



جامعة ألكى محند أولحاج البويرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم
وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
تخصص: تدريب رياضي نخبوي

أهمية الألعاب المصغرة في تطوير السرعة
لدى لاعبي كرة القدم صنف الأشبال U 17.

دراسة ميدانية على فرق كرة القدم بولاية البويرة صنف الأشبال .

- إشراف الدكتور:

* فرنان عبد المجيد

- إعداد الطالبين:

+ لعلوني عمر

+ مريوش رفيق

السنة الجامعية: 2019/2018

شكر وتقدير

بداية أشكر الله تعالى و أحمده على فضله و نعمه و توفيقه لنا في إنجاز هذا العمل .

وأقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ المشرف: د/ فرنان الذي لم يخل علينا بنصائحه و توجيهاته التي أنارت لنا طريق البحث .

كما لا أنسى كل من مد لنا يد العون من قريب أو بعيد و لو بكلمة طيبة من أجل انجاز هذا البحث.

إهداء

أحمد الله عز و جل الذي أضاء طريقني ووجداني ليطمئن قلبي
والصلاة والسلام على المصطفى خير الأنام .
إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة و نصح الأمة سيدنا محمد صلى الله عليه و
سلم.

إلى التي غمرتني بعطفها و أنارت لي درب حياتي التي لم تبخل
عليا يوما بنصيحة أو دعوة سالحة أمي الغالية حفصها الله
وأطال في عمرها .

أبي العزيز الذي لا طالما سعى لتذليل العقبات في طريقني و كان مثلي
الأعلى في الحياة .

إلى أنوار البيت إخوتي كمال و نريمان مفخرتي : حكيم و زوجته صبرينة
وأبنائهم: حمادو و لؤي.

إلى من علمونا حروفا و كلمات من ذهب إلى أساتذتنا الكرام.
إلى كل الأصدقاء والأحباب و كل من ساهم في انجاز هذه المذكرة .
أهدي ثمرة جهدي المتواضع.

لعلوني عمر

إهداء

إلى نبي الرحمة و نور العالمين
سيدنا محمد صلى الله عليه و سلم
إلى نبع الحنان و كل الحنان ... إلى من تفرح لفرحي و تحزن لحزني
إلى بر الأمان....أمي العزيزة.
إلى من سعى وشقي لأنعم بالراحة و الهناء الذي لم ييخل بشيء لدفعي في
طريق النجاح إلى أبي العزيز.
إلى القلوب الطاهرة و النفوس البريئة إلى رياحين حياتي (إخوتي).
إلى جدتي الغالية أطل الله في عمرهما.
إلى من علمونا حروفا و كلمات من ذهب إلى أساتذتنا الكرام.
إلى كل الأصدقاء والأحباب و كل من ساهم في انجاز هذه المذكرة .
أهدي ثمرة جهدي المتواضع.

مربو ش رقيق

محتوى البحث

الصفحة	الموضوع
أ	شكر وتقدير
ب-ت	إهداء
ث	محتوى البحث
ج-ح	قائمة الجداول
خ	قائمة الأشكال
د	ملخص البحث
ذ	مقدمة
مدخل عام: التعريف بالبحث	
01	1- الإشكالية
02	2- فرضيات الدراسة
02	3- أسباب اختيار الموضوع
03	4- أهمية الدراسة
03	5- أهداف الدراسة
03	6- تحديد المفاهيم والمصطلحات
الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة و الدراسات المرتبطة بالبحث	
الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة	
04	تمهيد
المحور الأول: اللعب المصغر	
05	1- تعريف اللعب

05	2- مفهوم الألعاب المصغرة
06	3- مبادئ الألعاب المصغرة
07	4- فوائد اللعب المصغر
08	5- العوامل المؤثرة في اللعب
09	6- أهداف اللعب المصغر
10	7- خصائص اللعب المصغر
11	خلاصة
المحور الثاني: السرعة	
12	تمهيد
13	1- مفهوم السرعة
14	2- أنواع السرعة
16-15	3- الأسس الفسيولوجية و البيوكيماوية لتدريب السرعة
17	4- العوامل المؤثرة في السرعة
18	5- خصائص و مكونات التدريب لتنمية السرعة
19	6- بعض التوجيهات الهامة لتنمية السرعة
20	7- أهمية السرعة لدى لاعبي كرة القدم
21	خلاصة
المحور الثالث : متطلبات لاعبي كرة القدم و خصائص الفئة العمرية U17	
22	تمهيد
23	1- نبذة تاريخية عن كرة القدم

24	2- تعريف كرة القدم
24	3- المبادئ الأساسية لكرة القدم
25-26	4- متطلبات لاعبي كرة القدم
27	5- خصائص المرحلة العمرية أقل من 17 سنة
28	6- تحديد و تعريف فئة الأثبال
29	7- خصائص النمو عند فئة الأثبال
30	8- حاجات لاعب فئة الأثبال
31	خلاصة
الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث	
32	تمهيد
35-33	الدراسات المشابهة الأولى
37-36	الدراسة المشابهة الثانية
38	التعليق على الدراسات
39	خلاصة
الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية للبحث	
الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	
40	تمهيد
41	1- الدراسة الاستطلاعية
42	2- المنهج المتبع
43	3- متغيرات البحث
43	4- مجتمع البحث

44	5- عينة البحث وكيفية اختيارها
44	6- مجالات البحث
45	7- أدوات البحث
47-46	8- الوسائل الإحصائية
48	خلاصة
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
49	تمهيد
79-50	عرض وتحليل و مناقشة النتائج
80	مناقشة و مقابلة النتائج بالفرضيات
81	خلاصة
82	الاستنتاج العام
83	الاقتراحات و فروض مستقبلية
84	الخاتمة
	البيبلوغرافيا
	الملاحق

قائمة الجداول

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
45	يمثل عيينة المدربين لفئة الأشبال لي بعض الفرق الناشطة في ولاية البويرة لكرة القدم	أ
48	يمثل الأساتذة المحكمين و ملاحظاتهم	ب
52	يوضح الفرق بين إجابات المدربين لامتلاكهم فكرة حول كيفية إدراج الألعاب المصغرة .	01
53	يوضح الفرق بين إجابات المدربين لتلقيهم تكويننا حول الألعاب المصغرة .	02
54	يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول الفترة المناسبة التي يرونها لإدراج الألعاب المصغرة.	03
55	يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول إن كانت الألعاب المصغرة التي تجري في مساحات ضيقة مناسبة لتطوير السرعة القصوى.	04
56	يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول اعتمادهم على الألعاب المصغرة كحافز لتطوير السرعة القصوى .	05
57	يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول احتواء الحصة التدريبية على الألعاب المصغرة تجعل اللاعب يشعر بالنشاط والإقبال على التدريب.	06
58	يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول الأماكن التي يرونها مناسبة لتطوير السرعة القصوى بواسطة الألعاب المصغرة .	07
59	يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول إدراجهم للألعاب المصغرة عند تحضيرهم للبرنامج التدريبي.	08
60	يوضح الفرق بين إجابات المدربين إذ كان عدد الحصص التي خصوها للألعاب المصغرة كافية لتطوير السرعة القصوى .	09
61	يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول الفئة المناسبة التي تحتاج أكثر إلى الألعاب المصغرة .	10
62	يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول المرحلة التي يرونها مناسبة لتطوير السرعة القصوى بالألعاب المصغرة .	11

63	يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول إن كانت صفة تحمل السرعة من الصفات الضرورية التي يحتاج لها اللاعب في هذه المرحلة العمرية.	12
64	يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول إن كان طبيعة المكان الضيق الذي تجري فيه الألعاب المصغرة يساهم في تطوير تحمل السرعة لدى اللاعبين .	13
65	يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول الوقت الذي نحتاجه للألعاب المصغرة لتطوير تحمل السرعة لدى اللاعبين	14
66	يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول إن كانت الأحمال التدريبية التي تستعمل في الألعاب المصغرة لتطوير تحمل السرعة مناسبة للفئة العمرية 17؟	15
67	يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول نوع الأحمال التدريبية التي يستخدمونها لتطوير تحمل السرعة في الألعاب المصغرة.	16
68	يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول أخذهم للسن و الجنس بعين الاعتبار عند تطبيقهم لبرنامج الألعاب المصغرة في تطوير تحمل السرعة.	17
69	يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول إن كانت فترات الراحة البينية في الألعاب المصغرة لتحمل السرعة كافية للاسترجاع لدى اللاعبين.	18
70	يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول الفترات التي يرونها مناسبة لتطوير تحمل السرعة .	19
71	يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول إن كان تطوير تحمل السرعة في الألعاب المصغرة يكون العمل فيه على شكل جماعي أو فردي .	20
72	يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول المساحات التي يرونها مناسبة لتطوير تحمل السرعة في الألعاب المصغرة .	21
73	يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول مراعاتهم للتغيرات الفيزيولوجية و البيولوجية التي تحدث عقب تدريبات سرعة رد الفعل .	22
74	يوضح الفرق بين إجابات المدربين إن كانت تمارين سرعة رد الفعل في الألعاب المصغرة تحتوي على الطابع التنافسي.	23
75	يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول تخصيصهم لوقت كاف لتطوير سرعة رد الفعل.	24
76	يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول إن كانت سرعة رد الفعل صفة ضرورية لا يمكن استغناء اللاعبين عنها .	25

77	يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول اعتمادهم على الطرق التكنولوجية الحديثة في تطوير صفة سرعة رد الفعل .	26
78	يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول إن كانت الجرعات التدريبية المقدمة للاعب كافية لتطوير سرعة رد الفعل لديه .	27
79	يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول المرحلة التي يرونها مناسبة لتطوير سرعة رد الفعل لدى اللاعبين.	28

قائمة الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	يوضح الفرق بين إجابات المدربين لامتلاكهم فكرة حول كيفية إدراج الألعاب المصغرة .	52
02	يوضح الفرق بين إجابات المدربين لتلقيهم تكويننا حول الألعاب المصغرة .	53
03	يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول الفترة المناسبة التي يرونها لإدراج الألعاب المصغرة.	54
04	يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول إن كانت الألعاب المصغرة التي تجري في مساحات ضيقة مناسبة لتطوير السرعة القصوى.	55
05	يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول اعتمادهم على الألعاب المصغرة كحافز لتطوير السرعة القصوى .	56
06	يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول احتواء الحصة التدريبية على الألعاب المصغرة تجعل اللاعب يشعر بالنشاط والإقبال على التدريب.	57
07	يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول الأماكن التي يرونها مناسبة لتطوير السرعة القصوى بواسطة الألعاب المصغرة .	58
08	يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول إدراجهم للألعاب المصغرة عند تحضيرهم للبرنامج التدريبي.	59
09	يوضح الفرق بين إجابات المدربين إذ كان عدد الحصص التي خصصوها للألعاب المصغرة كافية لتطوير السرعة القصوى .	60
10	يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول الفئة المناسبة التي تحتاج أكثر إلى الألعاب المصغرة	61
11	يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول المرحلة التي يرونها مناسبة لتطوير السرعة القصوى بالألعاب المصغرة .	62
12	يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول إن كانت صفة تحمل السرعة من الصفات الضرورية التي يحتاج لها اللاعب في هذه المرحلة العمرية.	63
13	يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول إن كان طبيعة المكان الضيق الذي تجري فيه الألعاب المصغرة يساهم في تطوير تحمل السرعة لدى اللاعبين .	64
14	يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول الوقت الذي نحتاجه للألعاب المصغرة لتطوير تحمل السرعة لدى اللاعبين .	65

66	يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول إن كانت الأحمال التدريبية التي تستعمل في الألعاب المصغرة لتطوير تحمل السرعة مناسبة للفئة العمرية U17.	15
67	يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول نوع الأحمال التدريبية التي يستخدمونها لتطوير تحمل السرعة في الألعاب المصغرة.	16
68	يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول أخذهم للسن و الجنس بعين الاعتبار عند تطبيقهم لبرنامج الألعاب المصغرة في تطوير تحمل السرعة.	17
69	يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول إن كانت فترات الراحة البينية في الألعاب المصغرة لتحمل السرعة كافية للاسترجاع لدى اللاعبين.	18
70	يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول اعتمادهم على الألعاب المصغرة كحافز لتطوير السرعة القصوى .	19
71	يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول إن كان تطوير تحمل السرعة في الألعاب المصغرة يكون العمل فيه على شكل جماعي أو فردي .	20
72	يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول المساحات التي يرونها مناسبة لتطوير تحمل السرعة في الألعاب المصغرة .	21
73	يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول مراعاتهم للتغيرات الفيزيولوجية و البيولوجية التي تحدث عقب تدريبات سرعة رد الفعل .	22
74	يوضح الفرق بين إجابات المدربين إن كانت تمرينات سرعة رد الفعل في الألعاب المصغرة تحتوي على الطابع التنافسي.	23
75	يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول تخصيصهم لوقت كاف لتطوير سرعة رد الفعل.	24
76	يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول إن كانت سرعة رد الفعل صفة ضرورية لا يمكن استغناء اللاعبين عنها .	25
77	يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول اعتمادهم على الطرق التكنولوجية الحديثة في تطوير صفة سرعة رد الفعل .	26
78	يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول إن كانت الجرعات التدريبية المقدمة للاعب كافية لتطوير سرعة رد الفعل لديه .	27
79	يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول المرحلة التي يرونها مناسبة لتطوير سرعة رد الفعل لدى اللاعبين.	28

ملخص البحث:

أهمية اللعب المصغر في تطوير السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف الأشبال u17 .

إشراف الدكتور:

اعداد الطالبين:

_ د. فرنان عبد المجيد

_ لعلوني عمر

_ مربوش رفيق

يهدف البحث إلى معرفة مدى أهمية اللعب المصغر في تطوير السرعة لدى فئة الأشبال لكرة القدم حيث اشتملت الدراسة على جانبين : الأول خصص للخلفية المعرفية النظرية و يضم فصلين حيث الفصل الأول يتكون من ثلاثة محاور أما الفصل الثاني فيتضمن الدراسات المرتبطة بالبحث أما الجانب الثاني فخصص للخلفية المعرفية التطبيقية (دراسة ميدانية) و تضم فصلين , الفصل الأول خصص لمنهجية البحث و إجراءاته الميدانية أما الفصل الثاني فاحتوى على عرض و تحليل و مناقشة النتائج , وبعد الدراسة الاستطلاعية و تحديد المجتمع الأصلي للدراسة المتمثل في مدربي كرة القدم صنف الأشبال لمختلف الفرق الناشطة على مستوى ولاية البويرة ، إذ قام الباحث باختيار 08 مدربين و هو يمثل العدد الأصلي للدراسة إذ تم تحديد العينة بطريقة قصدية , و اعتمد الباحث على المنهج الوصفي التحليلي في جمع البيانات لأنه يتلاءم مع طبيعة الظاهرة المدروسة , و في سبيل الحصول على البيانات تم الاعتماد على استمارة الاستبيان موجهة للمدربين, و بعد الحصول على البيانات الكمية تم تحليلها إحصائيا و ذلك بالإجابة على أسئلة الدراسة حيث استخدم الباحث النسب المئوية , التي تهدف أساسا إلى التعرف على أهمية اللعب المصغر في تطوير السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف الأشبال u 17 و بعد معالجة البيانات توصلنا إلى النتائج التالية :

- ضرورة إدراج الألعاب المصغرة في إعداد البرنامج التدريبي لدى أشبال كرة القدم .
- ضرورة اطلاع المدربين على الألعاب المصغرة الحديثة لما لها أهمية في تطوير مختلف القدرات البدنية و المهارية للاعبين .
- على المدربين الاعتماد على الألعاب المصغر كطريقة تدريبية و هذا بالنظر إلى النتائج الجيدة المتحصل عليها .
- على المدربين مراعاة مختلف التغيرات الفسيولوجية والنفسية..الخ التي تحدث للاعب .

مقدمة :

إن مجال التدريب الرياضي تأثر في السنوات الأخيرة بثورة العلم والتطور التقني , إذ اتخذت العملية التدريبية شكلا و هيكلًا و تنظيمًا يتفق مع حالة تطور الجديد للأساليب و الوسائل المستخدمة في عملية التدريب حيث أضاف هذا التطور الكثير من الأساليب الجديدة و الحديثة بما يتلاءم مع طبيعة الفئة العمرية للمتدرب من خلال سعي المتدربين إلى اختيار أفضل و احداث الأساليب التي تتناسب مع النشاط التخصصي , و ذلك بهدف الارتقاء بالمستوى المهاري و البدني للاعبين و تحقيق أفضل نتائج.

تعد رياضة كرة القدم التي لاقى اهتمام عالمي متزايد لكونها من أكثر الألعاب شعبية في العالم التي مسها هذا التطور و أصبح أداء المهارات يتميز بالسرعة التي تعتبر من الصفات البدنية الأساسية التي تندمج مع كل التقنيات و التكتيكات في شتى الرياضات مما جعلها موضوع بحث واسع في سبل تطويرها في مراحل سنوية معينة و طرق تدريب ملائمة لها، لذا وجب على المدرب عند اختياره لطرق تدريب الأندية الأخذ بعين الاعتبار تعطش الطفل الشديد للعب كأساس في التعامل معه , واللعب المصغر إحدى هذه الطرق التي يستعملها المدرب في تحسين و تطوير مختلف القدرات البدنية و الفنية للاعب وعلى ضوء هذا فإن اللعب المصغر انتهج كطريقة فعالة قد تساهم بشكل أو بآخر في تطوير السرعة لدى أندية لاعبي كرة القدم.

1- الإشكالية :

تعتبر رياضة كرة القدم من الرياضات الجماعية ذات الشعبية الكبيرة في العالم و قد يتساءل البعض من أسباب هذا الميل الشعبي الجارف لهذه اللعبة فهي تتميز بكثرة المهارات الأساسية و تنوعها مقارنة بالرياضات الأخرى فهي تلعب بجميع أجزاء الجسم و بطرق مختلفة , كما أن طبيعة الأداء فيها يتطلب الكثير من صفات البدنية كالسرعة.

فالتدريب الرياضي في كرة القدم هو العملية التي تعمل على تنمية و تطوير مختلف صفات البدنية للاعب كالسرعة و القوة و الارتفاع بالقدرات الفنية و اكتساب الخبرات الخطئية المتعددة و تنمية صفات النفسية و الإرادية و ذلك باختيار خطة تدريب مدروسة تهدف إلى وصول جميع لاعبي الفريق لمستوى عالي من الأداء و تحقيق الهدف من التدريب و هو الفوز في المباريات .

و لتحقيق هذه الهدف وحب الاهتمام بالفرد الرياضي و ذلك منذ بلوغه السن الذي يؤهله لممارسة الأنشطة الحركية و هنا ينبغي على المدربين و المربين التعرف على الخصائص الحركية و النفسية و العقلية لهذه الفئة و منها البرامج التدريبية المناسبة لهم . (ط / حنفي محمود مختار, 1994, ص19)

و تعد الألعاب المصغرة القاعدة الأساسية التي يتعلق منها الطفل في تعلم الألعاب الجماعية و إتقان المهارات الأساسية كما تساهم في النمو العقلي و النفسي و الاجتماعي للطفل و هذا يتوافق مع طبيعتها التي يتميز بالنشاط و الحيوية والمويل للأنشطة الرياضية حيث تتيح لهم الفرصة لتطوير قدراتهم و تنميتها و تحقيق الرضا التقني بحيث تولد في أنفسهم الشعور بالسعادة و الابتهاج و تحفزهم في حب الاكتشاف و من هذا المنطلق نطرح التساؤل التالي :

هل للعب المصغر أهمية في تطوير السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف الأشبال U17.

2- فرضيات الدراسة

1-1- الفرضية العامة:

- للعب المصغر أهمية في تطوير السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف الأشبال U17.

1-2- الفرضيات الجزئية

- اللعب المصغر يساهم في تطوير السرعة القصوى لدى لاعبي كرة القدم U17.

- للعب المصغر أهمية في تطوير تحمل السرعة حسب المدربين.

- للعب المصغر أهمية في تطوير سرعة رد الفعل .

3- أسباب اختيار الموضوع:

- الميول الشخصي لكرة القدم.

- إبراز أهمية الألعاب المصغرة .

- تركيز انتباه المدربين على فئة الأشبال.

- أهمية فئة الأشبال لكونها مستقبل الكرة الجزائرية .

- إيجاد أنسب الطرق التدريبية والتعليمية لتنمية مختلف القدرات البدنية أشبال كرة القدم .

4- أهمية الدراسة :

- معرفة قيمة و أهمية اللعب المصغر كطريقة تدريبية حديثة لتنمية صفة السرعة لدى لاعبين .

- اكتشاف ومعرفة اللعب المصغر كنشاط رياضي محبب لدى الأشبال.

- إثراء المكتبة العلمية و الزيادة في الرصيد العلمي للمدربين بصفة خاصة.

5- أهداف الدراسة:

5-1- الهدف الرئيسي:

- محاولة إبراز أهمية اللعب المصغر و دوره في تنمية صفة السرعة لدى فئة الأشبال.

5-2- الأهداف الجزئية:

- معرفة كيفية الأخذ بعين الاعتبار الجانب البدني لدى الأشبال.

- التوصل إلى إنجاز حصص تدريبية باستعمال اللعب المصغر لما لها من أهمية في تنمية صفة السرعة.

- معرفة مختلف أشكال اللعب المصغر و دورها في تطوير صفة السرعة لدى أشبال كرة القدم.

- إيجاد الحل المناسب لمشكلة ضعف السرعة لدى أشبال كرة القدم.

- جعل دراستنا مرجعا مساعدا للباحثين في الميدان الرياضي.

6- تحديد المفاهيم و المصطلحات :

6-1- اللعب المصغر

التعريف الإجرائي: هو عبارة عن العاب بسيطة التنظيم , يشترك فيها أكثر من لاعب ليتنافسوا وفق قواعد

ميسرة لا تقتصر على سن , أو الجنس و يغلب عليها الطابع الترويحي و التسلية و قد تستخدم بأدوات و أجهزة .

6-2- السرعة

التعريف الإجرائي عرفت على أنها تلك الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالات

الانقباض و الاسترخاء العضلي .

6-3- فئة الأشبال u17

التعريف الإجرائي: مرحلة من مراحل الإنسان تتميز بالقابلية على الفهم و النمو السريع .

تمهيد

يتمثل الفصل الأول في الدراسة النظرية والتي من خلالها حاولنا الإلمام بكل جوانبه حيث تم تقسيمه إلى ثلاث محاور ضم المحور الأول اللعب المصغر، أما المحور الثاني فتطرقنا فيه إلى موضوع السرعة بتعريفها، ذكر أنواعها ، أما المحور الثالث فتطرقنا فيه إلى متطلبات كرة القدم وخصائص المرحلة العمرية لفئة الأثبات و كل ما يتعلق بهذه الفئة من تغيرات وتطورات من الجانب الجسمي، والعقلي.

المحور الأول: اللعب المصغر.

