



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 برنامج تدريبي مقترح لتطوير السرعة الانتقالية لدى

لاعبين كرة القدم فئة 17 سنة

أولمبي بلدية مجانة

إشراف :

الأستاذ الدكتور: عروسي عبد الرزاق

إعداد الطالب:

بن يحي عبد الرؤوف

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

" عروسي عبد الرزاق "

الذي لم يبخل 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 لعائلي الكبيرة التي ساندتني ولا تزال
تدعمني

إلى رفقاء المشوار الذين قاسمونني لحظات رعاهم الله ووفقهم:

إلى الكل وجميع دفعة 2025-2026

إلى كل من كان لهم أثر على حياتي، وإلى كل

من أحبهم



قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
	شكر و عرفان
	الإهداء
	ملخص الدراسة
أ - ب	المقدمة
	الفصل الأول: المدخل العام للدراسة
2	1- إشكالية الدراسة
3	2- فرضيات الدراسة
4	3- أهداف الدراسة
5	4- أهمية الدراسة
5	5- أسباب اختيار الموضوع
6	6- مصطلحات الدراسة
	الفصل الثاني: التدريب الرياضي
8	1- مفهوم التدريب الرياضي
9	2- الأسس المنهجية للتدريب الرياضي
10	3- مبادئ التدريب الرياضي
14	4- التدريب أثناء مرحلة المنافسات
14	5- خصائص التدريب في مرحلة المنافسات
16	6- واجبات التدريب في مرحلة المنافسات
17	خلاصة الفصل
	الفصل الثالث: السرعة في كرة القدم
19	تمهيد
20	أولا - كرة القدم
20	1 - مفهوم كرة القدم

21	2- نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم
23	3- مدارس كرة القدم
25	4- مبادئ كرة القدم
27	5- المهارات الأساسية في كرة القدم
32	6- صفات لاعب كرة القدم
35	7- قوانين كرة القدم U17
39	ثانيا- السرعة
39	1- تعريف السرعة
40	2- أنواع السرعة
42	3- العوامل المؤثرة في السرعة
43	4- أهمية السرعة
44	5- مراحل بناء السرعة
45	6- النواحي الفسيولوجية لتنمية السرعة
47	خلاصة الفصل
الفصل الرابع: مرحلة المراهقة	
49	تمهيد
50	1- مفهوم المراهقة
51	2- أهمية دراسة فترة المراهقة
52	3- مراحل المراهقة
55	4- أنواع المراهقة والعوامل المؤثرة فيها
57	5- مميزات النمو عند المراهق
67	6- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين
68	7- تطور الصفات البدنية والقدرات الحركية أثناء فترة المراهقة
71	خلاصة الفصل
الفصل الخامس: منهجية الدراسة	

73	تمهيد
74	1-الدراسة الاستطلاعية
74	2-منهج الدراسة
74	3-مجتمع وعينة الدراسة
75	4-مجالات الدراسة
77	5-متغيرات الدراسة
78	6-أدوات الدراسة
78	7-الوسائل الإحصائية
79	خلاصة الفصل
الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
81	تمهيد
82	1-عرض وتحليل النتائج
88	2-مناقشة الفرضيات على ضوء نتائج الدراسة
95	الخاتمة
قائمة المراجع والمصادر	
الملاحق	

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
جدول رقم 01	يوضح أهم التغيرات النفسية والاجتماعية لمرحلة المراهقة نصي	54
جدول رقم 02	يبرز مميزات النمو الجسمي للمراهق والمراهقة نصي	58
جدول رقم 03	يبرز أهم الخصائص المشتركة بين المراهقين والمراهقات نصي	60
جدول رقم 04	يبين أهم الخصائص النفسية للمراهقين والمراهقات نصي	61
جدول رقم 05	يبين الخصائص غير المشتركة بين المراهق والمراهقة نصي	62
جدول رقم 06	نتائج اختبار T للعينات المستقلة في القياس القبلي لاختبار السرعة الانتقالية	82
جدول رقم 07	نتائج اختبار T للعينات المرتبطة للمجموعة التجريبية	83
جدول رقم 08	نتائج اختبار T للعينات المرتبطة للمجموعة الضابطة	85
جدول رقم 09	نتائج اختبار T للعينات المستقلة في القياس البعدي	86

الملخص :

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة. ولتحقيق هذا الهدف، اعتمد الباحث المنهج التجريبي باستخدام تصميم المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) مع تطبيق القياسين القبلي والبعدي. تكونت عينة الدراسة من 20 لاعباً من فريق أولمبي بلدية مجانة بولاية برج بوعرييج، تم توزيعهم بالتساوي على مجموعتين، حيث خضعت المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي المقترح، في حين واصلت المجموعة الضابطة برنامجها التدريبي المعتاد.

استمر تطبيق البرنامج التدريبي لمدة ستة أسابيع بمعدل ثلاث حصص تدريبية أسبوعياً. ولقياس مستوى السرعة الانتقالية تم استخدام اختبار العدو لمسافة 30 متراً. وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، مما يدل على التحسن الملحوظ في السرعة الانتقالية لدى أفراد هذه المجموعة. كما بينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في القياس البعدي، رغم تفوق المجموعة الضابطة في القياس القبلي، وهو ما يعكس فعالية البرنامج التدريبي المقترح في تحسين مستوى السرعة الانتقالية وتقليل الفوارق بين المجموعتين.

وفي ضوء هذه النتائج، توصي الدراسة بضرورة اعتماد البرامج التدريبية المبنية على أسس علمية حديثة لتطوير القدرات البدنية الخاصة، ولاسيما السرعة الانتقالية، لدى لاعبي كرة القدم في فئة الناشئين، مع تشجيع المدربين على توظيف أساليب تدريبية متنوعة تتناسب مع الخصائص العمرية والبدنية لهذه الفئة.

الكلمات المفتاحية: البرنامج التدريبي المقترح، السرعة الانتقالية، كرة القدم، فئة أقل من 17 سنة، الناشئون.

Abstract:

This study aimed to investigate the effect of a proposed training program on developing transitional speed among under-17 football players. To achieve this objective, the researcher adopted the experimental method using an equivalent-groups design (experimental and control groups) with pre-test and post-test measurements. The study sample consisted of 20 players from the Olympic Municipality of Medjana football team in Bordj Bou Arréridj Province, who were equally divided into two groups. The experimental group underwent the proposed training program, while the control group continued with its regular training program.

The training program was implemented over a period of six weeks, with three training sessions per week. Transitional speed was assessed using the 30-meter sprint test. The results revealed statistically significant differences at the significance level ($\alpha \leq 0.05$) between the pre-test and post-test measurements of the experimental group in favor of the post-test, indicating a noticeable improvement in transitional speed among the players. The findings also showed no statistically significant differences between the experimental and control groups in the post-test, despite the control group's superiority in the pre-test. This reflects the effectiveness of the proposed training program in improving transitional speed and reducing the performance gap between the two groups.

Based on these findings, the study recommends adopting scientifically designed training programs to enhance specific physical abilities, particularly transitional speed, among youth football players. It also encourages coaches to implement diverse training methods that are appropriate to the age and physical characteristics of this category of players.

Keywords: Proposed Training Program, Transitional Speed, Football, Under-17 Players, Youth Players.

المقدمة

تُعد كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارًا وتطورًا في العصر الحديث، حيث شهدت خلال السنوات الأخيرة تطورًا ملحوظًا في أساليب اللعب وطرائق التدريب ومتطلبات الأداء التنافسي، مما جعلها تتطلب مستويات عالية من الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي. ولم يعد تحقيق النجاح في المنافسات الرياضية يعتمد على إتقان المهارات الفنية والخططية فحسب، بل أصبح مرتبطًا بدرجة كبيرة بامتلاك اللاعبين للقدرات البدنية الخاصة التي تمكنهم من الاستجابة لمتطلبات اللعب الحديث، والذي يتميز بسرعة الإيقاع، وكثرة التحولات بين الدفاع والهجوم، والضغط المتواصل، والارتداد السريع، وهي مواقف لا يمكن التعامل معها بكفاءة دون توفر مستوى مرتفع من عناصر اللياقة البدنية، وعلى رأسها السرعة.

وتُعد السرعة من الصفات البدنية الأساسية التي تسهم بصورة مباشرة في تحسين الأداء الرياضي ورفع كفاءة اللاعب داخل المنافسة، إذ ترتبط بالقدرة على تنفيذ الحركات والاستجابات المختلفة في أقل زمن ممكن. كما تُعد من الصفات المركبة التي تتداخل في تكوينها العوامل العصبية والعضلية والميكانيكية، الأمر الذي يجعلها ذات أهمية بالغة في الأنشطة الرياضية عامة، وفي كرة القدم على وجه الخصوص. ومن بين أشكال السرعة المختلفة تبرز السرعة الانتقالية بوصفها من أكثرها ارتباطًا بالمواقف الفعلية التي يواجهها اللاعب أثناء المباراة، حيث يعتمد عليها في الانطلاق نحو الكرة، والسبق إلى المساحات الشاغرة، ومجاراة المنافس، وتنفيذ التحولات السريعة بين الواجبات الدفاعية والهجومية.

وتُعرّف السرعة الانتقالية بأنها كفاءة الفرد على أداء حركات متشابهة ومتتابعة في أقصر زمن ممكن، وذلك من خلال التحرك باستخدام أقصى قوة وأعلى سرعة ممكنة، حيث ترتبط السرعة القصوى بأكبر تردد للحركة وبالقدرة على قطع مسافة معينة في أقل زمن ممكن، وهو ما يعكس التكامل بين القوة المميزة بالسرعة والتوافق العصبي العضلي وكفاءة الجهاز العصبي في تنظيم الإيقاع الحركي (عبد الخالق، 2005، ص 169).

وتكتسب تنمية السرعة الانتقالية أهمية خاصة خلال المراحل العمرية الشبانية، ولاسيما فئة أقل من 17 سنة، باعتبارها مرحلة تتميز بسرعة النمو وارتفاع قابلية التطور البدني والعصبي والوظيفي، مما يجعلها من أنسب المراحل لتطوير القدرات البدنية الخاصة وترسيخ الأسس التي يعتمد عليها الأداء

مقدمة

الرياضي في المراحل اللاحقة. كما أن الاستثمار في تنمية هذه الصفة خلال هذه المرحلة العمرية يسهم في إعداد لاعبين أكثر قدرة على التكيف مع متطلبات المنافسة الحديثة وتحقيق مستويات أداء أفضل مستقبلاً.

ورغم الأهمية الكبيرة للسرعة الانتقالية في كرة القدم، فإن الملاحظة الميدانية في العديد من فرق الفئات الشبانية تشير إلى وجود تفاوت في مستوياتها بين اللاعبين، إضافة إلى اعتماد بعض المدربين على برامج تدريبية تقليدية قد لا تستند بصورة كافية إلى الأسس العلمية الحديثة في تخطيط الأحمال التدريبية وتنمية القدرات البدنية الخاصة، وهو ما قد ينعكس سلباً على تطور أداء اللاعبين وفعاليتهم داخل المنافسة.

ومن هذا المنطلق برزت الحاجة إلى إعداد برنامج تدريبي مقترح قائم على أسس علمية حديثة يستهدف تطوير السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة، والتحقق من مدى فعاليته ميدانياً باستخدام المنهج التجريبي القائم على القياسات القبلية والبعديّة، بما يسهم في تقديم إضافة علمية وتطبيقية في مجال التدريب الرياضي، ويساعد المدربين على تبني أساليب أكثر فاعلية في إعداد اللاعبين الناشئين وتطوير قدراتهم البدنية.

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1- إشكالية الدراسة

أدى التطور المتسارع الذي شهدته كرة القدم الحديثة إلى ارتفاع متطلبات الأداء البدني والمهاري والخططي للاعبين، حيث أصبحت المباريات تتسم بالسرعة العالية وكثرة التحولات بين الواجبات الدفاعية والهجومية، الأمر الذي جعل القدرات البدنية الخاصة من أهم العوامل المؤثرة في تحقيق الأداء الفعال والنجاح التنافسي. ويُعد عنصر السرعة من أبرز هذه القدرات، نظرًا لارتباطه المباشر بقدرة اللاعب على الاستجابة السريعة للمواقف المتغيرة داخل المباراة، وتنفيذ الواجبات الخططية بكفاءة عالية (حماد، 2001، ص 112).

وتحتل السرعة الانتقالية مكانة خاصة بين مكونات الإعداد البدني للاعب كرة القدم، باعتبارها القدرة التي تسمح للاعب بقطع مسافة معينة في أقصر زمن ممكن، مما يمكنه من الوصول إلى الكرة قبل المنافس، واستغلال المساحات الشاغرة، والمشاركة الفعالة في الهجمات المرتدة والعودة الدفاعية السريعة. كما أن تطور مستوى اللعب المعاصر فرض على المدربين الاهتمام بتنمية هذه الصفة من خلال برامج تدريبية متخصصة تراعي الأسس العلمية للتدريب الرياضي (حسين، 1998، ص 184).

وتُعد مرحلة أقل من 17 سنة من أهم المراحل العمرية في مسار إعداد لاعب كرة القدم، إذ تتميز بارتفاع قابلية التطور البدني والعصبي والوظيفي، مما يجعلها مرحلة مناسبة لتنمية القدرات البدنية الخاصة وترسيخها. ويؤكد علماء التدريب الرياضي أن الاستثمار الجيد لهذه المرحلة يسهم في بناء قاعدة بدنية قوية تساعد اللاعب على تحقيق مستويات أداء مرتفعة في المراحل اللاحقة (علاوي وعبد الفتاح، 2000، ص 235).

ورغم الأهمية الكبيرة للسرعة الانتقالية في كرة القدم، فإن الملاحظة الميدانية للعديد من فرق الفئات الشبانية تكشف وجود تفاوت في مستويات هذه الصفة بين اللاعبين، إضافة

إلى استمرار الاعتماد في بعض الحالات على أساليب تدريبية تقليدية لا تستند بصورة كافية إلى مبادئ التدرج والخصوصية والتقنين العلمي للأحمال التدريبية، وهو ما قد يحد من فعالية عملية التطوير البدني ويؤثر في مستوى الأداء التنافسي للاعبين. ومن هنا برزت الحاجة إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح يهدف إلى تطوير السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة، والتحقق من مدى فعاليته من خلال تطبيقه وفق أسس المنهج التجريبي.

وبناءً على ما سبق، تتحدد مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيس الآتي:

هل للبرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابي دال إحصائياً في تطوير السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة؟

التساؤلات الفرعية

1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السرعة الانتقالية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السرعة الانتقالية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السرعة الانتقالية بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة؟

2-فرضيات الدراسة

الفرضية العامة

للبرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابي دال إحصائياً في تطوير السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة.

الفرضيات الجزئية

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السرعة الانتقالية بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية

2-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السرعة الانتقالية بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السرعة الانتقالية بين القياس البعدى للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة

3-أهداف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة إلى تحقيق جملة من الأهداف العلمية والتطبيقية، يمكن تحديدها فيما يلي:

1. إعداد برنامج تدريبي مقترح موجه لتنمية السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة، وفق مبادئ علمية حديثة في التدريب الرياضي .
2. اقتراح نموذج تدريبي عملي قابل للتطبيق يمكن أن يشكل مرجعا للمدربين في تطوير السرعة الانتقالية لدى اللاعبين الناشئين.

3. تحليل أثر البرنامج التدريبي على مستوى السرعة الانتقالية لدى أفراد المجموعة التجريبية من خلال المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي .
4. تقييم مدى فعالية البرنامج التدريبي المقترح مقارنة بالأساليب التقليدية المعتمدة في تدريب الفئات الشبانية .
5. مقارنة نتائج الأداء في السرعة الانتقالية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي للكشف عن الفروق المحتملة .

4-أهمية الدراسة

تستمد هذه الدراسة أهميتها من تركيزها على أحد المكونات الأساسية في الأداء البدني للاعب كرة القدم الحديثة، والمتمثل في السرعة الانتقالية، خاصة لدى فئة أقل من 17 سنة التي تعد مرحلة حاسمة في بناء القدرات البدنية الخاصة. كما تبرز أهميتها في محاولتها الربط بين الجانب النظري والتطبيق الميداني، من خلال تصميم برنامج تدريبي مبني على أسس علمية واختبار مدى فعاليته باستخدام منهج تجريبي دقيق. وتكمن قيمتها كذلك في تقديم إضافة علمية تسهم في تطوير المعرفة المرتبطة بتدريب السرعة، إلى جانب توفير نموذج عملي يمكن أن يساعد المدربين على تحسين مستوى الأداء الحركي للاعبين، والانتقال من الأساليب التقليدية إلى ممارسات تدريبية أكثر كفاءة وملاءمة لمتطلبات كرة القدم الحديثة.

5-أسباب اختيار الموضوع

جاء اختيار هذا الموضوع انطلاقاً من مجموعة من الاعتبارات العلمية والميدانية، يمكن تلخيصها فيما يأتي:

- الأهمية الكبيرة التي تحتلها السرعة الانتقالية في متطلبات الأداء في كرة القدم الحديثة، وارتباطها المباشر بمواقف اللعب الحاسمة.

- الملاحظة الميدانية لوجود تباين وضعف نسبي في مستوى السرعة الانتقالية لدى بعض لاعبي الفئات الشبانية.
- الحاجة إلى برامج تدريبية متخصصة مبنية على أسس علمية لتطوير الصفات البدنية الخاصة بدل الاعتماد على الأساليب التقليدية.
- الرغبة في ربط الجانب النظري في علم التدريب الرياضي بالتطبيق الميداني داخل الفرق الشبانية.
- الاهتمام بتطوير عملية التكوين القاعدي للاعب كرة القدم، باعتبار هذه المرحلة أساس بناء اللاعب مستقبلاً.

6- مفاهيم الدراسة (التعريفات الإجرائية)

البرنامج التدريبي المقترح: هو مجموعة من التمارين البدنية المخططة والمنظمة وفق أسس علمية في التدريب الرياضي، أُعدَّت خصيصاً في هذه الدراسة بهدف تطوير السرعة الانتقالية، وطُبِّقَت على لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة خلال فترة زمنية محددة وتحت إشراف الباحثة.

السرعة الانتقالية: هي قدرة اللاعب على الانتقال بالجسم من نقطة إلى أخرى في أقصر زمن ممكن، من خلال أداء حركات متتابعة بأقصى سرعة وتردد حركي عالٍ. وتُقاس إجرائياً في هذه الدراسة بالزمن المستغرق في اختبارات العدو القصير (مثل عدو 30م أو 40م) قبل تطبيق البرنامج التدريبي وبعده.

لاعبو كرة القدم أقل من 17 سنة: هم اللاعبون الذين لا يتجاوز سنهم 17 سنة المسجلين في فريق أولمبي بلدية مجانة بولاية برج بوعرييج ، والذين يشكلون عينة الدراسة

الفصل الثاني التدريب الرياضي

1- مفهوم التدريب الرياضي

تعددت المفاهيم العربية والأجنبية في تفسير معنى التدريب الرياضي، ويرجع هذا الاختلاف إلى تفسيرات الباحثين والأطباء الرياضيين والمدربين، حيث أن لكل منهم اختصاصه، تحديد مفهوم التدريب الرياضي بصورة صحيحة يُعد شرطاً أساسياً في تفسيره. فقد عُرّف من قبل الأطباء الرياضيين بأنه جميع مقادير الحمل الذي يُعطى للرياضي في فترة زمنية معينة بهدف رفع الإنجاز الرياضي، بحيث يتم تغيير وظائف الأجهزة الداخلية والخارجية. (قاسم حسن حسين، 1998، ص 16)

من وجهة نظر علوم الرياضة، يُعتبر التدريب الرياضي عملية معقدة تهدف إلى تخطيط العمل وتوجيهه بغرض تطوير الأداء، يجب أن يعمل كل هدف من أهداف التدريب على الرفع أو المحافظة، وأحياناً خفض من مستوى أداء الرياضي، أما من وجهة نظر بيولوجيا الرياضة، فإن التدريب الرياضي هو تكرار منهجي للجهد العضلي وفقاً للأهداف المحددة، حيث يحفز التكيف المورفولوجي والوظيفي للأجهزة المعنية مما يؤثر في رفع قدرة الأداء. (Weineck, 1992؛p13)

كما ذُكرت مفاهيم أخرى للتدريب الرياضي في الألعاب الجماعية على أنه "عملية علمية موجهة تخضع لقوانين مبنية على أسس علمية تهدف إلى تنمية وتحسين وتطوير القدرات البدنية والذهنية والمعرفية لتحقيق الإنجاز الرياضي بالاعتماد على المحاور الهامة والرئيسية المتمثلة في اللاعب، المدرب، التخطيط، الإمكانيات والرعاية." (عماد الدين أبو زيد، 2005، ص 155)

بالنسبة للتدريب الرياضي في كرة القدم، يُشير الكثير من الخبراء والمؤلفين إلى أنه "عملية صعبة مبنية على أسس علمية صحيحة تهدف إلى تدريب وتهذيب لاعب كرة القدم، باستخدام الوسائل الخاصة والمتاحة للحصول على حالة التدريب القصوى لكل

لاعب على أساس التطوير الكامل له"، ويتطلب تحقيق هذا الهدف التخطيط الجيد لتطوير قدرات اللاعبين الفنية والذهنية والبدنية للوصول بهم إلى أعلى مستوى رياضي، ومن ثم تحقيق الهدف الذي يصبو إليه الفريق. (زهير قاسم الخشاب وآخرون، 1999، ص 13)

2- الأسس المنهجية للتدريب الرياضي:

اقترح العديد من المؤلفين المتخصصين في منهجية التدريب الرياضي أنواعًا مختلفة من تنظيم الحمل التدريبي في مؤلفاتهم، تستند هذه الأنواع إلى المعارف البيولوجية حول تكيف الجسم الرياضي أثناء أداء التمارين، إضافةً إلى الخبرات الميدانية التجريبية للمدربين في مختلف الرياضات. استندت هذه المعلومات إلى العديد من المخططات والمبادئ المقترحة لتقسيم حمل التدريب، مما ساهم في حل مشاكل تنظيم حمولات التدريب، خاصة في البلدان الشرقية وغرب أوروبا. وقد توصلوا مؤخرًا إلى تحقيق أهداف تطويرية للأداء، والتي تحولت إلى ميزة أو خاصية منظمة.

