



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي:

الرمز:

القسم: التدريب الرياضي
الشعبة: التحضير البدني والرياضي
التخصص: تحضير بدني

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي

أثر الألعاب المصغرة في تنمية صفتي السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل لدى
لاعبي كرة القدم فئة أصاغر أقل من 15 سنة.

- دراسة ميدانية بنادي مولودية حمام الضلعة فئة أصاغر - أقل من 15 سنة

إشراف الأستاذ:
د. مجادي مفتاح

إعداد الطالبين:
- صغيور عزالدين
- بوطي السعيد

السنة الجامعية: 2022/2021



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي:

الرمز:

القسم: التدريب الرياضي
الشعبة: التحضير البدني والرياضي
التخصص: تحضير بدني

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي

أثر الألعاب المصغرة في تنمية صفتي السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل لدى
لاعبي كرة القدم فئة أصاغر أقل من 15 سنة.

- دراسة ميدانية بنادي مولودية حمام الضلعة فئة أصاغر - أقل من 15 سنة

إشراف الأستاذ:
د. مجادي مفتاح

إعداد الطالبين:
- صغيور عزالدين
- بوطي السعيد

السنة الجامعية: 2022/2021

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

كلمة شكر

إن قلنا شكراً.. فإن الشكر لن يُوفيكُم حقاً سعيتم فيه
فكان السعي مشكوراً.

وإن جفَّ حبرنا عن التعبير..
يكتبكم قلبٌ به صفاء الحب تعبيراً.

إليك يا من كان له قدم السبق في ركب العلم والتعليم
إليك يا من بذلت ولم تنتظر العطاء إليك

أستاذنا المشرف الدكتور "مجادى مفتاح"

إليك نهدى أسمى وأجل عبارات الشكر والتقدير.

كلمة حب وتقدير لكل أساتذتنا بقسم التدريب الرياضي

تحية ووفاء وإخلاص ملؤها كل معاني الأخوة والصدقة

لكل زملائنا من دفعة ماستر تحضير بدني 2022

شُكراً لكم من كل قلوبنا

إهداء

إلى أبي العطوف رحمه الله.. قدوتي ومثلي الأعلى في الحياة
فهو من علمني أن أعيش بكرامةٍ وشموخٍ.
إلى أمي الحنون.. التي لا أجد كلماتٍ يمكن أن تقيها حقها
فهي ملهمة الحب وفرحة العُمر و مثلُ الثقاني والعطاء.
إلى إخوتي.. رموز السعادة والإخلاص والوفاء
إلى الأهل والأصدقاء ورفقاء الدرب الكرام
أهديكم هذا العمل.

عز الدين. ص

إهداء

إلى كل الأهل والأصدقاء ..

إلى كل من ساهم من قريبٍ أو بعيدٍ في هذا

العمل ..

إلى كل الذين كانوا سندا لنا طيلة مسامرتنا

الدراسي .

السعيد . ب

فهرس المحتويات

الصفحة	قائمة المحتويات
	أية
	شكر و عرفان
	إهداء
	قائمة المحتويات
	ملخص البحث بالعربية والانجليزية
أ	مقدمة
الجانب المنهجي	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
05	1-1- إشكالية الدراسة
06	1-2- فرضيات الدراسة
06	1-3- أهداف الدراسة
07	1-4- أهمية الدراسة
08	1-5- تحديد المصطلحات والمفاهيم
09	1-6- الدراسة السابقة والمثابفة
13	1-7- مميزات الدراسة الحالية
الخلفية النظرية	
الفصل الثاني: الألعاب المصغرة	
17	تمهيد
18	1-2- تعريف اللعب
18	2-2- مفهوم الألعاب الصغيرة
19	2-3- مبادئ اختيار الألعاب المصغرة
19	2-4- فوائد اللعب المصغر
19	2-5- العوامل المؤثرة في اللعب
19	2-5-1- الصحة
19	2-5-2- الذكاء
20	2-6- أهداف اللعب المصغر
20	2-7- خصائص اللعب المصغر
22	خلاصة

الفصل الثالث: السرعة	
24	تمهيد
25	1-3 - مفهوم السرعة
25	2-3 - أنواع السرعة
25	1-2-3 - السرعة الانتقالية
26	2-2-3 - سرعة رد الفعل
27	3-2-3 - السرعة الحركية
27	3-3 - الأسس الفسيولوجية و البيوكيميائية لتدريب السرعة
29	4-3 - العوامل المؤثرة في السرعة
29	1-4-3 - درجة الحرارة
29	2-4-3 - السن والجنس
29	3-4-3 - المرونة
29	4-4-3 - الخصائص التكوينية للألياف العضلية
29	5-4-3 - النمط العصبي والتوافق العضلي العصبي للفرد
29	6-4-3 - القوة العضلية
29	7-4-3 - القدرة على الاسترخاء العضلي
30	8-4-3 - قوة الإرادة
30	5-3 - مصادر الطاقة المستخدمة في السرعة
30	6-3 - خصائص مكونات التدريب لتنمية السرعة
30	1-6-3 - فترة استمرارية التمرين
30	2-6-3 - شدة التمرين
30	3-6-3 - فترات الراحة البيئية
31	4-6-3 - عدد تكرار التمرين
31	7-3 - بعض التوجيهات الهامة لتنمية السرعة
32	8-3 - أهمية السرعة لدى لاعبي كرة القدم
33	خلاصة
الفصل الرابع: كرة القدم وخصائص الفئة العمرية	
35	تمهيد

36	1-4 - تعريف كرة القدم.....
36	1-1-4 التعريف اللغوي لكرة القدم.....
36	2-1-4- التعريف الاصطلاحي.....
36	2-2-4- نبذة عن تاريخ و تسلسل تطور كرة القدم في العالم.....
36	1-2-4 تاريخ تطور كرة القدم.....
37	2-2-4 التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم.....
39	3-4 - كرة القدم في الجزائر.....
40	1-3-4 النادي الجزائري لكرة القدم.....
40	2-3-4- الإطار القانوني للنادي.....
41	3-3-4- هياكل النادي.....
41	4-3-4- مهام النادي.....
41	4-4 - المبادئ الأساسية وقوانين كرة القدم.....
41	1-4-4- المبادئ الأساسية لكرة القدم.....
42	2-4-4- قوانين كرة القدم.....
43	2-4-4- 1- ميدان اللعب.....
43	2-4-4- 2- الكرة.....
43	2-4-4- 3- عدد اللاعبين.....
43	2-4-4- 4- معدات اللاعبين.....
43	2-4-4- 5- الحكم.....
44	2-4-4- 6- مساعد الحكم.....
44	2-4-4- 7- مدة اللعب.....
44	2-4-4- 8- بدء واستئناف اللعب.....
44	2-4-4- 9- الكرة في اللعب أو خارج اللعب.....
44	2-4-4- 10- طريقة تسجيل الهدف.....
44	2-4-4- 11- التسلسل.....
44	2-4-4- 12- الأخطاء وسوء السلوك.....
45	2-4-4- 13- الضربة الحرة.....
45	2-4-4- 14- ضربة الجزاء.....
45	2-4-4- 15- رمية التماس.....

45 2-4-4-16 ضربة المرمى
45 2-4-4-17 الضربة الركنية
45 5-4-متطلبات كرة القدم
45 1-5-4-1-الجانب البدني
45 1-5-4-1-1-المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم
46 2-5-4-2-الإعداد البدني لكرة القدم
46 1-2-5-4-1-الإعداد البدني العام
46 2-2-5-4-2-الإعداد البدني الخاص
46 6-4- الجانب النفسي
47 7-4- الجانب المهاري
47 8-4- أهداف رياضة كرة القدم
48 9-4-المراقبة
48 1-9-4- لغة
48 2-9-4- اصطلاحا
48 3-9-4- علاقة المراقبة بالرياضة
49 4-9-4- أهمية ممارسة كرة القدم للمراهق
51 خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية والميدانية للبحث	
54 تمهيد
55 1-5- الدراسة الاستطلاعية
55 2-5-منهج الدراسة
56 3-5- متغيرات الدراسة
56 4-5- مجتمع وعينة الدراسة
57 5-5- أدوات الدراسة
60 6-5- الخصائص السيكمترية لأدوات الدراسة
61 7-5- تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية
61 8-5- خطوات إجراء الدراسة الميدانية
62 خلاصة

الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
64	1-6 عرض وتحليل النتائج.....
66	1-1-6- نتائج الفرضية الأولى.....
67	2-1-6- نتائج الفرضية الثانية.....
68	2-6 مناقشة نتائج الفرضية العامة.....
الفصل السابع: الاستنتاجات والاقتراحات	
72	1-7- الاستنتاج العام.....
72	2-7- الإقتراحات والفرضيات المستقبلية.....

قائمة المراجع
ملخص الدراسة

قائمة الجداول:

الرقم	اسم الجدول	الصفحة
01	جدول رقم (01): لتجانس العينة من حيث الطول والوزن	51
02	جدول رقم (02): يُبين معامل الإرتباط وجذر الثبات.	54
03	جدول رقم (03): يُبين القياسين القبلي والبعدي اختبار الجري 20م	58
04	جدول رقم (03): نتائج اختبار نيلسون للاستجابة الحركية	59

قائمة الاشكال:

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	اختبار أقصى سرعة 20م من وضع مرتفع	52
02	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية	53

- الملخص باللغة العربية:

أثر الألعاب المصغرة في تنمية صفتي السرعة الانتقالية و سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم فئة أصاغر أقل من 15 سنة.

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر الألعاب المصغرة في تنمية صفتي السرعة الانتقالية و سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم فئة أصاغر أقل من 15 سنة، أُجريت الدراسة على 10 لاعبين من أصاغر النادي الرياضي مولودية حمام الضلعة تم اختيارهم بطريقة قصدية، اعتمدنا على المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة، واستعملنا اختبارات السرعة الانتقالية و اختبارات سرعة رد الفعل بالإضافة إلى الوحدات التدريبية وفق الألعاب المصغرة، وتوصلنا في ختام الدراسة إلى أن:

- للألعاب المصغرة تأثير ايجابي على تنمية صفة السرعة الانتقالية لدى أفراد عينة الدراسة فئة الاصاغر.
- للألعاب المصغرة تأثير ايجابي على تنمية صفة سرعة رد الفعل لدى أفراد عينة الدراسة فئة الاصاغر.

- **الكلمات المفتاحية:** الألعاب المصغرة؛ السرعة الانتقالية؛ سرعة رد الفعل؛ لاعبي كرة القدم أصاغر اقل من 15 سنة.

- الملخص باللغة الإنجليزية:

Abstract

The effect of mini-games on developing the characteristics of transitional speed and reaction speed for soccer players, a category of MH dala than 15 years old.

The study aimed to identify the impact of mini-games in developing the characteristics of transitional speed and reaction speed for football players, a category of MH dala than 15 years old. One group, we used transitional speed tests and reaction speed tests in addition to training units according to mini-games, and we concluded at the conclusion of the study that:

- Mini-games have a positive effect on the development of the trait of transitional speed among the members of the study sample, the category of minors.
- Mini-games have a positive effect on the development of reaction speed among the members of the study sample, the younger category.
- **Keywords:** mini-games, transitional speed; reaction speed; Football players younger than 15 years old.

المقدمة

المقدمة:

لقد شكل التفوق في المنافسات الرياضية حافزا يشجع الباحثين في اكتشاف طرق حديثة ومتجددة في التدريب الرياضي، للرفع من الأداء وتنمية الصفات البدنية أثناء الممارسة كالسرعة والقوة والمرونة والرشاقة، ومن بين الطرق الحديثة طريقة الألعاب المصغرة ودورها في تنمية الكفاءة البدنية للرياضات الجماعية والفردية، وخاصة منها التي تتميز بالإيقاع السريع تحت ظروف اللعب المختلفة والتي تتطلب مقدرة عالية من اللاعبين للاحتفاظ بفاعلية الأداء طوال زمن المنافسة، ففي القرن العشرين هناك تقدم في المستويات الرياضية جاء وفق التخطيط السليم المبني على أسس علمية متطورة مع الارتقاء بأساليب التدريب، وتطور الأدوات والأجهزة والملاعب، وكذلك الاهتمام بإعداد المرين علميا وعمليا وقد واكب هذا التطور تقدما في خطط اللعب وفنونه في المنافسات.

ومن بين هذه الرياضات الجماعية نجد لعبة كرة القدم والتي تعد ذات الشعبية الأولى في العالم إذ تطورت بشكل سريع وأصبحت الحاجة إلى تحسين الأداء البدني و المهاري أمرا جوهريا للوصول بلاعب كرة القدم إلى أعلى المستويات، تحت أي ظرف من ظروف المباراة، لذي أصبحت هناك ضرورة قصوى لإجراء البحوث العلمية التطبيقية في مجال كرة القدم وفق للظروف البيئية والاجتماعية المتاحة بالبلاد واختيار أفضل الطرق التدريبية، وذلك بهدف الارتقاء بهذا المجال وتعد الفئات العمرية الصغيرة والشبانية الركيزة القوية التي يعتمد عليها في بناء مستوى متقدم بكرة القدم في المستقبل ويمثلون القاعدة الأساسية والعريضة فيما لو تم تكوينهم واختيارهم بشكل علمي ومدروس وإعدادهم إعدادا بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا وتربويا وهذا لا يأتي إلا من التخطيط الصحيح المبني من خلال البرامج التدريبية المختلفة، وفي بحثنا هذا قد ارتأينا استخدام برنامج تدريبي من الألعاب المصغرة، ويكون هذا التخطيط المبني على البرامج التدريبية المستندة على نتائج الاختبارات والقياسات التي تعطي المؤشر الحقيقي للواقع الذي تتميز به هاته الفئة العمرية وما تتطلبه من احتياجات وفق الظروف والإمكانات المتوفرة وذلك بالاعداد المبكر للاعبين المبتدئين وتتطلب هذه المرحلة تنظيم التدريب بشكل مشوق. (هاشم حسن 2011، ص34)

وانصب موضوع دراستنا على: "أثر الألعاب المصغرة في تنمية صفتي السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر اقل من 15 سنة دراسة ميدانية لنادي مولودية حمام الضلعة". لذا سنحاول في هذه الدراسة ابراز تاثير الالعاب المصغرة في محاولة لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل لدى فئة الاصاغر، وسنقوم بتقسيم دراستنا إلى ثلاثة جوانب هي:

- الجانب المنهجي: الذي يضم الفصل الأول المتعلق بالاطار العام للدراسة وفيه سنقوم بطرح إشكالية الدراسة وفرضياتها، وتبيان أهمية الدراسة وأهدافها مع تحديد المفاهيم والمصطلحات، وعرض لبعض الدراسات السابقة مع إبراز مميزات الدراسة الحالية.

- الجانب النظري، ويضم ثلاثة فصولٍ تُمثل الخلفية النظرية لمتغيرات الدراسة، فصل سيُخصص للفئة العمرية قيد الدراسة، وفصل السرعة، وفصلٌ للالعاب المصغرة.

- الجانب التطبيقي: وهو أهم فصول الدراسة لاحتوائه على الدراسة الميدانية والنتائج، ويضم ثلاثة فصول، فصل منهجية الدراسة الذي سيكون فيه عرضٌ للخطوات الميدانية للدراسة، وفصل لعرض وتحليل ومناقشة النتائج التي جمعناها وعالجناها إحصائياً، وفصل للإستنتاجات التي خلصنا إليها مع الإقتراحات والفرضيات المستقبلية لموضوع الدراسة.

الجانب التمهيدي

الفصل الأول: الاطار العام للدراسة

1-1- 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 الصفات 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 .