تمهيد

إن الاهتمام و الإسهام في تنشئة اللاعبين في جميع النواحي البدنية و المهارية , و التربوية و المعرفية يساهم في بناء الشخصية الناضجة و المتكاملة , و يؤدي إلى امتلاك قدرات و مهارات بدنية عالية المستوى في الأداء و السرعة في تطبيقها مستثمرا القدرات و الخصائص البدنية, و الحركية في مرحلة الأشبال التي كانت قد نالت نصيبها من التطور , و النمو نتيجة ممارسة مختلف الألعاب التي مكنته من اكتساب الخصائص اللازمة , و كذلك إشباع حاجته الأساسية في اللعب , و الترويح و المنافسة و إتاحة فرص التجريب و الاكتشاف لتنمية مختلف قدراته البدنية و المهارية .

و تمثل الألعاب المصغرة أو اللعب المصغر في التدريب الرياضي أهمية استثنائية , و مدخلا جديدا لارتباطها بالناشئين و تكوين قاعدة متينة , و توفير كافة المستلزمات و الوسائل التي تأخذ بهم نحو الأحسن , قصد تطوير مستوياتهم و كذلك تتيح لهم فرصة التعبير عن رغباتهم , و ميولهم فضلا عن المتعة التي يكتسبونها من خلال مزاولتهم لها , سواء كانت هذه المتعة معرفية أو بدنية أو مهارية أو نفسية على أن يكون مخطط لها بشكل يضمن استمرارها خلال الوحدات التدريبية .

1- تعريف اللعب :

لقد كثر الجدل حول موضوع اللعب حيث لقي اهتماما و عناية من قبل العلماء , و المفكرين الذين ابتغوا أن يعطوه تعريفا دقيقا حيث عرفه " ريسان عبد المجيد " على انه : " نشاط حيوي, و استخدام حر دائم يقوي المرء و إبداعه في إطار قواعد محددة " . (ريسان,200, ص11)

كما عرفه عبد الحميد شرف أن اللعب هو " وسيلة للتعبير عن الذات باستغلال طاقته و يدفع الفرد إلى التجريب و التقليد, و اكتشاف طرق جديدة لعمل الإنسان و بذلك يشعر الفرد فيه بالمتعة و السرور و له دور كبير في تكوين شخصية الفرد " .(شرف,1987, ص05).

و عرف اللعب أيضا بأنه" نشاط حر موجه أو غير موجه يكون على شكل حركة أو عمل , يمارس فرديا أو جماعيا , و يستثمر طاقة الجسم الحركة و الذهنية , و يمتاز بالسرعة و الخفة لارتباطه بالدوافع الداخلية و لا يتعب صاحبه , و بهذا يتلقى الفرد المعلومات و يصبح جزءا من حياته و يهدف إلى الاستمتاع " .
(بلقيس مرعي,1982, ص15).

و من خلال ما قدم يمكن تعريف اللعب على انه نشاط ضروري يكتسب من خلاله الطفل أو اللاعب مختلف المهارات الحياتية و الرياضية, حسب مراحل النمو المختلفة.

2- مفهوم الألعاب الصغيرة:

تعد الألعاب المصغرة أو الصغيرة أساسية و هامة في سبل الارتقاء في مجال التعليم و التدريب , باعتبارها وسيلة تدريبية هامة من أساليب التدريب في ممارسة الأنشطة الرياضية, حيث يرى البعض أن الألعاب المصغرة أو الصغيرة "على أنها ألعاب بسيطة ذات قوانين غير معقدة و يمكن التعديل فيها وفقا لمستوى قدرات المشاركين فهي مجموعة من ألعاب الجري و الكرات و الأدوات و ألعاب اللياقة البدنية و المهارات الحركية , حيث تبتكر

هذه الألعاب من أجل تحقيق الأغراض التي وضعت من أجلها للارتقاء بالقدرات البدنية و الوظيفية و الذهنية مع إضفاء جوا من المرح و المنافسة بين الأفراد المتنافسين مما دفع المدربين إلى الإسهام الفعال في كيفية اختيار الألعاب و أسس ابتكارها أو الأغراض التي يمكن للعبة أن تحققها من أجل تطوير وسيلة التدريب بإضفاء الصيغة التنافسية التي تهتم بها هذه الألعاب .(القنواي,1998,ص144)

و يعرفها أمين الخوالي أنها " عبارة عن العاب بسيطة التنظيم ,يشترك فيها أكثر من لاعب لينتافسوا وفق قواعد ميسرة لا تقتصر على سن ,أو الجنس ,أو المستوى البدني و يغلب عليها الطابع الترويحي و التسلية و قد تستخدم بأدوات و أجهزة ".(الخوالي,1994,ص171)

و من خلال ما تقدم يمكن القول أن الألعاب الصغيرة تعد وسيلة فعالة و رئيسية في تطوير مختلف القدرات البدنية و المهارية للاعبين , و تحقيق أفضل النتائج في مجال التدريب الرياضي.

3- مبادئ اختيار الألعاب المصغرة:

- ✓ فهم الغرض من اللعبة ومراعاة السن و الجنس.
- ✓ أن يكون هناك توافق بين غرض المدرب من اللعبة ورغبة اللاعبين فيها و تهيئة الغرض لاكتشاف قابليتهم البدنية والحركية.
- ✓ مراعات قانون التدرج التعليمي للواجبات الحركية المتعلمة حيث تنتقل بالمتعلم تدريجيا من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد , وبصفة عامة نبدأ بالألعاب البسيطة لنصل إلى الألعاب المعقدة.
- ✓ مراعات أن تكون الألعاب متنوعة ومشوقة واقتصادية وبما يتفق مع احتياجات الموقف التعليمي.
- ✓ عدم الانتقال من لعبة إلى أخرى إلا بعد تأكد المدرب من أن جل اللاعبين قد أنجزوها واستوعبوا قوانينها بشكل جيد.
- ✓ إعادة عرض اللعبة إذا كان الموقف التعليمي يتطلب ذلك مع مراعاة ألا تكون الإعادة لمجرد التكرار فقط.

✓ العمل على تحقيق الراحة النفسية للاعبين وذلك بشرح اللعبة بالتفصيل قبل بدايتها.

(قاسم المندلوي و آخرون , 1990, ص172.173).

4- فوائد اللعب المصغر :

للعب فوائد كثيرة يمكن حصرها فيما يلي :

- ✓ ينفس على التوتر الجسمي والانفعالي عند اللاعب .
- ✓ يدخل الخصوبة والتنوع في حيات الطفل .
- ✓ يعلم الطفل أشياء جديدة عن نفسه وعن العالم المحيط به .
- ✓ يمكن الكبار من مساعدة الطفل على حل مشكلاته الشخصية, إذ يوجههم إلى مفاتيح هامة لمسلكهم.
- ✓ يتيح للطفل الفرصة ليعبر عن حاجاته التي لا يستطيع التعبير عنها في حياته الواقعية .
- ✓ يعطي للطفل مجالاً لتمارين عضلاته كما في ألعاب الحركة , والمجهود الجسمي .
- ✓ يجذب انتباه الطفل ويشوقه إلى التعليم, فالتعليم باللعب يوفر للطفل جواً طليقاً يندفع فيه إلى العمل من تلقاء نفسه.
- ✓ يعطي للطفل فرصة لاستخدام حواسه وعقله وزيادة قدرته على الفهم .
- ✓ اللعب الجماعي تقويم للخلق, إذ تخضع فيه عوامل مهمة كالمشاركة الوجدانية والتضامن مع الزملاء.
- ✓ اللعب يوفر فرصة التعبير, وهي حاجة أساسية عند الإنسان, فلا بد في الحياة من التعبير لكي لا تصبح الحياة مملّة . (عدنان عرفان مصلح, 1995, ص4).

5- العوامل المؤثرة في اللعب :

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

5-1- الصحة : من الأكيد أن الأطفال الأصحاء يلعبون أكثر من الأطفال المرضى, وأن الصحة تعطي طاقة للطفل ونشاط وحرارة يستطيع استغلالها في اللعب , فكل الدراسات تجمع على أن الأطفال الضعفاء المرهقين لا يشاركون في اللعب ولا يتمتعون بأدوات اللعب على عكس التلاميذ الأصحاء.

5-2- الذكاء: إن الأطفال النبهاء يظهرون نشاطا أكثر ويلعبون بنسبة أكبر من الخاملين , كما أن لعبهم يظهر فيه نوع من التجديد, فالطفل الذكي يتقدم من اللعب الحسي إلى اللعب الخيالي, وتظهر هذه الفروق مع مرور الزمن.

5-3- البيئة : تلعب البيئة دوراً هاماً في عملية اللعب وتؤثر بذلك تأثير مباشر على الطفل, فنجد أن الطفل الذي يتوفر لديه المساحات الشاسعة يلعب أكثر من الذي لا يتوفر لديه هذا العامل. (نوار رشيد, 1992.ص.112).

6- أهداف اللعب المصغر:

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

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

7- خصائص اللعب المصغر:

- ✓ لا يشترط ممارستها طبقا لقواعد وقوانين معترف بها دوليا , إذ لا يرتبط فيها زمن اللعب وعدد اللاعبين أو مساحة وحجم ومكان اللعب و مواصفات الأدوات المستخدمة بأية إشتراطات أو قواعد دولية.
- ✓ سهولة تغيير قواعد وقوانين اللعبة بما يتناسب مع الظروف والمناسبات, ومحاولة تحقيق بعض الأهداف الترويحية المعينة, وفي كثير من الأحيان يمكن قيام اللاعبين بتحديد أو إختيار القوانين التي يرغبون في تطبيقها أثناء اللعب.
- ✓ لا تتطلب إمكانيات بدنية أو مهارية كبيرة .
- ✓ لا تتطلب مهارات حركية أو خطط ثابتة لكل لعبة .
- ✓ تشغل مساحات صغيرة , من الملعب .
- ✓ يمكن أن يشترك فيها مجموعة صغيرة .
- ✓ يستغرق إعدادها و أداءها وقتا قصيرا. (عطيات محمد خطاب, 2000, ص117).

خلاصة

إن الألعاب المصغرة تشكل جزء هاماً من النشاط التعليمي و التدريبي , حيث تمثل مكانة مرموقة بين مختلف الألعاب و الأنشطة المتعددة , و تشكل حيزاً مهماً في التدريب على المهارات الحركية و البدنية , و أصبحت من المقومات التي يحتاج إليها أي برنامج تدريبي لمختلف الفئات العمرية حيث يمكن وضع منهاج تدريبية مستندة على الألعاب المصغرة , و بشكل مبرمج للوصول إلى أفضل نتائج و تطوير مختلف القدرات البدنية و المهارية التي يحتاجها لاعبي كرة القدم الحديثة .

المحور الثاني : السرعة .

تمهيد

تعتبر صفة السرعة من الصفات البدنية المهمة في جميع الأنشطة الرياضية , خاصة في رياضة كرة القدم الذي يتميز بكثرة الحركة و تنوعها خاصة في التناوب بين الدفاع و الهجوم , و لي وصول اللاعب الى الأداء المثالي و جب عليه تطوير هذه الصفة .

1- مفهوم السرعة :

تعرف السرعة أنها من الصفات البدنية الأساسية و من القدرات المرتبطة بالبناء العصبي للفرد , و يمكن لتدريب الحديث و المبرمج أن يؤدي دورا كبيرا في تطوير هذه الصفة الأساسية إلى درجة عالية فضلا عن اثر العوامل الفسيولوجية و المرفولوجية التي تشكل نقطة جوهرية في تطويرها. (مروان عبد المجيد إبراهيم .2001. ص50)

و تعرف بأنها قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة في اقصر مدة. (ساري احمد حمدان, نورما عبد الرزاق,2001,ص45)

و عرفت أيضا أنها تلك الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالات الانقباض و الاسترخاء العضلي . (ريسان خريبط مجيد, 1998,ص05)

2- أنواع السرعة :

هناك ثلاثة أنواع أساسية للسرعة:

2-1- السرعة الانتقالية : هناك من يطلق عليها سرعة العدو و التي يعرفها إبراهيم شعلان بأنها القدرة على

علم التحرك للإمام بسرعة . (إبراهيم شعلان ,مرجع سابق , ص91)

و يضيف علي ألفهمي ألبيك أنها تكرر حركات متماثلة للانتقال من مكان لآخر . (علي ألفهمي البيك,مرجع سابق,ص 100)

و عادة تستخدم هذه السرعة في الحركات المتشابهة مثل الجري ,التجديف ..الخ و كذلك نجد أن أقصى استخدام للقوة العضلية من أهم الوسائل للوصول إلى مستويات عالية في سرعة الانتقال و تحكم اللاعب أيضا في سيران الحركة .

و من هنا نجد أن سرعة الانتقال و الداء المهاري يعملان على رفع المستوى, و بالتالي يعبر عنها في كرة القدم على أنها انتقال اللاعب من مكان لآخر من اجل تنفيذ العمل بأقصى سرعة ممكنة وفي أقل وقت , و يحتاجها لاعب كرة القدم من اجل الدفاع و الهجوم و تنفيذ ما يطلب منه أثناء الأداء بشكل جيد .

2-2- سرعة رد الفعل : هناك من يطلق عليها سرعة الاستجابة لمختلف الإشارات, و هذا لان اللاعب يحتاجها كثيرا من اجل الاستجابة لمختلف الإشارات السمعية و البصرية, حيث يقول ثامر محسن و واثق ناجي " أنها هي قابلية الجسم لتغيير وضعه من حالة إلى أخرى نتيجة حافز خارجي يتأثر به فيأتي رد الفعل بأقل وقت ممكن ". (ثامر محسن و واثق ناجي, 1988, ص21)

و تعرف بأنها كفاءة الفرد على التلبية الحركية لمثير معين في اقصر زمن . (عصام عبد الخالق , 1991, ص4, 160)

و يعتبر زمن رد الفعل الحركي من القدرات التي لا يخلو منها أي نشاط رياضي, و تظهر أهميتها في الكثير من المسابقات كمواقف الهجوم الخاطف و التغيير السريع لظروف المنافسة , و بالتالي نعبر عنها في كرة القدم على أن سرعة رد الفعل مهمة جدا للاعب و ذلك نظرا للمواقف المتغيرة و الغير مستقرة في العينة مما يحتاج اللاعب إلى تنفيذ سريع و بأقصى وقت ممكن .

2-3- السرعة الحركية : و التي يعرفها إبراهيم شعلان "بأنها السرعة القصوى لانقباض العضلة من سلسلة العضلات الأخرى عند أداء الحركات الوحيدة ". (إبراهيم الشعلان , 189, ص115)

و يعرفها علي ألفهمي ألبيك "بأنها تتمثل في انقباض عضلة لأداء حركة معينة في اقل زمن ممكن ".

(علي ألفهمي ألبيك , 192, ص99)

و كثيرا ما يعتبرها البعض الآخر على أنها تعبر عن سلسلة الانطلاقات , و هي أن ينطلق اللاعب بقوة انفجارية قصوى تساعده في إمكانية الحصول على الكرة خلال الأمتار القليلة الأولى , و يحتاج اللاعب إلى سرعة حركية حتى ينجز العمل بشكل جيد و متزن .

3- الأسس الفسيولوجية و البيوكيماوية لتدريب السرعة:

تعتبر السرعة من الصفات البدنية الأساسية صعبة التنمية قياسا بالصفات الأخرى, فسرعة الانقباض العضلي تعتبر الأساس للسرعة الحركية، ولكي يتم الانقباض العضلي بسرعة يتطلب خصائص فسيولوجية معينة تتوفر بعضها في الليف العضلي بينما تتوفر البعض الآخر في العصب المغذي في هذه الليفية, حيث أن الليف العضلي والعصب المغذي لها يعتبران جزء من الوحدة الحركية وهناك نوعان من الألياف منها ما هو سريع الانقباض و آخر بطيء الانقباض إلا أن الألياف العضلية المكونة للوحدة تكون من نوع واحد من حيث سرعة الانقباض, لذا فسرعة انقباض العضلة ككل تتحد تبعا لعدد الوحدات الحركية السريعة المكونة لها حيث تشمل معظم عضلات الجسم على خليط من وحدات حركية سريعة و بطيئة.

أما الأسس البيوكيماوية للسرعة فتنطور بشكل بطيء وهذا ما يظهر جراء التعاقب في الحالة لا هوائي حيث يحصل تطور في سرعة تحلل الكلايكوجين عند زيادة فوسفات الكرياتين في النهاية و يبلغ زمن انقباض الوحدات السريعة 60 مل/ ثانية بينما يبلغ زمن انقباض الوحدات البطيئة 120 مل/ثانية.

(مهند حسين البشتاوي وأحمد محمود إسماعيل، 2006 ، ص329)

وتتكون الوحدات السريعة في الإنسان تدريجيا , تبعا لنمو الجسم حيث يولد الطفل وجميع أليافه العضلية من النوع البطيء وخلال الأسابيع الأولى تتكون الوحدات الحركية السريعة بالتدرج , ولقد قام الأطباء بتحويل الألياف البطيئة إلى سريعة وذلك لتطوير الكفاءة البدنية وتحقيق المستويات الرياضية العالية.

كما وجد أن الليفية العضلية ليست الوحيدة المسببة للسرعة , بل يرجع تنمية السرعة إلى نوع الخلية العصبية

التي تسيطر على الليفية العضلية، لذا أمكن التحويل العضلة البطيئة إلى عضلة سريعة أو العكس ويتبع ذلك تغيرات خاصة في مكونات سرعة الليفية ذاتها جراء تغيرات كيميائية وتغيرات خاصة في توصيل الدم إلى العضلة.

إن الوحدات الحركية السريعة تحتوي على خلايا عصبية ذات أجسام أكبر حجما ومحورها أكثر سمكا مما يقل من مقاومة سرعة سريان الإشارة العصبية في حين نجد أن الوحدات الحركية البطيئة أقل حجما ومحورها أضيق اتساعا وفروعها أقل، أن هذا الاختلاف له إثر من الجانب الفسيولوجي على سرعة الانقباض العضلي حيث تتميز الوحدات السريعة بقوة التنبيه أو الإشارة وسرعة تردد الإشارة العصبية لذا نجد هناك صعوبة في تنمية السرعة الرياضي الذي يتميز بزيادة أليافه الحمراء في الفعاليات التي تتطلب صفة السرعة.

ترتبط صفة السرعة بنوع الجهاز العصبي للرياضي، لأن عمليات التوجيه والسيطرة التي يقوم بها الجهاز العصبي المركزي من العوامل المهمة التي يستند عليه قدرة الرياضي على تنفيذ الحركات المختلفة بأقصى سرعة كما يساهم التوافق التام بين الوظائف المختلفة للمراكز العصبية في تنمية وتطوير السرعة.

إن العضلات العاملة أثناء السرعة تتطلب الانتقال السريع من حالة الهدوء إلى النشاط الفعال وتتميز بأن لها قابلية كبيرة على إعادة البناء بالطريقة اللا أوكسجينية لمركبات الفسفور الغنية بالطاقة ثم فعالية ونشاط للإنزيمات التي تنتج للعضلات خاصية بيوكيماوية لأداء وظائف السرعة المختلفة.

فالأسس البيوكيماوية للسرعة تكمن في تركيب بروتين العضلة بالدرجة الأولى وخاصة جزء المايوسين وإنزيمات ثلاثي فوسفات الأدينوزين وما يترتب على ذلك من ارتفاع في قابلية للتأهب السريع في تحويل الطاقة الكيماوية لثلاثي فوسفات الأدينوزين إلى طاقة ميكانيكية ضرورية للانقباض والانبساط العضلي، فكما كانت قدرة العضلة على الانقباض والتمدد وقابليتها على إخضاع المقاومة كبيرة كانت كمية البروتين الداخل في تركيبها كبيرة .

(مهني حسين البشتاوي وأحمد محمود إسماعيل، ص329 330)

4- العوامل المؤثرة في السرعة:

هناك بعض العوامل الهامة التي يعتمد عليها في تنمية وتطوير صفة السرعة، ومن أهم هذه العوامل:

4-1- درجة الحرارة : تعمل الحرارة على زيادة سرعة الانقباضات العضلية لذلك يجب على الفرد الاستفادة من

الإحماء والتهيئة قبل البدء في ممارسة التمارين الرياضية.

4-2- السن والجنس: سرعة الرجل يمكن زيادتها حتى سن العشرين، بعد ذلك تتجه السرعة إلى التناقص

بمعدل ثابت، أما المرأة فتصل سرعة في سن السادسة عشر حتى السابعة عشر، وقد أثبتت التجارب بأن سرعة

السيدات تصل إلى حوالي % 85 من سرعة الرجل.

4-3- المرونة :إذا قلت المرونة عن المعدل المناسب في منطقة الحوض يمكن أن تعيق السرعة وخاصة في

الجري السريع لأنه في هذه الحالة سوف تزيد من المقاومة عن طريق العضلات غير المشتركة في المجهود كما

أنه لا يوجد دليل حتى الآن على أنه يمكن زيادة السرعة عن طريق تنمية المرونة أكثر من المعدل المناسب.

4-4- الخصائص التكوينية للألياف العضلية :من المعروف أن عضلات جسم الإنسان تشتمل على ألياف

حمراء وأخرى بيضاء، فالألياف العضلية الحمراء تتميز بالانقباض البطيء في حين تتميز الألياف البيضاء

بالانقباض السريع مقارنة بالألياف الحمراء، ونتيجة لذلك فإنه يصبح من الصعوبة تنمية مستوى الفرد الذي

يتميز بزيادة نسبة أليافه الحمراء في معظم عضلاته والوصول إلى مرتبة عالية في حالة أداء التمرين.

4-5- النمط العصبي والتوافق العضلي العصبي للفرد :يتعلق هذا بمدى نجاح عمليات التكيف والإثارة

للعضلات العاملة في الحركة.

4-6- القوة العضلية :تعتبر القوة العضلية هامة لضمان السرعة، ونستطيع القول أن هناك علاقة طردية بين

القوة والسرعة، حيث أثبتت التجارب العملية أن تنمية القوة العضلية زادت من سرعة عدائي المسافات القصيرة

عن غيرها من لاعبي المسابقات الأخرى. (أحمد فؤاد الشاذلي ويوسف عبد الرسول ، 1998 م، ص 312-313)

4-7- القدرة على الاسترخاء العضلي: التوتر العضلي خاصة في العضلات المقابلة من العوامل التي تعيق سرعة أداء التمارين، وغالبا ما يعود التوتر العضلي لعدم معرفة الفرد بالطريقة الصحيحة لكيفية أداء التمرين أو إلى ارتفاع درجة الاستثارة و التوتر الانفعالي، لذلك فالاسترخاء العضلي هام جدا للحركات التي تتطلب عنصر السرعة.

4-8- قوة الإرادة : وهي سمة نفسية تركز على قابلية الفرد في التغلب على المقاومات الداخلية والخارجية والتصميم على الوصول إلى الهدف المنشود. (أحمد فؤاد الشاذلي ويوسف عبد الرسول ، ص314)

5- خصائص مكونات التدريب لتنمية السرعة:

لتنمية السرعة تستخدم أنواع التمرينات المختلفة سواء كانت تمرينات الإعداد العام أو تمرينات الإعداد الخاص أو تمرينات المنافسة، وكلما ارتفع مستوى الرياضي زاد اعتماده على تمرينات المنافسة والتمرينات الخاصة المرتبطة بنوع تخصص الرياضي ، ويجب أن تؤدي تمرينات السرعة عندما يكون الرياضي في حالة جيدة وعلى درجة عالية من التركيز والانتباه والروح المعنوية العالية مع مراعاة الخصائص التالية عند تدريب :

5-1- فترة استمرارية التمرين : عند التدريب على العناصر الأساسية للسرعة الكلية مثل رد الفعل وسرعة الحركة الواحدة تكون فترة أداء التمرين الواحد قصيرة جدا لوضع ثواني من 5 حتى 10 ثانية، وفي حالة التدريب على سرعة المسافة - يمكن أن تتراوح زمن التمرين ما بين 6 ثوان إلى 60 ثانية أو أكثر.

