في تطوير القوة المميزة للسرعة U17	الثانية
تحققت	يوجد اختلاف في مستوى الصفات البدنية قبل تطبيق التدريب وبعده U17	الثالثة
تحققت	تمارين الألعاب المصغرة تساهم في تطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم U17	العامة

الجدول رقم(16): مقارنة النتائج بالفرضيات.

## خلاصة:

من خلال التحليل والنتائج المتحصل عليها عن طريق الاختبارات البدنية القبلية و البعدية المطبقة على المجموعة التجريبية من خلال الاعتماد على أدوات التحليل الإحصائية المختلفة من أجل معرفة مدى مساهمة تمارين الألعاب المصغرة في تطوير بعض الصفات البدنية لأفراد المجموعة، وكذلك لإثبات صحة الفرضيات التي تم صياغتها في هذه الدراسة، وقد أثبتت النتائج أن فرضيات البحث قد تحققت ومنه يمكن القول أن الفرضية العامة قد تحققت و التي مفادها أن تمارين الألعاب المصغرة تساهم في تطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم U17.

من خلال المعطيات النظرية و الدراسة الميدانية التي قمنا بها على لاعبي كرة القدم لفريق أولمبي شباب العجبية ، ومن خلال عرض النتائج وتحليلها إحصائيا ومناقشتها في حدود المنهجية العلمية المتبعة تم التوصل إلى جملة من الاستنتاجات نذكرها كالآتي:

- بعد المعالجة الإحصائية للنتائج المتحصل عليها في الاختبارات البدنية الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة تبين لنا أنه هناك فروق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.
- بعد المعالجة الإحصائية للنتائج المتحصل عليها في الاختبارات البدنية الخاصة بالتحمل تبين لنا أنه هناك فروق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.
- بعد إجراء الاختبارات القبليّة والبعديّة تبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي والبعدي للعينة التي خضعت لبرنامج التمرينات المقترحة في الاختبارات البدنية.
- توظيف التدريبات باستخدام التدريب المدمج أي اللعب المصغر أثر إيجابيا على المتطلبات البدنية قيد البحث.
- البرنامج المطبق باستخدام تمارين اللعب المصغر أسهم في تنمية بعض الصفات البدنية (التحمل - القوة المميزة بالسرعة) بالنسبة لفريق أولمبي شباب العجبية.

### الخاتمة:

لقد شهد التدريب الرياضي في السنوات الأخيرة تطورا كبيرا في مختلف الأنشطة الفردية والجماعية خاصة في كرة القدم التي تعد من أهم وأكبر الرياضيات شعبية في العالم، لذلك أصبح هاجسا على المختصين في هذه اللعبة من أجل تقديم أداء يليق بسمعة كل نادي وكل بلد لتحقيق الفارق والانجازات في مختلف البطولات والمنافسات.

حيث أنه التدريب بتمارين الألعاب المصغرة أي أسلوب التدريب المدمج بالكرة أصبح سر نجاح العديد من المدربين في كرة القدم نظرا لفائدته في تطوير العديد من الصفات منها البدنية حيث أنه يوفر الوقت والجهد في العملية التدريبية من جهة ويزيد من عنصر الحيوية والترفيه للاعبين نحو التدريب لما يتميز به من عنصر المفاجئة والمنافسة ومواقف مشابهة للمباريات.

فلهذا حاولنا جاهدين من خلال بحثنا أن نبين مدى تأثير التدريب بتمارين الألعاب المصغرة على تطوير صفتي التحمل و القوة المميزة بالسرعة للاعبين كرة القدم فئة U17، من أجل تحقيق أهداف الدراسة بدتنا عملنا هذا المتواضع بجمع المعلومات الخاصة بموضوع الدراسة وبعدها تم طرح الأسئلة و وضع الفرضيات التي ساعدتنا في موضوع الدراسة وذلك للكشف عن أهمية استخدام الطرق التدريبية والاعتماد على الأساليب العلمية في بناء البرامج التدريبية، وتم استخدام الاختبارات البدنية المناسبة التي تم ترشيحها من طرف المحكمين ثم استخدام برنامج التمرينات المقترحة بطريقة الألعاب المصغرة، بعدها تم التأكد من الاختبارات المرشحة، ثم بعد جمع المادة النظرية تم تهيئة عينة الدراسة التي قوامها 15 لاعبا من صنف U17، لنقوم بعدها بالقياس القبلي ثم تطبيق برنامج التمرينات المقترحة التي دامت 6 أسابيع ثم قمنا بعد نهاية فترة تطبيق البرنامج المقترح بالقياسات البعدية، حيث تبينا من خلال النتائج المتحصل عليها أن البرنامج المقترح بطريقة تمارين الألعاب المصغرة قد حقق تطورا ملحوظ في مستوى صفة التحمل والقوة المميزة بالسرعة لصالح القياس البعدي.

