



ملحق بالقرار رقم 10821... المؤرخ في 27 ديسمبر 2020
الذي يحدد القواعد المتعلقة بالوقاية من السرقة العلمية ومكافحتها

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

مؤسسة التعليم العالي والبحث العلمي:

نموذج التصريح الشرفي
الخاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

أنا الممضي أسفله،

السيد(ة): لعمري محمد الأمين طالب، أستاذ، باحث
الحامل(ة) لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 2039030 والصادرة بتاريخ: 2020/04/30
المسجل(ة) بكلية / معهد الدراسات والبحوث الإسلامية قسم الدراسات الإسلامية
والمكلف(ة) بإنجاز أعمال بحث (مذكرة التخرج، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، أطروحة دكتوراه)،
عنوانها: أثر برنامج مقترح للألعاب الصغرى، من تنصه على بعض الصفات
السنية (عقود شائعة - شعورية) لدى تلاميذ كتيبة القمام (18-9) سنة

أصريح بشرفي أنني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية والنزاهة الأكاديمية
المطلوبة في إنجاز البحث المذكور أعلاه .

التاريخ: 10/02/2024

توقيع المعني (ة)

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

معهد: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية الرقم التسلسلي:

قسم: تدريب رياضي رقم التسجيل (ط1):

تخصص: تدريب رياضي رقم التسجيل (ط2):

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر أكاديمي
تحت عنوان:

أثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة في تنمية بعض الصفات البدنية
(قوة، رشاقة، مرونة) لدى براعم كرة القدم (9-12) سنة
- دراسة ميدانية بالمركب متعدد الرياضات بمقرة-

تحت إشراف
د. الطاهر بريكي

من إعداد الطالب
محمد الأمين لعماري

لجنة المناقشة

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الجامعة	الصفة
د. محمد ديلمي	أستاذ التعليم العالي	جامعة محمد بوضياف المسيلة	رئيسا
د. الطاهر بريكي	أستاذ التعليم العالي	جامعة محمد بوضياف المسيلة	مشرفا ومقررا
د. عبد الهادي حريزي	أستاذ التعليم العالي	جامعة محمد بوضياف المسيلة	مناقشا

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Handwritten signature: محمد بن عبد الله

إهداء

أهدي ثمرة هذا العمل الى من قال الله عزوجل فيهما

{وَإِخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا}

"الآية 24 من سورة الاسراء"

أمي الغالية لعلاوي حورية

وإلى أبي الغالي لعماري عز الدين حفظه الله ورعاه

وإلى روح الروح الزوجة الكريمة حفظها الله هلال ليلي

وإلى أولادي وأحبي وقار وبهار وابنت أختي إستبرق

وإلى سندي في هذه الحياة أخواتي وإخواني الأعزاء

وجميع الأصدقاء والأساتذة الكرام كل واحد بإسمه

*** محمد الأمين لعماري ***

* شكر و عرفان *

نشكر الله سبحانه وتعالى على فضله وتوفيقه لنا، والقائل في محكم تنزيل

{ و لئن شكرتم لأزيدنكم }،

ونتقدم مصداقا لقول النبي صلى الله عليه وسلم

{ من لم يشكر الناس لم يشكر الله }

بالشكر إلى من ساهم من قريب أو من بعيد في إنجاز هذا العمل .

وبتشكراتنا الخالصة إلى الأستاذ المشرف الدكتور الطاهر بريكي

الذي سهل لنا طريق العمل ولم يبخل علينا بنصائحه القيمة،

فوجهنا حين الخطأ وشجعنا حين الصواب، فكان نعم المشرف.

كما نتقدم بالشكر إلى جميع أساتذتنا

الذين أشرفوا على تدريسنا خلال الموسم الدراسي

ولكل من ساهم بالكثير أو القليل، من قريب أو حتى من بعيد

في إخراج هذا العمل المتواضع إلى النور.

وفي الأخير نحمد الله جلا وعلا الذي أعاننا في إنهاء هذا العمل .

قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
	شكر وعرافان
	قائمة المحتويات
أ	مقدمة
	الجانب المنهجي ————— الفصل الأول الاطار العام للدراسة
3	1- مشكلة الدراسة
3	2- التساؤلات الجزئية
3	3- فرضيات الدراسة
4	4- أهمية الدراسة
4	5- أهداف الدراسة
4	6- أسباب اختيار الموضوع
5	7- تحديد المفاهيم والمصطلحات
9	8- الدراسات السابقة والمرتبطة بالموضوع الدراسة
	الجانب النظري ————— الفصل الثاني: كرة القدم والبرنامج التدريبي
16	تمهيد
17	1- كرة القدم
17	1- تعريف كرة القدم
18	2- تاريخ ظهور وانتشار كرة القدم
20	3- نظرة عن تطور كرة القدم
22	4- المبادئ الأساسية لكرة القدم
23	5- قواعد كرة القدم
24	6- طرق اللعب في كرة القدم
26	2- البرنامج التدريبي
26	1- مفهوم البرنامج التدريبي
27	2- برنامج التدريبي الناجح
29	3- خطوات تصميم البرنامج
29	4- خطوات تصميم للبرنامج الرياضي

31	5- مبادئ تصميم البرنامج
34	6- خصائص البرنامج الرياضي الناجح
36	خلاصة
الجانب النظري ————— الفصل الثالث: الفئة العمرية والألعاب الصغيرة والصفات البدنية	
38	تمهيد
39	I- الفئة العمرية
39	1- مفهوم الطفولة (9-12 سنة)
39	2- مميزات الطفولة (9-12 سنة)
40	3- الفروق الفردية بين الأطفال (9-12 سنة)
41	4- بعض مشكلات الطفولة المتأخرة (9-12 سنة)
42	5- خصائص النمو عند الأطفال (9-12 سنة)
46	7- الطفل والممارسة الرياضية
51	II- الصفات البدنية
51	1- تعريف الصفات البدنية
51	2- أنواع الصفات البدنية
58	III- الألعاب الصغيرة
58	1- تعريف الألعاب الصغيرة
59	2- أهداف الألعاب الصغيرة
59	3- خصائص الألعاب الصغيرة
60	4- علاقة الألعاب الصغيرة بالصفات البدنية
60	5- مبادئ اختبار الألعاب الصغيرة
61	6- تنظيم تعليم الألعاب الصغيرة
62	خلاصة
الجانب التطبيقي ————— الفصل الرابع: الطرق المنهجية للبحث	
65	تمهيد
66	1- الدراسة الاستطلاعية
67	2- منهج البحث
67	3- مجالات البحث
68	4- عينة البحث وكيفية اختيارها
96	5- متغيرات الدراسة

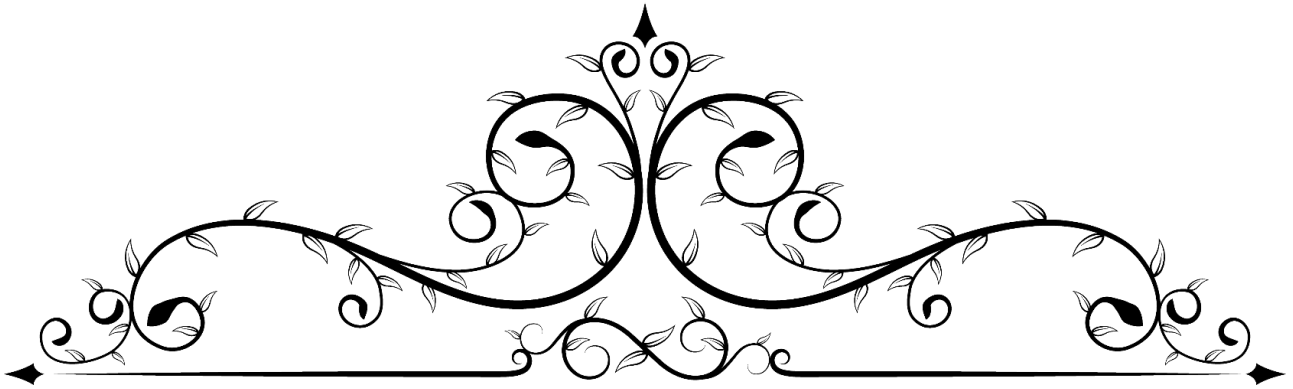
96	6- أدوات البحث
70	7- صعوبات البحث
70	8- الشروط العلمية للأداة
71	9- حدود الدراسة
71	10- مواصفات الاختبارات البدنية
73	11- الوسائل الإحصائية
الجانب التطبيقي ————— الفصل الخامس: عرض وتحليل النتائج	
77	1- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها.
92	2-مناقشة الفرضيات
93	2- مقارنة النتائج بالفرضيات
94	3- الاستنتاجات العامة
96	الخاتمة العامة
99	قائمة المراجع
-	الملاحق

قائمة الجداول

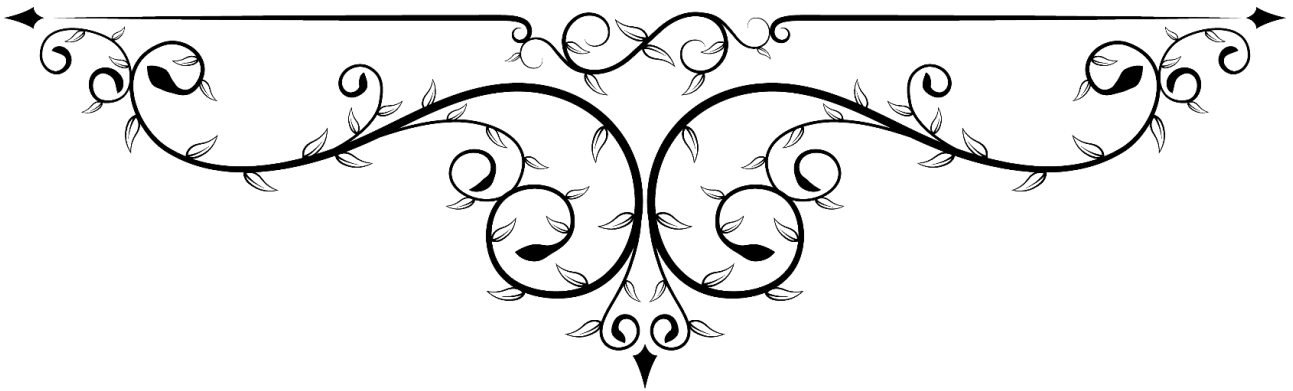
الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح	68
02	التوزيع الزمني لأجزاء الوحدة التدريبية للبرنامج التدريبي المقترح	68
03	معاملات ثبات الاستقرار خلال التجربة الاستطلاعية	70
04	نتائج الاختبارات في المقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة القوة	77
05	نتائج الاختبارات في المقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة الرشاقة	78
06	نتائج الاختبارات في المقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة المرونة	79
07	نتائج الاختبارات في المقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي للعيينة الضابطة في صفة القوة	81
08	نتائج الاختبارات في المقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي للعيينة الضابطة في صفة الرشاقة	82
09	نتائج الاختبارات في المقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي للعيينة الضابطة في صفة المرونة	83
10	نتائج الاختبارات في المقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي للعيينة التجريبية في صفة القوة	84
11	نتائج الاختبارات في المقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي للعيينة التجريبية في صفة الرشاقة	85
12	نتائج الاختبارات في المقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي للعيينة التجريبية في صفة المرونة	86
13	نتائج الاختبارات في المقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة القوة	88
14	نتائج الاختبارات في المقارنة بين الاختبار للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة الرشاقة	89
15	نتائج الاختبارات في المقارنة بين الاختبار للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة المرونة	90