5-2- شدة التمرين :تؤدي تمرينات السرعة بأقصى شدة ممكنة، غير أنه يمكن إلى جانب ذلك استخدام التدرج في السرعة من % 30 حتى % 90 من الشدة القصوى وخاصة عند التدريب على سرعة الحركة الواحدة أما في حالة التدريب على سرعة المسافة أو رد الفعل فيستخدم الحد الأقصى.

5-3- فترات الراحة البيئية : يختلف زمن فترات الراحة البيئية تبعاً لدرجة صعوبة التمرين وحجم العضلات المشاركة وفترة استمرارية أداء التمرين، فزيادة طول فترة الراحة البيئية في التمرينات السرعة المرتبطة بالتوافق والتي تشكل جهداً عصبياً للجهاز العصبي المركزي عن التمرينات التي لا تتطلب قدراً كبيراً من التوافق. وعند استخدام مسافات 100-200 متر في العدو أو 50 متراً في السباحة يمكن أن تكون فترة الراحة طويلة نسبياً من 2 إلى 3 دقائق.

5-4- عدد تكرار التمرين: يرتبط عدد تكرارات التمرين وكذلك عدد المجموعات بزمن استمرارية التمرين وشدته وحجم العضلات المشاركة في العمل، وعلى سبيل المثال يمكن أن يصل عدد التكرارات في المجموعة ما بين 10 - 15 مرة، وعندما تكون فترة الأداء - طويلة بين المجموعات أيضاً بنوعية التمرين واستمرارية تنفيذه وعدد التكرارات في المجموعة الواحدة وشدّة التمرين، وعادة يتراوح ما بين 2-6 دقيقة. (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح 1997، ص 200)

6- بعض التوجيهات الهامة لتنمية السرعة:

- ✓ ممارسة التمرينات اليومية مع مراعاة استخدام السرعة القصوى من 2 إلى 3 مرات أسبوعياً .
- ✓ ينبغي مراعاة مبدأ الارتفاع والزيادة التدريجية بالسرعة حتى الوصول إلى السرعة القصوى.
- ✓ يجب العناية بالإحماء للوقاية من التعرض لحدوث الإصابات الناتجة عن عدم التهيئة المسبقة.
- ✓ أن تمرينات السرعة تصبح ذات فائدة كبرى في حالة توافر عامل المرونة و الامتداد في العضلات.
- ✓ مراعاة استعداد الجهاز العصبي، وعلى ذلك يستحسن عدم القيام بتمرينات وتدرجات السرعة في أوقات الممارسة في الصباح الباكر أو بعد الأعمال المرهقة.
- ✓ يستحسن البدء بتمرينات السرعة عقب عمليات الإحماء مباشرة.
- ✓ ينبغي الاهتمام بتمرينات التقوية العضلية حتى يمكن بذلك تنمية السرعة الانتقالية.

ينبغي ملاحظة تنمية السرعة الانتقالية بالنسبة للفرد بدون استخدام الأدوات و الأجهزة، ثم يلي محاولة

تنمية السرعة بارتباطها باستخدام أداة أو جهاز . (أحمد فؤاد الشاذلي ويوسف عبد الرسول. 1997 ، ص 3)

7- أهمية السرعة لدى لاعبي كرة القدم :

إن السرعة تتوقف على سلامة الجهاز العصبي و الألياف العضلية , لذا فان التدريب عليها ينمي و يطور هذين الجهازين لما لهما من أهمية و فائدة في الحصول عل النتائج الرياضية و الوصول للأهداف المسطرة كما للسرعة أهمية في الناحية الطاقوية إذ تساعد على زيادة المخزون الطاقوي من الكرياتين , الفوسفات و ادينوزين ثلاثي الفوسفات .

و تتضح أهمية السرعة في المباراة عند مفاجئة الخصم خلال سرعة الأداء و التحرك و تغيير المراكز , و تؤكد دراسات تحليلية للنشاط الحركي لمختلف المباريات أن السرعة بأنواعها من مميزات لاعبي الكرة الحديثة و التي تساهم في زيادة الخطط الهجومية .

كم تكمن كذلك أهميتها في أداء اللعب لمختلف المهارات الأساسية كالدقة و تكامل تحت ضغط المنافس و خاصة عند التصويب على المرمى أو التمرير و قطع الكرة , كما تنمي لدى المهاجم و المدافع استجابات متعددة لمواقف اللعب المختلفة . (موقف مجيد المولي, 1999م, ص201)

خلاصة

إن الاهتمام باللياقة البدنية للاعبين من أهم الواجبات الملقاة على المدرب , بما أن الجانب البدني هو القاعدة الأساسية التي تبنى عليها جميع الجوانب الفنية و الخططية و النفسية... الخ , لان الصفات البدنية هي الركن الأساسي للاعبي كرة القدم خاصة صفة السرعة التي تدخل في جميع ميكانزمات اللعبة .

المحور الثالث : متطلبات لاعبي كرة القدم و خصائص الفئة العمرية U17 .

تمهيد

تعد المرحلة العمرية مرحلة مهمة في حياة الإنسان , حيث هذا الأخير يتسنى نموه وفق الانتقال من مرحلة عمرية إلى أخرى , و لكل مرحلة خصائصها و مميزاتها التي تعطيها الطابع المميز لها و تعد المرحلة التي نحن بصدد دراستها لها سمات جسمية و نفسية وتعتبر رياضة كرة القدم الوسيلة المثالية لتطوير هذه السمات .

1- نبذة تاريخية عن كرة القدم:

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعاً في العالم، وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين، نشأت كرة القدم في بريطانيا، وأول من لعب الكرة كان عام 1175م من قبل طلبة المدارس الإنجليزية وفي سنة 1334م قام الملك (إدوار الثاني) بتحريم لعب الكرة في المدينة نظراً للانزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف (إدوارد الثالث) وريتشارد الثاني وهنري الخامس (1373-1453) نظراً للانعكاس السلبي لتدريب القوات العسكرية.

لعبت أول مرة في مدينة لندن بعشرين لاعب لكل فريق وذلك في طريق طويلة مفتوحة من الأمام ومغلقة من الخلف، حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية، كما لعبت مباراة أخرى في (إيتون ETON) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110 م وعرضها 5.5 م وسجل هدفان في تلك المباراة.

بدأ وضع بعض القوانين سنة 1830م، بحيث تم التعرف على ضربات الهدف والرمية الجانبية وأسس نظام التسلسل قانون هاور (HAOUN) كما أخرج القانون المعروف بقواعد كمبرج عام 1848 م، والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين كرة القدم، وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان "اللعبة الأسهل" حيث جاء فيه تحريم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل المقلب بضربة باتجاه خط الوسط حين خروجها.

وفي عام 1863م أسس اتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م (كأس اتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستعمال الصفارة. (موفق مجيد المولي، 1999، ص 09)

2- تعريف كرة القدم:

2-1- التعريف اللغوي:

كرة القدم "FootBall" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم REGBY أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى «Soccer»

2-2- التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس، " كرة القدم" قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع . (رومي جميل، 1986، ص 59، 52).

3- المبادئ الأساسية لكرة القدم:

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

✓ استقبال الكرة

✓ المحاورة بالكرة

✓ المهاجمة

✓ رمية التماس

✓ ضرب الكرة

✓ لعب الكرة بالرأس

✓ حراسة المرمى (حسن عبد الجواد، 1977، ص 25، 27).

4-متطلبات لاعبي كرة القدم:

تتحدد نتائج المتطلبات في كرة القدم نتيجة لتفاعل المتطلبات الرئيسية التي تحدد مستوى اللاعبين وهي:

4-1 المتطلبات البدنية: لما كانت الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم قد تنامت وبشكل ملحوظ نتيجة ما

يسمى بظهور الكرة الشاملة، فقد ألقى ذلك عبئا كبيرا على اللاعبين دفاعا وهجوما، إذ أعطيت لهم واجبات حركية تستدعي كمية كبيرة من الحركة، يترتب عليها استنفار دائم للطاقة البشرية، والتي تستلزم بدورها وجود أجهزة حيوية تعمل بكفاءة عالية لتلبية هذه المتطلبات. (محمود بسيوني وباسم فاضل، 1994، ص 48)

4-2 المتطلبات التقنية: تتميز كرة القدم بتعدد المهارات الحركية التي يجب أن يشكلها اللاعب وبواسطتها

يمكن تنفيذ الكثير من الخطط التكتيكية عند توفر الحد المطلوب للياقة البدنية والتي يجب على اللاعب أن يمتلكها ويحققها في كل الظروف السهلة والصعبة، والأوضاع غير المتوقعة وعلى ذلك فإن جميع اللاعبين لا بد لهم من امتلاك عدد كبير من الخبرات الحركية المتنوعة وهي خاصية تتميز بها كرة القدم.

4-3 المتطلبات التكتيكية: تجري المباراة في كرة القدم في مواقف معقدة متتالية ولتنفيذ النشاطات التكتيكية

واتخاذ القرارات الصائبة المتعلقة بها، فإن ذلك يستدعي سرعة الاستثارة لتحليلها وتفسيرها، والاختيار الصحيح لطريقة وأسلوب تنفيذ الواجبات والمهام التي تظهر أمام اللاعبين لتحقيق الغرض المناسب في الخطة المناسبة.

4-4 المتطلبات النفسية: هذا النوع من المتطلبات يؤدي دورا هاما وحيويا في التعجيل بنمو الصفات النفسية ذات الأهمية بالنسبة للاعبين كرة القدم، ويمكنهم من تنظيم حالتهم النفسية في الظروف الحرجة من المباراة ويساعد اللاعبين على التكيف للأحمال التدريبية مرتفعة الشدة. (محمود بيسيوني وباسم فاضل، 2003، ص 76)

5- خصائص المرحلة العمرية أقل من 17 سنة :

5-1- تعريف المراهقة :

اصطلاحا : يعني مصطلح المراهقة مما يستخدم في علم النفس " بمرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج والرشد . (عبد العالي الجسماني، 1994 ، ص329- 330)

فالمراهقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد وتمتد من العقد الثاني في حياة الفرد من سن 13 سنة إلى 19 سنة تقريبا ولا يمكننا تحديد بداية ونهاية مرحلة المراهقة ويرجع ذلك لكونها تبدأ بالبلوغ الجنسي بينما تحدد نهايتها بالوصول إلى النضج في مظاهره المختلفة. (محمد أيوب الشحيمي، 1994 ، ص 212)

و يعرفها الدكتور فؤاد البهي السيد بمعناها الدقيق " هي المرحلة التي تسبق اكتمال النضج بهذا تمتد عند البنات والبنين حتى يصل عمر الفتى 21 سنة، وهي تمتد من البلوغ إلى الرشد و المراهقة 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)

5-2- تعريف المراهق :هو الفتى الذي يدنو من الحلم و اي الطيعان والزيادة في ذلك يمثل الحياة الانفعالية

للمراهق . (فؤاد البهي السيد، 2000 ، ص270)

وقد ورد في لسان العرب معان كثيرة لجملة المراهقين فمنها " رهق و ارهق "الغلام أي قارب البلوغ، وترجع كلمة المراهقة إلى الفعل "أرهق" الذي يعني الاقتراب من الشيء، فأرهق الغلام فهو مراهق أي قارب الاحتلام ورهق الشيء رهقا قريبا أي قريب منه، والمعنى يشير إلى الاقتراب من النضج والرشد . (عبد الرحمان محمد العيسوي، 2005 ،ص15)

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

6- تحديد وتعريف فئة الأشبال :

يشكل الانتقال من المدرسة الإعدادية إلى المدرسة الثانوية فترة حرجة يمكن استغلالها من قبل المربين لتطبيع المراهقين في شتى الجوانب كما تعتبر هذه المرحلة همزة وصل بين المراهقة المبكرة والمتأخرة. (علي فالح الهنداوي ، 2003 ، ص325)

إذا تحدثنا عن سن الأشبال أو المرحلة الممتدة ما بين 14-17 سنة فإننا نسلط الضوء على مرحلة جد حاسمة وهامة في حياة الفرد وهي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة ، إذ أن الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابع آخر وفيها يتجه الفرد محاولاً أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه، ويتلاءم بين تلك المشاعر الجديدة والظروف البيئية ليحدد موقعه من هؤلاء الناضجين، محاولاً التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة فيدرس المراهق كيفية الدخول في الحياة المهنية، وتتوسع علاقته مع تحديد اتجاهاته نحو مختلف الشؤون السياسية والاجتماعية و العمل الذي يسعى إليه.

7- خصائص النمو عند فئة أشبال:

7-1- النمو الجسمي : تبدأ المراهقة بعملية البلوغ التي هي نتيجة لتغيرات هرمونية ، حيث تقل حساسية المحور المكون من الهيبوثلاموس والغدة النخامية للتغذية بواسطة الأسترويدات الجنسية، و كذا زيادة إنتاج العوامل المفرزة للهرمونات الجنسية ، ثم يتبع ذلك كبر حجم الأعضاء التناسلية الخارجية ونزول دم الحيض لدى الإناث ويصاحبه كبر حجم الثديين وظهور شعر في منطقة العانة، وتحت الإبطين وتستدير الأرداف

ويصبح الجسم أنثوي التكوين، ولدى الذكر يكبر حجم الأعضاء التناسلية والخصيتين وكيس الصفان، مع ظهور الشعر في العانة وتحت الإبطين ومنطقة الشارب واللحية وعلى الجسم في مناطق متفرقة مع غلظ الصوت وتضخم العضلات وكبر الجسم نحو الطابع الذكري. (محمود حمودة، 1999، ص47-48)

إن هذه التغيرات الفيزيولوجية والجسمية على المراهق أن يتقبلها، وعلى المدرس أو المربي أن يراعي هذه التغيرات، ويفهم سلوك المراهق إذا ما نتجت عنه سلوكيات وتصرفات في بداية مرحلة المراهقة.

7-2- 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 شأنه شأن الأطفال الصغار 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 يعانيتها المراهق . (زيدان محمد مصطفى، 1990، ص171)

فالتغيرات الجسمية والدوافع العديدة و الصراع بين المراهق وبين الكبار المحيطين به، كل ذلك قد يقف المراهق أمامه عديم الحيلة، فهو لا يفرق كيف يتصرف مع مثل هذه المشكلات، فمروره بظروف سعيدة يرى الدنيا أمامه بكل ما فيها تشع بالبهجة والسرور و إذا مر بظروف تعيسة فقد ينقلب العالم أمامه مكانا لليأس والاكتئاب. (محمود حمودة 1999، ص47-48)

7-3- النمو الاجتماعي: تتزايد أهمية العلاقات الاجتماعية للناشئ بتقدمه في الطفولة ودخوله إلى المراهقة وذلك بتشعب تلك العلاقات من جهة وازدياد تأثيرها في مجمل حياته وسلوكه، وهكذا لان النمو الاجتماعي من الأمور الأساسية في هذه المرحلة والأكثر أهمية، حيث استطاع الباحثون كشف الكثير من خصائصها التي تنحصر في ثلاثة 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، ويجعل من احترامه و إخلاصه لهم وخضوعه لأفكارهم نوعاً ما، مثل تخفيف الشعور بالإثم الناجم عن عدم طاعته لوالديه ومدرسته.

✓ يبدأ المراهق يشعر أن عليه مسؤوليات نحو الجماعة التي ينتمي إليها فيحاول أن يقوم ببعض الإصلاحات في تلك الجماعة بغية النهوض بها، وهذه الصدمات والإحباط تجعله لا يرغب بالقيام بأية محاولة أخرى، ويزداد هذا الشعور حتى ينتقل من المجتمعات الصغيرة إلى المجتمعات الكبيرة.

✓ يقوم المراهق باختيار أصدقائه حيث كل ما يطلبه من صديقه هو أن يكون قادراً على فهمه ويظهر له الود والحنان مما يساعده على التغلب في حالات الضيق وفي بعض الأحيان يكون الصديق أكبر منه سنناً ويشترط عدم السلطة المباشرة فتكون العلاقة قائمة على الود و الاحترام .

7-4- النمو العقلي: تبدأ هذه المرحلة بنضج القدرات العقلية مع استمرار نمو الذكاء، كما تظهر الفروق الفردية بدرجة عالية من الوضوح والامتياز، ويصبح الفتى قادراً تماماً على التفكير المنطقي، كما تنمو أيضاً القدرة الفائقة على التعلم والتحصيل واكتساب المهارات مع نمو الإدراك و الانتباه، كما يزداد إكساب المفاهيم المجردة وفهم الرموز والأشياء المعقدة . (عبد الغني ديدى، 1995 ، ص73)

8- حاجات لاعب فئة الأشبال:

يصاحب التغيرات التي تحدث مع البلوغ تغيرات في حاجات المراهقين، فأول وهلة تبدو تلك الحاجات قريبة من حاجات الراشدين، إلا أن المدقق يجد فروقا واضحة خاصة في مرحلة المراهقة، ولعلنا لا نبالغ إذا قلنا أن الحاجة والميول والرغبات تصل في هذه المرحلة إلى درجة كبيرة من التعقيد، ويمكن تلخيص حاجات المراهق الأساسية فيما يلي:

8-1- الحاجة إلى الأمن: وتتضمن الحاجة إلى الأمن الجسمي أي الصحة التامة الحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي الحاجة إلى البقاء حيا، الحاجة إلى تجنب الخطر والألم الحاجة إلى الراحة والشفاء عند المرض الحاجة إلى الحياة الأسرية الآمنة المستقرة والحاجة إلى حل المشكلات الشخصية.

8-2- الحاجة إلى مكانة الذات: تتضمن الحاجة إلى جماعة الرفاق الحاجة إلى المركز والقيمة الاجتماعية الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة، الحاجة إلى التقبل و الاعتراف من الآخرين الحاجة إلى القيادة الحاجة إلى تقليد الآخرين الحاجة إلى المساواة مع رفاق السن في المظهر والمكانة الاجتماعية الحاجة إلى تجنب اللوم والحاجة إلى الامتلاك.

8-3- الحاجة إلى الحب والقبول: تتضمن الحاجة إلى المحبة والقبول والتقبل الاجتماعي، الحاجة إلى الأصدقاء، الحاجة إلى الانتماء.

8-4- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار: وتتضمن الحاجة إلى التفكير وتوسيع قاعدة الفكر والسلوك الحاجة إلى تحصيل الحقائق وتفسيرها، الحاجة إلى خبرات جديدة ومتنوعة، الحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل الحاجة إلى النجاح الدراسي، الحاجة إلى اكتساب المعلومات ونمو القدرات ، الحاجة إلى الإرشاد التربوي والمهني.

8-5- الحاجة إلى تحقيق وتأكيد الذات : وتتضمن الحاجة إلى النمو العادي والحاجة إلى العمل من أجل تحقيق أهداف شخصية معينة، الحاجة إلى معارضة الآخرين، الحاجة إلى معرفة الذات وتوجيهها.

(محمود عبد الرحمان حمودة، 1991 ، ص436 - 437)

خلاصة

من خلال ما سبق نجد أن الطفل المراهق يمر بمجموعة من التحولات التي تؤثر على جوانب شخصيته حيث يتأثر بمحيطه و يؤثر فيه , و الألعاب المصغرة تساهم في تطوير مختلف قدراته البدنية والعقلية, كما تساعده على اكتساب و تعلم المهارات و الاعتماد على نفسه في إيجاد الحلول في مختلف الوضعيات الصعبة التي يمكن أن يقع فيها .

تمهيد

تعتبر الدراسات السابقة والمثابفة مصدر اهتمام لكل باحث مهما كان تخصصه، فكل بحث هو عبارة عن تكملة لبحوث أخرى وتمهيد لبحوث قادمة، لذلك يجب القيام أولاً بتصفح أهم ما جاء في الكتب ومختلف المصادر، والاطلاع على الدراسات السابقة والمثابفة يكتسي أهمية كبيرة فهي تفيد في نواحي النقص والفجوات وتفيد كلها في أنها تزود الباحث بأفكار ونظريات وفروض وتفسيرات معينة وتفيد الباحث في تحديد أبعاد المشكلة التي يبحث عنها الباحث.

الدراسة المشابهة الأولى :

دراسة قام بها الطالب سنوسي عبد الكريم تحت عنوان: تأثير التدريب بالألعاب المصغرة على تطوير بعض المهارات الأساسية عند ناشئي كرة القدم أقل من 17 سنة السنة الجامعية 2011-2012 بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في نظريات ومنهجية التدريب الرياضي عن جامعة عبد الحميد بن باديس ولاية مستغانم , وكانت مشكلة البحث كالنحو التالي:

هل التدريب بالألعاب المصغرة يؤثر على تطوير بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم أقل من 17 سنة؟

• أهداف البحث:

✓ يهدف البحث إلى التعرف على مدى تأثير التدريب بالألعاب المصغرة في تطوير بعض المهارات الأساسية عند الناشئين في كرة القدم.

✓ تصميم وحدات تدريبية مهارية بالألعاب المصغرة لتطوير بعض المهارات الأساسية عند الناشئين في كرة القدم.

• الفرضية الرئيسية:

التدريب بالألعاب المصغرة يؤثر إيجابا في تطوير المهارات الأساسية عند الناشئين في كرة القدم.

• الفرضيات الفرعية:

✓ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية في المهارات الأساسية قيد البحث لصالح الاختبار البعدي.

✓ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعديّة بين العينة التجريبية والعينة الضابطة ولصالح العينة التجريبية.

- منهج البحث: اختار الطالب الباحث المنهج التجريبي.
- العينة وكيفية اختيارها: تمثل مجتمع البحث في أشبال البطولة الثانية هواة أقل من 17 سنة للموسم الرياضي 2012/2011 والذين بلغ عددهم 300 لاعبا، وقد سلمت عينة البحث 40 لاعبا من فئة أقل من 17 سنة موزعين على الشكل التالي:

- العينة التجريبية : والتي تضم 20 لاعبا ينتمون إلى فريق مولودية الحساسة.

- العينة الضابطة: والتي تضم 20 لاعبا ينتمون إلى فريق مولودية سعيدة.

وتم اختيار المجموعتين بالطريقة العمدية حيث طبق برنامج الألعاب المصغرة على العينة التجريبية بعد عرضه على مجموعة من الخبراء المختصين في مجال التدريب الرياضي.

• أدوات البحث:

✓ المصادر و المراجع العربية و الأجنبية.

✓ المقابلات الشخصية.

✓ الاختبارات البدنية والمهارية.

✓ التجربة الاستطلاعية

✓ العتاد الرياضي

✓ الوسائل الإحصائية.

• أهم النتائج التي توصل لها الباحث:

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

أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

هناك فروق غير معنوية لنتائج الاختبارات القبلية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في الاختبارات التي تم تقويمها و هذا يدل على تجانس المستوى قبل البدء في تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح لعينة البحث.

• أهم الاقتراحات:

✓ ضرورة استخدام الألعاب المصغرة ضمن البرنامج التدريبي لما له من أثر ايجابي على تطوير

المهارات الأساسية في كرة القدم.

