



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية



الرقم التسلسلي:

الرمز:

القسم: تدريب رياضي

التخصص: تحضير بدني

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر أكاديمي تحت عنوان

أثر الالعب المصغرة في تنمية بعض الصفات البدنية و المهارية لدى ناشئي

كرة القدم لفئة أقل من 16 سنة

- دراسة ميدانية على أكاديمية النجوم الصاعدة (مسيلة)

إشراف الأستاذ:

د. سعداوي فيصل

إعداد الطالب:

لهبيلي العربي

السنة الجامعية: 2026/2025

شكر و عرفان

إلهي لا يطيب الليل إلا بشكرك ولا يطيب النهار إلا بطاعتك
ولا تطيب اللحظات إلا بذكرك ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك
ولا تطيب الجنة إلا برؤيتك الله جل جلاله.

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة إلى نبي الرحمة ونور العالمين
سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم.

لا بد لنا ونحن نخطو خطواتنا الأخيرة في الحياة الجامعية تعود
إلى أعوام قضيناها في رحاب الجامعة مع أساتذتنا الكرام الذين
قدموا لنا الكثير باذلين بذلك جهودا كبيرة في بناء جيل الغد
وقبل أن تمضي تقدم أسمى آيات الشكر والامتنان والتقدير والمحبة
إلى الذين حملوا أقدس رسالة في الحياة إلى الذين مهدوا لنا طريق العلم والمعرفة جميع أساتذتنا
ولا يسعنا في هذا المقام إلا أن ننسب هذا الفضل لأصحابه
وأخص بالذكر أستاذنا
"د سعداوي فيصل"
الذي لم يخل علينا بتوجيهاته القيمة ومنحنا الكثير من وقته
فله جزيل الشكر والعرفان بالجميل

إهداء

الحمد لله وكفى والصلاة على الحبيب المصطفى وأهله ومن وفي أما بعد
الحمد لله الذي وفقنا لنتمين هذه الخطوة في مسيرتنا الدراسية بمذكرتنا هذه
ثمرة الجهد والنجاح بفضلته تعالى مهداة لعائليتي الكبيرة التي ساندتني و لا تزال تدعمني
الوالد والوالدة و الإخوة و الزوجة والأبناء
(عماد الدين، أم الخير إسماء)
و الأساتذة من الأستاذ المشرف خصوصا
وأساتذة التدريب الرياضي جميعا
وكذا مدير المعهد والإداريين

إلى كل من كان لهم أثر على حياتي، وإلى كل
من أحبهم

قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
	الشكر والعرفان
	الإهداء
	ملخص الدراسة
أ	المقدمة
	الفصل الأول: المدخل العام للدراسة
2	1- إشكالية البحث
3	2- فرضيات البحث
3	3- أهداف البحث
3	4- أهمية البحث
4	5- حدود البحث
5	6- مصطلحات الدراسة
6	7- الدراسات السابقة
	الفصل الثاني: الألعاب المصغرة
7	تمهيد
8	1- مفهوم اللعب
11	2- نشأة الألعاب المصغرة

12	3-تعريف الألعاب المصغرة
14	4-أهداف الألعاب المصغرة
14	5-مميزات الألعاب المصغرة
15	6-فوائد الألعاب المصغرة
16	7-خصائص الألعاب المصغرة
16	8-مبادئ اختيار الألعاب المصغرة
17	9-قواعد استخدام الألعاب المصغرة
18	10-تنظيم واستخدام الألعاب المصغرة
19	11-أسباب استخدام الألعاب المصغرة
21	خلاصة الفصل
الفصل الثالث: عناصر اللياقة البدنية في كرة القدم	
23	تمهيد
24	1-مفهوم اللياقة البدنية
26	2-أقسام اللياقة البدنية من حيث مكوناتها
29	3-أنواع اللياقة البدنية
30	4- اللياقة البدنية في الأنشطة الرياضية
33	5- المتطلبات البدنية للاعبي كرة القدم
34	6- تعريف مستوى اللياقة البدنية

35	7- مكونات اللياقة البدنية
36	8- عناصر اللياقة البدنية في كرة القدم
41	خلاصة الفصل
الفصل الرابع: المهارات الأساسية في كرة القدم	
43	تمهيد
44	1- المبادئ الأساسية لكرة القدم
44	2- مهارات كرة القدم
45	3- صفات لاعب كرة القدم
47	4- متطلبات كرة القدم
51	خلاصة الفصل
الفصل الخامس: مرحلة المراهقة	
53	تمهيد
54	1- مفهوم المراهقة
55	2- أهمية دراسة فترة المراهقة
56	3- مراحل المراهقة
59	4- أنواع المراهقة
61	5- مميزات النمو عند المراهق (16 سنة)
71	6- أهمية النشاط الرياضي للمراهقين

72	7-تطور الصفات البدنية أثناء المراهقة
75	خلاصة الفصل
الفصل السادس: منهجية الدراسة	
77	1-الدراسة الاستطلاعية
77	2-حدود الدراسة
78	3-6- منهج الدراسة
79	4-متغيرات الدراسة
79	5- ضبط المتغيرات
79	6-مجتمع وعينة الدراسة
80	7- أدوات الدراسة
81	8- الخصائص السيكومترية
	9- الوسائل الإحصائية
	خلاصة الفصل
الفصل السابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
87	1-عرض وتحليل النتائج
96	2- مناقشة الفرضيات
99	استنتاج عام
قائمة المراجع والمصادر	

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	أهم التغيرات النفسية والاجتماعية لمرحلة المراهقة	58
02	مميزات النمو الجسمي للمراهق والمراهقة	62
03	أهم الخصائص المشتركة بين المراهقين والمراهقات	64
04	أهم الخصائص النفسية للمراهقين والمراهقات	65
05	الخصائص غير المشتركة بين المراهق والمراهقة	66
06	معاملات الثبات والصدق للاختبارات البدنية و المهارية	82
07	تجانس العينة	83
08	نتائج اختبار الرشاقة للمجموعة الشاهدة (قبلي-بعدي)	87
09	نتائج اختبار الرشاقة للمجموعة التجريبية (قبلي-بعدي)	88
10	النتائج البعدية لاختبار الرشاقة للمجموعتين	89
11	نتائج اختبار السرعة للمجموعة الشاهدة (قبلي-بعدي)	90
12	نتائج اختبار السرعة للمجموعة التجريبية (قبلي-بعدي)	91
13	النتائج البعدية لاختبار السرعة للمجموعتين	92
14	نتائج اختبار التحكم بالكرة للمجموعة الشاهدة (قبلي-بعدي)	93
15	نتائج اختبار التحكم بالكرة للمجموعة التجريبية (قبلي-بعدي)	94

95	النتائج البعدية لاختبار التحكم بالكرة للمجموعتين	16
----	--	----

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
32	اللياقة البدنية في الأنشطة الرياضية	01

الملخص

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر استخدام الألعاب المصغرة في تنمية بعض الصفات البدنية (السرعة والرشاقة) و المهارة (التحكم بالكرة) لدى ناشئي كرة القدم في مرحلة المراهقة المتأخرة (أقل من 16 سنة)، استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئة (تجريبية وشاهدة)، حيث اشتملت عينة الدراسة على 16 لاعباً، تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين لكل منهما 8 لاعبين، طُبق على المجموعة التجريبية برنامج تدريبي قائم على الألعاب المصغرة، بينما اتبعت المجموعة الشاهدة البرنامج التقليدي، تم إجراء اختبارات قبلية وبعدية شملت اختبار الرشاقة (الينوى)، اختبار السرعة (10 م)، واختبار التحكم في الكرة (كازولا)، أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في جميع الاختبارات البعدية، مما يؤكد أن الألعاب المصغرة لها أثر إيجابي في تحسين كل من الرشاقة والسرعة والتحكم بالكرة لدى ناشئي كرة القدم، وأوصى الباحث بضرورة توظيف الألعاب المصغرة ضمن البرامج التدريبية للفئات السنية، وتصميم وحدات تدريبية تدمج الجوانب البدنية و المهارة.

الكلمات المفتاحية

:الألعاب المصغرة، السرعة، الرشاقة، التحكم بالكرة، ناشئو كرة القدم، المراهقة المتأخرة.

Abstract:

This study aimed to identify the effect of using small-sided games (SSGs) on developing selected physical qualities (speed and agility) and skill aspects (ball control) among youth football players in late adolescence (under 16 years old). The researcher used the experimental method with a two-equivalent group design (experimental and control). The study sample consisted of 16 players, randomly divided into two groups of 8 players each. The experimental group followed a training program based on small-sided games, while the control group followed the traditional program. Pre-tests and post-tests were conducted, including the Illinois Agility Test, the 10-meter speed test, and the Cazola Ball Control Test. The results showed statistically significant differences in favor of the experimental group in all post-tests, confirming that small-sided games positively affect the improvement of agility, speed, and ball control in youth football players. The researcher recommended integrating small-sided games into training programs for age groups and designing training units that combine physical and skill aspects.

Keywords: Small-Sided Games, Speed, Agility, Ball Control, Youth Football Players, Late Adolescence.

المقدمة

مقدمة

تُعدّ كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشاراً وممارسةً على مستوى العالم، حيث تحظى باهتمام واسع من مختلف الفئات العمرية، خاصة فئة الناشئين التي تمثل القاعدة الأساسية لبناء لاعبي المستقبل. وقد شهدت كرة القدم في السنوات الأخيرة تطوراً ملحوظاً في أساليب التدريب وطرقه، نتيجة التقدم العلمي في مجالات علوم الرياضة، والتدريب الرياضي، وعلم الحركة، وعلم النفس الرياضي.

إن إعداد لاعب كرة قدم متكامل يتطلب تنمية الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية بشكل متوازن، خاصة في مرحلة المراهقة المتأخرة، التي تُعد مرحلة حساسة من حيث النمو البدني والتطور الحركي واكتساب المهارات. فالصفات البدنية مثل السرعة والرشاقة تشكل قاعدة أساسية للأداء المهاري الجيد، كما أن إتقان المهارات الأساسية كالجري بالكرة والتحكم فيها يعدّ عاملاً حاسماً في نجاح اللاعب أثناء المنافسة.

ومن بين الأساليب التدريبية الحديثة التي أثبتت فعاليتها في تطوير لاعبي كرة القدم، نجد الألعاب المصغرة، التي تعتمد على تقليل عدد اللاعبين، وتصغير مساحة الملعب، وتعديل بعض القوانين، مما يزيد من شدة الأداء، وعدد مرات لمس الكرة، وسرعة اتخاذ القرار. كما تتميز هذه الألعاب بقدرتها على الدمج بين الجوانب البدنية والمهارية في آنٍ واحد، مما يجعلها وسيلة تدريبية فعالة لفئة الناشئين.

ومن خلال الملاحظة الميدانية لواقع تدريب ناشئي كرة القدم، يُلاحظ أن بعض المدربين لا يزالون يعتمدون على الأساليب التقليدية التي تفصل بين التدريب البدني والتدريب المهاري، مما قد يؤثر سلباً على تكامل الأداء. ومن هنا جاءت فكرة هذه الدراسة للبحث في أثر الألعاب المصغرة في تنمية بعض الصفات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم

A decorative rectangular border with ornate floral and scrollwork patterns in each corner and along the sides.

الفصل الأول

المدخل العام للدراسة

إشكالية البحث:

يشهد التدريب الرياضي المعاصر تطورًا متسارعًا نتيجة التقدم العلمي الحاصل في مختلف فروع علوم الرياضة، حيث لم يعد ينظر إليه باعتباره مجرد عملية تهدف إلى تحسين الأداء البدني للرياضيين، بل أصبح نظامًا متكاملًا يسعى إلى تطوير جميع مكونات الأداء الرياضي من جوانب بدنية ومهارية وخططية ونفسية ومعرفية. وقد أدى هذا التطور إلى ظهور العديد من الأساليب والوسائل التدريبية الحديثة التي تهدف إلى رفع كفاءة العملية التدريبية وتحقيق أفضل النتائج بأقل وقت وجهد ممكنين، خاصة في ظل الارتفاع المستمر لمستويات المنافسة الرياضية محليًا ودوليًا.

وتعد الفئات الشبانية حجر الأساس في عملية البناء الرياضي، إذ تمثل المرحلة التي تتشكل خلالها القدرات البدنية والمهارية للاعب، كما تعد الفترة الأكثر ملائمة لاكتساب المهارات الحركية وتطوير الصفات البدنية الأساسية التي تشكل قاعدة الأداء الرياضي المستقبلي. لذلك تحظى هذه الفئات باهتمام كبير من طرف المختصين والمدربين الذين يسعون إلى اختيار البرامج التدريبية الأكثر فعالية والقادرة على تحقيق التطور المتوازن للاعبين بما يتوافق مع خصائصهم العمرية واحتياجاتهم التكوينية.

وفي ظل هذا التوجه الحديث، برزت الحاجة إلى اعتماد أساليب تدريبية تتجاوز الطابع التقليدي القائم على التكرار الآلي للتمارين المعزولة، نحو أساليب أكثر واقعية وتشويقًا تسمح للاعب بالتعلم والتطور في ظروف تحاكي المنافسة الفعلية. ومن بين هذه الأساليب نجد الألعاب المصغرة التي أصبحت تحتل مكانة مهمة ضمن البرامج التدريبية الحديثة، نظرًا لما توفره من فرص متعددة لدمج الجوانب البدنية والمهارية والخططية في إطار تدريبي واحد. وتقوم هذه الألعاب على مبدأ تعديل بعض عناصر اللعبة الرسمية، كعدد اللاعبين أو أبعاد الملعب أو قوانين اللعب أو مدة الأداء، بهدف خلق مواقف تدريبية تتناسب مع الأهداف المرجوة وتسمح بزيادة مشاركة اللاعبين ورفع حجم التفاعل أثناء التدريب.

وتشير الأدبيات العلمية الحديثة إلى أن الألعاب المصغرة تعد من أكثر الوسائل التدريبية استخدامًا في إعداد الفئات الشبانية، حيث تساهم في تطوير العديد من القدرات البدنية مثل التحمل والسرعة والرشاقة والقوة المميزة بالسرعة، كما تساعد على تحسين المهارات الأساسية من خلال زيادة عدد اللمسات والتكرارات الفنية، وتوفير فرص أكبر لاتخاذ القرار والتكيف مع مختلف المواقف اللعبية. كما تتميز هذه الألعاب بقدرتها

على تعزيز الدافعية والمتعة لدى اللاعبين الشباب، مما ينعكس إيجاباً على مستوى المشاركة والانخراط في العملية التدريبية.

ورغم الأهمية المتزايدة التي تحظى بها الألعاب المصغرة داخل الأوساط الرياضية، ورغم اعتمادها بشكل واسع في برامج تكوين الناشئين والشباب، إلا أن مسألة تحديد حجم تأثيرها الحقيقي في تطوير القدرات البدنية والمهارية ما تزال تثير اهتمام الباحثين والمدرّبين. فبينما تؤكد العديد من الدراسات فعالية هذا الأسلوب التدريبي في تحسين الأداء الرياضي الشامل، يرى آخرون أن فعاليته قد تختلف باختلاف الفئة العمرية ومستوى اللاعبين وطبيعة النشاط الرياضي وكيفية تصميم الألعاب المصغرة وتوظيفها داخل البرنامج التدريبي.

كما أن التطورات الحديثة في مجال التدريب الرياضي أصبحت تفرض على المدرّبين ضرورة اختيار الوسائل التدريبية الأكثر قدرة على تحقيق التكامل بين مختلف جوانب الإعداد الرياضي، خاصة لدى الفئات الشبانية التي تحتاج إلى أساليب تدريبية تراعي متطلبات النمو وتحقق في الوقت نفسه أهداف التكوين الرياضي طويل المدى. ومن هذا المنطلق تبرز أهمية دراسة الألعاب المصغرة باعتبارها إحدى الوسائل التدريبية الحديثة التي يمكن أن تسهم في تحسين جودة التدريب الرياضي وتطوير الأداء البدني والمهاري للاعبين الشباب.

وبناءً على ما سبق، تتحدد معالم المشكلة البحثية في محاولة الكشف عن مدى مساهمة الألعاب المصغرة في تطوير القدرات البدنية والمهارية لدى الفئات الشبانية، وتحديد طبيعة العلاقة بين استخدام هذا الأسلوب التدريبي ومستوى التحسن الذي يطرأ على أداء اللاعبين خلال مراحل التكوين الرياضي.

ومن هنا تتحدد مشكلة البحث في محاولة الإجابة عن السؤال الرئيسي التالي:

هل للألعاب المصغرة أثر في تنمية بعض الصفات البدنية و المهارية لدى ناشئي كرة القدم في مرحلة المراهقة ؟

التساؤلات الجزئية

ينبثق عن التساؤل الرئيسي مجموعة من التساؤلات الفرعية كما يلي:

1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والتجريبية في اختبار السرعة لصالح القياس البعدي؟

2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والتجريبية في اختبار الرشاقة لصالح القياس البعدي؟

3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التحكم بالكرة لصالح القياس البعدي؟

2 الفرضية العامة:

للألعاب المصغرة أثر في تنمية بعض الصفات البدنية و المهارة لدى ناشئي كرة القدم في مرحلة المراهقة ؟

فرضيات البحث

انطلاقاً من التساؤلات السابقة ، يمكن صياغة الفرضيات التالية:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين في اختبار السرعة لصالح القياس البعدي.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في اختبار الرشاقة لصالح القياس البعدي.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في اختبار التحكم بالكرة لصالح القياس البعدي

3-أهداف البحث

تهدف هذه الدراسة إلى:

1. التعرف على أثر الألعاب المصغرة في تنمية السرعة لدى ناشئي كرة القدم.
2. التعرف على أثر الألعاب المصغرة في تنمية الرشاقة.
3. قياس مدى تأثير الألعاب المصغرة في تحسين التحكم بالكرة.

4-أهمية البحث

الأهمية العلمية

- إثراء المكتبة العلمية بدراسة تتناول الألعاب المصغرة وعلاقتها بتنمية الصفات البدنية والمهارة.

- توفير مرجع علمي يمكن الاستفادة منه في الدراسات المستقبلية.

الأهمية التطبيقية

- مساعدة مدربي الفئات السنية على تطوير برامجهم التدريبية.

- تحسين مستوى الأداء البدني والمهاري للاعبين الناشئين.

- توجيه الاهتمام نحو استخدام أساليب تدريبية ملائمة لمرحلة المراهقة.

5- حدود البحث

الحدود البشرية

ناشئو كرة القدم في مرحلة المراهقة (13 - 15 سنة).

الحدود المكانية

أُجريت الدراسة على احد اندية ولاية المسيلة (أكاديمية النجوم للصاعدة).

الحدود الزمانية

تم تطبيق البرنامج خلال الموسم الرياضي 2025/2026 لمدة 6 أسابيع.

الحدود الموضوعية

اقتصر البحث على دراسة:

- السرعة

- الرشاقة

- التحكم بالكرة

6-تحديد المصطلحات إجرائياً

6-1 الألعاب المصغرة (Small-Sided Games)

التعريف الاصطلاحي:

يعرفها Hill-Haas وزملاؤه بأنها مباريات أو مواقف تدريبية معدلة يتم فيها التلاعب بعدد اللاعبين وأبعاد الملعب وقوانين اللعب بهدف تطوير الجوانب البدنية والمهارية والخططية في ظروف مشابهة للمنافسة الحقيقية (Hill-Haas et al., 2011).

التعريف الإجرائي:

ويقصد بالألعاب المصغرة في هذه الدراسة مجموعة التمارين والمباريات التدريبية التي يعتمد عليها المدرب من خلال تقليص عدد اللاعبين أو مساحة اللعب أو تعديل بعض القوانين بما يخدم تطوير القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي الفئات الشبانية.

6-2 القدرات البدنية

التعريف الاصطلاحي:

يرى Bompa و Haff أن القدرات البدنية تمثل مجموعة الصفات البدنية الأساسية التي يعتمد عليها الأداء الرياضي، وتشمل القوة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة، وتشكل القاعدة الأساسية لتطوير الإنجاز الرياضي (Bompa & Haff, 2009).

التعريف الإجرائي:

ويقصد بالقدرات البدنية في هذه الدراسة مستوى امتلاك لاعبي الفئات الشبانية للصفات البدنية الأساسية المرتبطة بالنشاط الرياضي والمتمثلة في السرعة والتحمل والرشاقة والقوة، والتي يتم قياسها بواسطة الاختبارات المعتمدة في الدراسة.

3-6 القدرات المهارية

التعريف الاصطلاحي:

يعرف Schmidt و Lee الماهرة الحركية بأنها القدرة المكتسبة على أداء حركة أو مجموعة من الحركات بدقة وسرعة وفعالية لتحقيق هدف معين نتيجة التعلم والتدريب المستمر. (Schmidt & Lee, 2019)

التعريف الإجرائي:

ويقصد بالقدرات المهارية في هذه الدراسة مستوى إتقان اللاعبين للمهارات الأساسية الخاصة بالنشاط الرياضي محل الدراسة، مثل التمرير والاستقبال والمراوغة والتسديد، كما يتم قياسها من خلال الاختبارات المهارية المطبقة على أفراد العينة.

4-6 المراهقة

التعريف الاصطلاحي:

تعرف World Health Organization المراهقة بأنها المرحلة العمرية الممتدة من 10 إلى 19 سنة، والتي تتميز بسلسلة من التغيرات الجسمية والنفسية والعقلية والاجتماعية التي تقود الفرد نحو مرحلة الرشد (WHO, 2024).

التعريف الإجرائي:

ويقصد بالمراهقة في هذه الدراسة المرحلة العمرية التي ينتمي إليها أفراد عينة البحث من لاعبي الفئات الشبانية، والتي تتراوح أعمارهم بين (...) سنة و (...) سنة، باعتبارها مرحلة حاسمة في اكتساب وتطوير القدرات البدنية والمهارية.