قائمة الأشكال والتمثيلات البيانية

الرقم	العنوان	الصفحة
01	اختبار الوثب العريض من الثبات	72
02	اختبار الجري المتعرج لفليشمان	72
03	اختبار ثني الجذع من الوقوف الي الامام	73
04	النتائج القبليّة للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة القوة	78
05	النتائج القبليّة للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة الرشاقة	79
06	النتائج القبليّة للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة المرونة	80
07	النتائج القبليّة و البعدية للعينة الضابطة في صفة القوة	81
08	النتائج القبليّة و البعدية للعينة الضابطة في صفة الرشاقة	82
09	النتائج القبليّة و البعدية للعينة الضابطة في صفة المرونة	83
10	النتائج القبليّة و البعدية للعينة التجريبية في صفة القوة	85
11	النتائج القبليّة و البعدية للعينة التجريبية في صفة الرشاقة	86
12	النتائج القبليّة و البعدية للعينة التجريبية في صفة المرونة	87
13	النتائج البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة القوة	89
14	النتائج البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة الرشاقة	90
15	النتائج البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة المرونة	97



مقدمة



تعتبر فترة الطفولة مرحلة حاسمة في تطوير القدرات البدنية والمهارات الحركية لدى الأطفال، حيث يشكل النشاط البدني المنتظم أساسًا لصحتهم العامة وأدائهم الرياضي في المستقبل. في هذا السياق، تبرز الألعاب الصغيرة كأداة تعليمية وتدريبية فعالة تساهم في تنمية الصفات البدنية الأساسية، مثل القوة، الرشاقة، والمرونة. هذه الصفات تعتبر جوهرية لبراعم كرة القدم الذين تتراوح أعمارهم بين 9 و12 سنة، حيث تتطلب اللعبة مزيجًا من التحمل البدني، السرعة، والقدرة على التكيف مع مختلف مواقف اللعب.

في إطار دراسة ميدانية نُفذت بالمركب متعدد الرياضات بمقرة، تم تصميم برنامج مقترح للألعاب الصغيرة بهدف تحسين هذه الصفات البدنية لدى الأطفال. يهدف البرنامج إلى تقديم أنشطة متنوعة تجمع بين المرح والفائدة البدنية، مما يشجع الأطفال على المشاركة بفاعلية ويعزز من تطورهم البدني والمهاري.

وتُعد القوة من أهم الصفات البدنية التي يجب تطويرها في مرحلة الطفولة، حيث تشكل الأساس لقدرة الأطفال على أداء الحركات الأساسية مثل الركض، القفز، والتوازن. من خلال الألعاب الصغيرة، يتمكن الأطفال من تقوية عضلاتهم بشكل طبيعي وممتع، مما يعزز من قدرتهم على الأداء الرياضي ويقلل من مخاطر الإصابات.

وتلعب الرشاقة دورًا محوريًا في تحسين الأداء الرياضي للأطفال، حيث تمكنهم من التحرك بسرعة وفعالية داخل الملعب. فالألعاب الصغيرة التي تتطلب تغيير الاتجاهات بسرعة والتحكم الدقيق في الحركة تساعد في تطوير هذه الصفة، مما يجعل الأطفال أكثر استعدادًا لمواجهة التحديات الرياضية.

كما تُعد المرونة صفة بدنية مهمة لتحقيق أداء رياضي مثالي وتجنب الإصابات. البرامج التي تتضمن الألعاب الصغيرة تُساعد في تحسين مرونة الجسم من خلال حركات متنوعة ومتكررة، مما يساهم في تطوير قدرة الأطفال على التحرك بسلاسة وتنفيذ حركات معقدة دون إجهاد.

من خلال هذه الدراسة الميدانية، تم تحليل كيفية تطبيق برنامج الألعاب الصغيرة وتأثيره على تحسين هذه الصفات البدنية الثلاث. أظهرت النتائج أن الأطفال الذين شاركوا في هذا البرنامج قد أظهروا تحسناً ملحوظاً في القوة، الرشاقة، والمرونة، مقارنة بأقرانهم الذين لم يشاركوا في البرنامج.

تعكس هذه الدراسة أهمية تبني برامج الألعاب الصغيرة في التدريب الرياضي للأطفال، حيث يمكن لهذه البرامج أن تساهم بشكل كبير في تنمية قدراتهم البدنية وتعزيز أدائهم الرياضي بشكل عام. وبذلك، يُوصى بدمج مثل هذه البرامج في المناهج التدريبية للناشئين لضمان تطوير شامل ومتوازن للصفات البدنية الضرورية في كرة القدم.

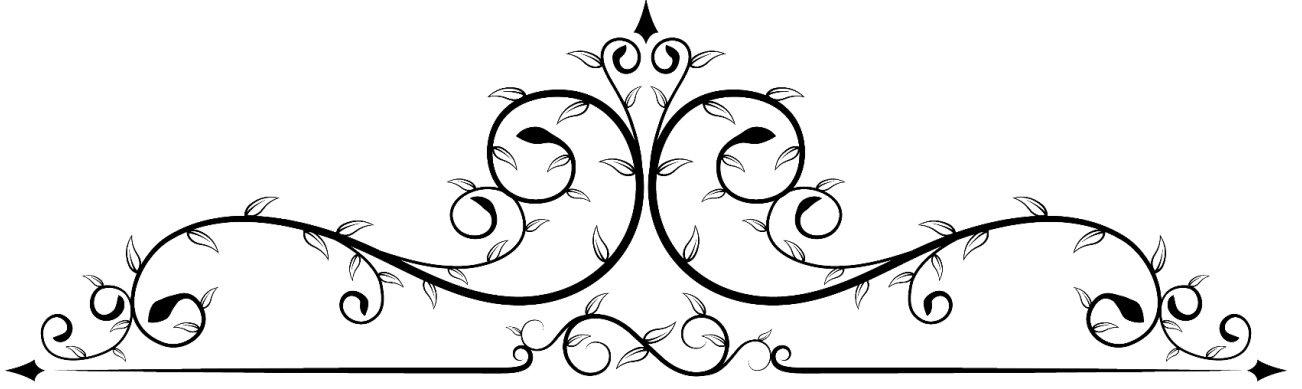
وهذا ما دفعنا إلى التطرق لهذه الدراسة أي تطوير بعض الصفات البدنية انطلاقاً من برنامج مليء بالألعاب الصغيرة وذلك لتحفيز الطفل في فئة (9-12) سنة لإفراغ طاقاته الحركية والنفسية في قالب مشوق وبعيد عن التمارين الجافة والمملة.

وقد شملت دراستنا جانبين: الجانب النظري الذي يتكون من فصلين حيث تطرقنا في الفصل الأول لدراسة كرة القدم والبرنامج التدريبي بدءاً من تعريف كرة القدم مع ذكر نبذة تاريخية وتطورها في العالم والجزائر والمبادئ الأساسية وكذا الصفات التي يتميز بها لاعب كرة القدم، كما تطرقنا إلى دراسة البرنامج التدريبي ومبادئ تصميمه وأهدافه. أما الفصل الثاني شمل الألعاب الصغيرة المتمثلة في اللعب وأنواع الألعاب وخصائصها ودورها، بالإضافة إلى الصفات البدنية من تعريف وأنواع مثل (القوة، المرونة، الرشاقة) وكذلك الفئة العمرية من سن (9-12) سنة من خلال مفهوم الطفولة وخصائصها وأنواعها ومطالبها إلى حاجات الأطفال للممارسة الرياضية المتأخرة.

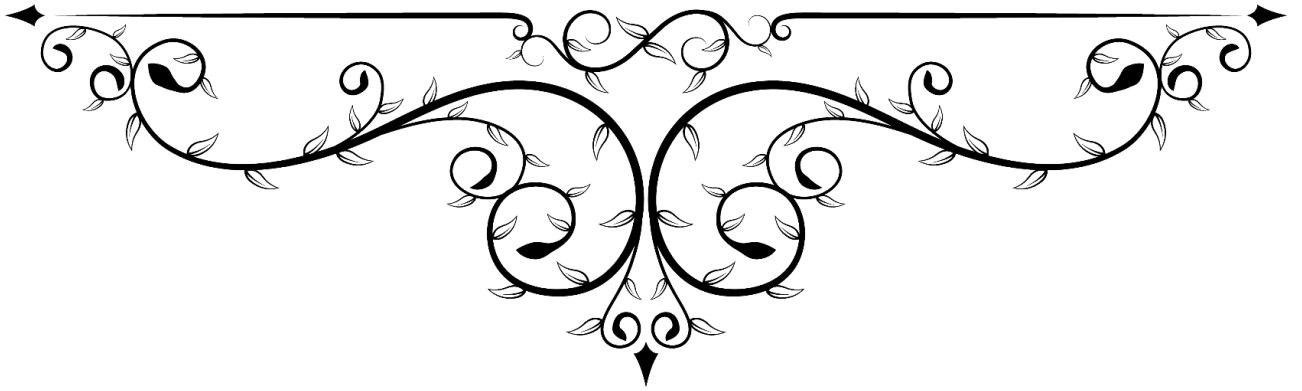
في حين قد قسمنا الجانب التطبيقي كذلك إلى فصلين الأول خصص لمنهجية البحث من دراسة استطلاعية وضبط متغيرات الدراسة وعينة البحث وكيفية اختيارها والمنهج المستخدم في الدراسة،

أما الفصل الثاني فقد تناولنا فيه عرض وتحليل نتائج الدراسة.

وفي الأخير توصلنا إلى وضع خلاصة عامة مع مجموعة من الاقتراحات والتوصيات الهادفة.



الجانب المنهجي



الفصل الأول: الإطار النظري
للدراصة

1- الإشكالية:

تُعد الفترة العمرية بين 9 و12 سنة مرحلة حرجة في تطور الأطفال، حيث تتشكل خلالها الأسس البدنية والحركية التي تؤثر على أدائهم الرياضي المستقبلي. في هذا السياق، تبرز كرة القدم كرياضة تتطلب مزيجًا من القوة، الرشاقة، والمرونة لضمان الأداء الفعال على الملعب. ومع ذلك، يواجه مدربو الناشئين تحديات كبيرة في تطوير هذه الصفات البدنية بطريقة تتناسب مع القدرات الحركية والنفسية للأطفال.