✓ ضرورة اهتمام المدربين بالربط بين النواحي البدنية والمهارية ضمن مفردات البرنامج التدريبي

المقترح باستخدام الألعاب المصغرة في كرة القدم.

الدراسة المشابهة الثانية:

دراسة محمد حجار خرفان تحت عنوان "أثر برنامج تدريبي مقترح على ملاعب مصغرة في تطوير بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم" السنة الدراسية 2004/2005، بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير عن جامعة عبد الحميد بن باديس ولاية مستغانم.

و كانت مشكلة البحث على النحو التالي:

هل البرنامج التدريبي المقترح على الملاعب المصغرة يسمح بتطوير الصفات البدنية و المهارات الأساسية في كرة القدم.

• أهداف البحث:

محاولة إبراز أهمية الملاعب المصغرة في تطوير الصفات البدنية و المهارات الأساسية في كرة القدم.

• فرضية البحث:

البرنامج التدريبي المقترح على الملاعب المصغرة يسمح بتطوير الصفات البدنية و المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم.

• الفرضيات الفرعية:

✓ مستوى أفراد الناشئين عينة البحث دون المستوى المطلوب.

✓ وجود فروق ذات دالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية وهي لصالح الاختبارات البعدية

للمجموعة التجربة.

- منهج البحث: وقد اعتمد على المنهج التجريبي.
- عينة البحث و كيفية اختيارها: تمثل مجتمع البحث في أصغر البطولة الجهوية لرابطة وهران لكرة القدم المستوى الثاني و الذي بلغ عددهم 350 لاعب، حيث استخدم الباحث مجموعتين ضابطة و تجريبية تمثل الأول في أصغر اتحاد مستغانم بعدد 25 لاعب و تمثلت الثانية في أصغر وفاق مزعزان بنفس عدد اللاعبين.

• أهم النتائج التي توصل لها الباحث

إن تدريبات الملاعب المصغرة تؤثر ايجابيا في تنمية الصفات البدنية والمهارات الأساسية إذ تبين أن تلك التدريبات تسمح باستعمال مجموعة من المهارات العديدة مما يخلق تكرارات مؤثرة تساعد على ثبات و استقرار المهارات الحركية لدى الناشئين في كرة القدم.

إن برمجة التدريب وفق أسس و المبادئ العلمية بمحتوى التدريبات التقليدية لا يكفي باللعب إلى الوصول إلى أعلى المستويات.

• أهم الاقتراحات:

- ✓ ضرورة استخدام تدريبات الملاعب المصغرة تفي برامج تدريب الناشئين لما لها من تأثير في تنمية و تطوير الصفات البدنية والمهارية في الدراسة.
- ضرورة اختبار محتوى تمارين التدريبات المقدمة على الملاعب الصغيرة بما يتلاءم و طبيعة مساحة تلك الملاعب.

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة :

بعد قيامنا بقراءات و استطلاعات لنتائج وتقارير الأبحاث السابقة بموضوع الدراسة تمكنا من استخلاص أهم الدراسات و الاستعانة بها وقد قمنا باختيار ما هو متاح من إصدارات الدراسات المشابهة التي قمنا بالاستعانة بها امتد تاريخ صدورها من سنة 2004 إلى 2012 وهذا ما يدل على حداثة من عدة أوجه من أهمها المنهج و المنهجية المتبعة في إخراج البحث و كيفية اختيار العينية والظروف التي تمت بها إجراء التجربة سواء الاستطلاعية أو الرئيسية للبحث زيادة على معرفة الوسائل والأدوات التي استعملت خلال البحث و أهم الصعوبات والتوصيات التي واجهتها حق إخراج البحث في شكله النهائي.

خلاصة

احتوى هذا الفصل على الدراسات السابقة والتي تعتبر المرشد الرئيسي للباحث, حيث يعتمد عليها في من الأمور أهمها منهجية البحث, وكيفية اختيار العينة والطرق التي تمت بها إجراء التجربة سواء الاستطلاعية أو الرئيسية للبحث , زيادة على معرفة الوسائل و الأدوات التي استعملت خلال البحث , و أهم الصعوبات التي واجهتها حتى إخراج البحث في شكله النهائي حتى يتسنى له تفاديها أو التغلب عليها.

تمهيد

إن كل باحث من خلال بحثه يسعى إلى التحقق من صحة الفرضيات التي وضعها ويتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي باستخدام مجموعة من المواد العلمية، وذلك بإتباع منهج يتلاءم مع طبيعة الدراسة، وكذلك القيام بدراسة ميدانية ، واعتمدت دراستنا على المنهج الوصفي كمنهج علمي ملائم ومناسب مع طبيعة الدراسة كونه يعتمد على استقصاء ظاهرة من الظواهر ويعمل تشخيصها وكشف جوانبها المختلفة.

و قد تطرقنا في فصلنا هذا إلى الطرق المنهجية للبحث والتي تشمل على الدراسة الاستطلاعية والمجال الزماني والمكاني وكذا الشروط العلمية للأداة مع ضبط متغيرات الدراسة كما اشتمل على عينة البحث وكيفية اختيارها والمنهج الدراسة المستخدم وكذلك إجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة.

1- الدراسة الاستطلاعية

الدراسة الاستطلاعية هي عملية يقوم بها الباحث قبل بداية العمل الميداني، وكذلك هي عملية الاستطلاع على الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها والتعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها وإخضاعها للبحث العلمي. (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000، ص 38).

وقد قمنا بالدراسة الاستطلاعية قبل الشروع في هذا البحث وذلك من خلال التنقل إلى الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة من أجل الحصول على معلومات متعلقة بمجتمع الدراسة بهدف تحديد حجم المجتمع الأصلي للدراسة وقسمنا دراستنا الاستطلاعية إلى خطوتين :

✓ **الخطوة أولى :** بعد صياغتنا لأسئلة الاستبيان وقبل الشروع في توزيعه ارتأينا أن نعرضه على بعض الدكاترة المختصين من قسم التدريب النخبوي على مستوى معهد البويرة الخاص بعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية من أجل توجيهنا إلى الأخطاء والقيام بتصحيحها ، وبالتالي يكون واضح ومفهوم لكل أفراد العينة كما تساعد هذه الطريقة على الالتزام بالموضوعية والمصادقية.

✓ **الخطوة ثانية :** وبعد تحكيمنا للاستبيان من طرف دكاترة المعهد وإخراجه في صورته النهائية و سحب رخصة تسهيل المهمة من إدارة المعهد ، قمنا بالتواصل مع مدربي فرق كرة القدم المعنية بالدراسة على مستوى ولاية البويرة، وذلك من أجل ضبط موعد معهم و عرض استمارات الاستبيان عليهم.

2- المنهج المتبع :

يرتبط استخدام الباحث للمنهج دون غيره بطبيعة الموضوع الذي يتطرق إليه الباحث وفي دراستنا هذه ، وطبيعة المشكلة المطروحة نرى أن المنهج الوصفي هو المنهج الملائم لبحثنا و هذا الاختيار نابع من كون هذا المنهج يساعد على الحصول على المعلومات الشاملة حول متغيرات المشكلة واستطلاع الموقف العلمي أو الميداني الذي تجري فيه قصد تحديدها وصياغتها صياغة علمية دقيقة .

"ويقوم المنهج الوصفي كغيره من المناهج الأخرى على عدة مراحل، أهمها التعرف على مشكلة البحث وتحديدها، ووضع الفروض واختيار الفئة المناسبة، وأساليب جمع البيانات وإعدادها مع وضع قواعد لتصنيفها وتحليلها في عبارات واضحة، ومحاولة استخلاص تعميمات ذات مغزى تؤدي إلى تقدم المعرفة"

(محمد نبيل نوفل و آخرون ، 1984 ، ص313).

أما بشير صالح الرشدي فيعرف المنهج الوصفي "بأنه مجموعة من الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف ظاهرة أو موضوع اعتمادا على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها تحليلا كافيا ودقيقا لاستخلاص والوصول إلى نتائج وتعميمات عن الظاهرة أي موضوع محل بحث. (بشير صالح الرشدي ، 2000، ص59).

3-متغيرات البحث:

إن أي موضوع من مواضيع الخاضعة للدراسة يتوفر على متغيرين أولهما المتغير المستقل والآخر متغير تابع :

3-1- المتغير المستقل: إن المتغير المستقل هو الذي يؤثر في المتغير التابع، وهو السبب في الدراسة وفي

دراستنا هذه المتغير المستقل هو "الألعاب المصغرة في كرة القدم .

3-2- المتغير التابع: هو نتيجة المتغير المستقل وفي هذه الدراسة المتغير التابع هو "تطوير السرعة لدى

أشبال كرة القدم"

4-مجتمع البحث:

إن مجتمع الدراسة يعني جميع المفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث، فالباحث الذي يعد بحثه في الدراسة ظاهرة

أو مشكلة ما ، فإنه يحدد جمهور بحثه أو مجتمع بحثه حسب الموضوع أو الظاهرة أو المشكلة التي يختارها

(ذوقات ، 2001، ص99)

وفي دراستنا هذه ارتأينا أن يكون مجتمع البحث خاص بفرق ولاية البويرة لكرة القدم صنف الأشبال حيث اشتمل المجتمع الإحصائي المقدم من طرف الرابطة الولائية لكرة القدم على 08 فرق .

5- عينة البحث وكيفية اختيارها:

العينة هي جزء من مجتمع الدراسة التي تجمع منه البيانات ، وهي تعتبر الجزء من الكل ، بمعنى انه يأخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث . (رشيد زرتاني، 2007، ص234)

و حرصا للوصول إلى نتائج أكثر دقة و موضوعية و مطابقة للواقع قمنا باختيار عينة بحثنا بالطريقة القصدية أي أننا لم نخص العينة بأي خصائص أو مميزات و تمثلت عينة بحثنا هذا في الجدول التالي :

الجدول رقم (أ): يمثل عينة المدربين لفئة الأشبال لي بعض الفرق الناشطة في ولاية البويرة لكرة القدم .

الرقم	اسم الفريق
1	النادي الرياضي الهاوي حمزاوية عين بسام
2	النادي الرياضي الهاوي عين العلوي
3	النادي الرياضي الهاوي نجم بئرغالو
4	النادي الرياضي الهاوي مولودية البويرة
5	النادي الرياضي الهاوي اتحاد الأخضرية
6	النادي الرياضي الهاوي نجم الأخضرية
7	النادي الرياضي الهاوي شعبية البويرة
8	النادي الرياضي الهاوي برج حمزة البويرة

6- مجالات البحث:

6-1- المجال البشري: تمثل في مدربي بعض الفرق لولاية البويرة و كان عددهم 08 فرق و هي تمثل المجتمع الأصلي للدراسة.

6-2- المجال المكاني : قسم إلى قسمين :

✓ القسم النظري : و قمنا به في مكتبة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بالبويرة .

✓ القسم التطبيقي : و كان بالتنقل إلى الفرق المعنية بالدراسة و توزيع الاستبيان على المدربين .

6-3- المجال الزماني : و هو الفترة التي تم فيها إجراء البحث و توزيع الاستمارات و قسمنا المجال الزمني إلى

قسمين :

✓ القسم النظري: امتد من منتصف شهر جانفي 2019 إلى غاية نهاية شهر فيفري 2019.

✓ القسم التطبيقي: امتد من بداية شهر مارس النهاية شهر ماي سنة 2019 .

7- أدوات البحث:

7-1- الاستبيان : لقد استعملنا الاستبيان كأداة في هذه الدراسة لأنه انطبقت وسيلة للمنهج الوصفي , و هو أداة

من أدوات الحصول على الحقائق و البيانات و المعلومات فيتم جمع هذه البيانات عن طريق الاستبيان من

خلال وضع استمارة الأسئلة , و من بين مزايا هذه الطريقة أنها تساعد في اقتصاد الوقت و الجهد كما أنها

تساعد في توفير شروط التقنين من صدق و ثبات و موضوعية . (حسين أحمد الشافعي, ص203-205)

و يعرف الاستبيان انه مجموعة من الأسئلة المرتبة حول موضوع معين , يتم وضعها في استمارة ترسل إلى

الأشخاص المعنيين بالبريد أو تسلم باليد تمهيدا للحصول على أجوبة للأسئلة , و بواسطتها يمكن التوصل إلى

حقائق جديدة عن الموضوع أو التأكد من معلومات متعارف عليها إلا أن هذا الأسلوب يتطلب إجراءات دقيقة

منها :

- تحديد الهدف من الاستبيان

- اختيار العينة التي يتم استجوابها .

- وضع العدد الكافي من الخيارات لكل سؤال .

-

7-2- أشكال الاستبيان :

- ✓ الأسئلة المغلقة: وهي الأسئلة التي يحدد فيها الباحث إجاباته مسبقا وتكون ب نعم أو لا .
- ✓ الأسئلة المفتوحة: وهي عكس المغلقة إذ يعطي المستجوب الحرية التامة للمجيب على الإدلاء برأيه.
- ✓ الأسئلة متعددة الإجابات: وهي الأسئلة مضبوطة بأجوبة متعددة ويختار المجيب الذي يراه

مناسبا. (إخلاص محمد عبد الحفيظ, مصطفى حسين باهر, 2000, ص83).

7-3- الهدف من الاستبيان:

- ✓ تزويد الدراسة الميدانية بمعلومات وأفكار تزيد من مصداقية البحث .
- ✓ -تأكيد أو نفي الفرضيات مما يساعد على الإجابة عن الإشكالية.

7-4- أسلوب توزيع الاستبيان :

بعد صياغة أسئلة الاستبيان بصفة نهائية , وعرضه على بعض الأساتذة بغرض المعاينة والتحكيم والموافقة عليه من طرف المشرف , قمنا بتوزيع جميع الاستمارات بطريقة مباشرة على المديرين.

7-5- الأسس العلمية للأداة

✓ صدق الاستبيان :

إن المقصود بصدق الاستبيان هو أن يقيس الاختبار بالفعل للظاهرة التي وضع لقياسها ويعتبر الصدق من أهم المعاملات لأي مقياس أو اختبار حيث أنه من شروطه تحديد صلاحية الاختبار. (أسامة كمال راتب, 1999, ص224)

وبعني كذلك صدق الاستبيان التأكد من أنه سوف يقيس ما أعد لقياسه للتأكد من صدق أداة الدراسة قام الباحث

باستخدام صدق المحكمين . (فاطمة عوض صابر, ميرفت على خفاجة, 2002, ص167)

✓ الصدق الظاهري (صدق المحكمين) :

تم عرض استمارة الاستبيان الخاصة بالمدرسين على أساتذة محكمين , مشهود لهم بمستواهم العلمي و تجربتهم الميدانية في المجالات الدراسية ومناهج البحث العلمي , بغرض تحكيم مدى موافقة العبارات مع المحاور المقترحة وكذلك حذف أو إضافة أو تعديل أي عبارة من العبارات .

وقد تم تعديل كل الإشارات التي أوصى بها المحكمين وفق المعايير المنهجية للبحث وهو ما أسفر عنه جانب من صدق الاستبيان.

الجدول (ب) : يمثل الأساتذة المحكمين و ملاحظاتهم .

الرقم	المصححين	رتبة العلمية	الملاحظات
01	لوناس عبد الله	أستاذ محاضر	موافق+تعديل
02	منصوري نبيل	أستاذ محاضر	موافق+تعديل
03	ساسبي عبد العزيز	أستاذ محاضر	موافق+تعديل

8- الوسائل الإحصائية : لا يمكن لأي باحث أن يستغني عن الطرق و الأساليب الإحصائية مهما كان نوع الدراسة التي يقوم بها سواء كانت اجتماعية أو اقتصادية ,تمد بالوصف الموضوعي الدقيق فالباحث لا يمكنه الاعتماد على الملاحظات و لكن اعتماده على الإحصاء يقود الباحث إلى الأسلوب الصحيح و النتائج السليمة . (محمد السيد ,1970,ص74)

و قد استخدمنا في بحثنا هذا التقنيتين الإحصائية التالية :

✓ الوسيلة الإحصائية كا 2 .

✓ النسب المئوية (الطريقة الثلاثية) : بعد عملية جمع كل الاستبيانات الخاصة بالمدرسين , قمنا بعملية تفرغها و فرزها , ثم القيام بحساب عملية التكرار الأجوبة الخاصة بكل سؤال في الاستبيان , و بعدها حساب النسب المئوية بالطريقة الإحصائية التالية :

$$\frac{100\% \times \text{ت}}{\text{ع}} = \left\{ \begin{array}{l} \%100 \leftarrow \text{ع} \\ \text{س} \leftarrow \text{ت} \end{array} \right.$$

$$\frac{100 \times \text{التكرار}}{\text{عدد الأفراد}} = \text{النسبة المئوية \%}$$

حيث أن :

- ع : تمثل عدد افراد العينة .
- ت : عدد التكرارات .
- س : تمثل النسبة المئوية .

خلاصة

احتوى هذا الفصل على الطرق المنهجية للبحث و إجراءاته الميدانية , حيث وضع الباحث مشكلة الدراسة بشكل مباشر و هذا بفضل الدراسة الاستطلاعية للمشكلة التي كانت القاعدة الأساسية التي بينا من خلالها أن ظاهرة موجودة فعلا كما تعتبر المرشد و دليل الذي ساعدنا على تخطي مختلف الصعوبات و توصل لتحقيق أهداف البحث .

كما تناولنا فيه جميع العناصر التي تخدم دراستنا بشكل مباشر منها متغيرات البحث , المنهج المتبع , أدوات جمع البيانات و مجتمع الدراسةالخ.

تمهيد

نعرض في هذا الفصل تحليل البيانات المتحصل عليها من خلال تطبيق استمارة الاستبيان , التي تم تبويبها إلى ثلاث مراحل , كما قمنا في هذا الفصل بتلخيص نتائج الاستبيان لإعطاء توضيحات لكل نتيجة توصلنا إليها و عرضها في جداول و تمثيلها بيانيا .

و في الأخير قمنا بعرض و ختم الفصل بنتائج العامة المتوصل إليها كما قمنا بمناقشة الفرضيات الجزئية و الخروج ببعض الاقتراحات و الفروض المستقبلية .

الأسئلة الخاصة بالمدرين:

المحور الأول: اللعب المصغر يساهم في تطوير السرعة القصوى لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

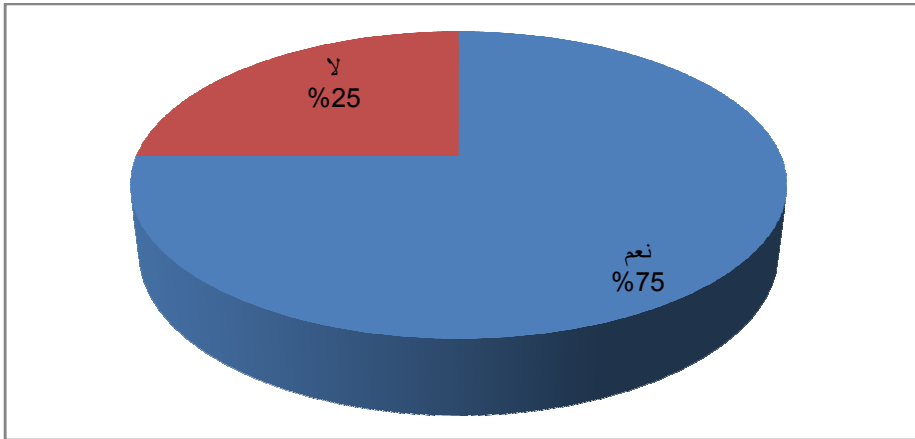
السؤال رقم (01) : هل لديك فكرة حول كيفية إدراج الألعاب المصغرة في تطوير السرعة القصوى؟

الغرض من السؤال : معرفة اذ كان للمدرين فكرة حول كيفية إدراج الألعاب المصغرة في تطوير السرعة القصوى .

الجدول رقم 01 : يوضح الفرق بين إجابات المدرين لامتلاكهم فكرة حول كيفية إدراج الألعاب المصغرة .

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
75%	06	نعم
25%	02	لا
100%	08	المجموع

الشكل رقم 01 : يوضح الفرق بين إجابات المدرين لامتلاكهم فكرة حول كيفية إدراج الألعاب المصغرة .



عرض و مناقشة نتائج الجدول :

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضح في الجدول و التمثيل البياني تبين لنا أن إجابات المدرين

حول السؤال رقم 01 كانت إجابتهم بنسبة 75% من العينة ب نعم, أما إجابتهم ب لا فقد كانت بنسبة 25%.

الاستنتاج :

نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول و الشكل أعلاه , أن معظم المدرين لديهم فكر حول كيفية

إدراج الألعاب المصغرة في تطوير السرعة القصوى .

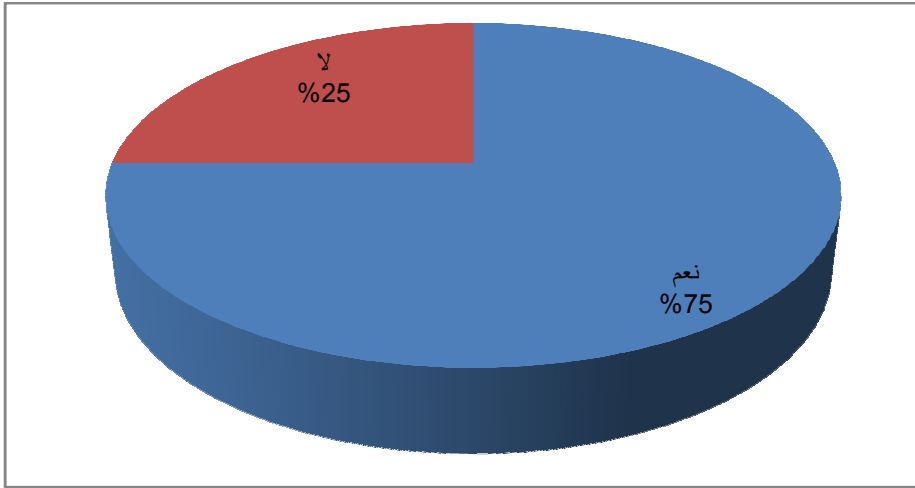
السؤال رقم (02) : هل تلقيت تكويناً حول الألعاب المصغرة ؟

الغرض من السؤال : معرفة إذا تلقى المدربين تكويناً حول الألعاب المصغرة .

الجدول رقم 02 : يوضح الفرق بين إجابات المدربين لتلقيهم تكويناً حول الألعاب المصغرة .

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
75%	06	نعم
25%	02	لا
100%	08	المجموع

الشكل رقم 02 : يوضح الفرق بين إجابات المدربين لتلقيهم تكويناً حول الألعاب المصغرة .



عرض و مناقشة نتائج الجدول :

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضح في الجدول و التمثيل البياني تبين لنا أن إجابات المدربين

حول السؤال رقم 02 كانت إجاباتهم بنسبة 75% من العينة ب نعم, أما إجاباتهم ب لا فقد كانت بنسبة 25%.

الاستنتاج :

نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول و الشكل أعلاه , أن معظم المدربين تلقوا تكويناً حول

الألعاب المصغرة .