فمن خلال موضوع بحثنا هذا تعتبر الالعاب المصغرة العامل الفعال الذي لا يتخلى عليها الأطفال وهذا راجع لأهميتها الفسيولوجية الاجتماعية والنفسية خاصة لمرحلة تعلم المهارات الاساسية التي أكد عليها علماء النفس أنها حالة قلق وتوتر نفسي للمراهق وهذا راجع الي النمو البيولوجي السريع. (محمد عماد الدين اسماعيل، 1986، ص13).

و لتحقيق هذه الأهداف وجب 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 ، ص 19). و تعد الألعاب المصغرة من بين الطرق الحديثة في التدريب الرياضي، حيث تتميز بطابع تنافسي تشويقي، والقاعدة الأساسية التي يتعلق بها الطفل في تعلم الألعاب الجماعية و إتقان المهارات الأساسية كما تساهم في النمو العقلي و النفسي و الاجتماعي للطفل الناشئ و هذا يتوافق مع طبيعتها التي تتميز بالنشاط و الحيوية والميول للأنشطة الرياضية حيث تتيح لهم الفرصة لتطوير قدراتهم البدنية، ومن بين هذه الصفات البدنية والتي نحن بصدد دراستها هي صفتي السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل لما لها من تأثير على مستوى اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم لأن السرعة تعتبر أحد أهم مكونات اللياقة البدنية التي تحتاج اليها معظم الأنشطة الرياضية، فهي ذات أهمية كبيرة في أداء الرياضي. (كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين 1997، ص186).

ومن بين خصائص الالعاب المصغرة انها تولد عند الناشئين الشعور بالسعادة و الابتهاج و تحفزهم في حب و اكتشاف قدراتهم، لذا تحتاج هذه الفئة الى رعاية كبيرة، وما دفعني أكثر للاهتمام بهذا

الفصل الأول.....الاطار العام للدراسة

الموضوع بصفتي مدرب للفئات الشبانية حفزني لمعرفة مدى تأثيرها في تنمية الصفات البدنية وباقي جوانب التدريب، و هذا ما دفعنا الى طرح التساؤلات التالية :

هل للألعاب المصغرة أثر في تنمية صفتي السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم فئة أصغر أقل من 15 سنة؟

-التساؤلات الفرعية:

-هل للألعاب المصغرة أثر في تنمية السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم فئة أصغر أقل من 15 سنة؟

-هل للألعاب المصغرة أثر في تنمية سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم فئة أصغر أقل من 15 سنة؟
1-2- فرضيات الدراسة:

من أجل الإجابة على إشكالية الدراسة والتساؤلات الجزئية المطروحة، تمت صياغة فرضيات الدراسة كالتالي:

1-2-1- الفرضية العامة:

-للألعاب المصغرة تأثير ايجابي على تنمية صفي السرعة الانتقالية و سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم فئة أصغر أقل من 15 سنة.

2-2-2- الفرضيات الجزئية:

-للألعاب المصغرة تأثير ايجابي على تنمية صفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم فئة أصغر أقل من 15 سنة.

-للألعاب المصغرة تأثير ايجابي على تنمية صفة سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم فئة أصغر أقل من 15 سنة.

1-3- أهداف الدراسة:

-معرفة أثر الألعاب المصغرة في تنمية السرعة الانتقالية و سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم صنف أصغر 15 سنة.

-معرفة مدى فعالية الألعاب المصغرة في تنمية السرعة الانتقالية و سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم صنف أصغر 15 سنة.

-الكشف عن مدى أهمية صفتي السرعة الانتقالية و سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم صنف أصغر 15 سنة.

الفصل الأول.....الاطار العام للدراسة

-إبراز أهمية الألعاب المصغرة كطريقة للتدريب الرياضي في تقييم لاعبي كرة القدم.

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

- جعل دراستنا مرجعا مساعدا للباحثين في الميدان الرياضي.

1-4- أهمية الدراسة:

عملية:

- معرفة قيمة و أهمية الألعاب المصغرة كطريقة تدريبية حديثة لتنمية صفة سرعة رد الفعل والسرعة

الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم صنف الأصغر .

- اكتشاف ومعرفة اللعب المصغر كنشاط رياضي مشوق لدى الأصغر .

-إبراز مدى أهمية الألعاب المصغرة في تسيير الوقت والجهد ومشاركة الجميع في العمل.

علمية:

-الاعتماد على الألعاب المصغرة وفق طريقة علمية تتناسب والمرحلة السنية لتنمية الصفة المقصودة.

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

أسباب اختيار الموضوع:

ذاتية:

- الميول الشخصي لتكوين الفئات الصغرى في كرة القدم.

- إبراز أهمية الألعاب المصغرة لفئة الأصغر.

-تساعدني في اقتصاد الوقت والجهد.

موضوعية:

-نعتبر المرحلة العمرية المناسبة في تنمية عنصر السرعة لدى لاعب كرة القدم صنف أصغر.

- تركيز انتباه المدربين على فئة الأصغر.

- أهمية فئة الأصغر لكونها مستقبل الكرة الجزائرية .

- إيجاد أنسب الطرق التدريبية والتعليمية لتنمية مختلف القدرات البدنية خاصة سرعة لدى لاعبي

كرة القدم صنف أصغر.

1-5- تحديد المصطلحات والمفاهيم:

1-5-1- الألعاب المصغرة:

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

حسب كل من "بالسوم واتال"(Etal) " (Balsom) 1991) فإنَّ الألعاب المصغرة مختلفة ومتنوعة الخصائص، فهي تتغير بتغير مساحة منطقة اللعب، وكذلك عدد اللاعبين ووقت التمرين، ومن خلال هذه المتغيرات نتحكم في شدة الألعاب المصغرة . (MONKAM Tchokont, 2011, P24) .

1-5-2- التعريف الإجرائي:

هو عبارة عن العاب بسيطة التنظيم ، يشترك فيها أكثر من لاعب ليتنافسوا وفق قواعد مسيرة لا تقتصر على سن ،أو الجنس و يغلب عليها الطابع الترويحي و التسلية و قد تستخدم بأدوات و أجهزة .

1-5-2- السرعة :

لغة: سرعة، جمعها سرعات أو سرعات، المصدر سَرَع سَرَع ، أي جاء بسرعة جاء على عجلة.(معجم المعاني، 2010).

اصطلاحا: يعرفها علي فهمي بيك" بمفهومها البسيط هي القدرة على اداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن ممكن". (علي فهمي بيك:1990، ص90).

التعريف الإجرائي: عرفت على أنها تلك الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادلالسريع ما بين حالات الانقباض و الاسترخاء العضلي .

سرعة رد الفعل:

هي صفة قاعدية من أهم أنواع السرعة تعتبر أيضا سرعة الاستجابة للمؤثرات (بصرية، سمعية، اللمس،)

1-5-3- فة الاصاغر اقل من 15سنة:

التعريف الإجرائي:

مرحلة من مراحل الإنسان تتميز بالقابلية على الفهم و النمو السريع ،وهي مرحلة انتقالية حاسمة تسعى الى تحقيق الاستقلالية النفسية والتحرر من التبعية الطفلية وهذا ما يحدث تغيرات على المستوى الشخصي من الناحية الوجدانية والعضلية والنفسية لهذا الفرد.

1-6- الدراسات السابقة والمشابهة:

1-6-1- الدراسة المشابهة الأولى : دراسة محمد حجار خرفان تحت عنوان "أثر برنامج تدريبي مقترح على الملاعب المصغرة في تطوير بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لناشئ 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 الالعاب 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 لناشئ كرة القدم.

• الفرضيات الفرعية:

مستوى أفراد الناشئين عينة البحث دون المستوى المطلوب.

وجود فروق ذات دالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة و البعدية وهي لصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية.

منهج البحث: وقد اعتمد على المنهج التجريبي.

عينة البحث و كيفية اختيارها: تمثل مجتمع البحث في أصاغر البطولة الجهوية لرابطة وهران لكرة القدم المستوى الثاني و الذي بلغ عددهم 350 لاعب، حيث استخدم الباحث مجموعتين ضابطة و تجريبية تمثل الأول في أصاغر اتحاد مستغانم بعدد 25 لاعب وتمثلت الثانية في أصاغر وفاق مزعازن 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 الأسس و المبادئ العلمية بمحتوى التدريبات التقليدية لا يكفي للاعب وصوله إلى أعلى المستويات.

الفصل الأول.....الاطار العام للدراسة

أهم الاقتراحات: ضرورة استخدام تدريبات الملاعب المصغرة تقي برامج تدريب الناشئين لما لها من تأثير في تنمية و تطوير الصفات البدنية و المهارية في الدراسة.

ضرورة اختبار محتوى تمارين التدريبات المقدمة على الملاعب الصغيرة بما يتلاءم و طبيعة مساحة تلك الملاعب.

1-6-2-الدراسة المشابهة الثانية: دراسة قام بها الطالب سنوسي عبد الكريم تحت عنوان: تأثير التدريب بالألعاب المصغرة على تطوير بعض المهارات الأساسية عند ناشئ 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 لناشئ كرة القدم أقل من 17 سنة؟

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 القبليّة و البعديّة للعينة التجريبية في المهارات الأساسية قيد البحث لصالح الاختبار ألبعدي.

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 2011.2012 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.

الفصل الأول.....الاطار العام للدراسة

-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 وفي ضوء أهدافه ومن خلال التحليل الإحصائي للنتائج المتحصل عليها أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

هناك فروق غير معنوية لنتائج الاختبارات القبلية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات التي تم تقويمها وهذا 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.

1-6-3- الدراسة المشابهة الثالثة:

دراسة بن زرعة لقمان تحت عنوان "أثر برنامج تدريبي مقترح مبني الألعاب المصغرة في تنمية

(سرعة رد الفعل وسرعة تغيير الاتجاه) وبعض المؤشرات الفيسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم فئة الناشئين

(11-12 سنة) 2019-2020، بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر عن جامعة العربي

بالمهيدي - ام البواقي.

و كانت مشكلة البحث على النحو التالي:

الفصل الأول.....الاطار العام للدراسة

هل للألعاب الصغيرة دور في تطوير السرعة والتحسين من مستوى بعض المؤشرات الفيسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم-فئة الناشئين (أقل من 13 سنة).

أهداف البحث:

محاولة إبراز أهمية الألعاب المصغرة في تطوير الصفات البدنية والتحسين من مستوى بعض المؤشرات الفيسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم-فئة الناشئين (أقل من 13 سنة).

فرضية البحث: -للألعاب المصغرة دور في تطوير السرعة والتحسين من مستوى بعض المؤشرات الفيسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم-فئة الناشئين (أقل من 13 سنة).

الفرضيات الفرعية:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية وهي لصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية.

-للألعاب المصغرة دور في تطوير سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم-فئة الناشئين (أقل من 10 سنة).

-للألعاب المصغرة دور في تطوير سرعة تغيير الاتجاه لدى لاعبي كرة القدم-فئة الناشئين (أقل من 10 سنة).

-للألعاب المصغرة دور في تحسين مستوى بعض المؤشرات الفيسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم-فئة الناشئين

منهج البحث: وقد اعتمد على المنهج التجريبي.

عينة البحث و كيفية اختيارها: تمثل مجتمع البحث في أصاغر لنادي الوفاق الرياضي بولاية قسنطينة لكرة القدم بطريقة قصدية، وقد تم إجراء الاختبارات على 13 لاعب.

أهم النتائج: أثبتت الدراسة أن الألعاب الصغيرة تنمي صفة السرعة وذلك من خلال تطوير سرعة رد الفعل وسرعة تغيير الاتجاه باستخدام برنامج تدريبي مقترح، والوصول إلى هذه النتيجة فمن الضروري معرفة دور الألعاب الصغيرة في تحسين مستوى بعض المؤشرات الفيسيولوجية وهذا ما يثبت صحت الفرضيات..

إن برمجة التدريب وفق الأسس والمبادئ العلمية بمحتوى التدريبات التقليدية لا يكفي اللاعب وصوله إلى أعلى المستويات.

الفصل الأول.....الإطار العام للدراسة

أهم الاقتراحات: الاعتماد على الألعاب المصغرة في الوحدات التدريبية يلاءم الخصوصيات الخاصة بالطفل البدنية والنفسية وخاصة في عمر (09-12 سنة).

استثمار طاقات الأطفال من خلال طريقة الألعاب الصغيرة.

يجب التنظيم المحكم والجيد للألعاب المصغرة حتى تلبى رغبات الناشئين وتحقيق أهدافهم وغاياتهم.

1-7 مميزات الدراسة الحالية:

من خلال المقارنة بين نتائج الدراسات والاطلاع على الاقتراحات التي تم صياغتها يتبين لنا اتفاق الباحثين على أهمية الألعاب المصغرة كطريقة للتدريب يعتمد عليها المدربين والمربين في تخطيط البرامج التدريبية وتطبيقها من أجل الرفع من مستوى الأداء الرياضي البدني والمهاري وتحقيق النتائج على أعلى مستوى، وخاصة الفئات العمرية الشبانية لما لها من مميزات تتوافق وطريقة التدريب بالألعاب المصغرة. والاختلاف قد يكون في الفئة العمرية والبيئة الخاصة بالفئة المقصودة والظروف والإمكانيات والسنة التي تمت فيها الدراسة.

وفي الأخير نحن ركزنا في دراستنا هذه على الألعاب المصغرة كطريقة تدريب ودورها في تنمية صفتي السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل لفئة الناشئين
-المنهج المتبع: وقد اعتمدنا في بحثنا على المنهج التجريبي.

-المجتمع والعينة: تمثل مجتمع البحث في أصاغر مولودية حمام الضلعة لكرة القدم المستوى الثاني والذي بلغ عددهم 36 لاعب، حيث استخدم الباحث عينة قصدية 10 لاعبين اجريت عليهم الدراسة وفق اختبارات قبلية وبعديّة.

-أدوات البحث:

-المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

-الوحدات التدريبية بالألعاب المصغرة.

-المقابلات الشخصية.

-الاختبارات البدنية والمهارية.

-التجربة الاستطلاعية

-العتاد الرياضي.

-الوسائل الإحصائية.

وقد شمل بحثنا ثلاث جوانب رئيسية: الجانب التمهيدي: الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

الجانب الثاني: الخلفية النظرية وجاء به ثلاث فصول وتضمن ما يلي:

- الفصل الثاني : الألعاب المصغرة.
- الفصل الثالث : السرعة في كرة القدم.
- الفصل الرابع : كرة القدم وخصائص الفئة العمرية.
- الجانب التطبيقي : وتضمن فصلين هما:
- الفصل الخامس : الاجراءات المنهجية والميدانية للبحث.
- الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.
- الفصل السابع: الاستنتاجات والاقتراحات.

الجانب النظري

الفصل الثاني:

الالعاب المصغرة

تمهيد

إن الاهتمام و الإسهام في تنشئة اللاعبين في جميع النواحي البدنية والمهارية، و الترويحية و المعرفية يساهم في بناء الشخصية الناضجة و المتكاملة ، و يؤدي إلى امتلاك قدرات ومهارات 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 وكذلك إشباع حاجته الأساسية في اللعب ، و الترويح و المنافسة و إتاحة فرص التجريب و الاكتشاف التنموية مختلف قدراته البدنية والمهارية .

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 وكذلك 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 لاقيا اهتماما و عناية من قبل العلماء ، و المفكرين الذين ابتغوا أن يعطوه تعريفا دقيقا حيث عرفه " ريسان عبد المجيد " على أنه : " نشاط حيوي، و استخدام حر دائم يقوي المرء و إبداعه في إطار قواعد محددة ". (ريسان، 2000، ص 11)

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، ص 05).

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 ولا يتعب صاحبه ، و بهذا يتلقى الفرد المعلومات و يصبح جزءا من حياته و يهدف إلى الاستمتاع ". (بلفيس مرعي، 1982، ص 15).