تشير الأدبيات الحديثة إلى فعالية الألعاب الصغيرة كوسيلة تدريبية مبتكرة تعزز من تطوير القدرات البدنية لدى الأطفال. تتسم هذه الألعاب بأنها تجمع بين الترفيه والفائدة البدنية، مما يزيد من حماسة الأطفال للمشاركة في الأنشطة الرياضية. إلا أن هناك نقصًا في الدراسات الميدانية التي تقيم بشكل منهجي تأثير برامج الألعاب الصغيرة على الصفات البدنية المحددة في سياق كرة القدم لبراعم هذه الفئة العمرية.

إشكالية البحث

انطلاقًا من هذه النقطة، تبرز إشكالية البحث الحالية التي تسعى إلى استكشاف أثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة على تنمية الصفات البدنية الأساسية، وهي القوة، الرشاقة، والمرونة، لدى براعم كرة القدم الذين تتراوح أعمارهم بين 9 و12 سنة. تتلخص الإشكالية في التساؤلات التالية:

ما مدى فعالية برنامج الألعاب الصغيرة في تحسين القوة العضلية لدى براعم كرة القدم؟

2- الإشكاليات الجزئية:

- * هل للبرنامج المقترح للألعاب الصغيرة أثر في تنمية عنصر القوة؟.
- * هل للبرنامج المقترح للألعاب الصغيرة أثر في تنمية عنصر الرشاقة؟.
- * هل للبرنامج المقترح للألعاب الصغيرة أثر في تنمية عنصر المرونة؟.

3- فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

* للبرنامج المقترح للألعاب الصغيرة أثر في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية (قوة، مرونة، رشاقة) لدى براعم كرة القدم.

الفرضيات الجزئية:

* للبرنامج المقترح للألعاب الصغيرة أثر في تنمية عنصر القوة.

* للبرنامج المقترح للألعاب الصغيرة أثر في تنمية عنصر الرشاقة.

* للبرنامج المقترح للألعاب الصغيرة أثر في تنمية عنصر المرونة.

4- أهمية الدراسة:

1- إبراز أهمية البرنامج التدريبي المقترح لتنمية الصفات البدنية (قوة، رشاقة، مرونة) لدى براعم كرة القدم (9-12 سنة).

2- إثراء المجال العلمي بإبراز مدى أهمية الصفات البدنية (قوة، رشاقة، مرونة) لدى براعم كرة القدم.

3- مناقشة النتائج والخروج بالاستنتاجات ومن ثمة استنباط بعض الاقتراحات والتوصيات.

4- اقتراح برامج تدريبية فعالة تعتمد على أسس علمية للرفع من الصفات البدنية لدى براعم كرة القدم (9-12 سنة).

5- أهداف الدراسة:

نسعى في بحثنا هذا إلى إبراز الأهداف التالية:

1- التوصل إلى إنجاز حصة تدريبية باستعمال الألعاب الصغيرة لما لها من أهمية خاصة في تنمية

الصفات البدنية بدفع الطفل إلى بذل مجهودات إضافية.

2- دراسة خصوصيات الطفل (9-12 سنة) المتعددة.

3- إبراز مختلف أشكال الألعاب الصغيرة ودورها في تطوير الصفات البدنية.

6- أسباب اختيار الموضوع:

— الرغبة في التعرف أكثر على دور كل من والقوة والسرعة لدى العب في كره القدم

— قلة الدراسات والبحوث العلمية حول هذا الموضوع

– الدافع النفسي المتمكن في الميل لرياضة كرة القدم، وما تقدمه من متعة رياضية

7- تحديد المفاهيم:

7-1- البرنامج التدريبي:

اصطلاحاً:

- يعرف على أنه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف، لذلك نجد أن البرنامج هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصاً.¹
- عرفه العالم الألماني "هار *Harra*" بأنه: "إعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى الرياضي العالي فالأعلى".
- عرفه علاوي عن هار بأنه: "عملية خاصة مقننة للتربية البدنية الشاملة المتزنة تهدف للوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن من نوع النشاط الرياضي المختار والتي تسهم بنصيب وافر في إعداد الفرد الرياضي للعمل والإنتاج والدفاع عن الوطن".
- يعرفه "ليمان" بأنه: "إعداد اللاعب فيزيولوجياً، تكتيكياً، عقلياً، نفسياً بمختلف مستوياتهم بدنيا ومهارياً ونفسياً للوصول إلى أعلى مستوى ممكن".
- يعرفه "أحمد السباطي" بأنه: "مجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية الموجهة والتي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغير وظيفي في أجهزة وأعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز الرياضي".²
- يعرفه "مفتي إبراهيم حماد" بأنه: "العمليات التعليمية والتنموية والتربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة".¹

¹ – بسطوسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، ب ط، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999، ص 24.

² – أمر الله أحمد السباطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، ب ط، نشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1998، ص

اجرائياً:

هي خطة منظمة تتضمن مجموعة من التمارين والأنشطة الرياضية مصممة لتحقيق أهداف محددة مثل تحسين الأداء الرياضي أو اللياقة البدنية. يشمل البرنامج التدريبي تدريبات القوة، والتحمل، والمرونة، والسرعة.

2-7- الألعاب الصغيرة:

اصطلاحاً:

- هي عبارة عن ألعاب بسيطة التنظيم يشترك فيها أكثر من فرد ليتنافس وفق قواعد مسيرة لا تقتصر على سن أو جنس أو مستوى بدني معين ويغلب عليها طابع الترويح والتسلية وقد تستخدم بأدوات أو بأجهزة أو بدونها.²
- هي مجموعة متعددة من ألعاب الجري وألعاب الكرات أو التي تمارس باستخدام الأدوات الصغيرة وألعاب الرشاقة وما إلى ذلك من مختلف الألعاب التي تتميز بطابع المرح والسرور والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها وسهولة ممارستها وتكرارها عقب بعض الإيضاحات البسيطة.³
- هي وسيلة تربوية فعالة في إثارة دوافع المتعلمين نحو تحقيق الهدف كما أنها تشبع حاجات الفرد إلى الشعور بالاعتبار والتقدير من الآخرين.⁴
- هي تلك التمارين المحببة إلى نفوس اللاعبين والتي تنجري على مساحات ضيقة وبعد معين من اللاعبين، قد يكون هذا المعدل متساوياً أو متفاوتاً حسب الأهداف التي يسطرها المرابي.⁵

اجرائياً:

¹ - مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2001، ص 21.

² - أمين أنور الخولي: التربية الرياضية، ط3، 1994، ص 171..

³ - عطيات محمد حطاب: أوقات الفراغ والترويح، ط1، 1990، ص 63.

⁴ - وديع فرج الدين: خبرات في الألعاب الصغيرة والكبار، ب ط ، ب س، ص 293-294 .

⁵ - حنفي محمود مختار: كرة القدم للناشئين، ب ط ، دار الفكر العربي، ب س، ص 135-136.

هي ألعاب أو أنشطة ترفيهية صغيرة تُستخدم لتطوير المهارات الأساسية مثل التنسيق، والرشاقة، والتعاون، وغالبًا ما تُستخدم كجزء من البرامج التدريبية للأطفال.

7-3- الصفات البدنية:

اصطلاحاً:

- يطلق عليها علماء الاتحاد السوفياتي والمكتلة الشرقية مصطلح "الحركية" للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية للإنسان وتشمل كل من القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة والمرونة، ويربطون هذه الصفات بما نسميه الفورمة الرياضية التي تتشكل من عناصر بدنية، فنية، خطوية ونفسية.
- يعرفها علماء الرياضة في الولايات المتحدة الأمريكية أسمى مكونات اللياقة البدنية باعتبارها إحدى مكونات اللياقة الشاملة للإنسان والتي تشمل على مكونات اجتماعية، نفسية وعاطفية.¹

اجرائياً:

مجموعة من القدرات الجسدية مثل القوة، والسرعة، والتحمل، والمرونة، والرشاقة، التي تؤثر على الأداء الرياضي والقدرة على القيام بالأنشطة اليومية.

7-4- القوة:

اصطلاحاً:

- هي قوة عضلات على العمل ضد قوى أخرى أو مقاومة مختلفة وتقاس القوة المبذولة بمقدار التوتر في الألياف العضلية المشاركة في العمل.
- يعرفها جونسوف وفيلوسوف بأنها: "القدرة على بذل القوة العضلية وإمكانية استخدامها، كما تعتبر من بين الصفات البدنية كالسرعة والتحمل والرشاقة فالقوة العضلية ترتبط بالسرعة أو القوة المتغيرة".²

¹ - محمود عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطىء: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، 1992، ص 179.

² - درقالة إسماعيل: مبادئ التدريب الرياضي، ط1، دار البعث، القاهرة، 1987، ص 118..

- هي تنمية القوة العضلية وخاصة بالنسبة للعضلات التي تستخدم أثناء اللعب كتسمية قوة عضلات الذراعين حتى يمكن التصويب بقوة وكذلك تنمية عضلات الرجلين حتى يمكن الوثب عاليا وهكذا.¹

- هي أهم التمرينات التي تستخدم للوصول إلى تقوية العضلات تكون من النوع الذي يعمل ضد المقاومة كالأثقال المختلفة والكرات الطبية ومقاومة الزميل وثقل الجسم واستخدام أدوات الجمباز.²

اجرائياً:

هي قدرة العضلات على توليد القوة لتحريك الأجسام أو مقاومة القوى الخارجية. يمكن قياس القوة باستخدام اختبارات مثل اختبار رفع الأثقال أو اختبار القفز العمودي.

7-5- الرشاقة:

اصطلاحاً:

- هي القدرة على إتقان الحركات التوافقية المعقدة والسرعة في تعلم الأداء الحركي وتطويره وتحسينه وأيضا المقدرة على استخدام المهارات.³

- هي خفة ورشاقة الأداء تظهر أكثر ونلاحظها لدى اللاعبين المميزين مهاريا، وهي حركة الجسم مع الأطراف في سرعة إنجاز وفاعلية.⁴

- الرشاقة تعني قدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه أو سرعة تغيير الاتجاه سواء كان ذلك بالجسم كله أو أجزاء منه وسواء كان ذلك على الأرض أو في الهواء.⁵

اجرائياً:

1 - زهير السريجي: أسس التربية البدنية ، ب ط ، سورية، 1975، ص 25.

2 - منير جرجس إبراهيم: كرة اليد للجميع ، ب ط ، ب س ، ص 57.

3 - د. قاسم حسن حسين: أسس التدريب الرياضي، ب ط ، دار الفكر للطباعة والنشر، الأردن، 1998، ص 594.