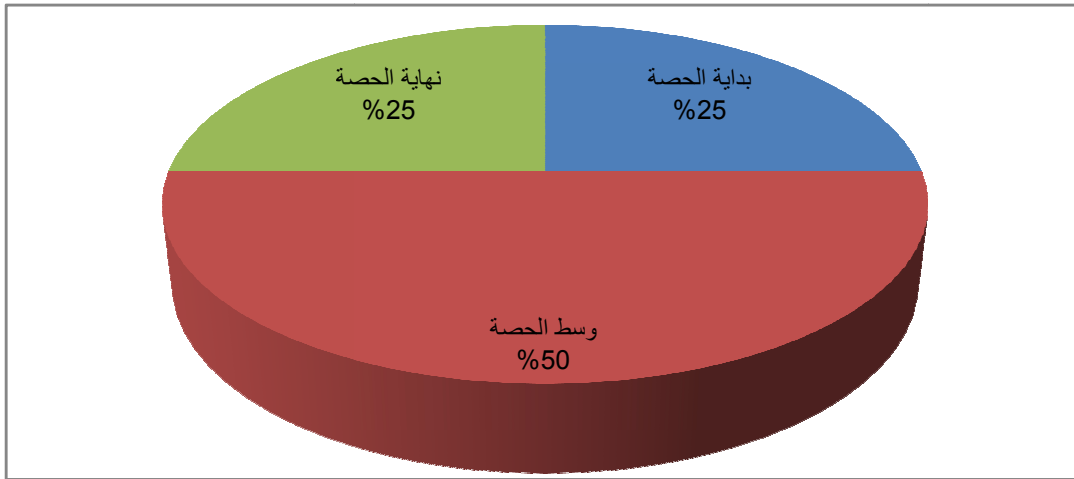
السؤال رقم (03) : في أي فترة تراها مناسبة لإدراج الألعاب المصغرة ؟

الغرض من السؤال : معرفة الفترة التي يراها المدربين مناسبة لإدراج الألعاب المصغرة .

الجدول رقم 03 : يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول الفترة المناسبة التي يرونها لإدراج الألعاب المصغرة.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
25%	02	بداية الحصة
50%	04	وسط الحصة
25%	02	نهاية الحصة
100%	08	المجموع

الشكل رقم 03 : يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول الفترة المناسبة التي يرونها لإدراج الألعاب المصغرة.



عرض و مناقشة نتائج الجدول :

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضح في الجدول و التمثيل البياني تبين لنا أن إجابات المدربين

حول السؤال رقم 03 كانت إجاباتهم بنسبة 25% من العينة ب بداية الحصة, أما إجاباتهم ب وسط الحصة فقد

كانت بنسبة 50% بينما كانت إجاباتهم ب نهاية الحصة فكانت بنسبة 25%.

الاستنتاج :

نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول و الشكل أعلاه , أن نسبة كبيرة من المدربين يرو أن الفترة

المناسبة لإدراج الألعاب المصغرة تكون في وسط الحصة و بدرجة اقل في بداية الحصة .

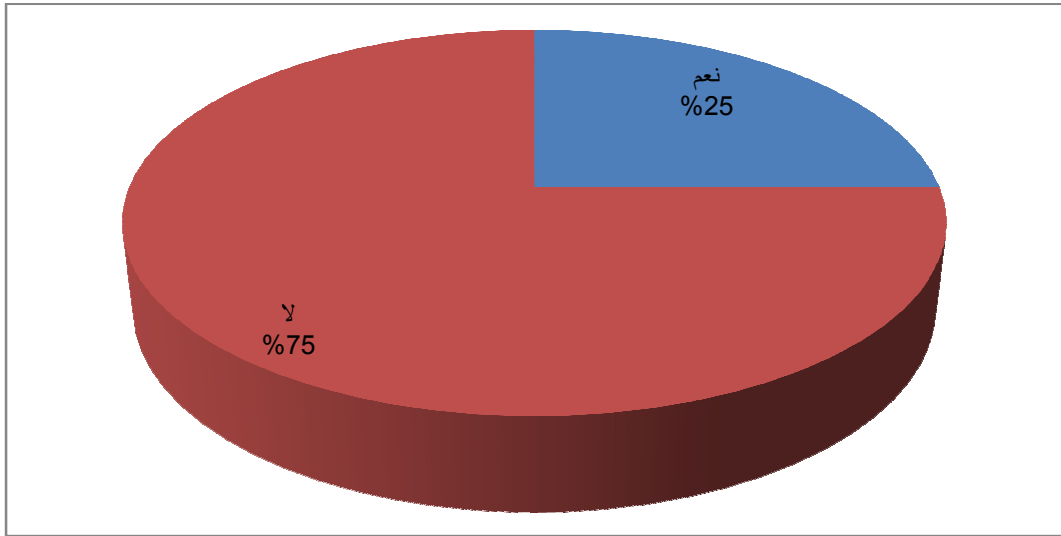
السؤال رقم (04) : هل ترى أن طبيعة الألعاب المصغرة التي تجري في مساحات ضيقة مناسبة لتطوير السرعة القصوى؟

الغرض من السؤال : معرفة رأي المدربين إن كانت الألعاب المصغرة التي تجري في مساحات ضيقة مناسبة لتطوير السرعة القصوى؟

الجدول رقم 04 : يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول إن كانت الألعاب المصغرة التي تجري في مساحات ضيقة مناسبة لتطوير السرعة القصوى.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
25%	02	نعم
75%	06	لا
100%	08	المجموع

الشكل رقم 04 : يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول إن كانت الألعاب المصغرة التي تجري في مساحات ضيقة مناسبة لتطوير السرعة القصوى.



عرض و مناقشة نتائج الجدول :

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضح في الجدول و التمثيل البياني تبين لنا أن إجابات المدربين حول السؤال رقم 04 كانت إجاباتهم بنسبة 25% من العينة ب نعم أما إجاباتهم ب لا كانت بنسبة 75%. الاستنتاج :

نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول و الشكل أعلاه , أن معظم المدربين يرو أن الألعاب المصغرة التي تجري في مساحات ضيقة غير مناسبة لتطوير السرعة القصوى.

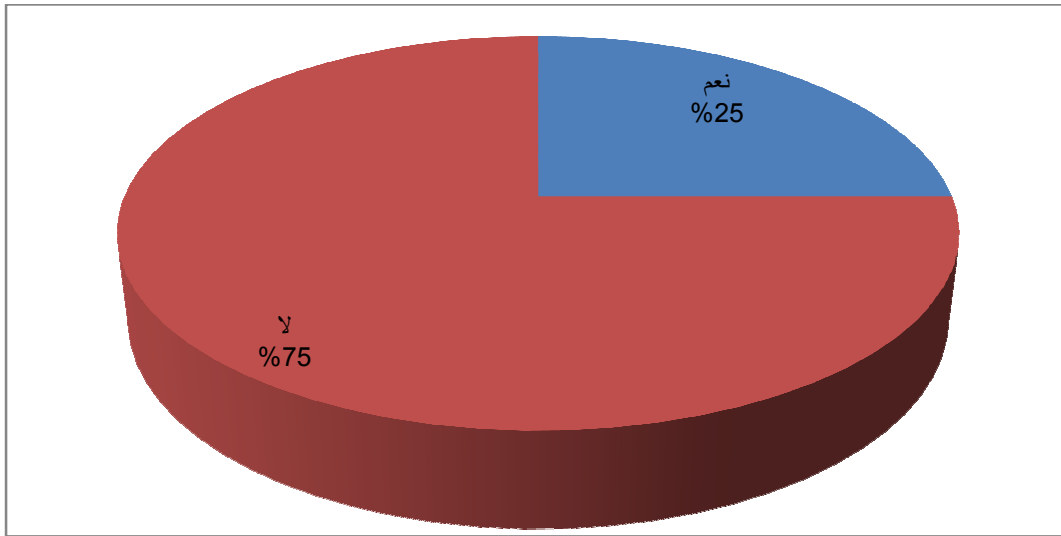
السؤال رقم (05) : هل تعتمدون على الألعاب المصغرة كحافز لتطوير السرعة القصوى ؟

الغرض من السؤال : معرفة إن كان المدربين يعتمدون على الألعاب المصغرة كحافز لتطوير السرعة القصوى .

الجدول رقم 05 : يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول اعتمادهم على الألعاب المصغرة كحافز لتطوير السرعة القصوى .

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
25%	02	نعم
75%	06	لا
100%	08	المجموع

الشكل رقم 05 : يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول اعتمادهم على الألعاب المصغرة كحافز لتطوير السرعة القصوى .



عرض و مناقشة نتائج الجدول :

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضح في الجدول و التمثيل البياني تبين لنا أن إجابات المدربين حول السؤال رقم 05 كانت إجاباتهم بنسبة 25% من العينة ب نعم أما إجاباتهم ب لا كانت بنسبة 75%.

الاستنتاج :

نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول و الشكل أعلاه , أن معظم المدربين لا يعتمدون على الألعاب المصغرة كحافز لتطوير السرعة القصوى .

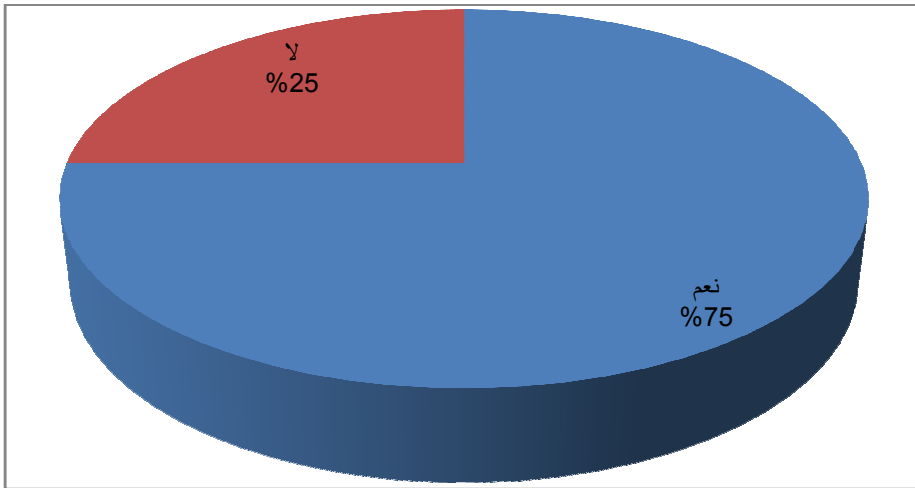
السؤال رقم (06) : هل احتواء الحصة التدريبية على الألعاب المصغرة تجعل اللاعب يشعر بالنشاط والإقبال على التدريب؟

الغرض من السؤال : معرفة رأي المدربين في احتواء الحصة التدريبية على الألعاب المصغرة تجعل اللاعب يشعر بالنشاط والإقبال على التدريب.

الجدول رقم 06 : يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول احتواء الحصة التدريبية على الألعاب المصغرة تجعل اللاعب يشعر بالنشاط والإقبال على التدريب.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
75%	06	نعم
25%	02	لا
100%	08	المجموع

الشكل رقم 06 : يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول احتواء الحصة التدريبية على الألعاب المصغرة تجعل اللاعب يشعر بالنشاط والإقبال على التدريب.



عرض و مناقشة نتائج الجدول :

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضح في الجدول و التمثيل البياني تبين لنا أن إجابات المدربين حول السؤال رقم 06 كانت إجاباتهم بنسبة 75% من العينة ب نعم, أما إجاباتهم ب لا فقد كانت بنسبة 25%.

الاستنتاج :

نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول و الشكل أعلاه , أن معظم المدربين يرو أن احتواء الحصة التدريبية على الألعاب المصغرة تجعل اللاعب يشعر بالنشاط والإقبال على التدريب.

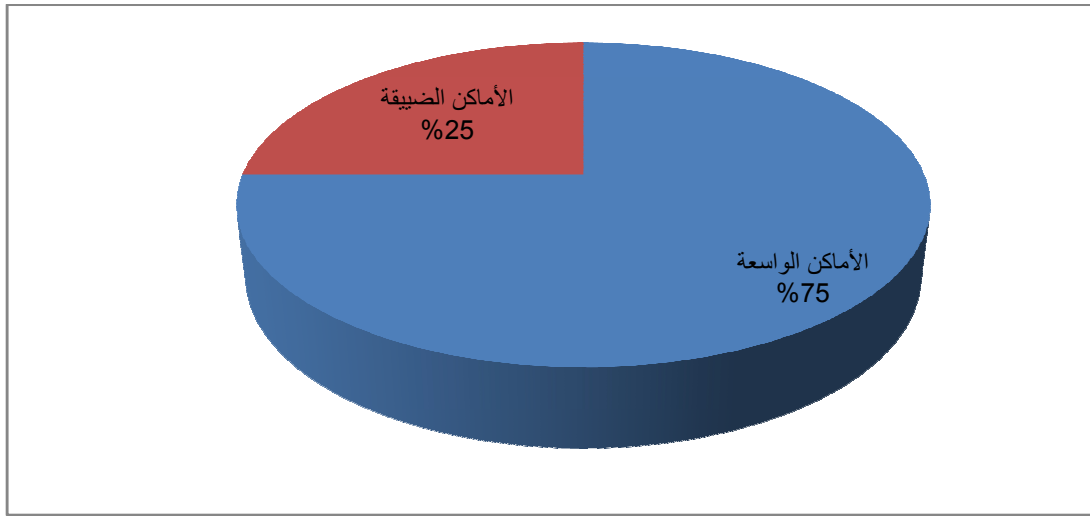
السؤال رقم (07) : أنت كمدرب أي من الأماكن تراها مناسبة لتطوير السرعة القصوى بواسطة الألعاب المصغرة؟

الغرض من السؤال : معرفة رأي المدربين حول الأماكن التي يرونها مناسبة لتطوير السرعة القصوى بواسطة الألعاب المصغرة .

الجدول رقم 07 : يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول الأماكن التي يرونها مناسبة لتطوير السرعة القصوى بواسطة الألعاب المصغرة .

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
75%	06	الأماكن الواسعة
25%	02	الأماكن الضيقة
100%	08	المجموع

الشكل رقم 07 : يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول الأماكن التي يرونها مناسبة لتطوير السرعة القصوى بواسطة الألعاب المصغرة .



عرض و مناقشة نتائج الجدول :

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضح في الجدول و التمثيل البياني تبين لنا أن إجابات المدربين حول السؤال رقم 07 كانت إجاباتهم بنسبة 75% من العينة ب الأماكن الواسعة أما إجاباتهم ب الأماكن الضيقة كانت بنسبة 25%.

الاستنتاج :

نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول و الشكل أعلاه , معظم المدربين يرو أن الأماكن الواسعة مناسبة لتطوير السرعة القصوى بواسطة الألعاب المصغرة .

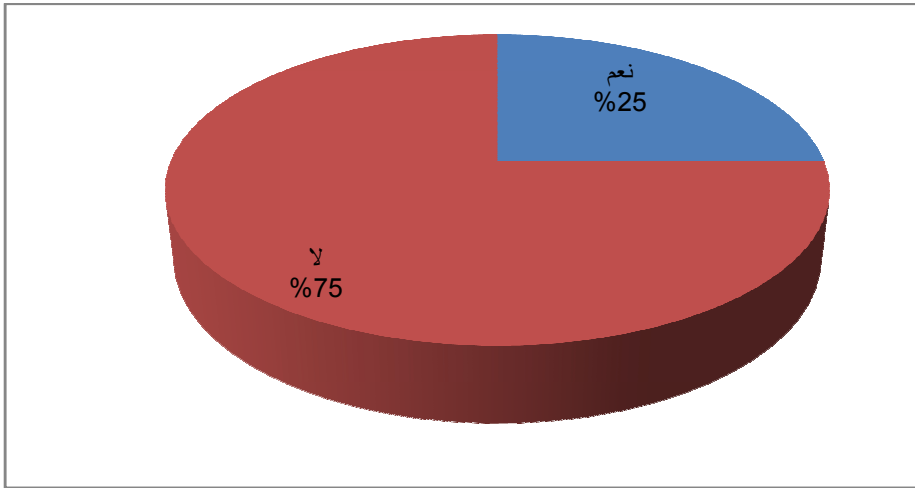
السؤال رقم (08) : هل تقوم بإدراج الألعاب المصغرة عند قيامك بتحضير للبرنامج التدريبي؟

الغرض من السؤال : معرفة رأي المدربين حول إدراجهم للألعاب المصغرة عند تحضيرهم للبرنامج التدريبي.

الجدول رقم 08 : يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول إدراجهم للألعاب المصغرة عند تحضيرهم للبرنامج التدريبي.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
25%	02	نعم
75%	06	لا
100%	08	المجموع

الشكل رقم 08 : يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول إدراجهم للألعاب المصغرة عند تحضيرهم للبرنامج التدريبي.



عرض و مناقشة نتائج الجدول :

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضح في الجدول و التمثيل البياني تبين لنا أن إجابات المدربين حول السؤال رقم 08 كانت إجابتهم بنسبة 25% من العينة ب نعم أما إجابتهم ب كانت بنسبة 75%.

الاستنتاج :

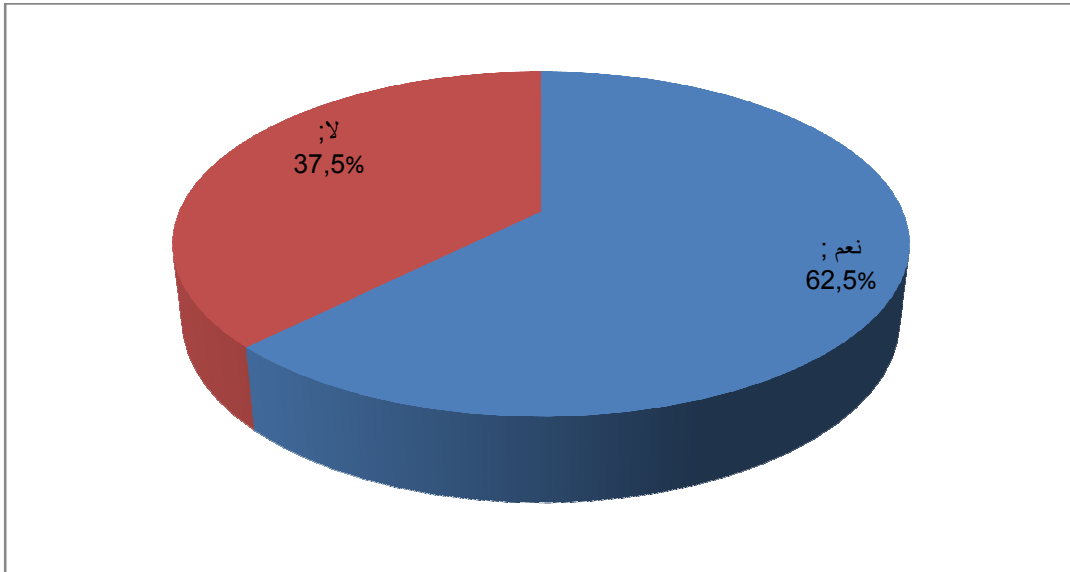
نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول و الشكل أعلاه , معظم المدربين لا يقومون بإدراج الألعاب المصغرة عند قيامهم بتحضير البرنامج التدريبي.

السؤال رقم (09) : هل عدد الحصص التي خصصتموها للألعاب المصغرة كافية لتطوير السرعة القصوى؟
الغرض من السؤال : معرفة رأي المدربين إن كان عدد الحصص التي خصصوها للألعاب المصغرة كافية لتطوير السرعة القصوى .

الجدول رقم 09 : يوضح الفرق بين إجابات المدربين إذ كان عدد الحصص التي خصصوها للألعاب المصغرة كافية لتطوير السرعة القصوى .

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
62,5%	05	نعم
37,5%	03	لا
100%	08	المجموع

الشكل رقم 09 : يوضح الفرق بين إجابات المدربين إذ كان عدد الحصص التي خصصوها للألعاب المصغرة كافية لتطوير السرعة القصوى .



عرض و مناقشة نتائج الجدول :

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضح في الجدول و التمثيل البياني تبين لنا أن إجابات المدربين حول السؤال رقم 09 كانت إجاباتهم بنسبة 62,5% من العينة ب نعم أما إجاباتهم ب لا كانت بنسبة 37,5%.

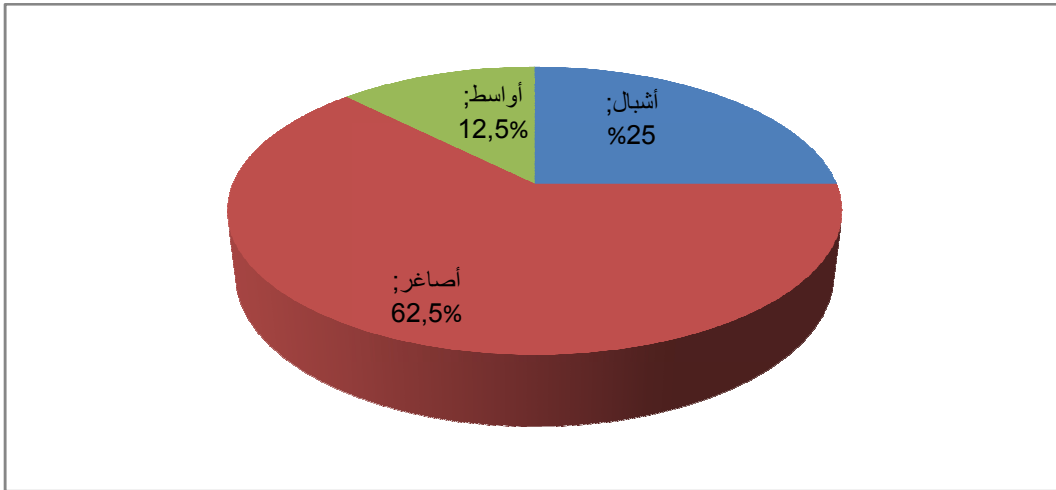
الاستنتاج :

نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول و الشكل أعلاه , أن معظم المدربين يرو أن عدد الحصص التي خصصوها للألعاب المصغرة كافية لتطوير السرعة القصوى .

السؤال رقم (10) : ما هي في نظرك الفئات العمرية التي تحتاج أكثر إلى الألعاب المصغرة؟
 الغرض من السؤال : معرفة نظرة المدربين حول الفئة المناسبة التي تحتاج أكثر إلى الألعاب المصغرة .
 الجدول رقم 10 : يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول الفئة المناسبة التي تحتاج أكثر إلى الألعاب المصغرة .

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
25%	02	أشبال
62,5%	05	أصاغر
12,5%	01	أواسط
100%	08	المجموع

الشكل رقم 10 : يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول الفئة المناسبة التي تحتاج أكثر إلى الألعاب المصغرة



عرض و مناقشة نتائج الجدول :

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضح في الجدول و التمثيل البياني تبين لنا أن إجابات المدربين حول السؤال رقم 10 كانت إجابتهم بنسبة 25% من العينة ب أشبال, أما إجابتهم ب أصاغر فقد كانت بنسبة 62,5% بينما كانت إجابتهم ب أواسط بنسبة 12,5%.