7- الدراسات السابقة

أولاً : الدراسات الجزائرية:

- الدراسة الأولى زمام، غلاب، معروف(2025) :

العنوان:

Effectiveness of Training Using Small-Sided Games in Enhancing
Fundamental Football Skills Among U13 Players

المجلة:مجلة الإبداع الرياضي - جامعة المسيلة(ASJP)

النوع: مقال علمي محكم(Experimental Study)

العينة: 16 لاعب كرة قدم(U13)

المنهج: مجموعتين : تجريبية وضابطة (المنهج التجريبي)

الأدوات:

1. اختبارات التمرير
2. اختبارات المراوغة
3. اختبارات التحكم بالكرة
4. برنامج تدريبي بالألعاب المصغرة

النتائج:

تحسن دال في المهارات الأساسية

زيادة التكرار الحركي داخل اللعب

تطور واضح في الأداء الفني

التوصيات:

اعتماد الألعاب المصغرة في تعليم المهارات للفئات الشبانية

التركيز على التدريب التفاعلي بدل التمارين المعزولة

- الدراسة الثانية: معروف، بوزيد، دراجي (2025)

العنوان:

The Effect of Small-Sided Games with Pitch Constraints on Physical Abilities of Football Players

-المجلة: مجلة المنظومة الرياضية - جامعة الجلفة (ASJP)

-النوع: مقال علمي محكم

-العينة: 18 لاعب كرة قدم شبان

-المنهج: المنهج التجريبي

-الأدوات:

1. اختبارات السرعة

2. اختبارات التحمل

3. اختبارات الرشاقة

4. برنامج ألعاب مصغرة مع تقليص مساحة اللعب

النتائج:

تحسن دال إحصائياً في القدرات البدنية

فعالية تقليص مساحة اللعب في رفع الشدة التدريبية

التوصيات:

التحكم في مساحة اللعب داخل الألعاب المصغرة

اعتمادها في الإعداد البدني للفتات الشبانية

3-الدراسة الثالثة: عرقوب حسان وفتني مونية(2022)

العنوان: تأثير الألعاب المصغرة على سرعة لاعبي كرة القدم (فئة الأواسط)

المجلة: المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية – جامعة الجزائر 3

النوع: مقال علمي محكم

العينة: 19 لاعب كرة قدم(U15)

المنهج:المنهج التجريبي (قبلي/بعدي)

الأدوات:

- اختبار السرعة
- برنامج ألعاب مصغرة لمدة 12 أسبوع

النتائج:

تحسن دال في عنصر السرعة

ارتفاع مستوى الأداء البدني

التوصيات:

إدماج الألعاب المصغرة في تطوير السرعة

استخدامها في مرحلة الإعداد الخاص

- الدراسة الرابعة: حجاب عصام(2018) :

العنوان: تأثير الألعاب المصغرة في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم أواسط (19-17) سنة

المجلة: مجلة العلوم والتقنيات للنشاطات البدنية والرياضية – الجزائر

النوع: مقال علمي تجريبي

العينة: 40 لاعب (تجريبية + ضابطة)

المنهج: المنهج التجريبي

الأدوات:

اختبارات بدنية (سرعة - قوة - تحمل)

برنامج ألعاب مصغرة

النتائج:

تطور واضح في الصفات البدنية

تفوق المجموعة التجريبية

التوصيات:

اعتماد الألعاب المصغرة كأسلوب تدريبي أساسي

❖ ثانياً: الدراسات العربية

- الدراسة الأولى: حلواني وآخرون - (2017) تونس

العنوان: Effects of Small-Sided Games on Training Intensity in Youth Soccer Players

-المجلة : Biology of Sport

-النوع: مقال علمي محكم

-العينة: 16 لاعب كرة قدم(U15)

-المنهج: المنهج التجريبي

-الأدوات:

قياس معدل ضربات القلب

تقييم RPE

تحليل الأداء داخل الألعاب المصغرة

-النتائج:

ارتفاع شدة الجهد البدني

زيادة التفاعل المهاري

-التوصيات:

استخدام الألعاب المصغرة لرفع الشدة التدريبية

-ثالثاً: الدراسات الأجنبية

. Hill-Haas et al. (2011)

العنوان: Small-Sided Games in Football: A Systematic Review

-المجلة: Sports Medicine (Q1)

-النوع: مراجعة علمية (Systematic Review)

العينة: أكثر من 20 دراسة

-المنهج: تحليل دراسات سابقة

-الأدوات: تحليل الأداء البدني والمهاري

-النتائج:

تحسين التحمل

تحسين السرعة

تحسين المهارات

تحسين اتخاذ القرار

-التوصيات: اعتماد الألعاب المصغرة كأساس في التدريب الحديث

- الفجوة البحثية :

رغم تعدد الدراسات السابقة التي تناولت الألعاب المصغرة، إلا أنها أظهرت:

-فجوة في المحتوى:

معظم الدراسات ركزت على:

القدرات البدنية فقط

أو القدرات المهارية فقط

دون دراسة التكامل بينهما

-فجوة في الفئة:

قلة الدراسات الجزائرية التي تناولت:

الفئات الشبانية

مرحلة المراهقة بشكل دقيق

- فجوة في البيئة:

الدراسات الأجنبية أجريت في:

بيئات احترافية عالية المستوى

لا تعكس الواقع الجزائري بالكامل

- فجوة في التكامل: نقص الدراسات التي تجمع بين:

الألعاب المصغرة وباقي القدرات مجتمعة

-تتمثل الفجوة البحثية في قلة الدراسات التي تناولت بشكل متكامل أثر الألعاب المصغرة على تطوير القدرات البدنية والمهارية لدى الفئات الشبانية في مرحلة المراهقة داخل البيئة الجزائرية، رغم تأكيد الدراسات الأجنبية والعربية على فعاليتها.

A decorative rectangular border with ornate floral and scrollwork patterns in each corner and along the sides.

الفصل الثاني

الألعاب المصغرة

تمهيد

يُعدّ اللعب من الأنشطة الأساسية في حياة الإنسان، حيث يشكل مدخلاً هاماً للتعلم واكتساب المهارات، لا سيما في مرحلة الطفولة والمراهقة، وفي المجال الرياضي، تبرز الألعاب المصغرة كأحدى الوسائل التدريبية الحديثة والفعّالة، التي تجمع بين الطابع الترفيهي والبناء البدني والفني والتكتيكي. وتزداد أهمية هذه الألعاب في تدريب الفئات العمرية الصغيرة، مثل لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة، لما لها من دور في تحسين الصفات الحركية والقدرات المهارية، وبالأخص صفة السرعة.

يتناول هذا الفصل بالدراسة مفهوم الألعاب المصغرة، نشأتها وتطورها، وأهدافها المتعددة، إلى جانب مميزاتها وفوائدها التي جعلت منها خياراً أساسياً في الحصص التدريبية. كما يتم التطرق إلى الخصائص التي تميزها عن غيرها من الأساليب التدريبية، ومبادئ اختيارها، والقواعد المنظمة لاستخدامها بشكل فعّال، إضافة إلى الكيفية المثلى لتنظيمها ضمن بيئة التدريب. ويسعى الفصل إلى إبراز القيمة العلمية والتربوية لهذه الألعاب، وبيان الأسباب التي تدفع المدربين إلى توظيفها في مراحل التكوين الأساسي للاعبين.

1-اللعب:

1-1-تعريف اللعب:

هناك تعريفات مختلفة للعب وأخرى معقدة يمكن إيجاز بعضها فيما يلي: حسب عماد الدين إسماعيل " هو الوسيلة التي تسمح باكتشاف الأشياء والعلاقات الموجودة بينها" (عماد الدين إسماعيل، 1986، صفحة 09) أما حسن علاوى فيعرفه بأنه النشاط السائد في حياة الطفل ما قبل المدرسة كما يساهم بقدر كبير في المساعدة على النمو العقلي والخلقي والبدني والجمالي والاجتماعي، والمتتبع لنمو الأطفال يلاحظ تطور اللعب عندهم واختلافه باختلاف مراحل النمو (محمد حسن علاوة، 1986، صفحة 09)

أما التعريفان اللذان يدلان على مدى تعقيد مفهوم اللعب يتمثلان في " ريدير " reider حيث يقول نستطيع أن نرى احد الأطفال يقول لنا انه يلعب لان هذا يسره ويفرحه، لكن لا نستطيع الادعاء أن هذا يشرح ظاهرة اللعب. (Albermons.R. 43) . أما أوليفر كاميل " يقول مما لاشك فيه انه لا احد يستطيع أن ينكر دور اللعب بالنسبة للطفل، فهو يحتاج إليه مثل حاجته إلى الهواء الذي يتنفسه كما انه يساعده على اكتشاف المحيط الذي يعيش فيه وبالتالي يؤهله إلى الاندماج والتكيف، أما رغبة الطفل في اللعب فإذا لم يتم تحقيقها في الطفولة بصورة كاملة فإنه تؤثر في شخصيته مستقبلا كمراهق (مراشد، ص: 31)

1-2-فوائد اللعب

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

- ينفس على التوتر الجسمي والانفعالي عند اللاعب.
- يدخل الخصوبة والتنوع في حياة الطفل . أشياء جديدة عن نفسه وعن العالم المحيط به.
- يمكن المدرب من مساعدة اللاعب على حل مشكلاته الشخصية، إذ يوجههم إلى مفاتيح هامة لمسلكتهم.
- يتيح للناشئ الفرصة ليعبر عن حاجاته التي لا يستطيع التعبير عنها في حياته الواقعية.
- يعطي للاعب مجالا لتمارين عضلاته كما في ألعاب الحركة، والمجهود الجسمي.
- يجذب انتباه اللاعب ويشوقه إلى التعليم، فالتعليم باللعب يوفر للناشئ جوا طليقا يندفع فيه إلى العمل من تلقاء نفسه.

- يعطي للاعب الفرصة لاستخدام حواسه وعقله وزيادة قدرته على الفهم.
- اللعب الجماعي تقويم للخلق ، إذ تخضع فيه عوامل مهمة كالمشاركة الوجدانية والتضامن مع الزملاء.
- اللعب يوفر فرصة التعبير، وهي حاجة أساسية عند الإنسان، فلا بد في الحياة من التعبير لكي لا تصبح الحياة مملة (عدنان عرفان مصلح، ص 04)

1-3- وظائف اللعب:

إن وظيفة اللعب الأساسية و هدفها الأصلي هو توفير للناشئين الميل إلى الألعاب وإعدادهم للحياة المستقبلية من الناحية الجسمية والنفسية والاجتماعية والخلقية كما أن هناك وظائف ثانوية للعب والتي هي عبارة عن فوائد تكميلية والتي تشمل أمور أخرى نذكر منها ما يلي: اللعب يبعد الإنسان من الملل والضجر والقلق وما إلى ذلك من الإحساسات الأليمة. اللعب يهدئ الغرائز الفردية ويقلل من حدها.

اللعب يجعل الفرد يندمج في الجماعة ويخضع للقانون.

اللعب يصون العادات والتقاليد الاجتماعية ويحييها . (علي عبد الواحد واقفي، الصفحات

119-120)

من خلال طرح هذه الآراء عن اللعب نستطيع القول بأن اللعب هو ذلك النشاط الذي يخرج اللاعب الناشئ من وجدانيته إلى العالم الخارجي، حيث يستطيع هذا الأخير أن يخرج ما يحول في خاطره إلى أن يصل إلى مرحلة الإبداع، فاللعب ضروري لكل شخص وذلك لكونه أداة للنمو الجسدي والعقلي، الاجتماعي والنفسي.

1-4- العوامل المؤثرة في اللعب:

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

أ- الصحة:

من الأكيد أن اللاعبين الأصحاء يلعبون أكثر من الأطفال المرضى، وأن الصحة تعطي طاقة للاعب ونشاطا وقوة وحرارة يستطيع استغلالها في اللعب، فكل الدراسات تجمع على أن الأطفال الضعفاء المرهقين لا يشتركون في اللعب ولا يتمتعون بأدوات اللعب على عكس اللاعبين الأصحاء.

ب - الذكاء:

إن اللاعبين النبهاء يظهرون نشاطا أكثر ويلعبون بنسبة أكبر من الخاملين، كما أن لعبهم يظهر فيه نوع من التجديد اللاعب الذكي يتقدم من اللعب الحسي إلى اللعب الخيالي، وتظهر هذه الفروق مع مرور الزمن.

ج - البيئة:

تلعب البيئة دورا هاما في عملية اللعب وتؤثر بذلك تأثير مباشر على اللاعب، فنجد أن اللاعب الذي يتوفر لديه المساحات الشاسعة يلعب أكثر من الذي لا يتوفر لديه هذا العامل (نوار رشيد رويح ، كمال عثمان عبد القادر جوان 1992)

2- نشأة الألعاب المصغرة

تعد الألعاب المصغرة في كرة السلة إحدى الاستراتيجيات الحديثة التي تم تطويرها لتعزيز فعالية التدريب وتقديم بيئة تعليمية محفزة للاعبين، نشأت فكرة الألعاب المصغرة كوسيلة لتبسيط وتجزئة اللعبة الرئيسية إلى أنشطة أصغر وأكثر تخصصا، مما يتيح للاعبين تجربة الجوانب المختلفة للعبة بطريقة أكثر تركيزا.

تعود جذور الألعاب المصغرة إلى أوائل التسعينات عندما بدأ المدربون والباحثون في التعرف على أهمية التدريب التفاعلي في تحسين أداء اللاعبين، كان الهدف من استخدام الألعاب المصغرة هو تعزيز مهارات اللاعبين بشكل أكثر فاعلية من خلال توفير بيئات تدريب تحاكي جوانب محددة من اللعبة، مثل الهجوم والدفاع، بأسلوب مبسط وأكثر تحديدا.

وقد تطورت هذه الفكرة بشكل ملحوظ خلال السنوات الأخيرة، خاصة مع ظهور الأبحاث التي تدعم فعالية الألعاب المصغرة في تحسين الأداء البدني والمهاري، أصبحت الألعاب المصغرة جزءا أساسيا من منهجيات التدريب الحديثة، حيث تستخدم لتطوير المهارات الفنية والتكتيكية في إطار بيئة ممتعة ومحفزة .

تشير الدراسات إلى أن استخدام الألعاب المصغرة يوفر فرصا أفضل لتطبيق المهارات في سياقات واقعية، كما يساعد على تحسين التواصل والتعاون بين اللاعبين، مما يساهم في تعزيز الأداء الجماعي للفريق. وقد تم تأكيد هذه الفوائد من خلال أبحاث مختلفة، مثل الدراسة التي أجراها، والتي تناولت تأثير الألعاب المصغرة على الأداء البدني والمهاري في رياضات مختلفة. (Gabbett, 2009, pp. 1416-1426)

3- تعريف الألعاب المصغرة :

ويقول كل من كروم حسين وغول هشام نقلا عن حنفي محمود مختار أنها تلك التمرينات المحببة إلى نفوس اللاعبين والتي تجرى على مساحات ضيقة وبعدد معين من اللاعبين قد يكون هذا المعدل متساويا أو متفاوتا حسب الهدف أو الأهداف المسطرة (هشام، 2014، ص 33)

ويضيف حجاب عصام نقلا عن حماد مفتي ابراهيم أنه يمكن لأي متعلم من خلال الألعاب المصغرة أن يحقق النجاح في النشاط الممارس مما يزيد من حماسه وميوله نحو الممارسة وبذلك يزداد مستواه المهاري والبدني. (حجاب، 2019، ص 47)

الألعاب المصغرة هي أنشطة ترفيهية تشمل مجموعة متنوعة من الألعاب مثل ألعاب الجري، وألعاب الكرات، وألعاب الرشاقة تمارس هذه الألعاب عادة في مساحات ضيقة وتستخدم أدوات صغيرة، مما يجعلها مناسبة لمختلف الفئات العمرية، تتميز بمرونتها في القواعد ، مما يسمح بتكييفها وفقا لاحتياجات المشاركين وأهدافهم، تسهم هذه الألعاب في تعزيز التفاعل الاجتماعي وتطوير المهارات الحركية، كما توفر بيئة ممتعة وتنافسية تسهم في تحفيز المتعلمين وتطوير قدراتهم. (التهامي، 2018) تتطلب هذه الألعاب أدوات بسيطة وسهلة الاستخدام، مما يجعل ممارستها متاحة للجميع، كما يمكن تكرارها بسهولة بعد تقديم بعض الإيضاحات البسيطة للمشاركين، مما يعزز من التفاعل الاجتماعي ويساهم في تطوير المهارات البدنية والاجتماعية تعتبر هذه الأنشطة وسيلة رائعة للترفيه وتعزيز الروح الرياضية بين الأفراد. (الشربيني، 2018)

تعتبر الألعاب وسيلة تربوية فعالة في تعزيز دوافع المتعلمين لتحقيق الأهداف التعليمية، حيث تساهم في خلق بيئة تعليمية محفزة، إذ تساعد هذه الألعاب على إشباع حاجات الأفراد إلى الاعتبار والتقدير من الآخرين، مما يعزز من ثقتهم بأنفسهم ويشجعهم على المشاركة الفعالة في الأنشطة. تعتبر الألعاب أيضا وسيلة لتطوير المهارات الاجتماعية وتعزيز التعاون بين المتعلمين، حيث يتعلم المشاركون كيفية العمل معا وتحقيق الأهداف المشتركة، من خلال هذه الأنشطة، يتمكن المتعلمون من

تجاوز التحديات واستكشاف إمكانياتهم، مما يؤدي إلى زيادة شعورهم بالإنجاز والفخر. (عبد الله، 2017)

الألعاب المصغرة هي مجموعة من التمارين والأنشطة الترفيهية التي تغطي بشعبية كبيرة بين المشاركين، حيث تمارس على مساحات ضيقة، يمكن أن يختلف عدد اللاعبين في هذه الألعاب، حيث قد يكون متساويا أو متفاوتا، وفقا

للأهداف التي يسعى المربي لتحقيقها، تمثل هذه الألعاب بيئات تعليمية مرنة وغير مقيدة بقوانين صارمة، مما يسمح بتكييفها مع احتياجات وقدرات المشاركين المختلفة. (عاشور، 2020)

تعمل الألعاب المصغرة على تلبية احتياجات الأفراد، سواء كانوا أطفالا صغارا أو بالغين، وتساعدهم في التعلم وفقا لميولهم ورغباتهم الشخصية توفر هذه الأنشطة فرصة لاكتساب المهارات الحركية والاجتماعية وتعزيز الروح التنافسية بين الأفراد، تساهم الألعاب المصغرة أيضا في خلق بيئة ممتعة ومرحة، مما يساهم في تعزيز المتعة والسرور لدى المشاركين. (فؤاد، 2016) تلعب الألعاب المصغرة دورا مهما في تعزيز التعاون والعمل الجماعي، حيث يشجع المشاركون على التفاعل مع بعضهم البعض، مما يعزز من قدرتهم على التواصل وبناء العلاقات الاجتماعية، كما أن هذه الأنشطة تعتبر وسيلة فعالة لتطوير المهارات الحياتية، مثل حل المشكلات والتفكير النقدي. (الأفغاني، 2021)

من خلال مختلف التعريفات يمكننا استنتاج أن الألعاب المصغرة تمثل أداة متعددة الأبعاد، تجمع بين الأهداف التعليمية والترفيهية، وتوفر بيئة تفاعلية محفزة، فهي لا تقتصر على تعزيز الجوانب الاجتماعية والنفسية فحسب، بل تساهم أيضا في تطوير الجوانب البدنية والمهارية، من خلال هذه الألعاب، يتم تحسين القدرات الحركية واللياقة البدنية، والمهارات الفنية التي يمكن استخدامها في التدريب الرياضي، إضافة إلى ذلك، تشجع الألعاب المصغرة على التفكير الاستراتيجي واتخاذ القرارات في مواقف تنافسية، مما يجعلها وسيلة متكاملة لتطوير الفرد على المستويات الذهنية البدنية، والاجتماعية

4-أهداف الألعاب المصغرة :

الطريقة الألعاب المصغرة أهمية كبيرة في بلوغ أهداف مجتمعة لتطوير الصفات البدنية، وفي نفس الوقت تطوير المهارات الفنية للاعبين من أجل تكوين ذاكرة حركية للاعب في المستقبل ومن بين هذه الأهداف:

-تطوير وتحسين الصفات البدنية والأداء المهاري للاعبين.

-تطوير الصفات الإرادية لدى اللاعبين مثل العزيمة المثابرة، الثقة بالنفس... إلخ. ادخال عامل السرور إلى النفوس.

-اكتساب الصفات الحميدة مثل الإحساس بقيمة العمل الجماعي التعاون الطاعة، وتحمل المسؤولية. وتعتبر الألعاب المصغرة من بين الطرق التدريبية الحديثة والأكثر فاعلية، فالوضعيات والتراكيب الحالية موجودة بصفة جلية

في مختلف أشكالها، وذلك حسب خصائص الأهداف المسطرة، لذا فالأغلبية من المربين يحضرون لاعبيهم في مربعات صغيرة ومساحات. (Arede, 2020, pp. 9293-9297)

5- مميزات الألعاب المصغرة :

- تمتاز الألعاب المصغرة بكثرة أنواعها مما يجعل الفرصة للاختيار من بينها ما يتفق وميول الأفراد.
- تناسب كل الأعمار والقدرات من كلا الجنسين فيستطيع كل فرد أن يختار منها ما يناسب سنه وجنسه وقدرته.
- يمكن أدائها في أية مساحة من الأرض مهما صغرت.
- لا تخضع للقوانين المعترف بها ويمكن الاتفاق على وضع قواعد وقوانين عامة للعبة.
- لا تحتاج ممارستها أي قدرة جسمية وعقلية عالية.
- مجال واسع لتجديد النشاط والشعور بالسعادة والترويح عن النفس.
- تمتاز مسابقات الألعاب الصغيرة بالحماس وروح المنافسة في نفوس التلاميذ لها والتي لها دور كبير في تنمية قوة الملاحظة وسرعة التلبية واليقظة.
- فرصة مناسبة إعطائهم حق ممارسة الحكم الذاتي أي حكم أنفسهم بأنفسهم.
- تؤهل الأطفال للألعاب الكبيرة.
- تنمي روح الجماعة والتعاون كما في الألعاب الجماعية.
- ليست لها هيئات رياضية تشرف عليها.
- تمارس بالأدوات أو بدونها . (أبو عبدة، 2002، ص 156)

6-فوائد الألعاب المصغرة

للألعاب المصغرة فوائد عظيمة للأطفال وتؤكد الدراسات بان الأطفال يتعلمون من خلال اللعب وفق قوانين ملائمة، حيث ذكر ميتشال (Michael، 2011) بأن الألعاب المصغرة لها فوائد عديدة منها تتيح المشاركة لجميع اللاعبين وتكسبهم نجاحات متكررة :

- تحسين المهارة الفردية ومهارات أداء الفريق كالاستحواذ على الكرة.

- 2 تخلق بيئة للمنافسة والتحدي والمتعة بين اللاعبين.
- 3 إتاحة الفرص في اتخاذ القرار وحل المشكلات.
- إضافة شروط وقواعد تؤدي إلى تحقيق هدف التدريب بكفاءة وفعالية.
- قدرة اللاعب على مواجهة المشاكل التكتيكية مرار وتكرار .
- قدرة اللاعب على الاتصال بالكرة مرار وتكرار .
- الشعور بالمتعة والمرح عند ممارسة الألعاب المصغرة.
- تعطي وقت أكثر للعب.
- تحسن القدرات الفردية للاعب وتخلق مواقف لعب (1 ضد 1).

توجد العديد من الدراسات والأدلة في مختلف دول العالم المتقدمة على ان استخدام الألعاب المصغرة في كرة القدام يطور من أداء اللاعبين الشباب وهذا لأن نقص عائد اللاعبين يؤدي إلى لمس الكرة أكثر، أيضا مشاركة الكرة أكثر يزيد من عامل الترفيه لدى اللاعبين (p ، 2007، 73 kelly cross).

وقد ثبت بالدراسة أن تنمية القدرات البدنية للاعب أو الناشئ عن طريق التمرينات الشكلية النظامية تؤدي إلى بعض التقدم إلا أنها تؤدي إلى الملل وعدم الارتياح وسرعة التعب. (زكية إبراهيم ومصطفى السايح، 2009، ص 28).

7-خصائص الألعاب المصغرة :

لا يشترط ممارستها طبقا لقواعد وقوانين دولية معترف بها إذا لا يرتبط فيها زمن للعب وعدد اللاعبين أو مساحة وحجم ومكان اللعب أو مواصفات الأدوات المستخدمة بأية اشتراطات او قواعد دولية. سهولة تغيير قواعد وقوانين اللعبة مما يتناسب مع الظروف والمناسبات أو بما يتلاءم ومحاولة تحقيق بعض الأهداف المعينة، وفي كثير من الأحيان يمكن قيام اللاعبين بتحديد او اختيار القوانين التي يرغبون في تطبيقها اثناء اللعب. عدم وجود مهارات حركية او خطط ثابتة لكل لعبة عطيات محمد خطاب، ص171).