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، ص 144).

و يعرفها أمين الخوالي أنها " عبارة عن ألعاب بسيطة التنظيم يشترك فيها أكثر من لاعب ليتنافسوا وفق قواعد ميسرة لا تقتصر على سن أو الجنس أو المستوى البدني و يغلب عليها الطابع الترويحي و التسلية وقد تستخدم بأدوات و أجهزة ". (الخوالي: 1994، ص 171).

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:

و فهم الغرض من اللعبة ومراعاة السن و الجنس .

- أن يكون هناك توافق بين غرض المدرب من اللعبة ورغبة اللاعبين فيها و تهيئة الغرض الاكتشاف قابليتهم البدنية والحركية.

- مراعاة 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.

- مراعاة أن تكون الألعاب متنوعة ومشوقة واقتصادية وبما يتفق مع احتياجات الموقف التعليمي. و 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 ، 1990ص172.173).

4- فوائد اللعب المصغر :

اللعب فوائد كثيرة يمكن حصرها فيما يلي :

- ينفس على التوتر الجسمي والانفعالي عند اللاعب .

لا يدخل الخصوبة والتنوع في حيات الطفل . لا يعلم الطفل أشياء جديدة عن نفسه وعن العالم المحيط به . لا يمكن الكبار من مساعدة الطفل على حل مشكلاته الشخصية، إذ يوجههم إلى مفاتيح هامة لمسلكتهم.

- يتيح للطفل الفرصة ليعبر عن حاجاته التي لا يستطيع التعبير عنها في حياته الواقعية . لا يعطي للطفل مجالاً لتمارين عضلاته كما في ألعاب الحركة ، والمجهود الجسمي . لا يجذب انتباه الطفل ويشوقه إلى التعليم، فالتعليم باللعب يوفر للطفل جواً طليقاً يندفع فيه إلى العمل من تلقاء نفسه.

- لا 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 مملة . (عدنان عرفان مصلح، 1995، ص 78)

5- العوامل المؤثرة في اللعب : يوجد اختلاف كبير بين الأطفال أثناء اللعب، بالرغم من تشابه رغباتهم في السنوات المتقاربة ويرجع هذا الإخلاف إلى أحد العوامل التالية :

الفصل الثاني.....الألعاب المصغرة

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 دورا هاما في عملية اللعب وتؤثر بذلك تأثير مباشر على الطفل، فنجد أن الطفل

الذي يتوفر لديه المساحات الشاسعة يلعب أكثر من الذي لا يتوفر لديه هذا العامل. (نوار رشيد، 1992، ص 112).

6- أهداف اللعب المصغر: الطريقة 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.

- اكتساب الأطفال الصفات الخلقية الحميدة مثل: الإحساس بقيمة العمل الجماعي والتعاون والطاعة 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 اشتراطات 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 اختيار 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 .
- لا يمكن أن يشترك فيها مجموعة صغيرة .
- يستغرق إعدادها و أداءها وقتا قصيرا. (عطيات محمد خطاب، 2000، ص 117).

خلاصة:

إن الألعاب المصغرة تشكل جزء هاماً من النشاط التعليمي و التدريبي وهي من أحدث طرق التدريب التي فرضت نفسها في تحقيق نتائج جيدة ولاقت أعجاب الممارسين لما لها من طابع ترفيهي تنافسي، حيث تمثل مكانة مرموقة بين مختلف الألعاب و الأنشطة المتعددة ، و تشكل حيزاً مهماً في التدريب على المهارات الحركية و البدنية ، وأصبحت من المقومات التي يحتاج إليها أي برنامج تدريبي لمختلف الفئات العمرية حيث يمكن وضع مناهج 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 .

الفصل الثالث: السرعة

تمهيد:

تعتبر صفة السرعة من أهم الصفات البدنية التي تبرز في منافسات كرة القدم وهي أحد أهم مكونات اللياقة البدنية، فهي من العوامل الحاسمة التي تؤثر بشكل مباشر ومستمر على النتيجة الرياضية (الفردية أو الجماعية).

فمثلا في كرة القدم نشاهد كثيرا من المواقف الهجومية والدفاعية طوال المباراة يكون لعامل السرعة الحد الفاصل في ترجيح أحد اللاعبين على غيره، وعامل السرعة هو أحد مميزات الشباب الواضحة لأنه من الملاحظ ازدياد هذا العامل حتى سن 23 تقريبا، في الوقت الذي تستمر فيه قوة التحمل في الازدياد، وتتطلب تدريبات السرعة قدرا من النشاط العصبي أكثر، ويتم التطوير وفق طرق التدريب المختلفة مع توافق كل أنواع السرعة (سرعة رد الفعل، السرعة الانتقالية، سرعة الإنهاء) وفي بحثنا أخذنا طريقة الألعاب المصغرة.

1 - مفهوم السرعة :

تعرف السرعة أنها من الصفات البدنية الأساسية و من القدرات المرتبطة بالبناء العصبي للفرد ، ويمكن التدريب 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 . ص 50)

و تعرف بأنها قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة في اقصر مدة. (ساري احمد حمدان، نورما عبد الرازق، 2001، ص 45)

و عرفت أيضا أنها تلك الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالات الانقباض و الاسترخاء العضلي . (ريسان خريط مجيب، 1998، ص 05)

2- أنواع السرعة :

هناك ثلاثة أنواع أساسية للسرعة:

1-2- السرعة الانتقالية :

وهي السرعة القصوى التي ترتبط ارتباطا وثيقا بمقدار القوة العضلية التي يبذلها الرياضي والتي ينتقل بها مركز الثقل من حركة الأطراف وباستمرار مثل حركة السباحة، والتجديف، والجري وركوب الدراجات، ولكي تتحرك الأطراف بصورة سريعة لا بد من وجود قوة عضلية تعمل على تحريكها، ولسرعة الانتقال أهمية كبيرة سواء في الحركات المتمثلة المتكررة وكذلك في الألعاب الرياضية المختلفة مثل كرة اليد وكرة السلة وكرة القدم، حيث يبذل الجسم أثناء الجري مجهودا كبيرا وهذا المجهود يبذل أثناء العدو للتغلب على قوى، عدة منها قوى وعوامل طبيعية تتمثل في العظام والعضلات وأخرى كالتوافق العصبي العضلي، ومنها قوى وعوامل خارجية مثل التغلب على مقاومة الجاذبية الأرضية ومقاومة الهواء. (أحمد عربي عودة، 2014، ص 175-176).

هناك من يطلق عليها سرعة العدو و التي يعرفها إبراهيم شعلان بأنها القدرة على التحرك للإمام بسرعة . (إبراهيم شعلان ،مرجع سابق ، ص 91)

و يضيف علي ألفهمي ألبيك أنها تلك الحركات المتماثلة للانتقال من مكان لآخر. (علي الفهمي البيك، مرجع سابق، ص 100)

وعادة تستخدم هذه السرعة في الحركات المتشابهة مثل الجري، التجديف.. الخ وكذلك 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 الأداء 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 :

وهي الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين والاستجابة الحركية لهذا المثير.

وهذه لها أهميتها الكبرى في تحديد الاستجابة المناسبة للمثيرات المختلفة سواء كانت مثيرات بسيطة أو مركبة. (كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، 2001، ص57)

وهي أيضا قدرة الجهاز العصبي العضلي على انجاز رد فعل معطى في أقصر وقت ممكن كالجواب بحركة الإشارة المسبقة سواء كانت إشارة سمعية بصرية أو لمسية.

وسرعة رد الفعل تختلف من لاعب إلى آخر، وهي لحد ما صفة خلقية، وطبيعية في الفرد دون إرادة منه. (حنفي مختار، 1999، ص89)

كما أنه تجب الإشارة إلى أنه ليس بالضرورة أن ترتبط سرعة رد الفعل بباقي أنواع السرعات الأخرى، فقد يكون لدى اللاعب مستوى جيد لسرعة رد الفعل، في حين تكون سرعته الانتقالية و الحركية بطيئة.

ويمكن أن يحدث العكس وتقاس سرعة رد الفعل بزمن رد الفعل (زمن الرجوع).

وهناك نوعان من سرعة رد الفعل، سرعة رد الفعل البسيط، ويقصد به الاستجابة لمنبع معين وثابت وواضح، والنوع الثاني سرعة رد الفعل المركب وفي الغالب تشمل على رد فعل اختياري لمنبهات مختلفة ومتعددة تقاس بزمن رد الفعل المركب (التمييزي)

2-3- السرعة الحركية:

والتي يعرفها إبراهيم شعلان "بأنها السرعة القصوى لانقباض العضلة من سلسلة العضلات الأخرى عند أداء الحركات الوحيدة". (إبراهيم الشعلان ، 189 ، ص 115)

و يعرفها علي ألفهمي ألبيك "بأنها تتمثل في انقباض عضلة لأداء حركة معينة في اقل زمن ممكن ". (علي ألفهمي ألبيك ، 192 ، ص 99)

وكثيرا 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 مترن .

3- الأساس 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 يتوفر بعضها في الليف العضلي بينما يتوفر 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 الأساس البيوكيماوية للسرعة فتتطور بشكل بطيء وهذا ما يظهر جراء التعاقب في الحالة لا هوائي حيث يحصل تطور في سرعة تحلل الجلايكوجين 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 ، ص 329)

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 التنبه 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 للمركز العصبي 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 اللاأوكسجينية لمركبات الفسفور الغنية بالطاقة ثم فعالية ونشاط للإنزيمات التي تنتج للعضلات خاصة ببيوكيماوية لأداء وظائف السرعة المختلفة.

فالأسس البيوكيماوية للسرعة تكمن في تركيب بروتين العضلة بالدرجة الأولى وخاصة جزء الميوسين 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، فكلما كانت قدرة العضلة على الانقباض والتمدد وقابليتها على إخضاع المقاومة كبيرة كانت كمية البروتين الداخل في تركيبها كبيرة. (مهند حسين البشتاوي وأحمد محمود إسماعيل، ص 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 ا زدت من سرعة عدائي المسافات القصيرة عن غيرها من لاعبي المسابقات الأخرى. (أحمد فؤاد الشاذلي ويوسف عبد رسول ، 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 رسول ، ص 314)

5- مصادر الطاقة المستخدمة في السرعة:

الطاقة المستخدمة في تمارين السرعة يتم تزويدها من النظام اللاهوائي "بدون لاكتات" يستخدم عند الركض لمسافات بين 30 م بشدة 95-100 بالمئة، من السرعة القصوى ومصدر الطاقة هذا يستمر لمدة 6 ثواني على الأكثر ويحتاج اللاعب عند تمرين هذا النوع من أنظمة الطاقة إلى أن تكون العضلة في أتم الاستعداد البدني (راحة كافية).

(56: h21, 15 avril 2016, www.arabscoach.com)

6 - خصائص مكونات التدريب لتنمية السرعة:

لتنمية السرعة تستخدم أنواع التمارين المختلفة سواء كانت تمارين الإعداد العام أو تمارين الإعداد الخاص أو تمارين المنافسة، وكلما ارتفع مستوى الرياضي ازداد اعتماده على تمارين المنافسة والتمارين الخاصة المرتبطة بنوع تخصص الرياضي ، ويجب أن تؤدي تمارين السرعة عندما يكون الرياضي في حالة جيدة وعلى درجة عالية من التركيز والانتباه والروح المعنوية العالية مع م ا رعاة الخصائص التالية عند تدريب :

6-1- 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 يتراوح زمن التمرين ما بين 6 ثوان إلى 60 ثانية أو أكثر.

6-2- شدة التمرين: تؤدي تمارين 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.

6-3- فترات الراحة البينية : يختلف زمن فترات الراحة البينية تبعا لدرجة صعوبة التمرين وحجم العضلات المشاركة وفترة استمرارية أداء التمرين، فزيادة طول فترة الراحة البينية في التمارين السرعة المرتبطة بالتوافق والتي تشكل جهدا عصبيا للجهاز العصبي المركزي عن التمارين التي لا تتطلب قدرا كبيرا من التوافق.

200 متر في العدو أو 50 مترا في السباحة يمكن أن تكون فترة الراحة طويلة - وعند استخدام مسافات 100 نسبيا من 2 إلى 3 دقائق.

6-4 - 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 و15 مرة، وعندما تكون فترة الأداء - طويلة بين المجموعات أيضا بنوعية التمرين واستمرارية تنفيذه وعدد التكرارات في المجموعة الواحدة وشدة التمرين وعادة يتراوح ما بين 2 و6 دقيقة. (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح 1997 ، ص 200)

7 - بعض التوجيهات الهامة لتنمية السرعة:

- ✓ ممارسة التمرينات اليومية مع مراعاة استخدام السرعة القصوى من 2 إلى 3مرات أسبوعيا .
- ✓ 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 وتدريبات 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 رسول. 1997 ، ص 3)

8 - أهمية السرعة لدى لاعبي كرة القدم :

السرعة مكون هام للعديد من جوانب الأداء البدني في رياضة كرة القدم، كما تعتبر أحد عوامل نجاح المهارات الحركية، وهي عنصر مهم من الصفات البدنية للاعبي كرة القدم.

سرعة الرياضي هي قدرة مركبة من عدة مكونات نفسوبديية هي:

- قدرة تحليل مختلف وضعيات اللعب والقيام بالتعديل اللازم في أقل وقت.

- قدرة التنبؤ في أقل زمن ممكن للحركات الممكنة.

- القدرة على رد الفعل السريع خلال تطورات اللعب الغير متوقعة.

- القدرة على القيام بحركات دورية وغير دورية بدون كرة بوتيرة سريعة.

- القدرة على التنفيذ السريع للحركات الخاصة بالكرة وهذا تحت ضغط الخصم وضيق الزمن.

- القدرة على التسيير السريع والناجح خلال اللعب بواسطة تدخل كفاءته المعرفية والتقنوتكتيكية.

(كمال جميل الرياضي، التدريب الرياضي للقرن 21، ط2، دار وائل للنشر، عمان، الأردن، 2004،

ص9)

خلاصة:

إن الاهتمام باللياقة البدنية للاعبين من أهم الواجبات الملقة على المدرب , بما أن الجانب البدني هو القاعدة الأساسية التي تبنى عليها جميع الجوانب الفنية والخططية و النفسية و التكتيكية، فالصفات البدنية هي الركن الأساسي للاعبي كرة القدم خاصة صفة السرعة التي تدخل في جميع ميكانزمات اللعبة، وتساهم بدرجة كبيرة في أحداث فروق فردية وجماعية حاسمة عند المواجهة المباشرة، ويختلف مدى تطويرها وفق المناهج وطرق التدريب السابقة والحديثة باختلاف المواقف والظروف والوسائل الخاصة بالتطوير والاختبارات الميدانية في تقييم مدى تطور هذه الصفة المهمة للرياضيين .

الفصل الرابع: كرة القدم وخصائص الفئة

العمرية

تمهيد

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين، فقل ما نجد بلدا في العالم لا يعرف أبناؤه كرة القدم أولم يسمعو بها فهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة.

وقد ذكر أن السيد (جول ريمي) الرئيس السابق للاتحاد الدولي لكرة القدم، (FIFA) قال مازحا إن الشمس لا تغرب مطلقا عن إمبراطوريتي دلالة على أن رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب، أو الرياضات الأخرى، كما اكتسبت شعبية كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على المشاركة فبالرغم من أنه في السنوات الأخيرة، ظهرت عدة ألعاب، نالت الكثير من الإعجاب والتشجيع فقد بقيت، لعبت كرة القدم أكثر الألعاب شعبية وانتشارا ولم يتأثر مركزها، بل بالعكس فإننا نجدها تزداد شعبية وانتشارا.