الاستنتاج :

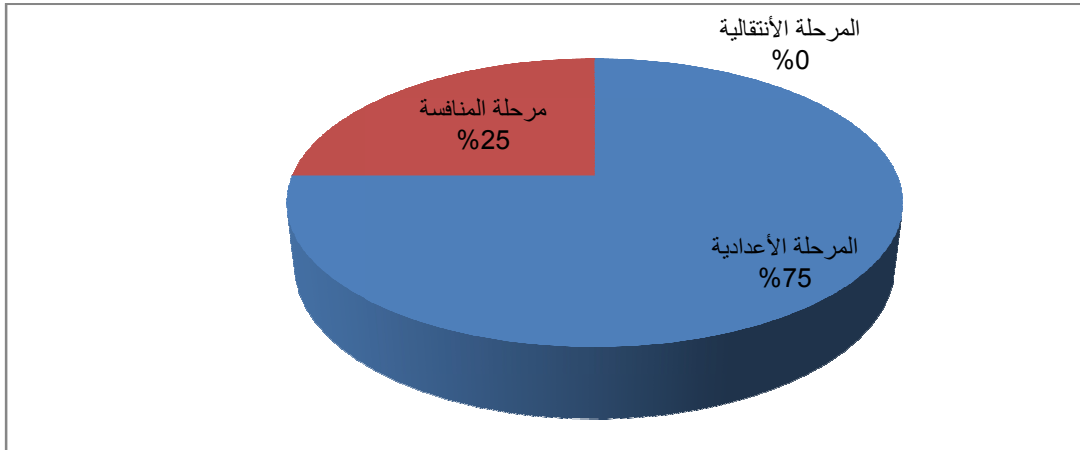
نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول و الشكل أعلاه , أن نسبة كبيرة من المدربين يرو أن فئة الأصاغر هي التي تحتاج أكثر إلى الألعاب المصغرة و بدرجة اقل فئة الأشبال .

السؤال رقم (11) : أي المرحلة تراها مناسبة لتطوير السرعة القصوى بالألعاب المصغرة؟
الغرض من السؤال : معرفة رأي المدربين حول المرحلة التي يرونها مناسبة لتطوير السرعة القصوى بالألعاب المصغرة .

الجدول رقم 11 : يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول المرحلة التي يرونها مناسبة لتطوير السرعة القصوى بالألعاب المصغرة .

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
75%	06	المرحلة الإعدادية
25%	02	مرحلة المنافسة
00%	00	المرحلة الانتقالية
100%	08	المجموع

الشكل رقم 11 : يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول المرحلة التي يرونها مناسبة لتطوير السرعة القصوى بالألعاب المصغرة .



عرض و مناقشة نتائج الجدول :

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضح في الجدول و التمثيل البياني تبين لنا أن إجابات المدربين حول السؤال رقم 11 كانت إجاباتهم بنسبة 75% من العينة ب المرحلة الإعدادية, أما إجاباتهم ب مرحلة المنافسة فقد كانت بنسبة 25% بينما كانت إجاباتهم ب المرحلة الانتقالية منعدمة بنسبة 00%.

الاستنتاج :

نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول و الشكل أعلاه , أن نسبة كبيرة من المدربين يرو أن المرحلة الإعدادية هي المرحلة المناسبة لتطوير السرعة القصوى بالألعاب المصغرة و بدرجة أقل مرحلة المنافسة.

المحور الثاني : للعب المصغر أهمية في تطوير سرعة التحمل حسب المدربين.

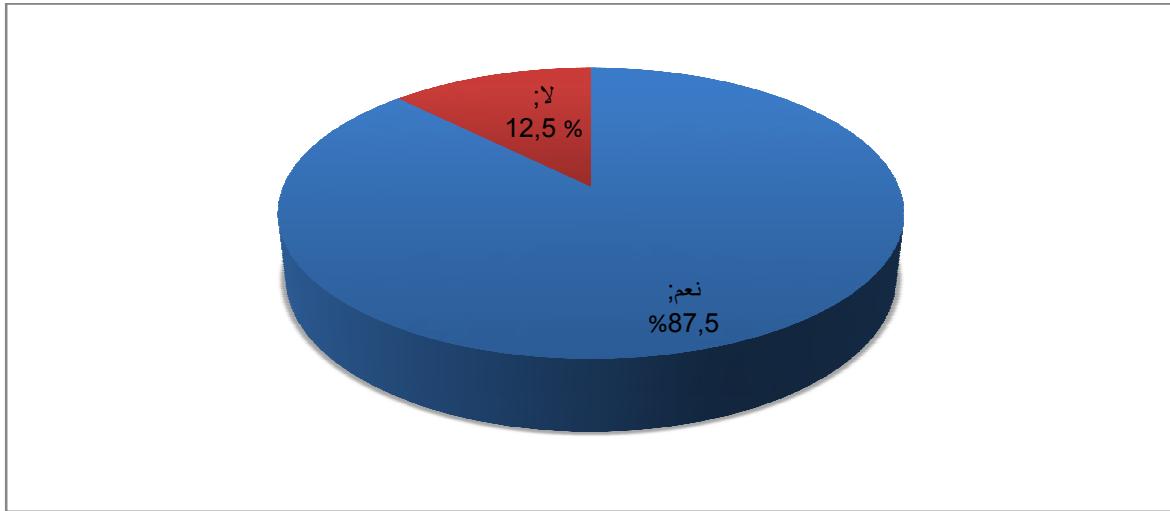
السؤال رقم (12) : هل تعتبر صفة تحمل السرعة من الصفات الضرورية التي يحتاج لها اللاعب في هذه المرحلة العمرية؟

الغرض من السؤال : معرفة رأي المدربين حول إن كانت صفة تحمل السرعة من الصفات الضرورية التي يحتاج لها اللاعب في هذه المرحلة العمرية.

الجدول رقم 12 : يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول إن كانت صفة تحمل السرعة من الصفات الضرورية التي يحتاج لها اللاعب في هذه المرحلة العمرية.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
87,5%	07	نعم
12,5%	01	لا
100%	08	المجموع

الشكل رقم 12 : يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول إن كانت صفة تحمل السرعة من الصفات الضرورية التي يحتاج لها اللاعب في هذه المرحلة العمرية.



عرض و مناقشة نتائج الجدول :

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضح في الجدول و التمثيل البياني تبين لنا أن إجابات المدربين حول السؤال رقم 08 كانت إجابتهم بنسبة 87,5% من العينة ب نعم أما إجابتهم ب كانت بنسبة 12,5%.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول و الشكل أعلاه , معظم المدربين يعتبرون صفة تحمل السرعة من الصفات الضرورية التي يحتاج لها اللاعب في هذه المرحلة العمرية.

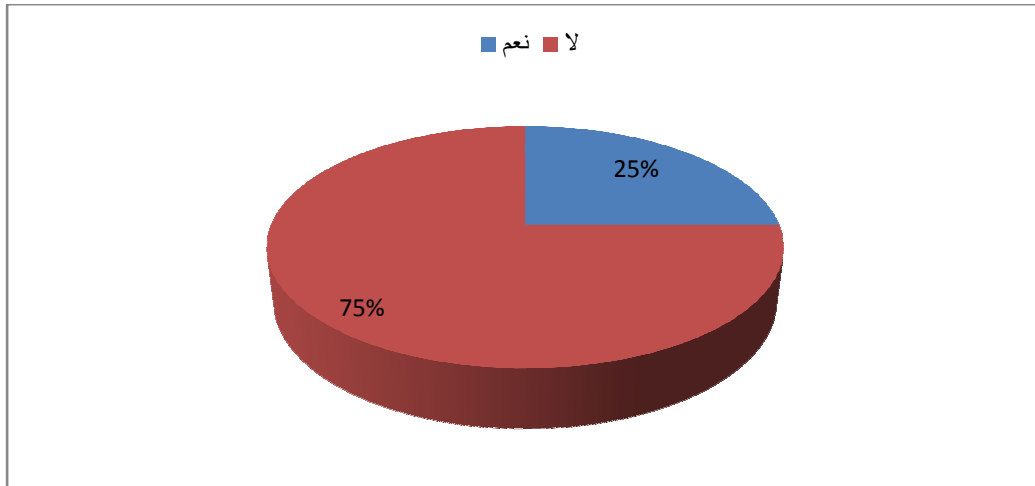
السؤال رقم (13) : هل ترى كمدرّب أن طبيعة المكان الضيق الذي تجري فيه الألعاب المصغرة يساهم في تطوير تحمل السرعة لدى اللاعبين ؟

الغرض من السؤال : معرفة رأي المدربين حول إن كان طبيعة المكان الضيق الذي تجري فيه الألعاب المصغرة يساهم في تطوير تحمل السرعة لدى اللاعبين .

الجدول رقم 13 : يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول إن كان طبيعة المكان الضيق الذي تجري فيه الألعاب المصغرة يساهم في تطوير تحمل السرعة لدى اللاعبين .

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
25%	02	نعم
75%	06	لا
100%	08	المجموع

الشكل رقم 13 : يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول إن كان طبيعة المكان الضيق الذي تجري فيه الألعاب المصغرة يساهم في تطوير تحمل السرعة لدى اللاعبين .



عرض و مناقشة نتائج الجدول :

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضح في الجدول و التمثيل البياني تبين لنا أن إجابات المدربين حول السؤال رقم 13 كانت إجابتهم بنسبة 25% من العينة ب نعم, أما إجابتهم ب لا فقد كانت بنسبة 75%.

الاستنتاج :

نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول و الشكل أعلاه , أن معظم المدربين يرو أن طبيعة المكان الضيق الذي تجري فيه الألعاب المصغرة لا يساهم في تطوير تحمل السرعة لدى اللاعبين .

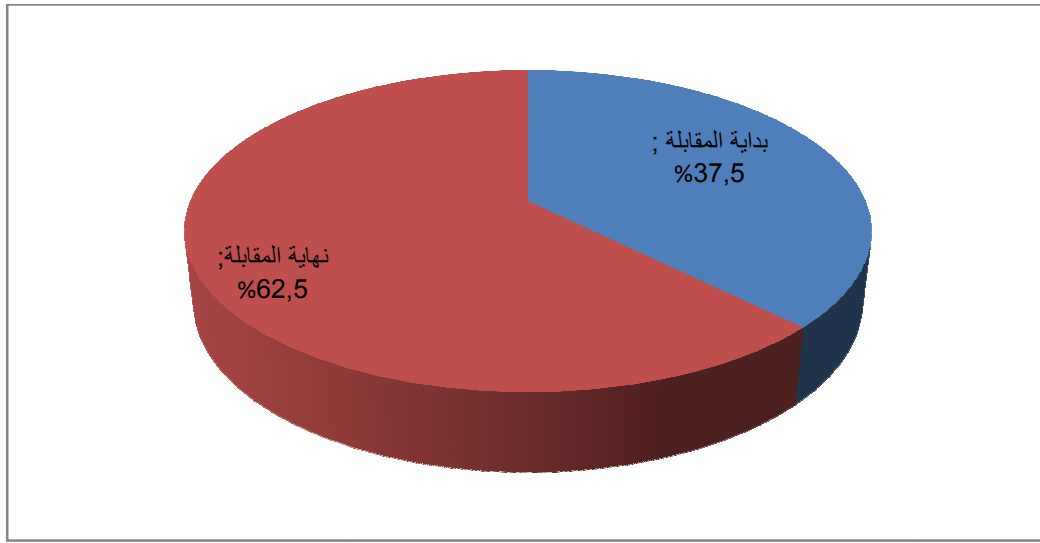
السؤال رقم (14) : في رأيك متى نحتاج للألعاب المصغرة لتطوير تحمل السرعة لدى اللاعبين؟

الغرض من السؤال : معرفة رأي المدربين في أي وقت نحتاج للألعاب المصغرة لتطوير تحمل السرعة لدى اللاعبين .

الجدول رقم 14 : يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول الوقت الذي نحتاجه للألعاب المصغرة لتطوير تحمل السرعة لدى اللاعبين .

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
37,5%	03	نعم
62,5%	05	لا
100%	08	المجموع

الشكل رقم 14 : يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول الوقت الذي نحتاجه للألعاب المصغرة لتطوير تحمل السرعة لدى اللاعبين .



عرض و مناقشة نتائج الجدول :

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضح في الجدول و التمثيل البياني تبين لنا أن إجابات المدربين حول السؤال رقم 04 كانت إجابتهم بنسبة 37,5% من العينة ببداية المباراة أما إجابتهم ب نهاية المباراة كانت بنسبة 62,5%.

الاستنتاج : نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول و الشكل أعلاه , أن معظم المدربين يرو أن نهاية المباراة أنسب وقت نحتاج فيه للألعاب المصغرة لتطوير تحمل السرعة لدى اللاعبين.

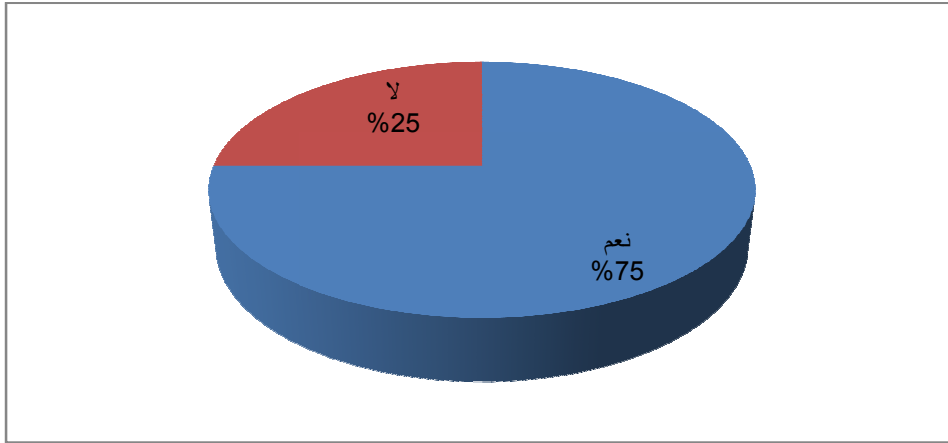
السؤال رقم (15) : هل الأحمال التدريبية التي تستعمل في الألعاب المصغرة لتطوير تحمل السرعة مناسبة للفئة العمرية u17؟

الغرض من السؤال : معرفة رأي المدربين حول إن كانت الأحمال التدريبية التي تستعمل في الألعاب المصغرة لتطوير تحمل السرعة مناسبة للفئة العمرية u17.

الجدول رقم 15 : يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول إن كانت الأحمال التدريبية التي تستعمل في الألعاب المصغرة لتطوير تحمل السرعة مناسبة للفئة العمرية u17؟

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
75%	06	نعم
25%	02	لا
100%	08	المجموع

الشكل رقم 15 : يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول إن كانت الأحمال التدريبية التي تستعمل في الألعاب المصغرة لتطوير تحمل السرعة مناسبة للفئة العمرية u17.



عرض و مناقشة نتائج الجدول :

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضح في الجدول و التمثيل البياني تبين لنا أن إجابات المدربين حول السؤال رقم 15 كانت إجاباتهم بنسبة 75% من العينة ب نعم, أما إجاباتهم ب لا فقد كانت بنسبة 25%.

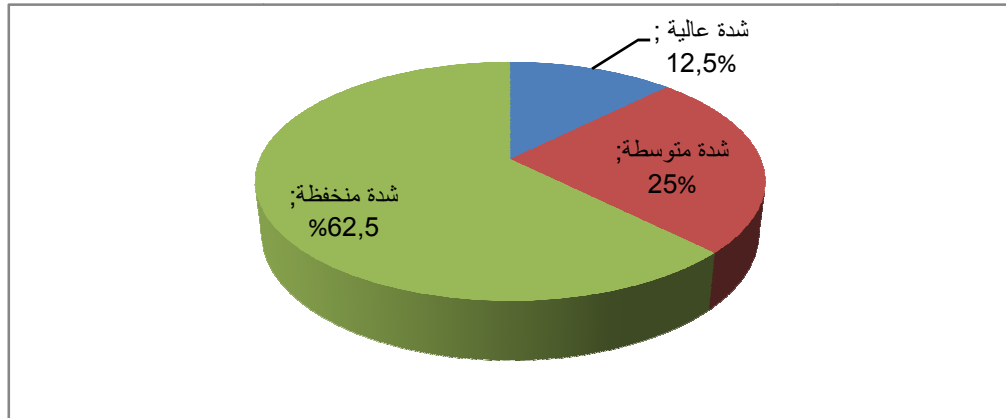
الاستنتاج : نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول و الشكل أعلاه , معظم المدربين يرو أن الأحمال التدريبية التي تستعمل في الألعاب المصغرة لتطوير تحمل السرعة مناسبة للفئة العمرية u17.

السؤال رقم (16) : ما نوع الأحمال التدريبية التي تستخدمها في تطوير تحمل السرعة في الألعاب المصغرة؟
الغرض من السؤال : معرفة رأي المدربين حول نوع الأحمال التدريبية التي يستخدمونها لتطوير تحمل السرعة في الألعاب المصغرة.

الجدول رقم 16 : يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول نوع الأحمال التدريبية التي يستخدمونها لتطوير تحمل السرعة في الألعاب المصغرة.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
12,5%	01	أحمال تدريبية ذات شدة عالية
25%	02	أحمال تدريبية ذات شدة متوسطة
62,5%	05	أحمال تدريبية ذات شدة منخفضة
100%	08	المجموع

الشكل رقم 16 : يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول نوع الأحمال التدريبية التي يستخدمونها لتطوير تحمل السرعة في الألعاب المصغرة.



عرض و مناقشة نتائج الجدول :

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضح في الجدول و التمثيل البياني تبين لنا أن إجابات المدربين حول السؤال رقم 16 كانت إجابتهم بنسبة 12,5% من العينة ب أت/ذات شدة عالية, أما إجابتهم ب أ ت/ذات شدة متوسطة فقد كانت بنسبة 25% بينما كانت إجابتهم ب أ ت/ذات شدة منخفضة بنسبة 62,5%.

الاستنتاج :

نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول و الشكل أعلاه , أن نسبة كبيرة من المدربين يستخدمون أحمال تدريبية ذات شدة منخفضة لتطوير تحمل السرعة في الألعاب المصغرة.

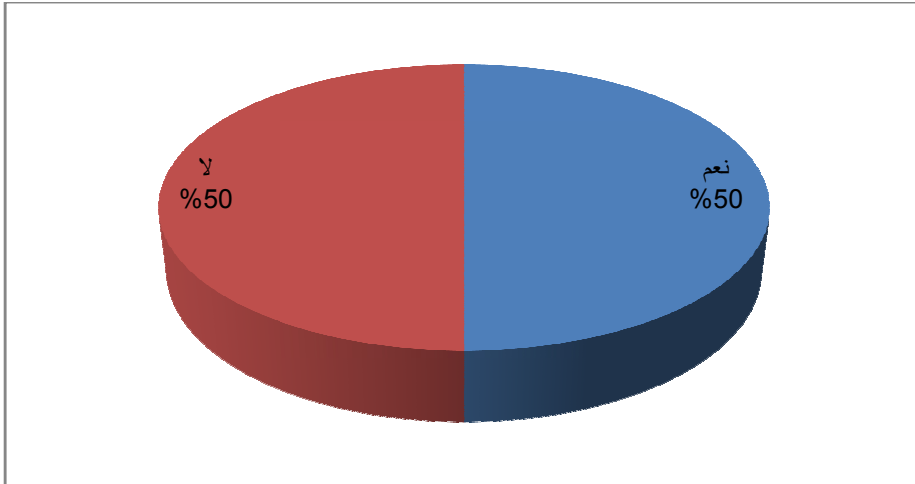
السؤال رقم (17) : في تطبيقكم لبرنامج الألعاب المصغرة في تطوير تحمل السرعة هل تأخذون الفروق الفردية للاعبين من حيث السن والجنس بعين الاعتبار؟

الغرض من السؤال : معرفة رأي المدربين حول أخذهم للسن و الجنس بعين الاعتبار عند تطبيقهم لبرنامج الألعاب المصغرة في تطوير تحمل السرعة.

الجدول رقم 17 : يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول أخذهم للسن و الجنس بعين الاعتبار عند تطبيقهم لبرنامج الألعاب المصغرة في تطوير تحمل السرعة.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	04	%50
لا	04	%50
المجموع	08	%100

الشكل رقم 17 : يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول أخذهم للسن و الجنس بعين الاعتبار عند تطبيقهم لبرنامج الألعاب المصغرة في تطوير تحمل السرعة.



عرض و مناقشة نتائج الجدول :

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضح في الجدول و التمثيل البياني تبين لنا أن إجابات المدربين حول السؤال رقم 17 كانت إجاباتهم متساوية بنسبة 50% من العينة ب نعم, و 50% من العينة ب لا .

الاستنتاج : نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول و الشكل أعلاه , أن هناك مدربين يأخذون

السن و الجنس بعين الاعتبار عند تطبيقهم لبرنامج الألعاب المصغرة في تطوير تحمل السرعة و هناك مدربين لا يأخذونهم بعين الاعتبار.

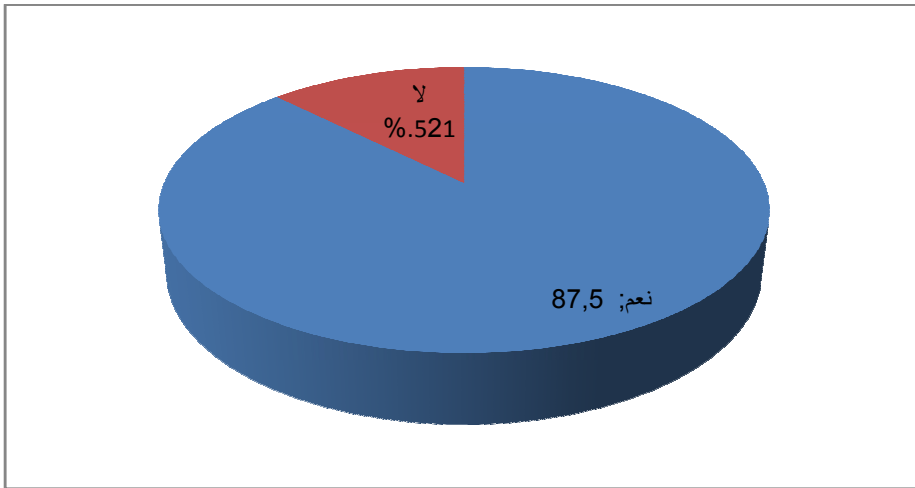
السؤال رقم (18) : هل فترات الراحة البينية في الألعاب المصغرة لتحمل السرعة كافية للاسترجاع للاعبين ؟

الغرض من السؤال : معرفة رأي المدربين حول إن كانت فترات الراحة البينية في الألعاب المصغرة لتحمل السرعة كافية للاسترجاع لدى اللاعبين.

الجدول رقم 18 : يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول إن كانت فترات الراحة البينية في الألعاب المصغرة لتحمل السرعة كافية للاسترجاع لدى اللاعبين.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
87,5%	07	نعم
12,5%	01	لا
100%	08	المجموع

الشكل رقم 18 : يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول إن كانت فترات الراحة البينية في الألعاب المصغرة لتحمل السرعة كافية للاسترجاع لدى اللاعبين.



عرض و مناقشة نتائج الجدول :

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضح في الجدول و التمثيل البياني تبين لنا أن إجابات المدربين حول السؤال رقم 18 كانت إجاباتهم بنسبة 87,5% من العينة ب نعم أما إجاباتهم ب كانت بنسبة 12,5%.

الاستنتاج :

نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول و الشكل أعلاه , معظم المدربين يرو أن فترات الراحة البينية في الألعاب المصغرة لتحمل السرعة كافية للاسترجاع لدى اللاعبين.