8- مبادئ اختيار الألعاب المصغرة:

- يمكن حصر هذه المبادئ في النقاط التالية:
- فهم الغرض من اللعبة ومراعاة الظروف التالية: السن، الجنس، النمو.

- أن يكون هناك توافق بين غرض المدرب من اللعبة ورغبة اللاعبين فيها وهيئ الغرض لاكتشاف قابليتهم البدنية والمهارية.

- مراعاة قانون التدرج التدريبي للواجبات الحركية المتعلمة حيث تنتقل باللاعب تدريجياً من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد و بصفة عامة نبدأ بالألعاب البسيطة لنصل إلى الألعاب المعقدة .

- مراعاة أن تكون الألعاب متنوعة ومشوقة واقتصادية وبما يتفق مع احتياجات الهدف

التدريبي

- 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 التدريبي يتطلب ذلك مع مراعاة ألا تكون الإعادة جملد التكرار فقط. (قاسم المندلاوي وآخرون، ص: 173-172).

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

- مراعاة المشاركة لجميع اللاعبين.

9-قواعد استخدام الألعاب المصغرة:

لنجاح العملية التدريبية باستخدام الألعاب المصغرة يجب اتباع بعض القواعد التالية (Gille 2010):

تكييف عدد اللاعبين مع الأهداف المحددة التأثير على الجوانب التقنية والخططية) في إطار الكفاءة الفيسيولوجية ومع ذلك ينصح بالألعاب المصغرة (6) ضد (6) كحد أقصى في اللاعبين.

وجود حارس المرمى عامل جد مهم في تحفيز اللاعبين وبالتالي زيادة نشاط القلب والأوعية الدموية (Dellal et coll 2008).

تكييف حجم الملعب أبعاد الملعب) يكون حسب عدد اللاعبين.

اللعبة لفترات قصيرة يسمح بارتفاع ضغط القلب والأوعية الدموية وليس بالضرورة أن يكون العكس.

يتم تكرار هذه الفترات القصيرة والمكثفة (الشديدة) على مدار (307) دقيقة.

يفضل الراحة السلبية من أجل الأداء بمستوى جيد عند تكرار السلاسل (اللعب) اذ تتطلب الألعاب المصغرة جهدا كبيرا على مستوى القلب والعضلات (الثنائيات، تغيير الاتجاه، تكرار الجري ...).

اقترح مدة كافية للاسترجاع بين السلاسل اللعب وفقا لنموذج المباراة والحاجة البدنية التي يتطلبها.

تطوير التدريب النشط انطلاقا من ردود الفعل (التشجيع) واجبار اللاعبين على العمل في الحدود القصوى والتي سوف تسمح بزيادة شدة الجهد على القلب والأوعية الدموية

(Rapinini et coll 2006).

توفير الكرات أثناء التدريب بالألعاب المصغرة أو استخدام مساحة مسيجة من أجل تجنب تضييع الوقت أثناء اللعب الذي يسبب انخفاض نبضات القلب.

10-تنظيم واستخدام الألعاب المصغرة:

تحتوي الألعاب المصغرة على جميع متطلبات الأداء في كرة القدم فهي تدمج الجانب البدني مع كل من الجانب المهاري والخططي مما جعلها واسعة الاستخدام إذ ما أراد المدرب استغلالها في احد جوانب الأداء لذلك على المدرب أو المكون أن يأخذ بعين الاعتبار جميع العلامات، حيث يمكنه تنظيم التدريب وفقا للأهداف المسطرة من التدريب وذلك من خلال:

-العنوان المختار

-الجانب المراد تنميته

- النظام الغالب في التدريب ، فالشيء الذي يجب أن يركز عليه المدرب هو

الهدف أي الجانب المراد تنميته.

في الألعاب المصغرة وجود المرامي (صغيرة أو كبيرة) يزيد من دافع اللاعبين لأنهم في وضعية

منافسة. هناك العديد من أشكال اللعب:

- حرية اللعب (حرية التعبير العفوية والابداع، ...)

- لعبة موجهة (توقف عند تصحيح الأخطاء)

- لعبة تحت هدف وذلك حسب النقائص المسجلة في المباريات.

(FIFA Football des Junes, P177)

11- أسباب استخدام الألعاب المصغرة:

تتميز الألعاب المصغرة بشعبية كبيرة ليس فقط عند اللاعبين الكبار بل أيضا عند اللاعبين الشباب حيث استخدامها يبدأ في سن مبكرة، بسبب ميادين صغيرة وعدد صغير من المشاركين عند مباريات على مساحات صغيرة كل لاعب يكون على اتصال مع الكرة ويبحث في كثير من الأحيان مواقف اللعبة المشتركة (coranica et all 2001) هذه الحالات تتطلب مهارات جيدة مثل التمرير المراوغة، التخلص من المراقبة والتعاون مع الآخرين. (katis).

أ- مسات أكثر للكرة :

عدد قليل من اللاعبين داخل المساحة يعني أن كل لاعب سيحصل على لمسات أكثر للكرة حتى يكون لديه مزيد من الفرص لإنجاز القرارات والعمل على كفاءتها في وضعية تنافسية.

ب تسهيل اتخاذ القرارات:

سيكون للاعبين قرارات أفضل عندما يكون هناك عدد قليل من اللاعبين في الميدان بسبب وجود خيارات أقل للنظر فيها وعندما يتطور الفهم والإحساس من طرف اللاعبين من ثم نزيد في الخيارات، لا يمكن أن نتوقع أن لاعب أقل من 6 سنوات يتخذ قرارا عندما يركز على مراقبة الكرة.

ج - تسجيل المزيد من الأهداف:

كل لاعب بغض النظر عن العمر يحب الشعور بتسجيل هدف تراهم يسرعون إلى البيت بعد المبارات مع ابتسامة عريضة على وجوههم يخبرون الأم والأب ويصرخون "أنا سجلت" وهذا ما يجعلهم يحبون الألعاب.

د المزيد من المساحات للإبداع

زيادة المساحة يسمح للاعبين بالتمرير دون معاناة.

الخلاصة :

من خلال ما تم عرضه في هذا الفصل، يتضح أن الألعاب المصغرة تمثل عنصرًا محوريًا في العملية التدريبية، خاصة لدى فئة الناشئين، فهي تجمع بين المتعة والفائدة، وتوفر بيئة مناسبة لتحفيز اللاعبين على بذل الجهد، وتطوير قدراتهم البدنية والذهنية والتكتيكية. كما تتميز بالمرونة والقابلية للتكيف مع مختلف الأهداف التدريبية، مما يجعلها وسيلة فعالة لتحسين صفة السرعة ومهارات أخرى لدى لاعبي كرة القدم.

لقد ساهمت هذه الألعاب في إحداث نقلة نوعية في طرق التدريب المعتمدة، بفضل بساطتها وتنوعها وسهولة تطبيقها في ظروف تدريبية مختلفة، ويمثل الاستخدام المدروس والمنظم لها خطوة أساسية نحو تحسين أداء اللاعبين، وتكوين قاعدة قوية من المهارات والقدرات التي تؤهلهم لمواجهة متطلبات اللعب الحديثة.

A decorative rectangular border with ornate floral and scrollwork patterns in each corner and along the sides.

الفصل الثالث

عناصر اللياقة البدنية في كرة القدم

تمهيد

أصبحت اللياقة البدنية عنصراً مهماً وأساسياً للفرد سواء كان عادياً أو رياضياً، ولم تعد هدفاً يقتصر على الرياضيين فقط، بل أصبحت وسيلة لتحقيق الصحة والارتقاء بنوعية حياة الإنسان. ولذلك اهتم المختصون في المجال الرياضي بهذا العنصر في مختلف المنافسات الرياضية، ومنها كرة القدم. كما أن اكتساب اللياقة البدنية يتطلب إعداداً بدنياً منظماً يتم من خلال عملية التدريب الرياضي باستخدام طرائق علمية حديثة ومدرسة.

وعليه، سنحاول في هذا الفصل التطرق إلى جانبين أساسيين هما: اللياقة البدنية والإعداد البدني. حيث نبدأ بمفاهيم اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم، مع عرض التعاريف المختلفة التي قدمها المتخصصون في المجال الرياضي، ثم ننتقل إلى المتطلبات البدنية الخاصة باللعبة، من خلال ذكر الصفات البدنية لكرة القدم. بعد ذلك نتناول عنصر الإعداد البدني بوصفه العملية التي يتم من خلالها تنمية الصفات البدنية عبر التدريب الرياضي، مثل: التحمل، السرعة، القوة، المرونة، والرشاقة وغيرها، مع التطرق إلى مفهوم كل عنصر وأنواعه وأهميته، خاصة لدى لاعب كرة القدم، إضافة إلى طرق تطويره وتنميته.

1- مفهوم اللياقة البدنية

تباينت آراء العلماء في تقديم تعريف دقيق لمصطلح اللياقة البدنية، إلا أن المضمون العام يكاد يكون متقارباً، حيث تناول أغلب الباحثين هذا المفهوم من زوايا متعددة: فسيولوجية، نفسية، وصحية. واعتبروا أنها مستوى الحالة البدنية التي يعتمد عليها الرياضي في أداء مكونات اللياقة الخاصة بكل رياضة، والتي يمكن قياسها باستخدام الاختبارات والأجهزة العلمية، ومقارنتها بالمستوى الأمثل.

وترى منى أحمد عبد الكريم (2002، ص 62) أن اللياقة البدنية هي قدرة الفرد وكفاءته البدنية على القيام بواجباته الحياتية دون إجهاد أو تعب، وتُعد القاعدة الأساسية التي تُبنى عليها إمكانية ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة. كما تشير إلى أن اللياقة البدنية تتضمن تنمية المهارات الحركية الأساسية، وبدونها يصبح تحقيق الأهداف الرياضية أمراً صعباً وقد يكون مستحيلاً.

ويرى كل من كارلوس بوخير ولارسن من أمريكا، ويافيك وكارزليك من تشيكوسلوفاكيا سابقاً، أن مفهوم اللياقة البدنية يشمل مجموعة من القدرات العقلية والنفسية والخلقية والاجتماعية والثقافية والفنية والبدنية (كمال درويش، وحسن محمد، 1984، ص 35). وهذا يدل على اتساع المفهوم ليشمل الإنسان ككل وليس الجانب البدني فقط.

أما الخبير السوفييتي كورياكوفسكي فيرى أن اللياقة البدنية هي نتيجة تأثير الرياضة في أجهزة الجسم، وخاصة ما يتعلق بمستوى القدرة الحركية، وأن الهدف من تنمية اللياقة البدنية هو الوصول إلى الكفاءة باعتبارها قاعدة أساسية للبناء الرياضي السليم وتحقيق إنجازات عالية (مختار حنفي، 1988، ص 64).

ويضيف عبد الخالق (2003، ص 123) أن اللياقة البدنية تمنح الفرد القدرة على تحقيق الإنجاز البدني وتنفيذه بكفاءة، إضافة إلى توظيف الصفات النفسية مثل الإرادة والانفعال في الأداء. بينما يرى حمادة (2001، ص 20) أنها الحالة السليمة للفرد الرياضي من حيث كفاءة جهازه الجسمي، مما يمكنه من استخدام مهاراته بكفاءة عالية خلال الأداء البدني بأفضل جهد ممكن.

كما يرى هاريسون وكلاارك أن اللياقة البدنية هي القدرة على أداء الواجبات اليومية بحيوية وبقظة دون تعب غير مبرر، مع توفر طاقة كافية لممارسة الأنشطة الترفيهية ومواجهة الطوارئ غير المتوقعة (Harrison & Clarke, 2000) ويرى Marvey Dants (2000) أنها القدرة على أداء عمل بدني دون تعب وبدرجة فعالة، مع سرعة الاستشفاء من الإرهاق، بينما يشير Hunter (1990 ، ص 87) إلى أنها مجموعة من القدرات الوظيفية اللازمة لأداء الأعمال التي تتطلب جهداً بدنياً.

كما يؤكد الجبور (2012، ص 07) أن اللياقة البدنية تؤثر بشكل مباشر على جودة اليقظة الذهنية والصحة النفسية، لأن ما يقوم به الجسم ينعكس على قدرات العقل وأدائه.

ويرى حسن معوض (1997، ص 65) أن اللياقة البدنية هي قدرة الفرد على أداء مهام حياته اليومية بأعلى مستوى من الكفاءة، وتشمل القدرات العضلية والعاطفية والجسدية.

ويجمع أغلب علماء التدريب الرياضي على أن اللياقة البدنية تمثل المكون الأساسي الذي تُبنى عليه بقية عناصر الجاهزية البدنية أو ما يُعرف بـ"الفورمة الرياضية"، سواء من حيث الجانب العضوي المتعلق بسلامة الأجهزة، أو الجانب الوظيفي المتعلق بكفاءة أجهزة الجسم المختلفة. كما تشمل اللياقة عناصر ترتبط بالصحة مثل اللياقة القلبية التنفسية والتركيب الجسمي.

يتضح من تعدد التعاريف أن مفهوم اللياقة البدنية لم يعد مفهوماً أحادياً يرتبط بالقوة أو التحمل فقط، بل أصبح مفهوماً مركباً يجمع بين الجوانب الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية وحتى الإدراكية، وهذا التطور في الفهم يعكس تطور علم التدريب الرياضي نفسه، حيث انتقل من التركيز على الأداء العضلي إلى الاهتمام بالإنسان الرياضي كمنظومة متكاملة.

كما أن إدراج عناصر مثل الصحة النفسية واليقظة الذهنية يدل على أن اللياقة البدنية لم تعد هدفاً تنافسياً فقط، بل أصبحت مؤشراً على جودة الحياة. وفي سياق كرة القدم الحديثة، يكتسب هذا المفهوم أهمية أكبر، لأن الأداء لم يعد يعتمد على الموهبة فقط، بل على القدرة على التكيف مع الجهد العالي والمتغير طوال زمن المباراة.

2-أقسام اللياقة البدنية من حيث مكوناتها

تنقسم اللياقة البدنية من حيث مكوناتها إلى قسمين رئيسيين، يرتبط كل منهما بطبيعة مختلفة من القدرات البدنية والوظيفية لدى الفرد الرياضي:

2-1- القسم الأول: مكونات مرتبطة بالجانب الصحي

تشمل المكونات المرتبطة بالصحة العناصر الأساسية التي تدعم كفاءة الجسم الوظيفية وقدرته على أداء النشاط البدني لفترات طويلة، وهي:

- **اللياقة القلبية الوعائية:** تشير إلى قدرة الجسم على أداء تمرين شامل يستمر لعدة دقائق أو أكثر. وفي كرة القدم يُعد الجري الشكل الأساسي لهذا النوع من اللياقة، إذ يعتمد اللاعب على الجهاز القلبي التنفسي بشكل مستمر طوال المباراة .
- **القوة العضلية:** وهي أقصى قوة يمكن أن تنتجها العضلات الهيكلية. وتُعد ضرورية في كرة القدم عند الالتحامات البدنية والمنافسة على الكرة مع الخصم .
- **التحمل العضلي:** ويُقصد به قدرة العضلات على أداء انقباضات متكررة دون تعب مفرط، ويظهر ذلك بوضوح في الجري المتكرر والجهود المتقطعة أثناء المباراة .
- **المرونة:** وهي مدى الحركة المتاحة حول المفصل أو مجموعة من المفاصل، وتُعد مهمة لتحسين الأداء المهاري وتقليل خطر الإصابات .
- **تركيب الجسم:** ويعبر عن النسب المكونة للجسم من الأنسجة المختلفة، ويُقسم عادة إلى كتلة دهنية وكتلة خالية من الدهون، ويُعد مؤشراً مهماً على الحالة الصحية العامة .

وتُعد هذه المكونات الأساس الذي يقوم عليه المستوى الصحي للفرد، إذ تساهم في تحسين كفاءة القلب والرئتين، وتقوية العضلات، وزيادة القدرة على أداء الأنشطة اليومية دون تعب مبالغ فيه.

2-2- القسم الثاني: مكونات مرتبطة بالأداء المهاري

تركز هذه المكونات على القدرات الحركية التي تُسهم في تحسين الأداء الرياضي داخل المواقف التنافسية، وتشمل:

- **المرونة الحركية:** وهي القدرة على تغيير وضع الجسم والتحكم في الحركة بسرعة وكفاءة، وتُعد أساسية في كرة القدم بسبب متطلبات الالتفاف، الدوران، القفز، وتغيير الاتجاه .
- **التوازن:** وهو القدرة على التحكم في وضعية الجسم أثناء الثبات أو الحركة، وتُعد ضرورياً للحفاظ على السيطرة على الكرة وتنفيذ المهارات بدقة .
- **التوافق العصبي العضلي:** ويعني التكامل بين الجهاز العصبي والعضلات من أجل تنفيذ حركات دقيقة ومنسقة بين أجزاء الجسم المختلفة .
- **القوة الانفجارية:** وهي القدرة على إنتاج قوة كبيرة في زمن قصير، وتُستخدم في القفز، التسديد، والانطلاق السريع .
- **السرعة:** وتعني القدرة على أداء الحركات أو قطع المسافات في أقل زمن ممكن، وهي عنصر حاسم في الأداء الهجومي والدفاعي .
- **زمن رد الفعل:** وهو الوقت المستغرق للاستجابة لمثير خارجي، مثل تمريرة مفاجئة أو حركة الخصم، وتُعد من العوامل الحاسمة في الأداء التنافسي .

(إبراهيم مفتي، 2004، ص 32)

وقد أشار عدد من الباحثين إلى تصنيفات متعددة لمكونات اللياقة البدنية؛ حيث يرى Bucher و Vannier و Foster و (2000) Gallahue أن عناصر اللياقة البدنية تشمل: القوة، التحمل الدوري التنفسي، التوافق، السرعة، المرونة، الرشاقة، والقدرة (ص 21).

كما يضيف (2000) Prentice أن اللياقة البدنية يمكن اختصارها في عناصر أساسية تشمل: القوة، التحمل الدوري التنفسي، التوافق، الرشاقة، القدرة، التوازن، المرونة، الدقة، وتحمل الجهد.

ويرى (Harrison 2000، ص 120) أن عناصر اللياقة البدنية يمكن تصنيفها إلى ثلاثة محاور رئيسية، تشمل: القوة العضلية، التحمل العضلي، والتحمل الدوري التنفسي، مع التركيز على كفاءة الأداء الوظيفي للجسم.

يُظهر هذا التصنيف أن اللياقة البدنية لم تعد مفهوماً بسيطاً يقتصر على القوة أو التحمل فقط، بل أصبحت بنية مركبة تجمع بين الصحة العامة والأداء المهاري. فالمكونات الصحية تمثل الأساس الفسيولوجي الذي يضمن استمرار الأداء دون تعب أو إصابات، بينما ترتبط المكونات المهارية مباشرة بفعالية اللاعب داخل المنافسة.

كما أن هذا التقسيم يعكس التحول في علم التدريب الحديث نحو الدمج بين "الصحة والأداء"، حيث لم يعد الهدف فقط هو رفع مستوى اللياقة، بل تطويرها بما يخدم متطلبات اللعب التنافسي، خصوصاً في كرة القدم التي تتطلب مزيجاً دقيقاً من التحمل، السرعة، والتوافق الحركي في آن واحد.

3-أنواع اللياقة البدنية

3-1-اللياقة البدنية العامة

هي مقدرة يتمتع بها الرياضي، تمكنه من خلال أجهزته الفسيولوجية وأعضاء جسمه من أداء وظائفها بكفاءة وفعالية بصورة شاملة ومرنة خلال ممارسة أنشطة بدنية أو رياضية عامة (إبراهيم مفتي، 2004، ص 31).

ويرى بعض الباحثين أن اللياقة البدنية العامة، أو ما يُطلق عليها اللياقة البدنية الأساسية، هي تلك الكفاءات البدنية التي يسعى كل فرد، رياضياً كان أو غير رياضي، إلى اكتسابها، لأنها تمكنه من أداء دوره بشكل فعال داخل المجتمع (أحمد صلاح، قرعة، 2007، ص 123).

وعليه، يمكن القول إن اللياقة البدنية العامة هي قدرة الجسم وكفاءته على مواجهة متطلبات الحياة اليومية، بما يضمن قيام الفرد بمهامه المختلفة بأفضل صورة ممكنة. كما أن الارتقاء باللياقة البدنية العامة يتطلب تنمية مكوناتها الأساسية وفق مجموعة من المبادئ، أهمها:

- الشمولية: وتعني تنمية جميع مكونات اللياقة البدنية دون إهمال أي عنصر، مثل القوة، السرعة، التحمل، المرونة، والرشاقة .

- **الاتزان:** ويقصد به تطوير المكونات البدنية بشكل متوازن دون التركيز على عنصر واحد على حساب العناصر الأخرى .
- **الحجم المناسب:** أي أن يكون تطوير المكونات البدنية متناسباً مع قدرات الفرد وإمكاناته البدنية، سواء الموروثة أو المكتسبة .

3-2- اللياقة البدنية الخاصة

ترتكز اللياقة البدنية الخاصة على القواعد والمبادئ العامة التي تهدف إلى تطوير الأداء في الألعاب الرياضية التخصصية. فهي تتطلب تكويناً بدنياً وعضوياً خاصاً يمكن اللاعب من استخدام مهاراته في مختلف المواقف الرياضية بأقل جهد ممكن، من خلال توظيف عناصر اللياقة البدنية بما يتلاءم مع متطلبات اللعبة.

كما تُعد اللياقة البدنية الخاصة الأساس الذي يُبنى عليه الأداء التخصصي، وهي التي تُؤجّه إعداد اللاعب نحو متطلبات اللعبة المحددة، خصوصاً في كرة القدم (حسين قاسم حسن، 1998، ص 16).

4- اللياقة البدنية في الأنشطة الرياضية

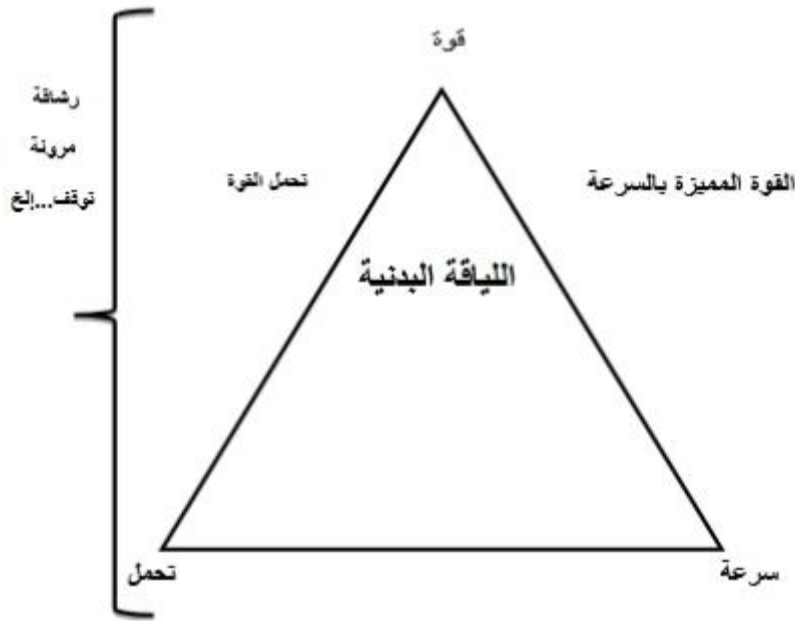
لا شك أن اللياقة البدنية تُعد عنصراً مهماً في حياة الإنسان، إذ تساعد على بناء الكتلة العضلية والمحافظة على صحة العضلات وكفاءة أعضاء الجسم الحيوية، مما يجعل الجسم في حالة وظيفية سليمة. كما تساهم في الوقاية من العديد من الأمراض والمشاكل الصحية، وتعمل كذلك على تعزيز ثقة الفرد بنفسه، وتقليل حدة التوتر والضغط النفسي والاكتئاب. وبذلك تتجاوز أهميتها الجوانب البدنية لتشمل الأبعاد الاجتماعية والصحية والنفسية والعقلية.