وأخيرا النتائج المتوصل إليها تفتح أفاقا جديدة لبحوث مستقبلية قادمة في هذا المجال الخصب تسعى للدراسة والبحث على العينة نفسها.

بعد عرض نتائج البحث والخروج ببعض الاستنتاجات، ومن أجل ترك المجال مفتوح للبحث واقتراح بعض النقاط التي تسهم في خدمة البحث العلمي وعلى ضوء مما سبق سنقدم مجموعة من الاقتراحات والفروض المستقبلية التي نرجو أن تعمل على مساعدة الباحثين والعاملين في المجال الرياضي وبالخصوص في التدريب الرياضي، ويمكن حصرها في ما يلي:

\*يوصى الباحث باستخدام أسلوب التدريب المدمج أي اللعب المصغر في كرة القدم.

\*الاعتماد على الاختبارات البدنية لتحديد مستوى اللاعبين وهذا يساعد في التخطيط والبرمجة .

\*يجب على المدربين إتباع الأسلوب العلمي عند تخطيط برامج التدريب.

\*ضرورة إتباع المدربين طرق التدريب الحديثة.

\*اعتماد مناهج ووسائل تدريبية بما يتلاءم ومتطلبات الفئة العمرية للاعبين كرة القدم.

\*استخدام الأسس العلمية عند وضع البرنامج التدريبي من حيث اختيار اللعبة أو التمرين والوقت وزمن الاسترجاع ومختلف الأدوات المستعملة لما لها من تأثير في تطوير المستوى البدني والمهاري.

\*استخدام البرنامج التدريبي المقترح عن طريق اللعب المصغر بشكل واسع خاصة مع الفئات الصغرى لما له من نتائج ايجابية وفعالية خاصة على الجانب البدني والخططي.

\*على المدربين مواكبة التطور الرياضي العلمي، عن طريق المشاركة في مختلف التريصات من اجل الاستفادة من خبرات ومعارف جديدة من طرق التدريب الحديثة.

\*نوصي المسؤولين والمختصين والمدربين بضرورة الاهتمام بالفئات الصغرى مع توفير الإمكانيات اللازمة للتدريب.

1. عبد الله حسين اللامي - التدريب الرياضي - دار الضياء - 2010.
2. محمد رضا المدامغة - التطبيق الميداني للنظريات وطرائق التدريب الرياضي - دار الكتاب - 2008.
3. أحمد حمدي - التدريب الرياضي - المنهل للطباعة - مصر - 2009.
4. محمد حسن علاوى - علم التدريب الرياضي - دار المعارف - ط 13 - القاهرة - 1994.
5. فاطمة عبد مالح، نوال مهدي جاسم - التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية - مكتبة المجتمع العربي - 2011.
6. كمال جميل الرضى - التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين - دار وائل للنشر - ط 02 - عمان - 2004.
7. أمر الله البساطي قواعد و أسس التدريب الرياضي - منشأة المعارف - 1998.
8. مفتي ابراهيم حماد - التدريب الرياضي الحديث - دار الفكر العربي - ط 02 - 2001.
9. مفتي ابراهيم محمد حمادة - التدريب الرياضي الحديث - تخطيط و تطبيق - دار الفكر العربي - 1997.
10. عمر أبو المجد جمال و اسماعيل النمكي - تخطيط البرامج التدريبية البراعم والناشئين كرة القدم - مركز الكتاب للنشر - ط 01 - القاهرة - 1997.
11. محمود حنفي مختار - أسس تخطيط برنامج التدريب الرياضي - دار الزهران - 1988.
12. منصور جميل العنكي - التدريب الرياضي و آفاق المستقبل - مكتبة المجتمع العربي - 2013.
13. محمد رضا الوقاد - التخطيط الحديث في كرة القدم - دار السعادة للطباعة - 2003.
14. بلال خلف السكارنة - تصميم البرامج التدريبية - دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة - 2011.
15. أحمد يوسف متعب الحساوي - مهارات التدريب الرياضي - دار صفاء للنشر والتوزيع - عمان - 2014.
16. بسطويسى أحمد - أسس ونظريات التدريب - دار الفكر العربي - 2008.
17. طه إسماعيل - جماعية اللعب في كرة القدم - مطابع الأهرام التجارية - 1993.
18. وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد - الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب - دار الهدى للنشر والتوزيع - 2002.
19. على فهمي البيك، عماد الدين عباس أبو زيد - تخطيط التدريب الرياضي - منشأة المعارف - 2008.
20. مفتي إبراهيم - المرجع الشامل في التدريب الرياضي - دار الكتاب الحديث - 2010.
21. عدنان عرفان مصلح - التربية في رياض الطفل - دار الفكر للنشر والتوزيع - 1995.
22. غازي صالح محمود - كرة القدم مفاهيم التدريب - مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع - ط 01 - عمان - 2011.