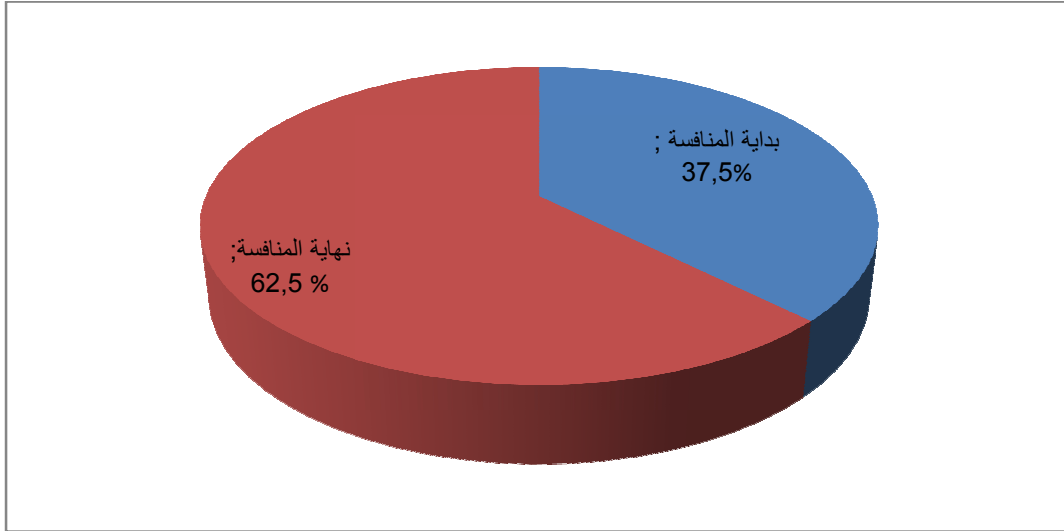
السؤال رقم (19) : في رأيك أي الفترات تراها مناسبة لتطوير تحمل السرعة؟

الغرض من السؤال : معرفة رأي المدربين حول الفترات التي يرونها مناسبة لتطوير تحمل السرعة.

الجدول رقم 19 : يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول الفترات التي يرونها مناسبة لتطوير تحمل السرعة .

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
37,5%	03	بداية المنافسة
62,5%	05	نهاية المنافسة
100%	08	المجموع

الشكل رقم 19 : يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول اعتمادهم على الألعاب المصغرة كحافز لتطوير السرعة القصوى .



عرض و مناقشة نتائج الجدول :

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضح في الجدول و التمثيل البياني تبين لنا أن إجابات المدربين حول السؤال رقم 19 كانت إجاباتهم بنسبة 37,5% من العينة ب بداية المنافسة أما إجاباتهم ب نهاية المنافسة كانت بنسبة 62,5%.

الاستنتاج :

نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول و الشكل أعلاه , أن معظم المدربين يرونها نهاية المنافسة الفترة الأنسب لتطوير تحمل السرعة .

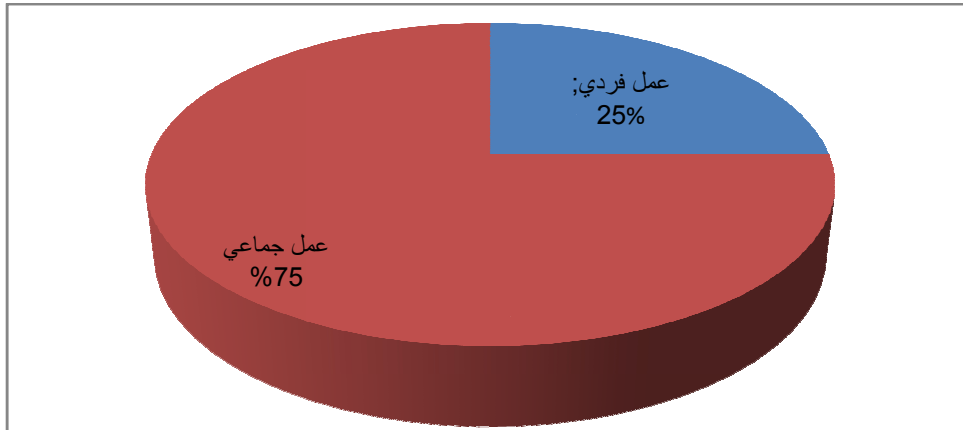
السؤال رقم (20) : في رأيك تطوير تحمل السرعة في الألعاب المصغرة يكون العمل فيه على شكل جماعي أو فردي ؟

الغرض من السؤال : معرفة رأي المدربين إن كان تطوير تحمل السرعة في الألعاب المصغرة يكون العمل فيه على شكل جماعي أو فردي .

الجدول رقم 20 : يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول إن كان تطوير تحمل السرعة في الألعاب المصغرة يكون العمل فيه على شكل جماعي أو فردي .

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
12,5%	01	عمل فردي
87,5%	07	عمل جماعي
100%	08	المجموع

الشكل رقم 20 : يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول إن كان تطوير تحمل السرعة في الألعاب المصغرة يكون العمل فيه على شكل جماعي أو فردي .



عرض و مناقشة نتائج الجدول :

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضح في الجدول و التمثيل البياني تبين لنا أن إجابات المدربين حول السؤال رقم 20 كانت إجاباتهم بنسبة 12,5% من العينة بعمل فردي أما إجاباتهم ب عمل جاعي كانت بنسبة 87,5%.

الاستنتاج :

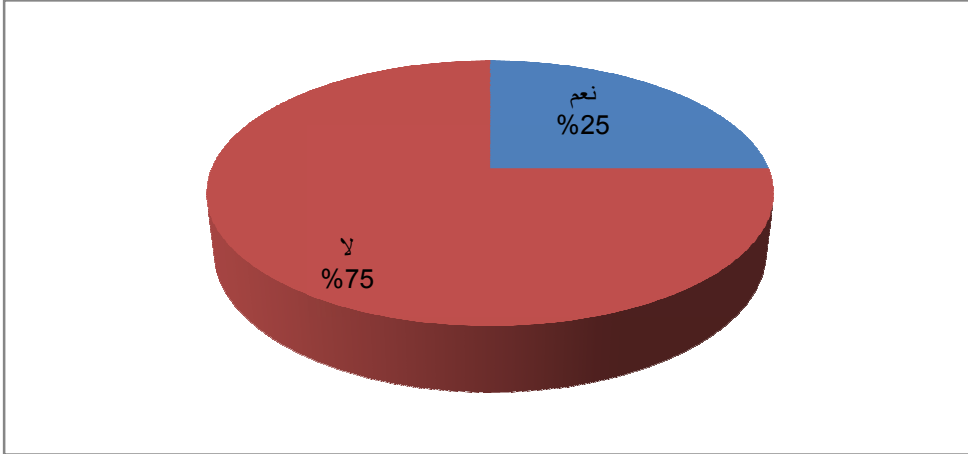
نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول و الشكل أعلاه , معظم المدربين يرو أن تطوير تحمل السرعة في الألعاب المصغرة يكون العمل فيه على شكل جماعي .

السؤال رقم (21) : أي المساحات تراها مناسبة لتطوير تحمل السرعة في الألعاب المصغرة ؟
الغرض من السؤال : معرفة رأي المدربين حول المساحات التي يرونها مناسبة لتطوير تحمل السرعة في الألعاب المصغرة .

الجدول رقم 21 : يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول المساحات التي يرونها مناسبة لتطوير تحمل السرعة في الألعاب المصغرة .

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
25%	02	مساحات ضيقة
75%	06	مساحات واسعة
100%	08	المجموع

الشكل رقم 21 : يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول المساحات التي يرونها مناسبة لتطوير تحمل السرعة في الألعاب المصغرة .



عرض و مناقشة نتائج الجدول :

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضح في الجدول و التمثيل البياني تبين لنا أن إجابات المدربين حول السؤال رقم 21 كانت إجابتهم بنسبة 25% من العينة ب مساحات ضيقة, أما إجابتهم ب مساحات واسعة فقد كانت بنسبة 75%.

الاستنتاج :

نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول و الشكل أعلاه , أن معظم المدربين يرو أن المساحات الواسعة الأنسب لتطوير تحمل السرعة في الألعاب المصغرة .

المحور الثالث : أهمية اللعب المصغر في تطوير سرعة رد الفعل.

السؤال رقم (22) : هل تراعون التغيرات الفيزيولوجية و البيولوجية التي تحدث عقب تدريبات سرعة رد الفعل؟

الغرض من السؤال : معرفة إن كان المدربين يراعون التغيرات الفيزيولوجية و البيولوجية التي تحدث عقب

تدريبات سرعة رد الفعل .

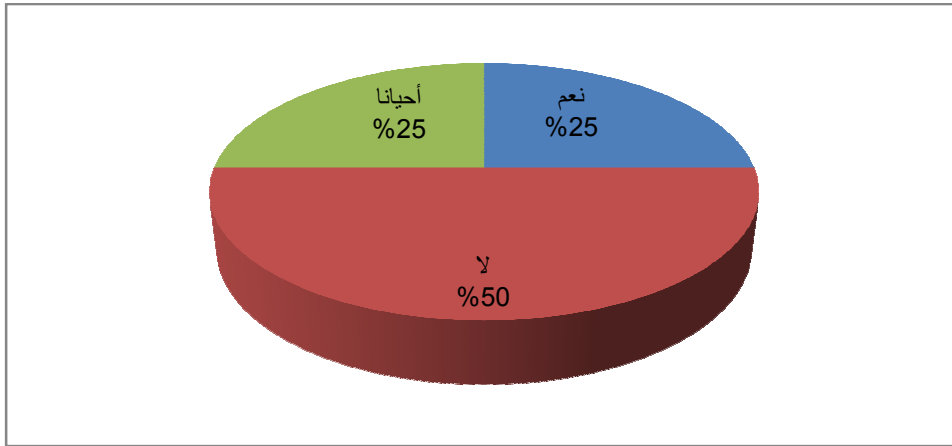
الجدول رقم 22 : يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول مراعاتهم للتغيرات الفيزيولوجية و البيولوجية التي

تحدث عقب تدريبات سرعة رد الفعل .

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
25%	02	نعم
50%	04	لا
25%	02	أحيانا
100%	08	المجموع

الشكل رقم 22 : يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول مراعاتهم للتغيرات الفيزيولوجية و البيولوجية التي

تحدث عقب تدريبات سرعة رد الفعل .



عرض و مناقشة نتائج الجدول :

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضح في الجدول و التمثيل البياني تبين لنا أن إجابات المدربين

حول السؤال رقم 22 كانت إجاباتهم بنسبة 25% من العينة ب نعم, أما إجاباتهم ب لا فقد كانت بنسبة 50%

بينما كانت إجاباتهم ب أحيانا بنسبة 25%.

الاستنتاج :

نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول و الشكل أعلاه , أن هناك نسبة قليلة من المدربين الذين

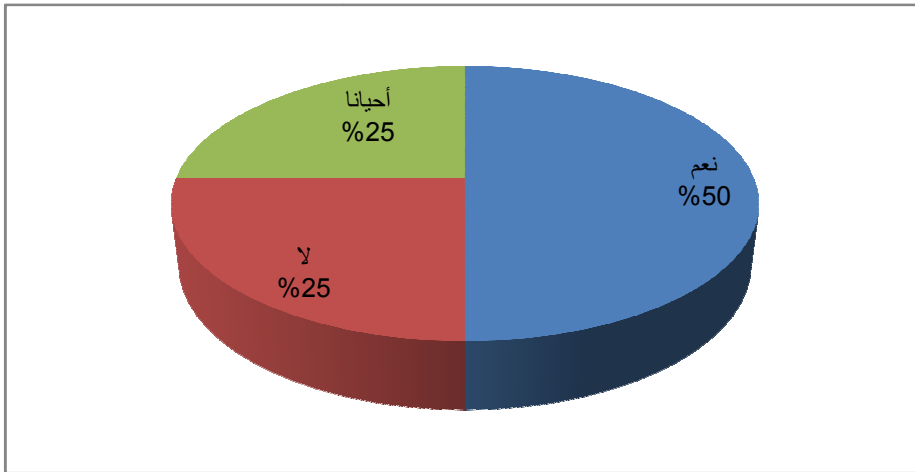
يراعون التغيرات الفيزيولوجية و البيولوجية التي تحدث عقب تدريبات سرعة رد الفعل .

السؤال رقم (23) : هل تمرينات سرعة رد الفعل في الألعاب المصغرة تحتوي على الطابع التنافسي؟
الغرض من السؤال : معرفة رأي المدربين إن كانت تمرينات سرعة رد الفعل في الألعاب المصغرة تحتوي على الطابع التنافسي.

الجدول رقم 23 : يوضح الفرق بين إجابات المدربين إن كانت تمرينات سرعة رد الفعل في الألعاب المصغرة تحتوي على الطابع التنافسي.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
50%	04	نعم
25%	02	لا
25%	02	أحيانا
100%	08	المجموع

الشكل رقم 23 : يوضح الفرق بين إجابات المدربين إن كانت تمرينات سرعة رد الفعل في الألعاب المصغرة تحتوي على الطابع التنافسي.



عرض و مناقشة نتائج الجدول :

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضح في الجدول و التمثيل البياني تبين لنا أن إجابات المدربين حول السؤال رقم 23 كانت إجابتهم بنسبة 50% من العينة ب نعم, أما إجابتهم ب لا فقد كانت بنسبة 25% بينما كانت إجابتهم ب أحيانا بنسبة 25%.

الاستنتاج :

نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول و الشكل أعلاه , هناك نسبة كبيرة من المدربين يرو أن تمرينات سرعة رد الفعل في الألعاب المصغرة تحتوي على الطابع التنافسي.

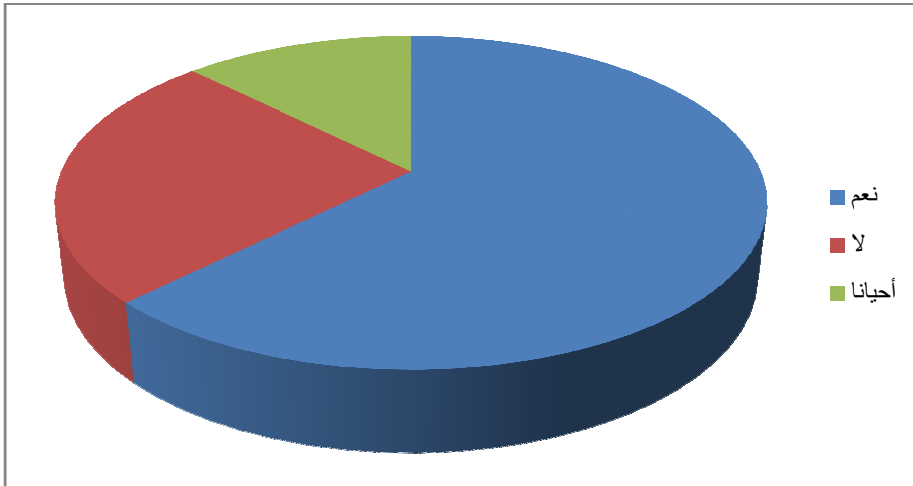
السؤال رقم (24) : هل تخصصون وقت كاف لتطوير سرعة رد الفعل؟

الغرض من السؤال : معرفة إن كان المدربين يخصصون وقت كاف لتطوير سرعة رد الفعل .

الجدول رقم 24 : يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول تخصيصهم لوقت كاف لتطوير سرعة رد الفعل.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
62,5%	05	نعم
25%	02	لا
12,5%	01	أحيانا
100%	08	المجموع

الشكل رقم 24 : يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول تخصيصهم لوقت كاف لتطوير سرعة رد الفعل.



عرض و مناقشة نتائج الجدول :

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضح في الجدول و التمثيل البياني تبين لنا أن إجابات المدربين حول السؤال رقم 24 كانت إجاباتهم بنسبة 62,5% من العينة ب نعم, أما إجاباتهم ب لا فقد كانت بنسبة 25% بينما كانت إجاباتهم ب أحيانا بنسبة 12,5%.

الاستنتاج :

نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول و الشكل أعلاه , أن معظم المدربين يخصصون وقت كاف لتطوير سرعة رد الفعل .

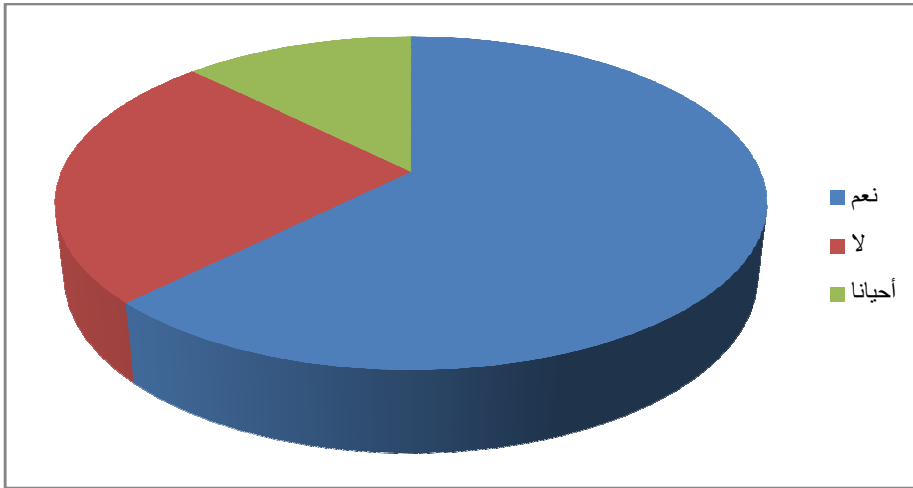
السؤال رقم (25) : هل ترى أن سرعة رد الفعل صفة ضرورية لا يمكن استغناء اللاعبين عنها ؟

الغرض من السؤال : معرفة رأي المدربين حول إن كانت سرعة رد الفعل صفة ضرورية لا يمكن استغناء اللاعبين عنها .

الجدول رقم 25 : يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول إن كانت سرعة رد الفعل صفة ضرورية لا يمكن استغناء اللاعبين عنها .

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
62,5%	05	نعم
25%	02	لا
12,5%	01	أحيانا
100%	08	المجموع

الشكل رقم 25 : يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول إن كانت سرعة رد الفعل صفة ضرورية لا يمكن استغناء اللاعبين عنها .



عرض و مناقشة نتائج الجدول :

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضح في الجدول و التمثيل البياني تبين لنا أن إجابات المدربين حول السؤال رقم 25 كانت إجاباتهم بنسبة 62,5% من العينة ب نعم, أما إجاباتهم ب لا فقد كانت بنسبة 25% بينما كانت إجاباتهم ب أحيانا بنسبة 12,5%.

الاستنتاج :

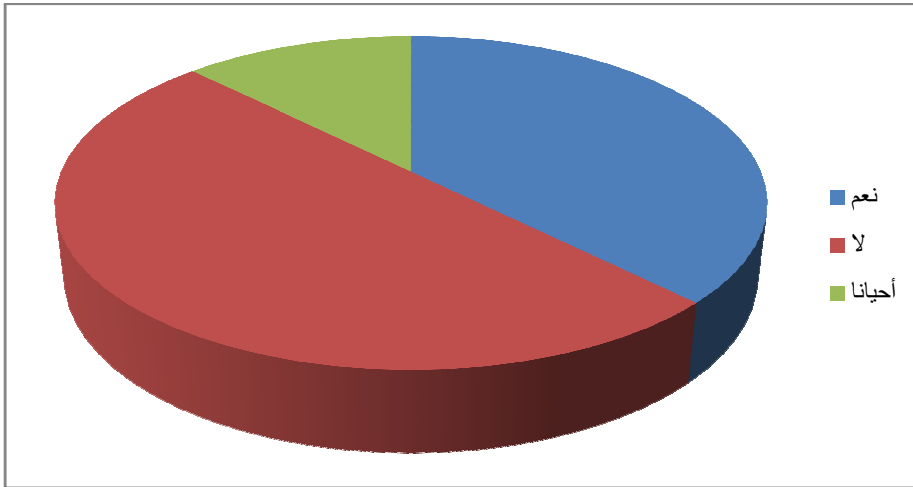
نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول و الشكل أعلاه , معظم المدربين يرو أن سرعة رد الفعل صفة ضرورية لا يمكن استغناء اللاعبين عنها.

السؤال رقم (26) : هل تعتمدون على الطرق التكنولوجية الحديثة في تطوير صفة سرعة رد الفعل؟
الغرض من السؤال : معرفة إن كان المدربين يعتمدون على الطرق التكنولوجية الحديثة في تطوير صفة سرعة رد الفعل .

الجدول رقم 26 : يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول اعتمادهم على الطرق التكنولوجية الحديثة في تطوير صفة سرعة رد الفعل .

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
37,5%	03	نعم
50%	04	لا
12,5%	01	أحيانا
100%	08	المجموع

الشكل رقم 26 : يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول اعتمادهم على الطرق التكنولوجية الحديثة في تطوير صفة سرعة رد الفعل .



عرض و مناقشة نتائج الجدول :

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضح في الجدول و التمثيل البياني تبين لنا أن إجابات المدربين حول السؤال رقم 26 كانت إجابتهم بنسبة 37,5% من العينة ب نعم, أما إجابتهم ب لا فقد كانت بنسبة 50% بينما كانت إجابتهم ب أحيانا بنسبة 12,5%.

الاستنتاج :

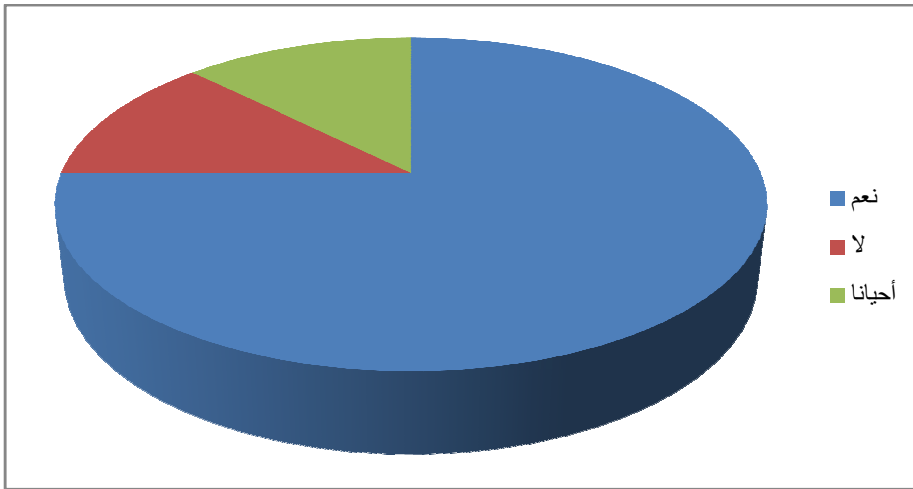
نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول و الشكل أعلاه , معظم المدربين لا يعتمدون على الطرق التكنولوجية الحديثة في تطوير صفة سرعة رد الفعل .

السؤال رقم (27) : هل ترى أن الجرعات التدريبية المقدمة للاعب كافية لتطوير سرعة رد الفعل لديه؟
الغرض من السؤال : معرفة رأي المدربين حول إن كانت الجرعات التدريبية المقدمة للاعب كافية لتطوير سرعة رد الفعل لديه .