وتُعد اللياقة البدنية القاعدة الأساسية التي تُبنى عليها إمكانية ممارسة الأنشطة البدنية بمختلف أنواعها، حيث تُشكّل الأساس لتطوير اللياقة البدنية الخاصة، وإتقان المهارات الأساسية، والخطط، وطرائق اللعب. وبدونها يصبح تحقيق هذه الأهداف أمراً صعباً أو غير ممكن.

ويشير مروان عبد المجيد (1999، ص 99) إلى أن أهمية اللياقة البدنية ترتبط بعدة جوانب حيوية مثل الذكاء، والتحصيل، والنضج الاجتماعي، والقوام الجيد، والصحة البدنية والعقلية، إضافة إلى القدرة على مواجهة الطوارئ غير المتوقعة.

كما تؤكد مرسي دلال وعلي حسين (2004، ص 103) أن الأفراد ذوي المستوى الرياضي العالي، أي الذين يتمتعون بلياقة بدنية مرتفعة، يكونون أكثر قدرة على التكيف الشخصي والاجتماعي مقارنة بالأفراد ذوي المستوى البدني الضعيف. كما تشير إلى أن ضعف اللياقة البدنية يؤدي إلى ضغوط اجتماعية ويؤثر سلباً على صورة الفرد عن ذاته وإدراكه لقدراته الحركية والجسمية (علي أحمد حسين، 2009، ص 64)

وتُعد اللياقة البدنية والحركية من العوامل الأساسية التي يجب تنميتها والعناية بها، إذ إن الفشل في تطويرها يؤدي إلى آثار سلبية على الجوانب النفسية والاجتماعية للفرد، ويؤثر على مفهومه لذاته وصورته الجسمية وإمكاناته الحركية.



شكل رقم (1): اللياقة البدنية في الأنشطة الرياضية (علي أحمد حسين، 2009)

وفي المجال الرياضي عموماً، تلعب اللياقة البدنية دوراً محورياً في ممارسة أي نشاط رياضي وإتقانه حسب طبيعته، مما ينعكس إيجاباً على نتائج الرياضي وقدرته على الفوز في المنافسات. ولذلك اتفق معظم العلماء والمختصين على أن اللياقة البدنية تمثل مكوناً أساسياً تُبنى عليه بقية عناصر الأداء الرياضي، وصولاً إلى ما يُعرف بـ"الفورمة الرياضية".

ونظراً لأهميتها، أصبحت اللياقة البدنية من الركائز الأساسية في التربية البدنية والرياضية، إذ تُعد بمثابة العمود الفقري لكل نشاط رياضي (حسين قاسم حسن، 1998، ص 110)

5-المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم

تُعد كرة القدم من الألعاب الجماعية التي يتطلب فيها اللاعب بذل مجهودات بدنية كبيرة وطاقة حركية عالية، نظراً لاعتماده على مجموعة متنوعة من المهارات الحركية مثل الجري، القفز، ضرب الكرة، المراوغة، والتصويب. وهذه المهارات لا يمكن أن تكون فعالة إلا إذا ارتبطت بمستوى عالٍ من المتطلبات البدنية الخاصة بالعبة.

ولذلك، فإن أداء اللاعب خلال المباراة في أفضل حالاته يتطلب امتلاكه للياقة بدنية مرتفعة، تمكنه من تنفيذ المهارات الفنية بكفاءة عالية، مثل سرعة الجري، التحكم في الكرة، تغيير الاتجاه، المراوغة، والانطلاق بالكرة، إضافة إلى القدرة على الاستحواذ عليها من الخصم.

وتُعد اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم القاعدة الأساسية التي تمكن اللاعب من بلوغ مستويات أداء عالية تؤهله للتفوق، خاصة مع التطور الكبير في متطلبات اللعبة خلال السنوات الأخيرة (صالح بوصوري، 2018، ص 43).

يظهر هذا المحور أن اللياقة البدنية في كرة القدم لم تعد مجرد عنصر مساعد، بل أصبحت شرطاً أساسياً لنجاح الأداء المهاري والخططي. فالتطور الحديث في كرة القدم رفع من شدة اللعب وسرعته، مما جعل اللاعب مطالباً بدمج القدرات البدنية مع المهارات التقنية بشكل متكامل.

كما يتضح أن ضعف اللياقة البدنية لا يؤثر فقط على الأداء داخل الملعب، بل يمتد تأثيره إلى الجوانب النفسية والاجتماعية للاعب، مثل الثقة بالنفس وصورة الذات، وهو ما يؤكد الطبيعة الشمولية لهذا المفهوم. وبالتالي فإن التدريب الحديث لم يعد يركز على الجانب البدني فقط، بل يسعى إلى بناء لاعب متكامل بدنياً ونفسياً وتكتيكياً.

6-تعريف مستوى اللياقة البدنية

أثناء دراسة مستوى اللياقة البدنية، نواجه عدة مفاهيم غير واضحة أو متعددة التحديد، إذ نجد أن مفهوم اللياقة البدنية قد يُعطى أحياناً معنى واسعاً وشاملاً، بحيث يتضمن جميع جوانب الأداء البدني والإنساني. ووفقاً لكل من جارس بوخير ولارسون من الولايات المتحدة الأمريكية، وكذلك بافيك وكزلييك من تشيكوسلوفاكيا سابقاً، فإن مفهوم اللياقة البدنية يشمل مجموعة من القدرات العقلية والنفسية والخلقية والاجتماعية والثقافية والفنية والبدنية (كمال درويش، وحسن محمد، 1984، ص 35).

وفي بعض المصادر الأخرى نجد مفهوماً أكثر تحديداً وأقل شمولية، حيث يقدم كل باحث تعريفه الخاص وفق زاوية اهتمامه. فعلى سبيل المثال، يرى الخبير السوفييتي كورياكوفسكي أن مستوى اللياقة البدنية هو نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم، وخاصة ما يتعلق بمستوى القدرة الحركية.

كما أن مصطلح اللياقة البدنية قد يُستخدم أحياناً للدلالة على مفاهيم متقاربة مثل: الصفات البدنية، الصفات الحركية، القابلية الحركية، القابلية الفسيولوجية أو الخصائص الحركية، حيث تُشير جميعها إلى مجموعة الخصائص البدنية الأساسية التي تؤثر في نمو الفرد وتطوره. ويهدف تطوير اللياقة البدنية في هذا السياق إلى الوصول إلى الكفاءة البدنية باعتبارها قاعدة أساسية للبناء السليم وتحقيق إنجازات عالية (حنفي محمد مختار، 1988، ص 62-63).

وتعرّف منظمة الصحة العالمية مستوى اللياقة البدنية بأنه القدرة على أداء عمل عضلي دون مشقة مفرطة، مع الحفاظ على كفاءة الجسم الوظيفية.

كما يتجه بعض العلماء إلى التركيز على الجانب الفسيولوجي في تعريف اللياقة البدنية، حيث يرى فوكس وآخرون (1987) أنها الكفاءة الفسيولوجية أو الوظيفية التي تسمح بتحسين نوعية الحياة (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، وأحمد نصر الدين، 2003، ص 13).

يتضح من هذه التعريفات أن مفهوم مستوى اللياقة البدنية لا يمكن حصره في جانب واحد، بل هو مفهوم متعدد الأبعاد يتراوح بين الشمولية الإنسانية (العقلية، النفسية، الاجتماعية) وبين التخصص الفسيولوجي المرتبط بكفاءة أجهزة الجسم. هذا التباين يعكس اختلاف المدارس العلمية في علم التدريب الرياضي بين من ينظر إلى الإنسان كوحدة شاملة، ومن يركز على الأداء الوظيفي للجسم فقط.

كما أن الاتجاه الحديث يميل إلى الدمج بين هذه الرؤى، بحيث لا تُفهم اللياقة البدنية كقدرة عضلية فقط، بل كمنظومة متكاملة تؤثر في جودة الحياة والصحة والأداء الرياضي في آن واحد، وهو ما ينسجم مع متطلبات الرياضات الحديثة وخاصة كرة القدم التي تتطلب توازناً بين الجوانب البدنية والنفسية والتكتيكية.

7- مكونات اللياقة البدنية

تتميز اللياقة البدنية بأنها مفهوم متعدد الأبعاد، يضم مجموعة من المكونات الفرعية التي تتداخل فيما بينها لتحديد المستوى العام للياقة لدى الفرد. وعلى الرغم من أن الشخص العادي قد يربط اللياقة بمفاهيم مثل السرعة، القوة، التحمل، المهارة، والمرونة، إلا أن التحليل العلمي لمكونات اللياقة يكشف عن وجود 11 مكوناً أساسياً، تنقسم إلى خمسة مكونات مرتبطة بالصحة، وستة مكونات مرتبطة بالمهارة الحركية. وكلا النوعين يُعدّان ضروريين لتحقيق الأداء الناجح في كرة القدم.

ويكمن الفرق الأساسي بين اللياقة المرتبطة بالصحة واللياقة المرتبطة بالمهارة في أن الأولى تُعنى أساساً بالحفاظ على الصحة العامة وكفاءة أجهزة الجسم الحيوية، بينما تركز الثانية على القدرات الحركية الخاصة التي تُسهم في تحسين الأداء الرياضي داخل المنافسة. ويؤكد الباحثون أن لكل فرد مستوى معيناً في كل من هذه المكونات الإحدى عشرة، وأن جودة هذه المكونات وكميتها هي التي تحدد المستوى الكلي للياقة البدنية. كما أن التخصص في تطوير هذه المكونات يسمح للاعبين بإظهار كفاءة عالية في سياقات كرة القدم المختلفة، في

حين أن أي نقص فيها ينعكس سلباً على الأداء الفني والتكتيكي داخل المباراة (Reilly et al., 2004، ص 80).

8-عناصر اللياقة البدنية في كرة القدم

تُعدّ اللياقة البدنية أحد الأعمدة الأساسية في كرة القدم الحديثة، إذ لم يعد الأداء الفني وحده كافياً لتحقيق التفوق داخل المباراة، بل أصبح مرتبطاً بشكل وثيق بالمستوى البدني للاعب. فاللاعب الذي يمتلك لياقة بدنية عالية يكون أكثر قدرة على تنفيذ المهارات الفنية تحت الضغط، والمحافظة على جودة الأداء طوال زمن المباراة، الذي يتميز بالإيقاع السريع والتغير المستمر في شدة الجهد. وتشمل اللياقة البدنية مجموعة من العناصر المتداخلة التي تعمل بشكل تكاملي، حيث يساهم كل عنصر في دعم الآخر لضمان الأداء الأمثل داخل الملعب.

8-1- التحمل

يُعتبر التحمل من أهم مكونات اللياقة البدنية في كرة القدم، كونه يعكس قدرة اللاعب على الاستمرار في الأداء لفترة زمنية طويلة دون انخفاض واضح في الكفاءة. ويُعرّف التحمل بأنه قدرة الجهازين القلبي والتنفسي والعضلي على مقاومة التعب الناتج عن الجهد المستمر خلال المباراة أو التدريب (Weineck 2000, pp. 58–62).

وينقسم التحمل إلى نوعين رئيسيين:

- **التحمل الهوائي:** ويعتمد على استخدام الأوكسجين لإنتاج الطاقة، ويساعد اللاعب على الحفاظ على الجهد طوال المباراة، خصوصاً في الجري المستمر والتمركز .
- **التحمل اللاهوائي:** ويظهر في الجهود القصيرة والعالية الشدة مثل الانطلاقات السريعة والضغط المتكرر .

وتشير الدراسات إلى أن كرة القدم الحديثة تتطلب قدرة عالية على المزج بين النوعين نظرًا لتغير شدة اللعب باستمرار.

8-2- السرعة

تُعدّ السرعة من أهم المتغيرات البدنية الحاسمة في كرة القدم الحديثة، إذ لم تعد مجرد قدرة على الجري السريع، بل أصبحت عنصراً مركباً يرتبط بالاستجابة الحركية، والانطلاق، وتغيير الإيقاع، والسرعة بالكرة وبدونها. وتُعرّف السرعة بأنها قدرة اللاعب على أداء حركة أو سلسلة حركات في أقل زمن ممكن، مع الحفاظ على جودة الأداء الفني. (Reilly & Williams, 2003, pp. 72–80).

وتتجلى أهمية السرعة في كرة القدم في عدة مواقف حاسمة مثل الهجمات المرتدة، اللحاق بالكرة قبل الخصم، خلق التفوق العددي، أو التمرکز الدفاعي السريع. كما تشير الدراسات الحديثة إلى أن اللاعبين النخبة يقطعون خلال المباراة مسافات كبيرة من الجري السريع (Sprint) تتراوح بين 1% إلى 11% من إجمالي المسافة المقطوعة، لكنها تكون حاسمة في نتائج اللعب. (Bangsbo, 2006, pp. 45–52).

وتنقسم السرعة في كرة القدم إلى عدة أنواع، أهمها— (Reilly & Williams, 2003, pp 72–80):

- **سرعة الانطلاق (Acceleration):** وهي قدرة اللاعب على الوصول إلى أعلى سرعة في أقل عدد من الخطوات .
- **السرعة القصوى (Maximum speed):** وهي أعلى سرعة يمكن أن يحققها اللاعب .
- **سرعة رد الفعل (Reaction speed):** وهي الاستجابة السريعة للمثيرات مثل تمريرة مفاجئة أو حركة الخصم .
- **السرعة بالكرة:** وهي قدرة اللاعب على التحكم في الكرة أثناء الجري السريع .

ويرتبط تطوير السرعة بعوامل بيولوجية مثل نوع الألياف العضلية (Fast Twitch Fibers) ، بالإضافة إلى عوامل تدريبية مثل تدريبات القوة الموجهة، والعدو المتكرر، والتدريب الفئري عالي الشدة.

8-3- القوة العضلية (Strength)

القوة العضلية هي قدرة العضلات على إنتاج قوة لمقاومة مقاومات خارجية، وهي عنصر أساسي في كرة القدم، خاصة في الالتحامات البدنية، التسديد، والقفز.

وتتفرع القوة إلى: القوة القصوى، القوة الانفجارية، وتحمل القوة، وكلها تلعب دورًا مهمًا في تحسين الأداء داخل الملعب. كما أن القوة الانفجارية تعد الأكثر ارتباطًا بكرة القدم، لأنها تظهر في الحركات السريعة مثل الانطلاق والتسديد (Bompa & Buzzichelli (2019, pp. 134–138).

8-4- الرشاقة (Agility)

تُعتبر الرشاقة من المتغيرات البدنية المعقدة في كرة القدم، إذ لا ترتبط فقط بسرعة تغيير الاتجاه، بل تشمل القدرة على التحكم الحركي، والتوازن، والاستجابة السريعة للمواقف المتغيرة داخل اللعب. (Sheppard & Young, 2006, pp. 920–925).

وتُعرف الرشاقة بأنها قدرة اللاعب على تغيير اتجاه الجسم بسرعة ودقة وكفاءة استجابة لمثير معين، سواء كان بصريًا (تحرك الخصم أو الكرة) أو تكتيكيًا داخل اللعب. وتعد الرشاقة عنصرًا أساسيًا في الأداء الهجومي والدفاعي، خصوصًا في المراوغة، وتجاوز الخصوم، والضغط الدفاعي. (Sheppard & Young, 2006, pp. 920–925).

وتتميز الرشاقة في كرة القدم بكونها رشاقة تفاعلية (Reactive agility)، أي أنها لا تعتمد فقط على الحركة المخططة مسبقًا، بل على الاستجابة الفورية لمواقف غير متوقعة داخل المباراة، وهو ما يميز اللاعبين المحترفين عن غيرهم.

وتتكون الرشاقة من مكونات أساسية هي (Gamble, 2010, pp. 98–104) :

- السرعة الحركية .
- التوازن الديناميكي .
- التوافق العصبي العضلي .

- سرعة اتخاذ القرار .

كما أن تطوير الرشاقة يتطلب تدريبات خاصة مثل:

- تدريبات تغيير الاتجاه. (Change of direction drills)
- تدريبات المراوغة تحت الضغط .
- تدريبات الاستجابة للمثيرات البصرية .
- تدريبات اللعب المصغر. (Small-sided games).

وتؤكد الدراسات أن الرشاقة ترتبط ارتباطًا وثيقًا بالقدرات الإدراكية والمعرفية، وليس فقط بالقدرات البدنية، مما يجعلها مهارة مركبة داخل كرة القدم الحديثة.

8-5-المرونة

المرونة هي قدرة المفاصل والعضلات على أداء الحركات بمدى واسع دون التعرض للإصابة. وتلعب دورًا مهمًا في تحسين الأداء الحركي للاعب، خصوصًا في الحركات التي تتطلب مدى حركي كبير مثل التمدد أثناء التسديد أو تغيير الاتجاه.

كما تساهم المرونة في تقليل خطر الإصابات العضلية، خاصة في عضلات الفخذ الخلفية وأسفل الظهر، وهي مناطق حساسة لدى لاعبي كرة القدم. (Alter (2004, pp. 45-49)

8-6-التوازن

التوازن هو قدرة اللاعب على الحفاظ على استقرار الجسم أثناء الحركة أو الاحتكاك أو تنفيذ المهارات الفنية. ويُعتبر عنصرًا أساسيًا في الأداء الدفاعي والهجومي، خاصة أثناء المراوغة أو التسديد تحت الضغط.

وينقسم التوازن إلى توازن ثابت وتوازن متحرك، وكلاهما ضروري في كرة القدم الحديثة التي تتطلب أداءً سريعًا في ظروف غير مستقرة (Hoff & Helgerud (2004, pp. 170-172)

8-7-التوافق

التوافق هو قدرة اللاعب على التحكم في الحركات المختلفة للجسم بشكل منسجم وفعال، خصوصاً بين العين والقدم أثناء التحكم في الكرة.

ويُعد التوافق من العناصر الأساسية التي تميز اللاعب الماهر، لأنه يضمن دقة الأداء الحركي وسلاسته، ويظهر بشكل واضح في التمرير، الاستلام، والمراوغة. (Gamble (2010, pp. 98–101

الخلاصة :

يتضح من خلال استعراض عناصر اللياقة البدنية في كرة القدم أننا أمام منظومة متكاملة ومتداخلة من الصفات البدنية التي يستلزم كل منها اهتماماً علمياً ومنهجياً خاصاً في التدريب والتطوير. فمن التحمل إلى الدقة، ومن القوة إلى التوافق الحركي، يتشكل الأداء الرياضي الشامل للاعب كرة القدم المحترف من خلال التكامل الوظيفي بين هذه العناصر مجتمعة.

وقد كشف هذا الفصل عن حقيقة جوهرية مفادها أن لا وجود لعنصر بدني معزول في كرة القدم؛ فالسرعة لا تنفع دون تحمل يُديمها، والقوة لا تُثمر دون توافق يُوجهها، والدقة لا تُتاح دون توازن يُسندها . ولهذا باتت برامج التطوير البدني الحديثة تتبنى نهجاً تكاملياً يُطوّر هذه العناصر في سياق تنافسي مصطنع يُحاكي ظروف المباراة الفعلية.

كما أن الترابط العضوي بين اللياقة البدنية من جهة والمهارة الفنية والوعي الخططي من جهة أخرى يُعيد التأكيد على أن إعداد لاعب كرة القدم الحديث عملية شاملة ومتعددة الأبعاد، ولا يمكن اختزالها في برامج بدنية منفصلة عن السياق التقني والتكتيكي للعبة. وهو ما يفتح آفاقاً واسعة أمام البحث العلمي لاستكشاف أفضل النماذج التدريبية المتكاملة التي تُجسّد هذا التوجه.

A decorative rectangular border with ornate floral and scrollwork patterns in each corner, framing the central text.

الفصل الرابع

المهارات الأساسية في كرة القدم

تمهيد

تُعَدّ رياضة كرة القدم من أكثر الرياضات انتشاراً وشعبيةً على مستوى العالم، إذ استطاعت عبر قرون من التطور أن تتجاوز الحدود الجغرافية والثقافية واللغوية، لتُصبح ظاهرةً اجتماعيةً وإنسانيةً كبرى. ولا يقتصر هذا الاهتمام على الممارسين وحدهم، بل امتدّ ليشمل الباحثين وعلماء النفس والفيزيولوجيا وعلوم الحركة، الذين سعوا إلى تعمّق فهم هذه اللعبة من أبعادها المتعددة: التاريخية والتقنية والبدنية والنفسية. ومن هذا المنطلق، يُقدّم هذا الفصل دراسةً أكاديميةً شاملةً تستعرض نشأة كرة القدم وتطوّرها التاريخي، وتُحلّل مدارسها الفكرية وأنظمة لعبها، وتتناول متطلباتها البدنية والمهارية والنفسية، مع عرض قوانينها الدولية المعتمدة وصفات اللاعب المتميز.

1- المبادئ الأساسية لكرة القدم

تقوم كرة القدم على مجموعة من المبادئ الأساسية المترابطة، ولا يتحقق الإتقان فيها إلا من خلال التدريب المنهجي المستمر. ويرتبط نجاح أي فريق ارتباطاً وثيقاً بمدى إتقان لاعبيه لهذه المبادئ وقدرتهم على توظيفها بصورة جماعية. وخلافاً للاعبي الرياضات الفردية، يُتوقع من لاعب كرة القدم الإلمام بجميع هذه المبادئ بصرف النظر عن مركزه المتخصص، كما أن تعلمها لا يتم في فترة قصيرة، بل يستلزم تراكمًا تدريجيًا. وتشمل هذه المبادئ ما يلي (حسن عبد الجواد، 1984، ص ص 25-27) :

- استقبال الكرة والتحكم فيها .
- المراوغة بالكرة .
- المهاجمة .
- رمية التماس .
- ضرب الكرة بأسلوب سليم .
- لعب الكرة بالرأس في الوقت والمكان المناسبين .
- حراسة المرمى .

2-مهارات كرة القدم

تستلزم الممارسة الاحترافية لكرة القدم مجموعة من المهارات التقنية المتكاملة التي تشكل في مجموعها الأداء المتميز داخل الملعب، ومن أبرزها:

- **التحكم بالكرة:** ويتمثل في قدرة اللاعب على السيطرة على الكرة بدقة عالية باستخدام مختلف أجزاء القدم، سواء أثناء التمرير أو استقبال الكرة .
- **المراوغة:** وهي توظيف حركات مدروسة ومتقنة لتجاوز الخصوم وكسب المساحات داخل الملعب .
- **التسديد والتمريرات الطويلة:** وتتجلى في الدقة أثناء التسديد على المرمى، وفي القدرة على تنفيذ تمريرات بعيدة تسهم في توجيه اللعب وصناعة فرص التهديد .