4 - مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادتها، ب ط ، ب س ، ص 61.

5 - محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط3، دار الفكر العربي، مصر، ب س ، ص 81.

هي قدرة الفرد على تغيير وضعية الجسم بسرعة وبدقة. يتم تقييم الرشاقة عادةً باستخدام اختبارات مثل اختبار الجري المتعرج.

7-6- المرونة:

اصطلاحاً:

- المقصود بها مطاطية العضلات وبالتالي القدرة الحركية الجيدة لجميع مفاصل وأربطة الجسم والوصول
- في أداء الحركات إلى أفضل مدى للاعب وصفة المرونة تسهم في تطوير وتنمية الصفات البدنية الأخرى.¹
- المرونة هي الأسس في اكتساب وإتقان الأداء الحركي.²
- وهي القدرة أو الصفة التي تؤهل الرياضي للقيام بحركات لمدى واسع بنفسه أو بدافع قوة خارجية.³
- وهي مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم وهي تختلف من شخص لآخر طبقاً للإمكانيات الفيزيولوجية المميزة.⁴
- يعرفها نزاستيوركي بأنها القدرة على أداء الحركات لمدى واسع.⁵

اجرائياً:

قدرة العضلات والمفاصل على التحرك بحرية ضمن نطاق حركي كامل. يمكن قياس المرونة باستخدام اختبارات محددة مثل اختبار الجلوس والوصول.

7-7- كرة القدم:

1 - منير جرجس إبراهيم: مرجع سابق، ص 59.

2 - منير جرجس إبراهيم: المرجع السابق، ص 59.

3 - قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة، مطبعة التعليم العالي، ط2، بغداد، العراق، ب س، ص 25.

4 - نفس المرجع السابق، ص 25.

5 - محسن علاوة: اختيار الأداء الرياضي، ب ط، دار الفكر العربي، مصر، 1982، ص 48.

اصطلاحاً:

- هي لعبة جماعية يتقابل فيها فريقان يضم كل منهما إحدى عشر (11) لاعبا على الأكثر وسبعة لاعبين على الأقل، ويهتم كل فريق بتسجيل أكبر عدد من الأهداف في شباك الخصم، والمحافظة على شباكه نظيفة، والفريق الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف يفوز بالمباراة.
- كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها "روسي جميل": "كرة القدم قبل كل شيء رياضة يتكيف معها كل أصناف المجتمع".¹

اجرائياً:

نشاط رياضي جماعي يُلعب على ملعب مستطيل الشكل بين فريقين يتكون كل منهما من 11 لاعباً، بهدف تسجيل الأهداف في مرمى الفريق المنافس. يتم اللعب باستخدام كرة قدم ويُحكم المباراة بواسطة حكم

8-7- الفئة العمرية (9-12 سنة):

اصطلاحاً:

تعرف باسم مرحلة الطفولة المتأخرة أو مرحلة قبل المراهقة، وهي تبدأ من سن 9 سنوات وتنتهي بالتقريب عند سن 12 سنة، فهي تعتبر مرحلة تمهيد للبلوغ والدخول في سن المراهقة لذلك تتميز ببطء في معدل وفي نسبة النمو.²

اجرائياً:

هي تقسيم الأفراد إلى مجموعات بناءً على أعمارهم الزمنية لغايات دراسة أو تنفيذ برامج محددة. على سبيل المثال، يمكن تقسيم الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 10 و12 عامًا إلى فئة عمرية معينة.

8- الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى:

¹ - روسي جميل: كرة القدم، دار النقائص، ط1، بيروت، 1986، ص 50-51.
² - عبد الرحمان الوابي: مدخل إلى علم النفس، ب ط ، دار هومة للطباعة والنشر، بوزريعة، الجزائر، 2006، ص 144.

الطالبة: زين العابدين محمد، بن ناصر بوجمعة: رسالة تخرج لنيل شهادة ماستر بجامعة وهران، كلية التربية البدنية والرياضية (2014)

العنوان: أثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية (قوة، رشاقة، مرونة) لدى تلاميذ الطور الثاني (9-12 سنة) في درس التربية البدنية والرياضية بوههران.

التساؤلات:

التساؤل العام: هل للبرنامج المقترح الصغيرة أثر في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية (قوة، رشاقة، مرونة) لدى العينة التجريبية خلال درس التربية البدنية والرياضية.

فرضية البحث: للبرنامج المقترح أثر إيجابي في تنمية عناصر الصفات البدنية المستهدفة لدى العينة التجريبية.

النتائج:

* تقارب بين العيتين الضابط والتجريبية في مستوى جميع العناصر البدنية المختبرة أثناء إجراء الاختبارات القبليّة.

* تحسّن في مستوى الصفات البدنية المستهدفة لدى العينة التجريبية في الاختبارات البعدية بالنسبة للاختبارات القبليّة.

* حققت العينة التجريبية تقدّم في مستوى الصفات البدنية المستهدفة خلال الاختبارات البعدية منه عن العينة الضابط.

– الدراسة الثانية:

الطالبة: بوسيف بلال وعلوش عماد الدين: رسالة تخرج لنيل شهادة ماستر بجامعة تبسة، معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص التدريب الرياضي النخبوي (2017-2018).

العنوان: أثر برنامج تعليمي مقترح للألعاب الصغيرة لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية (توافق- مرونة-سرعة) للطور الابتدائي (9-12)

الإشكالية العامة:

هل للبرنامج المقترح للألعاب الصغيرة أثر إيجابي في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية (التوازن، السرعة، المرونة) لدى العينة التجريبية خلال درس التربية البدنية والرياضة؟

الإشكاليات الجزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين (القياس القبلي والبعدي في صفة التوافق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين (القياس القبلي والبعدي في صفة السرعة بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين (القياس القبلي والبعدي في صفة المرونة بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية؟

الفرضية العامة:

للبرنامج المقترح أثر إيجابي في تنمية عناصر الصفات البدنية المستهدفة لدى العينة التجريبية.

الفرضيات الجزئية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين (القياس القبلي والبعدي في صفة التوافق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين (القياس القبلي والبعدي في صفة السرعة بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين (القياس القبلي والبعدي في صفة المرونة بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية

النتائج:

* الاهتمام بتطوير صفتي القوة والسرعة لكونها أحد الصفات البدنية خاصة التي يحتاج إليها لاعب كرة اليد.

* ضرورة تطبيق برامج خاصة بتنمية صفتي القوة والسرعة بطريقة مدروسة علميا وتناسب وإمكانيات الرياضيين وسنهم وجنسهم.

- الدراسة الثالثة:

الطالبة: حديدان جلال، شاوش بومدين، مراكشي خالد: رسالة تخرج لنيل شهادة ليسانس في معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، قسم إدارة وتسيير رياضي بجامعة المسيلة (2009-2010).

العنوان: تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تطوير صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم.

الإشكالية العامة: هل هناك تأثير للبرنامج التدريبي المقترح في تطوير صفة التحمل عند لاعبي كرة القدم؟.

الفرضية العامة: هناك تأثير للبرنامج المقترح في صفة التحمل العام لدى لاعبي كرة القدم.

الفرضيات الجزئية:

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية لأثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير صفة التحمل العام لدى لاعبي كرة القدم.

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية لأثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير صفة التحمل العام لخطوط اللعب (دفاع، وسط، هجوم).

النتائج:

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية لأثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير صفة التحمل العام لدى لاعبي كرة القدم.

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية لأثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير صفة التحمل العام لخطوط اللعب (دفاع، وسط، هجوم).

- الدراسة الرابعة:

الطالبة: نور الدين زعيكة، جمال ماني، عبد الباسط بوعبد الله: رسالة تخرج لنيل شهادة ليسانس، معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، تخصص إدارة وتسيير رياضي، جامعة المسيلة (2007-2008).

العنوان: دور الألعاب شبه الرياضية في تنمية المجال الاجتماعي العاطفي في الحصة التدريبية لكرة القدم.

الإشكالية العامة:

هل للألعاب شبه الرياضية دور في تنمية المجال الاجتماعي العاطفي؟.

الإشكاليات الجزئية:

* ما الدور الذي تلعبه الألعاب شبه الرياضية في تنمية روح المسؤولية؟.

* هل للألعاب شبه الرياضية أهمية في تنمية روح المسؤولية؟.

الفرضية العامة: اعتماد الألعاب شبه الرياضية في الحصص التدريبية ينمي الجانب الاجتماعي العاطفي.

الفرضيات الجزئية:

* للألعاب شبه الرياضية دور في تنمية روح المسؤولية.

* للألعاب شبه الرياضية دور في تنمية روح التعاون.

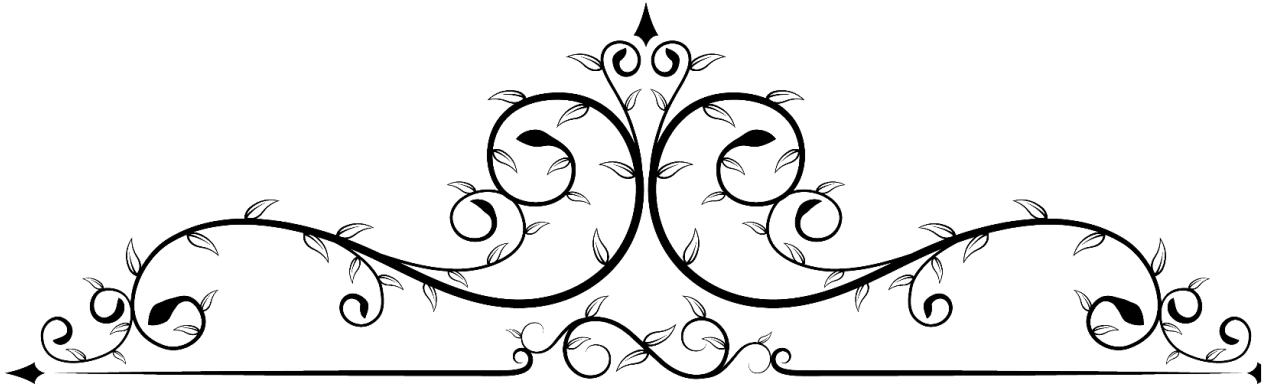
النتائج:

* أهمية الألعاب الشبه الرياضية على الجانب الاجتماعي العاطفي لخصصة تدريبية ودورها في تحقيق الأهداف.