كما عبّر Werchachani (1992) عن أهمية البرمجة والتنظيم الفعال للتدريب الرياضي، حيث أشار إلى أنه "لا يمكن الحصول على نتائج فعالة من مختلف الأنشطة العلمية بالاعتماد فقط على بحوث متفرقة ومجزأة، بل يجب تطوير بحث علمي متنوع ومنظم يقتضي وضع صورة مركبة حول تطوير التحكم الرياضي والشروط الموضوعية الضرورية لهذا التطور". وأكد على أن الاختلاف في الأنشطة أمر طبيعي بالنسبة للعلم، لكنه لا يكون فعالًا وموثوقًا إلا بشرط أن يركز على مخطط نظري ومنهجي موحد.

يجب أن يكون البحث العلمي منظمًا وموجهًا لكي تكون البيانات مجتمعة قابلة للقياس والتعميم والترجمة، وفيما يتعلق بالفشل في البحث المنهجي، فإنه ينجم عن تعميم البيانات التجريبية، فيما يلي، سيتم تقديم عرض خططي ومنظم لمختلف هذه الاقتراحات،

حيث يضع المؤلف صلة دائمة بين قواعد التنظيم وخصائص الأداء، يتضمن هذا العرض أيضاً تصوراتهم للتخصير الرياضي، المتميز من منظور الأنظمة الثلاثة المتمثلة في : تنظيم حمل التدريب، الأداء، والرياضي.

3- مبادئ التدريب الرياضي

إن التخطيط لبرنامج التدريب الرياضي يتطلب احترام مجموعة من الأسس والمبادئ التي يراعيها القائمون على العملية التدريبية لضمان النجاح والأداء الرياضي. وقد وضعت العديد من المبادئ والأسس التي تعتبر ركيزة في مجال التدريب للوصول بالرياضي إلى أعلى مستويات الإنجاز، ويمكن تلخيصها فيما يلي:

3-1- مبدأ التنظيم

تنمية الصفات البدنية وتطوير المهارات الخاصة بالرياضة أو التدريب الخططي لا يمكن تحقيقها دفعة واحدة، بل يستلزم تنظيم الوحدات التدريبية بشكل يسمح للاعبين بالتعلم الصحيح وتطوير مستواهم. يجب أن يكون هناك ترابط بين أهداف الوحدات التدريبية السابقة واللاحقة (Dornhoref, M. H. 1993 ,153p)

3-2- مبدأ الإيضاح

أثناء عملية الأداء الحركي، يحتل الإدراك الحسي الجزء الأكبر. المقصود بالإيضاح هو توصيل المعلومات النظرية وطريقة تطبيقها بشكل صحيح لأجهزة الإدراك الحسي لدى الرياضي، بحيث يفهمها ويستوعبها بسهولة. لذلك، يجب على المدرب تحديد المهارة بشكل واضح وتقديمها باستخدام وسائل توضيحية سمعية وبصرية متنوعة. (محمود عوض بسيوني، 1992، ص 47)

3-3- مبدأ التدرج في زيادة الحمل

استقرار حمل التدريب دون زيادة تدريجية لن يؤدي بطبيعة الحال إلى رفع مستوى اللاعب. حيث تتكيف الأجهزة العضوية للفرد مع المجهود الثابت. لذلك، يجب زيادة حمل التدريب من أسبوع إلى آخر ومن شهر إلى آخر، مع أهمية اختيار التوقيت المناسب للتدرج في زيادة الأحمال. الزيادة السريعة غير المناسبة يمكن أن تؤدي إلى تدني مستوى اللاعب وزيادة مخاطر الإصابات.

3-4- مبدأ استمرارية التدريب

يُعتبر الأداء المستمر والمنظم في عملية التدريب طوال السنة الواحدة وكذلك لعدة سنوات متتالية من الأسس الهامة لنجاح التدريب، حيث يتكيف اللاعب من خلال استمرار الحمل البدني، وانقطاع التدريب يؤدي إلى هدم عملية التكيف المكتسبة، كما أثبتت التجارب أن الكثير من الصفات البدنية تتخفف عند انقطاع الفرد الرياضي عن ممارسة النشاط البدني لمدة تتراوح ما بين 5 إلى 8 أيام. لذا، يجب على المدرب مراعاة ذلك، خاصة في الفترة الانتقالية من الموسم التدريبي، حيث ينبغي عدم انقطاع اللاعب عن التدريب بعد انتهاء فترة المنافسة، بل يجب خفض التدريجي للحمل البدني.

3-5- مبدأ التداول بين الحمل والراحة

أثبتت التجارب أن قدرة الرياضي على العمل والأداء أثناء النشاط البدني تمر بأربع مراحل:

1. مرحلة استهلاك الطاقة :حالة استنفاد الطاقة وانخفاض قدرة الرياضي على الأداء.

2. مرحلة استعادة الشفاء :الانتقال من فترة الحمل إلى فترة الراحة.

3. مرحلة الزيادة في استعادة الشفاء: تجديد الطاقة بدرجة عالية.
 4. مرحلة الرجوع إلى المستوى الأصلي: العودة إلى القدرة على الأداء كما كان في بداية النشاط البدني.
- بناءً على هذا التقسيم، فإن تكرار الحمل في كل مرحلة من المراحل الثلاث الأخيرة يؤدي إلى النتائج التالية:

- تكرار الحمل في مرحلة استعادة الشفاء (المرحلة الثانية) مع راحة بينية مختصرة يؤدي إلى هبوط ملحوظ في المستوى الوظيفي للفرد.
- تكرار الحمل في مرحلة زيادة استعادة الشفاء (المرحلة الثالثة) مع راحة بينية مختصرة يؤدي إلى ارتفاع المستوى الوظيفي للفرد.
- تكرار الحمل في مرحلة العودة إلى المستوى الأصلي (المرحلة الرابعة) بعد اختفاء آثار العمل السابق يمنع حدوث الزيادة في المستوى الوظيفي للفرد.

3-6- مبدأ الفروق الفردية

يختلف الأفراد في قدراتهم وخصائصهم البيولوجية والعقلية، مما يستدعي الاهتمام بكشف الخصائص الفريدة لكل رياضي ونقاط ضعفه. يساعد ذلك في وضع البرامج التدريبية والتوجيهية المناسبة لإمكانياته الفردية. حدد الباحثون العديد من الاختلافات الفردية، منها الفطرية مثل بنية وطبيعة الألياف العضلية وكفاءة وظائف الأجهزة الحيوية (مثل حجم الرئة والقلب)، بالإضافة إلى التركيب الجسماني والفروق في السن والعمر التدريبي. لذا، يجب أن يكون الحمل التدريبي مناسباً لكل فرد نظراً لتفاوت مستويات اللياقة البدنية داخل الفريق.

3-7- مبدأ الشمولية

يهدف الإعداد العام خلال المرحلة الأولى من تطوير الحالة التدريبية للاعب إلى النمو والتطوير الشامل والمتوازن لمكونات الهيكل البنائي للحالة التدريبية، خاصة البدنية منها. يبرمج المدرب تدريبات بنائية عامة تختلف عن حركات النشاط التخصصي، وهذه التمارين لا تشترط أن تتماشى مع متطلبات المواقف التي تظهر أثناء المنافسات.

3-8- مبدأ خصوصية التدريب

بعد مبدأ الشمولية، يأتي مبدأ الخصوصية في التدريب. تعتمد مهمة التدريب على بناء برامج تحتوي على تمارين تهدف إلى تطوير وتحسين ما يحتاجه الرياضي من متطلبات بدنية خلال مسابقاته. يسعى المدرب لتحقيق هدف الإعداد الخاص من خلال تطوير وتحسين مستوى القدرات الخاصة بالنشاط التخصصي، مما يؤثر إيجابياً على فعالية البرامج التدريبية وتطور الجوانب المهارية والخططية، حيث يجب أن تشمل التمارين بنائية خاصة تعمل على تطوير القدرات الخاصة بالنشاط الرياضي، بالإضافة إلى إتقان الأداء في مواقف مشابهة لما يواجهه اللاعب في المباريات. (السديري لمجد محمد، 2009، ص 10_09)

3-9- مبدأ زيادة الدافعية

يعتبر مبدأ زيادة الدافعية من الأسس الهامة التي تساهم في الوصول إلى أعلى درجات الكفاءة والبطولة. تشير مدارس علم النفس إلى أن الدوافع هي القوى المحركة التي تؤدي بالفرد إلى ممارسة نشاطه الرياضي وتحقيق أهدافه. يشمل الفرد الرياضي مجموعة من الحاجات والرغبات والتوترات والميول، وجميعها تؤثر في سلوكه لتحقيق نتائج معينة في النشاط الرياضي. (عصام عبد الخالق، 2005، ص 121).

4- التدريب أثناء مرحلة المنافسات

يعتبر علم التدريب الرياضي من العلوم الحديثة في مجال المعرفة بشكل عام، وفي رياضة المستويات العالية بشكل خاص. أكثر التعاريف صلاحية وشمولية لهذا العلم هو أن التدريب الرياضي عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية، وتهدف أساساً إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من الأنشطة الرياضية (عبد الفتاح، 1997، ص 80)

في هذه الفقرة، سنذكر مفاهيم التدريب الرياضي حسب وجهات النظر الفسيولوجية والرياضية والعلمية، يرى الفسيولوجيون أن التدريب الرياضي عبارة عن كل الأحمال والمجهودات الجسمانية التي تؤدي إلى تكيف وظيفي أو تكويني، وكذلك إلى التغيرات في الأعضاء الداخلية التي ينتج عنها ارتفاع في المستوى الرياضي.

أما بالمفهوم الرياضي، فيعتبر التدريب عملية تربوية تخضع لقواعد علمية، وتهدف لإعداد الفرد للوصول إلى المستوى الأفضل في نوع النشاط الرياضي الممارس. ويرى بعض الباحثين العرب في هذا المجال أن التدريب الرياضي يشمل جميع العمليات التي تتعلق ببناء عناصر اللياقة البدنية وتطويرها، وتعلم الأداء الحركي والخططي، والتوجيه الإرادي ضمن منهج علمي مبرمج وهادف، يخضع لقواعد تربوية للوصول إلى مستوى ممكن (السديري، 2009، ص 3)

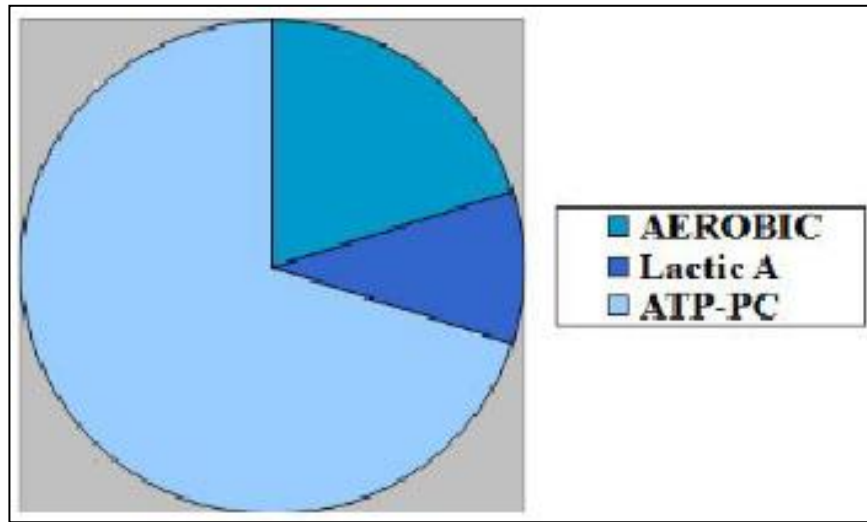
5- خصائص التدريب في مرحلة المنافسات

في كرة القدم، تعتبر مرحلة المنافسات من أطول المراحل مقارنة بالرياضات الجماعية الأخرى، وذلك نظراً لعدد الفرق المشاركة في البطولات الكروية. فإذا افترضنا أن البطولة تحتوي على 16 فريقاً، فإن مرحلة المنافسات تمتد إلى 30 أسبوعاً، بالإضافة

إلى مقابلات الكأس، تتخلل مرحلة المنافسات فترة راحة بين مقابلات الذهاب والإياب، تمتد عادةً لـ 15 يوماً..

يرتبط التدريب في هذه المرحلة بإيقاع المنافسة، ويجب أن يكون مشابهاً إلى حد بعيد لمجريات المقابلات، وذلك في جميع المتغيرات التي لها علاقة بمستوى الأداء، مثل المتغيرات البدنية والمهارية من شدة وحجم وكثافة التدريب بهدف إعداد اللاعبين لتحمل حمل المقابلات (البيك، 1990، ص 78)، يغلب على مرحلة المنافسات التدريب اللاهوائي، الذي يعتمد على النظام لإنتاج الطاقة في الجسم. وإذا نظرنا إلى توزيع الأنظمة الطاقوية في هذه المرحلة، سنجد أن نسبة العمل اللاهوائي بنوعيه تفوق 74%.

شكل رقم (01): تخطيطي يوضح نسب الأنظمة الثلاث خلال مرحلة المنافسات في كرة القدم



المصدر: هشام أحمد مهيب 2006

كما يبدو من الشكل أعلاه، فإن التدريب اللاهوائي هو الغالب في هذه المرحلة، ولهذا يجب الحذر عند تشكيل الأحمال التدريبية خلال أسابيع مرحلة المنافسات، لأن العمل

بهذا النظام الطاقوي يتطلب المعرفة الجيدة للعمليات الكيميائية التي تحدث على مستوى العضلات العاملة للاعب وكذا التغيرات الفسيولوجية الناتجة جراء إنتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي، وهذا في حقيقة الأمر ما أردنا أن نوضحه في نهاية هذه المداخلة.

6- واجبات التدريب في مرحلة المنافسات:

يهدف التدريب في مرحلة المنافسات إلى المحافظة على الحالة البدنية للاعبين المكتسبة من مرحلة الإعداد البدني العام والخاص، لكن المحافظة على الحالة البدنية للاعبين تتطلب تدريبات معينة في كل أسبوع نظرا لطول هذه المرحلة، ومن جهة أخرى فان المدربين يجدون أنفسهم بين مقابلتين - على الأقل في كل أسبوع، مقابلة انتهت والمقابلة القادمة في نهاية الأسبوع، ولهذا فان التجربة والخبرة الشخصية للمدرب لا تكفي من اجل تحديد جرعات الحمل التدريبي خلال أسبوع المقابلة، بل عليه التسلح بالعلم فسيولوجيا الجهد البدني من اجل ضمان المستوى العالي الذي يطمح إليه. وعموما فإن واجبات التدريب في هذه المرحلة تتلخص في العناصر التالية: (أمر الله البساطي ، 1990، ص 92)

1- تحسين قدرة اللاعب على العمل المتميز بالسرعة وقوة السرعة.

ب- تطوير القدرة على إنتاج الطاقة اللاهوائية.

ج - التكيف مع الشدات العالية ومقاومتها لفترات طويلة نسبيا.

د - تحسين قدرة اللاعب على سرعة الاستشفاء، والعودة إلى الحالة الطبيعية بعد تكرار شدات عالية.

الخلاصة :

إن التدريب الرياضي عملية خاصة منظمة للتربية البدنية والرياضية، هدفها الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى ممكن في نوع الفعالية أو اللعبة الرياضية، فالتدريب الرياضي عبارة عن شكل التحضير الأساسي الذي يحصل بمساعدة طرق ووسائل منظمة وتوجيه تربوي منظم.

من خلال التطرق لمحور التدريب الرياضي الشامل و المدمج اتضحت لنا كرة القدم ذات الفعالية الدفاعية والهجومية التي تتطلب التكامل في المعطيات البدنية والتقنية المهارية والتخطيطية و النفسية ويؤدي التدريب المدمج تمارين متنوعة تعمل على تنمية عدة جوانب و ذات أهداف مختلفة، ويجب أن يبنى هذا النوع من التدريب بطريقة جيدة وهذا لتجنب فترات الانتظار للاعبين، ويهدف التدريب المدمج إلى تنمية عدة صفات بدنية ومهارية في وقت واحد كالتحمل والقوة والسرعة وخاصة القدرات ذات الطبيعة المركبة كالقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة والسرعة والصفات المهارية كالتسديد والتمرير والمراوغة.

الفصل الثالث: السرعة في كرة القدم

تمهيد:

تُعدّ السرعة من الصفات البدنية الأساسية التي تشكّل محورًا هامًا في إعداد لاعبي كرة القدم، خاصة في الفئات العمرية الصغيرة، لما لها من دور حاسم في تحسين الأداء داخل أرضية الملعب، فاللاعب السريع يتمتع بقدرة أفضل على الانطلاق، والمراوغة، والتمركز، والاستجابة السريعة لمجريات اللعب، وانطلاقًا من هذا الأثر البالغ، يُعنى هذا الفصل بتفصيل مفهوم السرعة، وتحديد أنواعها المختلفة، مثل سرعة الانطلاق، وسرعة التردد الحركي، وسرعة رد الفعل.

كما يتطرق الفصل إلى أبرز العوامل التي تؤثر على تطور هذه الصفة، سواء كانت فسيولوجية أو تدريبية أو نفسية، ويبين أهمية السرعة في المواقف التنافسية، ولا يكتمل الحديث عن هذه الصفة دون التطرق إلى العلاقة الوثيقة التي تربطها بالقدرة الهوائية، باعتبار أن الجهد البدني المرتبط بالسرعة لا يكون فعالاً إلا في ظل كفاءة هوائية عالية، لذا، يتناول الفصل أيضاً تعريف القدرة الهوائية، وأهميتها، وأنواعها، ومؤشراتها، بالإضافة إلى مستوياتها ودورها الأساسي في دعم أداء اللاعب، خصوصاً في المواقف التي تتطلب تكرار جهود عالية الشدة خلال المباراة.

أولاً - كرة القدم

1- مفهوم كرة القدم:

تعتبر كرة القدم من أكثر الرياضات انتشاراً على المستوى العالمي، حيث تجاوزت كونها مجرد نشاط ترفيهي لتصبح ظاهرة اجتماعية وثقافية تعكس تفاعلات الأفراد داخل المجتمع، ويقتضي فهم هذا المفهوم الوقوف عند أبعاده اللغوية والاصطلاحية والإجرائية، لما تحمله من دلالات مختلفة تسهم في تشكيل صورة متكاملة عن هذه الرياضة.

من الناحية اللغوية، يعود أصل مصطلح كرة القدم إلى الكلمة اللاتينية "football"، والتي تعني ركل الكرة بالقدم، غير أن هذا المفهوم لا يتطابق في جميع البيئات، إذ يستخدم في الولايات المتحدة الأمريكية للإشارة إلى رياضة أخرى تعرف باسم rugby أو كرة القدم الأمريكية، في حين يطلق على اللعبة المعروفة عالمياً اسم "soccer"، وهو ما يعكس اختلاف السياقات الثقافية في توظيف المصطلح.

أما من الناحية الاصطلاحية، فتعرف كرة القدم باعتبارها رياضة جماعية تقوم على التفاعل والتنسيق بين مجموعة من اللاعبين داخل إطار منظم. وفي هذا السياق، يشير رومي جميل إلى أن "كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع" (روجي جميل، 1986، ص 05)، وهو تعريف يبرز الطابع الشمولي لهذه الرياضة وقدرتها على استيعاب مختلف الفئات الاجتماعية، مما يمنحها بعداً اجتماعياً يتجاوز حدود الممارسة الرياضية البحتة.

وعلى المستوى الإجرائي، يمكن النظر إلى كرة القدم باعتبارها نشاطاً رياضياً يمارس بين فريقين على أرضية مستطيلة مغطاة بالعشب، يخضع لجملة من القوانين التي تنظم سير اللعب، ويشرف على تطبيقها طاقم تحكيمي مختص. وتستغرق المباراة مدة زمنية محددة

تقدر بتسعين دقيقة، مع إمكانية تمديدها في بعض الحالات الخاصة كالمباريات الإقصائية. ويعكس هذا التعريف الجانب التنظيمي للعبة، حيث تتكامل عناصر الزمن والقانون والمكان لضمان سير المنافسة بشكل منضبط.

ومن خلال هذه المستويات الثلاثة، يتضح أن كرة القدم تمثل منظومة متكاملة تتداخل فيها الأبعاد اللغوية والاجتماعية والتنظيمية، وهو ما يفسر انتشارها الواسع واستمرار جاذبيتها عبر مختلف المجتمعات.

2-نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم:

يعد تحديد الأصل التاريخي لكرة القدم من المسائل التي أثارت جدلا واسعا بين المؤرخين، نظرا لتعدد الروايات وتداخل الحضارات التي مارست أشكالاً مختلفة من اللعب بالكرة. فهذه اللعبة ليست وليدة العصر الحديث، بل تعود جذورها إلى حضارات قديمة جدا، حيث تشير بعض المصادر إلى ظهورها قبل حوالي 5000 سنة في الصين، وتحديدًا خلال الفترة الممتدة ما بين 206 ق.م و25م، وكانت تمارس لأغراض تدريبية عسكرية.

وفي تلك المرحلة، عرفت اللعبة في الصين باسم "تشوسو"، وكانت تمارس داخل فضاءات منظمة تتكون من قائمين مرتفعين مكسوين بالحديد، يتوسطهما هدف دائري الشكل، حيث كان الجنود يتبارون في إدخال كرة مصنوعة من الجلد والشعر داخل هذا الثقب، في سياق احتفالات رسمية أمام الإمبراطور (مختار سالم، 1988، ص18)، ويعكس هذا الشكل المبكر للعبة ارتباطها بالبعد العسكري والتدريبي أكثر من كونه نشاطا ترفيهيا.

ومن جهة أخرى، تشير بعض الدراسات إلى أن بدايات كرة القدم تعود إلى القرن الثاني عشر الميلادي، حيث يذهب البعض إلى أن طلبة المدارس الإنجليزية كانوا من أوائل من مارسوا هذه اللعبة بشكل منظم. وقد شهدت كرة القدم انتشارا تدريجيا، خاصة خلال القرن

التاسع عشر، حيث ارتبط هذا الانتشار بالتوسع الاستعماري البريطاني الذي ساهم في نقل اللعبة إلى مختلف أنحاء العالم (موفق عبد المولى، 1999، ص 9).

كما أن كرة القدم ظهرت في حضارات أخرى بشكل مختلف، حيث مارسها اليونانيون قديما تحت مسمى "بيسكيروس"، وهو شكل مبكر للعبة، قبل أن تعرف لاحقا باسم "هاربا رستوم" (إبراهيم علام، 1984، ص 32)، ويؤكد هذا التنوع أن فكرة اللعب بالكرة كانت موجودة في عدة ثقافات، وإن اختلفت أشكالها وقواعدها.