- السرعة والقوة البدنية: وتتمثل في قدرة اللاعب على الركض بإيقاع عالٍ والتنقل بين الخصوم بقوة وثبات .
- التكتيك والتعاون الجماعي: ويقصد به قدرة اللاعب على استيعاب الخطط الجماعية والتحرك ضمن منظومة لعب جماعية منسجمة .
- قراءة اللعب: وهي الملكة الذهنية التي تمكن اللاعب من استشراق تحركات الخصوم واتخاذ القرارات المناسبة في الوقت الملائم .

3- صفات لاعب كرة القدم

يحتاج لاعب كرة القدم إلى مجموعة من الصفات المتكاملة التي تتلاءم مع طبيعة هذه اللعبة وتدعم الأداء الحركي الجيد داخل الملعب. ويقر الباحثون بأن اللاعب المتميز هو الذي يجمع بين أربعة متطلبات متلازمة، وهي: المتطلبات الفنية، والخططية، والنفسية، والبدنية، إذ يمكن تعويض النقص في أحد هذه المتطلبات بالتميز في متطلب آخر (موفق عبد المولى، 1999، ص ص 9-10):

3-1-الصفات البدنية

تُمارس كرة القدم من قبل أفراد تتباين بنيتهم الجسمية بصورة واسعة، وهو ما يمنح اللعبة طابعها الشامل والإنساني. فقد يتفوق لاعب صغير الحجم، يتميز بالنشاط والمهارة في المراوغة، على خصم أكبر منه حجماً من الناحية الجسمانية. ومع ذلك، فإن السيطرة داخل الملعب تستلزم الاتزان الجيد على أرضية الميدان، وحسن توقيت التمرير، والقدرة على لعب الكرة بكلا القدمين من أجل الحفاظ عليها وتوجيهها بدقة نحو الزميل أو نحو المرمى (محمد رفعت، 1998، ص 99)

3-2-الصفات الفيزيولوجية

أصبح الجانب الفيزيولوجي ركيزة أساسية في كرة القدم الحديثة، إذ لا قيمة للكفاءات الفنية ما لم تقترن بقدرة بدنية عالية. فخلال المباراة ينفذ اللاعب سلسلة من الحركات تتدرج من الوقوف الكامل إلى الركض بأقصى جهد، مما يؤدي إلى تغير مستمر في شدة الأداء البدني. وتتضمن القدرة الفيزيولوجية

المطلوبة ثلاثة محاور أساسية، هي: قابلية الأداء بشدة عالية، وقابلية الركض السريع، والقدرة على إنتاج القوة الانفجارية في وضعيات متعددة (موفق عبد المولى، 2000، ص ص 9-10)

3-3-الصفات النفسية

تشكل الصفات النفسية جانباً جوهرياً في تحديد خصائص لاعب كرة القدم وقدرته التنافسية، وتشمل ما يلي (أسامة كامل راتب، 2000، ص 117؛ يحيى كاظم النقيب، 1990، ص 384) :

- **التركيز** : ويتمثل في تثبيت الانتباه على مثير محدد والحفاظة عليه لمدة زمنية معينة تُعرف بمدى الانتباه .
- **الانتباه** : وهو تركيز العقل على فكرة أو مثير معين من بين عدد كبير من المثيرات، مع تجنب التششت الذهني .
- **التصور العقلي** : ويتمثل في القدرة على بناء صورة ذهنية واضحة اعتماداً على خبرات سابقة أو متوقعة، بما يساعد على توجيه الجسم نحو الأداء الأمثل .
- **الثقة بالنفس** : وتعني توقع النجاح والإيمان الراسخ بإمكانية التحسن المستمر حتى في حالات الإخفاق .
- **الاسترخاء** : ويقصد به إعادة تعبئة الطاقة البدنية والعقلية والنفسية بعد الجهد، من خلال التحكم الواعي في الجسم والوقاية من التوتر.

4-متطلبات كرة القدم

4-1-المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم

تمثل المتطلبات البدنية الركيزة الأساسية التي تُبنى عليها لياقة لاعب كرة القدم. فالمباراة تستوجب جرياً سريعاً للاستحواذ على الكرة، وأداءً مستمراً طوال 90 دقيقة قابلة للامتداد، إضافة إلى سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات، والوثب لضرب الكرة بالرأس، وتكرار الجري للمشاركة في الهجوم والدفاع بفعالية (حسن أحمد الشافعي، 1998، ص 23). وقد باتت متطلبات اللعب الحديثة تفرض على

خطوط الهجوم المشاركة في الدفاع عند امتلاك الخصم للكرة، وعلى خطوط الدفاع دعم الهجوم عند امتلاك الفريق لها.

4-2- الإعداد البدني لكرة القدم

يُعد الإعداد البدني أول عناصر الإعداد الشامل وأهمها، ويُقصد به جميع العمليات الموجهة لتحسين القدرات البدنية العامة والخاصة للاعب، ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها. وتتواصل تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة من خلال وحدات التدريب اليومية، وينقسم إلى نوعين رئيسيين (أمر الله أحمد البساطي، 1990، ص 70):

4-2-1- الإعداد البدني العام

يستهدف التطوير الشامل للصفات الحركية دون التخصص في رياضة بعينها، ويشمل تمارين موجهة نحو تنمية المقاومة والقوة والمرونة وباقي الصفات البدنية الأساسية، مما يعزز أداء الأجهزة العضلية والمفصالية والأجهزة الفيزيولوجية كالجهازين الدموي والتنفسي والجهاز العصبي (Michel Pradet, 1997, p. 22).

4-2-2- الإعداد البدني الخاص

يرمي إلى تقوية أنظمة الجسم وزيادة إمكانياته الوظيفية وفق متطلبات مباراة كرة القدم تحديداً، من خلال تطوير الصفات المميزة للاعب مثل القدرة الهوائية واللاهوائية، والسرعة الحركية وسرعة الاستجابة، والمرونة الخاصة، والقوة المميزة للسرعة، والرشاقة وتحمل السرعة. وترتفع نسبة هذه التدريبات تدريجياً لتبلغ ذروتها في مرحلة الإعداد الخاص والتحضير للمباريات (أمر الله أحمد البساطي، 1990، ص 63)

4-3- المتطلبات النفسية للاعب كرة القدم

يُعد الإعداد النفسي أحد الركائز الجوهرية للوصول باللاعب إلى المستويات الفنية العليا، ولا يقل أهمية عن الإعداد البدني والمهاري، لا سيما في المباريات المتكافئة التي يشتد فيها التنافس وتكون نتائجها رهينة الإرادة والمتانة النفسية. ويشمل هذا الجانب التحكم في السمات الشخصية مثل الشجاعة والمثابرة والثقة

الفصل الرابع: المهارات الأساسية في كرة القدم

بالنفس والتعاون، إضافة إلى توظيف العمليات العقلية العليا كالتفكير والتذكر والإدراك والتخيل في ظروف التنافس.

4-3-1- حب اللعبة

يمثل الدافع الأول الذي يجذب الناشئ نحو الملعب ويديم انخراطه في التدريب. وعلى المدرب أن يعزز هذا الحب من خلال جعل اللاعب يدرك تطوره الحقيقي ويرى فائدة ملموسة من استمراره في التدريب.

4-3-2- الثقة بالنفس

تُسهم الثقة بالنفس في رفع دقة الأداء وتقليل الجهد المبذول، كما تُحسن الأداء التعاوني داخل الفريق. غير أن المدرب يجب أن ينتبه إلى تجنب الثقة المفرطة غير المبنية على أسس موضوعية، لأنها قد تتحول إلى غرور يضر بالأداء الجماعي.

4-3-4- التحمل وتمالك النفس

تُلقِي كرة القدم على عاتق اللاعب أعباء نفسية كبيرة؛ فهو كثيراً ما يجد نفسه عاجزاً عن تنفيذ ما يريد، أو يواجه من الخصم ما لا يرضاه. لذلك يتعين على اللاعب بعد كل موقف جزئي استعادة توازنه النفسي بسرعة، والتحكم في انفعالاته.

4-3-5- المثابرة

ينبغي على لاعب كرة القدم ألا يتوقف عند أي إخفاق جزئي، بل يواصل المثابرة نحو تحقيق الهدف. فإذا أحرز هدفاً في مرمى الخصم وجب عليه الاستمرار في بذل الجهد لتحقيق المزيد (رشيد عياش الدليمي، ولحمر عبد الحق، بدون سنة، ص ص 21-22).

4-3-6- الجرأة

تؤدي الجرأة دوراً محورياً في كرة القدم؛ فالكرة في حوزة اللاعب تعني تحمله لضغط الخصم الساعي إلى انتزاعها، وهو ما يستدعي شجاعة وحزماً. ويجب على المدرب مراقبة ألا تصل الجرأة إلى حد التهور.

4-3-7-الكفاح والتصميم

أصبح كفاح اللاعب من أجل الاستحواذ على الكرة من الصفات الإرادية الأكثر تقديراً في كرة القدم الحديثة. أما التصميم فيعني إصرار اللاعب على أداء واجباته الهجومية والدفاعية في كل لحظة دون التأثر بالصعوبات، مما يرفع الروح المعنوية للفريق في أصعب اللحظات (حنفي محمود مختار، بدون سنة، ص 288)

4-4-المتطلبات المهارية للاعب كرة القدم

يتجلى الإعداد المهاري في كرة القدم في تعليم المهارات الأساسية التي يوظفها اللاعب خلال المباريات وإتقانها وتطبيقها بمستوى عالٍ. ويلعب الأداء المهاري دوراً محورياً في تحقيق نتائج إيجابية للفريق، إذ يؤثر مباشرة في نجاح الخطة التكتيكية ومدى السيطرة على مجريات اللعب (حسن السيد أبو عبده، بدون سنة، ص 127)

الخلاصة :

يتضح من خلال ما استعرض في هذا الفصل أن كرة القدم ليست مجرد لعبة رياضية، بل هي ظاهرة إنسانية متكاملة جمعت بين أبعاد تاريخية وثقافية وعلمية وتطبيقية. فمن جذورها الأولى في حضارات الصين واليونان وإنجلترا القديمة، مروراً بالتأسيس القانوني المنهجي على يد الاتحادات البريطانية ثم الدولية، وصولاً إلى تعقيدات التدريب الفيزيولوجي والنفسي الحديث، استمرت هذه اللعبة في التطور والتكيف لتعكس التحولات الكبرى في علوم الرياضة. وعلى هذا الأساس، يغدو الفهم العلمي لمتطلباتها البدنية والمهارية والنفسية وقوانينها الدولية شرطاً لا غنى عنه لكل باحث أو مدرب أو لاعب يسعى إلى الارتقاء بهذه الرياضة إلى مستويات أكثر احترافاً وتميّزاً.

A decorative rectangular border with ornate floral and scrollwork patterns in each corner, framing the central text.

الفصل الخامس

مرحلة المراهقة

تمهيد:

تعتبر مرحلة المراهقة من بين أهم المراحل التي يمر بها الإنسان في حياته، فهي أكثر المراحل التي تحدث بها تغيرات على جميع المستويات، فهي تتميز بالسرعة في النمو والتغيرات الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية، فهي المرحلة التي ينتقل فيها الفرد من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة، ففي هذه المرحلة يمر المراهق بالكثير من التغيرات والصراعات، وقد تشتمل الشعور بالسعادة والحزن والإثارة والخوف وغيرها من التغيرات، وهذا ما يؤدي إلى حدوث اضطرابات على المستوى النفسي والاجتماعي، ويمر المراهق خلال هذه الفترة بخبرات جديدة دون ان تكون له دراية بها ودون أن يتمكن من مواجهتها، وهذه الضغوطات التي يتعرض لها المراهق سواء كان المتمدرس أو الغير متمدرس تنعكس على سلوكه وتصرفاته، وتعتبر هذه الفترة بالنسبة للأباء والمراهقين فترة تتميز بالإثارة في جميع مراحلها، وفي هذا الفصل إرثأينا التطرق لجميع مراحل المراهقة من خصائص ومشاكل وتغيرات تحدث فيها.

1- مفهوم المراهقة:

تعرف المراهقة على أنها المرحلة التي تطرأ عليها مجموعة من التغيرات الجسدية، والنفسية والعقلية، إذ تعددت التعريفات التي قدمت من طرف الباحثين والعلماء، وكل تعريف حسب الجانب الذي تم التركيز عليه. يقصد بمصطلح المراهقة لغة: "راهق الغلام، أي قارب سن الحلم، وبلغ مبدأ الرجال" (عبد الغني الديدي، 1995، ص 7)

إذاً في اللغة العربية تعني المراهقة الإقتراب من الحلم أي النضج والإكمال. و في اللغة اللاتينية مصطلح المراهقة مأخوذ من كلمة (Adolescent)، ومعناه النمو، فهي مرحلة إنتقالية من الطفولة إلى مرحلة الرشد مصاحبة بتغيرات لظاهرة فزيولوجية هي البلوغ (Puberté)، تغيرات دسمية ونفسية. (Jeammet.P-H, 2002, p12)

نستنتج في اللغة العربية أن المراهقة هي المرحلة التي يتم فيها الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد تصاحبها تغيرات أهمها النضج والبلوغ.

المراهقة إصطلاحاً: تعتبر المراهقة فترة مرور وعبور وإنتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد، والرجولة، وبالتالي فهي مرحلة الإهتمام بالذروة، والمرأة والجسد على حد السواء، ومرحلة إكتشاف الذات والغير والعالم، ومن ثم تتأخذ المراهقة ثلاث أبعاد وهي:

بعداً بيولوجياً (البلوغ)، وبعداً إجتماعياً (الشباب)، وبعداً نفسياً (المراهقة)، ومن ثم تبدأ المراهقة، بمراحل البلوغ وبداية المراهقة ليست دائماً واضحة، ونهاية المراهقة تأتي مع النضج الإجتماعي، دون تحديد ما قد وصل إليه الفرد من هذا النضج الإجتماعي. (ميخائيل معوض، 1971، ص 27)

يبدو أن هناك من لم يميز بين هذه المصطلحات بتاتاً، بل يعتبرها مترادفة، ولا يسمى مصطلحي المراهقة والشباب، كما يتضح ذلك جالياً عند إريسكون (Eriksson) والدر (eledr) وأوسبيل (Ausbil).....، على الرغم من الفوارق الدقيقة بينهما، كما يتبين ذلك واضح عند نيومان (Newmaan) والباحث المغربي أحمد أوزي. (أحمد أوزي، 1986، ص 13، 12)

فالمراهقة مفهوم سيكولوجي بإمتياز، في حين يعد مفهوم الشباب مصطلح إجتماعي بالتحديد.

2- أهمية دراسة فترة المراهقة:

تعود أهمية دراسة فترة المراهقة كونها أكثر فترة حساسة يمر بها الفرد منذ ولادته، فهي مرحلة دقيقة ومرحلة فاصلة من الناحية الإجتماعية، إذ يتعلم فيها الفرد كيف يتحمل المسؤولية الإجتماعية ويتعلم فيها الواجبات التي

يجب عليه القيام بها، وتعتبر الفترة التي يكون فيها الفرد فكرة عن الزواج والاستقرار وتحمل المسؤولية في جميع المجالات، وبالزواج يكتمل جزء كبير من دورة النمو النفسي العام، حيث ينشأ منزل وتتكون أسرة جديدة وبعده يولد طفل، وبالتالي تبدأ دورة جديدة لحياة شخص آخر تسير من المهد إلى الطفولة وهكذا حتى باقي المراحل، وهكذا تستمر الدورة في الوجود ويستمر الإنسان في الحياة.

ولا شك أن دراسة سيكولوجية المراهق مفيدة جداً لجميع المراهقين وجميع الآباء والمربين وجميع من يتعامل مع هذه الفئة، ووما لا شك فيه أن الصحة النفسية للفرد المراهق ذات أهمية بالغة في حياته وصحته النفسية مروره بجميع المراحل حتى يصل إلى آخر مرحلة في الحياة وهي مرحلة الشيخوخة. (عبد السلام زهران، 1990، ص329، 328)

3- مراحل المراهقة:

يمر المراهق في نموه بـ ثلاث مراحل، حيث يختلف العلماء في تحديد زمنها، لكن الأغلبية تشير أن المرحلة الأولى وهي مرحلة المراهقة المبكرة تمتد من سن الثانية عشر إلى سن الخامس عشر، والمرحلة الثانية من المراهقة هي المرحلة المتوسطة وتبدأ من سن الخامسة عشر حتى سن الثامنة عشر، أما المرحلة الثالثة من المراهقة هي المرحلة المتأخرة وتبدأ من سن الثامنة عشر حتى سن الواحدة والعشرون، وفيما يلي نستعرض المراحل الثالثة للمراهقة:

3-1 مرحلة المراهقة المبكرة:

وتتميز هذه المرحلة المبكرة من المراهقة بجملة من الخصائص والمميزات، أهمها الحساسية المفرطة للمراهق، وهذا بسبب التغيرات الفيزيولوجية، وهي فترة لا تتعدى عامين، حيث يتجه فيها سلوك المراهق إلى الإعراض عن التفاعل مع الآخرين، أي الميل نحو الانطواء، ويصعب عليه في هذه الفترة التحكم في سلوكه الإنفعالي، وهذا ما يسبب له صعوبة في التكيف وتقبل القيم والعادات والتقاليد والإتجاهات داخل الوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه، حيث تبدأ في المرحلة بروز المظاهر الجسمية والعقلية، والفيزيولوجية، والاجتماعية المميزة للمراهق في الظهور، وتختفي السلوكات الطفولية وهذا ما يزيد من حساسية المراهق. (محي الدين مختار، 1982، ص164)

ففي بداية هذه المرحلة تحدث تغيرات عديدة للمراهق ومن أبرز هذه التغيرات، بروز الجانب الجنسي عند كلا الطرفين حيث تبدأ الغدد الجنسية بالقيام بعملها. (ميخائيل معوض، 1994، ص25)

2-3 مرحلة المراهقة الوسطى:

و تتميز هذه المرحلة من المراهقة باستمرار النمو في جميع مظاهره، وتسمى هذه المرحلة أحياناً بالمرحلة "المتأزمة" لأن المراهق يعاني فيها صعوبة فهم محيطه وتكييفه مع حاجاته النفسية والبيولوجية، ويجد أن كل ما يرغب في فعله يمنع بإسم العادات والتقاليد، دون أن يجد توضيحاً لذلك، وتمتد هذه الفترة حتى سن الثامنة عشر، وبذلك فهي تقابل الطور الثانوي، وتسمى بسن "الغربة والإرتباك"، لأنه في هذا السن يصدر من المراهق العديد من السلوكات المختلفة والغريبة، وهذا يدل على مدى ما يعانيه من إرتباك وحساسية زائدة.

كما تمتاز هذه المرحلة عموماً، بالهدوء والسكينة وزيادة القدرة على العمل، وإقامة علاقات متبادلة مع الآخرين وعلى إيجاد نوع من التوازن مع العالم، ومن أهم سمات هذه المرحلة تطور النمو الإجتماعي بشكل ملف للإنتباه. (عبد السلام زهران، 1995، ص297)

إذ نجد ان المراهق في هذه المرحلة يسعى إلى إيجاد نوعاً من التوازن مع العالم الخارجي، وقدرته على الانفصال على الآخرين والنظر إلى نفسه كفرد مستقل.

3-3 المراهقة المتأخرة:

وتعرف هذه المرحلة غالباً بسن اللياقة، لأن المراهق يحس في هذه الفترة أنه محل أنظار الجميع، ويبدأ المراهق في هذه المرحلة بالإتصال بالعالم الخارجي والعالم الجديد، أي عالم الكبار وتقليد سلوكهم. (فيروز زراقة، 2015، ص260)

و يتميز المراهق في هذه المرحلة، بالتوازن وإتخاذ القرارات، والشعور بالقوة والإستقلالية، ووضوح الهوية والإستقرار في إتخاذ القرارات.

(أحمد الزغي، 2001، ص323)

وتعتبر هذه المرحلة هي مرحلة التفاعل وتوحيد أجزاء الشخصية، والتنافس فيما بينها بعدما أصبحت الأهداف واضحة ومستقلة. (عريفج سامي، 1993، ص151)

و يمكن أن نوجز أهم التغيرات النفسية والإجتماعية التي يمر بها المراهق في المراحل الثلاثة في الجدول التالي:

الجدول رقم (01) يوضح أهم التغيرات النفسية والإجتماعية لمرحلة المراهقة.

السن	التغيرات النفسية والإجتماعية
10 سنوات	- حب المراهق لأفراد أسرته. - تقتصر علاقته في المدرسة واللعب.

11 سنة	- ظهور بوادر الملل والتمرد والجدل، الفضول والحماسة والفضاضة.
12 و 13 سنة	- تظهر على المراهق تغيرات داخلية، فيصبح ناقداً لذاته غير راض عن نفسه وعن الآخرين، وتغلب عليه النزعة التأملية.
14 سنة	- في هذا السن يكون المراهق متعاوناً، ميالاً إلى إقامة الصداقات إلى جانب إهتمامه بالآخرين.
15 سنة	- يمر المراهق بمرحلة التوتر النفسي، فلا يميل إلى الآخرين أحياناً، ويكون متعاوناً مع الآخرين أحياناً أخرى، إلى جانب تفضيله الإستقلال الذاتي.
16 سنة فما فوق	في هذا السن يصبح المراهق واثقاً من نفسه، متساهلاً، مرحاً، ميالاً إلى الأمور العلمية وممارسة الرياضة، أما الفتيات فتملن إلى المكوث في البيت، والغهتمام بالأمور الجمالية والإجتماعية والشخصية.

(فيروز زراقة، 2015، ص261)

إن التغيرات السابقة الذكر والتي تميز كل مرحلة، لها تأثير كبير على سلوك الفرد خاصة إذ لم يجد البيئة الملائمة التي توحه وتدعمه، وتيسر له الطريق أمام كل مشكل يواجهه. ومادامت الدراسة الحالية تبحث في العلاقة الأنشطة الترويجية ودورها في خفض السلوك العدواني عند المراهق، فإن الأسرة تلعب دور كبير وفعال في متابعة المراهق وحمائته من مختلف السلوكيات العدوانية التي قد يصاب بها، خاصة الطفل في هذه المرحلة من مرحلة المراهقة يمر بمجموعة من العوامل والمتغيرات التي يمكن أن تؤدي به إلى العدوانية والإنفعالات اللازمة، مما يؤثر على علاقة المراهق بوالديه وإخوته.

4- أنواع المراهقة والعوامل المؤثرة فيها:

نظراً لإختلاف الأفراد في إستجاباتهم للتغيرات التي تحدث أثناء فترة المراهقة فلا نجد نوع واحد منها، لذلك نجد كل مراهق يختص بنوع منها وذلك تبعاً للظروف النفسية والعقلية والإجتماعية والجسمية، وحتى البئة الجغرافية التي يعيش فيها المراهق، لذا قام العديد من الباحثين ومن الأخصائيين بدراسة هذه الأنواع المختلفة للمراهق، وقد توصل هؤلاء الباحثين لتحديد أربعة أنواع من المراهقة، فقد صنفها صموئيل ماقريوس إلى أربعة أنواع وهي: المراهقة المنطوية والمراهقة المتوافقة، والمراهقة المنحرفة، والمراهقة العدوانية. (صموئيل ماقريوس، 1975، ص54) ويتفق معه في هذا التصنيف العديد من الباحثين، ولهذا تصنف المراهقة إلى أربعة أصناف:

4-1 المراهقة المتوافقة: تتميز بالإعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار، وتكاد تخلو من العنف والتوترات الإنفعالية، بمعنى أنها مراهقة يسودها التوافق والتفاهم مع الأسرة والمجتمع، إضافة إلى رضا المراهق عن نفسه، كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له ولايسري في أحلام اليقظة والخيال أو الإتيهات السلبية. (محمد زيدان، 1979، ص156، 155)

ومن أهم العوامل المؤدية للمراهقة المتوافقة نذكر:

- توفر جو من الثقة والتعاون والتسامح بين المراهق ووالديه.
- شغل أوقات الفراغ بالنشاط الرياضي والاجتماعي، والشعور بالأمن والاستقرار والراحة النفسية.
- الإنصراف بالطاقة نحو الرياضة والثقافة.