ومما يصح العمل به كقاعدة لاستثمار الطاقات الشبانية، وتحقيق أحلام الأطفال وبلوغ الطموحات وجب علينا ترسيخ القواعد الأساسية في طرق ومناهج التربية والتدريب لهذه الفئة من أجل التطور السريع وتحقيق نتائج مبهرة في المستقبل تم اختيار فئة اقل من 15 سنة في هذا البحث وقد تم إبراز الصفات الخاصة بهذه المرحلة وتحديد احتياجاتها من أجل التعلم الصحيح.

الفصل الرابع:..... كرة القدم وخصائص الفئة العمرية

1 - تعريف كرة القدم:

1-1 التعريف اللغوي لكرة القدم:

كرة القدم (Football) هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بـ "Rugby" أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها ما تسمى "Soccer"

1-2- التعريف الاصطلاحي: كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها (رومي جميل)، كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل الأصناف وقبل أن تصبح منظمة، كانت تمارس في أماكن أكثر ندرة (الأماكن العامة، المساحات الخضراء) فهي لعبة جماعية .

ويضيف (جوستاتيسي سنة 1969) أنها أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء، حيث رأى ممارسي هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقا من قاعدة أساسية أنها رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا 10 لاعبين وحارس مرمى يستعملون كرة منفوخة وزنها 450 غ يزيد وزنها وحجمها وينقص على حسب اختلاف الفئة الممارسة وتمارس فوق أرضية ملعب مستطيلة الشكل.

2- نبذة عن تاريخ و تسلسل تطور كرة القدم في العالم :

1-2 تاريخ تطور كرة القدم :

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعا في العالم، وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين.

نشأت كرة القدم في بريطانيا وأول من لعب الكرة كان عام 1175 م من قبل طلبة المدارس الانجليزية، وفي سنة 1334م قام الملك (إدوار الثاني) بتحريم لعب الكرة في المدينة نظرا للإزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف (إدوارد الثالث) و(ريدشارد الثاني) و(هنري الخامس)، في الفترة بين (1373 -1453 م) من خطرا لانعكاس السلبي لتدريب للقوات الخاصة.

لعبت أول مباراة في مدينة لندن (جاريز) بعشرين لاعبا لكل فريق وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية كما لعبت مباراة أخرى في (أتون) (Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110 م وعرضها 5,5 م وسجل هدفين في تلك الفترة من المباراة، بدأ وضع بعض القوانين سنة 1830 م بحيث تم الاتفاق على ضربات الهدف والرمية الجانبية، وأسس نظام التسلسل قانون (هاور Our Ha)، كما أخرج القانون المعروف بقواعد كامبردج عام 1848 م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين الكرة، وفي عام 1862م أنشئت القوانين العشرة تحت

الفصل الرابع:..... كرة القدم وخصائص الفئة العمرية

عنوان "اللعبة الأسهل"، حيث جاء فيها تحرم فيه ضرب الكرة بكعب القدم، وإعادة اللاعب الكرة إلى داخل الملعب بضربة اتجاه خط الوسط حين خروجها، وفي عام 1863م أسس إتحاد الكرة على أساس نفس القواعد، وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888 م (كأس إتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستخدام الصفارة، وفي عام 1889 م تأسس الاتحاد الدنماركي لكرة القدم، وأقيمت كأس البطولة بـ 15 فريق دنماركي، كانت رمية التماس باليدين، وفي عام 1904 تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA) وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا، بلجيكا سويسرا، الدنمارك، أول بطولة كأس العالم أقيمت في الأورغواي 1930 وفازت بها الفريق المستضيف بتغلبه على الأرجنتين بنتيجة 4-2. (موقف عبد المجيد المولى، 1999 ، ص 19).

2-2 التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم :

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس، واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوروبية السائد في جميع المنافسات، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم وبدأ تطور الكرة منذ أن بدأت منافسة الكأس العالمية سنة بالأورغواي 1930 وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم

1845 : وضعت جامعة كمبريدج القواعد الثلاثة عشر للعبة كرة القدم.

1855 : أسس أول نادي لكرة القدم البريطانية(نادي شيفيلد).

1873 : أول مقابلة دولية بين إنجليز واسكتلندا.

1882 : عقد بلندن مؤتمر دولي لمندوبي اتحادات بريطانيا، اسكتلندا، إيرلندا، وتقرر إنشاء هيئة دولية مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون وتعديله، وقد اعترف الاتحاد الدولي بهذه الهيئة.

1883 : أسس الاتحاد البريطاني لكرة القدم(أول اتحاد في العالم).

1904 : تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم.

1925 : وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلسل.

1930 : أول كأس عالمية فازت بها الأورغواي.

الفصل الرابع:..... كرة القدم وخصائص الفئة العمرية

1935 : محاولة تعيين حكمين في المباراة.

1938 :كاس العالم في ايطاليا وفازت به فرنسا

1939 : تقرر وضع أرقام على الجانب الخلفي لقمصان اللاعبين.

1949 : أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر الأبيض المتوسط.

1950 : تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية لكرة القدم. (حسن عبد الجواد، 1977 ، ص 16).

1963 : أول دورة باسم كأس العرب .

1967: دورة المتوسط في تونس من ضمن ألعابها كرة القدم.

1970 :دورة كأس العالم في المكسيك وفازت البرازيل.

1974 : دورة كأس العالم في ميونيخ وفاز منتخب ألمانيا.

1975 : دورة البحر المتوسط في الجزائر .

1976 : الدورة الأولمبية مونتريل.

1978 : دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز البلد المنظم.

1980 : الدورة الاولمبية في المكسيك.

1982 : دورة كأس العالم في اسبانيا وفاز منتخب ألمانيا .

1986 : دورة كأس العالم في المكسيك وفازت الأرجنتين.

1990 : دورة كأس العالم في ايطاليا وفاز منتخب ألمانيا الغربية .

1994 : دورة كأس العالم في الولايات المتحدة الأمريكية وفاز منتخب البرازيل.

1998 : دورة كأس العالم في فرنسا وفاز منتخب فرنسا ولأول مرة نظمت بك 32 منتخبا.من بينها خمسة

فرق من أفريقيا.

الفصل الرابع:..... كرة القدم وخصائص الفئة العمرية

2002 : دورة كأس العالم وفازت البرازيل، ولأول مرة تنظيم مزدوج للدورة بين اليابان وكوريا الجنوبية

2006: بألمانيا وفازت بها إيطاليا.

2010: بجنوب إفريقيا وفازت بها إسبانيا.

2014 : بريو دي جانيرو فاز بها منتخب ألمانيا وعرفت تأهل الجزائر إلى الدور الثاني.

2018 : بروسيا وفازت بها فرنسا.

2022 : بدولة قطر الشقيقة لم تجرى بعد.

3 - كرة القدم في الجزائر:

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت ، والتي اكتسبت شعبية كبيرة ، وهذا بفضل (الشيخ عمر بن محمود)، (علي رايس) ، الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طليعة الحياة في الهواء الكبير)، و ظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م، وفي 07 أوت 1921 م تأسس أو فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية مولودية الجزائر (MCA)، غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة (CSC) هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921 م .بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى.1- (Alain Michel, pari 1998 , p14)

منها : غالي معسكر، الاتحاد الإسلامي لوهران، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة و الاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر.

نظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكامل لصد الاستعمار فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية، مع هذا تم تفتن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجرى وتعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء، حيث وفي سنة 1956 م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق أوربي من (سانت اوجين ، بولوغين حاليا) التي على أثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م، تجنبا للأضرار التي تلحق بالجزائريين.

الفصل الرابع:..... كرة القدم وخصائص الفئة العمرية

وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18 أبريل 1958 م، الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال: رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان، سوخان، كرمالي، زوبا، كريمو، ابرير... وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية، وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال لمرحلة أخرى، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962م، وكان (محدد معوش) أول رئيس لها، ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و 6 رابطات جهوية، وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962 - 1963 م وفاز فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963 م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في المنافسات القارية، وفي نفس السنة أي عام 1963 كان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية

3-1- النادي الجزائري لكرة القدم:

جمعية تعنى بالاهتمام بالنشاط الرياضي وتسيير والتنظيم الرياضي في إطار الترقية الخلقية و كذا المستوى بتطوير وجعله يتلاءم مع مستلزمات وتطلعات الجماهير الرياضية. (بلقاسم تلي وأخرون : "دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية")

3-2 - الإطار القانوني للنادي:

النادي الجزائري لكرة القدم هو جمعية منصوص ص عليها بموجب القانون رقم 31 - 90 المؤرخ خ في 04 ديسمبر 1990م، المتعلق بالجمعيات، وبموجب الأمر رقم 09 - 95 : في 23 فيفري 1995 المتعلق بتوجيه المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية تنظيمها وتطويرها، وخاصة المواد 17 - 18 منه، وبمقتضى المرسوم الرئاسي رقم 1. (دالي إبراهيم ، جوان 1997 ، ص 46 -47)

01 - 96 المؤرخ خ في 05 جانفي 1996 م، المتضمن تعيين أعضاء الحكومة، وبمقتضى المرسوم التنفيذي

118/90 المؤرخ ح في 30 أبريل 1990 م المتمم بالمرسوم التنفيذي رقم 284 - 94 المؤرخ خ في 22 سبتمبر 1990م الذي يحدد صلاحيات وزير الشباب والرياضة وبمقتضى المرسوم التنفيذي رقم 247

الفصل الرابع:..... كرة القدم وخصائص الفئة العمرية

- 94 المؤرخ في 10 أوت 1994م الذي يحدد صلاحيات وزير الداخلية والجماعات المحلية والبيئة والإصلاح الإداري.

3-3 - هياكل النادي:

- **الجمعية العامة:** وهي الهيئة التشريعية في الهيكل التنظيمي للنادي. إن النادي الجزائري لكرة القدم يتكون من الهياكل التالية:

- **مكتب النادي:** وهو الجهاز التنفيذي للنادي.

- **رئيس النادي.**

- **الموظفون التقنيون** الموضوعون تحت تصرف النادي طبقا للتنظيم الساري المفعول.

- **اللجان المختصة:** تعمل على دعم هياكل النادي في ممارسة مهامه.

3-4 - مهام النادي:

من بين المهام الرئيسية للنادي:

- الاهتمام بالنشاط الرياضي.

- تسيير وتنظيم الرياضة في إطار التربية الخلقية والروح الرياضية العالية .

- الاهتمام بالتكوين منذ الفئات الصغرى

- تطوير المستوى وجعله يتلاءم مع قطاعات الجماهير الرياضية.

4 - المبادئ الأساسية وقوانين لكرة القدم :

4-1 - المبادئ الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم كأي لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد على إتباع الأسلوب السليم

في طرق التدريب.

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير، على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، إن

فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها

الفصل الرابع:..... كرة القدم وخصائص الفئة العمرية

بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة وتوقيف سليم بمختلف الطرق، ويتحكم بسهولة بالكرة، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين، ويحاور عند اللزوم، ويتعاون تعاوناً تاماً مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق. (الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية و وزارة الشباب والرياضة ، وزارة الداخلية ، قرار وزاري مؤرخ في : 4 يونيو 1996)

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو في الهجوم إلا أن هذا لا يمنع مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقناً لجميع المبادئ الأساسية إتقاناً تاماً، وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة باللعب. قصيرة، كما يجب الاهتمام دائماً عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء

-وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

- استقبال الكرة.

- المحاورة.

- المهاجمة.

- رمية التماس.

- ضرب الكرة.

- حراسة المرمى

- لعب الكرة بالرأس.

4-2- قوانين كرة القدم :

إن الجاذبية التي تتمتع بها لعبة كرة القدم، خاصة في الإطار الحر(المباريات الغير الرسمية، ما بين الأحياء) ترجع لسير هذه اللعبة وهذه القواعد وقد مرت بعدة تعديلات لكن لازالت باقية إلى حد الآن أساساً إلى سهولتها الفائقة، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة ومع ذلك فهناك سبعة عشرة قاعدة (17)

الفصل الرابع:..... كرة القدم وخصائص الفئة العمرية

لكرة القدم، أسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من طرف الجميع دون استثناء، وهذه المبادئ حسب (سامي الصفار 1982) هي كما يلي:

- **المساواة** : إن قانون اللعبة يمنح لممارسي كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية، دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك و يعاقب عليها القانون.

- **السلامة** : وهي تعتبر روحا للعبة بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العصور الغابرة، فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على صحة وسلامة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد ساحة الملعب وأرضيتها وتجهيزها وأيضا تجهيز اللاعبين من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات، وترك مجال واسع لإظهار القدرات بكفاءة عالية. (حسن عبد الجواد : مرجع سبق ذكره ، ص 25-127)

- **التسلية** : وهي إفراح للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي ينشدها اللاعب لممارسته للعبة، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات التي تؤثر على متعة اللعب، ولهذا فقد وضعوا ضوابط خاصة للتصرفات غير الرياضية والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض. (سامي الصفار : "كرة القدم" مرجع سبق ذكره ، ص 129)

بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك سبعة عشر 17 قانون يسيّر اللعبة وهي كالاتي:

4-2-1 ميدان اللعب : يكون مستطيل الشكل، لا يتعدى طوله 120 م ولا يقل عن 90 م، ولا يزيد عرضه

عن 75م ولا يقل عن 64 م.

4-2-2 الكرة : كروية الشكل، غطاؤها من الجلد سابقا، ومادة (البوليستر) حاليا لا يزيد محيطها عن 71 سم، ولا يقل عن 68 سم، أما وزنها فلا يتعدى 453 غ، ولا يقل عن 396 غ.

4-2-3 عدد اللاعبين: تلعب بين فريقين، يتكون كل منهما من 11 لاعب داخل الميدان، و 7 لاعبين احتياطيين.

4-2-4 معدات اللاعبين : يتطلب من كل فريق لبس لباس موحد مختلف عن الفريق الثاني وكذا حارس المرمى ولا يسمح لأي لاعب بأن يلبس شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر.

4-2-5 الحكم : يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.

الفصل الرابع:..... كرة القدم وخصائص الفئة العمرية

4-2-6 مساعد الحكم : يعين للمباراة مساعداً للحكم واجبهما مساعدة الحكم في السيطرة على المباراة حسب قوانين.

4-2-7 مدة اللعب : شوطان متساويان مدة كل منهما 45 د، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع، ولا تزيد

فترة الراحة بين الشوطين عن 15 دقيقة.

4-2-8 بدء واستئناف اللعب : يتقدر اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية، تحمل على قرعة بقطعة نقدية ولل فريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.

4-2-9 الكرة في اللعب أو خارج اللعب: تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس سواء على الأرض أو في الهواء، أو عندما يوقف الحكم المباراة .

4-2-10 طريقة تسجيل الهدف : يحتسب الهدف كلما تجتاز الكرة كلها خط المرمى، بين القائمين وتحت العارضة.

4-2-11 التسلل: يعتبر اللاعب متسللاً إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.

4-2-12 الأخطاء وسوء السلوك: يعتبر اللاعب مخطئاً إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية ركل أو محاولة ركل الخصم عرقلة الخصم مثل:

- محاولة إيقاعه أو محاولة ذلك باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه.

- دفع الخصم بعنف أو بحالة خطيرة.

- الوثب على الخصم.

- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.

- مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.

الفصل الرابع:..... كرة القدم وخصائص الفئة العمرية

- يمنع لعب الكرة باليد إلا لحارس المرمى.

- دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه ...

4-2-13 الضربة الحرة:

حيث تنقسم إلى قسمين :- مباشرة وهي التي يجوز فيها إصابة الفريق المخطئ مباشرة، - وغير مباشرة وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر.