23. حسن السيد أبو عبده- الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم - مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية - القاهرة - 2001.
24. موفق أسعد محمود - الاختبارات والتكتيك في كرة القدم - ط02 - الأردن - 2009.
25. فريدريك معتوق - معجم العلوم الاجتماعية - انجليزي فرنسي - عربي - بيروت - لبنان - 1998.
26. موريس أنجرس، ترجمة بوزيد صحراوي - منهجية البحث في العلوم الإنسانية - ط02 - دار القصة للنشر - الجزائر - 2004.
27. ربحى مصطفى عليان، عثمان محمد غنيم - أساليب البحث العلمي - النظرية والتطبيق - ط 05 - دار صفاء للنشر والتوزيع - عمان - 2013.
28. عزيز داود - مناهج البحث العلمي والتربوي - دار أسامة للنشر والتوزيع - عمان - 2011.
29. محمد حسن علاوى، أسامة كامل راتب - البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية - دار الفكر العربي - ط 01 - القاهرة - 1999.
30. زكريا الشربيني وآخرون - مناهج البحث العلمي - الاسس النظرية والتطبيقية والتقنية الحديثة - دار الفكر العربي - ط 01 - القاهرة - 2012.
31. سلمان عكاب الحنايى - مبادئ الاحصاء في التربية الرياضية - مكتبة المجتمع العربي - ط 01 - عمان - 2015.
32. عدنان حسين الجادى، يعقوب عبد الله أبو حلو - الأسس المنهجية والاستخدامات الإحصائية في بحوث العلوم التربوية - إثراء للنشر والتوزيع - الأردن - 2009.

قائمة المجلات العلمية:

ابراهيم شعلان - تأثير الالعاب التمهيدية على مستوى بعض عناصر الأداء لناشئ كرة القدم - بحث منشور - العدد 32 المجلة العلمية - حلوان - 2000.

**ALLEXANDRE DELLAL, KAMEL CHAMARI : LES JEUX REDUITS. SCIENCE ET FOOTBALL.**



المراجع باللغة الأجنبية:

**WEINECK. MANUEL D'ENTRAINEMENT- EDITION vigot – 1986.**

**JURGEN WEINECK – MANUEL D'ENTRAINEMENT - EDITION VIGOT – 1997.**

**A DELLAL – PREPARATION PHYSIQUE - 2012.**

**F. BODINEAU- JEUX ET JEUX REDUITS AU FOOTBALL – EDITION AMPHORA - 2007.**

**قائمة المذكرات:**

دراسة كالميس وكتيس أثر العاب الملاعب المصغرة على الأداء البدني للاعبين كرة القدم  
مخبر مراقبة الأعصاب والعلاج الطبيعي، قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة  
ثيسالونيكى، اليونان، بحث منشور، مجلة علوم الرياضة والصحة 2009.

دراسة قصير عبد الرزاق- تأثير تدريبات اللعب بمساحات مختلفة في تطوير القدرات  
البدنية والمهارية الخاصة عند لاعبي كرة القدم U15/17 - مذكرة مكملة لنيل شهادة  
الماجستير في نظرية ومناهج التربية البدنية والرياضية - 2013.