ومع تطور الزمن، بدأت محاولات تنظيم هذه اللعبة بشكل أكثر دقة، حيث تم سنة 1830م الفصل بين لعبتين مختلفتين هما كرة القدم المعروفة حاليا (Soccer) وكرة الرجبي (Rugby)، وهو ما شكل نقطة تحول مهمة في تاريخ الرياضات الجماعية. وبعد ذلك، تم سنة 1845م وضع القواعد الثلاث عشرة الأولى لكرة القدم في جامعة كامبريدج، مما ساهم في إرساء أسس التنظيم الحديث للعبة.

وفي سنة 1862م، أضيفت مجموعة من القواعد الجديدة تحت عنوان "اللعبة السهلة"، والتي تضمنت منع بعض الممارسات مثل ضرب الكرة بكعب القدم، في إطار السعي إلى تقنين اللعبة وجعلها أكثر تنظيما، ثم جاء الحدث الأهم في 26 أكتوبر 1863م، حيث تم تأسيس أول اتحاد إنجليزي لكرة القدم على أساس القوانين الجديدة، وهو ما مثل بداية التأسيس الرسمي للعبة.

ومع استمرار التطور، تم تنظيم أول بطولة رسمية سنة 1888م تحت إشراف الاتحاد الإنجليزي، بمشاركة 12 فريقا، وهو ما شكل الانطلاقة الحقيقية لكرة القدم التنافسية المنظمة، وبعد ذلك شهدت اللعبة تطورا أكبر على المستوى الدولي، حيث تم سنة 1904م تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA)، الذي أصبح الهيئة الرسمية المشرفة على اللعبة عالميا.

ويقوم هذا الاتحاد بتنظيم القوانين وتلقي المقترحات والتعديلات من الاتحادات الوطنية، ثم دراستها واعتماد ما يتوافق مع مصلحة اللعبة وحماية اللاعبين وتطويرها. كما يعقد اجتماعات دورية من أجل تحديث القوانين بما يتماشى مع تطور اللعبة ومتطلبات العصر.

وعليه، يمكن القول إن كرة القدم مرت بمسار تطوري طويل انتقل بها من أشكال بدائية مرتبطة بالعنف والتدريب العسكري إلى لعبة عالمية منظمة تقوم على المهارة والتكتيك والجمال الفني. وقد ساهم التعاون بين مختلف الدول والهيئات الرياضية في تحويلها إلى رياضة إنسانية راقية تعكس قيم السلام والتنافس الشريف، وتعد اليوم من أكثر الرياضات انتشاراً وتأثيراً في العالم (حسن عبد الجواد، 1984 ص 10).

3-مدارس كرة القدم:

تعد مدارس كرة القدم انعكاساً مباشراً لتطور هذه اللعبة عبر مختلف الأقاليم الجغرافية والثقافية، حيث لا تقتصر الفروق بينها على الجانب التقني فقط، بل تمتد لتشمل الأبعاد الاجتماعية والاقتصادية وحتى المناخية التي نشأت في ظلها. فكل مدرسة كروية تحمل بصمتها الخاصة التي تتشكل من خلال طريقة تفكير اللاعبين، وأساليب التدريب، وثقافة اللعب السائدة داخل المجتمع.

ويلاحظ أن اختلاف المدارس الكروية لا يعود إلى عامل واحد، بل إلى تداخل مجموعة من المؤثرات، من أهمها مستوى تطور البنية الرياضية، ونوعية التكوين القاعدي، إضافة إلى طبيعة البيئة الاجتماعية التي تفرز أنماطاً مختلفة من الممارسة. كما أن الجانب الاقتصادي يلعب دوراً مهماً في تحديد مدى احترافية اللعبة وتطورها في كل منطقة.

وعلى امتداد تاريخ كرة القدم، برزت عدة مدارس كروية رئيسية ساهمت في تشكيل ملامح اللعبة الحديثة، ويمكن إبراز أهمها فيما يلي:

- المدرسة الأوروبية الوسطى (النمسا، المجر، التشيك): وتتميز هذه المدرسة بالاعتماد على التنظيم التكتيكي الدقيق، والانضباط داخل الملعب، مع التركيز على اللعب الجماعي المبني على التمريرات القصيرة والتحكم في نسق اللعب. كما ساهمت هذه المدرسة في تطوير الجانب الخططي لكرة القدم بشكل كبير، من خلال إدخال أفكار جديدة في التمركز والتحرك الجماعي .
- المدرسة اللاتينية: تعرف هذه المدرسة بأسلوبها الفني القائم على المهارة الفردية واللمسة الجمالية في اللعب، حيث يطغى عليها الطابع الإبداعي والمرونة في الأداء. كما تميل إلى اللعب الهجومي والاستعراض الفني، مما يجعلها مرتبطة كثيرا بالمتعة الكروية والفرجة .
- المدرسة الأمريكية الجنوبية: تجمع هذه المدرسة بين المهارة الفردية العالية والحماس الكبير داخل الملعب، حيث تعتمد على السرعة في الأداء والابتكار في المراوغة وصناعة اللعب، كما تتميز بروح تنافسية قوية تجعلها من أكثر المدارس تأثيرا في كرة القدم الحديثة (عبد الرحمان عيساوي، 1980، ص 72).

ومن خلال هذه المدارس يتضح أن كرة القدم ليست مجرد قواعد موحدة، بل هي منظومة متنوعة تتشكل وفق السياقات الثقافية والحضارية لكل منطقة، وهو ما منح اللعبة ثراء وتنوعا جعلها قادرة على التطور والانتشار عالميا.

4-مبادئ كرة القدم:

تقوم كرة القدم على مجموعة من المبادئ الأساسية التي تشكل الإطار الذي يحكم ممارستها، سواء في المنافسات الرسمية أو في المباريات غير المنظمة التي تجرى في الأوساط الشعبية، ورغم ما تبدو عليه اللعبة من بساطة، إلا أنها تستند إلى نظام قانوني دقيق يتكون من سبعة عشر قانوناً، خضعت عبر الزمن لعدة تعديلات دون أن تمس جوهرها.

إن الإقبال الكبير على ممارسة كرة القدم، خاصة في الأحياء، لا يرتبط فقط بسهولة قواعدها، بل أيضاً بطبيعة المبادئ التي تقوم عليها، والتي تضمن تحقيق التوازن بين التنافس والعدالة والمتعة. كما أن هذه المبادئ تسهم في ضبط سلوك اللاعبين داخل الميدان وتوجيهه بما يخدم روح الرياضة.

4-1-مبدأ المساواة:

يقوم هذا المبدأ على أساس توفير فرص متكافئة لجميع اللاعبين من أجل إبراز قدراتهم ومهاراتهم داخل أرضية الملعب، فقد حرصت القوانين المنظمة لكرة القدم على منع كل أشكال الاعتداء الجسدي أو السلوكيات غير الرياضية مثل الضرب أو الدفع أو المسك، حيث تعد هذه الأفعال مخالفات تستوجب العقوبة.

ويعكس هذا المبدأ بعداً تنظيمياً وأخلاقياً في آن واحد، إذ يرسخ قيم العدالة والتنافس النزيه، ويجعل معيار التفوق مرتبطاً بالكفاءة والمهارة وليس بالقوة أو العنف، وهو ما يساهم في الرفع من مستوى الأداء الفني داخل المباراة.

4-2- مبدأ السلامة:

تعد السلامة من الركائز الأساسية التي يقوم عليها تنظيم لعبة كرة القدم، حيث تهدف القوانين إلى حماية اللاعبين وضمان ممارستهم للنشاط في ظروف آمنة، وقد شهد هذا الجانب تطوراً ملحوظاً مقارنة بالمراحل السابقة، من خلال إدراج ضوابط دقيقة تتعلق بمواصفات الملعب وتجهيزات اللاعبين.

ومن بين هذه الإجراءات تحديد أبعاد الملعب وطبيعة أرضيته، إضافة إلى إلزام اللاعبين بارتداء تجهيزات مناسبة مثل الأحذية والملابس الرياضية، وذلك بهدف التقليل من مخاطر الإصابات وتهيئة بيئة مناسبة للأداء الرياضي (حسن عبد الجواد، 1997، ص 25، 27)، ويبرز هذا المبدأ الاهتمام المتزايد بصحة اللاعبين باعتبارها عنصراً أساسياً في استمرارية الممارسة الرياضية.

4-3- مبدأ التسلية:

لا تقتصر كرة القدم على كونها نشاطاً تنافسياً فحسب، بل تمثل أيضاً مجالاً لتحقيق المتعة والترفيه لكل من اللاعبين والجمهور، ويهدف هذا المبدأ إلى ضمان انسيابية اللعب وتوفير ظروف تسمح بإبراز المهارات الفردية والجماعية بطريقة ممتعة.

وفي هذا الإطار، عملت القوانين على منع بعض السلوكيات التي قد تؤثر سلباً على سير المباراة أو تقلل من جاذبيتها، مثل تعطيل اللعب أو التصرفات غير الرياضية، ويساهم ذلك في الحفاظ على الطابع الجمالي للعبة، حيث تصبح المهارة والإبداع هما العنصران الأساسيان في تحقيق الفرجة الرياضية.

وعموماً، فإن هذه المبادئ تعكس فلسفة متكاملة تقوم على تحقيق التوازن بين العدالة والسلامة والمتعة، وهو ما يجعل كرة القدم أكثر من مجرد لعبة، بل نظاماً اجتماعياً وثقافياً قائماً بذاته.

5-المهارات الأساسية في كرة القدم:

تشكل المهارات الأساسية في كرة القدم القاعدة التي يبنى عليها الأداء الفني والخططي للاعب، إذ تعبر عن مختلف الحركات الهادفة التي يقوم بها داخل أرضية الميدان سواء بالكرة أو بدونها، وذلك في إطار ما تسمح به قوانين اللعبة. ولا تقتصر أهمية هذه المهارات على الجانب التقني فحسب، بل تمتد لتشمل بعدها التكتيكي، حيث تسهم في تحقيق الانسجام بين اللاعبين وتسهيل تنفيذ الخطط الجماعية، ويمكن تصنيف هذه المهارات وفق طبيعتها ووظيفتها داخل المباراة كما يلي:

5-1-الجري بالكرة:

يمثل الجري بالكرة إحدى المهارات الأساسية التي تسمح للاعب بالتحكم في نسق اللعب، حيث يقوم بنقل الكرة من منطقة إلى أخرى داخل الملعب وفق أهداف محددة تفرضها وضعية اللعب، وتبرز أهمية هذه المهارة في قدرتها على خلق التفوق العددي واختراق التنظيم الدفاعي للمنافس.

ويستعمل الجري بالكرة لتحقيق عدة أغراض، من بينها تجاوز المدافعين والتخلص من الضغط المباشر، أو التوغل داخل مناطق الخصم لتهيئة فرص التمرير أو التصويب، كما يلجأ اللاعب إلى هذه المهارة في الحالات التي يغيب فيها خيار التمرير المناسب، مما يجعله يعتمد على مجهوده الفردي للحفاظ على استمرارية الهجوم.

ومن الناحية الخطئية، يساهم الجري بالكرة في سحب المنافسين من مواقعهم، وهو ما يفتح مساحات لزملاء الفريق للتحرك بحرية أكبر، كما يمكن توظيفه لتأخير اللعب وكسب الوقت خاصة عند التقدم في النتيجة، ومن هنا يتضح أن الدرجة لا تمثل غاية في حد ذاتها، بل هي وسيلة وظيفية تخدم مراحل لاحقة من الأداء الهجومي أو التنظيمي.

5-2-ضرب الكرة:

تعد مهارة ضرب الكرة من أكثر المهارات استخداما في كرة القدم، لما لها من دور محوري في مختلف مراحل اللعب، سواء في التمهير أو التصويب أو إبعاد الخطر، ويتميز استعمال القدم بقدرتها على إرسال الكرة لمسافات طويلة وبدقة نسبية، وهو ما يمنح اللاعب خيارات متعددة أثناء المباراة.

وتتجلى أهمية هذه المهارة في كونها الأساس الذي تبنى عليه باقي المهارات، إذ لا يمكن للاعب أن يحقق فعالية حقيقية دون إتقان ضرب الكرة بمختلف أشكالها. وعلى الرغم من أهمية مهارات أخرى كالمراوغة أو ضربات الرأس، إلا أنها تبقى مرتبطة بمواقف محددة، في حين أن ضرب الكرة بالقدم يكاد يكون حاضرا في جميع لحظات اللعب.

ويعكس ذلك البعد الوظيفي لهذه المهارة، حيث تمكن اللاعب من توجيه الكرة نحو المرمى، أو تمريرها لزميل في موقع أفضل، أو تشتيتها عند الضرورة، وهو ما يجعلها عنصرا أساسيا في تحقيق التوازن بين الدفاع والهجوم.

5-3-المراوغة والخداع:

تمثل المراوغة والخداع من المهارات التي تعتمد على الذكاء الحركي والقدرة على التمويه، حيث يسعى اللاعب من خلالها إلى تضليل المنافس ودفعه لاتخاذ قرار خاطئ. ويقوم

الخداع على إيهام الخصم بحركة معينة، بينما يكون الهدف الحقيقي مختلفا، مما يتيح للاعب فرصة تنفيذ تصرف خططي فعال.

وتتعدد أشكال هذه المهارة، إذ يمكن أن تكون عن طريق حركات الجسم، أو التحكم في الكرة، أو المزج بينهما فيما يعرف بالخداع المركب. ويقتضي نجاح هذه المهارة توفر مجموعة من الشروط، من بينها تغيير سرعة الجري بشكل مفاجئ، وتعديل الاتجاه بصورة غير متوقعة، إضافة إلى تنويع طرق لمس الكرة.

كما أن حسن توظيف هذه المهارة يسمح للاعب بالحفاظ على الاستحواذ وخلق مساحات جديدة داخل الملعب، وهو ما يعزز من الفعالية الهجومية للفريق ويزيد من صعوبة التنبؤ بتحركاته.

5-4- مهاجمة الكرة في حوزة المنافس:

تندرج هذه المهارة ضمن الجوانب الدفاعية، حيث تهدف إلى استرجاع الكرة أو إبعادها من منطقة الخطر. ويتطلب تنفيذها درجة عالية من التركيز والتوقيت المناسب، إذ ينبغي على اللاعب الاقتراب من المنافس بسرعة مدروسة مع توجيه انتباهه نحو الكرة وليس جسم اللاعب.

وتكمن فعالية هذه المهارة في اختيار اللحظة المناسبة للتدخل، خاصة عند ابتعاد الكرة نسبيا عن قدم المهاجم، مما يسهل عملية استخلاصها أو تشتيتها، كما تشمل هذه المهارة عدة تقنيات، من بينها قطع الكرة أثناء التمرير، أو افتكاكها أثناء الجري، أو إبعاد الكرات العالية قبل وصولها إلى المنافس. (pedro, 1977,p144)

ويعكس هذا التنوع في التقنيات البعد التكتيكي للمهارة، حيث تختلف طريقة التدخل حسب وضعية اللعب وموقع الكرة داخل الملعب.

5-5-التصويب:

يعد التصويب المرحلة النهائية لأي عمل هجومي، إذ يمثل الوسيلة الأساسية لتسجيل الأهداف وتحقيق التفوق في المباراة. وتكمن أهميته في كونه يترجم مجهودات الفريق الهجومية إلى نتائج ملموسة على أرض الواقع.

ولا يقتصر التصويب على استخدام القدم فقط، بل يمكن تنفيذه أيضا بواسطة الرأس، غير أن نسبة الأهداف المسجلة بالقدم تبقى الأعلى، ويزداد مستوى دقة وفعالية التصويب كلما اكتسب اللاعب خبرة أكبر وتدريباً مستمرا، حيث يصبح قادرا على اختيار التوقيت والمكان والقوة المناسبة لتوجيه الكرة نحو المرمى.

وتتنوع أشكال التصويب حسب وضعية الكرة وزاوية التسديد، ومن أبرزها التصويب بباطن القدم، وبوجه القدم الامامي، وبالوجه الداخلي والخارجي للقدم (pedro, 1977,p144) ، وهو ما يمنح اللاعب مرونة في التعامل مع مختلف المواقف الهجومية.

5-6-التمرير:

تعد مهارة التمرير من الركائز الأساسية في بناء اللعب الجماعي، حيث تجمع بين الأداء الفردي والتنسيق الجماعي داخل الفريق. فنجاح الفريق في الحفاظ على الكرة واستغلال المساحات يعتمد بدرجة كبيرة على دقة وسرعة التمريرات بين اللاعبين.

وتكمن أهمية التمرير في قدرته على إرباك التنظيم الدفاعي للمنافس وخلق فرص هجومية، خاصة عند اعتماد أسلوب التمرير السريع المتبادل، كما تتطلب هذه المهارة وعيا ميدانيا عاليا، حيث ينبغي على اللاعب اتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب، سواء بالتمرير الفوري أو التريث إلى حين ظهور خيار أفضل.

ويعد النظر المسبق إلى وضعية الملعب عنصرا أساسيا في نجاح التمرير، إذ يسمح بتحديد مواقع الزملاء والمنافسين، ومن ثم اختيار التمريرة الأكثر فعالية، ومن بين أنواع التمرير نجد التمرير بداخل القدم، وبخارجها، ومن حافة القدم، وكلها أساليب تختلف حسب الوضعية التكتيكية.

5-7-رمية التماس:

تمثل رمية التماس إحدى الحالات الخاصة في كرة القدم، حيث تستأنف بها اللعب عند خروج الكرة خارج حدود الملعب، ولا تقتصر أهميتها على إعادة الكرة إلى الميدان، بل يمكن استغلالها كوسيلة تكتيكية سواء في الهجوم أو الدفاع.

ويتطلب أداء هذه المهارة التقيد بقوانين محددة، من بينها استخدام كلتا اليدين ورمي الكرة من خلف الرأس مع ثبات القدمين على الأرض، كما يجب التحكم في قوة واتجاه الرمية لضمان وصولها إلى الزميل في وضعية مناسبة تمكنه من مواصلة اللعب بفعالية (مفتي ابراهيم حماد، 1998، 326).

وتبرز أهمية هذه المهارة في إمكانية تحويلها إلى فرصة هجومية، خاصة إذا أحسن الفريق استغلالها ضمن جمل خطية مدروسة.

5-8-مهارات حارس المرمى:

تتميز مهارات حارس المرمى بخصوصية واضحة مقارنة ببقية اللاعبين، نظرا لطبيعة دوره داخل الفريق، حيث يعد آخر خط دفاع وأول من يبدأ الهجوم في بعض الحالات، ويختلف أدائه أساسا بإمكانية استخدام اليدين داخل منطقة الجزاء، وهو ما يمنحه وظائف تختلف عن باقي المراكز.

ويتطلب هذا المركز توفر صفات بدنية وفنية خاصة، مثل الرشاقة وسرعة الاستجابة والقدرة على القفز، إضافة إلى مهارات التمركز الجيد وقراءة اللعب، كما يتحمل حارس المرمى مسؤولية كبيرة في توجيه زملائه وتنظيم الخط الدفاعي، مما يجعله عنصرا محوريا في التوازن الدفاعي للفريق.

ومن خلال هذه الخصائص، يتضح أن حارس المرمى يؤدي دورا يتجاوز مجرد التصدي للكرات، ليشمل أيضا المساهمة في البناء الخططي للفريق (مفتي ابراهيم حماد، 1994، ص326)

6- صفات لاعب كرة القدم:

يحتاج لاعب كرة القدم إلى مجموعة متكاملة من الصفات التي تمكنه من الأداء الفعال داخل الميدان، إذ لا يكفي امتلاك جانب واحد فقط، بل يتطلب الأمر توازنا بين الجوانب البدنية والفنية والخططية والنفسية. فكل لاعب ناجح هو في الحقيقة نتاج تفاعل هذه العناصر مجتمعة، حيث إن أي نقص في أحدها يمكن في بعض الحالات تعويضه بعنصر آخر، غير أن الوصول إلى مستوى عال من الأداء يتطلب قدرا كبيرا من التكامل بين هذه المكونات (موقف مجيد المولى، 1999، ص 9-10)

ومن هذا المنطلق، يمكن تحليل أهم الصفات التي تميز لاعب كرة القدم على النحو الآتي:

6-1- الصفات البدنية:

تمثل الصفات البدنية القاعدة الأساسية التي يبني عليها الأداء في كرة القدم، حيث تسمح للاعب بتنفيذ مختلف المهارات الحركية داخل الملعب بكفاءة، وعلى الرغم من أن هذه

الرياضة تمارس من طرف فئات متعددة ذات بنايات جسمية مختلفة، إلا أن النجاح فيها لا يرتبط حصريا بالقوة الجسدية أو الضخامة البدنية.

فقد أظهرت الممارسة أن لاعبين ذوي بنية صغيرة يمكنهم التفوق على لاعبين أقوى بدنيا، بفضل السرعة والرشاقة والذكاء الحركي وحسن التمرکز، وهذا ما يمنح كرة القدم طابعا عالميا مفتوحا أمام مختلف الأجسام والقدرات.

كما أن التحكم في اللعب يتطلب من اللاعب قدرة جيدة على التوازن، والارتكاز السليم على الأرض، إضافة إلى حسن توقيت التمرير واستقبال الكرة، بما يسمح له بالحفاظ على الكرة وتوجيهها بدقة نحو الزميل أو نحو المرمى (محمد رفعت، 1998، ص 99)، ويعكس ذلك أن الأداء البدني في كرة القدم لا يقوم على القوة فقط، بل على التكامل بين القوة والمهارة والتوازن.

6-2- الصفات الفيزيولوجية:

أصبح الجانب الفيزيولوجي في كرة القدم الحديثة عنصرا أساسيا لا يمكن الاستغناء عنه، نظرا لتطور متطلبات اللعب وتعدد الإيقاع البدني للمباراة. فلم تعد الكفاءة الفنية وحدها كافية، بل أصبح من الضروري أن تترافق مع جاهزية فسيولوجية عالية تسمح بتحمل التغير المستمر في شدة الأداء.

فخلال المباراة، ينتقل اللاعب بين حالات حركية مختلفة، من الوقوف إلى الركض السريع ثم الجهد الأقصى، وهو ما يعكس تغيرا مستمرا في مستوى الشدة البدنية، الأمر الذي يميز كرة القدم عن العديد من الرياضات الأخرى، وبالتالي فإن متطلبات اللعبة ترتبط ارتباطا وثيقا بقدرات اللاعب البدنية والوظيفية.

ويمكن تلخيص أهم هذه القابليات فيما يلي: (المولى، 2000، ص 9-10)

- قابلية الأداء بشدة عالية .
- قابلية أداء الركض السريع .
- القابلية على إنتاج قوة وقدرة عضلية عالية في أوضاع مختلفة

ويظهر من خلال ذلك أن الجانب الفسيولوجي يمثل الأساس الذي يسمح للاعب بالتكيف مع متطلبات اللعب الحديثة.