الجدول رقم 27 : يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول إن كانت الجرعات التدريبية المقدمة للاعب كافية لتطوير سرعة رد الفعل لديه .

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
75%	06	نعم
12,5%	01	لا
12,5%	01	أحيانا
100%	08	المجموع

الشكل رقم 27 : يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول إن كانت الجرعات التدريبية المقدمة للاعب كافية لتطوير سرعة رد الفعل لديه .



عرض و مناقشة نتائج الجدول :

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضح في الجدول و التمثيل البياني تبين لنا أن إجابات المدربين حول السؤال رقم 27 كانت إجاباتهم بنسبة 75 % من العينة ب نعم, أما إجاباتهم ب لا فقد كانت بنسبة 12,5% بينما كانت إجاباتهم ب أحيانا بنسبة 12,5%.

الاستنتاج :

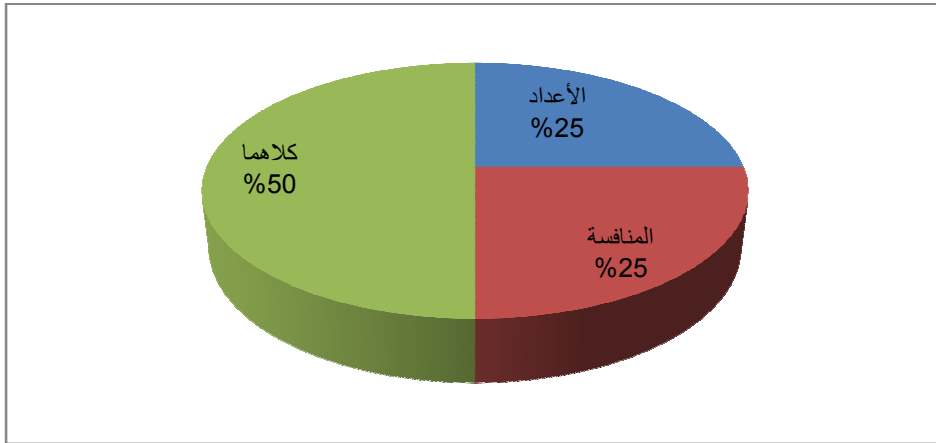
نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول و الشكل أعلاه , معظم المدربين يرو أن الجرعات التدريبية المقدمة للاعب كافية لتطوير سرعة رد الفعل لديه .

السؤال رقم (28) : في رأيك أي مرحلة تراها مناسبة لتطوير سرعة رد الفعل لدى اللاعبين؟
الغرض من السؤال : معرفة رأي المدربين حول المرحلة التي يرونها مناسبة لتطوير سرعة رد الفعل لدى اللاعبين.

الجدول رقم 28 : يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول المرحلة التي يرونها مناسبة لتطوير سرعة رد الفعل لدى اللاعبين.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
25%	02	الإعدادية
25%	02	المنافسة
50%	04	كلاهما
100%	08	المجموع

الشكل رقم 28 : يوضح الفرق بين إجابات المدربين حول المرحلة التي يرونها مناسبة لتطوير سرعة رد الفعل لدى اللاعبين.



عرض و مناقشة نتائج الجدول :

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هو موضح في الجدول و التمثيل البياني تبين لنا أن إجابات المدربين حول السؤال رقم 28 كانت إجاباتهم بنسبة 25% من العينة ب المرحلة الإعدادية, أما إجاباتهم ب مرحلة المنافسة فقد كانت بنسبة 25% بينما كانت إجاباتهم ب كلاهما بنسبة 50%.

الاستنتاج :

نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول و الشكل أعلاه , معظم المدربين يرون أن كلتا المرحلتين الإعدادية و المنافسة مناسبتين لتطوير سرعة رد الفعل لدى اللاعبين.

خلاصة

احتوى هذا الفصل على عرض وتحليل النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية بعد معالجتها إحصائياً وقد تبين من نتائج الاستبيان والذي أردنا من خلاله معرفة أهمية اللعب المصغر في تطوير السرعة لدى أشبال كرة القدم وهذا ما أظهرته النتائج بعد المعالجة الإحصائية.

الاستنتاج العام :

من خلال كل ما تم تقديمه في الجانب النظري و عرض و تحليل النتائج في الجانب التطبيقي نستطيع القول أننا وصلنا إلى استخلاص مضمون هذا البحث المتواضع , خاصة من خلال الدراسة التطبيقية التي وضحت الغموض الذي كان على هذا العمل , و بالتالي تقديم الحلول التي تعطي الإجابات للإشكالية المطروحة سابقا حيث استطعنا الكشف عن أهمية اللعب المصغر في تطوير السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة الأشبال U17.

و عند تحليل نتائج هذه الدراسة التي كانت عن طريق عرض و تحليل استمارة نتائج الاستبيان تم التوصل من خلالها لبعض النتائج و المتمثلة في :

✓ أكد معظم المدربين أن اللعب المصغر يساهم في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف الأشبال .

✓ أن جل المدربين يدرجون الألعاب المصغرة في برامجهم التدريبية .

✓ أكد معظم المدربين أن الألعاب المصغرة مندرجة في برامجهم التدريبية متناسبة مع خصائص الفئة العمرية .

✓ أكد معظم المدربين أن الأحمال التدريبية المستعملة في برامجهم التدريبية كافية لتطوير صفة السرعة لدى اللاعبين .

✓ أكد جل المدربين أنهم يراعون التغيرات الفزيولوجية و النفسية التي تحدث عقب التدريبات .

ومنه نقول أن للألعاب المصغرة الأهمية البالغة في تطوير مختلف الصفات البدنية خاصة و الرفع من الأداء الرياضي و هذا ما أكده محمد حسن علاوي الذي عرفه : " بأنه نشاط السائد في حياة الطفل ما قبل المدرسة كما يساهم بقدر كبير في المساعدة على النمو العقلي و الخلفي و البدني و الجمالي و الاجتماعي , و المتنبع لنمو

الأطفال يلاحظ تطور اللعب عندهم و اختلافه باختلاف مراحل النمو " (محمد حسن علاوي,1983,ص09)

الاقتراحات و الفروض المستقبلية:

إن هذه الدراسة ما هي إلا محاولة بسيطة محصورة في الإمكانيات المتوفرة، ورغم ذلك نود أن نعطي نقطة بداية لبحوث أخرى في هذا المجال.

لذا كان من الضروري طرح مجموعة من الاقتراحات حتى يتسنى لمدربي كرة القدم اكتساب التأهيل اللازم من أجل التأطير واستعمال طريقة اللعب المصغر لدى الأشبال لما لها من أهمية في تطوير مختلف قدراتهم البدنية وتعلم المهارات الأساسية في كرة القدم ومن أجل الوصول بهذه الفئات إلى المستوى العالي قمنا باقتراح فروض مستقبلية التالية:

- ✓ على المدربين تخصيص وقت للألعاب المصغرة خلال الحصة التدريبية .
- ✓ ضرورة إدراج الألعاب المصغرة في إعداد البرنامج التدريبي لدى أشبال كرة القدم .
- ✓ ضرورة اطلاع المدربين على الألعاب المصغرة الحديثة لما لها أهمية في تطوير مختلف القدرات البدنية و المهارية للاعبين .
- ✓ على المدربين الاعتماد على الألعاب المصغر كطريقة تدريبية و هذا بالنظر إلى النتائج الجيدة المتحصل عليها .
- ✓ لا بد أن يراعي المدرب عند تطبيقه للألعاب المصغرة مختلف التغيرات الفسيولوجية والنفسية..الخ التي تحدث للاعب.
- ✓ يجب تطوير مختلف القدرات البدنية و خاصة السرعة خلال هذه الفترة لأن الطفل في هذا السن تكون لديه القابلية والفهم السريع وحب الاطلاع والميل إلى الجماعة .
- ✓ تكوين فريق ذو مستوى عالي مرتبط بالاهتمام بالفئات الصغرى .

خاتمة:

لقد توصلنا من خلال هذا البحث أن للعب المصغر دور مهم في تحقيق الأهداف المرجوة من تطوير الصفات البدنية في العمليات التدريبية ، و تحقيق الغايات المراد الوصول إليها ، حيث أن للعب المصغر الأثر الإيجابي و الفعال على أداء اللاعبين كما أن الاهتمام بالألعاب المصغرة من طرف المدربين ضرورة لا يمكن الاستغناء عنها خاصة لدى الفئات العمرية الصغر ، ونظرا للطبيعة المعقدة لشخصية الأشبال أو الطفل المراهق، فإنه ليس من السهل تعليمه الحركات الرياضية، ويظهر ذلك بشعوره بالملل خلال ممارسة التمارين أثناء عملية التدريب، حيث يظهر إيجابيا دور اللعب المصغر، كونه يساهم بشكل كبير في تطوير مختلف الصفات البدنية و المهارية لدى الأشبال ، وهذا يفرض علينا إدراجه كطريقة حديثة للتدريب أثناء العملية التدريبية، و الذي يتسم بطابع التنافسي والترفيهي والممارسة تكون في مساحات ضيقة وباستخدام الألعاب الرياضية لهذا كان هدفنا من الدراسة معرفة أهمية اللعب المصغر في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم .

قائمة المراجع :

مراجع باللغة العربية

- 1- ريسان خريبط مجيد, موسوعة القياسات و الاختبارات في التربية البدنية والرياضية، 1989, البصرة .
- 2- عبد الحميد شرف , التخطيط في التربية الرياضية بين النظرية و التطبيق, 1977, مركز الكتاب للنشر.
- 3- حنفي محمود مختار , الأسس العلمية في تدريب كرة القدم , دار الفكر العربي , القاهرة, 1994.
- 4- أحمد بلقيس و توفيق المرعي, الميسر في سيكولوجية اللعب, 1982, ط1, دار الفرقان للنشر, عمان .
- 5- القنواطي, 1998.
- 6- أمين أنور الخولي , أصول التربية البدنية و الرياضية, 1994, القاهرة.
- 7- قاسم المندلوي و آخرون دليل الطالب في تطبيقات الميدانية للتربية الرياضية, دار الفكر العربي 1990,
- 8- عدنان عرفان مصلاح, 1995, التربية في رياض الطفل , دار الفكر لنشر و توزيع .
- 9- نوار رشيد ر , جوان 1992.
- 10- عطيات محمد خطاب, أوقات الفراغ والترويح, دار الفكر العربي, القاهرة, 1990.
- 11- مروان عبد المجيد إبراهيم , طرق و مناهج البحث العلمي في التربية البدنية و الرياضية, 2001 .
- 12- ساري احمد حمدان, نورما عبد الرزاق, 2001.
- 13- ريسان خريبط مجيد, تطبيقات في علم الفسيولوجيا و التدريب الرياضي , ط1, دار الشروق للنشر و التوزيع عمان الاردن 1998.
- 14- ثامر محسن و واثق ناجي, كرة القدم و عناصرها الأساسية , المطبعة الجامعية , بغداد العراق 1988.
- 15- عصام عبد الخالق , التدريب الرياضي نظرية التطبيقات , دار المعارف , ط1, 1991.
- 16- إبراهيم الشعلان, كرة القدم بين النظرية و التطبيق و العداد البدني في كرة القدم , دار الفكر العربي القاهرة مصر 1998.
- 17- علي ألفهمي ألبيك , أسس إعداد لاعبي كرة القدم و الألعاب الجماعية , دار النشر , 1992.
- 18- مهند حسين البشتاوي وأحمد إبراهيم الخواجا , مبادئ التدريب الرياضي, ط1, عمان , الأردن 2006 .
- 19- أحمد فؤاد الشاذلي ويوسف عبد الرسول , الأسس العلمية للتدريب التمرينات البدنية , مصر 1998 .
- 20- أبو العلاء احمد عبد الفتاح , التدريب الرياضي و الأسس الفسيولوجية , 1997, دار الفكر العربي القاهرة.
- 21- موقف مجيد المولى, الإعداد الوظيفي في كرة القدم , دار الفكر العربي, الرذن 1999 .
- 22- موفق مجيد المولى, الإعداد الوظيفي في كرة القدم, دار الفكر, بدون طبعة, لبنان , 1999.

- 23- رومي جميل، كرة القدم، دار النقائص، بيروت لبنان، ط1، 1986.
- 24- حسن عبد الجواد، كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم، دار العام للملايين، ط4، بيروت ، 1977.
- 25- باسم فاضل، الإعداد النفسي في كرة القدم، دار عالم المعرفة، القاهرة، 1994.
- 26- عبد العالي الجسماني، 1994 ، سيكولوجية الطفل و المراهقة، ط1، الدار العربية.
- 27- محمد أيوب الشحيمي، دور علم النفس في الحياة المدرسية 1994، ط1، دار الفكر العربي لبنان.
- 28- فؤاد البهي السيد، 2000 ، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ، ط4، القاهرة.
- 29- عبد الرحمان محمد العيسوي، 2005 ، المراهق و المراهقة، ط1، دار النهضة العربية، بيروت.
- 30- علي فالح الهنداوي، 2003، علم النفس النمو الطفولة و المراهقة ، ط2، دار الكتاب الجامعي، القاهرة.
- 31- محمود حمودة، 1999 ، الطفولة و المراهقة عامل الكتب، القاهرة.
- 32- زيدان محمد مصطفى، 1990 ، النمو النفسي للطفل و المراهق و النظريات الشخصية، دار الشروق القاهرة.
- 33- عبد الغني ديدي، 1995 ، التحليل النفسي للمراهقة، ط1، دار النهضة العربية، بيروت.
- 34- محمود عبد الرحمان حمودة، 1991 ، الطفولة و المراهقة المشكلات النفسية و العلاج، ط1، القاهرة.
- 35- مروان عبد المجيد إبراهيم، الأسس العلمية و طرق الاحصائية لاختبارات و القياس في التربية الرياضية عمان الأردن 2000.
- 36- محمد نبيل نوفل و آخرون ،مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ط2 القاهرة ، مصر 1984.
- 37- بشير صالح الرشدي ، مناهج البحث التربوي دار الكتاب الحديث ، الكويت ، 2000.
- 38- رشيد زراتي، مناهج و أدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية ، ط1، 2007، الجزائر .
- 39- حسين أحمد الشافعي سوزان احمد علي مرسي ، مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية و الرياضية ، دار المعارف ، الإسكندرية .
- 40- إخلص محمد عبد الحفيظ ،مصطفى حسين باهر، طرق البحث العلمي و تحليل الإحصائي في المجالات التربوية و النفسية والرياضية ،مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، 2000، .
- 41- أسامة كمال راتب ، علم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، ط2، القاهرة مصر 1999.
- 42- فاطمة عوض صابر ،ميرفت على خفاجة ، أسس البحث العلمي ،مكتبة و مطبعة الاشعاع الفنية، الإسكندرية ، 2002.
- 43- محمد السيد ، الإحصاء و البحوث النفسية و التربوية و الاجتماعية ، ط2، دار النهضة العربية ، مصر ، 1970.

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم والبحث العلمي

جامعة آكلي محند اولحاج بالبويرة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

استمارة استبيان موجهة للتحكيم

تحية طيبة وبعد:

في إطار التحضير لإنجاز مذكرة التخرج ضمن نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص تدريب رياضي تحت عنوان:

أهمية اللعب المصغر في تطوير السرعة لدى لاعبي كرة القدم U17.

نطلب من سيادتكم المحترمة تحكيم هذا الاستبيان كما نرجو منكم بعض الإضافة اللازمة من أجل إثراء بحثنا هذا وتوصل إلى نتائج تفيد دراستنا.

تحت إشراف :

- د/ فرنان مجيد

من إعداد الطالبين:

❖ لعلوني عمر

❖ مريوش رفيق

الموسم الجامعي : 2018/2019 .

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم والبحث العلمي

جامعة آكلي محند اولحاج بالبوية

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة استبيان موجهة لمدربي كرة القدم لولاية البوية

تحية طيبة وبعد:

في إطار التحضير لإنجاز مذكرة التخرج ضمن نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص تدريب رياضي تحت عنوان:

أهمية اللعب المصغر في تطوير السرعة لدى لاعبي كرة القدم U17.

أقدم إليكم أنتم مدربي فئة الأثبال U17 لكرة القدم بالرابطة الولائية هذه الاستمارة التي تحتوي على مجموعة من الأسئلة بغرض الإجابة عليها بكل صدق و موضوعية قصد مساعدتنا في انجاز هذا البحث و إثرائه من الجانب العلمي و العملي.

ملاحظة : ضع علامة (X) أمام الإجابة التي تراها مناسبة لكل سؤال و الإجابة بحرية في باقي الأسئلة الأخرى المفتوحة .

تحت إشراف :

من إعداد الطالبين :

- د/ فرنان مجيد

❖ لعلوني عمر

❖ مريوش رفيق

الموسم الجامعي : 2019/2018 .

❖ المحور الأول : اللعب المصغر يساهم في تطوير السرعة القصوى لدى لاعبي كرة القدم U17؟

1- هل لديك فكرة حول كيفية إدراج الألعاب المصغرة في تطوير السرعة القصوى؟

نعم (....) لا (....)

2- هل تلقيت تكوينًا حول الألعاب المصغرة؟

نعم (....) لا (....)

3- في أي فترة تراها مناسبة لإدراج الألعاب المصغرة؟

بداية الحصة (....) وسط الحصة (....) نهاية الحصة (....)

4- هل ترى أن طبيعة الألعاب المصغرة التي تجري في مساحات ضيقة مناسبة لتطوير السرعة القصوى؟

نعم (....) لا (....)

5- هل تعتمدون على الألعاب المصغرة كحافز لتطوير السرعة القصوى؟

نعم (....) لا (....)

6- هل احتواء الحصة التدريبية على الألعاب المصغرة تجعل اللاعب يشعر بالنشاط والإقبال على التدريب؟

نعم (....) لا (....)

7- أنت كمدرب أي من الأماكن تراها مناسبة لتطوير السرعة القصوى بواسطة الألعاب المصغرة؟

الأماكن الواسعة (....) الأماكن الضيقة (....)

8- هل تقوم بإدراج الألعاب المصغرة عند قيامك بتحضير البرنامج التدريبي؟

نعم (....) لا (....)

9- هل عدد الحصص التي خصصتموها للألعاب المصغرة كافية لتطوير السرعة القصوى؟

نعم (....) لا (....)

10- ما هي في نظرك الفئات العمرية التي تحتاج أكثر إلى الألعاب المصغرة؟

أشبال (....) أصاغر (....) أواسط (....)

11- أي المراحل تراها مناسبة لتطوير السرعة القصوى بالألعاب المصغرة؟

المرحلة الإعدادية (....) مرحلة المنافسة (....) المرحلة الانتقالية (....)

❖ المحور الثاني : للعب المصغر أهمية في تطوير تحمل السرعة حسب المدربين.

12- هل تعتبر صفة تحمل السرعة من الصفات الضرورية التي يحتاج لها اللاعب في هذه المرحلة العمرية؟
نعم (....) لا (....)

لماذا

13- هل ترى كمدرّب ان طبيعة المكان الضيق الذي تجري فيه الألعاب المصغرة يساهم في تطوير تحمل السرعة لدى اللاعبين؟

نعم (....) لا (....)

لماذا

14- في رأيك متى نحتاج للألعاب المصغرة لتطوير تحمل السرعة لدى اللاعبين؟

بداية المقابلة (....) نهاية المقابلة (....)

لماذا

15- هل الأحمال التدريبية التي تستعمل في الألعاب المصغرة لتطوير تحمل السرعة مناسبة للفئة العمرية u17؟

نعم (....) لا (....)

16- ما نوع الأحمال التدريبية التي تستخدمها في تطوير تحمل السرعة في الألعاب المصغرة؟

ذات شدة عالية (....) ذات شدة متوسطة (....) ذات شدة منخفضة (....)

17- في تطبيقكم لبرنامج الألعاب المصغرة في تطوير تحمل السرعة هل تأخذون الفروق الفردية للاعبين من حيث السن والجنس بعين الاعتبار؟

نعم (....) لا (....)

18- هل فترات الراحة البينية في الألعاب المصغرة لتحمل السرعة كافية للاسترجاع لداللاعبين؟

نعم (....) لا (....)

19- في رأيك أي الفترات تراها مناسبة لتطوير تحمل السرعة؟

بداية المنافسة (....) نهاية المنافسة (....)

لماذا

20- في رأيك تطوير تحمل السرعة في الألعاب المصغرة يكون العمل فيه على شكل:

عمل فردي (....) عمل جماعي (....)

لماذا

21- أي المساحات تراها مناسبة لتطوير تحمل السرعة في الألعاب المصغرة؟

مساحات ضيقة (....) مساحات واسعة (....)

❖ المحور الثالث : أهمية اللعب المصغر في تطوير سرعة رد الفعل.

22- هل تراعون التغيرات الفيزيولوجية و البيولوجية التي تحدث عقب التدريبات سرعة رد الفعل؟
نعم (....) لا (....) أحيانا (....)

23- هل تمرينات سرعة رد الفعل في الألعاب المصغرة تحتوي على الطابع التنافسي؟
نعم (....) لا (....) أحيانا (....)

24- هل تخصصون وقت كاف لتطوير سرعة رد الفعل؟
نعم (....) لا (....) أحيانا (....)

25- هل ترى أن سرعة رد الفعل صفة ضرورية لا يمكن استغناء اللاعبين عنها؟
نعم (....) لا (....) أحيانا (....)

26- هل تعتمدون على الطرق التكنولوجية الحديثة في تطوير صفة سرعة رد الفعل؟
نعم (....) لا (....) أحيانا (....)

27- هل ترى أن الجرعات التدريبية المقدمة للاعب كافية لتطوير سرعة رد الفعل لديه؟
نعم (....) لا (....) أحيانا (....)

28- في رأيك أي مرحلة تراها مناسبة لتطوير سرعة رد الفعل لدى اللاعبين؟
المرحلة الإعدادية (....) مرحلة المنافسة (....) كلاهما (....)

السليو غرافيا

Tittel: The importance of mini-games in the development of the speed of football players u17.

Realized By :

❖ **Lallouni omar**

❖ **Merbouche Rafik**

The Supervision of Dr :

– **AM/ Farnan**

The importance of mini-play in the development of the speed of football players class cubs. U17 aims to find out how important mini,games are in the development of speed in the category of soccer cubs, where the study included two aspects: the first is devoted to the theoretical knowledge background and includes two chapters where the first chapter consists of three axes and the second chapter includes studies related to research either side I dedicated to the Applied Knowledge background (field study) and includes two chapters, the first chapter devoted to the research methodology and its field procedures, the second chapter contained the presentation, analysis and discussion of the results, and after the survey and the identification of the original Society of the study represented by football coaches class of the Cubs Different teams are active at the level of Bouira, as the researcher selected 08 coaches and it represents the original number of the study because Eyelet was identified in a short way, and the researcher relied on the descriptive analytical approach in the collection of data because it fits the nature of the phenomenon studied, and in order to obtain the data was Relying on the questionnaire form for trainers, and after obtaining the quantitative data was analyzed statistically and that by answering the questions of the study where the researcher used percentages, which mainly aim to identify the importance of mini play in the development of speed of the football players class U 17 and B The data processing count has reached the following results :

- ✓ The need to familiarize the trainers with the modern mini.
- ✓ games because they are important in the development of the different physical abilities and skills of the players.
- ✓ Trainers should rely on mini-games as a training method, in view of the good results obtained.
- ✓ -Coaches must take into account the different physiological and psychological changes Etc that occur to the player.