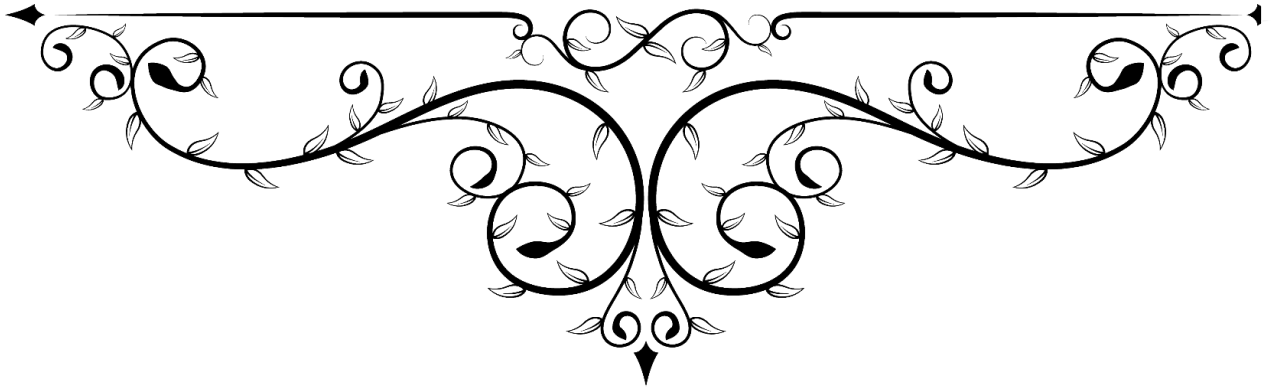
* ظهور عامل تحفيزي نحو التدريب والتعلم واكتساب الميل نحو ممارسة الحصص التدريبية باستخدام الألعاب

الشبه الرياضية.

* ظهور تماسك الجماعة والاندماج الاجتماعي من أجل الوصول إلى تمتع بروح المسؤولية.



الجانب النظري



الفصل الثاني:

كرة القدم والبرنامج التدريبي

تمهيد:

تعتبر رياضة كرة القدم أكثر الرياضات شعبية في العالم إذ بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الرياضات الأخرى حيث يغلب عليها الطابع التنافسي والحماسي الكبير فهي رياضة يغلب عليها طابع الانسجام والتنظيم وغيرها من الأمور والقواعد الموجودة التي يسهل دمجها في لعبة كرة القدم، لذا لا بد أن تتبع مبدأ تصميم برنامج تدريبي، فعملية تصميم البرنامج التدريبي ليس بالأمر السهل لأنها تتطلب وجود فرد على مستوى عالي من الناحية العلمية والعملية، ملما بالعديد من الجوانب التي لها علاقة بالبرنامج في التربية البدنية، وفي نفس الوقت الإلمام التام بالعلوم التي لها اتصال مباشر بعملية تصميم البرامج مثل الإدارة، علم التدريب الرياضي الذي يعتبر قوام العملية الفنية في تصميم البرامج، فنعم للتدريب والبرامج علاقة مباشرة سواء في المحتوى أو التمثيل أو التقييم، وهناك العديد من العلوم المتعلقة بالتربية الرياضية ولها اتصال غير مباشر بالبرامج، وحتى يكتب لأي برنامج تدريبي النجاح وتحقيق الأهداف يجب أن يكون مصمما على مستوى عال من الناحية العلمية والعملية لهذا البرنامج سواء كان تعليميا أو تدريبيا.

I- كرة القدم:

1- تعريف كرة القدم:

1-1- التعريف اللغوي:

كرة القدم *FOOT BALL*: هي كلمة لاتينية، وتعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون يعتبرون (الفوتبول) ما يسمى عندهم بالركبي أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها فتمسى *SOCCKER*.⁽¹⁾

1-2- التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية، تلعب بفريقيين يتكون كل واحد من 11 لاعب يتضمنهم حارس المرمى ويشرف على تحكيم المباراة أربع حكام موزعين احدهم في وسط الميدان وحكمين مساعدين على الخطوط الجانبية وحكم رابع احتياط.² وقد رأى ممارسوا هذه اللعبة أن تحول كرة القدم إلى رياضة اتخذوها حجة لبعث المسابقات واللقاءات المنظمة انطلاقاً من قاعدة أساسية أنشئوها آنذاك، تم استخدام الأيدي والسواعد باستثناء الحارس.

وتلعب بكرة مستديرة مصنوعة من الجلد منفوخة، فوق أرضية ملعب مستطيلة الشكل في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى يحاول كل من الفريقين تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في مرمى خصمه ليكون هو الفائز، ويتم تحريك الكرة بالأقدام ولا يسمح إلا للحارس المرمى بإمسك الكرة بيديه داخل منطقة الجزاء، وتدوم المباراة 90 دقيقة، أي 45 دقيقة في الشوط يتخللها وقت راحة يدوم 15 دقيقة وأي خرق لقوانين اللعبة، فإنها تعرض لاعبي الفريق المخطف لعقوبة.

¹ - رومي جميل: فن كرة القدم، ط2، دار النفائس، بيروت، 1986، ص05.

² - فيصل رشيد، عياش الدليمي، لحر عبد الحق : كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، ب ط، مستغانم، 1997، ص01.

2- تاريخ ظهور وانتشار لعبة كرة القدم:

لقد أطلق عن كرة القدم في أزمنة مختلفة وأماكن متعددة أسماء وألقاب كثيرة ومن استقرائنا لتاريخ هذه اللعبة نجد اليونان قديما كانوا يسمونها *EPSKYROS* وكان الرومان يلقبونها "هاربار ستوم"¹.

ولقد دارت في انجلترا منافسات تاريخية بين العلماء المؤرخين كان الغرض منها وجود صورة واضحة عن لعبة كرة القدم، هل اللعبة ترجع إلى عصر معين أم أنها شائعة لا يمكن حصر ومعرفة بدايته؟².

كما يذهب بعض المؤرخون لهذه اللعبة إلى القول أن كرة القدم وجدت في القرنين الثالث والرابع قبل الميلاد كأسلوب تدريب عسكري في الصين وبالتحديد في فترة ما بين 206 ق.م وسنة 250 ق.م، كما وردت في أحد المصادر للتاريخ الصيني أنها تذكر باسم صيني تسو شو *TCU TCHOU*، أي بمعنى (ركل الكرة) وكل ما عرف عنها أنها كانت تتألف من قائمين عظيمين ويزيد ارتفاعهما "ثلاثين قدما" مكسوة بالجرائد المزركشة وبينها شبكة من الخيوط الحريرية يتوسطهما ثقب مستدير مقدار ثقبه قدم واحد وكان هذا الهدف يوضع أمام الإمبراطور في الحفلات العامة.³

ويتبارى مهرة الجنود في ضرب الكرة لكي تمر من هذا الثقب، وكانت الكرة مصنوعة من الجلد المغطى بالشعر ولم تكن بالقوة والشدة التي عليها الآن وكان جزاء الفائز صرف كمية من الفواكه والزهور والقبعات له.

وهناك في إيطاليا لعبة كرة القدم عرفت قديما باسم "كالشيو - *Calcio*"، كانت تلعب في فلورنسا في إيطاليا مرتين في السنة الأولى في أول يوم أحد من شهر مايو والثانية في اليوم الرابع والعشرون من يونيو بمناسبة عيد "سان جون *SAN JHON*" في فلورنسا وكانت هذه الأيام بمناسبة العيد. وكانت المنافسة تقام بين فريقين الأول أبيض باسم "بيات كي" والثاني باسم "روسي" ويضم كل فريق واحد وعشرون لاعبا يلعبون في "بياترا" وكان المرمى عبارة عن عرض الملعب كله

1 - إبراهيم علام: كأس العالم لكرة القدم، ب ط، دار القومية والنشر، مصر، 1960، ص 60.

2 - محمد عبده صالح الوحش ومفتي إبراهيم محمد: أساسيات كرة القدم، بدون طبعة، دار المعرفة، مصر، 1994، ص 08.

3 - مختار سالم: كرة القدم لعبة الملايين، ط 2، مكتبة المعارف بيروت، 1998، ص 12.

وكان اللعب خشنا والملعب مغطى كله بالرمل.¹ ويجمع الكل على أن نشر كرة القدم كرياضة الشباب كان في جزر بريطانيا حيث أخذت من واقع فكرة القومية التي بينت على هزيمة الدانمركيين الغزاة، والتنكيل برأس القائد الدانمركي.²

وبدأت الخلافات والمناوشات حول ملامح لعبة كرة القدم، إلى أن تم الاتفاق سنة 1830م على أن تكون هناك لعبتين، الأولى باسم "تسوكو" والثانية باسم "رجبينو" بعدما أسس قانون كرة القدم الإنجليزية يوم 26 أكتوبر 1863م.

وعاد "جايلز" أستاذ في جامعة إوكسفورد وذكر أحد شعراء الصين تحدث عن كرة القدم، ولكن اتضح بعد ذلك أن هذه اللعبة لم تذكر باسمها في الشعر، وإنما ترجمها الأستاذ بهذا الاسم ويقول: بأن الكرة كانت مستديرة صنعت من ثمانية أجزاء من الجلد محشوة بالشعر ولم تعرف الكرة التي تحشى بالهواء إلا في سنة 500 بعد الميلاد، هذه الأفكار ناقشها الكثير من المؤرخين، وذهب البريطانيون المؤرخون إلى القول أن كرة القدم من نبات أفكارهم واستدلوا على ذلك بواقعة تاريخية وهي أنهم لما قتلوا القائد الدانمركي الذي احتل بلادهم داسوا رأسه بأقدامهم كالكرة وصار هذا بعدا تقليديا قوميا على الثأر والانتقام واستدلوا مع الوقت الأسس البشرية بالكرة واعتبروا هذا هو فجر ظهور اللعبة واكتشافها.

وحول انتشار هذه اللعبة، كانت بريطانيا البلد الأم لكرة القدم، انتشرت اللعبة عند جارتها ايرلندا وفي عام 1831م بدأت "ايرلندا" توفد فريقا منها إلى الولايات المتحدة الأمريكية، وهكذا انتشرت اللعبة في الولايات المتحدة الأمريكية بحكم خبرة شباب أمريكا، وبحكم صلتهم ببريطانيا فتأثر بعضهم بما اتبعه شباب بريطانيا،

ثم دخلت هذه اللعبة إلى أستراليا عام 1858م عن طريق عمال مناجم فكتوريا وهكذا استمرت في الانتشار حتى دخلت مصر عن طريق الاحتلال الإنجليزي عام 1882.³

¹ - جميل نظيف: موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة، ط 1، دار الكتب العلمية، بيروت، 1993، ص 342.

² - حسن عبد الجواد: كرة القدم، ط 7، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان، 1984، ص 15.

³ - إبراهيم غلام: مرجع سابق، ص 50.