4-6- الصفات النفسية:

تعد الصفات النفسية من العناصر الحاسمة في تحديد شخصية لاعب كرة القدم، حيث تؤثر بشكل مباشر على طريقة تفكيره وسلوكه داخل الملعب، وعلى قدرته في اتخاذ القرار تحت الضغط.

من بين أهم هذه الصفات نجد التركيز، وهو القدرة على توجيه الانتباه نحو مثير واحد محدد لفترة زمنية معينة، مع الحفاظ على هذا الانتباه رغم وجود مشتتات متعددة، ويعتبر التركيز عنصراً أساسياً في الأداء الرياضي، لأنه يسمح للاعب بالبقاء في حالة ذهنية مستقرة خلال مجريات اللعب.

أما الانتباه، فهو عملية عقلية تهدف إلى اختيار مثير معين من بين عدة مثيرات، أي توجيه الذهن نحو ما هو مهم في لحظة معينة، مع استبعاد المؤثرات غير الضرورية، ويعد ضعف الانتباه من العوامل التي تؤدي إلى التشتت وفقدان الفعالية داخل الملعب (يحي كاظم النقيب، 1990، ص 384)

كما يبرز التصور العقلي كمهارة نفسية مهمة، حيث يسمح للاعب ببناء صورة ذهنية للحركة قبل تنفيذها، وهو ما يساعد على تحسين الأداء وتوقع الوضعيات المختلفة داخل المباراة، فكلما كانت الصورة الذهنية واضحة، كلما كان التنفيذ أكثر دقة وفعالية.

وتأتي الثقة بالنفس كعامل حاسم في الأداء، حيث تعني توقع النجاح والإيمان بالقدرة على التطور، حتى في حالات عدم تحقيق النتائج الإيجابية، فالثقة بالنفس تساعد اللاعب على الاستمرار في الأداء الجيد رغم الضغوط والخسائر.

أما الاسترخاء، فيمثل حالة استعادة التوازن البدني والنفسي بعد الجهد، حيث يساعد اللاعب على التخلص من التوتر وإعادة شحن طاقته، وتظهر أهمية هذه المهارة في قدرة اللاعب على التحكم في جسمه وتقليل التوتر العضلي، مما يساهم في تحسين الأداء العام (أسامة كامل راتب، 2000، ص117).

وعموماً، فإن الصفات النفسية تشكل عاملاً أساسياً في تحقيق الأداء العالي، لأنها ترتبط بشكل مباشر بقدرة اللاعب على التحكم في ذاته والتفاعل الإيجابي مع مختلف مواقف اللعب.

7- قوانين كرة القدم: U17

تمثل قوانين كرة القدم الإطار التنظيمي الذي يضبط سير اللعبة ويضمن عدالتها وانضباطها داخل الميدان، حيث تهدف إلى توحيد شروط الممارسة وتحديد حقوق وواجبات اللاعبين والحكام. وقد تطورت هذه القوانين عبر الزمن لتصبح في شكلها الحالي منظومة دقيقة تشمل مختلف جوانب اللعب.

7-1- الملعب: يأخذ ملعب كرة القدم شكلاً مستطيلاً، وتتراوح أبعاده بين حد أقصى يبلغ 130 متراً طويلاً و100 متر عرضاً، وحد أدنى لا يقل عن 100 متر طويلاً و60 متراً عرضاً، ويهدف هذا التحديد إلى ضمان تكافؤ الفرص بين الفرق وتنظيم فضاء اللعب بشكل موحد.

7-2- الكرة: تكون الكرة كروية الشكل ومصنوعة من الجلد، ويجب أن يتراوح محيطها بين 68 و71 سم، بينما يتراوح وزنها بين 359 و450 غراما. ويهدف هذا التقييد إلى ضمان ثبات خصائص الكرة بما يسمح بتوازن الأداء أثناء المباراة.

7-3- مهمات اللاعبين: يلتزم اللاعبون أثناء اللعب بعدم استعمال أي أدوات أو وسائل قد تشكل خطرا على سلامة اللاعبين الآخرين، وذلك حفاظا على الطابع الآمن والرياضي للمنافسة.

4-4- عدد اللاعبين: يتكون كل فريق من 11 لاعبا داخل أرضية الميدان، إضافة إلى 7 لاعبين احتياطيين، يتم اللجوء إليهم عند الحاجة حسب قوانين التبديل المعمول بها.

4-5- الحكام: يعد الحكم المسؤول الرئيسي عن إدارة المباراة، حيث يتمتع بالسلطة الكاملة لتطبيق قوانين اللعبة واتخاذ القرارات اللازمة لضمان سيرها بشكل عادل ومنظم.

4-6- حكام الخطوط: يساعد حكم الساحة في إدارة المباراة مراقبان للخطوط، وتتمثل مهمتهما الأساسية في تحديد خروج الكرة من حدود الملعب، حيث يستخدمان الرايات للإشارة إلى ذلك.

4-7- مدة اللعب: تتكون المباراة من شوطين متساويين، مدة كل منهما 45 دقيقة، مع إضافة وقت ضائع حسب توقفات اللعب، ولا تتجاوز فترة الراحة بين الشوطين 15 دقيقة.

4-8- بداية اللعب (ضربة البداية): تبدأ المباراة بقرعة بواسطة قطعة نقدية لتحديد الفريق الذي يختار إما جهة الملعب أو تنفيذ ضربة البداية، حيث يهدف هذا الإجراء إلى ضمان الحياد بين الفريقين.

4-9- الكرة في الملعب وخارجه: تعتبر الكرة خارج الملعب عندما تتجاوز بكامل محيطها خط التماس أو خط المرمى، وفي هذه الحالة يتوقف اللعب. أما في باقي الحالات فتعتبر الكرة داخل الملعب ويستمر اللعب بشكل طبيعي.

4-10- طريقة تسجيل الهدف: يحتسب الهدف عندما تتجاوز الكرة بكاملها خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة، بشرط عدم وجود مخالفة قانونية (على خلفية الغشري واخرون، 1987، ص 255).

4-11- التسلل: يكون اللاعب في وضع تسلل إذا كان أقرب إلى مرمى الخصم من آخر مدافعين عند تمرير الكرة إليه، ما عدا حارس المرمى، وفق شروط محددة في القانون.

4-12- الأخطاء وسوء السلوك: يعد اللاعب مرتكباً لخطأ إذا قام بأفعال مخالفة للقانون مثل:

- ركل أو محاولة ركل المنافس .
- عرقلة الخصم أو إسقاطه .
- دفع المنافس بقوة .
- الوثب على المنافس .
- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد .
- مسك اللاعب المنافس .
- اللعب باليد (باستثناء حارس المرمى داخل منطقتيه)
- الدفع بالكتف من الخلف بشكل غير قانوني (سامي الصفار، 1982، ص 30)
-

4-13-الضربة الحرة: تنقسم إلى نوعين:

- أ- ضربة حرة مباشرة: يمكن من خلالها تسجيل هدف مباشرة في مرمى الخصم.
- ب- ضربة حرة غير مباشرة: لا يحتسب الهدف منها إلا بعد لمس الكرة من لاعب آخر.

4-14ضربة الجزاء: تحتسب عند ارتكاب خطأ داخل منطقة الجزاء ضد المهاجم، وتنفذ من علامة الجزاء، مع إلزام جميع اللاعبين بالتواجد خارج المنطقة أثناء التنفيذ.

4-15-رمية التماس: تمنح رمية التماس عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس الجانبي للملعب.

4-16-ضربة المرمى: تحتسب عندما تخرج الكرة بكاملها من خط المرمى بعد أن يكون آخر من لمسها لاعب من الفريق المهاجم، باستثناء المسافة بين القائمين.

4-17-الضربة الركنية: تمنح الضربة الركنية عندما تخرج الكرة من خط المرمى بعد أن يلمسها لاعب من الفريق المدافع آخر مرة، باستثناء الحالات التي تسجل فيها أهداف أو رميات مرمى (حنفي محمود، 1997، ص 23)

وعموماً، فإن هذه القوانين تشكل منظومة متكاملة تهدف إلى تنظيم اللعب وضمان العدالة بين الفرق، كما تعكس التطور الكبير الذي عرفته كرة القدم من لعبة بسيطة إلى رياضة عالمية منظمة تحكمها قواعد دقيقة وواضحة.

ثانيا-السرعة:

1- تعريف السرعة

تعد السرعة من العناصر الأساسية في تكوين الأداء البدني، حيث تحتل مكانة محورية في مختلف الأنشطة الرياضية، ولا سيما في الألعاب الجماعية لكرة القدم التي تتطلب استجابات حركية سريعة ومتكررة. ولا تقتصر أهمية السرعة على كونها قدرة مستقلة، بل تتداخل مع باقي القدرات البدنية مثل القوة والتحمل والتوافق، مما يجعلها عاملا محددا في مستوى الأداء الرياضي.

وتعرف السرعة بوجه عام على أنها قدرة الفرد على إنجاز حركات معينة في أقصر زمن ممكن، ضمن شروط محددة، على أن يكون هذا الأداء في فترة زمنية قصيرة نسبيا (قاسي حسن حسن، قاسي ناجي عبد ، 1984، ص 118)، ويبرز من خلال هذا التعريف البعد الزمني كعنصر جوهري في تحديد مفهوم السرعة، حيث يقاس الأداء بمدى قدرة اللاعب على تقليص الزمن اللازم لتنفيذ الحركة.

وفي سياق آخر، ينظر إلى السرعة من زاوية فسيولوجية، حيث ترتبط بسرعة التبادل بين حالتَي الانقباض والاسترخاء العضلي، وهو ما يعكس كفاءة الجهاز العصبي العضلي في الاستجابة للمثيرات المختلفة. كما تعرف أيضا بأنها قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نفس النوع في أقل زمن ممكن، وهو ما أشار إليه "بيكر"، مؤكدا على أهمية الاستمرارية والانتظام في الأداء السريع (شارلز بيوتشر ، 1960 و 1964، ص 181).

ويلاحظ من خلال هذه التعريفات أن السرعة ليست مفهوما بسيطا، بل هي مركب يجمع بين عناصر بدنية وعصبية، ويتأثر بعدة عوامل مثل التدريب، والخبرة، والاستعداد الفطري، مما يجعل تطويرها يتطلب برامج تدريبية خاصة ومتكاملة.

2-أنواع السرعة:

تنقسم السرعة في المجال الرياضي إلى عدة أنواع، تختلف باختلاف طبيعة الأداء الحركي ومتطلباته، وهو ما يعكس تنوع الأدوار التي تؤديها داخل النشاط الرياضي.

أ-سرعة الانتقال:

تشير سرعة الانتقال إلى قدرة اللاعب على التحرك من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة، أي قطع مسافة معينة في أقل زمن. وتعد هذه السرعة من أكثر الأنواع ارتباطا بالأداء الميداني، خاصة في الألعاب التي تعتمد على الجري والتحريك المستمر.

وتظهر أهمية هذا النوع في المواقف التي تتطلب الوصول السريع إلى الكرة أو تغطية المساحات داخل الملعب، كما هو الحال في كرة القدم. وغالبا ما يرتبط هذا المفهوم بالأنشطة التي تعتمد على الحركات المتكررة مثل الجري والمشي والسباحة، حيث يكون الهدف هو تحقيق أقصى سرعة انتقال ممكنة.

ب-السرعة الحركية:

يقصد بالسرعة الحركية سرعة تنفيذ حركة معينة، سواء كانت بسيطة أو مركبة، حيث تعبر عن قدرة العضلات على الانقباض بسرعة أثناء أداء المهام الحركية. وتشمل هذه السرعة حركات مثل ركل الكرة أو الوثب، إضافة إلى الحركات المركبة كاستلام الكرة وتمريضها.

ويبرز هذا النوع من السرعة في المهارات الفنية، حيث يتطلب الأداء الجيد تنسيقا عاليا بين الجهاز العصبي والعضلي، بما يسمح بتنفيذ الحركات بدقة وسرعة في آن واحد.

ج-سرعة الاستجابة:

تعرف سرعة الاستجابة بأنها قدرة اللاعب على الاستجابة لمثير معين في أقصر زمن ممكن، سواء كان هذا المثير بصريا أو سمعيا أو حركيا. وتعد هذه السرعة من العناصر الحاسمة في المواقف المفاجئة داخل المباراة، مثل تغيير اتجاه اللعب أو التفاعل مع حركة الخصم.

وتعكس سرعة الاستجابة كفاءة الجهاز العصبي في استقبال المعلومات ومعالجتها واتخاذ القرار المناسب في وقت وجيز، وهو ما يمنح اللاعب أفضلية في المواقف التنافسية.

د-سرعة الأداء :

ترتبط سرعة الأداء بسرعة تنفيذ الحركات سواء كانت فردية أو مركبة، حيث تعرف بأنها سرعة انقباض عضلة أو مجموعة عضلية أثناء أداء حركة معينة، مثل ركل الكرة أو القفز، وكذلك أثناء أداء تسلسلات حركية مركبة كاستلام الكرة وتمريضها أو الاقتراب من المنافس (عادل عبد البصير، 1992، ص 70).

ويلاحظ أن هذا النوع من السرعة يجمع بين الجانبين البدني والمهاري، إذ لا يقتصر على سرعة الحركة فقط، بل يشمل أيضا دقتها وتوافقها مع متطلبات الوضعية اللعبية.

ومن خلال هذا التصنيف، يتضح أن السرعة بمختلف أنواعها تمثل عنصرا أساسيا في تطوير الأداء الرياضي، حيث تسهم في تحسين فعالية اللاعب وتمكنه من التكيف مع مختلف مواقف اللعب بكفاءة عالية.

3-العوامل المؤثرة في السرعة:

ترتبط صفة السرعة في المجال الرياضي بجملة من العوامل المتداخلة التي تسهم في تحديد مستوياتها لدى الفرد، حيث لا يمكن النظر إليها كقدرة مستقلة تماما، بل كنتاج لتفاعل مجموعة من الخصائص البدنية والفسولوجية والنفسية. وقد أشار العديد من الباحثين إلى أن تطوير السرعة يتوقف على توفر شروط معينة تشكل الأساس في بنائها وتنميتها (محمد حسن علاوي ، ص 152).

ومن بين أهم هذه العوامل الخصائص التكوينية للألياف العضلية، حيث تلعب طبيعة الألياف السريعة دورا حاسما في تمكين اللاعب من أداء الحركات بسرعة عالية، نظرا لقدرتها على الانقباض السريع. كما تمثل القوة العضلية عاملا داعما للسرعة، إذ أن زيادة القوة تساعد على تحسين القدرة على الانطلاق والتسارع.

إلى جانب ذلك، تبرز القدرة على الاسترخاء العضلي كعنصر مهم، حيث إن التناوب السريع بين الانقباض والاسترخاء يسهم في تحقيق أداء حركي أكثر سرعة وانسيابية. كما أن قابلية العضلات للاسترخاء تقلل من التوتر العضلي الزائد الذي قد يعيق سرعة الحركة.

ولا يقتصر تأثير هذه العوامل على الجانب البدني فقط، بل يمتد ليشمل الجانب النفسي، حيث تلعب قوة الإرادة دورا بارزا في تحفيز اللاعب على بذل أقصى جهد ممكن، خاصة في المواقف التي تتطلب استجابات سريعة وحاسمة. ومن خلال ذلك يتضح أن السرعة هي نتيجة تفاعل معقد بين عناصر متعددة، مما يستدعي اعتماد برامج تدريبية متكاملة لتطويرها.

4-أهمية السرعة:

تكتسي السرعة أهمية كبيرة في المجال الرياضي بصفة عامة، وفي كرة القدم بصفة خاصة، حيث تعد من المكونات الأساسية التي يقوم عليها الإعداد البدني للاعب. فهي لا تمثل فقط قدرة حركية، بل تعتبر عاملا حاسما في تحقيق التفوق أثناء المنافسة.

وتظهر أهمية السرعة في كونها تسهم في إنجاح العديد من المهارات الحركية، إذ إن الأداء المهاري الفعال يتطلب تنفيذا سريعا ودقيقا في الوقت ذاته (مفتي إبراهيم حماد ، ص 203). كما تتجلى أهميتها بوضوح خلال مجريات المباراة، حيث تمكن اللاعب من مفاجأة الخصم عبر سرعة الانتقال، ودقة التمرير، وسرعة تغيير المراكز، وهو ما يمنح الفريق أفضلية تكتيكية.

وقد أكدت دراسات تحليل النشاط الحركي في المباريات الدولية أن السرعة بمختلف أشكالها تعد من السمات المميزة للاعبين كرة القدم الحديثة، حيث تسهم بشكل مباشر في رفع فعالية الأداء الهجومي وتنشيط اللعب الجماعي. كما أن لها بعدا طاقويا مهما، إذ تساعد على تحسين استغلال مصادر الطاقة السريعة داخل الجسم، مثل كرياتين فوسفات و ATP ، مما يعزز القدرة على الأداء المتفجر خلال فترات قصيرة (أمر الله احمد الباسطي ، 1980 ، ص 41).

وتعتمد السرعة بدورها على مجموعة من العوامل الأساسية، من بينها سرعة استجابة الجهاز العصبي، والتي تعرف برد الفعل، إضافة إلى الخصائص البنائية للجسم، وسرعة الانقباض العضلي، وكفاءة الجهاز العضلي من حيث المرونة والمطاطية. كما تلعب الجوانب البيوميكانيكية دورا مهما في تحسين الأداء الحركي، فضلا عن تأثير التغذية الرياضية في دعم القدرات البدنية.

ومن الناحية التطبيقية، يتطلب تطوير السرعة مراعاة شروط تدريبية خاصة، حيث ينبغي أداء التمارين بعد عملية إحماء جيدة، مع الحرص على توفير فترات كافية للراحة والاسترخاء، وذلك لتجنب الإجهاد وضمان تحقيق أفضل النتائج. كما أن رد فعل السرعة يعد من المؤشرات المهمة على مستوى الأداء، إذ يتراوح لدى غير الرياضيين بين 0.20 و0.35 ثانية، بينما ينخفض لدى الرياضيين المتميزين ليصل إلى حدود 0.05-0.07 ثانية، وهو ما يعكس الفارق الكبير الناتج عن التدريب والتأهيل (الخطيب ، 2000 ، ص 30-31).

وعليه، فإن السرعة تمثل عنصرا حاسما في بناء الأداء الرياضي المتكامل، لما لها من تأثير مباشر على مختلف الجوانب البدنية والمهارية والخططية داخل المنافسة.

5-مراحل بناء السرعة:

حظيت مسألة بناء السرعة باهتمام واسع من قبل الباحثين في مجال التدريب الرياضي، حيث حاولت الدراسات تحديد المراحل العمرية التي تظهر فيها هذه الصفة بشكل أوضح، غير أن الاختلاف ظل قائما بينهم بخصوص التحديد الدقيق لهذه الفترات. ومع ذلك، تشير أغلب الأدبيات إلى أن البدايات الأولى لتنمية السرعة تظهر بوضوح خلال المرحلة العمرية الممتدة من 8 إلى 10 سنوات. (Jürgen Weineck, , 1986 p340)

وتكتسي هذه المرحلة أهمية خاصة، باعتبارها فترة حساسة يكون فيها الجهاز العصبي العضلي في طور النمو والتكيف، مما يسمح باستيعاب مختلف التمارين المرتبطة بالسرعة. وفي هذا السياق، يلاحظ أن الطفل في سن مبكرة يكون قادرا على تطوير السرعة الحركية بالتوازي مع تنمية القوة العضلية، وهو ما يشكل قاعدة أساسية لبناء الأداء الرياضي مستقبلا.

كما يؤكد الباحثون أن الانطلاق الفعلي في تدريب السرعة يمكن أن يتم ابتداء من سن 9 سنوات، نظرا لقدرة الأجهزة الوظيفية على التكيف مع الأحمال التدريبية في هذه المرحلة، في حين يعد سن 14 إلى 15 سنة مرحلة مناسبة لتكثيف التدريب الرياضي للمبتدئين، حيث يبدأ اللاعب في اكتساب خصائص بدنية أكثر استقرارا. أما بلوغ السرعة القصوى، فيكون غالبا في المرحلة الممتدة بين 17 و 20 سنة، نتيجة النضج الكامل لمختلف الأجهزة الحيوية.

ومن الناحية الفسيولوجية، يرتبط تطور السرعة بعدم استقرار الجهاز العصبي العضلي في المراحل الأولى من النمو، حيث تتسم الألياف العضلية والأعصاب بمرونة عالية تسمح بسرعة الاستجابة والتكيف. ويمكن تفسير ذلك في طبيعة انتقال الإشارات العصبية بين حالتها الاستثارة والخمول، وليس فقط في عدد النبضات العصبية في وحدة الزمن، مما يعكس تعقيد الآليات التي تتحكم في هذه الصفة (Jürgen Weineck, 1986, p340).

كما أن عملية التنسيق بين العضلات العاملة والمضادة، إضافة إلى الإيقاع الحركي، تلعب دورا مهما في تحسين السرعة، ولهذا تؤكد الدراسات أن السرعة ليست قدرة بسيطة، بل صفة مركبة تتجلى في عدة أشكال، أهمها سرعة رد الفعل الحركي، وسرعة تنفيذ الحركة الواحدة، وسرعة تكرار الأداء الحركي.

6-النواحي الفسيولوجية لتنمية السرعة:

تتطلب تنمية السرعة مراعاة مجموعة من الأسس الفسيولوجية التي تضمن تحقيق أفضل النتائج دون الإضرار بالجسم، حيث يعتمد التدريب في هذا المجال على توظيف أحمال مناسبة تتماشى مع قدرات اللاعب.

ومن أهم هذه الأسس اعتماد تدريبات السرعة تحت القصوى والقصوى، مع الحرص على تنفيذ الحركات في توقيت دقيق وبحالة من الاسترخاء العضلي، لأن التوتر الزائد قد يعيق الأداء السريع. كما يفضل استخدام مسافات قصيرة أثناء التدريب، وذلك لتجنب تأثير التعب الذي يؤدي إلى انخفاض مستوى السرعة وظهور أخطاء في الأداء.

وتكتسي فترات الراحة أهمية كبيرة، حيث ينبغي أن تكون كافية لاستعادة الشفاء، وغالبا ما تتراوح بين 3 و 5 دقائق، بما يسمح للجهاز العصبي والعضلي باستعادة جاهزيته. كما ينصح بعدم الإكثار من تدريبات السرعة القصوى، بحيث لا تتجاوز مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعيا، تقاديا لإرهاق الجهاز العصبي.

ومن الجوانب الأساسية أيضا الاهتمام بعملية الإحماء قبل الشروع في تدريبات السرعة، لما لها من دور في الوقاية من الإصابات التي قد تصيب العضلات أو الأوتار أو الأربطة. كما يمكن الاستفادة من تأثير التمدية العضلية في تحسين مرونة العضلات وقدرتها على الاسترخاء، وهو ما ينعكس إيجابا على الأداء السريع.