دراسة العوادي فارس ومشروك مصطفى - فعالية التدريب باستخدام أسلوب المنافسة  
بالألعاب المصغرة على تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة  
القدم U15- مذكرة تخرج ماستر معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية -  
2018.

دراسة SYLVIAN ALAIN MOKNAM TCHOKONTE - تطور كرة القدم  
ونائجها على التدريب والتحصير البدني، دراسة تأثير الألعاب المصغرة على تكيف  
اللاعبين - دكتوراه جامعة- جامعة ستراسبورغ 2011.



جامعة اكلى محند اولحاج -البويرة-

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: التدريب الرياضي النخبوي

استمارة استبيان لاستطلاع رأي السادة الخبراء المحكمين حول ترشيح الاختبارات البدنية.

الأستاذ، الخبير، المدرب المحترم، تحية طيبة وتقدير أما بعد:

في اطار التحضير لإنجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص التدريب الرياضي النخبوي تحت عنوان "اقتراح تمارين الألعاب المصغرة لتطوير بعض الصفات البدنية(التحمل والقوة المميزة بالسرعة) لدى لاعبي كرة القدم u17 " باعتباركم من اهل التخصص والخبرة في المجال نضع بين ايديكم هذه الاستمارة التي تحتوى مجموعة من الاختبارات البدنية لقياس التحمل والقوة المميزة بالسرعة في كرة القدم لذا يرجى الإشارة للاختبار الملائم الذى يخدم الصفات السالفة الذكر وموضوع الدراسة, كما يمكنكم تعديل وإضافة اقتراحات أخرى ترونها ملائمة اكثر لدراستنا.

تقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير وشكرا.

بيانات المحكم	
الاسم واللقب	
التخصص	
الدرجة العلمية	
الخبرة الميدانية	
المؤسسة/الجامعة	
التوقيع	

تحت إشراف الدكتور:

مزارى فاتح

الطالب الباحث:

بانوح وليد

بن سعاد لطيف

السنة الجامعية: 2019/2018

ترشيح الاختبارات البدنية الخاصة بالمدائمة:

القرار		الغرض منها	الاختبارات البدنية	الصفة البدنية
أوافق	لا أوافق			
		قياس كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي	Test cooper 12m	التحمل
		قياس حجم الاكسجين الأقصى vo <sub>2</sub> max	Brixci 05m	
		Vma , fréquence cardiaque maximale	Test léger- boucher	

ترشيح الاختبارات البدنية الخاصة بالقوة المميزة للسرعة:

القرار		الغرض منها	الاختبارات	الصفة البدنية
أوافق	لا أوافق			
		Puissance des membres inférieurs dans la verticalité	Sergent-test	القوة المميزة بالسرعة
		Puissance des membres inférieurs dans l'horizontalité	Saut horizontal	
		Evaluer la détente horizontale et la puissance des membres inférieurs L'endurance de puissance des membres inférieurs	Double et triple sauts	

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قائمة الأساتذة المحكمين للاختبارات البدنية

الملاحظات	الإمضاء	المؤسسة/ الجامعة	الخبرة	الرتبة العلمية	الاسم واللقب	
						01
						02
						03
						04
						05

عنوان الدراسة: "اقتراح تمارين الألعاب المصغرة لتطوير بعض الصفات البدنية(التحمل والقوة المميزة بالسرعة) لدى

لاعبى كرة القدم u17

"

إشراف الدكتور:

مزاري فاتح

إعداد الطالب:

بانوح وليد

بن سعاد لطيف

السنة الجامعية: 2019/2018

جامعة اكلي محند اولحاج -البويرة-

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: التدريب الرياضي النخبوي

### استمارة تحكيم التمرينات المقترحة

الأستاذ، الخبير، المدرب المحترم، تحية طيبة وتقدير أما بعد:

في إطار التحضير لإنجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص التدريب الرياضي النخبوي تحت عنوان "اقتراح تمارين الألعاب المصغرة لتطوير بعض الصفات البدنية(التحمل والقوة المميزة بالسرعة) لدى لاعبي كرة القدم u17 " باعتباركم من أهل التخصص والخبرة في مجال التدريب نرجو منكم بيان رأيكم حول التمرينات المقترحة لتنمية بعض الصفات البدنية المتمثلة في التحمل والقوة المميزة بالسرعة , كما يمكنكم تعديل وإضافة اقتراحات أخرى ترونها ملائمة أكثر لدراستنا.

تقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير وشكرا.

بيانات المحكم	
الاسم واللقب	
التخصص	
الدرجة العلمية	
الخبرة الميدانية	
المؤسسة/الجامعة	
التوقيع	

تحت إشراف الدكتور:

مزارى فاتح

الطالب الباحث:

بانوح وليد

بن سعاد لطيف

السنة الجامعية: 2018/2019

## البرنامج التدريبي المقترح تمارين الألعاب المصغرة

### \* بناء البرنامج التدريبي

#### \* أهداف البرنامج المقترح:

- تطوير القوة المميزة بالسرعة والتحمل.
- الوصول باللاعبين إلى مستوى عال من خلال تطوير بعض الصفات البدنية.
- الوصول باللاعبين لأحسن أداء مثالي من خلال الاستفادة من الخبرات السابقة و أحدث نظم التدريب.
- تنمية كذلك الجانب المعرفي للاعبين وكذلك الوصول باللاعبين إلى أداء جميع المهارات بالكرة وبدونها في مواقف مشابهة للمباريات.

#### \* حمل التدريب:

النسبة المؤوية لقدرة الفرد على الانجاز		درجات الشدة
ديك DICK	كارل CARLE	
100% - 95%	90% - 100%	قصوى
85% - 94%	80% - 90%	أقل من القصوى
75% - 84%	80% - 90%	عالي
65% - 74%	70% - 80%	متوسط
50% - 64%	50% - 70%	خفيف (متوسط)
30% - 49%	30% - 50%	قليل

متغيرات البرنامج	المدة
مدة تطبيق البرنامج التدريبي	06 أسابيع
عدد الوحدات التدريبية للبرنامج التدريبي	12 حصة
عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع	02 حصص
مدة كل وحدة تدريبية	ساعة ونصف

#### \* وسائل تنفيذ البرنامج المقترح:

- كان لزاما على الباحث تسخير وتحديد الوسائل المساعدة من أجل تنفيذ البرنامج في أحسن الظروف وتمثلت فيما يلي:
- تحديد عينة البحث.
- تحديد الوسائل والأدوات المستعملة في الدراسة.
- ضبط فترات التدريب.
- تحديد ميدان التدريب.

- إخراج الاختبارات في صورتها النهائية لتحديد مستوى اللاعبين.
- تحديد مبادئ وطرق التدريب المتبعة في البرنامج التدريبي المقترح.
- ضبط الزمن الكلي لمختلف الفترات التدريبية.

**\* وحدات البرنامج المقترح:**

التشكيلات الموضحة للوضعيات	التكرار	الزمن	وضعيات الانجاز	المراحل
			تشمل وضعيات أو تمارينات لتهيئة اللاعبين من الناحية الفيزيولوجية والنفسية للدخول في المرحلة الرئيسية. تتضمن الجانب النظري prise en main والجانب التطبيقي mise en train	المرحلة التمهيدية
			تشمل على مجموعة من التمارينات الرئيسية التي يهدف المدرب من خلالها لتحديد هدفه في الحصة، مع إدماج التمارينات الخاصة المقترحة "الألعاب المصغرة" من طرف الباحث لتنمية التحمل والقوة المميزة بالسرعة.	المرحلة الرئيسية
			أداء مجموعة من تمارين خفيفة "étirement" للعودة إلى الحالة الطبيعية للأجهزة الوظيفية والقيام بعملية تقييم للحصة.	المرحلة الختامية



عينة البحث التي خضعت للتمرينات المقترحة

الطول (سم)	الوزن (كغ)	العمر التدريبي	السن	الإسم واللقب	
184	90	04	16	قاسم ماياس	01
171	65	05	16	قاسم أنيس	02
160	62	04	16	دحاك حسام	03
170	54	06	17	عباس دحمان	04
165	55	05	17	عثمان ريان	05
175	65	06	17	سليمانى علاء	06
160	65	04	17	عباس فيصل	07
180	70	05	17	عيساوى زين الدين	08
169	67	05	16	بوجمعة فوزى	09
180	72	06	17	خادير أسامة	10
167	66	04	17	جوادى محمد أمين	11
170	63	04	16	بوتاتا زكرياء	12
177	50	05	17	دحاك أمين	13
160	57	06	17	أخمال موسى	14
179	75	04	17	خديس أنيس	15