إن طبيعة الحياة عند الإنجليز التي تتطلب الأسفار في البحار للتجارة بحكم أن بريطانيا دولة استعمارية لدرجة أن بعض الساسة أطلقوا عليها لقب عجوز الاستعمار، ولكثرة مستعمراتها يسهل نقل لعبة كرة القدم إلى هذه المستعمرات والإنجليز من المعروف عنهم أنهم حينما يضعون أرجلهم على أي أرض يلهوا شباب جنودهم بلعب كرة القدم، وسرعان ما نقل عنهم الشباب كما هو معروف ومغرم بالتقليد وهكذا تم نقل هذه اللعبة عن طريق الشباب الإنجليزي قبل أن ينشأ القانون، فكانت في ذلك الوقت في أشبع صورها بعيدة عن أهدافها وبمرور الوقت تم وضع قانون وتشريعات، وتشكيلات إدارية وفنية لتنقلها إلى أوضاعها الصحيحة.

3- نظرة عن تطور كرة القدم في العالم:

إن رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حداً لم تبلغه الألعاب الرياضية الأخرى واكتسبت شهرة كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على مشاهدة مبارياتها وقد مرت كرة القدم بتطورات عديدة وإذا رجعنا إلى تاريخ كرة القدم وجدناها تتسم بالارتجال ولا تقوم على أساس التهذيب أو الفن.

وقد اتفق جميع الخبراء في المجال الرياضي والمؤرخين أن كرة القدم بدأت تمارس بين الجيوش الصينية منذ زمن بعيد وكانوا يعتبرونها مكملاً لتدريباتهم العسكرية من حيث الهجوم والدفاع وكذلك الجيوش الرومانية بعد أن نقلها الشعب الإنجليزي هناك.¹

ولم تكن هناك قواعد قد وضعت ونظمت كما هو الحال الآن وكانت المباراة تقام بين بلدين أو مدينتين ويحاول كل منهما أن يصل بالكرة إلى وسط البلدة الأخرى ليدخلها غازياً مستهزئاً وكانت المباراة تستمر أياماً وأسابيع وحتى لشهور حتى يصل أحد الطرفين على هدفه ووقعت حوادث كثيرة ذهب ضحيتها الكثير أثناء المباراة مما حمل بعض الإمبراطوريات على إصدار قرار يبين اللعب، أما تاريخياً فإن الباحثين يؤكدون إنها كانت تلعب في القرن الثالث والرابع قبل الميلاد بأسلوب تدريب عسكري في الصين في القرن 250 قبل الميلاد وكانت تسمى *Tsu Tchou* بمعنى ركل الكرة.²

1 - فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق: مرجع سابق، ص 02.

2 - المذكرة الرياضية: مجلة رياضية، تصدر عن المركز الوطني للإعلام والوثائق الرياضية، 1998، ص 06.

فيما يذهب مؤرخون إلى أن لعبة كرة القدم كانت باليابان وسميت "كيماري *kumari*" منذ 14 قرناً مضت وفي إيطاليا هناك لعبة قديمة باسم "كالتشيو *calcio*" تلعب بمناسبة عيد "سان جون" ومن هذه المنافسات التاريخية يتأكد أن ليس هناك نقطة تصلح للاتفاق على نشرة كرة القدم بطريقة معينة يأخذ معالمها التاريخ.

لكن المؤرخون البريطانيون ادعوا أن لعبة كرة القدم من أفكارهم وحدهم واستدلوا بذلك بواقعة تاريخية حيث غزا الدنمركيون الإنجليز ما بين سنة 1016 إلى سنة 1042 بعد الميلاد حيث قطع الإنجليز رأس القائد الدنمركي وداسوه بأقدامهم واخذوا يضربونه بأقدامهم وصار هذا تقليداً.¹

واعتبروا فجر ظهور اللعبة واكتشافها بين 1050-1075 بعد الميلاد ويكتبونها *FOOT BALL* ويقول المؤرخ "فنيترستين" أن طلاب المدارس عام 1175 في إنجلترا كانوا ينطلقون إلى الحقول خارج المدينة يستمتعون بكرة القدم.²

وقدمت توقيف كرة القدم رسمياً عام 1314 من طرف الملك "ادوارد الثاني" وكان هؤلاء الملوك يعتمدونها في ذلك إلى نص مادة عسكرية على أنها لعبة ناعمة لا تصلح للتدريب العسكري ومن شأنها أن تضعف التدريب وعلى نص آخر هي أنها كثير من الضحايا والخسائر بين الناس وهؤلاء الملوك لم يظلموا كرة القدم التي نشاهدها اليوم ولم تكن كرة القدم يحكمها قانون محترم وهيئات واعية ومثقفة، أما الظهور الرسمي فكان في لندن سنة 1863 تحت اسم جمعية كرة القدم.

إن كرة القدم في العالم تمثلها حلقة متجددة كل أربعة سنوات وحدث خارق للعادة ويجذب إليه أنظار العالم وهي السيدة الكأس العالمية لكرة القدم، حيث هذه الأخيرة تثير تواتر حاد في الأشهر التي تسبق مبارياتها التي تخفق لها القلوب وتحبس الأنفاس، فمنذ اليوم الذي عرفت فيه كرة القدم تنظيم منافسة على المستوى العالمي وهذه اللعبة تحتل الصدارة.

وفكرة إقامة مسابقة كأس العالم لكرة القدم طرحت لأول مرة في عام 1904 م عقب تأسيس الإتحاد الدولي لكرة القدم لكن هذه الفكرة قوبلت بمعارضة بعض الدول الأعضاء فعجز الإتحاد

1 - إبراهيم علام: مرجع سابق، ص 32.

2 - مفتي إبراهيم محمد: الجديد في الأعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، ب ط، دار الفكر العربي عمان الأردن، 1998، ص 11.

الدولي عن تنفيذها، وفي عام 1920م اقترحت النمسا والمجر وتشيكوسلوفاكيا وإيطاليا على الإتحاد الدولي إقامة بطولة كروية للمحترفين لأن الألعاب الأولمبية كانت مقتصرة على اللاعبين الهواة، وفي عام 1929م طرح الموضوع مجددا من قبل سويسرا، المجر، إيطاليا، السويد، لأورغواي فوافق الإتحاد الدولي وطلب من لأورغواي تنظيم المسابقة الأولى عام 1930م بمشاركة 13 منتخب 04 من أوروبا و09 من أمريكا.¹

أما أول مقابلة جرت بين فرنسا والمكسيك انتهت 04-01 لفرنسا وكان شرف تسجيل أول هدف في المونديال من نصيب الفرنسي *لوصيان لوران * أما أول صاحب بطولة عالمية فهو لأورغواي على حساب الأرجنتين 04-02.

هذه بعض التطورات التي مرت بها كرة القدم وهي كافية لإثبات أن كرة القدم قد تطورت من الخشونة والهمجية إلى الفن ومن الجمود إلى الحركة والتكتيك وكانت من جميع الدول المحبة للسلام والرياضة والآن ظهرت كرة القدم بصورتها المشرفة .

4- المبادئ الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم كأى لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب.

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة إن أي فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة ويقوم بالتمرير بدقة وبتوقيت سليم وبمختلف الطرق ويكتم الكرة بسهولة ويسر وتستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والضر وف المناسبين ويجاور عند اللزوم ويتعاون تعاوناً تاماً مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم، إلا أن هذا لا يمنع مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقناً لجميع المبادئ الأساسية إتقاناً تاماً.

¹ - حنفي محمود مختار: كرة القدم للناشئين، ب ط، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، بدون سنة، ص 23.

وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام به دائما عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء بالعب.

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

- استقبال الكرة.
- المحاورة بالكرة.
- المهاجمة.
- رمية التماس.
- ضرب الكرة.
- لعب الكرة بالرأس.
- حراسة المرمى.¹

5- قواعد كرة القدم:

إن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم خاصة في الإطار الحر (المباريات غير الرسمية، ما بين الأحياء) ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة، ومع ذلك فهناك سبعة عشر قاعدة لسير هذه اللعبة، وهذه القواعد سارت بعدة تعديلات، ولكن لازالت باقية إلى الآن حيث سيق أول قوانين كرة القدم إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من قبل الجميع، وهذه المبادئ هي:

5-1- المساواة:

إن هذه اللعبة تمنح لممارس كرة القدم فرص متساوية لكي يقوم بعرض مهارته الفردية دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي مخالفات يعاقب عليها القانون.

5-2- السلامة:

¹ - حسن عبد الجواد: كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم، ط4، دار العلم للملايين، بيروت، 1997، ص25-27.

وهي تعتبر روحا للعبة وبخلاف الخطورة التي كانت عليها في العهود العابرة فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على سلامة وصحة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد مساحة الملعب وأرضيتها وتجهيزهم من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهارتهم بكفاءة عالية.

5-3- التسلية:

وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يجدها اللاعب لممارسة كرة القدم، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات والتي تصدر عن اللاعبين تجاه بعضهم البعض.

6- طرق اللعب في كرة القدم:

إن لعبة كرة القدم لعبة جماعية ولذلك فإن جميع قدرات اللاعبين ومهاراتهم الفنية تجتمع لتنتهي إلى غرض واحد وهو المصلحة العامة للفريق، ولا بد أن تتناسب طريقة اللعب للفريق مع اللياقة البدنية والمستوى الفني والكفاءة الفردية لجميع لاعبي الفريق.

6-1- طريقة 4-4-2

وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل كأس العالم سنة 1985 م ويجب على الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية عالية وحسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع، بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين (الدفاع والهجوم) وإشراك خط الوسط الذي يعمل على تحليل دفاع الخصم.

6-2- طريقة متوسط الهجوم المتأخر M.M:

وفي هذه الطريقة يكون الجناحان ومتوسط الهجوم على خط واحد خلف ساعدي الهجوم المتقدمين على الأمام، للهجوم بهما على قلب هجوم الخصم، ويجب على متوسط الهجوم سرعة التمريرات المفاجئة وسرعة الجناحين للهروب من ظهري الخصم.

6-3- طريقة 4-3-3:

وتمتاز هذه الطريقة بأنها طريقة دفاعية وهجومية وتعتمد أساسا على تحرك اللاعبين وخاصة لاعبي خط الوسط، ومن الممكن للظهير أن يشارك في عملية الهجوم على فريق الخصم وكما أن هذه الطريقة سهلة الدراسة والتدريب.

6-4 - طريقة 3-3-4:

وهي طريقة دفاعية هجومية تستعمل للتغلب على طريقة الظهير الثالث، وينتشر اللعب بها في روسيا وفرنسا، ويكون الفريق بمدته الطريقة في حالة هجوم شديد عندما تتواجد الكرة مع خط الهجوم أو خط الوسط.

6-5 - الطريقة الدفاعية الإيطالية:

وهي طريقة دفاعية بحتة وضعها المدرب الإيطالي (هيلينكو هيريرا) بغرض سد المرمى أمام المهاجمين (1-4-2-3).

6-6 - الطريقة الشاملة:

وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت حيث تعتمد على جمع اللاعبين في الهجوم وفي الدفاع.