ويفضل أن يتم إدراج تدريبات السرعة مباشرة بعد الإحماء، حيث يكون الجسم في أفضل حالة وظيفية، مما يتيح تحقيق أكبر قدر من الفعالية التدريبية. كما أن تنمية القوة العضلية تعد عاملا مساعدا في تحسين سرعة الانتقال، نظرا للعلاقة التكاملية بين هاتين الصفتين. (Jürgen Weineck, 1992, P 296)

وعليه، فإن تنمية السرعة تستوجب فهما دقيقا للجوانب الفسيولوجية التي تتحكم فيها، مع مراعاة التدرج في الأحمال التدريبية لتحقيق التوازن بين التطور البدني والحفاظ على سلامة اللاعب.

خلاصة الفصل:

يتبين من خلال ما تم عرضه في هذا الفصل أن السرعة تمثل عنصرا أساسيا في بناء الأداء الرياضي، ولا يمكن اختزالها في كونها قدرة بدنية بسيطة، بل هي حصيلة تفاعل معقد بين مكونات عصبية وعضلية وفسولوجية تعمل في انسجام لتحقيق أفضل استجابة حركية ممكنة. كما أن هذا التداخل يعكس طبيعة السرعة كصفة مركبة تتأثر بعدة عوامل داخلية وخارجية، مما يجعل تطويرها عملية تتطلب تخطيطا علميا دقيقا.

وقد أظهر التحليل أن السرعة بمختلف أشكالها، سواء تعلق الأمر بسرعة الاستجابة أو سرعة الانتقال أو سرعة الأداء، تسهم بشكل مباشر في تحسين فعالية اللاعب داخل الميدان، حيث تمكنه من التكيف مع مختلف المواقف اللعبية، سواء في الجانب الهجومي من خلال خلق الفرص واستغلالها، أو في الجانب الدفاعي عبر سرعة التدخل واسترجاع الكرة.

كما يتضح أن أهمية السرعة لا تنفصل عن باقي القدرات البدنية والمهارية، بل ترتبط بها بعلاقة تكاملية، وهو ما يبرز ضرورة إدماجها ضمن برامج تدريبية شاملة تأخذ بعين الاعتبار الجوانب الفسولوجية والعمرية للاعبين، وعليه فإن التحكم في هذه الصفة وتطويرها يعد من المؤشرات الأساسية لبلوغ مستويات عالية من الأداء في كرة القدم الحديثة.

الفصل الرابع: 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 إرتأينا 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، ص7)

إذاً في اللغة العربية تعني المراهقة الإقتراب من الحلم أي النضج والإكمال. وفي 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)

نستج في اللغة العربية أن المراهقة هي المرحلة التي يتم فيها الإنتقال 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 سواء، 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، ص27)

يبدو أن هناك من لم يميز بين هذه المصطلحات بتاتاً، بل يعتبرها مترادفة، ولاسيما 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 بامتياز، في حين يعدُّ 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 والإستقرار 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، ص 329، 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 الثلاثة 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 والاتجاهات 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)

3-2 مرحلة المراهقة الوسطى:

و تتميز هذه المرحلة من المراهقة بإستمرار النمو في جميع مظاهره، وتسمى هذه المرحلة أحياناً بالمرحلة " المتأزمة" لأن المراهق يعاني فيها صعوبة فهم وحيطة وتكيفه 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 طور 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 وبزيادة 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 بالاتصال 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 الزغبى، 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 اهم التغيرات النفسية والإجتماعية التي يمر بها المراهق في المراحل الثلاثة في الجدول التالي:

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

السن	التغيرات النفسية والاجتماعية
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 النسبي، 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 فتعلن إلى المكوث في البيت، والغهتمام بالأمور الجمالية والاجتماعية والشخصية.

(فيروز زرارقة، 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 الترويحية ودورها في خفض السلوك العدواني عند المراهق، فإن الأسرة تلعب دور كبير وفعال في متابعة المراهق وحمايته 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 لاختلاف 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 والاجتماعية والجسمية، وحتى البنية الجغرافية التي يعيش فيها المراهق، لذا قام العديد من الباحثين ومن الأخصائين 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 الإستقرار، وتكاد تخلو من العنف والتوترات الإنفعالية، بمعنى انها 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 الإتجاهات 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 والإستقرار 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 الأشياء 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 والإنهيار 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 المزرية 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 إضافةً إلى الإصراف في الجنسية الذاتية، والاتجاه 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 يريدّها المراهق.

ومن بين اهم العوامل المثرة في المراهقة الانسحابية نجد:

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

- الحرمان العاطفي والنقص في المستوى الإقتصادي والاجتماعي.

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

1995، ص66)

5- مميزات النمو عند المراهق:

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، مع اتساع الكتف والصدر	- نمو سريع في الطول والوزن وفي الهيكل العظمي، مع اتساع 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 أراء.

- نقد الذات: من التطورات العقلية للمراهقين توجيه النقد إلى أنفسهم، فهم ما يراجعون ما صدر عنهم من كلام وتصرفات.

- الشغف بالجديد ونبذ 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 يبذل 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 يبلور 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 وبالمغامرات والبطولات.	- الإهتمام بالقصص الغرامية والرومنسية.
- الميل إلى إثبات الوجود الذهني والعقلي.	- الميل إلى الواقع وقراءة التاريخ خاصة تاريخ الشخصيات والعظماء.
- الإهتمام بالمجاذلات والمناظرات.	- الميل إلى أحلام اليقظة.

(مصطفى فهمي، 1961، ص162)

3-5 مميزات النمو النفسي:

في هذه المرحلة تزداد حساسية المراهق، فيضطرب ويشعر بالقل نتيجة التغيير السريع الذي طرأ عليه، فيحس بالإختلاف عن سائر الناس وتقل ثقته بنفسه، وكذلك يلجأ إلى أحلام اليقظة، فيتخيل أنه ثري وقوي، ومن هنا فإن المراهق يميل إلى العزلة من حين إلى آخر، والتأمل، كما تختفي تدريجياً 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 زرارقة، 2015، ص265)

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

المراهق	المراهقة
- سرعة الإستجابة والحساسية والإنفعال.	- سرعة الإنفعال وشدته.
- 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 والقبالية 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 زرارقة، 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، ونبذ 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 استخدام طريقة الملاحظة المباشرة في دراسة الحالة الإنفعالية للمراهق، لجأ المشتغلون في الدراسات التجريبية إلى استخدام طرق أخرى من أهمها طريقة المذكرات وطريقة الاستخبار.

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 الإجتماعية، وما تحمله من معايير وقيم إجتماعية لأبد من مسايرتها وإتباعها، ولذلك فإن هذا الجانب من النمو الإنفعالي 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 بالغة 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، ص241)

5-6 مميزات النمو الإجتماعي:

إن الفرد في حياة المراهق تتسع دائرة علاقته الإجتماعية تدريجياً، لتتجاوز الأسرة والمدرسة، إلى محيط أوسع وهو المجتمع، وما يتطلبه من أنماط سلوكية معينة وفق المعايير التي يرتضيها، إذ تعتبر المراهقة مرحلة تطبيع إجتماعي، حيث يكتب فيها الفرد السلوك الإجتماعي، من خلال تفاعله مع بقية الأفراد سواء في الأسرة أو المدرسة أو مع الرفاق، فيدخل في علاقات إجتماعية ويحد نفسه أمام مواقف إجتماعية مختلفة، تتطلب

منه التصرف حيالها والتفاعل معها، فينمو تدريجياً من خلال تجاربه الشخصية، ولنمو الإجماعي مطالب عديدة نذكر منها:

- تكوين علاقات جديدة مع رفاق السن، وتوسيع دائرة التفاعل الإجماعي، وهذا حسب ثقافة كل مجتمع وتنشئة أبنائه.
- نمو الثقة بالذات وشعور الفرد بكيانه، حتى يتمكن مستقبلاً من تحمل المسؤولية.
- التفكير في المهنة والإستعداد لها، جسمياً وعقلياً وإنفعالياً وإجتماعياً.
- معرفة السلوك المقبول وممارسته وإكتساب قيم مختارة متسقة مع المجتمع الذي يعيش فيه.

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

- الانفصال النفسي عن الأسرة: إذ تقل علاقة المراهق بأسرته وإتصاله المباشر بها، بينما يتصل إتصلاً 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 الإجماعي.

- 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 وتغيير 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 زرع 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 إجتماعيا 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 نموه 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 إتجاهات وأفكار تتناسب وقيم وإتجاهات 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 بإعتبارها مرحلة يمكن دخولها بسهولة إلى مرحلة الانحراف، وذلك نظراً لطبيعة التكوين النفسي الذي تتميز به من خلال الإختلاف في مظاهر الإنفعال والعقلية والإدراكية والإجتماعية من المراحل العمرية في حياة الفرد.

إلا أن الكثير من المراهقون يمرون بفترات عصبية في حياتهم، حيث تكون نابعة في الأساس من التغيرات التي تطرأ عليهم من جميع النواحي النفسية والاجتماعية 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 علة 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 والغمكانيات والجو الذي يلائم ميول المراهق، فهو دائماً بحاجة للنصح والإرشاد والثقة والتشجيع، فعلى المدرب في إرشاد وتوجيه وبث روح الثقة في حياة المراهقين طوال مشاؤونهم الرياضي. (معروف رزيق، 1986، ص15)

7- تطور الصفات البدنية والقدرات الحركية أثناء فترة المراهقة:

7-1 تطور القدرات الحركية:

بالنسبة للنمو الحركي يظهر الإتزان 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 الأنشطة 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 فالحركات بشكل عام تتميز بالإنسيابية، والدقة، والإيقاع الجميل، والموزون، حيث تخلو المهارات من الحركات الزائدة والزوايا الحادة.

زيكري"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 تحسين 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 القوي 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 14 و15 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. و يذكر "إيفانوف"(1965) أن التطور الكبير في هذه الصفة البدنية يرجع إلى تحسن كبير في الجهاز الدوري، وتطور واضح في عمل هذا الاخير، حيث نرى فروق جوهرية

بين الجنسين في مستوى التحمل إنطلاقاً من سن 12 حتى 14 سنة، ويزداد بشكل واضح حتى نهاية المرحلة.

4-7 المرونة:

تتميز هذه المرحلة بتحسن نسبي في المستوى حيث يظهر ذلك واضحاً من خلال أداء المراهق للحركات الدقيقة مثل حركات الجمباز، والتي تتطلب قدراً كبيراً من الرشاقة، وملاحظ تحسن 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 18 حتى 22 سنة. (Gunjen Weinc,1992,p341,353)

خلاصة الفصل:

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 الفزيولوجية والبيولوجية والنفسية والجسمية، وتبين لنا الدور الهام لهذه المميزات والتغيرات التي يتأثر بها الفرد وقد تسبب له الكثير من المشاكل والقلق والإضطرابات والتوتر.

الفصل الرابع: منهجية الدراسة

تمهيد:

من أجل الوصول إلى حل لمشكلة البحث المطروحة حول معرفة انعكاس البيداغوجيا التطبيقية على اتجاهات طلبة الماستر نحو تدريس مادة التربية البدنية و الرياضية، كان من الضروري على الطالب الباحث توضيح المنهجية المتبعة و إجراءاتها الميدانية، لكن أولاً وجب علينا اختبار صدق و ثبات الاستبيان من أجل التأكد من مدى نجاعته في الدراسة، و هي كما يلي

1- الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء دراسة استطلاعية قبل الشروع في التطبيق الفعلي، وذلك بهدف التأكد من ملاءمة الاختبارات المعتمدة وقدرة اللاعبين على فهم وتنفيذ التعليمات بشكل صحيح، كما ساعدت هذه المرحلة في ضبط الجوانب التنظيمية المرتبطة بتوقيت الاختبارات، وتحديد الزمن المناسب لكل محاولة، إضافة إلى التأكد من صلاحية الوسائل المستعملة مثل ساعة التوقيت وأدوات القياس.

وقد مكنت الدراسة الاستطلاعية أيضا من التعرف على بعض الصعوبات التي قد تواجه الباحث أثناء التطبيق، مثل تفاوت مستوى اللاعبين أو عدم التزامهم بالتعليمات، مما سمح بتقادي هذه الإشكالات خلال الدراسة الأساسية.

2- منهج الدراسة:

اعتمدت هذه الدراسة على المنهج التجريبي، نظرا لملاءمته لطبيعة البحث الذي يهدف إلى معرفة أثر برنامج تدريبي على السرعة الانتقالية، وتم استخدام تصميم المجموعتين، مجموعة تجريبية تخضع للبرنامج المقترح، ومجموعة ضابطة تواصل التدريب العادي، مع إجراء قياسات قبلية وبعدية للمقارنة.

3- متغيرات الدراسة:

تضمنت الدراسة نوعين من المتغيرات:

- المتغير المستقل: يتمثل في البرنامج التدريبي المقترح .
- المتغير التابع: يتمثل في السرعة الانتقالية، والتي تم قياسها بواسطة اختبار الجري السريع .

4-مجتمع وعينة الدراسة:

تمثل مجتمع الدراسة في لاعبي فريق أولمبي بلدية مجانة، حيث تم اختيار عينة مكونة من 20 لاعباً، قُسمت إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية تضم 10 لاعبين ومجموعة ضابطة تضم 10 لاعبين، وقد اعتمد الباحث هذا التقسيم لدراسة تأثير البرنامج التدريبي المقترح ومقارنة نتائجه بين المجموعتين.

أولاً: الاختبارات المعتمدة في قياس السرعة الانتقالية:

لقياس السرعة الانتقالية تم الاعتماد على اختبار الجري السريع لمسافة قصيرة، باعتباره من أكثر الاختبارات شيوعاً وملاءمة لهذه الفئة العمرية.

تمثل الاختبار في الجري لمسافة 30 متر من وضعية انطلاق ثابتة، حيث يقف اللاعب خلف خط البداية، وعند إعطاء إشارة الانطلاق يبدأ بالجري بأقصى سرعة ممكنة حتى خط النهاية. يتم قياس الزمن المستغرق باستخدام ساعة توقيت دقيقة، وتسجل أفضل محاولة من محاولتين لكل لاعب.

وقد تم اختيار هذا الاختبار لكونه يقيس بشكل مباشر قدرة اللاعب على التسارع والوصول إلى السرعة القصوى في مسافة قصيرة، وهو ما يعكس طبيعة الأداء في كرة القدم.

كما تم احترام شروط تطبيق الاختبار، من حيث:

- إجراء إحماء جيد قبل الاختبار
- توحيد ظروف القياس لجميع اللاعبين
- إعطاء نفس التعليمات ، توفير فترة راحة كافية بين المحاولات

ثانيا: البرنامج التدريبي المقترح (الوحدات التدريبية):

تم تصميم البرنامج التدريبي بهدف تطوير السرعة الانتقالية، وذلك بالاعتماد على تمارين قصيرة وعالية الشدة، تتناسب مع خصائص لاعبي هذه الفئة.

امتد البرنامج لمدة 6 إلى 8 أسابيع، بمعدل 3 حصص تدريبية في الأسبوع، حيث تم إدماج تمارين السرعة ضمن الحصة التدريبية بشكل منظم.

تتكون الوحدة التدريبية من ثلاث مراحل أساسية:

أولاً-المرحلة التمهيدية (الإحماء): تستغرق من 10 إلى 15 دقيقة، وتهدف إلى تهيئة الجسم بدنيا ووظيفيا، وتشمل:

- جري خفيف
- تمارين إطالة
- تمارين تنشيط عضلي
- حركات تنسيق وسرعة خفيفة

ثانيا-المرحلة الرئيسية: وهي أهم جزء في الحصة، حيث يتم التركيز على تمارين السرعة الانتقالية، ومن بين التمارين المعتمدة:

- الجري السريع لمسافات قصيرة (10م، 20م، 30م)
- تمارين الانطلاق من وضعيات مختلفة (وقوف، جلوس، استلقاء)
- الجري مع تغيير الاتجاه
- سباقات تنافسية بين اللاعبين
- تمارين باستخدام الأقماع لتحسين التسارع

تم تنفيذ هذه التمارين بأقصى شدة مع مراعاة:

- فترات راحة كافية بين التكرارات (2 إلى 4 دقائق)
- عدد تكرارات محدود لتجنب التعب
- التركيز على الأداء الصحيح وليس الكمية

ثالثا-المرحلة الختامية: تتضمن تمارين تهدئة واسترجاع، مثل:

• جري خفيف

• تمارين إطالة

وتهدف إلى إعادة الجسم إلى حالته الطبيعية وتقليل التعب .

وقد روعي في البرنامج مبدأ التدرج في الحمل التدريبي، حيث تم الانتقال من تمارين بسيطة إلى أكثر تعقيدا، مع مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين.

5-أدوات جمع البيانات:

تم الاعتماد على مجموعة من الأدوات لجمع البيانات، تمثلت في:

- اختبار الجري لمسافة 30 متر لقياس السرعة الانتقالية
- ساعة توقيت لقياس الزمن
- استمارات لتسجيل النتائج
- أقماع لتحديد المسافات داخل الملعب

وقد تم اختيار هذه الأدوات لسهولة استخدامها ودقتها في قياس المتغير المدروس.

6-تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية:

تم استخدام تصميم تجريبي يعتمد على القياس القبلي والبعدى لكل من المجموعتين، حيث تم إجراء اختبار قبلي لقياس مستوى السرعة الانتقالية قبل تطبيق البرنامج، ثم اختبار بعدي بعد انتهاء البرنامج.

أما فيما يخص المعالجة الإحصائية، فقد تم استخدام:

- المتوسط الحسابي
 - الانحراف المعياري
 - اختبار "ت" لقياس الفروق بين القياسات
- وذلك بهدف تحديد دلالة الفروق بين النتائج.

7-خطوات إجراء الدراسة الميدانية:

تم تنفيذ الدراسة وفق خطوات منظمة كما يلي:

- إجراء القياسات القبليّة للمجموعتين في نفس الظروف
- تطبيق البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية لمدة محددة
- استمرار المجموعة الضابطة في التدريب العادي
- الالتزام بعدد الحصص الأسبوعية المحددة
- إجراء القياسات البعدية بنفس شروط القياس القبلي
- جمع النتائج وتحليلها إحصائياً

وقد تم الحرص على توحيد الظروف أثناء جميع مراحل التطبيق لضمان دقة النتائج.

خلاصة الفصل:

من خلال هذا الفصل تم عرض المنهجية المعتمدة في الدراسة التطبيقية، والتي اعتمدت على المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين متكافئتين، مع قياسات قبلية وبعدية لقياس أثر البرنامج التدريبي على السرعة الانتقالية، كما تم توضيح مختلف مراحل إنجاز الدراسة، بدءاً من الدراسة الاستطلاعية وصولاً إلى تطبيق البرنامج وجمع البيانات وتحليلها، وقد ساعد هذا التنظيم المنهجي في توفير إطار علمي دقيق يسمح بالحصول على نتائج موضوعية يمكن الاعتماد عليها في تفسير أثر البرنامج التدريبي المقترح.

الفصل السادس: عرض و تحليل و

مناقشة النتائج

تمهيد:

تعتبر الدراسة الميدانية تكملة للجانب النظري فمحاولة إثبات الدراسة النظرية بالدراسة الميدانية من أهم مساعي البحث العلمي لملئ الفجوة ما بين النظرية والواقع وتتجسد هذه المرحلة من خلال وسائل بحث وجمع بيانات محددة، طبقا لمنهج معين وبطريقة تحليل وتفسير واضحة للمعطيات التي يتم جمعها على أرض الميدان، بهدف التوصل إلى نتائج ذات قيمة علمية وعملية تعكس وتفسر الحالة التي هي عليها مفردات البحث والواقع الملموس.

1- عرض النتائج وتحليلها وتفسيرها

أولاً- تحليل نتائج القياس القبلي للمجموعتين

جدول رقم (06): نتائج اختبار (T) للعينات المستقلة في القياس القبلي لاختبار السرعة الانتقالية

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الضابطة	10	5.526	0.131	-6.430	18	0.000
التجريبية	10	5.941	0.157			

التحليل الإحصائي

أظهرت نتائج اختبار Levene أن قيمة الدلالة بلغت (0.400)، وهي أكبر من مستوى الدلالة المعتمد (0.05)، مما يدل على تحقق شرط تجانس التباينات بين المجموعتين، وبالتالي إمكانية الاعتماد على نتائج اختبار (T) للعينات المستقلة بثقة إحصائية.

كما بيّنت النتائج أن قيمة (T) المحسوبة بلغت (-6.430) عند درجة حرية (18)، وبمستوى دلالة إحصائية يساوي (0.000)، وهو أقل من (0.05)، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في القياس القبلي.

يتضح من خلال المتوسطات الحسابية أن المجموعة الضابطة حققت متوسطاً أفضل في اختبار السرعة الانتقالية مقارنة بالمجموعة التجريبية، حيث بلغ متوسط المجموعة الضابطة (5.526 ثانية)، في حين بلغ متوسط المجموعة التجريبية (5.941 ثانية).

وبما أن انخفاض الزمن في اختبارات السرعة يُعد مؤشرًا على الأداء الأفضل، فإن ذلك يدل على تفوق المجموعة الضابطة قليلًا.

وتشير هذه النتيجة إلى أن المجموعتين لم تكونا متكافئتين بشكل كامل قبل تطبيق البرنامج التدريبي، وهو ما يعكس وجود تفاوت أولي في مستوى السرعة الانتقالية بين اللاعبين. غير أن هذا التفاوت لا يُضعف من القيمة العلمية للدراسة، بل يمنح البرنامج التدريبي المقترح أهمية أكبر، خاصة إذا نجح لاحقًا في تقليص هذا الفارق أو تعويضه.

كما يمكن تفسير هذا الاختلاف القبلي بعدة عوامل، من بينها الفروق الفردية بين اللاعبين، واختلاف الخلفية التدريبية، والتباين في الاستعداد البدني، إضافة إلى اختلاف درجة التكيف العصبي العضلي مع الأداء السريع.

ثانياً- تحليل نتائج المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي

جدول رقم (07): نتائج اختبار (T) للعينات المرتبطة للمجموعة التجريبية

القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق بين المتوسطين	قيمة T	درجة الحرية	مستوى الدلالة
القبلي	5.941	0.157	0.485	38.014	9	0.000
البعدي	5.456	0.118				

التحليل الإحصائي

أظهرت نتائج اختبار (T) للعينات المرتبطة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، حيث بلغت قيمة (T) المحسوبة

(38.014) عند مستوى دلالة (0.000)، وهي قيمة أقل من (0.05)، مما يسمح برفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة.