4-2-14 ضربة الجزاء: تضرب الكرة من علامات الجزاء، وعندما يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

4-2-15 رمية التماس: عندما تخرج الكرة بكاملها عن خط التماس.

4-2-16 ضربة المرمى: عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المهاجم.

4-2-17 الضربة الركنية: عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع. (علي خليفة الهنشري وآخرون، 1987، ص 125)

5 -متطلبات كرة القدم :

5-1-الجانب البدني:

5-1-1-المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم:

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبنى عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، والتي تعد أحد أساسيات المباراة، لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم، والأداء المستمر طوال زمن المباراة 90 دقيقة، والذي قد يمتد أكثر من ذلك في كثير من الأوقات و كذا سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات، والوثب لضرب الكرة بالرأس وتكرار الجري للاشتراك في الهجوم والدفاع بفعالية .

ولذا يجب أن يتصف لاعب الكرة بدرجة عالية بكل ما تحتاجه المباراة والعمل على رفع كفاءته حتى يتمكن من امتلاك الكرة لدى الخصم، وأيضاً من واجب الدفاع المساعدة في الهجوم عند امتلاك الفريق

الفصل الرابع:..... كرة القدم وخصائص الفئة العمرية

للكرة. تنفيذ المهام المهارية والخطية المختلفة بفعالية، فقد أصبح حالياً من واجب الهجوم الاشتراك في الدفاع في حالة

5-2- الإعداد البدني لكرة القدم (preparation physique):

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

5-2-1- الإعداد البدني العام (preparation physique general): هو التطور الجيد للصفات

الحركية بدون التوجه إلى رياضة معينة، ويمثل مرحلة بسيطة خاصة بتطوير الصفات البدنية الهامة الذي يخضع طيلة هذه المرحلة لتمرينات موجهة إلى تطور الصفات الحركية، السرعة، المقاومة، القوة، المرونة الرشاقة، ويسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من دعم وتقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصالية، و كذا الأجهزة الفيزيولوجية (الجهاز الدوري التنفسي و الجهاز العصبي). (أمر الله أحمد الباسطي: 2001، ص 70).

5-2-2- الإعداد البدني الخاص (spécifique preparation):

الإعداد البدني الخاص يقصد به تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانات الوظيفية والبدنية طبق المتطلبات المباراة في كرة القدم، أي تطوير الصفات المميزة للاعب الكرة مثل العمل الدوري التنفسي، والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل، والمرونة الخاصة والسرعة لمسافات قصيرة والقوة المميزة للسرعة للرجلين والرشاقة وتحمل السرعة، هذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلا العدو لمسافة 30 مترا لتحسين السرعة، أو الجري لمسافة محدودة بطريقة التناوب أو تبادل الخطوة لتطوير التحمل الدوري التنفسي، ونقل تدريبات الإعداد البدني الخاص في بداية فترة الإعداد مقارنة للإعداد العام، حيث تصل إلى أعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص والاستعداد للمباريات. (حسن أحمد الشافعي، مصر ، 1998، ص 23).

6- الجانب النفسي: يعتبر الإعداد النفسي أحد جوانب الإعداد الهامة للوصول باللاعب إلى تحقيق

المستويات الفنية العالية، بما يمتلكه اللاعب من السمات الشخصية، مثل الشجاعة والمثابرة والثقة بالنفس

الفصل الرابع:..... كرة القدم وخصائص الفئة العمرية

والتعاون والإرادة، وكذلك القدرة على استخدام العمليات العقلية العليا مثل: التفكير والتذكر والإدراك والتخيل والدفاعية تحت ظروف التنافس الصحية، كذلك أصبح الإعداد النفسي أحد العوامل المؤثرة في نتائج المباريات ذات المستويات المتقاربة والتي يشتد فيها التنافس في أوقات المباراة الصعبة، بين الفرق المتقاربة فنيا وتحسم نتائج اللقاء للفريق الأكثر إعدادا من الناحية النفسية والإرادية.

7- الجانب المهاري:

يتمثل الإعداد المهاري في كرة القدم في تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة تطبيقها حتى يتمكن من تحقيق أعلى المستويات، كما يلعب الأداء المهاري، دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق، ويؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها والسيطرة على مجريات اللعب والأداء. (أمر الله أحمد الباسطي : مرجع سبق ذكره ، ص 73).

8- أهداف رياضة كرة القدم :

يجب على مدرب رياضة كرة القدم أن يقترح أهداف أساسية هامة من أجل تطوير نفس الصفات الخاصة في رياضة كرة القدم ذات الطابع الجماعي وتلخص هاته الأهداف الأساسية فيما يلي:

- فهم واستيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية والتكيف معها.
- **التنظيم الجماعي:** الهجوم أو الدفاع ومختلف أنواع ومراحل اللعب في كرة القدم.
- الوعي بالعناصر والمكونات الجماعية والفردية في رياضة كرة القدم. (حسن السيد أبو عبده، 2001، ص127)
- تحسين الوضع والمهارات الأساسية سواء الجماعية أو الفردية في مستوى اللعب.
- إدماج وإدراك العلاقات الدفاعية اللازمة التي تستحق الاستيعاب الجيد ثم التنفيذ إعطاء رؤية واضحة ولو مصغرة عن عناصر اللعب التكنيكي واستيعاب الوضعيات المختلفة.
- الدور النفسي التربوي:** تلعب كرة القدم دورا هاما في سد الفراغ القائل الذي يعاني منه الأفراد كما تلعب دورا مميذا أيضا في ترقية المستوى التربوي والأخلاقي للشخص ا أخلاق في مبدئها قبل كل شيء، نذكر من أهم. (مناهج التربية البدنية، 1984).

الفصل الرابع:..... كرة القدم وخصائص الفئة العمرية

9-المراهقة:

ليس للمراهقة تعريف دقيقا، فهناك العديد من التعاريف الخاصة بها.

9-1- لغة:

جاء في مختار الصحاح أن المراهقة بمعناها اللغوي تفيد الاقتراب من الحلم، يقال رهق إذا غشي أو لحق أو دنا، راهق كقارب وشارف، فالمراهق هو الفتى الذي يدنو الحلم ومن اكتمال الرشد والرهق، وهو الطغيان والزيادة في الوزن والحجم والطول، والزيادة في إفرازات الغدد الصماء والغدد الجنسية، وكلمة مراهقة تعني الاقتراب من النضج.

9-2- اصطلاحا:

المصطلح في اللغات اللاتينية الأصل يعني النمو حتى بلوغ سن الرشد، المصطلح باللغة الانجليزية، adolescence ومعناها التدرج نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والانفعالي.

ويرى مصطفى زيدان في المراهقة: تلك الفترة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالتوقف العام للنمو، تبدأ من الطفولة وتنتهي في سن الرشد وتستغرق حوالي من 07-08 سنوات، من سن الثانية عشر إلى غاية العشرين سنة بالنسبة للفرد المتوسط مع وجود اختلافات كبيرة في الكثير من الحالات.

وحسب "وحسب (دورتي روجرز)، المراهقة هي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية تختلف هذه الفترة في بدايتها ونهايتها باختلاف المجتمعات الحضرية والأكثر برودة. (محمد مصطفى زيدان، 2013، ص 158).

ويعرفها (ستانلي هول): "بأنها مرحلة من العمر تتميز فيها تصرفات الفرد بالعواطف والانفعالات الحادة.

إن المراهقة قد تسبق سن 13 سنة بعامين وقد تتأخر إلى 21 سنة أي ما بين 11-21 سنة.

المراهقة هي مرحلة يمكن تحديدها ببدء نضج الوظائف الجنسية وتنتهي بسن الرشد وإشراف القوى العقلية المختلفة على تمام النضج. (علاء الدين الكافي، 2009، ص 214).

9-3- علاقة المراهقة بالرياضة: يتفق (ريتشارد اورلمان 1983) مع (فرويد) اعتبار اللعب والنشاط الرياضي كمخفض للتوتر والإحباط الذي من شأنه أن يعطل الطاقة الغريزية للهو، فعن طريق اللعب

الفصل الرابع:..... كرة القدم وخصائص الفئة العمرية

يمكن للطاقة الغريزية أن تتحرر بصفة اجتماعية مقبولة ويستطيع المراهق في صراعاته اللاشعورية المرتبطة بمرحلة الطفولة، وبالتالي التحكم في ذاته وواقعه.

وبفضل اللعب والنشاط الرياضي يتمكن المراهق من تقويم وتقييم إمكانياته الفكرية والعاطفية والبدنية ومحاولة تطويرها باستمرار، كما تسمح له بالانفصال المؤقت عن الواقع بحثاً عن صدى واقعي لهوياته في عالم الأشياء، وعالم الأشخاص.

كما يرى(منجيتير)"أن اللعب والرياضة من أنماط الصراع الرمزي الذي يتركز أساساً على العدوانية والسلوكيات الغير مقبولة اجتماعياً، كما أن الضغط الذي نولده القدرات الجنسية والعدوانية يمكن التحكم في ها وتوجيهها بفضل الممارسة الرياضية، باعتبارها الوسيلة المقبولة اجتماعياً، واعتبارها كذلك الطريقة الوحيدة التي تمكن المراهق من إثبات ذاته وتكوين هويته والتحكم في انفعالاته، وبالتالي الاندماج قصد التكيف الاجتماعي.

9-4 - أهمية ممارسة كرة القدم للمراهق: لرياضة كرة القدم أهمية كبيرة عند المراهقين لما لها من شهرة عالمية وإقبال واهتمام كبير من مختلف شرائح المجتمع وهذا يدل بوضوح أنها تلبي حاجيات المراهق الضرورية، وتساعد على النمو الجيد والتوازن، ومن الايجابيات المميزة لأهمية كرة القدم :

-هي الوسيلة المهمة في تربية روح الجماعة والتعاون والاحترام بين الآخرين وبصفتها نشاط اجتماعي فهي تخلصه من السلوك الأناني والعدواني وتدفعه إلى العمل الصالح تعود بالنفع لجماعة.

-تشعر اللاعب بالمسؤولية والاعتماد على النفس انطلاقاً من القيام بدوره بداخل الفريق.

- تساهم بفعالية في توسيع العلاقات بين أعضاء الفريق، وذلك من خلال احتكاكهم ببعض البعض.

-تنمي روح تقبل النقد والاعتراف بالخطأ انطلاقاً من احترام قرارات المدرب أو الحكم وزملائه.

-تساهم في تنمية صفة الإرادة والشجاعة.

-تعود الفرد على النشاط والحيوية وتبعده عن الكسل والخمول.

-تربي اللاعب على الانضباط والنظام.

الفصل الرابع:..... كرة القدم وخصائص الفئة العمرية

-تسهل في توجيه الطاقة الزائدة عند الشباب وتوجيهها توجيها سليما يعود عليهم بالفائدة خاصة من الجانب الصحي.

-تساعد على تنمية الذكاء والتفكير حيث توجد مواقف تجبره على استعمال ذكائه للتغلب على الخصم والتفكير في الحل في المناسب.

-تعتبر نشاطا ترويحيا هذا ما يساعد اللاعب المراهق على التخفيض من حدة الاضطرابات النفسية والتخلص من العالة والانطواء.

-تسمح له باكتساب مهارات جديدة في شتى مجالات الحياة.

- تساعد على استغلال وقته ايجابيا وتنمي صفة التعاون المهمة في حياته الاجتماعية.(علي فاتح المندلاوي2002، ص305-307، ص310-ص313).

الفصل الرابع:..... كرة القدم وخصائص الفئة العمرية

خلاصة:

من خلال كل ما تم تقديمه عن كرة القدم وتاريخها وقواعدها، والمراهقة وعلاقة الرياضة بفترة المراهقة نستطيع القول بشكل عام أن هذه الفترة تعد إحدى مراحل النمو والنضج للإنسان، لذلك يجب استغلال كل البحوث والعلوم المتجددة لإيجاد الطرق الكفيلة وتطويرها بشكل متناسق وفعال بحيث يمكننا الوصول بالمراهق إلى مرحلة الرشد وهو في أحسن قدراته الجسمية والنفسية، والاجتماعية والحركية والبدنية، وهذا الإعداد يجعل منه فردا صالحا وفعالاً في مجتمعه، وعندما لا نستغل هذه الظروف في وقتها المناسب تؤثر سلباً على الصالح العام وفردياً على نفس الشخص، إذاً يجب أن نحدد رغبات الناشئين تحديداً دقيقاً ثم نقوم بإسقاط العلوم على الظروف المحيطة بالمجتمع لاختيار الحلول المناسبة من أجل تحقيق النتائج الممتازة واستغلال أوقات فراغهم بشكل مثمر لتجنب أي انحراف مجتمع يصعب التحكم فيه مستقبلاً كما يبقى وقعها النفسي لمدة طويلة بالنسبة للناشئ، فصلاح المجتمع من صلاح الفرد والعكس صحيح.

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس:

منهجية الدراسة

- تمهيد:

الباحث من خلال بحثه يسعى إلى التحقق من صحة الفرضيات التي وضعها مسبقاً، ويتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي، باستخدام مجموعة من المواد العلمية بإتباع منهج يتلاءم وطبيعة الدراسة، وكذا القيام بدراسة ميدانية عن طريق تطبيق الاختبارات على العينة ويشمل الجانب التطبيقي لبحثنا هذا على فصلين: الفصل الأول ويمثل الإجراءات الميدانية للبحث والتي تشمل على الدراسة الاستطلاعية والمجال المكاني والزمني مع ضبط متغيرات الدراسة كما اشتمل على عينة البحث وكيفية اختيارها والمنهج المستخدم وأدوات الدراسة وكذلك إجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة.

5-1- الدراسة الاستطلاعية:

إن الدراسة الاستطلاعية تهدف إلى اختبار وتجريب الأداة التي سوف يستخدمها الباحث ومدى صلاحيتها وصدقها وثباتها حيث يعتبر هذا التجريب صورة مصغرة عن البحث. (خالد يوسف العمار، 2015، ص49)

مما ساهم في تسهيل إجراءات الدراسة الاستطلاعية أن الباحث كان ضمن الطاقم التدريبي للفريق وبالتحديد صنف الأصاغر، حيث ساعد في طريقة إجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهنا خلال العمل الميداني، مع الطاقم المسؤول وكذا المدربين العاملين هناك، وتم تحديد الوقت المخصص لبداية العمل مع رئيس النادي الرياضي لمولودية حمام الضلعة بتاريخ 2021/12/26 والاعتماد على الألعاب المصغرة في تنمية بعض الصفات البدنية مثل السرعة، السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل.

- في يوم 2022/01/15 قمنا بتحديد بداية التجربة المصغرة.
- وفي 2022/01/21 قمنا بإعداد الظروف الملائمة للعمل وتمثلت في:
 - ✓ توفير الأدوات والوسائل اللازمة للقياس سرعة رد الفعل والسرعة الانتقالية.
 - ✓ اختيار 10 لاعبين لإجراء التجربة المصغرة.
- وفي يوم 2022/02/05 قمنا بتجربة مصغرة على 10 لاعبين من نفس المجتمع بغية التأكد من مدى صلاحية الأدوات، وكانت العينة المأخوذة تستوفي شروط الفئة الموضوعية للدراسة، وهو تاريخ إجراء الاختبار القبلي، وتم تحديد تاريخ 2022'04'05 تاريخ الاختبار البعدي. وكان الهدف من إجراء التجربة الاستطلاعية هو تحديد الاختبارات الصدق والثبات والموضوعية. وبعد الانتهاء من جمع كل المعطيات والمعلومات التي نحتاجها تم اختيار عينة تجريبية بصفة قصدية مقدرة ب 10 لاعبين من العدد الإجمالي للعينة الأصلية قصد إخضاعها للتجربة الاستطلاعية.