4-2 المراهقة العدوانية: تتميز بتمرد وثورة المراهق وعنفه ضد الأسرة والمدرسة والسلطة عموماً، وتتميز أيضاً بالإعتداء على الاخوة والزملاء والعناد بقصد الإنتقام خاصةً من الوالدين، كما يشعر المراهق بالظلم ونقص التقدير، لذا نجده في هذه المرحلة غالباً ما يسبح وأحلام اليقظة، كما يتميز المراهق في هذه المرحلة بالإعتداء على نفسه وعلى الآخرين. (عبد الرحمان العيسوي، 2005، ص140)

ومن أهم العوامل المؤدية للمراهقة العدوانية نجد:

- شعور المراهق بأنه مُحرم من العديد من الاشياء الضرورية.
- أتباع رفاق السوء.
- المستوى المعيشي الصعب للأسرة.
- الضغط المفروض على المراهق من التربية من طرف الأولياء. (حامد زهران، 1995، ص66)

4-3 المراهقة المنحرفة: تتسم بالإنحلال الخلقي التام والإختيار النفسي التام، والإستهزاء بالقيم والتقاليد والمعايير الاجتماعية، وتتميز كذلك بالسلوكات المتطرفة والتي قد تصل إلى حد القتل وإرتكاب العديد من الجرائم.

ومن أهم العوامل المؤدية للمراهقة المنحرفة نجد:

- ضعف الرقابة الأسرية.
- القسوة الشديدة من طرف الأسرة.
- التدليل المفرط والمبالغ فيه.
- الصحبة المنحرفة والأصدقاء الخطيرين.
- الفشل الدراسي.

- الحالة المزاجية للأسرة من حيث الدخل والمعيشة.

4-4 المراهقة الإنسحابية(المنطوية): ما يميز هذا النوع من المراهقة هي سيطرة الطابع الإنطوائي والتمركز نحو الذات، والشعور بالنقص إضافة إلى الإصراف في الجنسية الذاتية، والإلتجاء نحو التطرف الديني بحثاً عن الراحة النفسية والتخلص من مشاعر الذنب، وبما أن هذا النوع من المراهقة يغلب عليه طابع الإنطواء فإن العلاقات الاجتماعية تكون جد محدود سواء داخل الأسرة أو خارجها، مما ينتج عنه الفشل في معظم الأشياء التي يريدونها المراهق.

ومن بين اهم العوامل المثرة في المراهقة الإنسحابية نجد:

- تركيز قيم ومفهوم الأسرة حول النجاح الدراسي وإهمال ممارسة الانشطة الرياضية.

- الحرمان العاطفي والنقص في المستوى الإقتصادي والعجتماعي.

- إبعاد المراهق عن تحمل أي مسؤولية في الأسرة أو خارجها. (حامد زهران، 1995، ص66)

5- مميزات النمو عند المراهق المرحلة العمرية 16 سنة:

يصحاب مرحلة المراهقة تغيرات سريعة وغير عادية على مستويات مختلفة، تجعل المراهق ينتقل من عالم الطفولة إلى عالم الشباب، وتتميز هذه التغيرات بما يلي:

5-1 مميزات النمو الجسمي:

تعتبر مرحلة المراهقة ثاني مراحل النمو الجسمي السريع بعد مرحلة الشهور التسعة الأولى من الولادة، وهذا النمو الجسمي السريع يتمثل في ظهور تغيرات على مستوى أعضاء الجسم بصورة مفاجئة، مما يسبب للمراهق الإزعاج، إذ يحس أنه يدخل عالم جديد يجهل حدوده، ويضطر إلى أن يتخلى عما يعرف، والانتقال إلى ما لا يعرف، مما يؤدي إلى الخوف والقلق والصراع النفسي. (سعد جلال، د.ت، ص233)

و يمكن حصر أهم التغيرات الجسمية في الجدول التالي:

الجدول رقم(02) يبرز مميزات النمو الجسمي للمراهق والمراهقة.

المراهق	المراهقة
- يحدث نمو سريع في الطول والهيكل العظمي، معإتساع الكتف والصدر	- نمو سريع في الطول والوزن وفي الهيكل العظمي، مع إتساع الحوض.
- تنشط الغدة التناسلية، ويفرزان الخلايا الجنسية.	- تنشط الغدة التناسلية، وتبدأ العادة الشهرية.
- يظهر الشعر في بعض مناطق الجسم.	- يبرز الثديان، وينمو الشعر في بعض مناطق الجسم.

- تحدث تغيرات في الحنجرة والحبال الصوتية، مما يؤدي إلى ضخامة الصوت.	- ارتفاع الصوت وإستمرار التوتر في الحبال الصوتية.
- تحدث أكبر زيادة في الطول.	- تحدث أكبر زيادة في طول الجسم، وخاصة في الفترة التي تسبق أول حيض، ثم تصبح الزيادة طفيفة.
- تحدث تغيرات في المخ وباقي الجهاز العصبي، وإرتفاع مستوى الذكاء العام، وظهور قدرات خاصة.	- دقة الحواس وإستعدادها في التدقيق بين المدركات الحسية المتباينة.
وجود جهاز للمناعة يجنب الجسم الكثير من الأمراض.	

(محمود حمودة، 1991، ص38، 37)

5-2 مميزات النمو العقلي:

إن النمو العقلي لا يسير بسرعة واحدة في جميع الاعمار، فقد أثبتت الأبحاث أن هذا النمو يكون بطيئاً في الصغر، يلي هذا البطء سرعة النمو العقلي في الطفولة المتأخرة ويستمر حتى مرحلة المراهقة المبكرة، ويبدأ هذا النمو العقلي في العودة إلى البطء ابتداءً من العام السادس عشر، إن هذا الإرتقاء في عالم الطفل العقلي وخاصة في مراهقته يؤثر على خبراته وقدراته العقلية المختلفة، كالتذكر والانتباه والتخيل والإستدلال. (يوسف أسعد، د.ت، ص66)

و يمكن أن نوجز أهم التغيرات العقلية في النقاط التالية:

- النمو العقلي الملحوظ: يتضح لكل من يتبع المراهقين أن هناك نمواً عقلياً متسارعاً وهذا بسبب النمو السريع للمخ.
- نقد أفكار الآخرين: في هذه الفترة تبرز عملية توجيه الإنتقادات إلى ما يفعله الآخرون سواء ما يعتقدونه أو ما يعبرون عنه من آراء.
- نقد الذات: من التطورات العقلية للمراهقين توجيه النقد إلى أنفسهم، فهم ما يراجعون ما صدر عنهم من كلام وتصرفات.
- الشغف بالجديد ونبد القديم: وهذا يتضح من خلال إنبهار المراهقين بالجديد وإحتقار القديم ونبذه وتجنبه.

- التذكر: يقصد به إستعادة ما مر به في خبرة الفرد السابقة، وتعتمد عملية التذكر عنده على القدرة على إستنتاج العلاقات الجديدة بين الموضوعات المتذكّرة، ولا يتذكر المراهق موضوعاً إلا إذا فهمه وربطه بغيره من الخبرات السابقة التي مرت عليه، كما أنه يبدل في حفظ المادة المفهومة جهداً قليلاً وأقل من حفظ المادة الغير مفهومة. (محمد زيدان، 1985، ص158)

- التخيل: يكون المراهق واسع الخيال ويبدوا ذلك واضحاً في كتاباته، عكس ما نلاحظه على كتابات الأطفال في المدرسة الابتدائية، وأساليب التعبير لدى الأطفال تكون ساذجة وبسيطة على عكس أساليب المراهقين التي تعتمد على الخيال والزخرفة.

الإستدلال: يقول "جيتش Djetch" كلما كان الطفل صغير السن كلما كان إزداد تركيز تفكيره العادي حول الحوادث المتصلة بخبرات مباشرة وأمور ذاتية، وإذا ما تقدم به العمر كان أكثر قدرة على أن يشتغل نفسه بأمر غير مباشرة، ومعالجة أمور معنوية تختلف عن المشكلات المحسوسة، ويمكن ملاحظة هذه التغيرات في مرحلة المراهقة خاصة فيما يتصل بزيادة المعاني المرتبطة بمختلف ألفاظ اللغة، كما يظهر إهتمامه بالأمور الإجتماعية والقدرة على معالجتها، بالإضافة إلى قدرته على ما يقع في العالم الواسع من حوادث ماضية ومستقبلية.

- الإنتباه: يعتبر من أهم العمليات العقلية، لأنه شرط لكل عملية عقلية أخرى، ويقصد به أن يلور الفرد شعوره على شئ ما في مجاله الإدراكي، وبهذا تزداد مقدرة المراهق على الإنتباه.

وفي الجدول التالي نبين أهم الخصائص الغير مشتركة بين المراهق والمراهقة.

الجدول رقم (03) يبرز أهم الخصائص المشتركة بين المراهقين والمراهقات.

المراهقين	المراهقات
- الإهتمام بكتابة الرسائل الغرامية والمغامرات والبطولات.	- الإهتمام بالقصص الغرامية والرومنسية.
- الميل إلى إثبات الوجود الذهني والعقلي.	- الميل إلى الواقع وقراءة التاريخ خاصة تاريخ الشخصيات والعظماء.
- الإهتمام بالمجادلات والمناظرات.	- الميل إلى أحلام اليقظة.

(مصطفى فهمي، 1961، ص162)

3-5 مميزات النمو النفسي:

في هذه المرحلة تزداد حساسية المراهق، فيضطرب ويشعر بالقل نتيجة التغير السريع الذي طرأ عليه، فيحس بالإختلاف عن سائر الناس وتقل ثقته بنفسه، وكذلك يلجأ إلى احلام اليقظة، فيتخيل أنه ثري وقوي، ومن هنا فإن المراهق يميل إلى العزلة من حين إلى آخر، والتأمل، كما تحتفي تدرجياً جماعة الطفولة، التي كانت ظاهرة بصورة واضحة في مرحلة الطفولة، ويحل محلها بعض الأصدقاء من نفس الجنس.

ويمكن أن نوجز أهم الخصائص النفسية عند كل من المراهق والمراهقة في الجدول التالي: (فيروز زارقة، 2015، ص265)

الجدول رقم (04) يبين أهم الخصائص النفسية للمراهقين والمراهقات.

المراهق	المراهقة
- سرعة الإستجابة والحساسية والإنفعال.	- سرعة الإنفعال وشدة.
- التمرکز حول الذات.	- التقلب الوجداني.
- يعشق المراهق القوة ويحب الأقوياء ويكون القوي مثله الأعلى، مهما كان نوع القوة دينية أو سياسية أو رياضية.	- الحساسية المفرطة في بعض المواقف والقابلية الشديدة للإيحاء.
- الإستعداد للإنتقام كرد فعل على أبسط المواقف مهما كانت علاقته بالمشير.	- إذا البغض بقلب المراهقة فإنها تنتقم بأيدي الآخرين.
- الحب عند المراهق كثيراً ما يرتبط بالعدوان، والإستياء كثيراً ما يشعر بالرغبة في تعذيب من يحب، وعدم الإستمرار في الحب، فهو يبحث عن اللذة المؤقتة.	- تتصف حياتها الوجدانية أيضاً بلفت الإنتباه وجذب المشاعر من حولها، كما تتصف بالإستمرارية والثبات النسبي في الحب.
- الانانية في الحب، وعدم الخضوع، فالمراهق لا يقدم تضحيات في سبيل الحب بل يفضل المبادرة دائماً من الطرف الثاني.	- تتصف الحياة الوجدانية للمراهقة بالتضحية والعطاء

(فيروز زارقة، 2015، ص266)

4-5 مميزات النمو اللغوية:

وتتميز بزيادة الحصيلة التربوية بصورة ملحوظة، وهذا نتيجة نمو المخ والنمو العقلي السريع، إلى جانب الإستعداد والرغبة السريعة والشديدة في تعلم اللغات الأجنبية، وتصحيح الكلام للآخرين، ونبتد كلام الطفولة، لأن المراهق في هذه المرحلة يحاول التخلص من كل الصفات التي كان يتصف بها في مرحلة الطفولة، وإبداء الإعجاب بالمشاهير والعظماء.

و يمكن أن نلخص الخصائص الغير مشتركة بين المراهق والمراهقة في الجدول التالي:

الجدول رقم (05) يبين الخصائص الغير مشتركة بين المراهق والمراهقة.

المراهق	المراهقة
- التكلف الشديد بالمصطلحات العلمية والفلسفية والتلاعب بالألفاظ.	- لا تحب المراهقة التكلف في الكلام.
- محاولة تكوين مكتبة خاصة.	- تحب البحث في القواميس ولا تحب المغامرة، بل تحب القصص الغرامية والرومنسية.
- تسجيل أخطاء الآخرين الكلامية وإستعمال اللغة كوسيلة للتعبير وليس مجرد وسيلة.	- لا تحب الخطابة وتحب الأغاني الخفية

(فيروز زراقة، 2015، 267)

4-5 مميزات النمو الإنفعالية:

يشكل النمو الإنفعالي في مرحلة المراهقة جانباً أساسياً في عملية النمو الشاملة، لأنها هي التي تحدد وتوجه المسار النهائي للشخصية ككل، ولذلك لابد الغوص في أعماق الذات المتغيرة بكل ما تحمله من عواطف وأفكار حتى نتمكن من فهم الحياة الإنفعالية للمراهق.

ونظراً لصعوبة إستخدام طريقة الملاحظة المباشرة في دراسة الحالة الإنفعالية للمراهق، لجأ المشتغلون في الدراسات التجريبية إلى إستخدام طرق أخرى من أهمها طريقة المذكرات وطريقة الإستخبار.

وتكون التغيرات الإنفعالية بالغة العمق في حياة المراهق، حيث يكون الإنفعال قوياً وعميقاً وعنيفاً، وفي نفس الوقت يتصف بعدم الثبات والتناقض أحياناً.

فالمراهق في هذا الجانب يتصف بالحساسية الزائدة ويشعر بالإكتئاب، نتيجة للصراع القائم بين رغباته والبيئة الاجتماعية، وما تحمله من معايير وقيم اجتماعية لا بد من مسايرتها وإتباعها، ولذلك فإن هذا الجانب من النمو الانفعالي للمراهق مهم جداً.

وهو العامل الأساسي والمحرك الرئيسي لسلوك المراهق، إذ قبول بالجفاء والمعارضة المتسلطة على الكبار محاولة تفهم قدر الإمكان، لأنه قد يقوم بسلوكات دون وعي منه، وتكون مخالفة لقواعد الجماعة التي ينتمي إليها، وفي هذا الإطار فإن المراهقون يشعرون أن الكبار لا يفهمونهم، ويتكلمون باللغة مخالفة للغتهم، حيث يجدون صعوبة كبيرة في التوافق مع عالم الكبار خصوصاً أولئك الذين يمثلون السلطة الضابطة (الآباء، المعلمون، وكذا رؤساء العمل). (حمدي البخشوني، 1998، ص 241)

5-6 مميزات النمو الاجتماعي:

إن الفرد في حياة المراهق تتسع دائرة علاقته الاجتماعية تدريجياً، لتتجاوز الأسرة والمدرسة، إلى محيط أوسع وهو المجتمع، وما يتطلبه من أنماط سلوكية معينة وفق المعايير التي يرتضيها، إذ تعتبر المراهقة مرحلة تطبيع اجتماعي، حيث يكتب فيها الفرد السلوك الاجتماعي، من خلال تفاعله مع بقية الأفراد سواء في الأسرة أو المدرسة أو مع الرفاق، فيدخل في علاقات اجتماعية ويحدد نفسه أمام مواقف اجتماعية مختلفة، تتطلب منه التصرف حيالها والتفاعل معها، فينمو تدريجياً من خلال تجاربه الشخصية، وللمنمو الاجتماعي مطالب عديدة نذكر منها:

- تكوين علاقات جديدة مع رفاق السن، وتوسيع دائرة التفاعل الاجتماعي، وهذا حسب ثقافة كل مجتمع وتنشئة أبنائه.

- نمو الثقة بالذات وشعور الفرد بكيانه، حتى يتمكن مستقبلاً من تحمل المسؤولية.

- التفكير في المهنة والإستعداد لها، جسماً وعقلياً وإنفعالياً واجتماعياً.

- معرفة السلوك المقبول وممارسته وإكتساب قيم مختارة متسقة مع المجتمع الذي يعيش فيه.

إن مجما هذه المطالب لا يمكن تحقيقها إلا عن طريق التنشئة الاجتماعية والتربية في الأسرة والمدرسة وباقي مؤسسات التنشئة الأخرى، وتبرز هنا الظروف الاجتماعية والنفسية والاقتصادية، خصوصاً في الأسرة التي تعتبر المحيط الرئيسي الذي تنمو فيه الشخصية الإنسانية ومن مظاهر النمو الاجتماعي نذكر:

- الانفصال النفسي عن الأسرة: إذ تقل علاقة المراهق بأسرته وإتصاله المباشر بها، بينما يتصل إتصالاً قوياً بأقرانه ورفاقه، ثم يقلل من علاقته بهم ليتصل من قريب بالمجتمع، مما يؤدي إلى إتساع النطاق الشخصي للمراهق

والمشاركة في الأفكار والإتجاهات والمشاعر مع الآخرين، غير أن المراهق يعتمد في إختيار أصدقائه على حسب الميول المشتركة والسمات.

- الإهتمام بالمظهر الخارجي والجنس الآخر، وهذا ما يبدو من خلال الإعتناء بالمظهر واللباس.
- زيادة الإهتمام بمشكلات الزواج والإستعداد لتكوين الأسر الجديدة، وأيضاً الإهتمام بالعمل والمهنة والشعور بالمسؤولية وظهور النزعة إلى الإستقلال الإجتماعي.
- تكوين علاقات متعددة مع الاقران، وهذا يتطلب تشكيل إتجاه تعاوني نحو الأشخاص ذو الميول والإتجاهات المشتركة، كما تظهر المنافسة كمظهر من مظاهر العلاقات الإجتماعية نتيجة تفاعل أقرانه بصفة خاصة، إذ يقارن المراهق نفسه دائماً بأقرانه، ويحاول تقليدهم أو يكون أحسن منهم.
- نمو القيم وتعلم المعايير الإجتماعية نتيجة تفاعل المراهق مع البيئة الإجتماعية سواء المدرسة أو المجتمع أو الأسرة، كما ينمو لديه الميل إلى مساعدة الآخرين والعمل في سبيل الغير، وعمل الخير، وإرتفاع المشاركة الوجدانية بين الأصدقاء من المراهقين خاصةً.
- نمو القدرة على التصرف والذكاء في المواقف الإجتماعية، وكذا زيادة الوعي الإجتماعي والميل إلى النقد والرغبة في إصلاح وتغير الأمور وفق طموحاته ومشاعره، فقد يلجأ المراهق للعنف لتحقيق رغباته.
- كما أن المراهق يشعر بالرغبة في مقاومة السلطة والميل إلى إنتقاد الوالدين والتحرر من سلطتهم، وسلطة جميع الراشدين.
- نمو الإتجاهات وتكوين فلسفة واضحة المعالم لحياته، فيعتز من خلالها بشخصيته، فيكون آراء معتدلة مما يساعد على التوافق مع المعايير والتقاليد الإجتماعية زمع سمات شخصيته.
- ومن العوامل المؤثرة في النمو الإجتماعي في مرحلة المراهقة نذكر:

أ- الأسرة:

لإستقرار الأسرة وتوازنها الإجتماعي والنفسي مكانة خاصة في حياة الفرد، بحيث توفر الإستقرار والسعادة، على عكس الأسرة المفككة، كما أن علاقة الطفل بوالديه تتأثر بأساليب معاملتهم له منذ مراحل حياته الأولى، بحيث نجد أن الطفل المدلل لا يستطيع الإعتماد على نفسه عندما يصبح مراهقاً، كما أن الطفل المنبوذ يعيش مراهقة صعبة بحيث يثور لأتفه الأسباب ويميل إلى العدوانية والمشاجرة، ويحاول جذب إنتباه الآخرين من خلال نشاطه المفرط، ومنه فقد يكون تكوينه الإجتماعي غير سوي، شأنه في ذلك شأن الطفل المدلل الذي لا يستطيع

مواجهة مختلف المواقف والمشكلات التي تعترضه، وفي الحالتين يكون الطفل وخاصةً عندما يصل إلى سن المراهقة فريسة للانحراف بمختلف أشكاله.

ب- المدرسة:

إن أهمية المدرسة في تكوين التلاميذ إجتماعياً لا تقل أهمية عن الأسرة، فالمدرسة هي البيئة التي يجد فيها الطفل نفسه بعيداً عن الأسرة.

وتوفير المدرسة للمراهق أنواعاً مختلفة من النشاط الإجتماعي الذي يساعده على سرعة النمو والتكيف والتوافق الإجتماعي مع أقرانه، فيتعلم كيفية الحوار والمناقشة والمشاركة، كما يتأثر نحوه بعلاقته مع معلميه، ومدى تفاعلهم مع تلاميذهم.

ج- جماعة الرفاق:

يتأثر المراهق بجماعة الرفاق تأثراً كبيراً، حيث ومن خلال تفاعله المستمر معهم يتعلم منهم بعض الأنماط السلوكية وتتكون لديه اتجاهات وأفكار تتناسب وقيم واتجاهات جماعة الرفاق، وقد أكدت بعض الدراسات أن جماعة الرفاق من أهم العوامل التي تؤثر في عملية التكوين السوي أو الغير سوي للمراهق.

ومما تم ذكره يجب التنويه بأهمية مرحلة المراهقة باعتبارها مرحلة يمكن دخولها بسهولة إلى مرحلة الانحراف، وذلك نظراً لطبيعة التكوين النفسي الذي تتميز به من خلال الاختلاف في مظاهر الإنفعال والعقلية والإدراكية والإجتماعية من المراحل العمرية في حياة الفرد.

إلا أن الكثير من المراهقون يمرون بفترات عصيبة في حياتهم، حيث تكون نابعة في الأساس من التغيرات التي تطرأ عليهم من جميع النواحي النفسية والإجتماعية والعقلية والجسمية. (ماهر محمود عمر، د.ت، ص278)

6- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين:

إن الرياضة تسلية وترويح بالنسبة للمراهقين، حيث انها تحضر المراهق فكرياً وبدنياً، كما تزوده من المهارات والخبرات الحركية من أجل التعبير عن الأحاسيس والمشاعر النفسية المكتظة، والتي تؤدي إلى اضطرابات نفسية وعصبية، وعند انفجاره يتحص المراهق على جملة من القيم المقيدة التي لا يستطيع أن يتحصل عليها في الحياة الأسرية، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل المواهب وشغل اوقات الفراغ الذي يحس فيه المراهق بالملل، والقلق، وبعد الرياضة يتعب المراهق عضلياً وفكرياً فيستسلم للراحة بدل الخمول والكسل.