كما بلغ متوسط الفرق بين القياسين (0.485 ثانية)، وهو مقدار كبير نسبياً في اختبارات السرعة القصيرة، ما يعكس حدوث تطور حقيقي وفعال في الأداء.

تكشف هذه النتائج عن فعالية البرنامج التدريبي المقترح في تطوير السرعة الانتقالية لدى أفراد المجموعة التجريبية، حيث انتقل متوسط الأداء من (5.941 ثانية) في القياس القبلي إلى (5.456 ثانية) في القياس البعدي، وهو تحسن يعكس تطوراً ملحوظاً في القدرة على التسارع والانطلاق.

ويرتبط هذا التحسن غالباً بتأثير البرنامج التدريبي على الجهاز العصبي العضلي، إذ تسهم التدريبات الموجهة للسرعة في تحسين سرعة الاستجابة الحركية، ورفع كفاءة التجنيد العضلي، وتطوير القدرة على إنتاج القوة في زمن قصير، وهي عوامل أساسية في تحسين السرعة الانتقالية.

كما يمكن تفسير هذا التطور بكون البرنامج التدريبي قد راعى مبدأ التدرج في الحمل التدريبي، والتنوع في التمارين، والخصوصية التدريبية المرتبطة بطبيعة الأداء المطلوب، مما أدى إلى تحقيق تكيفات فسيولوجية ووظيفية انعكست إيجاباً على الأداء الحركي للاعبين.

وتُعد قيمة (T) المرتفعة جداً مؤشراً على قوة تأثير البرنامج التدريبي، كما تعكس تجانس استجابة أفراد المجموعة التجريبية للبرنامج، وهو ما يعزز مصداقية النتائج المتوصل إليها.

ثالثاً - تحليل نتائج المجموعة الضابطة بين القياسين القبلي والبعدي

جدول رقم (08) : نتائج اختبار (T) للعينات المرتبطة للمجموعة الضابطة

القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق بين المتوسطين	قيمة T	درجة الحرية	مستوى الدلالة
القبلي	5.526	0.131	0.063	5.281	9	0.001
البعدي	5.463	0.128				

التحليل الإحصائي

أظهرت نتائج التحليل الإحصائي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، حيث بلغت قيمة الدلالة (0.001)، وهي أقل من (0.05)، مما يشير إلى حدوث تحسن إحصائي في الأداء.

غير أن الفرق بين المتوسطين بلغ فقط (0.063 ثانية)، وهو فرق محدود مقارنة بالمجموعة التجريبية.

يمكن تفسير هذا التحسن الطفيف لدى المجموعة الضابطة بعدة عوامل، أهمها:

- تأثير الاستمرار في التدريب التقليدي، والذي قد يؤدي إلى تحسينات محدودة مرتبطة بالممارسة المستمرة .
- عامل التعود على الاختبار، حيث إن إعادة تطبيق اختبار الجري لمسافة 30 مترًا يساعد اللاعبين على تحسين أدائهم نتيجة اكتساب خبرة أكبر بطريقة الأداء .
- التأثير النفسي الناتج عن المتابعة والقياس، والذي يدفع اللاعبين إلى بذل جهد أكبر في الاختبار البعدي .

إلا أن حجم هذا التحسن يبقى ضعيفاً مقارنة بالمجموعة التجريبية، الأمر الذي يؤكد أن البرنامج التقليدي وحده غير كافٍ لتحقيق تطور كبير في السرعة الانتقالية، خاصة عند مقارنته ببرنامج تدريبي مبني على أسس علمية دقيقة.

رابعاً- تحليل نتائج القياس البعدي بين المجموعتين

جدول رقم (09): نتائج اختبار (T) للعينات المستقلة في القياس البعدي

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الضابطة	10	5.463	0.128	0.127	18	0.900
التجريبية	10	5.456	0.118			

التحليل الإحصائي

أظهرت نتائج اختبار (T) للعينات المستقلة أن قيمة الدلالة بلغت (0.900)، وهي أكبر من مستوى الدلالة المعتمد (0.05)، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في القياس البعدي.

كما أن المتوسطين الحسابيين متقاربين جداً، إذ بلغ الفرق بينهما (0.007 ثانية) فقط. تشير هذه النتائج إلى أن المجموعة التجريبية استطاعت، بعد تطبيق البرنامج التدريبي، تعويض الفارق القبلي الذي كان لصالح المجموعة الضابطة والوصول إلى مستوى متكافئ معها في الأداء البعدي.

وتُعد هذه النتيجة ذات أهمية كبيرة من الناحية التطبيقية، لأنها تُظهر أن البرنامج التدريبي المقترح كان قادرًا على رفع مستوى اللاعبين الأقل أداءً إلى مستوى اللاعبين الأفضل خلال فترة زمنية محددة.

كما أن تقارب المتوسطات البعدية يعكس فعالية البرنامج في تحسين السرعة الانتقالية بدرجة أكبر من التدريب التقليدي، حتى وإن لم تظهر فروق دالة بين المجموعتين بعديًا بسبب تقارب النتائج النهائية.

النتائج العامة :

تؤكد النتائج المتوصل إليها أن البرنامج التدريبي المقترح أسهم بصورة فعالة في تطوير السرعة الانتقالية لدى أفراد المجموعة التجريبية، وهو ما يتفق مع المبادئ الحديثة في علم التدريب الرياضي التي تؤكد أن تطوير السرعة يتطلب برامج تدريبية متخصصة تعتمد على التكرار المنظم، والتدرج في الحمل، والتمارين ذات الطابع الانفجاري.

كما تُظهر النتائج أن التحسن الذي حققته المجموعة التجريبية لم يكن تحسنًا عشوائيًا أو ناتجًا عن الصدفة، بل كان نتيجة مباشرة للتدخل التدريبي المنظم، بدليل الفروق الكبيرة بين القياسين القبلي والبعدي، إضافة إلى الفارق الكبير في حجم التطور مقارنة بالمجموعة الضابطة.

ومن زاوية أخرى، فإن تمكن المجموعة التجريبية من تعويض الفارق القبلي يعكس فعالية البرنامج في تحقيق مبدأ التطور التدريجي للأداء، كما يدل على قدرة التدريبات المطبقة على تحسين الكفاءة العصبية العضلية، وزيادة سرعة الاستجابة الحركية، وتحسين التنسيق العضلي العصبي أثناء الجري السريع.

كما تؤكد النتائج أهمية استخدام البرامج التدريبية الحديثة المبنية على أسس علمية بدل الاعتماد الحصري على التدريب التقليدي، خاصة في المراحل التي تتطلب تطوير القدرات البدنية الخاصة بالأداء الرياضي.

الاستنتاجات :

1. أدى البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسين دال إحصائيًا في السرعة الانتقالية لدى أفراد المجموعة التجريبية .
2. أظهرت المجموعة التجريبية تطورًا أكبر بكثير مقارنة بالمجموعة الضابطة .
3. التحسن الذي حققته المجموعة الضابطة كان محدودًا رغم دلالاته الإحصائية .
4. تمكنت المجموعة التجريبية من تعويض الفارق القبلي والوصول إلى مستوى مماثل للمجموعة الضابطة بعد التطبيق .
5. يؤكد البرنامج التدريبي المقترح فعاليته العملية والعلمية في تطوير السرعة الانتقالية لدى اللاعبين .

2-مناقشة الفرضيات

مناقشة الفرضية العامة

تنص الفرضية العامة على أن:

"للبرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابي دال إحصائيًا في تطوير السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة."

من أجل تقدير قوة تأثير البرنامج التدريبي المقترح، تم الاعتماد على معامل حجم الأثر (Cohen's d)، باعتباره من المؤشرات الإحصائية التي توضح حجم التأثير الحقيقي بعيداً عن الدلالة الإحصائية فقط.

1- حجم الأثر بين المجموعتين في القياس البعدي

يتم حسابه وفق الصيغة:

$$d = (M1 - M2) / SD_{pooled}$$

حيث:

• M1: متوسط المجموعة التجريبية = 5.456

• M2: متوسط المجموعة الضابطة = 5.463

• $SD_{pooled} \approx 0.123$

الخطوات:

• الفرق بين المتوسطين :

$$5.456 - 5.463 = -0.007$$

• حجم الأثر :

$$d = -0.007 / 0.123 \approx -0.06$$

النتيجة:

• $d \approx 0.06$ حجم أثر ضعيف جداً

2- حجم الأثر داخل المجموعة التجريبية (قبلي/بعدي)

يتم حسابه باستخدام العلاقة:

$$d=t/\sqrt{n}$$

حيث:

$$t=38.014 \text{ .}$$

$$n=10 \text{ .}$$

الخطوات:

$$\sqrt{10} \approx 3.16$$

$$d=38.014/3.16 \approx 12.02$$

النتيجة:

$$d \approx 12.02 \text{ حجم أثر كبير جدًا جدًا (قوي للغاية) }$$

ثانياً: مناقشة النتائج

أظهرت نتائج الدراسة وجود تحسن كبير جدًا في مستوى السرعة الانتقالية لدى أفراد المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي، حيث بلغ حجم الأثر قيمة مرتفعة جدًا ($d \approx 12.02$)، مما يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح كان فعالاً بشكل كبير في تطوير هذا العنصر البدني، ويُعزى هذا التحسن إلى طبيعة التمارين المستخدمة في البرنامج والتي ركزت على تنمية السرعة الانتقالية من خلال تدريبات موجهة تحاكي مواقف اللعب، إضافة إلى احترام مبدأ التدرج في الحمل والتكرار، مما ساعد على تحسين التكيف العصبي العضلي لدى اللاعبين.

في المقابل، لم تُظهر النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي، كما كان حجم الأثر بين المجموعتين ضعيفاً جداً ($d \approx 0.06$) ، مما يشير إلى تقارب مستوى الأداء النهائي بينهما، ويمكن تفسير ذلك بأن المجموعة الضابطة واصلت برنامجها التدريبي التقليدي الذي قد يتضمن بدوره بعض التمارين العامة التي تساهم في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية بشكل غير مباشر، مما قلل من الفروق النهائية بين المجموعتين.

وبناءً على ذلك، يمكن الاستنتاج أن البرنامج التدريبي المقترح كان فعالاً في تحسين السرعة الانتقالية داخل المجموعة التجريبية بشكل واضح وكبير، إلا أن تأثيره التمييزي بين المجموعتين في القياس البعدي كان ضعيفاً، وهو ما قد يستدعي في الدراسات المستقبلية زيادة مدة التطبيق أو رفع درجة التخصيص في التمارين التدريبية لإظهار فروق أوضح بين البرامج المختلفة.

مناقشة الفرضيات الجزئية

مناقشة الفرضية الجزئية الأولى

تــنص الفرضية الأولى على أن: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السرعة الانتقالية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية."

أظهرت نتائج اختبار (T) للعينات المرتبطة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، حيث بلغت قيمة الدلالة (0.000)، وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05)، كما بلغ الفرق بين المتوسطين (0.485 ثانية) لصالح القياس البعدي.

وتدل هذه النتائج على حدوث تطور كبير في مستوى السرعة الانتقالية لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح، الأمر الذي يعكس فعالية التدريبات المستخدمة في تحسين الأداء الحركي والقدرة على التسارع.

وبناءً على ذلك، تقبل الفرضية الصفريّة الأولى التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية، وقبول الفرضية البديلة التي تؤكد وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

مناقشة الفرضية الجزئية الثانية

تـنص الفرضية الثانية على أن: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السرعة الانتقالية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة."

أظهرت نتائج التحليل الإحصائي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، حيث بلغت قيمة الدلالة (0.001)، وهي أقل من مستوى الدلالة المعتمد (0.05)، غير أن حجم التغير كان محدودًا جدًا، إذ بلغ الفرق بين المتوسطين (0.063 ثانية) فقط.

ويمكن تفسير هذا التحسن الطفيف بعوامل متعددة، مثل الاستمرار في التدريب التقليدي، أو التعود على الاختبار، أو التأثير الناتج عن الممارسة المستمرة، إلا أن هذا التحسن يبقى أقل بكثير من التحسن المسجل لدى المجموعة التجريبية.

وعليه، يتم رفض الفرضية الصفريّة الثانية التي تنص على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية، مع التأكيد على أن التحسن المسجل لدى المجموعة الضابطة كان محدودًا مقارنة بالمجموعة التجريبية.

مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة

تنص الفرضية الثالثة على أنه: “توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السرعة الانتقالية بين القياس البعدي للمجموعة التدريبية والمجموعة الضابطة.”

أظهرت نتائج اختبار (T) للعينات المستقلة في القياس البعدي أن قيمة الدلالة بلغت (0.900)، وهي أكبر من مستوى الدلالة المعتمد (0.05)، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين بعد تطبيق البرنامج التدريبي.

كما أظهرت المتوسطات الحسابية تقارباً كبيراً بين المجموعتين، حيث بلغ متوسط المجموعة التدريبية (5.456 ثانية)، بينما بلغ متوسط المجموعة الضابطة (5.463 ثانية)، بفارق طفيف جداً قدره (0.007 ثانية).

وتشير هذه النتيجة إلى أن المجموعة التدريبية استطاعت تعويض الفارق القبلي والوصول إلى مستوى قريب جداً من المجموعة الضابطة، وهو ما يعكس فعالية البرنامج التدريبي في رفع مستوى الأداء.

وبناءً على ذلك، يتم رفض الفرضية الصفرية الثالثة التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في القياس البعدي.

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة، وذلك من خلال تطبيق المنهج التجريبي على مجموعتين متكافئتين، وتطبيق قياسين قبلي وبعدي، لاختبار فعالية البرنامج التدريبي المصمم وفق أسس علمية حديثة مقارنة بالتدريب التقليدي.

أهم النتائج

أظهرت النتائج وجود تحسن دال إحصائيًا في مستوى السرعة الانتقالية لدى أفراد المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي، حيث بلغ الفرق بين المتوسطين 0.485 ثانية لصالح القياس البعدي، كما بلغ حجم الأثر (Cohen's $d \approx 12.02$) وهو مؤشر على تأثير قوي جدًا للبرنامج التدريبي. في المقابل، سجلت المجموعة الضابطة تحسنًا طفيفًا بلغ 0.063 ثانية فقط، على الرغم من دلالة الإحصائية، مما يعكس محدودية فعالية البرنامج التقليدي في تطوير هذه الصفة البدنية.

كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في القياس البعدي (قيمة الدلالة 0.900)، حيث تمكنت المجموعة التجريبية من تعويض الفارق القبلي الذي كان لصالح المجموعة الضابطة، والوصول إلى مستوى أداء متكافئ معها، وهو ما يعكس فعالية البرنامج المقترح في رفع مستوى اللاعبين خلال فترة زمنية محددة.

الإجابة عن إشكالية البحث

بناءً على النتائج المتوصل إليها، يمكن القول إن البرنامج التدريبي المقترح حقق أثرًا إيجابيًا دالًا إحصائيًا في تطوير السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة، وهو ما يؤكد صحة الفرضية العامة للدراسة. غير أن الفرضية الجزئية الثالثة التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في القياس البعدي لم

تتحقق، في حين تحققت الفرضيتان الأولى والثانية، مما يُظهر أن أثر البرنامج كان ملموسًا داخل المجموعة التجريبية، وقادرًا على رفع مستواها إلى مستوى المجموعة الضابطة التي كانت متفوقة قليلًا.

ويمكن تفسير فعالية البرنامج التدريبي المقترح بأنه قام على أسس علمية راعت مبادئ التدرج في الحمل، والخصوصية التدريبية، والتكرار المنظم، والتنوع في التمارين، مما ساهم في تحقيق تكيفات فسيولوجية ووظيفية إيجابية، انعكست على تحسين الكفاءة العصبية العضلية، وزيادة سرعة الاستجابة الحركية، وتطوير القدرة على التسارع والانطلاق السريع لدى اللاعبين.

التوصيات

في ضوء النتائج المتوصل إليها، توصي الدراسة بما يلي:

1. اعتماد البرامج التدريبية العلمية الحديثة في تطوير السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم، خاصة في الفئات العمرية الصغرى، نظرًا لفعاليتها في تحسين الأداء التنافسي.
2. إدماج تدريبات السرعة ضمن التخطيط السنوي للحصص التدريبية، مع مراعاة الخصائص العمرية والفروق الفردية عند إعداد البرامج الخاصة بالناشئين.
3. تنويع التمارين التدريبية الخاصة بالسرعة لتجنب الملل وتحقيق أكبر قدر من التكيف البدني والوظيفي، مع إجراء اختبارات دورية لقياس تطور السرعة الانتقالية وتقييم فعالية البرامج المطبقة.
4. تشجيع المدربين على استخدام الأساليب العلمية والإحصائية في تقييم الأداء الرياضي ومتابعة تطور اللاعبين، والربط بين الإعداد البدني والإعداد ال

مهاري والخططي، لأن تطوير السرعة الانتقالية ينعكس إيجاباً على الأداء الفني والتكتيكي داخل الملعب.

آفاق البحث

اقترحاً لمزيد من الدراسات المستقبلية، يمكن التوصية بما يلي:

1. إجراء دراسات مشابهة على عينات أكبر وفئات عمرية مختلفة من أجل تعميم النتائج وتطوير المعرفة العلمية في مجال التدريب الرياضي.
2. دراسة تأثير البرامج التدريبية على عناصر بدنية أخرى مثل الرشاقة، والقوة الانفجارية، والتحمل، أو دراسة العلاقة بين السرعة الانتقالية وبعض المتغيرات المهارية والخططية في كرة القدم.
3. إطالة مدة البرنامج التدريبي واستخدام اختبارات بدنية إضافية للحصول على نتائج أكثر شمولاً ودقة، إلى جانب دراسة تأثير العوامل النفسية والتغذية في تطوير السرعة الانتقالية لدى اللاعبين الناشئين.

وفي الختام، تؤكد هذه الدراسة أن التخطيط العلمي السليم في العملية التدريبية يُعد عاملاً أساسياً في الارتقاء بالمستوى البدني والرياضي للاعبين، وأن الاستثمار في تطوير السرعة الانتقالية في المراحل السنية المبكرة يُشكل ركيزة حقيقية لإعداد لاعب قادر على مجاراة متطلبات كرة القدم الحديثة وتحقيق الأداء التنافسي المطلوب.

قائمة المراجع و المصادر

قائمة المراجع و المصادر:

العربية:

1. القرآن الكريم.
2. احمد الفاسي ، الديداكتيك مفاهيم ومقاربات ، جامعة عبد المالك السعدي، المدرسة العليا للاساتذة، 2012،
3. أميف أنور الخولي ومحمد الحمامي ، أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية دار الفكر العربي، القاهرة، الطبعة الأولى، 1998
4. حمدان محمد ،زياد قياس كفاية التدريس طرقه ووسائله الحديثة ، ديوان المطبوعات الجامعية
5. الختاتنة ا ، النوايسة ا . ع . (2011) علم النفس الإجتماعي . social psychology الأردن دار حامد
6. الخولي ، التربية البدنية و الرياضية المدرسية . القاهرة . دار الفكر العربي،1998.
7. درويش ز . . (1993) . علم النفس الاجتماعي . القاهرة
8. الدكتور محمود السيد ابو النيل . . (2009). علم النفس الاجتماعي عربيا وعالميا. القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية.
9. زمزم كمال ك . (2009) الاتجاهات النفسية نحو مفهوم التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ مرحلة المتوسط.
10. شحاتة ، زينب النجار موسوعة المصطلحات التربوية والنفسية، د ط، د ت ن .
11. صادق خالد الحايك، مناهج وإستراتيجيات معاصرة في تدريس التربية الرياضية، المكتبة الوطنية، الأردن، عمان، 2017.
12. طاهر النحوي، أثر استخدام الأسلوب التبادلي وحل المشكلات خلال حصص البيداغوجيا التطبيقية في اكتساب الكفايات التدريسية لطلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. دراسة ميدانية بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالأغواط، جامعة الشهيد مصطفى بن بولعيد - باتنة 2017، 02/ 2018
13. الطاهر ب . (2011) الاتجاهات النفسية لطلبة التربية البدنية والرياضية نحو العمل بمهنتي التدريس والتدريب الرياضي .

قائمة المراجع والمصادر

14. عبد الحافظ سلامة. (2007). علم النفس الاجتماعي الاردن: دار اليازوري العلمية.
15. عبد اللطيف الفاربي وآخرون، معجم علوم التربية، دار الخطابي للطباعة والنشر. المغرب، 1994 .
16. عبد الله الرشدان مبادئ البيداغوجيا الحديثة، ط، د ت ن .
17. العتوم ، أ . د . (2009) علم النفس الإجتماعي الأردن إثراء .
18. عطوي، جودت : أساليب البحث العلمي " ، الطبعة الثانية ، دار الثقافة للنشر ودار العلمية الدولية ، عمان، الأردن 2000
19. عفاف عثمان مصطفى إستراتيجيات التدريس الفعال دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية مصر، 2014.
20. عيد د.م . (2005) مدخل إلى علم النفس الإجتماعي القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية .
21. غازي عناية: إعداد البحث العلمي المناهج للنشر والتوزيع، 2008،
22. قاموس المصطلحات العلمية في العلوم الاجتماعية، تأليف: د. إحسان محمد الحسن.
23. كمال عبد الحميد زيتون التدريس نماذجه ومهاراته، ط1، دار عالم الكتب، مصر، 2003.
24. مجدي عزيز إبراهيم، إستراتيجيات التعليم وأساليب التعلم، مكتبة الأنجلو المصرية مصر، 2004 .
25. محمد سعيد زعمي، اساليب تطوير وتنفيذ الدرس التربية البدنية والرياضية الاسكندرية، منشاء المعارف جلال حزي و شركائه، 1996
26. محمد صبحي حسانين ، القياس والتقويم في التربية البدنية و الرياضية ، الجزء الأول ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1995
27. محمد محمود الحيلة. المرجع في مناهج طورك التدريس ، د ط، د ت ن .
28. مفتاح ع . (2008) اتجاهات طلبة معهد التربية البدنية والرياضية نحو حصة "استوديو الكرة . "

قائمة المراجع والمصادر

29. نافز أحمد بقيعي ، التربية العملية الفاعلة، دار المسيرة للنشر والتوزيع، ط1، عمان، الأردن، 2010،

الملاحق

الملحق رقم (1):

مخرجات برنامج الرزم الإحصائية (SPSS):

T-TEST GROUPS=العينة (1 2)
/MISSING=ANALYSIS
/VARIABLES=قبلي
/CRITERIA=CI (.95) .