5-2- منهج الدراسة:

المنهج يوزن المذهب والمنهاج، هو الطريق الواضح وفي اللغة الانجليزية فان كلمة Méthode تعني النظام و الترتيب وطريقة عمل شيء، أما اصطلاحا فان المنهج هو مجموعة من القواعد التي يتم وضعها

بقصد الوصول للحقيقة في العلم، وهي أيضا الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة من اجل اكتشاف الحقيقة. (د.حسان هشام،،1999،ص44).

وفي مجال البحث العلمي، يعتمد اختيار المنهج المناسب لحل المشكلة بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها، وتختلف المناهج المتبعة تبعا لاختلاف الهدف الذي يود الباحث الوصول إليه وفي بحثنا هذا استوجب مشكلته بإتباع المنهج التجريبي لأننا بصدد دراسة تأثير الألعاب المصغرة على تطوير بعض من الصفات البدنية مثل السرعة (سرعة رد الفعل-السرعة الانتقالية) لأنه عبارة عن برنامج مصغر.

وقد دعمنا دراسة بالمعطيات التي مكنتنا من اختيار الاختبارات المناسبة والبرنامج الذي يخدم موضوع دراستنا، لذا سنعتمد في دراستنا على المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة، بقياسين قبلي وبعدي.

5-3- متغيرات الدراسة:

5-3-1- المتغير المستقل: هو المتغير الذي أن يسعى الباحث إلى التعرف وقياس تأثيره على المتغير التابع، وفي دراستنا الحالية يتمثل المتغير المستقل في الألعاب المصغرة.

5-3-2- المتغير التابع: وهو المتغير الذي يتأثر ويتغير نتيجة تأثره بالمتغير المستقل، و في دراستنا الحالية يتمثل في صفتي السرعة الإنتقالية وسرعة رد الفعل.

5-4- مجتمع وعينة الدراسة:

في دراستنا هذه تمثل مجتمع الدراسة في الرابطة الولائية لكرة القدم ولاية المسيلة، ونادينا ينشط ضمن الرابطة خلال الموسم الرياضي 2021/2022.

26 لاعب للعينة الاستطلاعية، وتتكون عينة البحث من 10 لاعبين للدراسة تم اختيارهم بصفة

قصدية من نادي مولودية حمام الضلعة لكرة القدم فئة الأصغر أقل من 15 سنة وكلهم ذكور.

المجال البشري: المقصود بمجتمع الدراسة كل العناصر المراد دراستها وإذا سحب جزء من مجتمع الدراسة يسمى عينة. (مندر الضامن،2009، ص160).

تمثل في لاعبي كرة القدم صنف أصغر اقل من 15 سنة ذكور لنادي مولودية حمام الضلعة.

• **المجال الزمني:** من 2021/12/26 إلى 2022/04/15.

• **بداية تطبيق البرامج:** 2022/02/05

وقد قمنا بإجراء الاختبارات بالنسبة للعينة الاستطلاعية على النحو التالي:

- **الاختبار القبلي:** يوم 2022/02/05.

- الاختبار البعدي: يوم 2022/04/05.

• المجال المكاني: الملعب البلدي 01 نوفمبر 1954 ببلدية حمام الضلعة.

5-4-1- تجانس عينة الدراسة:

للتأكد من تجانس أفراد عينة الدراسة قام الباحثان بحساب التجانس بين أفراد المجموعة التجريبية في بعض المتغيرات والتي قد تؤثر على المتغير التجريبي وهذه المتغيرات هي معدلات النمو التي تتمثل في (الوزن، الطول)، والجدول التالي يوضح ذلك:

- جدول رقم (01): يُبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لبيان اعتدالية توزيع البيانات لدى أفراد عينة الدراسة.

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الوزن	كغ	45.2	4.61	1.756
الطول	سم	1.591	0.051	0.472

يتبين لنا من الجدول رقم (01) أعلاه المتعلق بمعدلات النمو (الوزن، الطول) أن تلك المعدلات لدى أفراد عينة الدراسة التجريبية تتبع التوزيع التكراري المعتدل، حيث أن معامل الالتواء تراوح ما بين (1.756، 0.472)، وهذا ما يعني أن عينة الدراسة تمثل مجتمعاً متجانساً يتبع التوزيع الإعتدالي.

5-5- أدوات الدراسة:

أدوات البحث العلمي هي وسائل أساسية لا بد لأي باحث أن يعتمد عليها من أجل الوصول إلى النتائج المطلوبة لتحقيق الهدف أو أهداف البحث، فبدونها يتعذر على أي باحث إكمال دراسة الظاهرة المراد بحثها لذا يجب الدقة في اختيار أدوات البحث المناسبة خطوة مهمة ورئيسية من خطوات تنفيذ البحث لجمع البيانات والمعلومات المعلومة. (محسن علي السعداوي: 2013، ص 23).

وأنت هذه الدراسة التي قمنا بها، بهدف معرفة أثر الألعاب المصغرة في تطوير صفتي سرعة رد الفعل والسرعة الانتقالية وهما عنصران مهمان من عناصر السرعة التي يحتاجها لاعب كرة القدم والرياضي بصفة عامة، والتي تم عرضها على مجموعة من المحكمين، وهذا لغرض الحصول على أكبر قدر ممكن من المعلومات حول الموضوع.

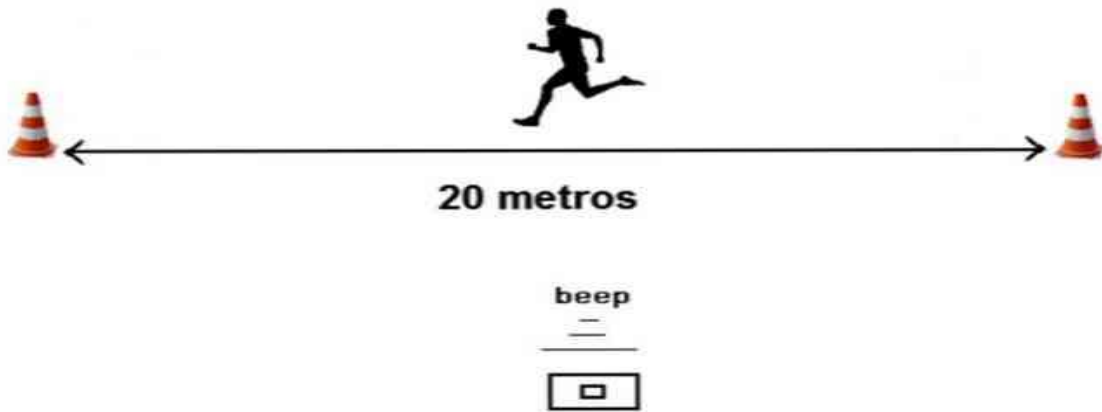
- كما تم الاعتماد في دراستنا على:
 - استعمال مجموعة من الألعاب المصغرة .
 - استعمال مجموعة من الاختبارات والقياسات القبلية والبعديّة.
 - استعمال مجموعة من المصادر والمراجع.
 - استعمال الطرق والمعاملات الإحصائية.
 - استعمال وسائل وعتاد الدراسة، كرات قدم، ملعب كرة القدم، أقماع كشواهد لتحديد المسارات والمسافات، صفاة، ميقاتي.

5-5-1- الاختبارات المستعملة:

أ- اختبار أقصى سرعة لمسافة 20 متر من وضعية مرتفعة: الغرض منه قياس السرعة الانتقالية القصوى لمسافة 20 متر.

* الأدوات المستعملة: أقماع، صفاة، ميقاتي، ديكامتر، ويجب أن يتم الأداء أرض مستوية لكيلا يتعرض اللاعبون للإنزلاق

* طريقة الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية وعند الاستماع لإشارة البدء يقوم المختبر بالجري لمسافة 20 متر بأقصى سرعة ممكنة ويجب إتباع خط السير المحدد كما أنه يسجل للمختبر الزمن الأحسن الذي يقطعه في محاولتين.



- الشكل رقم (01): اختبار أقصى سرعة لمسافة 20 متر.

ب-اختبار نيلسون للاستجابة الحركية: الغرض منه قياس سرعة رد الفعل.

* طريقة الاختبار: تخطط منطقة الاختبار بثلاث خطوط، المسافة بين كل خط والآخر 6.4 م، وطول الخط 1م.

-يقف المختبر عند أحد نهايتي خط المنتصف في مواجهة الحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط.

- يتخذ المختبر وضع الاستعداد بحيث يكون وسط المنتصف بين القدمين وبحيث ينحني بجسمه إلى الأمام قليلا.

- يمسك الحكم ساعة الإيقاف بإحدى يديه ويرفعها للأعلى ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعيه ناحية اليمين أو اليسار وفي نفس الوقت يشغل الساعة.

- يستجيب المختبر لإشارة اليد فيحاول الجري في أقصى سرعة في الاتجاه المحدد إلى الخط الجانبي الذي يبعد عن خط المنتصف بمسافة 6.4 م، وعندما يقطع المختبر خط الجانب الصحيح يقوم الحكم بإيقاف الساعة.

- وإذا جرى المختبر في الاتجاه الخاطئ فإن الحكم يستمر في تشغيل الساعة حتى يصل المختبر إلى خط الجانب الصحيح. (محمد صبحي حسين:1987، ص51)



- الشكل رقم (02):رسم تخطيطي لاختبار نيلسون سرعة رد الفعل.

5-6 الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

5-6-1- الصدق: في أبسط تعريفاته وأكثرها شيوعاً هو أن يقيس الإختبار أو الأداة ما أعدت لقياسه، ومن أجل التحقق من صدق الإختبارات المستعملة في الدراسة اعتمدنا على الصدق الظاهري (صدق المحكمين)، وعليه تم عرضها على مجموعة من الأساتذة المختصين في المجال الرياضي، وقد عبروا جميعهم عن مناسبتها لموضوع وعينة الدراسة وتلائمها مع ما سئتمعمل لقياسه بنسبة اتفاق 100%، كما تم حساب الصدق عن طريق معامل جذر الثبات.

5-6-2- الثبات: ويعني أن الإختبار أو الأداة سئعطي نفس النتائج في حال ما تم إعادة تطبيقها على عينة الدراسة في نفس ظروف التطبيق الأول، لذا فُمننا خلال إجرائنا للدراسة الإستطلاعية بتطبيق الإختبارات البدنية وتسجيل القياسات البدنية الخاصة خلال أو حصة تجريبية وبعد مدة أسبوع فُمننا بإعادة تطبيق الإختبارات على أفراد العينة التجريبية وتسجيل القياسات، و النتائج موضحة في الجدول الموالي:

- جدول رقم (02): يُبين معامل الإرتباط لدرجات أفراد عينة التجربة الإستطلاعية في الإختبارات البدنية المستعملة في الدراسة وجذر الثبات.

الرقم	إسم الإختبار	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر)	جذر الثبات
			ع	م	ع	م		
1	إختبار أقصى سرعة لمسافة 20 متر من وضعية مرتفعة	ثانية	0.249	3.90	0.527	3.88	0.856	0.925
2	إختبار نيلسون للإستجابة الحركية	ثانية	0.486	1.30	0.440	1.28	0.891	0.943

يتضح لنا من الجدول رقم (02) وجود علاقة ذاتلا دلالية إحصائية، حيث تراوحت قيمة (ر) بين نتائج التطبيق الأول و نتائج التطبيق الثاني ما بين (0.856 ، 0.891)، وهي قيم دالة عند مستوى الدلالة (0.005) مما يدل على ثبات الإختبارات المستخدمة في الدراسة.

الفصل الخامس.....الإجراءات المنهجية للدراسة

كما يتبين لنا من خلال نفس الجدول أن قيم معامل جذر الثبات للاختبارات البدنية المستعملة في الدراسة تراوحت ما بين (0.925 ، 0.943) وهي قيم مرتفعة ودالة إحصائياً وتدل على صدق تلك الاختبارات.

5-7- تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية:

تم تصميم وحدات تدريبية بطريقة الألعاب المصغرة بما يتناسب مع أفراد عينة الدراسة، وبعد تحديد الاختبارات البدنية التي سنقيس بها صفتي السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل، وخلال فترة الدراسة الإستطلاعية قام الباحثان بتطبيق تلك الاختبارات وإعادة تطبيقها وتسجيل القياسات، وذلك من أجل التحقق من صدق وثبات تلك الاختبارات، كما سيتم حساب الفروق بين نتائج التطبيق الأول وتطبيق الثاني لأفراد عينة الدراسة الأساسية ومعالجة النتائج عن طريق برنامج الحزم الإحصائية Spss، واستعملنا في دراستنا العمليات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الإلتواء
- النسبة المئوية.
- معامل الارتباط (ر).
- جذر الثبات.
- اختبار T.

5-8- خطوات إجراء الدراسة الميدانية:

بعد الإنتهاء من الدراسة الإستطلاعية، اخترنا المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة لأنه الأنسب لموضوع دراستنا، وعليه قمنا بتحديد عينة الدراسة بالطريقة المقصودة وضبطنا المتغيرات، وبعد التأكد من صدق وثبات الاختبارات البدنية المعتمد عليها، باشرنا إجراء الدراسة الميدانية الأساسية وذلك بإجراء القياس القبلي للاختبارات البدنية يوم 2022/02/05 يوم بداية خضوعهم للوحدات التدريبية بالألعاب المصغرة الذي استمر تطبيقها مدة 08 أسابيع، واختتمنا تطبيق الوحدات التدريبية بإجراء القياس البعدي للاختبارات البدنية من أجل التحقق من أثر الألعاب المصغرة في تنمية الصفات البدنية قيد الدراسة.

بعد جمع البيانات وتفريغها عن طريق برنامج الحزم الإحصائية Spss، قمنا بمعالجة تلك البيانات وإجراء العمليات الإحصائية اللازمة، ثم سنقوم بعرضها في جداول بيانية في الفصل الموالي من أجل تحليلها ومناقشتها ومقارنتها مع الدراسات السابقة والنظريات العلمية وآراء الباحثين، للخروج بقرارات حول صدق فرضيات الدراسة وتحقيق أهدافها من عدمه.

خلاصة:

تم في هذا الفصل عرض الخطوات المنهجية للدراسة الميدانية، التي انطلقت من الدراسة الاستطلاعية، التي قمنا فيها باستكشاف مجتمع وعينة الدراسة وتطبيق بعض الوحدات التدريبية بالألعاب المصغرة المقترحة على عينة استطلاعية وأيضاً إجراء الاختبارات البدنية، ثم تم اختيار المنهج التجريبي بتصميم المجموعة كمنهج للدراسة، كما تم أيضاً ضبط متغيرات الدراسة في متغير مستقل هو الألعاب المصغرة المقترح وآخر تابع هو بعض عناصر اللياقة البدنية (السرعة الانتقالية. سرعة رد الفعل) لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة، كما تم في هذا الفصل وصف مجتمع الدراسة المتمثل في جميع اللاعبين الناشئين أصغر بالنادي الرياضي للموسم الرياضي 2022/2021، وتحديد عينة الدراسة وكيفية اختيارها، كما تم في هذا الفصل تحديد أدوات الدراسة المتمثلة في الألعاب المصغرة المقترحة و الاختبارات البدنية وإبراز خصائصهم السيكمترية من صدق وثباتٍ، وذكر للأدوات والأساليب الإحصائية المستعملة لمعالجة البيانات، وتم اختتام هذا الفصل لسرد لخطوات إجراء الدراسة الميدانية.

الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الفصل السادس.....عرض وتحليل ومناقشة النتائج

6-1- عرض وتحليل النتائج:

بعد جمع البيانات بالخطوات المذكورة في الفصل السابق تمت معالجتها إحصائياً بالطرق الإحصائية المناسبة عن طريق برنامج Spss، سنقوم بعرضها في جداول لتوضيحها وتحليلها كما يلي:

6-1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

نصت الفرضية الأولى على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لتأثير الألعاب المصغرة على تنمية صفة السرعة الانتقالية لصالح القياس البعدي.