ويضيع وقته فيما لا يرضي الله سبحانه وتعالى، ولا النفس، ولا المجتمع، وعند مشاركة الرياضي في التجمعات الرياضية والنوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف أنواع الرياضة، فإن هذا يتوقف على ما يحس به من قدرات نفسية وعقلية.

- إعطاء الماهق نوعاً من الحرية، وتحميله المسؤولية التي تتناسب مع قدراته، وإستعداداته كحرية إختيار أماكن اللعب مثلاً.

التقليل من الأوامر والنواهي.

- مساعدة المراهق على إكتساب المهارات والخبرات المختلفة في المجالات الثقافية، والرياضية لتوفير الوسائل والعمكانيات والجو الذي يلائم ميول المراهق، فهو دائماً بحاجة للنصح والإرشاد والثقة والتشجيع، فعلى المدرب في إرشاد وتوجيه وبث روح الثقة في حياة المراهقين طوال مشواؤهم الرياضي. (معروف رزيق، 1986، ص15)

7- تطور الصفات البدنية والقدرات الحركية أثناء فترة المراهقة:

7-1 تطور القدرات الحركية:

بالنسبة للنمو الحركي يظهر الإلتزان التدريجي في مجال الاداء الحركي، ويستطيع الفرد ان يصل في مرحلة أداء العديد من المهارات الحركية الرياضية للإتقان، كما يلاحظ إرتقاء مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة، ويشير العديد من الباحثين والمختصين ان هذه المرحلة يمكن إعتبارها دورة جديدة في النمو الحركي، ومنها يستطيع المراهق والمراهقة تعلم وإكتساب العديد من المهارات الحركية بسرعة كبيرة، هذا إضافة إلى زيادة عامل مرونة العضلات بالنسبة للمراهقات يعتبر من العوامل والنواحي الهامة التي تساعد على ممارسة بعض الانشطة المعينة التي تحتاج لها هاته الصفة، أما بالنسبة للمراهقين من الذكور فإن عامل زيادة القوة في هذه المرحلة يعد من النواحي الهامة التي تساعد على إمكانية ممارسة أنواع متعددة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية، وفي هذه المرحلة يستطيع الفرد الوصول إلى أعلى المستويات من الأداء الرياضي، مثل السباحة الجمباز. (عنيات محمد، 1998، ص74)

ونرى تحسن في المستوى في بداية مرحلة المراهقة، ثباتاً وإستقراراً حركي في نهايتها بين الخصائص التقويمية المختلفة للحركة، وعليه فالحرركات بشكل عام تتميز بالإنسيابية، والدقة، والإيقاع الجميل، والموزون، حيث تخلو المهارات من الحركات الزائدة والزوايا الحادة.

زيعزي "شانيل Chanil" و "فنتر Fenter" (1979) تقدم هذا المستوى إلى القدرة الفائقة في التحصيل، والإكتساب المميز للمهارات العقلية، والتي تميز هذه المرحلة، ويضيف "حامد زهران" (1982) أن قدرة المراهق في هذه المرحلة تزداد في عملية أخذ القرار، والتفكير السليم، والإختياري، والثقة بالنفس، والإستقلالية في التفكير، والحرية في الإكتشاف، وهذا لا يؤثر فقط على شخصية الرياضي الحركية بل على شخصيته المتكاملة. (بسطويسي أحمد، 1996، ص184)

بالإضافة إلى أن قدرة التنسيق الحركي تزيد بصورة ملحوظة، كما ان تطوير القيادة الحركية يكون في حالة ثبات تام، ونلاحظ أيضاً تحسین في قدرات المراقبة الحركية، وقدرة التكيف وإعادة التكيف، وبشكل عام هذه المرحلة يكون فيها التعلم الحركي بشكل جيد وممتاز وخاصةً عند المراهقين الذكور على الإناث. (Gunjen Weinc, 1992, p341, 353)

7-2 القوة:

خلال مرحلة المراهقة توجد أفضل الفرص، وأنسب الأوقات للتدريب على القوة لأنه وبشكل عام النمو في هذه المرحلة يكون موجه من الناحية العرضية، وعليه نلاحظ زيادة في حجم العضلات مع العلم بوجود إختلافات بين المجموعات العضلية، وفي الحين بين مستوى التطور، فالبنات يصلون إلى القوة القوی في سن 15 حتى 17 سنة، بينما الذكور يصلون في سن 18 حتى 22 سنة، حيث طق التدريب والوسائل المستعملة تلعب دور كبير ومهم جدا في تطوير عنصر القوة مع مراعاة الرفع التدريجي لمبدأ الزيادة في الحمولة. (بسطويسي أحمد، 1996، ص185، 184)

7-3 السرعة:

بالنسبة لهاته الصفة فيتم تطويرها بصفة مستمرة، وتبلغ اوجها في مرحلة المراهقة، حيث يستمر هذا التطور بنفس النسبة حتى بلوغ السن 16 سنة، حيث يرى "فنتر" (1979) أن الفروق هنا ليست جوهرية بين البنات والبنين، وإن كان لصالح البنين قليلاً، حيث يرجع السبب في ذلك ليس في زيادة الخطوة بل في تساوي طولها للجنسين.

7-4 المرونة:

تتميز هذه المرحلة بتحسّن نسبي في المستوى حيث يظهر ذلك واضحاً من خلال اداء المراهق للحركات الدقيقة مثل حركات الجمباز، والتي تتطلب قدراً كبيراً من الرشاقة، وملاحظ تحسّن ملحوظ في كل من ديناميكية،

وثبات، ومرونة الحركات مع مستوى متميز من التكيف، ويلاحظ أيضاً أن العمود الفقري قد إكتمل تقريباً في النمو والزيادة في الطول فسن 16 حتى 22 سنة. (Gunjen Weinc,1992,p341,353)

الخلاصة:

من خلال دراستنا وعرضنا لفصل المراهقة نستخلص ونقول أن فترة المراهقة من بين أهم المراحل التي يمر بها الفرد في حياته، وهذا نتيجة التطورات التي يمر بها وقد تختلف من بيئة لأخرى ومن مجتمع إلى آخر، حيث يصاحب هذه الفترة العديد من التطورات الفيزيولوجية والبيولوجية والنفسية والجسمية، وتبين لنا الدور الهام لهذه المميزات والتغيرات التي يتأثر بها الفرد وقد تسبب له الكثير من المشاكل والقلق والإضطرابات والتوتر.

A decorative rectangular border with ornate floral and scrollwork patterns in each corner, framing the central text.

الفصل السادس

منهجية الدراسة

1- الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية هي دراسة أولية تمهيدية يقوم بها الباحث قبل تنفيذ الدراسة الأساسية بهدف التعرف على ظروف البحث، واختبار صلاحية الأدوات والإجراءات، والكشف عن الصعوبات التي قد تواجهه أثناء التطبيق، بما يساعد على تحسين تصميم الدراسة وضبط متغيراتها، واختبار صدق وثبات الاختبارات.

إن دراستنا شملت مجموعة من الخطوات:

- البرنامج التدريبي المبني على الألعاب المصغرة.
- تعيين الاختبارات (اختبار الرشاقة واختبار السرعة و اختبار التحكم في الكرة).
- الاتصال بإدارة النادي غرض توفير الوسائل لتسهيل عملية أداء الاختبارات في ظروف ملائمة، فلقينا منهم مساعدة وتفاهم كبير.
- ترتيب الوثائق لإجراء الاختبارات بطريقة قانونية.
- اختيار عينة مكونة من 7 لاعبين شكلوا قوام الدراسة الاستطلاعية.

2- حدود الدراسة:

1-2- المجال المكاني:

شملت الدراسة أكاديمية النجوم الصاعدة لكرة القدم ومكان العمل كان في ملعب ورتال البشير.

2-2- المجال الزمني:

أولا: الدراسة الاستطلاعية:

- الاختبار الأول: 2025/12/10.

- الاختبار الثاني: 2025/12/20.

بعد تحديد موضوع البحث بدأ العمل في هذه الدراسة وكان إجراء الاختبارات على الشكل التالي:

ثانيا: الدراسة الأساسية:

-الاختبار القبلي: 2025/12/27

-الاختبار البعدي: 2026/02/20

3- منهج الدراسة:

يعتبر المنهج الذي يتبعه الطالب الباحث في دراسته هو الذي يوجه الطالب الباحث في مختلف مراحل بحثه، والمنهج المستخدم الذي تم اختياره انطلاقاً من طبيعة المشكلة التي نريد دراستها هو المنهج التجريبي الذي يعتبر أهم المناهج المستخدمة في المجال الرياضي، وقد دعمنا دراستنا بالمعطيات التي مكنتنا من اختيار اختبارات مناسبة وبرنامج تدريبي الذي يخدم موضوع دراستنا وكذلك الإحصاء.

المنهج التجريبي هو أحد المناهج العلمية التي تعتمد على إخضاع الظاهرة للدراسة تحت ظروف مضبوطة، من خلال التحكم في المتغيرات، ودراسة أثر المتغير المستقل على المتغير التابع بهدف الكشف عن العلاقات السببية بينهما.

بحيث تم اختيار مجموعتين واحدة تجريبية وأخرى شاهدة، كل مجموعة تتكون من 8 لاعبين بمجموع 16 لاعباً أجريت لها اختبارات قبلية وبعدية بحيث خضعت المجموعة التجريبية لوحدة تدريبيّة مدمجة بالألعاب المصغرة.

4- متغيرات الدراسة:

يعتبر ضبط المتغيرات عنصر ضروري في أي دراسة ميدانية، وهذا بغرض التحكم فيها قدر المستطاع بحيث يكون هذا الضبط مساعداً على تفسير وتحليل النتائج للدراسة الميدانية دون الوقوع في العراقيل، وقد جاء ضبط متغيرات الدراسة كما يلي:

• المتغير المستقل: الألعاب المصغرة.

• المتغير التابع: المتغيرات البدنية والمهارية.

5 - ضبط المتغيرات لأفراد العينة:

- الزمن:

هو الوقت الذي يقوم فيه الفريق بحصة التدريب وهي الفترة المسائية على الساعة 18:00 وتم إجراء الاختبارات في هذا الوقت.

- السن:

ويتمثل في المرحلة العمرية أقل من 16 سنة فئة الأصغر.

- الجنس:

المجموعة التي خضعت للاختبارات كلها ذكور.

6- مجتمع وعينة الدراسة:

6-1- مجتمع الدراسة:

المجتمع هو جميع الأفراد أو العناصر أو الوحدات التي تمتلك خصائص مشتركة وتمثل موضوع الدراسة، ويسعى الباحث إلى تعميم نتائج بحثه عليها وهو أكاديميات بلدية المسيلة.

6-2- عينة الدراسة:

العينة هي جزء من مجتمع الدراسة يتم اختياره بطريقة علمية ليمثل المجتمع الأصلي، وذلك من أجل إجراء الدراسة عليه والوصول إلى نتائج يمكن تعميمها على كامل المجتمع والعينة هنا هي فريق أقل من 16 سنة لأكاديمية النجوم الصاعدة في ولاية المسيلة لكرة القدم.

-المجموعة التجريبية 8 لاعبين، و8 للمجموعة الشاهدة من الفريقين للدراسة الأساسية، و5 لاعبين من الفريقين للدراسة الاستطلاعية.

وقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية.

7- أساليب جمع البيانات والمعلومات (أدوات جمع البيانات):

إن الخطوة الأولى التي اتبعناها في دراستنا هي جمع المعلومات من مختلف المراجع وهذا قصد الإلمام بالجانب النظري أما الجانب التطبيقي فتم توفير الوسائل والعتاد الرياضي بغرض إجراء الاختبارات على مجتمع العينة.

الاختبارات المستخدمة:

- اختبار الينوى للرشاقة.
- اختبار السرعة الانتقالية 10 م.
- اختبار كازولا للتحكم في الكرة.
- الألعاب المصغرة: 4-4 / 3-5 / 3-3 مع لاعبين 2 مساعدين.

- تعريف الاختبار:

تعتبر طريقة الاختبار واسعة الاستعمال في المجال الرياضي وهي تستلزم استخدام طرق البحث كالمقياس والملاحظة والتجريب والتحديد والتفسير والاستنتاج والتعميم. (طه، 1999، ص 177).

8- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

8-1- معامل الثبات (ثبات الاختبار):

يعرف حسب مقدم عبد الحفيظ بأنه: "هو مدى دقة أو استقرار النتائج الظاهرة فيما لو طبقت على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين" (مقدم عبد الحفيظ، 1993، ص 52)

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات لاختبار القدرات البدنية والمهارية باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه، حيث تم إجراء تطبيق الاختبار وبعد 15 يوم تم إعادة تطبيق الاختبار بنفس شروط الإجراء الأول، وذلك على 5 لاعبين من مجموع مجتمع البحث والتي تم اعتبارها كعينة استطلاعية، وعند حصولنا على النتائج باستخدام معامل الارتباط "سبيرمان" لمعرفة ثبات الاختبار فكانت النتائج المتحصل عليها كالآتي:

نتائج ثبات اختبار الرشاقة (الينوى):

معامل الثبات "سبيرمان" = 0.87 عند مستوى الدلالة 0.01

نتائج ثبات اختبار السرعة الانتقالية 10 م:

معامل الثبات "سبيرمان" = 0.74 عند مستوى الدلالة 0.01

نتائج ثبات اختبار التحكم في الكرة :

معامل الثبات "سيبرمان" = 0.85 عند مستوى الدلالة 0.01

وهذا ما يدل على وجود ثبات عالي في الاختبارات.

- معامل الصدق:

تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو ما يتعلق أساساً بنتائج الاختبار (علاوي، عضين، 1996، ص 321).

كما يشير "تايلر" أن الصدق يعتبر أهم اعتبار يجب توافره في الاختبار (حسانين، 2001، ص 183).

ويحدد "كورتين" الصدق باعتباره تقديراً للارتباطات بين الدرجات الخام للاختبار والحقيقة الثابتة ثباتاً تاماً. (مروان إبراهيم، ص 13).

وقد قام الباحث بالوصول إلى صدق الاختبار ابتداءً من معامل الثبات، حيث أنه للحصول على صدق الاختبار قمنا بحساب معامل الصدق من المعادلة التالية:

$$\text{صدق الاختبار} = \text{معامل ثبات الاختبار}$$

جدول رقم (06): يمثل حساب معاملات الثبات والصدق للاختبارات البدنية والمهارية:

الرقم	الاختبارات	معامل الثبات	معامل الصدق
01	اختبار الرشاقة	0.87	0.93
02	اختبار السرعة	0.74	0.86
03	اختبار التحكم في الكرة	0.85	0.92

يتضح من الجدول رقم (0) أن جميع قيم معاملات الارتباط المحسوبة للمتغيرات قيد الدراسة قريبة من الـ 0.91 وبالتالي فإن معامل الثبات قوي ومعامل الصدق له درجة عالية، كل هذا يدل على صدق وثبات الاختبارات ككل.

8-2- تجانس عينة الدراسة:

لكي نستطيع إرجاع الفروق إلى العامل التجريبي يجب أن تكون المجاميع متكافئة تماماً في جميع الظروف والمتغيرات، ويجب على المحرر أن يحاول على الأقل تكوين مجموعات متكافئة فيما يتعلق بالمتغيرات ذات العلاقة بالبحث. والجدول التالي يمثل الحسابات التي منها يمكن أن نقول أن مجموعات البحث متجانسة.

جدول رقم (07): يمثل تجانس العينة:

الوسائل	المجموعة التجريبية		المجموعة الشاهدة		قيمة T	دلالة T	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
العمر	15.55	0.15	15.50	0.13	0.692	0.500	غير دال
الوزن	60.50	2.40	59.50	1.77	0.943	0.362	غير دال
الطول	1.69	0.022	1.68	0.052	0.113	0.424	غير دال

(من خلال الجدول رقم) يمكننا استنتاج ما يلي:

أ - بالنسبة للعمر: بلغت قيمة T 0.692 بمستوى دلالة 0.500 وهو $0.05 <$ أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية، وهذا ما معناه أن المجموعتين متجانستين من حيث متغير العمر.

ب - بالنسبة للوزن: بلغت قيمة T 0.943 بمستوى دلالة 0.362 وهو $0.05 <$ أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية، وهذا ما معناه أن المجموعتين متجانستين من حيث متغير الوزن.

ج - بالنسبة للطول: بلغت قيمة $0.113T$ بمستوى دلالة 0.424 و هو < 0.05 أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية، وهذا ما معناه أن المجموعتين متجانستين من حيث متغير الطول.

9-الوسائل الإحصائية:

تتضمن معالجة الحسابات التي تمكننا من ترجمة النتائج بطريقة دقيقة للاختبارات التي قمنا بها لأجل هذا الغرض استعملنا المؤشرات التالية:

- المتوسط الحسابي:

يعتبر أحد الطرق الإحصائية الأكثر استعمالاً خاصة في مراحل التحليل الإحصائي فهو حاصل قسمة مجموعة مفردات أو قيم في المجموعة التي أجريت عليها القياس: س1، س2، س3،، س_n، على عدد هذه القيم ن ، ويصطلح عليه عادة س- وصيغته العامة هي (لصيف، السامرائي، 1973، ص75-76).

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

حيث س-: يمثل المتوسط الحسابي.

ن: عدد القيم.

- الانحراف المعياري:

وهو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها حيث يدخل استعماله في الكثير من قضايا التحليل الإحصائي والاختبار، ويرمز له بالرمز: ع، فإذا كان قليلاً أي قيمته صغيرة فإنه يدل على أن القيم متقاربة، والعكس صحيح.

هذه الصيغة تكتب في حالة ما تكون العينة أقل من 30 لاعب وتكتب على الصيغة التالية:

ع: تمثل الانحراف المعياري.

س: قيمة عددية (نتيجة الاختبار).

س-: المتوسط الحسابي.

ن: عدد العينة.

- (ت) ستودنت:

وهي طريقة إحصائية من الطرق التي تستخدم في حساب الفروق بين المتوسطات الحسابية، ويستخدم هذا الاختبار لقبول أو لرفض العدم بمعنى آخر اختبار (ت) يستطيع تقييم الفرق بين المتوسطات الحسابية تقييما مجردا من التدخل الشخصي (الطالب، السامرائي، 1975، ص 55).

س-1: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى (القبلي).

س-2: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية (البعدي).

ع²₁: مربع الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

ع²₂: مربع الانحراف المعياري للمجموعة الثانية.

A decorative rectangular border with ornate floral and scrollwork patterns in each corner and along the sides.

الفصل السابع

عرض و تحليل و مناقشة النتائج

1- عرض وتحليل وتفسير نتائج الدراسة:

أولاً: عرض وتحليل وتفسير نتائج اختبار الرشاقة:

-عرض وتحليل وتفسير نتائج اختبار الرشاقة للمجموعة الشاهدة:

جدول رقم (08): يبين نتائج اختبار الارتقاء للمجموعة الشاهدة بين الاختبارين القبلي والبعدي:

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	دلالة T	درجة الحرية	الدلالة
18.79	0.93	-0.84	0.42	7	غير دال
18.70	0.92				
الفرض الصفري: $0.05 \text{ sig} <$ (لا توجد فروق) الفرض البديل: $0.05 \text{ sig} >$ (توجد فروق)					

من خلال نتائج الجدول رقم () نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة في الاختبار القبلي يساوي 18.79 والانحراف المعياري يساوي 0.93، أما المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي لنفس المجموعة يقدر بـ 18.70 والانحراف المعياري يساوي 0.92، وهذا ما يدل على تقارب وتجانس عناصر المجموعة.

في حين سجلنا قيمة -0.84 لـ (T) بمستوى دلالة يساوي 0.42 وهو أكبر من 0.05، وبالتالي فهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية دالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار الرشاقة.

- عرض وتحليل وتفسير نتائج اختبار الر شاقة للمجموعة التجريبية:

جدول رقم (09) يبين نتائج اختبار الارتقاء للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي:

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	دلالة T	درجة الحرية	الدلالة
17.59	0.66	-3.75	0.007	7	دال إحصائياً
17.53	0.61				
الفرض الصفري: $0.05 \text{ sig} <$ (لا توجد فروق) الفرض البديل: $0.05 \text{ sig} >$ (توجد فروق)					

من خلال نتائج الجدول رقمنا لاحظ أن المتوسط الحسابي انخفض من 17.59 إلى 17.53، مما يدل على تحسن في الأداء.

في حين سجلنا قيمة -3.75 ل (T) بمستوى دلالة 0.007 وهي أقل من 0.05، وبالتالي فهذا يدل على وجود فروق معنوية دالة إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في اختبار الر شاقة للمجموعة التجريبية.

- عرض وتحليل وتفسير النتائج البعدية لاختبار الرشاقة للمجموعتين الشاهدة والتجريبية:

جدول رقم(10): يبين النتائج البعدية لاختبار الارتقاء للمجموعتين الشاهدة والتجريبية:

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	دلالة T	درجة الحرية	الدلالة
18.70	0.92	3.15	0.001	14	دال إحصائياً
17.53	0.61				
الفرض الصفري: $0.05 \text{ sig} <$ (لا توجد فروق) الفرض البديل: $0.05 \text{ sig} >$ (توجد فروق)					

من خلال نتائج الجدول رقمنالاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة يساوي 18.70 في حين أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية يقدر بـ 17.53 بفارق لصالح المجموعة التجريبية، بينما تؤكد النتيجة الموضحة في الجدول أعلاه بمستوى دلالة 0.015 وهي أقل من 0.05 الفروق المعنوية بين المجموعتين و عليه فإنه توجد فروق معنوية دالة إحصائياً بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي للرشاقة لصالح المجموعة التجريبية.

ثانيا: عرض وتحليل وتفسير نتائج اختبار السرعة 10 م:

-عرض وتحليل وتفسير نتائج اختبار السرعة للمجموعة الشاهدة:

جدول رقم(11): يبين نتائج السرعة للمجموعة الشاهدة بين الاختبارين القبلي والبعدي:

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	دلالة T	درجة الحر	الدلالة
الاختبار القب	2.67	0.18	0.98	7	غير دال
	2.66				
الفرض الصفري: $0.05 \text{ sig} <$ (لا توجد فروق) الفرض البديل: $0.05 \text{ sig} >$ (توجد فروق)					

من خلال نتائج الجدول رقم نلاحظ أن المجموعة الشاهدة في الاختبار القبلي يساوي 2.67 والانحراف المعياري يساوي 0.18، أما المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي لنفس المجموعة يقدر بـ 2.67 والانحراف المعياري يساوي 0.14، وهذا ما يدل على تقارب وتجانس عناصر المجموعة.

في حين سجلنا قيمة 0.00 لـ (T) بمستوى دلالة يساوي 1.00 وهو أكبر من 0.05، وبالتالي فهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية دالة إحصائياً بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار السرعة.

- عرض وتحليل وتفسير نتائج اختبار السرعة للمجموعة التجريبية:

جدول رقم(12): يبين نتائج اختبار السرعة للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي:

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	دلالة T	درجة الحرية	الدلالة
2.35	0.13	0.02	0.98	7	غير دال
2.33	0.14				
الفرض الصفري: $0.05 \text{ sig} <$ (لا توجد فروق) الفرض البديل: $0.05 \text{ sig} >$ (توجد فروق)					

من خلال نتائج الجدول رقم نلاحظ أن المتوسط الحسابي تغير بشكل طفيف من 2.35 إلى 2.33، وهو تغير غير معتبر.