Test T

Statistiques de groupe

	العينة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
قبلي	طابطة عينة	10	5,5260	,13066	,04132
	تجريبية عينة	10	5,9410	,15680	,04959

Test des échantillons indépendants

Test des échantillons indépendants										
		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes				Intervalle de confiance de la différence à 95 %		
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Inférieur	Supérieur
قبلي	Hypothèse de variances égales	,742	,400	-6,430	18	,000	-,41500	,06454	-,55060	-,27940
	Hypothèse de variances inégales			-6,430	17,432	,000	-,41500	,06454	-,55092	-,27908

T-TEST GROUPS=العينة (1 2)
/MISSING=ANALYSIS
/VARIABLES=بعدي
/CRITERIA=CI (.95) .

Test T

Statistiques de groupe

	العينة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
بعدي	طابطة عينة	10	5,4630	,12789	,04044
	تجريبية عينة	10	5,4560	,11834	,03742

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes				Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Inférieur Supérieur
Hypothèse de variances égales	بَعْدِي	,002	,962	,127	18	,900	,00700	,05510	-,10876 ,12276
	قَبْلِي			,127	17,893	,900	,00700	,05510	-,10881 ,12281

T-TEST PAIRS= (PAIRED) بَعْدِي WITH قَبْلِي
/CRITERIA=CI (.9500)
/MISSING=ANALYSIS.

Test T

عينة تجريبية

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	قَبْلِي	5,9410	10	,15680	,04959
	بَعْدِي	5,4560	10	,11834	,03742

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	بَعْدِي & قَبْلِي	10	,996	,000

Test des échantillons appariés

		Différences appariées			Intervalle de confiance de la différence à 95 %		t	ddl	Sig. (bilatéral)
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard					
Paire 1	- قَبْلِي بَعْدِي	,48500	,04035	,01276	,45614	,51386	38,014	9	,000

T-TEST PAIRS=قبلي WITH بعدي (PAIRED)
 /CRITERIA=CI (.9500)
 /MISSING=ANALYSIS.

Test T

عينة ظابطة

Statistiques des échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	قبلي	5,5260	10	,13066	,04132
	بعدي	5,4630	10	,12789	,04044

Corrélations des échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	بعدي & قبلي	10	,958	,000

Test des échantillons appariés

		Différences appariées						Sig. (bilatéral)
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		t	ddl
					Inférieur	Supérieur		
Paire 1	- قبلي بعدي	,06300	,03773	,01193	,03601	,08999	5,281	9
								,001

DATASET ACTIVATE Jeu_de_données1.

SAVE OUTFILE='C:\Users\PRO\Downloads\بعدي قبلي سرعة.sav'
 /COMPRESSED.

الملحق رقم (2): بطاقات الحصة

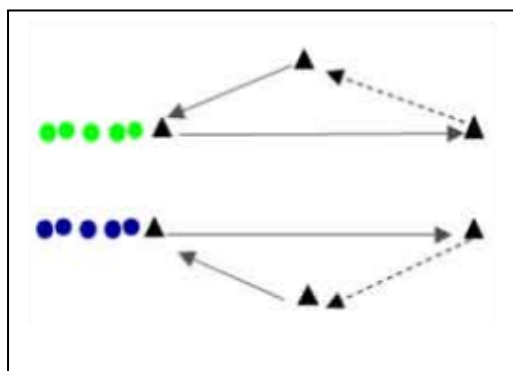
سجل الحصص التدريبية

كرة القدم / 2025 — 2026

عدد الحصص	12 حصة تدريبية
مدة الحصة	1 ساعة و 30 دقيقة
الفترة	29 ديسمبر 04 — 2025 فبراير 2026

هدف الحصة	اختبارات بدنية (تشخيص)
مستوى التنظيم	مجموعة / فردي
مبدأ اللعب	لعب حر مع مراقبة فردية. فقط المنافس المباشر لحامل الكرة يمكنه التدخل لانتزاعها منه. تُطبَّق هذه القاعدة في آخر لعبة (8 ضد 8 مع حراس)
الجانب البدني المهيمن	اللياقة البدنية العامة

أولاً: الإحماء والتسخين



- جري خفيف
- دوران الذراعين والكتفين للأمام والخلف
- رفع الذراعين للأعلى ثم وضعية المقود
- رفع الركب أحادي الجانب
- ركلات الكعبين للخلف أحادية الجانب
- خطوات جانبية داخلية وخارجية
- خطوات جانبية للأمام والخلف
- خطوات برازيلية داخلية وخارجية
- دعم أحادي القدم يسار/يمين
- قفزات تدريجية
- تحليل الجري المحوري
- رمي الرجل محورياً ثم جانبياً
- فتح المقربين على الذهاب ثم الإغلاق على الإياب
- الأردافان يداً/قدمًا

- الجري للأمام والخلف
- تسارع تدريجي في 4مراحل

ثانياً: الجزء الرئيسي

◆ الاختبار رقم 1 — اختبار السرعة على 20متر

- الهدف: قياس السرعة القصوى على مسافة 20متراً
- المعدات: أقماع
- السير: يؤدي كل لاعب الاختبار مرتين، تُحتسب أفضل أداء

◆ الاختبار رقم 2 — الوثب الطويل من الوقوف

- الهدف: تقييم القوة الانفجارية للرجلين
- المعدات: أقماع، شريط قياس
- السير: القياس من خط البداية حتى أول لمس للعقبين. إذا لم يكن العقبان بنفس المستوى، تُحتسب المسافة الأقصر

◆ الاختبار رقم 3 — اختبار التنسيق (ثمانية أكراموف)

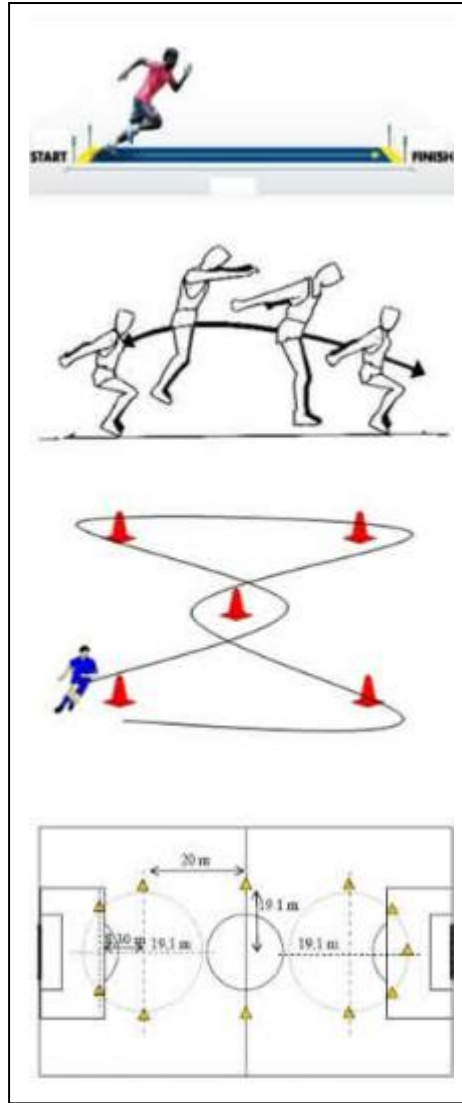
- الهدف: تقدير مستوى التنسيق الحركي
- المعدات: أقماع، كرة، ساعة إيقاف
- السير: يجوب كل لاعب الأقماع على شكل رقم 8. 8مرتان: بدون كرة ثم بالكرة

◆ الاختبار رقم 4 — اختبار كوبر المصغر 6دقائق

- الهدف: تقييم السرعة الهوائية القصوى (VAM)
- المعدات: أقماع، ساعة إيقاف
- السير: يجري اللاعبون أكبر مسافة ممكنة خلال 6دقائق

◆ لعبة 8 — ضد 8 مع حراس (15دقيقة)

- لعب حر مع مراقبة فردية. فقط المنافس المباشر لحامل الكرة يمكنه التدخل



ثالثاً: الجزء الختامي

- تثبيت أمامي 30-40 :ثانية
- تثبيت جانبي 30-40 :ثانية (كلا الجانبين)
- تثبيت خلفي 30-40 :ثانية (كلا الجانبين)
- تثبيت أمامي 30-40 :ثانية (تغيير نقطة الارتكاز)
- راحة 20 ثانية بين التمارين والسلاسل
- ترطيب +تمددات ثابتة (5دقائق)
- ترتيب المعدات (5دقائق)

هدف الحصة	تطوير السرعة الخطية والتغيير السريع للاتجاه
مستوى التنظيم	مجموعات / محطات
مبدأ اللعب	لعب سريع، 3 لمسات للكرة كحد أقصى. لاعبو الجوكر في المنطقة المحايدة لتسهيل الاحتفاظ بالكرة والانتقال.
الجانب البدني المهيمن	السرعة والرشاقة

أولاً: الإحماء والتسخين

- نفس إحماء الحصة رقم 1 دون القفزات (تُستبدل بدفع ركبتين ديناميكي)
- إضافة تسارعين تدريجيين على 30 متراً

ثانياً: الجزء الرئيسي

◆ المحطة — 1 خطوط السرعة

- الهدف: السرعة القصوى على مسافات قصيرة
- المعدات: أقماع، ساعة إيقاف
- السير 10: م 20 + م 30 + مؤقتة 4. تكرارات لكل لاعب. راحة نشطة (العودة مشياً)

◆ المحطة — 2 مسار الرشاقة

- الهدف: تغيير الاتجاه بسرعة
- المعدات: سلالم أرضية، أقماع
- السير: سلالم (خطوات سريعة) + تزلج بين 6 أقماع ذهاباً وإياباً. توقيت

◆ المحطة — 3 عدو مع توقف وعودة

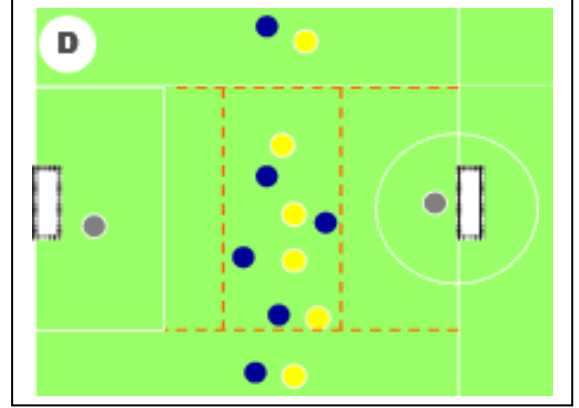
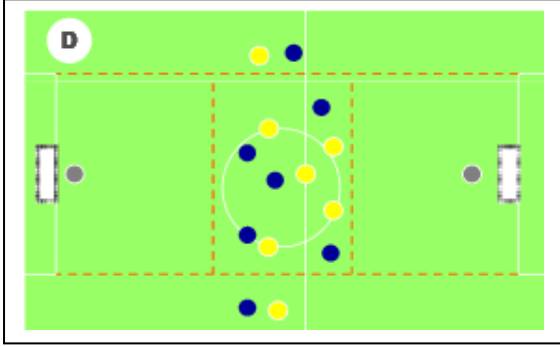
- الهدف: الكبح وإعادة التسارع

•المعدات :أقماع

•السير :عدو 15م، لمس القمع، عدو عودة 10م، لمس، عدو 5م .توقيت

◆ لعبة 5 — ضد + 5 لاعبا جوكر (15دقيقة)

•لعب سريع، 3لمسات للكرة كحد أقصى .الجوكر في المنطقة المحايدة



ثالثاً :الجزء الختامي

•تنشيت أمامي 30×30 ثانية /جانبي 30×20 ثانية /خلفي 30×20 ثانية

•راحة 20 ثانية

•تمددات :الساق الخلفية، العضلة الخلفية للفخذ، عضلة الفخذ الرباعية (5دقائق)

هدف الحصة	تحسين الارتقاء العمودي والأفقي
مستوى التنظيم	فردى / محطات
مبدأ اللعب	كل الركنيات وكل ضربات الـ 6 أمتار تُلعب في مباراة جوية . تعزيز المبارزات الهجومية والدفاعية على الكرات الثابتة.
الجانب البدني المهيمن	القوة الانفجارية (بليومترية، قفزات)

أولاً: الإحماء والتسخين

- قفزات تدريجية
- رمي الأرجل
- فتح وإغلاق المقربين
- 3 تسارعات تدريجية

ثانياً: الجزء الرئيسي

◆ المحطة — 1 قفزات بالقدمين فوق حواجز منخفضة

- الهدف: الانفجار العمودي
- المعدات 6: حواجز منخفضة (40-30سم)
- السير: قفزات متتالية دون توقف بين الحواجز 4 .سلاسل .راحة 45 ثانية

◆ المحطة — 2 الوثب الطويل من الوقوف (قياس)

- الهدف: القوة الانفجارية الأفقية
- المعدات: شريط قياس، أقماع
- السير 3: محاولات لكل لاعب، تُحتسب أفضل أداء

◆ المحطة — 3 قفزات في 3 ارتكازات

- الهدف: القوة والتنسيق
- المعدات: قمع البداية، ساعة إيقاف
- السير 3: قفزات قصوى متتالية، قياس المسافة الإجمالية 4. محاولات

◆ المحطة — 4 قفزات عمودية (الجدار)

- الهدف: الارتقاء العمودي
- المعدات: جدار مدرج (أو طباشير)
- السير: قفز مع اندفاع قصير، لمس أعلى نقطة ممكنة 3. محاولات

◆ لعبة 6 — ضد 6 مع مباريات جوية (15 دقيقة)

- كل الركنيات وضربات الـ 6 أمتار تُلعب في مباراة جوية



ثالثاً: الجزء الختامي

- تثبيت جانبي مقوى 45: ثانية لكل جانب
- تثبيت أمامي على الذراعين الممدودتين (عدم الاستقرار)
- تمديدات الأرداف والعضلة الخلفية للفخذ (5 دقائق)

هدف الحصة	رفع مستوى السرعة الهوائية القصوى (VAM) والقدرة الهوائية
مستوى التنظيم	مجموعة / فردي
مبدأ اللعب	ملعب واسع، رمية جانبية مباشرة (إعادة سريعة). (لا توقف غير ضروري). استمرارية الشدة.
الجانب البدني المهيمن	التحمل الهوائي

أولاً: الإحماء والتسخين

- جري بطيء (5دقائق) ثم ألعاب رياضية كلاسيكية (10دقائق)
- تسارعات تدريجية على 40متراً

ثانياً: الجزء الرئيسي

◆ اختبار — كوبر المصغر 6دقائق

- الهدف: تقييم VAM (مقارنة بالاختبار رقم 4 من الحصة 1)
- المعدات: أقماع كل 20متراً، ساعة إيقاف
- السير: الجري أكبر مسافة ممكنة في 6دقائق. تسجيل فردي

◆ المحطة — 1 فترات 30/30

- الهدف: العمل المتقطع
- المعدات: قمع البداية، ساعة إيقاف
- السير 30: ثانية عدو قصوى 30 / ثانية راحة مشياً 10. تكرارات

◆ المحطة — 2جري نافورة 20م (لوك ليجر معدّل)

- الهدف: التحمل السريع
- المعدات: أقماع كل 20م، إشارة صوتية

•السير :ذهاب وإياب 20م بإيقاع متصاعد .زمن أساسي 13ثانية ثم تسارع

◆ لعبة 8 — ضد 8 دون توقف (15دقيقة)

•ملعب واسع، رمية جانبية مباشرة . لا توقف



ثالثاً :الجزء الختامي

•تنشيت أمامي 3×40 ثانية

•تنشيت خلفي 3×40 ثانية

•تمددات عضلة الفخذ الرباعية والساق الخلفية (5دقائق)

تحسين السلسلة الحركية وقيادة الكرة	هدف الحصة
فردى / محطات	مستوى التنظيم
2 ارتكاز ثابت (زملاء) في مناطق محددة .لمسة إلزامية على ارتكاز قبل التسجيل .يعزز التمرير والتوقيت.	مبدأ اللعب
التنسيق الحركي	الجانب البدني المهيمن

أولاً: الإحماء والتسخين

• ألعاب رياضية + سلالم أرضية (بدون كرة) + تزلج بين أقماع (بدون كرة)

ثانياً: الجزء الرئيسي

◆ المحطة — 1 اختبار ثمانية أكراموف (بدون كرة)

- الهدف: التنسيق الحركي
- المعدات: أقماع، ساعة إيقاف
- السير: إنجاز المسار في أسرع وقت .محاولتان مؤقتتان

◆ المحطة — 2 اختبار ثمانية أكراموف (بالكرة)

- الهدف: التنسيق التقني
- المعدات: كرة، أقماع، ساعة إيقاف
- السير: نفس المسار بقيادة الكرة .محاولتان مؤقتتان

◆ المحطة — 3 مسار تقني + تسديد

- الهدف: التنسيق والإ إنهاء
- المعدات: أقماع، كرات، مرمى
- السير: تزلج بين الأقماع — قيادة متسارعة — تسديد مؤطر .توقيت + دقة

◆ لعبة 4 — ضد 4 مع ارتكازين ثابتين (15 دقيقة)

2 • ارتكاز (زملاء) في مناطق محددة .لمسة إلزامية على ارتكاز قبل التسجيل



ثالثاً :الجزء الختامي

- تثبيت أمامي (تنويعات ذراعان ممدودتان)
- تثبيت جانبي ديناميكي (رفعات الرجل)
- تمديدات الساق الخلفية والمقربين

تحسين المراقبة الفردية والإعادة الدفاعية	هدف الحصة
ثنائيات / مجموعات	مستوى التنظيم
مراقبة فردية صارمة. فقط المنافس المباشر لحامل الكرة يمكنه التدخل (نفس قاعدة الحصة 1). تعزيز الدفاع 1 ضد 1.	مبدأ اللعب
سرعة رد الفعل	الجانب البدني المهيمن

أولاً: الإحماء والتسخين

• إحماء كلاسيكي + لعبة تمرير ثنائي: تيزر ' (مرر وتحرك)

ثانياً: الجزء الرئيسي

◆ المحطة 1 — 1 ضد 1 في نصف ملعب (7م)

- الهدف: المراقبة الفردية
- المعدات: مرميات مصغرة، أقماع
- السير: المهاجم يحاول الإفلات بالمرأوة. المدافع يبقى بين المرمى والمهاجم 30 .
- ثانية لكل مباراة

◆ المحطة 2 — 2 ضد 2 مع خروج سريع

- الهدف: المساعدة الدفاعية
- المعدات: مرميات، أقماع
- السير: الكرة يلعبها المدرب. الفريق الذي يسترجعها يخرج من المنطقة في 3
- تمريرات

◆ المحطة 3 — 3 ضد 3: مدافع سلبي ثم نشط

- الهدف: التمرکز الدفاعي

•المعدات :مرميات

•السير :دقيقة دفاع سلبي (لمس مسموح) ثم دقيقة دفاع نشط (ضغط حقيقي)

◆ لعبة 8 — ضد 8 بمراقبة فردية صارمة (15دقيقة)

•نفس قاعدة الحصة : 1 فقط المنافس المباشر لحامل الكرة يمكنه التدخل

ثالثاً :الجزء الختامي

•تنشيت خلفي مقوًى 30×4ثانية

•تنشيت أمامي على ارتكاز أحادي القدم

•تمددات الأرداف والمقربين (5دقائق)

هدف الحصة	التعافي العضلي، التثبيت، المرونة
مستوى التنظيم	مجموعة
مبدأ اللعب	الحفاظ على الكرة في ملعب صغير. لا تدخل، لا مبارزة شديدة. الأولوية للتعافي النشط والتمرير دون تلامس.
الجانب البدني المهيمن	المرونة والتثبيت

أولاً: الإحماء والتسخين

- جري بطيء 10دقائق (تعافي نشط)
- تحريك المفاصل بلطف (5دقائق)
- لا تسارعات

ثانياً: الجزء الرئيسي

◆المحطة — 1تثبيت شامل 4: سلاسل

- تثبيت أمامي 30: ثانية
- تثبيت جانبي يسار 30: ثانية
- تثبيت جانبي يمين 30: ثانية
- تثبيت خلفي 30: ثانية
- راحة 20ثانية بين التمارين، 60ثانية بين السلاسل

◆المحطة — 2تمددات ثابتة معمّقة

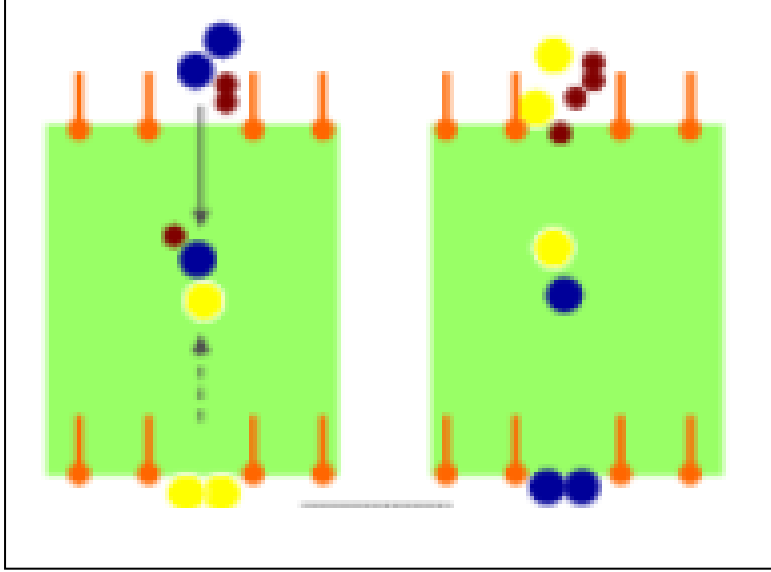
- العضلة الخلفية للفخذ (رجلان ممدودتان، ظهر مستقيم) 30: ثانية
- عضلة الفخذ الرباعية (كعب الفخذ) 30: ثانية /رجل
- الأرداف (وضعية الفراشة) 40: ثانية

•الساق الخلفية (ضغط على الجدار) 30 ثانية /رجل

•المقربون (جلوس انشقاق) 40 ثانية

◆ لعبة 5 — ضد 5 بدون تلامس (15دقيقة)

•الحفاظ على الكرة في ملعب صغير . لا تدخل ، لا مبارزة شديدة



ثالثاً :الجزء الختامي

•ترطيب +عودة هادئة للتنفس

•تمارين التنفس (5دقائق)

•ترتيب المعدات (5دقائق)

هدف الحصة	تطوير القدرة على تكرار العدوات القصيرة
مستوى التنظيم	فردى
مبدأ اللعب	ملعب مصغر (20×25م). لعب متكثف جداً، انتقالات سريعة. لا تسلل لتشجيع سلاسل العدو/التوقف.
الجانب البدني المهيمن	السرعة والتكرار