6-7 - الطريقة الهرمية:

ظهرت في إنجلترا سنة 1989م وقد سميت هرمية لأن تشكل اللاعبين الأساسيين في أرض الملعب يشبه هرمًا قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم (حارس المرمى، اثنان دفاع، ثلاثة خط الوسط، خمسة مهاجمين).¹

¹ - حسن أحمد الشافعي : تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي، بدون طبعة، منشأة المعارف بالإسكندرية، مصر، 1998م، ص 23.

II- البرنامج التدريبي:

1- مفهوم البرنامج التدريبي:

البرنامج بصورة عامة، عبارة عن العمليات المطلوب تنفيذها مع مراعاة ميعاد لبدء وانتهاء هذه العمليات وفق زمن محدد وهدف واضح.

والبرنامج بصفة عامة، احد عناصر عملية التخطيط لتحقيق هدف الخطة الموضوعية، ولكي نتفهم البرنامج بصورة أوضح لابد أن نشير إلى العلاقة بين الخطة والبرنامج والتخطيط في المجال الرياضي، وقبل أن نوضح هذه العلاقة لا بد أن نتفهم كل جزئية من هذه العلاقة على حدا، فالخطة كما يعرفها "عبد الحميد شرف" بأنها إطار عام يحدد المعالم الرئيسية لأي مشروع، حيث تمثل الركيزة الأساسية له بحيث يتضح منها المطلوب تنفيذه على أن يكون لها أهداف واضحة المعالم. إما "عبد الكريم درويش" فيرى أن الخطة تعني مجموعة القرارات التي تحدد الإطار العام لمشروع معين مصحوبة بأهداف محددة، وأسلوب تنفيذي مناسب، وإطار زمني عام.

وتحتوي الخطة على بنود هامة وأساسية منها: "تحديد المسمى، والأهداف، والمحتوى والمعالم الرئيسية لأسلوب تنفيذ العمل، التمويل، التنبؤات المحتملة، الفترة الزمنية التي تستغرقها".

وتفسيرا لما ذكر، فإن المسمى الخطة، يعني عنوانها الذي يدل على طبيعة هذه الخطة، وما تتضمنه من جوانب هامة أما الهدف منها، فإنه يعني الغرض من وضع الخطة بحيث يسهل تنفيذه ويحقق آمال الأفراد الذين وضعت الخطة من اجلهم، أما المحتوى فإنه يعني ما تشمله الخطة من مراحل ومهارات أساسية تتماشى أساسا مع الهدف العام، أما أسلوب العمل المقترح، فإنه يعني الطرق والوسائل المستخدمة في تنفيذ هذه الخطة، ويصاحب ذلك تصور شامل لعمليات تمويل الخطة والميزانية المقترحة وكذلك مصادر التمويل، وأسلوب الصرف، والتنبؤات المحتملة، أما الفترة الزمنية للخطة، فإنها تعني الإطار الزمني العام لتنفيذ الخطة وهذا يرتبط بنوعيتها "سواء خطة طويلة المدى أم قصيرة المدى".¹

¹ - يحي السيد الحاوي: المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، ط1، المركز العربي للنشر، 2002، ص 101، 102.

- تعريف البرنامج:

البرنامج هو احد عناصر التخطيط المهمة والتي بدونها تكون عملية التخطيط غير قابلة للتنفيذ، وفي هذه الحالة تصبح عاجزة عن تحقيق أهدافها المرجوة، معنى هذا أن الخطة التخطيط لها دون برامج العمل التنفيذية عملية شكل ليس له مضمون.¹

وهو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصا، فالبرنامج التدريبي هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بهذا لتحقيق الهدف.²

وعرفه الدمرداش سرحان بأنه: "مجموعة خبرات منظمة في ناحية من نواحي المواد الدراسية، وضع لها هدف معين تعمل على تحقيقه مرتبطة في ذلك بوقت محدد وإمكانات خاصة".

وعرفه ولمز بأنه: "البرنامج بصفة عامة عبارة عن التخطيط من مقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة".

ويمكن القول أن البرنامج هو: عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفا، وما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني وطرق تنفيذ وإمكانات تحقيق هذه الخطة.

2- برنامج التدريب الناجح:

إن هدف كل برنامج في أي مجال وخاصة مجال التدريب الرياضي، أبعاد رئيسية يحاول تحقيقها لكي يصبح البرنامج ناجحا وهذه الأبعاد هي:

✓ البعد المعرفي.

✓ البعد الحركي.

✓ البعد الوجداني.

ومن هذا المنطق لا بد أن يكون لهذا البرنامج المقترح محتوى يحقق أهداف هذه الأبعاد بإمكانات ووسائل مناسبة كما يجب أن تكون له وسائل قياس مجي تحقيق هذا المحتوى لهذه الأبعاد، ولا يمكن أن ينجح أي برنامج مهما كان واضعه، إذا لم يعمل على تحقيق هذه الأبعاد الثلاثة،

1 - غلي فهمي البيك: المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 2002، ص 143.

2 - عبد الحميد شرف: البرنامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002، ص 74.

وبرنامج تدريب كرة القدم لا يخرج عن كونه برنامجا مدروسا يجب أن توضع الأبعاد الثلاثة، وللأسف فإن الكثير من المدربين يضعون برامجهم مركز عملهم على الجانب العملي في الملعب تتناسب أهمية الأعداد الذهني والأعداد النفسي الإداري للاعبين.

إن عملية التدريب في كرة القدم هي عملية يشترك في تنفيذها الجهاز الفني ولاعبو الفريق معا، ولا يمكن أن تسير العملية بطبع لأحدهما دون الآخر، لذلك فإن اللاعبين في التدريب الحديث يجب أن يتعرفوا تماما على الأهداف التي وضعا المدير الفني في تدريب الفريق، ويستوعبوا جيدا هذه الأهداف وكيفية تحقيقها خلال إعدادهم ذهنيا في كل وحدة تدريب حتى ما إذا نزلوا إلى الملعب للجانب التطبيقي كانوا على معرفة ودراية جيدة لما سيقومون بعمله، واللاعب في كرة القدم الحديثة ليس ترسا في آلة يأخذ تعليمات من الجهاز الفني ويقوم بتنفيذها بدون فهم أو وعي وان مثل هذا النوع من التدريب لا يأتي بالنتيجة المرجوة من خلال مباريات مما يجعل الفريق يتصف بالوعي والتكامل ومن ثم النجاح، والمدرب الممتاز هو الذي يشرح للاعبين نظريا كل ما يتعلق بكرة القدم من تحركات وأسبابها "ومعرفة اللاعب للطريقة الصحيحة لأداء المهارات تجعله لا يخطئ في أداء مهارة معينة أثناء هذه المباراة".¹

3- خطوات تصميم البرنامج:²

- ✓ تحديد يد بدئ ونهاية الفترة الزمنية للبرنامج.
- ✓ إجراء الاختبارات والمقاييس لتحديد مستوى اللاعبين.
- ✓ تكليف المساعدين والمعاونين بمهامهم.
- ✓ تحضير الأدوات المساعدة.
- ✓ تحديد أسابيع فترات بداية ووسط ونهاية البرنامج.
- ✓ تحديد دورات العمل والساعات التدريبية وفقا لدرجة العمل.
- ✓ تحديد الزمن الكلي للتدريب داخل البرنامج.

1 - إبراهيم شعلان، حنفي محمود المختار: كرة القدم للناشئين، ط1، مصر الجديدة القاهرة، 2001، ص 48.

2 - عبد الحميد شرف: مرجع سابق، ص 113.

تقسيم أزمدة كل إعداد على المحتوى الفني للبرنامج وفقا لما يراه المدرب.

4- خطوات تصميم برنامج رياضي:

4-1- الهدف والأهداف الإجرائية:

هدف البرنامج يستمد عادة من هدف الخطة ويجب أن يكون للبرنامج هدف عام قابل لتحقيق يتماشى مع الإمكانيات والظروف البيئية المحيطة، مع الوضع في الاعتبار انه لا يمكن فصل أهداف البرنامج عن محتواه لان المحتوى يحدد على أساس هذه الأهداف كما أن طرق وأساليب التدريس والتدريب بدورها ترتبط ارتباطا وثيقا بالأهداف لأنها تعمل على تحقيق هذه الأهداف.

ويرى **جون ديوي** أن الهدف دائما يحدد النهاية التي نرجوها والغرض اقل تحديدا إذ انه بمثابة

خطوات للوصول إلى هدف فالهدف بمفهوم **جون ديوي** بعيد يمكن تحقيقه على عدة مراحل: ¹

4-1-1- اختيار الأنشطة المناسبة:

يتم اختيار الأنشطة المناسبة من حيث مناسبتها لتحقيق الأهداف المقررة لأي مادة تعليمية وفي نفس الوقت مقابلة رغبات واستعدادات المشاركين في البرنامج.

4-1-2- اختيار طرق وأساليب التدريب أو التدريس:

يجب أن تختار الطريقة بحيث تتماشى مع طبيعة الأفراد ومراحل نموهم في نفس الوقت التي تعمل فيه على تحقيق الهدف المنشود.

4-1-3- إتمام عملية التقييم:

إن صياغة هدف واضح محدد يسهل عملية التقييم لان عدم وضوح الهدف يؤدي إلى زيادة الاهتمام بموضوعات قد لا تكون لها علاقة بتحقيق الهدف.

4-2- محتوى البرنامج:

هو عبارة عن تجميع الأنشطة التي تحتويها الخطة التي يتم التخطيط لها والمراد تعليمها، وعموما لا يخرج محتوى البرنامج غالبا في المجال الرياضي، مثلا يمكن أن نلقي بعض الضوء على كل جزئية من هذا المحتوى

1 - عبد الحميد شرف: مرجع سابق، ص 114.

4- 2- 1- الإحماء:

يفضل أن يكون الإحماء متغيراً وحركاته مترابطة يشترك فيها الأطراف والجذع والقدمين ويراعى فيه سرعة الأداء والانتقال من حركة إلى حركة وذلك الربط بين الحركات والأطراف ببعضها البعض وربطها بحركات الجذع والقدمين، وكلها حركات بسيطة وسهلة شاملة معروفة كما يجب أن يكون للأعداد النفسية قسط وافر في عملية الإحماء يؤهل الفرد نفسياً لتقبل الوحدة التدريبية ويلزم أن يكون لحركات المرونة نصيب كبير أما عن الوقت فهو يتوقف على الوقت المتيسر ونوعية الأفراد ونوعية النشاط وكذا حالة الطقس.