للتحقق من صحة هذه الفرضية سنقوم بعرض النتائج المتحصل عليها بعد إجراء القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة الدراسة في اختبار أقصى سرعة 20م من البدء المرتفع وحساب الفروق بين المتوسطات الحسابية واستعمال اختبار T لعينة واحدة للتأكد من وجود دلالة إحصائية للفروق عند مستوى الدلالة 0.05، والجدول الموالي يبين ذلك:

- جدول رقم (03): يُبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد العينة التجريبية لدى أفراد عينة الدراسة في اختبار أقصى سرعة 20م من البدء المرتفع

القرار الإحصائي	Sig	اختبار T	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	إسم الإختبار
			ع	م	ع	م		
دال إحصائياً	0.001	3.015	0.51	3.65	0.74	3.88	ثانية	أقصى سرعة 20م من البدء المرتفع

يتبين لنا من الجدول رقم (03) أن المتوسط الحسابي لعينة الدراسة في القياس القبلي لاختبار أقصى سرعة 20م من البدء المرتفع يبلغ 3.88 ثانية بانحرافٍ معياري قدره 0.74 بينما بلغ المتوسط الحسابي لعينة الدراسة في القياس البعدي 3.65 ثانية بانحرافٍ معياري قدره 0.51، يظهر لنا من نفس الجدول أن قيمة T وصلت إلى 4.890 وهي قيمة دالة إحصائياً بدلالة Sig التي كانت قيمتها 0.001

وبالتالي فإن نتائج الجدول تُظهر بأن قيمة المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة في اختبار أقصى سرعة 20م من البدء المرتفع في القياس البعدي أقل من قيمته في القياس القبلي، وكذلك قيمة T دالة إحصائياً فذلك معناه أن الفرضية الأولى قد تحققت، وذلك بوجود فروق دالة إحصائياً بين الإختبار القبلي البعدي لأفراد عينة الدراسة في مستوى السرعة الإنتقالية لصالح الإختبار البعدي.

الفصل السادس.....عرض وتحليل ومناقشة النتائج

6-1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

نصت الفرضية الأولى على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لتأثير الألعاب المصغرة على تنمية صفة سرعة رد الفعل لصالح القياس البعدي.

للتحقق من صحة هذه الفرضية سنقوم بعرض النتائج المتحصل عليها بعد إجراء القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة الدراسة في اختبار نيلسون للإستجابة الحركية وحساب الفروق بين المتوسطات الحسابية واستعمال اختبار T لعينة واحدة للتأكد من وجود دلالة إحصائية للفروق عند مستوى الدلالة 0.05، والجدول الموالي يبين ذلك:

- جدول رقم (04): يُبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد العينة التجريبية لدى أفراد عينة الدراسة في اختبار نيلسون للإستجابة الحركية

القرار الإحصائي	Sig	اختبار T	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	إسم الإختبار
			ع	م	ع	م		
دال إحصائياً	0.000	4.886	0.42	1.02	0.88	1.28	ثانية	نيلسون للإستجابة الحركية

يتبين لنا من الجدول رقم (04) أن المتوسط الحسابي لعينة الدراسة في القياس القبلي لاختبار نيلسون للإستجابة الحركية بلغ 1.28 ثانية بانحرافٍ معياري قدره 0.88 بينما بلغ المتوسط الحسابي لعينة الدراسة في القياس البعدي 1.02 ثانية بانحرافٍ معياري قدره 0.42، يظهر لنا من نفس الجدول أن قيمة T وصلت إلى 4.886 وهي قيمة دالة إحصائياً بدلالة Sig التي كانت قيمتها 0.000 وبالتالي فإن نتائج الجدول تُظهر بأن قيمة المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة في اختبار نيلسون للإستجابة الحركية في القياس البعدي أقل من قيمته في القياس القبلي، وكذلك قيمة T دالة إحصائياً لذلك معناه أن الفرضية الأولى قد تحققت، وذلك بوجود فروق دالة إحصائياً بين الإختبار القبلي البعدي لأفراد عينة الدراسة في مستوى سرعة رد الفعل لصالح الإختبار البعدي.

6-2- مناقشة النتائج في ظل الفرضيات:

من خلال العرض السابق للنتائج التي أسفرت عنها الدراسة الميدانية، وبعد التعرف على الفروق بين المتوسطات الحسابية لعينة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي وكذا قيمة اختبار T ودلالاتها الإحصائية، سنقوم بمناقشة تلك النتائج بناءً على الفروض التي أدرجها الباحثان في بداية دراستهما لتكون حلاً جزئياً لمشكلة الدراسة، ثم مقارنتها مع نتائج البحوث و الدراسات السابقة وربطها بالجانب العلمي النظري.

6-2-1 - مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

صيغت الفرضية الأولى على النحو الآتي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى لتأثير الألعاب المصغرة على تنمية صفة السرعة الانتقالية لصالح القياس البعدى. بُغية التحقق من صدق هذه الفرضية قام الباحثان بعرض نتائج القياسين القبلي والبعدى لاختبار أقصى سرعة 20م من البدء المرتفع، في الجدول رقم (03)، وبعد تحليل تلك النتائج تبين بأن قيمة المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة في القياس البعدى كان أقل من قيمته في القياس القبلي، كما ظهر لنا بأن قيمة T كانت مرتفعة ودالة إحصائياً، وهو ما أمكننا من الحكم بصدق هذه الفرضية حيث أن مستوى السرعة الانتقالية لدى أفراد عينة الدراسة قد تحسن بعد خضوعهم للوحدات التدريبية للألعاب المصغرة. ويُعزى الباحثان هذا التحسن في مستوى السرعة الانتقالية لدى أفراد عينة الدراسة إلى الوحدات التدريبية بطريقة الألعاب المصغرة المقترحة، حيث أن الوحدات قد تم بناؤها وفق أسس علمية دقيقة بعد الإطلاع والبحث في مختلف المصادر والمراجع المتعلقة بالصفات البدنية لدى الفئة العمرية قيد الدراسة بالتحديد، واحتوائه على ألعاب متنوعة في الشكل والأداء بما يتوافق مع قدرات أفراد عينة الدراسة، وهو ما كان له الأثر الإيجابي على نتائج القياس البعدى.

وفي هذا الصدد يذكر حجاب عصام وآخرون (2015) أن البرنامج التدريبي المبني على أساس

الألعاب المصغرة ساهم وبشكل إيجابي في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم فطبيعة التمارين المقترحة سرعة الهجمات المعاكسة، سرعة العودة للدفاع، ساهمت في تطوير السرعة الانتقالية وهذا ما اتفق عليه مع عمر أبو المجد وجمال إسماعيل (2001)، إذ يرى أن الألعاب المصغرة تتميز بالثراء الواضح لتطوير التعلم الحركي، وتتطلب ممارستها تعلم الكثير من الأوضاع الأصلية المشتقة، كما أنها تعمل على إكساب الفرد الكثير من التوافق العضلي العصبي والقدرة على الاستيعاب الحركي وتنمية صفات السرعة والرشاقة والمرونة، وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة محمد حجار خرفان (2005)، بوجود فروق دالة إحصائياً لصالح الاختبار البعدى، بحيث أن تدريبات الملاعب المصغرة تؤثر إيجابياً في تنمية الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم، إذ تبين أن تلك التدريبات تسمح باستعمال مجموعة من المهارات العديدة مما يخلق تكرارات مؤثرة تساعد على ثبات واستقرار المهارات الحركية لدى الناشئين في كرة القدم، وكما ورد في دراسة عاقل حسي (2018)، بأن الألعاب المصغرة بشكل عام لها أهمية كبيرة في تطوير الصفات البدنية من بينها السرعة الانتقالية بوجود فروق إحصائية دالة لصالح الاختبار البعدى.

الفصل السادس.....عرض وتحليل ومناقشة النتائج

وعليه فإننا نؤكد على أهمية الألعاب المصغرة وأثرها كطريقة تدريبية في تنمية الصفات البدنية (السرعة الانتقالية) وفق وحدات تدريبية تم تخطيطها على أسس علمية حديثة، تساهم في رفع مستوى الأداء البدني لناشئي كرة القدم، من أجل تحقيق نتائج مبهرة وتمكينهم من أبرز قدراتهم البدنية في المنافسة الفردية، ولابد من تكييف الوحدات التدريبية ليسهل عليهم المشاركة بها وتقديم كل ما لديهم، كما يتضح من خلال الجدول (03) أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي في اختبار أقصى سرعة 20م من البدء المرتفع، وهذا ما يحقق صحة الفرضية الأولى.

6-2-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

صيغت الفرضية الثانية على النحو الآتي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لتأثير الألعاب المصغرة على تنمية صفة سرعة رد الفعل لصالح القياس البعدي. بُغية التحقق من صدق هذه الفرضية قام الباحثان بعرض نتائج القياسين القبلي والبعدي لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية، في الجدول رقم (04)، وبعد تحليل تلك النتائج تبين بأن قيمة المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة في القياس البعدي كان أقل من قيمته في القياس القبلي، كما ظهر لنا بأن قيمة T كانت مرتفعة ودالة إحصائياً، وهو ما أمكننا من الحكم بصدق هذه الفرضية حيث أن مستوى سرعة رد الفعل لدى أفراد عينة الدراسة قد تحسن بعد خضوعهم للوحدات التدريبية للألعاب المصغرة. وحسب الباحثين فإن هذه الفروق ونسبة التحسن في مستوى سرعة رد الفعل لدى أفراد عينة الدراسة مرجعها إلى خضوعهم للوحدات التدريبية عن طريق الألعاب المصغرة المقترحة في الدراسة، وذلك لاحتوائها على تمارين متنوعة وألعاب رياضية تنافسية وترويجية أسهمت بشكل إيجابي على مستوى سرعة رد الفعل لدى أفراد عينة الدراسة، حيث أن التدريب المتواصل والتحفيز المناسب والتنافس بين الزملاء خلال فترة تطبيق الوحدات التدريبية المقترحة أدى إلى هذا التحسن.

ويرى "كمال عبد الحميد ومحمد صبحي" أن عملية تنمية السرعة تتوقف على ما يبذله من عناية في انتقاء التمرينات البدنية المناسبة لتحقيق هذا الغرض، ويمكن تنمية القدرة على سرعة رد الفعل عن طريق الألعاب الصغيرة (لعبة الكرة والصيد، لعبة الثعلب والخروف ...). (عبد الحميد، وحسين، 1997، ص197)، كما يؤكد "عبد المنعم سليمان ومحمد خميس" أن التدريبات البدنية تسهم في تشكيل وبناء الجسم وتعمل على تطوير العناصر الحركية الضرورية للفرد في حياته كالقوة والرشاقة والتحمل العضلي. (عبد المنعم سليمان ، ومحمد خميس، 1995، ص26)

الفصل السادس.....عرض وتحليل ومناقشة النتائج

حيث تعدُّ السرعة مكوناً أساسياً للياقة البدنية إذ أن هناك حقيقة مهمة تشير إلى أن أي أداء مهاري ناجح يرتبط بمكونات اللياقة البدنية خاصة السرعة ويؤكد المختصون في مجال التدريب على أهميته، وهي بذلك تؤدي دوراً أساسياً في ممارسة جميع الأنشطة الرياضية وإجادتها وبحسب نوع النشاط الممارس وطبيعته، كما أشار كل من زكية إبراهيم كامل، مصطفى السايح محمد (2007) أن الألعاب الصغيرة تساهم بقسط كبير في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية. (كامل، السايح:2007، ص 90)

أما زكية إبراهيم فإنها ترى بان الألعاب الصغيرة تعد إحدى وسائل الإعداد الجيد حيث تحتوي على عناصر اللياقة البدنية، والتي تتمثل في السرعة، الرشاقة، المرونة، التحمل لاحتوائها على ألعاب تختبر مدى قدرة اللاعب على إيجاد المبادئ الأساسية للألعاب الصغيرة. (كامل:2007، ص 27)، يأتي هذا متفقاً مع ما أشارت إليه الين فرج، أن الألعاب الصغيرة تتناسب مع تنمية القدرات البدنية مع جميع الأعمار. (فرج:2007، ص372)

من المعروف أن السرعة في رياضة كرة القدم هي عنصر يحدث فروق فردية واضحة في المواجهات الفردية، وسرعة رد الفعل من بين هذه الصفات التي يجب الاهتمام بتنميتها للاعبين كرة القدم خاصة الناشئين منهم، لذا وجب علينا تحضير وحدات تدريبية تتوافق ومميزات الفئة العمرية و اختيار الطرق الناجعة في تحقيق النتائج المرجوة مستقبلاً، وفي دراستنا تم استخدام الألعاب المصغرة لتنمية سرعة رد الفعل، كما يتضح من خلال الجدول(04) أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي في اختبار نيلسون للاستجابة الحركية، وهذا ما يحقق صحة الفرضية الثانية.

6-2-3- مناقشة الفرضية العامة:

كانت الفرضية العامة لدراستنا كمايلي: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لتأثير الألعاب المصغرة على تنمية صفتي السرعة الانتقالية و سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم فئة أصاغر أقل من 15 سنة"، من أجل التحقق من صدق هذه الفرضية قُمنّا بإدراج فرضيتين جزئيتين، كل فرضية تتناول عنصراً من عناصر اللياقة البدنية المدروسة، وبعد عرض ومناقشة نتائج هاته الفرضيات توصلنا إلى صدقها جميعاً حيث كانت مستويات عناصر اللياقة البدنية المدروسة (السرعة الانتقالية، وسرعة رد الفعل) في القياسات البعديّة أقل منها في القياسات القبليّة، وهو ما يسمح لنا بالحكم على صدق الفرضية العامة، بوجود أثر ايجابي للألعاب المصغرة على تنمية صفتي السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة.

الفصل السادس.....عرض وتحليل ومناقشة النتائج

وتأتي هذه النتائج لتظهر القيمة العلمية للوحدات التدريبية بالألعاب المصغرة المقترحة من حيث المحتوى ومن حيث التطبيق الدقيق، فقد راعينا أثناء تصميمه كل الخصائص المميزة لعينة الدراسة، إضافة إلى مطالعة الكثير من الأدبيات المتعلقة بعناصر اللياقة البدنية دون أن نُغفل التوجيهات السديدة للأستاذ المشرف، حيث أن الألعاب والتمارين التي احتواها البرنامج مع عدد التكرارات المناسب وفترات الراحة الملائمة والانضباط في الأداء والتحفيز والتشجيع والإشادة والمشاركة الفعالة كلها مجتمعة، أدت إلى وصولنا للنتيجة المحققة.

وفي هذا الصدد يذكر عدنان درويش أن الألعاب الصغيرة توفر الجاذبية التي تدفعهم للمشاركة بفعالية للنشاط الحركي، في مقابل التمرينات التقليدية التي تنسم بالملل والرتابة وهي من أهم الألعاب التي تقوم بإدخال المرح والسُرور على التدريب. (درويش وآخرون:1994، ص172)، كما أشارت سهام عفت عبد الرحمن (2010) أنه ينتج عن طريق ممارسة الألعاب الصغيرة بصورة متكررة ولفترات زمنية ثابتة زيادة في النشاط العضلي، كما تساعد على اكتساب اللياقة البدنية والحركية للأطفال. (عفت عبد الرحمن:2010،ص)، إن طريقة الألعاب المصغرة تتميز بطابع اللعب تتوافق والفئة العمرية قيد الدراسة ساهم في إحداث تنمية في الصفات البدنية المدروسة، وهذا ما اتفق عليه كل من روبرت واطسون بان المنحنى النموي في مرحلة الطفولة يؤثر على عوامل النمو والنضج الطبيعي، من الجانب البدني مع تحسن في المهارات الحسية الحركية. (واطسون:2004، ص494).