أولاً: الإحماء والتسخين

- دون القفزات وذبذبة الأرجل الطويلة
- تسارعات تدريجية على 30 متراً

ثانياً: الجزء الرئيسي

◆ المحطة — 1 عدو 10م + عودة مشياً + عدو 20م

- الهدف: تكرار العدوات
- المعدات: أقماع، ساعة إيقاف
- السير: عدو 10م → مشى عودة (20 ثانية) → عدو 20م → مشى عودة 6 .
- سلاسل

◆ المحطة — 2 عدو مع تغيير الاتجاه (بزوايا)

- الهدف: السرعة متعددة الاتجاهات
- المعدات: 4 أقماع في مربع (10م لكل ضلع)
- السير: عدو قطري → لمس → عدو القطر الآخر 8. تكرارات

◆ المحطة — 3 جري نافورة 5×5م

- الهدف: تغيير اتجاه متكرر

- المعدات :أقمار على مسافة 5م، ساعة إيقاف
- السير :ذهاب وإياب 5م (5مرات) مؤقتاً 4 .محاولات، راحة 45ثانية

◆ لعبة 4 — ضد 4 في ملعب صغير (15دقيقة)

- ملعب مصغر (20×25م) .لعب متكثف جداً، انتقالات سريعة

ثالثاً :الجزء الختامي

- تنشيت أمامي ديناميكي (تسلق الجبل 20ثانية +تنشيت 20ثانية) 4 سلاسل
- تمددات نشطة (5دقائق)

العمل على الاستقبال والاستقرار أحادي القدم	هدف الحصة
فردى	مستوى التنظيم
الملعب مقسم إلى 3 مناطق . كل فريق يجب أن يمر عبر المنطقة المركزية للتسجيل . عمل البناء والإعادة.	مبدأ اللعب
البليومترية والتوازن	الجانب البدني المهيمن

أولاً: الإحماء والتسخين

- ألعاب رياضية مع التركيز على:
- الارتكاز أحادي القدم
- تحليل الجري المحوري
- رمي الرجل

ثانياً: الجزء الرئيسي

◆ المحطة — 1 قفزات متتالية فوق حاجز منخفض + استقبال ثابت

- الهدف: استقبال مخفف
- المعدات 6: حواجز منخفضة (15-20سم)
- السير: قفز مع الاستقبال بثبات (2 ثانية ثبات). 4 سلاسل

◆ المحطة — 2 قفز مع ربع دورة + استقبال أحادي القدم

- الهدف: التحكم في الجسم أثناء الدوران
- المعدات: قمع، لمس الأرض
- السير: قفز عمودي + ربع دورة، الاستقبال على رجل واحدة، الصمود 3 ثوانٍ 6 .
- تكرارات / جانب

◆ المحطة — 3قفزات +تحكم حركي

•الهدف :التنسيق والقوة

•المعدات :سلالم +حواجز منخفضة

•السير :قفزات فوق الحواجز →استقبال →سلالم أرضية بسرعة

◆ لعبة 6 — ضد 6مع مباراة جوية أو كرة ثانية (15دقيقة)

•مبارزة منهجية على كل كرة جوية .كرتان في اللعب في آنٍ واحد (اختيار المدرب)

ثالثاً :الجزء الختامي

•تثبيت أحادي القدم (أمامي على رجل مرفوعة) 3×20 ثانية /جانب

•تمددات الأرداف والساق الخلفية (5دقائق)

هدف الحصة	تناوب الجهد الشديد مع الدقة التقنية
مستوى التنظيم	فرق / محطات
مبدأ اللعب	الملعب مقسم إلى 3 مناطق. كل فريق يجب أن يمر عبر المنطقة المركزية للتسجيل. عمل البناء والإعادة.
الجانب البدني المهيمن	مختلط

أولاً: الإحماء والتسخين

• إحماء 15 دقيقة (ألعاب رياضية كاملة)

ثانياً: الجزء الرئيسي

◆ الدائرة — دائرة بدنية تقنية 5: جولات مؤقتة (بالفريق)

- (1) عدو 30 متراً
- (2) تزلج بالكرة بين الأقماع
- (3) قفزات فوق 5 حواجز
- (4) 10 تمريرات دقيقة على الجدار (مسافة 5م)
- التغيير كل 45 ثانية

◆ لعبة 7 — ضد 7: الجميع في منطقة، مراقبة مختلطة (15 دقيقة)

• الملعب مقسم إلى 3 مناطق. كل فريق يمر عبر المنطقة المركزية للتسجيل

ثالثاً: الجزء الختامي

- أمامي 40 ثانية / جانبي 40 ثانية / جانب / خلفي 40 ثانية 3 × سلاسل
- تمديدات شاملة (5 دقائق)

إعادة اختبار بعض المؤشرات البدنية	هدف الحصة
فردى /مجموعة	مستوى التنظيم
وضعية مباراة حقيقية .تحكيم، تسلل، رميات جانبية عادية . شدة المنافسة.	مبدأ اللعب
بدنية مشروطة	الجانب البدني المهيمن

أولاً: الإحماء والتسخين

• إحماء 15 دقيقة (ألعاب رياضية كاملة)

ثانياً: الجزء الرئيسي

◆ إعادة الاختبار — 1 اختبار السرعة 20م

• نفس بروتوكول الحصة 1. مقارنة الأداء

◆ إعادة الاختبار — 2 الوثب الطويل من الوقوف

• نفس بروتوكول الحصة 1

◆ إعادة الاختبار — 3 اختبار التنسيق (ثمانية أكراموف)

• بالكرة فقط (توقيت)

◆ لعبة 10 — ضد 10 (وضعية مباراة حقيقية): 15 دقيقة

• مع تحكيم، تسلل، رميات جانبية عادية .شدة المباراة

ثالثاً: الجزء الختامي

• تثبيت خفيف 2: سلسلتان فقط

• تمديدات مكثفة (10دقائق)

هدف الحصة	تعافي نشط وتقييم خفيف
مستوى التنظيم	مجموعة
مبدأ اللعب	مباراة حرة، توقفات متكررة للترطيب . لا قيد تكتيكي أو بدني . تقييم لودي وجماعي.
الجانب البدني المهيمن	التعافي

أولاً: الإحماء والتسخين

•جري خفيف 10دقائق

•تحريك مفاصل بلطف 5دقائق

ثانياً: الجزء الرئيسي

◆ المحطة — مسار لودي

•تزلج، قفزات منخفضة، تمريرات، قيادة كرة مؤقتة دون ضغط (تقييم حر من قبل المدرب)

◆ لعبة 8 — ضد 8 بدون قيود (20دقيقة)

•مباراة حرة، توقفات متكررة للترطيب

ثالثاً: الجزء الختامي

•تمددات جماعية +تقييم شفهي جماعي:

•ما الذي تحسّن؟

•ما الذي لا يزال يحتاج إلى عمل؟

•أمنيات للدورة القادمة

•ترطيب +ترتيب المعدات

هدف الحصة	تطوير السرعة الانتقالية مع تغيير اتجاه مفاجئ
مستوى التنظيم	فردى / محطات
مبدأ اللعب	ملعب ضيق (15×20م). كل مسة تُحتسب هدفاً. تشجيع الجري السريع وتغيير الاتجاه المتكرر.
الجانب البدني المهيمن	السرعة الانتقالية والرشاقة

أولاً: الإحماء والتسخين

- جري خفيف تدريجي (5 دقائق)
- تمارين الإطالة الديناميكية: رفع الركب، ركلات الكعب، فتح الوركين
- سلاالم أرضية: خطوات سريعة أمام وخلف (3 مرور)
- 3 تسارعات تدريجية على 20 متراً

ثانياً: الجزء الرئيسي

◆ المحطة 1 — عدو قصوى 10م + عودة للخلف جرياً

- الهدف: التسارع والكبح
- المعدات: أقماع، ساعة إيقاف
- السير: عدو 10م → توقف لحظي → جري للخلف 10م. 6 تكرارات، راحة 45 ثانية

◆ المحطة 2 — مسار الأقماع بالكرة

- الهدف: السرعة الانتقالية مع الكرة
- المعدات: 8 أقماع على مسافة 1.5م، كرة
- السير: قيادة الكرة بين الأقماع بأقصى سرعة. 4 مرور مؤقتة

◆ المحطة 3 — ردود فعل على إشارة

- الهدف: سرعة رد الفعل + التسارع
- المعدات: أقماع في اتجاهات مختلفة، صافرة
- السير: اللاعب في المنتصف، المدرب يشير لقمع، اللاعب يعدو إليه ويعود. 8 تكرارات

◆ لعبة — 4 ضد 4 في ملعب ضيق (15 دقيقة)

- ملعب 15×20م. كل مسة تُحتسب هدفاً. لمستان كحد أقصى

ثالثاً: الجزء الختامي

- جري خفيف 3 دقائق
- تثبيت أمامي 30×3 ثنائية
- تمديدات: العضلة الخلفية للفخذ، الساق الخلفية، عضلة الفخذ الرباعية (5 دقائق)

تحسين التسارع الانطلاقي من وضعيات مختلفة	هدف الحصة
فردى / ثنائيات	مستوى التنظيم
مبارزات فردية. أول لاعب يمس القمع يفوز. التركيز على وضعية الانطلاق.	مبدأ اللعب
التسارع والقوة الانفجارية	الجانب البدني المهيمن

أولاً: الإحماء والتسخين

- جري خفيف 5 دقائق
- تمارين تنشيط عضلات الأرجل: قفزات صغيرة، رفع الأرداف
- تمارين الإطالة الديناميكية للوركين والفخذين
- 4 تسارعات تدريجية على 25 متراً

ثانياً: الجزء الرئيسي

◆ المحطة 1 — انطلاق من وضعية الوقوف

- الهدف: التسارع الانطلاقي الأمامي
- المعدات: أقماع، ساعة إيقاف
- السير: وقوف مع الظهر لاتجاه الجري → إشارة → دوران + عدو 15م. 5 تكرارات

◆ المحطة 2 — انطلاق من وضعية الجلوس على الأرض

- الهدف: تسارع مفاجئ من وضعية راحة
- المعدات: أقماع

•السير: جلوس على الأرض → إشارة → قفز للوقوف + عدو 20م. 5 تكرارات

◆المحطة 3 — انطلاق من وضعية الاستلقاء على البطن

•الهدف: تنشيط الجهاز العصبي

•المعدات: أقماع

•السير: استلقاء على البطن → إشارة → نهوض + عدو 15م. 5 تكرارات

◆لعبة — مباريات سرعة ثنائية (10 دقائق)

•ثنائيات متكافئة. الانطلاق من وضعية الجلوس على بعد 30م من القمع

◆لعبة — 5 ضد 5 + حارس مرمى (15 دقيقة)

•لعب عادي. التشجيع على الجري خلف الكرة والتسابق على الفراغات

ثالثاً: الجزء الختامي

•تمشٍ هادئ 3 دقائق

•تنشيت جانبي 2×30 ثانية لكل جانب

•تمددات الأرداف والمقربين (5 دقائق)

•تمارين التنفس العميق (2 دقيقة)

هدف الحصة	تطوير السرعة الانتقالية في وضعيات اللعب الحقيقية
مستوى التنظيم	مجموعات / محطات
مبدأ اللعب	كل هجوم يبدأ بعدو من خط المنتصف. يُعزّز التحرك بدون كرة واستغلال الفراغات.
الجانب البدني المهم	السرعة الانتقالية والذكاء التكتيكي

أولاً: الإحماء والتسخين

- ألعاب رياضية مع كرة (5 دقائق)
- سلاالم أرضية: تنويعات متقدمة (داخلي، خارجي، جانبي)
- عدوات تحذيرية: 20×3م متزايدة الشدة

ثانياً: الجزء الرئيسي

◆ المحطة 1 — عدو نافورة 30م

- الهدف: تطوير السرعة القصوى
- المعدات: أقماع كل 10م
- السير: عدو 10م → مشي عودة → عدو 20م → مشي عودة → عدو 30م → راحة 2 دقيقة. 4 دورات

◆ المحطة 2 — تمرير وعدو خلف الكرة

- الهدف: السرعة الانتقالية بعد التمرير
- المعدات: كرات، أقماع
- السير: مرور للزميل + عدو إلى مكانه. 8 تكرارات لكل ثنائي

◆ المحطة 3 — 2 ضد 1 بمساحة ضيقة

- الهدف: تسارع لاستغلال التفوق العددي
- المعدات: مرميات صغيرة، أقماع
- السير: 2 مهاجمين مقابل مدافع واحد في 15×10م. 30 ثانية للهجوم

◆ لعبة — 6 ضد 6، كل هجوم يبدأ بعدو (15 دقيقة)

- الفريق المدافع يسترجع الكرة ويعطيها للمدرب → الفريق الهاجم يبدأ من خط المنتصف بعدو

ثالثاً: الجزء الختامي

- تهدئة: جري خفيف 3 دقائق
- تثبيت شامل: أمامي، جانبي، خلفي (30 ثانية لكل وضعية)
- تمديدات مكثفة للأرجل والوركين (6 دقائق)

هدف الحصة	تطوير السرعة الانتقالية بالكبح وإعادة التسارع
مستوى التنظيم	فردى / محطات
مبدأ اللعب	ملعب طولي. فريق يهاجم في أسرع وقت. الفريق المدافع يتعقب بعدو. تشجيع الكبح والعودة السريعة.
الجانب البدني المهيمن	السرعة والقوة الانفجارية اللاهوائية

أولاً: الإحماء والتسخين

- جري خفيف + تمارين إطالة ديناميكية (8 دقائق)
- تحليل الجري المحوري وركل الأرجل جانبياً
- 3 تسارعات تدريجية على 30م
- 2 كبح مفاجئ على 20م (التوقف الكامل في 3 خطوات)

ثانياً: الجزء الرئيسي

◆ المحطة 1 — عدو + كبح + عدو

- الهدف: التحكم في الكبح وإعادة التسارع
- المعدات: أقماع على 10م ثم 20م
- السير: عدو 10م → كبح كامل → عدو 20م في الاتجاه المعاكس. 6 تكرارات

◆ المحطة 2 — سباق تعقب (مسافة 30م)

- الهدف: التسارع تحت ضغط منافس
- المعدات: أقماع
- السير: لاعبان يبدآن بفارق 3م، المتأخر يحاول اللحاق. مرتان لكل ثنائي

◆ المحطة 3 — عدو هوكي (رجوع/تقدم) 10م

- الهدف: الكبح المتعدد وإعادة التسارع
- المعدات: 5 أقماع على بعد 2م من بعضها
- السير: لمس القمع الأول والرجوع → لمس الثاني والرجوع ... حتى آخر قمع. 4 تكرارات

◆ لعبة — 7 ضد 7 على ملعب طولي (15 دقيقة)

- تشجيع الهجوم السريع المضاد. كل فريق عليه اللعب في 8 ثوانٍ كحد أقصى

ثالثاً: الجزء الختامي

- مشي هادئ 5 دقائق
- تثبيت أمامي ديناميكي 20×3 ثانية
- تمديدات عضلة الفخذ الرباعية والساق الخلفية (5 دقائق)
- تمارين التنفس العميق (2 دقيقة)

تكثيف حجم العمل السريع مع الحفاظ على الجودة	هدف الحصة
فردى / مجموعات	مستوى التنظيم
مباراة 4 ضد 4. التسجيل صالح فقط إذا انتهت الهجمة في أقل من 10 ثوانٍ. تشجيع الضغط العالي.	مبدأ اللعب
التحمل السريع والسرعة الانتقالية	الجانب البدني المهمين

أولاً: الإحماء والتسخين

- ألعاب رياضية (7 دقائق)
- سلاالم أرضية: 3 تنويعات $\times$ 2 مرور لكل منها
- 4 تسارعات تدريجية: 15م ← 20م ← 25م ← 30م

ثانياً: الجزء الرئيسي

◆ المحطة 1 — فترات 15/15

- الهدف: التحمل السريع
- المعدات: أقماع، ساعة إيقاف
- السير: 15 ثانية عدو قصوى / 15 ثانية راحة مشياً. 12 تكراراً. راحة 2 دقيقة بعد

6

◆ المحطة 2 — سباق المثلث

- الهدف: السرعة مع تغيير الاتجاه
- المعدات: 3 أقماع في مثلث بأضلاع 10م

•السير: عدو حول المثلث (3 جوانب) بأقصى سرعة. 5 مرور مؤقتة، راحة 45 ثانية

◆المحطة 3 — ريلاي سرعة (4 لاعبين)

•الهدف: الدافعية والمنافسة الجماعية

•المعدات: أقماع، بييب

•السير: 4 لاعبين في سباق تتابع على 20م. 3 جولات

◆لعبة — 4 ضد 4 بقيد الوقت (15 دقيقة)

•التسجيل صالح فقط إذا تمت الهجمة في 10 ثوانٍ أو أقل

ثالثاً: الجزء الختامي

•جري بطيء 3 دقائق

•تشبيث جانبي مقوى 4×25 ثانية

•تمددات شاملة للأرجل والظهر (6 دقائق)

هدف الحصة	دمج السرعة الانتقالية مع المهارات التقنية
مستوى التنظيم	محطات / مجموعات
مبدأ اللعب	كل هدف يُسبقه تمريرتان على الأقل. تشجيع الجري بالكرة والتمرير السريع.
الجانب البدني المهيمن	السرعة التقنية والتنسيق الحركي

أولاً: الإحماء والتسخين

- ألعاب رياضية مع كرة + تمرير ثنائي (7 دقائق)
- سلالم أرضية بالكرة: دخول وخروج بالقدمين
- 3 تسارعات مع كرة على 20م

ثانياً: الجزء الرئيسي

◆ المحطة 1 — جري بالكرة بأقصى سرعة (20م)

- الهدف: السرعة الانتقالية مع التحكم بالكرة
- المعدات: كرات، أقماع
- السير: قيادة الكرة 20م بأقصى سرعة ممكنة. التوقيت. 5 مرور لكل لاعب

◆ المحطة 2 — عدو + استقبال تمريرة + تسديد

- الهدف: التسارع لاستقبال الكرة والإنهاء
- المعدات: كرات، مرمى، أقماع
- السير: لاعب يعدو 15م → يستقبل تمريرة الزميل → يسدد. 6 تكرارات لكل لاعب

◆ المحطة 3 — تمرير من الأعلى وعدو

• الهدف: سرعة الانطلاق بعد التمرير

• المعدات: كرات

• السير: لاعب A يمرر لـ B ويعدو لاستلام إعادة التمرير بعد 10م. 8 تكرارات

◆ لعبة — 5 ضد 5 + حارسان (15 دقيقة)

• كل هدف يُسبقه تمريرتان على الأقل. تشجيع الجري خلف التمريرة

ثالثاً: الجزء الختامي

• هروولة خفيفة 3 دقائق

• تثبيت أمامي 30×3 ثانية

• تمديدات المقربين والأرداف والساق الخلفية (5 دقائق)

هدف الحصة	تقييم وقياس مستوى السرعة الانتقالية (قياس بعدي)
مستوى التنظيم	فردى / مجموعة
مبدأ اللعب	لعب حر مع مراقبة فردية. وضعية المباراة الحقيقية. فقط المنافس المباشر لحامل الكرة يمكنه التدخل.
الجانب البدني المهم	بدنية مشروطة — قياس وتقييم

أولاً: الإحماء والتسخين

- جري خفيف 5 دقائق
- تمارين الإطالة الديناميكية الشاملة (8 دقائق)
- 3 تسارعات تدريجية للتهيؤ للاختبار

ثانياً: الجزء الرئيسي

◆ الاختبار البعدي 1 — عدو 30 متر (مؤقت)

- الهدف: قياس السرعة الانتقالية بعد البرنامج
- المعدات: أقماع، ساعة إيقاف دقيقة (1/100 ثانية)
- السير: كل لاعب يؤدي محاولتين، تُسجّل أفضل نتيجة. راحة 3 دقائق بين المحاولتين

- ملاحظة: نفس بروتوكول القياس القبلي لضمان الموضوعية

◆ الاختبار البعدي 2 — الوثب الطويل من الوقوف

- الهدف: قياس القوة الانفجارية للرجلين
- المعدات: شريط قياس، أقماع

•السير: 3 محاولات لكل لاعب، تُحتسب أفضل مسافة

◆الاختبار البعدي 3 — اختبار التنسيق (ثمانية أكراموف بالكرة)

•الهدف: قياس التنسيق الحركي التقني

•المعدات: أقماع، كرة، ساعة إيقاف

•السير: مرتان مؤقتتان، تُسجّل الأفضل

◆لعبة — 8 ضد 8 مع حراس مرمى (15 دقيقة)

•لعب حر مع مراقبة فردية. وضعية المباراة الحقيقية

ثالثاً: الجزء الختامي

•تهدئة هادئة: جري خفيف 3 دقائق

•تنشيت شامل: أمامي، جانبي، خلفي (30 ثانية لكل وضعية) × سلسلتان

•تمددات مكثفة (8 دقائق)

•جمع وتسجيل نتائج القياس البعدي

هدف الحصة	تعافٍ نشط، تقييم شامل، وختم البرنامج التدريبي
مستوى التنظيم	مجموعة
مبدأ اللعب	مباراة حرة دون قيود تكتيكية أو بدنية. أجواء إيجابية ومشجعة. التقييم الشفهي الجماعي.
الجانب البدني المهم	التعافي والتقييم الختامي

أولاً: الإحماء والتسخين

- جري خفيف جداً 10 دقائق (تعافٍ نشط)
- تحريك المفاصل بلطف: الكاحلين، الركبتين، الوركين، الكتفين
- لا تسارعات مكثفة في هذا اليوم

ثانياً: الجزء الرئيسي

◆ النشاط 1 — مراجعة جماعية للبرنامج (10 دقائق)

- مناقشة مع اللاعبين حول ما تعلموه خلال البرنامج
- عرض نتائج القياس القبلي والبعدي للمقارنة
- تحفيز اللاعبين على مواصلة التطور

◆ النشاط 2 — مسار لودي ترفيهي

- تنزلج خفيف بين الأقماع + قفزات منخفضة + قيادة كرة بدون ضغط
- هدف المتعة والاسترخاء، لا التوقيت

◆ لعبة — 8 ضد 8 بدون قيود (20 دقيقة)

- مباراة حرة مع توقفات للتدريب كل 5 دقائق

• لا قواعد خاصة، أجواء احتفالية لختم البرنامج

ثالثاً: الجزء الختامي

• تمديدات جماعية شاملة (10 دقائق)

• تقييم شفهي جماعي:

• — ماذا تحسّن في أدائي خلال البرنامج؟

• — ما هي النقاط التي أحتاج إلى تطويرها أكثر؟

• — توصيات للاستمرار في التدريب

• ترطيب جماعي + ترتيب المعدات