الاختبارات القبلية للعينه التجريبية

الرقم	اختبار التحمل BRIKCI 5 M	اختبار القفز العمودي SERGENT TEST
01	1200	50
02	1220	48
03	1250	33.5
04	1240	45
05	1210	51
06	1245	54
07	1250	55
08	1230	50.5
09	1205	43
10	1205	39
11	1215	51
12	1250	45
13	1210	42
14	1230	40
15	1260	39

الاختبارات البعدية للعينه التجريبية

اختبار القفز العمودي SERGENT TEST	اختبار التحمل BRIKCI 5 M	الرقم
55	1400	01
50	1410	02
36	1455	03
49	1415	04
55	1485	05
56	1495	06
55	1500	07
52	1415	08
47	1405	09
41	1410	10
54	1425	11
50	1490	12
46	1430	13
45	1440	14
42	1550	15

## Résumé

---

### **Proposition des exercices des jeux réduits pour développer certaines qualités physiques (endurance – force vitesse) chez les u 17 – football-**

Notre étude s'est focalisée sur le développement de l'endurance et de la force vitesse par des exercices des jeux – réduits.

Des tests ont été faites avant et après chaque protocole (test de brikci 5 mètres et sergent test), l'échantillon de cette étude est composé d'un groupe expérimentales de quinze joueurs, l'échantillon à été choisi d'une façons aléatoire, et l'utilisation de l'approche expérimental comme méthode de recherche.

Les résultats des tests ont révélé une différence significatives sur ces qualités physiques, ce qui cautionne l'importance de ces exercices voire les jeux réduits sur le développement d'endurance et de la force vitesse chez les footballeurs.

**Mots clés :** jeux réduits – qualités physiques (endurance – force vitesse) – football – catégorie U17.

# شكر وتقدير

الشكر والحمد لله الواحد الأحد كثيرا طيبا مباركا ولك يارب على ما أنعمت علينا من قوة  
وصبر الذي وفقنا بقضاء وقدر بإنهاء هذا العمل المتواضع.

نتقدم بجزيل الشكر إلى الأستاذ المشرف "مزارى فاتح" الذي أشرف على عملنا هذا وسهل لنا  
الطريق في إنجاز هذا البحث ، الذي لم يبخل علينا بنصائحه القيمة، حيث وجهنا حين الخطأ  
وشجعنا حين الصواب فكان بذلك نعم المشرف ونعم الأستاذ.

ولا ننسى كل من قدم لنا يد المساعدة من الزملاء والأصدقاء من قريب أو من بعيد  
فألف شكر لكل هؤلاء وجزاهم الله ألف خير.

وليد، لطيف

## الإهداء

الحمد لله الذي وفقنا لهذا، أهدي هذا العمل إلى من ربنتي و أنارت دربي و أعاننتي بالصلوات و الدعوات ، إلى أغلى إنسانة في هذا الوجود أُمي الحبيبة أطال الله عمرها، وإلى جميع الأقارب و أفراد أسرتي كبيرا و صغيرا.

إلى كل الأساتذة الكرام و نخص بالذكر الأستاذ المشرف " د.مزارى فاتح " الذي لم ييخل علينا بتوجيهاته و نصائحه القيمة التي كانت عوننا لنا في إتمام هذا البحث.

إلى كل الأصدقاء خاصة الزميل وأستاذي " د، طاهري رابح" و إلى كل من ساهم في إنجاز هذا البحث سواء من قريب أو من بعيد .  
و الحمد لله و الصلاة والسلام على رسول الله الكريم.

## وليد

## الإهداء

الحمد لله الذي وفقنا لهذا، أهدي هذا العمل إلى من ربّني و أنارت دربي و أعانتي بالصلوات و الدعوات ، إلى أغلى إنسانة في هذا الوجود أمي الحبيبة أطال الله عمرها، وإلى جميع الأقارب و أفراد أسرتي كبيرا و صغيرا.

إلى كل الأساتذة الكرام و نخص بالذكر الأستاذ المشرف " د.مزارى فاتح " الذي لم يخل علينا بتوجيهاته و نصائحه القيمة التي كانت عوننا لنا في إتمام هذا البحث.

إلى كل الأصدقاء و إلى كل من ساهم في إنجاز هذا البحث سواءا من قريب أو من بعيد .  
و الحمد لله و الصلاة والسلام على رسول الله الكريم.

لطيف