كما أشار مصطفى فارس عبد الرحمان كنعان في تدريبات الناشئين وفق الألعاب المصغرة كان لها الأثر الإيجابي في تحسين عناصر اللياقة البدنية لدى عينة الدراسة، وهي نفس النتيجة التي خلصت إليها دراسته، بوجود أثر للبرنامج التدريبي المقترح في فترة الإعداد لناشئي كرة القدم (الأنشطة البدنية) في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة كالسرعة. (مصطفى فارس:2020، ص) وكما أشار لعور هارون وآخرون في دراستهم على أهمية الألعاب المصغرة في تنمية الجانب البدني والمهاري لدى الفئة التي تم دراستها، والدور الإيجابي لها في تنمية الصفات البدنية من خلال نتائج الاختبارات لصالح الاختبار البعدي. (هارون وآخرون: 2020، ص 100).

وبالتالي فإننا نرى بأن الوحدات التدريبية بطريقة الألعاب المصغرة لها اثر ايجابي في تنمية صفتي السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل لدى ناشئي كرة القدم، و بإمكانهم تطوير وتحسين لياقتهم البدنية حال حصولهم على الوحدات التدريبية المناسبة من حيث الشدة والحجم ونوع التمارين وعدد التكرارات وفترات

الفصل السادس.....عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الراحة والصفة المراد تنميتها، كما يجب أن يكون هذا التخطيط وفق مناهج حديثة تتناسب والفئة المقصودة قيد الدراسة.

وتجدر الإشارة في نهاية هذه الدراسة أنه عند تطبيق أي برنامج رياضي لابد من التأكيد على ضرورة مراعاة أسس التهيئة البدنية أو الإعداد البدني ومن هذه الأسس أو القواعد قاعدة التدرج وتعني التدرج في شدة النشاط الممارس وفي مدته وفي تكرارها الأسبوعي، فالتدرج ليس ضرورياً فقط لمنع حدوث الإصابة نتيجةً للإجهاد الحاصل على الجسم، بل هو مطلب مهم حتى يمكن تنمية الصفة المراد تطويرها بشكلٍ سليمٍ ومقننٍ، فإذا أردنا تنمية السرعة فيمكن البدء بالجانب الحسي الحركي أو رد الفعل ثم نشتغل على قطع المسافات ونهايته بالانجازات وتحقيق الأرقام القياسية، بعد فترة من الزمن نقوم بزيادتها وهكذا بالنسبة للتكرار، فمن الضروري أيضاً عند تنمية السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل البدء بالتحكم في تنسيق وتوافق الجسم من حيث عضلات الجزء العلوي من الجسم وعضلات الجزء السفلي منه عند إجراء التمرينات البدنية، كما لا بد من إجراء الإحماء العام للجسم من خلال تمرينات توظف عضلات كبرى من الجسم مثل المشي أو الهرولة أو التمرينات السويدية للعضلات الكبرى من الجسم مع عدم إغفال تمرينات الإطالة قبل و بعد التدريب، ومن الأسس المهمة التي يجب مراعاتها عند تنمية السرعة ترسيخ التركيز على تحدي الزمن الذي يعد في حد ذاته حافز للاعبين في تحقيق الأفضل، كما أن للخصم والمنافس دور في جعل اللاعب يعمل ويجتهد أكثر لتحقيق الأفضل، وهناك أيضاً قاعدة زيادة العبء والتي تعني أنه لا بد من زيادة جرعة التدريب إما الشدة أو المدة أو التكرار أو مزيج منها، حتى يمكن إحراز تقدم في العنصر المراد تطويره.

الفصل السابع : الإستنتاجات والإقتراحات

من خلال النتائج المحصل عليها سابقا وما أسفرت عنه من استنتاجات تبين أن الألعاب المصغرة لها اثر ايجابي في تنمية صفتي السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم لفئة الاصاغر اقل من 15 سنة، ومن ثم وجدنا أن الفرضيات الخاصة قد تحققت حيث وجدنا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية للعينة في الاختبار لصالح الاختبار البعدي حيث كانت كل الدلالات sig المحسوبة أقل من 0.05 والمتوسطات الحسابية للاختبارات البعدية أقل من المتوسطات الحسابية للاختبارات القبلية ومنه نستنتج أن الألعاب المصغرة لها تأثير ايجابي على تطوير صفتي السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر .

وحسب الفرضية العامة التي تنص على:

للألعاب المصغرة أثر في تنمية السرعة الانتقالية و سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم فئة أصاغر أقل من 15 سنة فإن: ((الفرضية العامة محققة)).

ونستنتج من خلال دراستنا كذلك أن الألعاب المصغرة هي المفضلة لدى الفئات الشبانية والأطفال بصفة عامة لما لها من طابع يتميز باللعب والمرح في جو تنافسي يحفزهم على بذل المجهود الأفضل من أجل الفوز، كما أن التشجيع والتعزيز الأثر الإيجابي على نفوسهم وميولهم نحو المشاركة وإثبات ذواتهم.

7-2- الإقتراحات والفرضيات المستقبلية:

بالرجوع إلى ما تم التوصل إليه من نتائج في هذه الدراسة وبناءً على أهم الإستنتاجات التي خلصنا إليها فإننا ندرج بعضاً من الإقتراحات التي نرى أنه يجب الاهتمام بها في النقاط الموالية:

- الاهتمام ببرمجة أيام تكوينية ودراسية للمربين والمدربين لإبراز مدى تأثير الألعاب المصغرة في تنمية الخصائص البدنية والنفسية والمهارية والتكتيكية لدي لاعبي كرة القدم.
- إنشاء نوادي رياضية خاصة تعتمد في برامج عملها على طريقة الألعاب المصغرة في تكوين وتنشئة الفئات الصغرى، ومنحهم حق الانخراط والتنافس بما يتوافق وقدراتهم وميولاتهم.
- توفير المزيد من الأدوات والأجهزة الرياضية التي تساهم في زيادة التعلق من قبل الممارسين وتنويع الأنشطة الممارسة لفئة العمرية، الأحجام، والأشكال، والأرقام، والألوان.
- تقديم التسهيلات أمام خريجي قسم التدريب الرياضي فرع التحضير البدني للعمل داخل الأندية كمختصين في المجال الرياضي للفئات المقصودة.
- تزويد المكتبات الجامعية والعمومية بمؤلفات وكتب حديثة تساهم في تقدم الهائل في مجال التدريب الرياضي بطريقة الألعاب المصغرة.

الفصل السابع.....الاستنتاجات والاقتراحات

وفيما يخص الفرضيات المستقبلية فإننا نقترح على السادة الباحثين القيام بـ:

- تصميم برامج لوحات تدريبية وفق الألعاب المصغرة لتنمية مختلف عناصر اللياقة البدنية لدى الناشئين ومقارنتها بطرق مختلفة.
- البحث في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة باللعب المصغر، وسر التميز لدى الناشئين الموهوبين.
- دراسة في علاقة تأثير اللعب على الانضباط والتحكم بالقواعد الفيسيولوجية لدى الناشئين .

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المراجع والمصادر

- 1- أحمد فؤاد الشاذلي ويوسف عبد رسول ، الأسس العميقة لتدريب التمرينات البدنية، ط1، دار السلاسل للطباعة والنشر، 1998.
- 2- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح ، الأسس الفيسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
- 3- أمين أنور الخولي. (1994). التربية الرياضية المدرسية. القاهرة. دار الفكر العربي للنشر.
- 4- أمر الله أحمد البساطي: "التدريب والإعداد البدني في كرة القدم"، دار المعارف، ط2، مصر، 1990.
- 5- ايلين وديع فرج، خبرات في الألعاب للصغار والكبار. الناشر منشأة المعارف بالإسكندرية، 2007.
- 6- أحمد عربي عودة، 2014
- 7- إبراهيم شعلان، دار الكتاب العربي، القاهرة.
- 8- بلقيس مرعي، الميسر في علم النفس التربوي ، عمان، الأردن، دار الفرقان للنشر والتوزيع، ط1، 1982.
- 9- د.حسان هشام، مناهج البحث العلمي، ط1، الجزائر، مطبعة الفنون 2007.
- 10- حنفي مختار، الخصائص البدنية والمهارية في مختلف المراكز للاعبين ناشئين كرة القدم، 1999.
- 11- حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي"، لبنان، 1977.
- 12- حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، مصر، 2001.
- 13- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، اللياقة البدنية ومكوناتها، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2001.
- 14- كمال جميل الربيض، التدريب الرياضي للقرن 21، ط2، دار وائل للنشر، عمان، الأردن، 2004.
- 15- مندر الضامن، أساسيات البحث العلمي، ط1، عمان 2009.
- 16- مروان عبد المجيد إبراهيم. 2001، الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية، دار الوراق للنشر والتوزيع.
- 17- مهند حسين البشتاوي وأحمد محمود إسماعيل، التمرينات الرياضية فيسيولوجيا التدريب البدني، دار وائل، عمان، الأردن، 2006.
- 18- موفق عبد المجيد المولى: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، 1999.

- 19- محمد مصطفى زيدان، دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام، الصفحة، 2013.
- 20- مصطفى فارس عبد الرحمن كنعان، التدريبات الجانبية المصغرة خلال فترة الإعداد لناشئين كرة القدم: 2020، الإسكندرية.
- 21- ساري احمد حمدان، نورما عبد الرازق، اللياقة البدنية والصحية، ط1، دار أوائل للطباعة والنشر، 2001.
- 22- سامي الصفار: "كرة القدم"، دار الكتب للطباعة والنشر، الجزء الأول، جامعة الموصل، العراق، 1982.
- 23- سهام عفت عبد الرحمان، التدريب الميداني في التربية الرياضية، دار المعارف، مصر، 2010.
- 24- حجاب عصام وآخرون (2015)
- 25- علي الفهمي البيك، تخطيط التدريب الرياضي، منشأة المعارف، 2004.
- 26- عبد الحميد مشرف، التخطيط في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، 1997.
- 27- عدنان عرفان مصلح، التربية في رياض الطفل، دار الفكر للنشر والتوزيع، 1995.
- 28- علي خليفة الهنشري وآخرون : "كرة القدم" ، ليبيا، 1987
- 29- علاء الدين الكفافي، علم النفس الأسري، عمان، الاردن، 2009.
- 30- عاقل حسين (2018)
- 31- عبد المنعم سليمان ، ومحمد خميس، موسوعة التمرينات الرياضية، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع 1995.
- 32- عدنان درويش وآخرون، التربية الرياضية المدرسية ، دليل معلم الفصل وطالب التربية العملية، دار الفكر العرب، القاهرة، 1994.
- 33- قاسم المندلأوي وآخرون، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية لمتربية الرياضية، دار الفكر العربي سنة 1990.
- 34- ريسان خريبط مجيب، النظريات العامة في التدريب الرياضي، عمان، الأردن، دار الشروق، 1998.
- 35- ريسان ، النظريات العامة في التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة، دار الشروق، عمان، 2000.
- 36- روبرت واطسون، هنري كالي ليندجرين سيكولوجية الطفل و المراهق، ترجمة داليا عزت مؤمن، الطبعة الأولى، مكتبة مدبول، القاهرة. 2004 .

37- خالد يوسف العمار، الدلال الوالدي وبعض المتغيرات وتأثير شخصية الوالدين، دار الاعصار العلمي: 2015، دمشق.

38- زكية إبراهيم كامل، مصطفى السايح محمد، الوسيط في الألعاب الصغيرة، ط1، دار الوفاء، الإسكندرية، 2007.

39- (هاشم حسن 2011، ص34)

40- (ط / حنفي محمود مختار: 1994، ص 19).

41- (محمد عماد الدين اسماعيل، 1986، ص13).

مذكرات:

01- هارون وآخرون، أهمية الألعاب المصغرة في تحسين الاداء البدني والمهاري لدى العبي كرة اليد، مذكرة مكملة لنيل شهادة الليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جيجل، 2020.

02- محسن علي السعداوي، دراسة تحليلية للأداء المهاري و الخططي للمنتخب الجزائري أشبال، 2013، جامعة الجزائر3.

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

04- نوار رشيد رويبيح ، كمال عثمان عبد القادر، دراسة مدى تأثير اللعب الموجه في رياضة الأطفال على تلاميذ السنة الأولى أساسي (الطول الأول) أثناء حصص التربية البدنية والرياضية، مذكرة ليسانس جامعة الجزائر، مؤسسة التربية البدنية والرياضية دالي إبراهيم، جوان 1992 .

مواقع انترنت:

www.معجم المعاني.Com

, 15 avril 2016-www.arabscoach.com

قرار وزاري: -الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية و وزارة الشباب والرياضة ، وزارة الداخلية ، قرار وزاري مؤرخ في : 4 يونيو 1996 ، المحدد لنموذج القانون الأساسي للأندية الرياضية.

كتب أجنبية:

-Alain Michel : "football le systèmes de jeu" Edition Chiron ,2eme édition ,pari 1998.

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة: أثر الألعاب المصغرة على تنمية صفتي السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم فئة أصاغر أقل من 15 سنة

مشكلة الدراسة: هل للألعاب المصغرة أثر في تنمية صفتي السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم فئة أصاغر أقل من 15 سنة؟

الفرضية العامة للدراسة:

للألعاب المصغرة تأثير ايجابي على تنمية صفي السرعة الانتقالية و سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم فئة أصاغر أقل من 15 سنة.

أهداف الدراسة:

- معرفة أثر الألعاب المصغرة في تنمية السرعة الانتقالية و سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر 15 سنة.

- معرفة مدى فعالية الألعاب المصغرة في تنمية السرعة الانتقالية و سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر 15 سنة.

- الكشف عن مدى أهمية صفتي السرعة الانتقالية و سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر 15 سنة.

- إبراز أهمية الألعاب المصغرة كطريقة للتدريب الرياضي في تقييم لاعبي كرة القدم.

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

- جعل دراستنا مرجعا مساعدا للباحثين في الميدان الرياضي.

أهمية الدراسة:

عملية:

- معرفة قيمة و أهمية الألعاب المصغرة كطريقة تدريبية حديثة لتنمية صفة سرعة رد الفعل والسرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم صنف الأصاغر .

- اكتشاف ومعرفة اللعب المصغر كنشاط رياضي مشوق لدى الأصاغر .

- إبراز مدى أهمية الألعاب المصغرة في تسيير الوقت والجهد ومشاركة الجميع في العمل.

علمية:

- الاعتماد على الألعاب المصغرة وفق طريقة علمية تتناسب والمرحلة السنوية لتنمية الصفة المقصودة.

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

الاجراءات الميدانية:

العينة: قمنا باختيار عينة الدراسة بطريقة قصدية وتضم 10 لاعبين من أصغر مولودية حمام الضلعة
المنهج: اعتمدنا المنهج التجريبي لملائمته لموضوع الدراسة.
المصطلحات الدالة: الالعاب المصغرة. السرعة الانتقالية. سرعة رد الفعل. الفئة المقصودة في الدراسة
الناشئين.

الاستنتاجات

ونستنتج من خلال دراستنا أن:

- الألعاب المصغرة هي المفضلة لدى الفئات الشبانية والأطفال بصفة عامة لما لها من طابع يتميز باللعب والمرح في جو تنافسي يحفزهم على بذل المجهود الأفضل من أجل الفوز.
- ملائمة الالعاب المصغرة كطريقة تدريب ومميزات الفئة العمرية للناشئين كما أن التشجيع والتعزيز الأثر الإيجابي على نفوسهم وميولهم نحو المشاركة وإثبات ذواتهم.