في حين سجلنا قيمة 0.02 لـ (T) بمستوى دلالة 0.98 وهي أكبر من 0.05، وبالتالي فهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية دالة إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار السرعة.

- عرض وتحليل وتفسير النتائج البعدية لاختبار السرعة للمجموعتين الشاهدة والتجريبية:

جدول رقم (13) يبين النتائج البعدية لاختبار السرعة للمجموعتين الشاهدة والتجريبية:

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	دلالة T	درجة الحرية	الدلالة
2.67	0.13	4.09	0.001	14	دال إحصائياً
2.33	0.14				
الفرض الصفري: $0.05 \text{ sig} <$ (لا توجد فروق) الفرض البديل: $0.05 \text{ sig} >$ (توجد فروق)					

من خلال نتائج الجدول رقم () نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة يساوي 2.67، في حين أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية يقدر بـ 2.36، وهذا يدل على وجود فارق لصالح المجموعة التجريبية.

كما سجلنا قيمة (T) تساوي 4.09 بمستوى دلالة 0.001 وهي أقل من 0.05، مما يدل على وجود فروق معنوية دالة إحصائياً بين المجموعتين في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

ثالثاً: عرض وتحليل وتفسير نتائج اختبار التحكم في الكرة :

- عرض وتحليل وتفسير نتائج اختبار التحكم في الكرة للمجموعة الشاهدة:

جدول رقم (14) يبين نتائج اختبار التحكم في الكرة للمجموعة الشاهدة بين الاختبارين القبلي والبعدي:

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	دلالة T	درجة الحرية	الدلالة
5.06	0.17	0.55	0.59	7	غير دال
5.06	0.18				
الفرض الصفري: $0.05 > sig$ (لا توجد فروق) الفرض البديل: $0.05 < sig$ (توجد فروق)					

من خلال نلاحظ أن المتوسط الحسابي بقي ثابتاً تقريباً، مما يدل على عدم وجود تطور.

كما أن قيمة (T) بلغت 0.55 عند مستوى دلالة 0.59 وهي أكبر من 0.05، وبالتالي فهذا يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية

- عرض وتحليل وتفسير نتائج اختبار التحكم في الكرة للمجموعة التجريبية:

جدول رقم (15) يبين نتائج اختبار التحكم في الكرة للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي:

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	دلالة T	درجة الحرية	الدلالة
الاختبار القب	4.30	0.17	2.73-	0.03	7
الاختبار البع	4.21	0.18			
الفرض الصفري: sig > 0.05 (لا توجد فروق) الفرض البديل: sig < 0.05 (توجد فروق)					

نلاحظ انخفاض المتوسط الحسابي من 4.30 إلى 4.21، مما يدل على تحسن في الأداء.

كما أن قيمة (T) بلغت -2.73 عند مستوى دلالة 0.03 وهي أقل من 0.05، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدي.

- عرض وتحليل وتفسير النتائج البعدية لاختبار التحكم في الكرة للمجموعتين الشاهدة والتجريبية:

جدول رقم (16) يبين النتائج البعدية لاختبار التحكم في الكرة للمجموعتين الشاهدة والتجريبية:

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	دلالة T	درجة الحرية	الدلالة
5.06	0.77	3.35	0.001	14	دال إحصائياً
	0.17				
4.21	المجموعة التجريبية	الفرض الصفري: $0.05 \text{ sig} <$ (لا توجد فروق) الفرض البديل: $0.05 \text{ sig} >$ (توجد فروق)			

من خلال نتائج انلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة أكبر من التجريبية، مما يدل على تفوق المجموعة التجريبية (لأن الزمن أقل أفضل).

كما أن قيمة (T) بلغت 3.35 عند مستوى دلالة 0.005 وهي أقل من 0.05، مما يدل على وجود فروق دلالة احصائية لصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي.

2- مناقشة النتائج على ضوء فرضيات الدراسة:

في ضوء نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية، يمكن مناقشة فرضيات الدراسة كمايلي: فيما يخص الفرضية الجزئية الأولى المتعلقة بتطوير صفة الرشاقة، فقد أظهرت نتائج الاختبار البعدي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية، حيث بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة (18.70) مقابل (17.53) للمجموعة التجريبية، وسجلت قيمة ($T = 3.15$) عند مستوى دلالة ($Sig = 0.01$) وهي أقل من 0.05، مما يدل على تفوق معنوي للمجموعة التجريبية، وبالتالي تحقق الفرضية التي تنص على وجود أثر للألعاب المصغرة في تطوير الرشاقة. أما فيما يتعلق بالفرضية الجزئية الثانية الخاصة بالسرعة، فقد بينت نتائج الاختبار البعدي أيضاً وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين، حيث بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة (2.67) مقابل (2.36) للمجموعة التجريبية، وسجلت قيمة ($T = 4.09$) عند مستوى دلالة ($Sig = 0.001$) وهي أقل من 0.05، مما يدل على تفوق المجموعة التجريبية في السرعة، وعليه يمكن اعتبار أن الفرضية قد تحققت، رغم أن التحسن لم يظهر بشكل دال في المقارنة القبلية-البعدية داخل المجموعة نفسها، إلا أن التفوق البعدي يعكس الأثر الإيجابي للبرنامج التدريبي. وفيما يخص الفرضية الجزئية الثالثة المتعلقة بمهارة التحكم في الكرة، فقد أظهرت نتائج الاختبار البعدي وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية، حيث بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة (5.06) مقابل (4.21) للمجموعة التجريبية، وسجلت قيمة ($T = 3.35$) عند مستوى دلالة ($Sig = 0.005$) وهي أقل من 0.05، مما يدل على تحسن معنوي في الأداء المهاري لدى أفراد المجموعة التجريبية، وبالتالي تحقق الفرضية بشكل واضح. وبناءً على ما سبق، يمكن القول إن جميع الفرضيات الجزئية قد تحققت اعتماداً على نتائج الاختبارات البعدية، كما تدعم هذه النتائج الفرضية العامة التي تنص على أن للألعاب المصغرة أثراً إيجابياً في تطوير الجوانب البدنية والمهارية، حيث أظهرت تفوقاً معنوياً للمجموعة التجريبية في جميع الاختبارات المدروسة. وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة بوكرايم بلقاسم وآخرون (2019) التي أكدت فعالية البرامج التدريبية الحديثة في تحسين الأداء البدني والمهاري، كما تنسجم مع ما أشار إليه إيهاب السيد (2000) وبهاء الدين سلامة (1998) حول دور التدريب الديناميكي في تطوير الاستجابة العصبية العضلية، وهو ما يتوافق مع الإطار النظري الذي يؤكد أن الألعاب المصغرة تساهم في تحسين التوافق العصبي العضلي وسرعة اتخاذ القرار، مما ينعكس إيجاباً على الأداء البدني والمهاري في ظروف اللعب الحقيقية.

الخالقة

خاتمة:

في ختام هذه الدراسة التي هدفت إلى تقصي أثر الألعاب المصغرة في تنمية بعض الصفات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في مرحلة المراهقة المتوسطة وبعد التطبيق الميداني للبرنامج التدريبي وإجراء المعالجات الإحصائية اللازمة، يمكن التأكيد بشكل قاطع على أن الألعاب المصغرة تمثل أداة تدريبية فعالة وذات أثر إيجابي واضح. فقد أظهرت النتائج تفوقاً معنوياً دالاً إحصائياً للمجموعة التجريبية التي طبقت برنامج الألعاب المصغرة على المجموعة الشاهدة التي اتبعت البرنامج التقليدي، وذلك في جميع الاختبارات البعدية الثلاثة، وهي اختبار الرشاقة واختبار السرعة واختبار التحكم في الكرة، مما يعكس قوة تأثير المتغير المستقل على المتغيرات التابعة المدروسة.

يعود سبب هذا التفوق إلى الطبيعة التكاملية للألعاب المصغرة، التي تجمع في آن واحد بين عناصر المتعة والحماس من جهة، وبين الجهد البدني العالي والمتقطع والتطبيق المهاري في سياق تنافسي حقيقي من جهة أخرى. ففي بيئة الألعاب المصغرة، يجد اللاعب الناشئ نفسه مضطراً إلى تكرار اللمسات على الكرة بشكل أكبر، واتخاذ قرارات سريعة تحت ضغط الزمن والخصم، وتغيير اتجاهات حركته بشكل مستمر ودقيق، والجري لمسافات قصيرة ومكثفة تتطلب سرعة انطلاق وقدرة على التوقف والانطلاق مجدداً. هذه الظروف تحاكي بشكل كبير طبيعة المباراة الرسمية، بل وتزيد من كثافة الأداء في بعض الأحيان بسبب صغر المساحة وقلة عدد اللاعبين، مما يجعل الجسم يتكيف بشكل أكثر خصوصية مع متطلبات اللعبة الحقيقية.

تؤكد هذه الدراسة على أن الممارسة التقليدية التي تفصل بين الإعداد البدني والإعداد المهاري لم تعد تواكب متطلبات كرة القدم الحديثة، خاصة لفئة الناشئين. فقد أثبتت النتائج أن الدمج بين الجانبين من خلال الألعاب المصغرة لم يؤدي إلى تطوير الصفات البدنية على حساب المهارات أو العكس، بل حقق تقدماً متوازناً ومتكاملاً في كليهما. هذا التكامل يعزز مبدأ خصوصية التدريب، حيث يتطور اللاعب في ظروف تشبه أدائه الفعلي أثناء المباراة، مما يزيد من قابلية انتقال أثر التدريب إلى الموقف التنافسي الحقيقي. كما أن الأسلوب التقليدي غالباً ما يكون رتيباً ومملًا، خاصة لدى فئة المراهقين الذين يتوقون إلى التحدي والتنوع والمتعة، بينما وفرت الألعاب المصغرة جواً تدريبياً مشوقاً زاد من دافعية اللاعبين وحفزهم على بذل أقصى جهد لديهم دون شعور بالإرهاق النفسي.

الاستنتاج العام:

من خلال نتائج الدراسة المتعلقة بأثر الألعاب المصغرة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم، والتي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية لصالح المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الشاهدة، يمكن الاستنتاج أن توظيف الألعاب المصغرة ضمن البرنامج التدريبي يعد وسيلة فعالة في تحسين مستوى الأداء البدني والمهاري للاعبي كرة القدم.

كما تؤكد النتائج أن الألعاب المصغرة تساهم في دمج الجوانب البدنية والمهارية والخططية في موقف تدريبي واحد قريب من ظروف المنافسة الحقيقية، مما يزيد من دافعية اللاعبين ويحقق تطوراً أفضل مقارنة بالأساليب التدريبية التقليدية. وعليه، فإن اعتماد هذا النوع من التدريبات يساهم في رفع من كفاءة العملية التدريبية وتحسين مردود اللاعبين.

الاقتراحات والتوصيات

- اجراء بحوث حول تأثير الألعاب المصغرة على الدافعية الرياضية والمتعة أثناء التدريب.
- توسيع نطاق الدراسات لتشمل رياضات جماعية أخرى مثل كرة اليد وكرة السلة.
- دراسة الأثر طويل المدى للألعاب المصغرة على الأداء خلال المنافسات الرسمية.
- إدراج الألعاب المصغرة ضمن مراحل الإعداد المختلفة للموسم الرياضي.

قائمة المراجع و المصادر

أولاً: المراجع العربية

1. إبراهيم مفتي. (2004). اللياقة البدنية وتطبيقاتها في المجال الرياضي. مركز الكتاب للنشر.
2. أبو العلاء، أحمد عبد الفتاح، وأحمد نصر الدين. (2003). فسيولوجيا اللياقة البدنية. دار الفكر العربي.
3. أبو عبدة، حسن السيد. (2002). الألعاب الصغيرة وأثرها في تنمية المهارات الحركية. دار الفكر للطباعة والنشر.
4. أحمد أوزي. (1986). سيكولوجية المراهق. دار النشر المغربية.
5. أحمد صلاح، وقرعة، رشيد. (2007). أسس التدريب الرياضي الحديث. ديوان المطبوعات الجامعية.
6. أسامة كامل راتب. (2000). الصحة النفسية والرياضة. دار الفكر العربي.
7. أمر الله أحمد البساطي. (1990). الإعداد البدني في كرة القدم. دار المعارف.
8. بسطويس، أحمد. (1996). النمو الحركي عبر مراحل العمر. دار الوفاء للطباعة والنشر.
9. حامد زهران. (1995). الصحة النفسية والعلاج النفسي. عالم الكتب.
10. حسن أحمد الشافعي. (1998). كرة القدم: أسس وتطبيقات. دار المعرفة الجامعية.
11. حسن السيد أبو عبده. (د.ت). طرق تدريس كرة القدم. مكتبة الزهراء.
12. حسن عبد الجواد. (1984). المبادئ الأساسية لكرة القدم. دار الفكر العربي.
13. حسن علاوي، محمد. (1986). علم النفس الرياضي. دار المعارف.
14. حسين قاسم حسن. (1998). اللياقة البدنية وأثرها على الأداء الرياضي. مكتبة الفلاح.
15. حمدي البخشوني. (1998). النمو النفسي للمراهق. دار النهضة العربية.
16. حنفي محمود مختار. (1988). أساسيات بناء المناهج في التربية الرياضية. دار المعارف.
17. حنفي محمود مختار. (د.ت). الإعداد النفسي للاعب كرة القدم. مكتبة الأنجلو المصرية.
18. رشيد عياش الدليمي، ولحمر عبد الحق. (د.ت). الإعداد النفسي في المجال الرياضي. مكتبة المجتمع العربي.

19. زكية إبراهيم، ومصطفى السايح. (2009). الألعاب الصغيرة وأهميتها في العملية التدريبية . مركز الكتاب للنشر.
20. سعد جلال. (د.ت). سيكولوجية النمو . دار النهضة العربية.
21. صالح بوصوري. (2018). المتطلبات البدنية للاعبي كرة القدم . دار حموره للنشر.
22. صموئيل ماقريوس. (1975). أنواع المراهقة واضطراباتها (ترجمة عبد العزيز القوصي). دار المعارف.
23. طه، إبراهيم. (1999). مناهج البحث العلمي في التربية الرياضية . مركز الكتاب للنشر.
24. عبد الخالق، محمد. (2003). اللياقة البدنية والصحة . دار الفكر العربي.
25. عبد الرحمان العيسوي. (2005). سيكولوجية المراهقة . دار المعرفة الجامعية.
26. عبد السلام زهران. (1990). النمو النفسي للطفل والمراهق . عالم الكتب.
27. عبد السلام زهران. (1995). المراهقة: مشكلاتها وحلولها . عالم الكتب.
28. عبد الغني الديدي. (1995). معجم مصطلحات النمو والارتقاء . دار النهضة العربية.
29. عدنان عرفان مصلح. (د.ت). اللعب وأهميته في تنمية الطفل . مكتبة المجتمع العربي.
30. عريفج سامي. (1993). سيكولوجية المراهق . دار الهدى.
31. عطيات محمد خطاب. (د.ت). الألعاب الصغيرة والتربية الحركية . مكتبة الزهراء.
32. علي أحمد حسين. (2009). اللياقة البدنية والصحة النفسية . دار الكتاب الحديث.
33. علي عبد الواحد واقى. (د.ت). وظائف اللعب في التربية الرياضية . مكتبة الفلاح.
34. عماد الدين إسماعيل. (1986). علم النفس الحركي والطفل . دار الفكر العربي.
35. عنيات محمد. (1998). النمو الحركي من الطفولة إلى المراهقة . دار الوفاء.
36. فيروز زراقة. (2015). (سيكولوجية المراهقة المعاصرة . دار هومة.
37. قاسم المندلاوي، وآخرون. (د.ت). مبادئ التدريب الرياضي الحديث . مطبعة التعليم العالي.
38. كمال درويش، وحسن محمد. (1984). اللياقة البدنية ومكوناتها . دار المعارف.
39. لصيف، والسامرائي. (1973). الإحصاء التطبيقي في المجال الرياضي . مطبعة جامعة بغداد.
40. ماهر محمود عمر. (د.ت). سيكولوجية المراهق والسلوك . مكتبة الأنجلو المصرية.

41. متولي، بهاء الدين سلامة. (1998). التدريب الرياضي وتطوير الأداء المهاري. دار المعارف.
42. محمد حسن علاوة. (1986). التربية الحركية واللعب. دار المعارف.
43. محمد رفعت. (1998). صفات لاعب كرة القدم المتميز. دار الفكر العربي.
44. محمد زيدان. (1979). المراهقة وصراعاتها النفسية. عالم الكتب.
45. محمد زيدان. (1985). النمو العقلي للمراهق. دار المعارف.
46. محمود حمودة. (1991). النمو الجسمي والفسولوجي للمراهق. دار النهضة العربية.
47. محي الدين مختار. (1982). خصائص مراحل النمو. دار المعارف.
48. مختار حنفي. (1988). اللياقة البدنية وإعداد الأبطال الرياضيين. دار الفكر العربي.
49. مرسي دلال، وعلي حسين. (2004). اللياقة البدنية والصحة العامة. دار الوفاء.
50. مروان إبراهيم. (د.ت). قياس وتقويم الأداء البدني. مركز الكتاب للنشر.
51. مروان عبد المجيد. (1999). اللياقة البدنية وأبعادها الصحية. دار الفكر العربي.
52. مصطفى فهمي. (1961). سيكولوجية النمو والمراهقة. مكتبة الأنجلو المصرية.
53. معروف رزق. (1986). النشاط الرياضي ودوره في تنمية المراهق. ديوان المطبوعات الجامعية.
54. مقدم عبد الحفيظ. (1993). القياس والتقويم في التربية الرياضية. دار الكتب العلمية.
55. منى أحمد عبد الكريم. (2002). اللياقة البدنية وتأثيرها على صحة الفرد. دار الفكر العربي.
56. موفق عبد المولى. (1999). متطلبات لاعب كرة القدم الحديثة. دار الكتب العلمية.
57. موفق عبد المولى. (2000). الإعداد البدني والفسولوجي للاعب كرة القدم. مكتبة الأنجلو المصرية.
58. ميخائيل معوض. (1971). سيكولوجية المراهق. دار النهضة العربية.
59. ميخائيل معوض. (1994). النمو النفسي والجنسي للمراهق. دار المعرفة الجامعية.
60. نوار رشيد رويح، وكمال عثمان عبد القادر جوان. (1992). اللعب والعوامل المؤثرة فيه. مطبعة جامعة الموصل.

61. يحيى كاظم النقيب. (1990). *الصفات النفسية للاعب الرياضي*. دار الحكمة.
62. يوسف أسعد. (د.ت). *النمو العقلي للمراهق*. دار النهضة العربية.

ثانياً: المراجع الأجنبية

1. Alter, M. J. (2004). *Science of flexibility* (3rd ed.). Human Kinetics.
2. Arede, J., Pouregbali, S., Rehfeld, K., Schöllhorn, W., & Leite, N. (2020). Want to impact physical, technical, and tactical performance during basketball small-sided games in youth athletes? Try differential learning beforehand. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(24), 9279.
3. Bangsbo, J., Mohr, M., & Krstrup, P. (2006). Physical and metabolic demands of training and match-play in the elite football player. *Journal of Sports Sciences*, 24(7), 665–674.
4. Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
5. Dellal, A., Chamari, K., Pintus, A., Girard, O., Cotte, T., & Keller, D. (2008). Heart rate responses during small-sided games and short intermittent running training in elite soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 22(5), 1449–1457.

6. FIFA. (2020). *Football for juniors: Training methodology*. Fédération Internationale de Football Association.
7. Gamble, P. (2010). *Strength and conditioning for team sports*. Routledge.
8. Halouani, J., Chtourou, H., Gabbett, T., Chaouachi, A., & Chamari, K. (2014). Small-sided games in team sports training: A brief review. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28(12), 3594–3618.
9. Hoff, J., & Helgerud, J. (2004). Endurance and strength training for soccer players: Physiological considerations. *Sports Medicine*, 34(3), 165–180.
10. Jeammet, P. H. (2002). *L'adolescence: concepts et réalités*. Presses Universitaires de France.
11. Pradet, M. (1997). *La préparation physique*. Éditions Amphora.
12. Rampinini, E., Impellizzeri, F. M., Castagna, C., Abt, G., Chamari, K., Sassi, A., & Marcora, S. M. (2007). Factors influencing physiological responses to small-sided soccer games. *Journal of Sports Sciences*, 25(6), 659–666.
13. Reilly, T., & Williams, A. M. (2003). *Science and soccer* (2nd ed.). Routledge.
14. Reilly, T., Bangsbo, J., & Franks, A. (2000). Anthropometric and physiological predispositions for elite soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 669–683.

15. Sheppard, J. M., & Young, W. B. (2006). Agility literature review: Classifications, training and testing. *Journal of Sports Sciences*, 24(9), 919–932.
16. Weineck, J. (2000). *Optimales Training* (10th ed.). Spitta Verlag.

الملاحق:

- الخصائص السيكومترية للأداة للعينات الاستطلاعية:

- الاختبار الأول:

اللاعب	اختبار التحكم في الكرة	اختبار السرعة 10 م	اختبار الرشاقة
1	6.50	2.80	17.77
2	4.49	2.55	18.12
3	5.25	2.55	18.60
4	5.29	2.66	20.28
5	4.50	2.70	18.44

- إعادة اختبار:

- الاختبار الثاني:

اللاعب	اختبار التحكم في الكرة	اختبار السرعة 10 م	اختبار الرشاقة
1	6.50	2.79	17.75
2	4.48	2.55	18.14
3	5.24	2.54	18.60
4	5.28	2.66	20.29
5	4.51	2.71	18.44

الاختبار	اللاعب	اختبار التحكم في الكرة	اختبار السرعة 10 م	اختبار الرشاقة
1	6.51	2.88	18.30	
2	4.50	2.50	18.44	
3	5.23	2.62	18.67	
4	5.24	2.69	20.66	
5	4.53	2.58	18.61	
6	4.32	2.73	19.38	
7	4.90	2.83	18.66	
8	5.30	2.60	17.63	

قائمة المراجع والمصادر

- الاختبار القبلي للاختبارات المهارية والبدنية للعينه التجريبية:

اللاعب	اختبار التحكم في الكرة	اختبار السرعة 10 م	اختبار الرشاقة
1	4.38	2.30	18.55
2	4.10	2.60	17
3	4.33	2.60	17.34
4	4.20	2.10	17.20
5	4.60	2.19	18.08
6	4.20	2.53	18.04
7	4.55	2.38	17.73
8	4.10	2.15	16.80

- الاختبار البعدي للاختبارات المهارية والبدنية للعينه الشاهده:

اللاعب	اختبار التحكم في الكرة	اختبار السرعة 10 م	اختبار الرشاقة
1	6.52	2.88	18.40
2	4.51	2.50	18.40

18.65	2.60	5.22	3
20.677	2.68	5.24	4
18.62	2.55	4.55	5
18.55	2.73	4.32	6
18.69	2.88	4.88	7
17.64	2.61	5.31	8

- الاختبار البعدي للاختبارات المهارية والبدنية للعينه التجريبية:

الاختبار الرشاقة	اختبار السرعة 10 م	اختبار التحكم في الكرة	اللاعب
18.50	2.30	4.30	1
17	2.55	4.00	2
17.29	2.55	4.33	3
17.10	2.4	4.15	4
18.06	2.12	4.55	5
17.89	2.50	4.15	6
17.65	2.28	4.23	7
16.75	2.16	4	8