4- 2- 2- الإعداد البدني:

ويقصد به تنمية الحالة البدنية للفرد وذلك من طرف تنمية الصفات البدنية الأساسية والضرورية تهدف عملية الإعداد البدني إلى اكتساب الأفراد اللياقة البدنية وقد يكون الإعداد البدني عام يهدف إلى اكتساب الفرد الصفات البدنية الأساسية بصورة شاملة متزنة (قوة، مرونة، تحمل، سرعة) وقد يكون الإعداد البدني خاص يهدف إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط المهاري داخل الوحدات التدريبية.

4- 2- 3- الإعداد المهاري والخططي والذهني:¹

أ- الإعداد المهاري:

ويقصد به كل الإجراءات التي يتخذها المدرب بغرض الوصول إلى التأدية بدقة وإتقان وتكامل للمهارة الحركية للاعب تحت أي ظرف من الظروف.

ب- الإعداد الخططي:

ويظهر بوضوح في الألعاب الجماعية وقد تكون خطط دفاعية وهجومية ولا يعني هذا تواجد خطط فردية بل هناك خططا فردية تحت ضغط المنافس.

ويتم الإعداد الخططي بالأسلوب التالي:

- تقديم شرح الخطة نظرياً وإعطاء فكرة كاملة على الخصم.

1 - عبد الحميد شرف: مرجع سابق، ص 123.

- النزول إلى الملعب ونقل الخبرة النظرية إلى الميدان العملي.

- إجراء عملية النقل الذاتي.

ج- الإعداد الذهني:

يجب تدريب العمليات العضلية العليا لدى الفرد بصفة مستمرة للحصول على فعالية في أصعب الظروف عن طريق اكتساب اللاعب المعلومات والمعارف المتعلقة بالنشاط حيث يمكن للفرد أن يستغلها في الوقت والمكان المناسبين.

د- الإعداد النفسي:

يلزم تنمية الخصائص والسمات الإرادية للأفراد الممارسين للأنشطة الرياضية مثل: المثابرة، ضبط النفس، التصميم، الكفاح... الخ.

4-2-4- التهدئة:

وتهدف عملية التهدئة أساساً إلى خروج اللاعب من الملعب كما بدأ هادئاً مستريحاً، وقد تتم بعض التمرينات الخفيفة أو الألعاب الصغيرة الهادئة التي تدخل السرور.

5- مبادئ تصميم البرنامج:¹

توجد مبادئ مهمة يجب أن يراعيها مصمم البرنامج أثناء عملية التصميم وهي:

5-1- الاعتماد على المربين المتخصصين:

يفضل لضمان نجاح أي برنامج خاصة البرامج المتعلقة بالتربية عموماً أن يعتمد في تمثيله على نوعية المربين المتخصصين كونهم على درجة عالية من الناحية العلمية والعملية في مجال تخصصهم التربوي أي الخبرة الكاملة أو الخبرة التربوية وخاصة في مجال التربية الرياضية وتربية الخواص وعلى سبيل المثال نجد أن ظاهرة اتجاه بعض اللاعبين القدامى اقتحام العمل التربوي اعتماداً منها على سابق خبراتهم العلمية كلاعبين فقط دون صقلهم من الناحية العلمية النظرية، يعتبر من الأمور التي تؤدي إلى عدم تحقيق هدف البرنامج وذلك يفضل إن يكون منفذ البرنامج على درجة عالية من الخبرة العلمية والعملية في نفس الوقت لأن الخبرة العملية فقط لا تعتبر كافية للمرور الطبيعي المنتج لممارسة

1 - يحي السيد الحاوي: مرجع سابق، ص 118-119.

العمليات المتعلقة بتنفيذ أي برنامج، فالبرامج تقوم على أسس ومبادئ علمية يتم تطبيقها على الأفراد والتعامل مع الأفراد يحتاج إلى قدرات فنية تطبيقية عالية بدليل أن تطبيق البرامج واحد على توعية معينة للممارسين لا يؤدي إلى نفس النتائج حيث تختلف نتائج التطبيق من مشرف إلى آخر تبعاً لاختلاف قدراته على حسن التطبيق.

5-2- الصفات والخصائص الفردية للاعبين.

كما هو معروف أن كل إنسان لديه قدرات تختلف عن الآخرين كما يتميز كل فرد بخصائص وأساليب معينة تساعده في التدريب مع البيئة التي يعيش فيها، تختلف مع خصائص وأساليب الآخرين، وعند بناء برنامج تدريبي يراعى هذا المبدأ الهام حتى لو تقاربه مستوياتها ونتاجها التي حققها.¹

والتدريب الرياضي يراعى دائماً المستوى على قدرة اللاعبين، ودائماً ينظر إلى مواطن القوة لزيادة فاعليتها، وكذلك مواطن الضعف لتلاشيها، وكلما اكتشفنا نقاط القوة والضعف بدل اللاعبين مبكراً ساهم ذلك في توجيه قدراتهم وطاقتهم بصورة أفضل عند تنفيذ البرنامج.

5-3- التدرج بزيادة حمل التدريب:

حمل التدريب هو العبء البدني والعصبي الذي يقع على جسم اللاعب، نتيجة المثير الحركي الهادف إلى النشاط الرياضي وأنواعه كما يشير مات فيف /*Matfef* تشمل على: الحمل الداخلي، الحمل الخارجي، حيث يوضح الحمل الداخلي بأنه انعكاس لتأثير الحمل الخارجي على الجسم وأجهزته الداخلية وبذلك حالته النفسية، أما الحمل الخارجي فإنه يشتمل على قوة ومدى المثير وعدد مرات التكرار، لأداء المثير أو جملة المثيرات، مع العلم بأن المثير الحمل الخارجي يتناسب طردياً مع تأثير الحمل الداخلي، لذا فإنه كلما زاد الحمل الخارجي نتج عنه زيادة من التغيرات الوظيفية والكيميائية الحيوية والتغيرات النفسية لأجهزة جسم اللاعب الداخلية.

1 - يحي السيد الحاوى: مرجع سابق، ص 119.

5-4- الاستمرارية في التدريب الرياضي:

يعتبر مبدأ الاستمرارية في التدريب من الأسس الهامة لتطوير قدرات اللاعبين، وتثبيت ما اكتسبوه طوال عملية التدريب، وهذا يمكنهم من الأداء بصورة أفضل أثناء المنافسات. والتدريب البدني من سماته الرئيسية الاستمرار طوال العام التدريبي، حيث أن الانقطاع يؤثر على قدرات اللاعبين ويضعفها، إلا إذا كان هناك إصابة تحول دون الاستمرارية في التدريب، ويفضل في كثير من الأنشطة أن يستمر التدريب لعدة أعوام مع وجود فترات راحة انتقالية بين السنة التدريبية وما يليها، وقد حذر العلماء من الراحة السلبية، لأنها تساعد على انقطاع عملية التدريب، ذلك لأن الانقطاع يؤدي إلى صدم عمليات التكيف والتلاؤم المكتسبة، لذا فإن استمرارية التدريب تهدف إلى:

1- الوصول باللاعب إلى مستوى عال من المنافسات الهامة.

2- تحسين مستوى اللاعبين في إطار الهدف المحدد.

3- تثبيت عمليات التكيف الفيزيولوجية.

5-5- العوامل التي تساعد على استمرارية التدريب:

1- التشكيل الصحيح للحمل طوال فترات السنة.

2- التدريب السليم في زيادة الحمل.

3- التفسير والتنويع في استخدام طرق التدريب.

4- التطبيق السليم لزيادة الحمل مع فترات الراحة المناسبة.

5- وجود الدوافع القوية لدى اللاعب لاستمرارية التدريب.

6- إجراء اختبارات دورية للاعب بصفة مستمرة للوقوف على مستوى حالته التدريبية

والصحية.¹

1 - يحي السيد الحاوي: مرجع سابق، ص 126 - 127.

6- خصائص البرنامج الرياضي الناجح: ¹

فيما يلي تعرض أهم الخصائص التي يجب أن تتوفر في أي برنامج تدريبي ناجح.

6-1- يعتبر جزءا متكاملًا من عملية الجهود الكلي للمنشآت الرياضية أو التعليمية:

بمعنى أن يكون البرنامج مكملًا للمجهود الكلي للمنشآت الرياضية التي صمم فيها أن يبدو منعزلاً مستقلاً عن بقية البرامج الخطط الأخرى فإذا كان الهدف العام داخل المنشأة الرياضية هو تطوير قدرات الفرد وسماته فيجب أن يكون هدف أي برنامج لأي نشاط هو تحقيق جزء من هذا الهدف، وان تعمل هذه البرامج كلها في اتساق شديد وتكامل للوصول بالمنشآت إلى هدفها المنشود وهذا لا يمنع أن يكون لكل برنامج سماته الخاصة ولكن لا تخرج على السمات العامة للمنشآت ولا تستقل عنها فهذا البرنامج يعمل في اتجاهه لتحقيق أهدافه الخاصة به، والكل يتجه نحو المحطة الرئيسية التي تسعى لتحقيق الهدف العام للمنشآت على أن تتم هذه العملية في انسجام وتكامل وترابط وإيقاع سليم دون تضاد أو تنافر.

6-2- أن يمدنا بخبرات متشابهة متوازنة في النمو والتطوير:

ويقصد بهذه الصفة أن يعامل البرنامج مع الفرد كوحدة واحدة على تنمية النواحي البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية ولا يسعى إلى تنمية ناحية أخرى، لان عدم الاتزان في نمو حالات الفرد شيء غير مرغوب فيه له آثاره السلبية في عمليات النمو الشاملة ولذلك يجب أن يكون البرنامج متزناً في تأثيره، فيحتوي أنواعاً مختلفة في التقسيمات للأنشطة المتعددة للممارس بحيث نصل إلى النمو الشامل المتزن.

6-3- يقوم على اهتمامات واحتياجات الأفراد الذين يعمل لخدمتهم:

يجب أن يقابل محتوى البرنامج اهتمامات واحتياجات وقدرات ورغبات الأفراد الممارسين مع ملاحظة أن شخصية الفرد هي نتاج تفاعل العوامل البيولوجية الوراثية مع العوامل الثقافية، أي أن حاجة الأفراد أو رغباتهم في تحقيق غرض معين ينتج عن تفاعل العوامل الوراثية والثقافية فهناك حاجات الأولوية وأخرى ثانوية مثل: الحاجة إلى الحب، الانتماء... الخ. ولهذه الحاجات أهمية كبرى

1 - نفس المرجع: ص 128.

في تحقيق سلوك الأفراد وبرنامج يحتوي على أنشطة لا تراعي استعدادات وقدرات الممارسين لا يقبلون عليها والنجاح حليفه.

6-4- أن يعمل على إمدادنا بالخبرات المرتبطة بالبيئة المحلية وتصل إلى مستوى الممارسين:

يجب أن يسعى مصمم البرنامج تكوين الأنشطة المصاحبة له أنشطة تنبثق من البيئة المحلية معروفة لدى الممارسين ويمكن تطبيقها في هذه البيئة، فمن غير المقبول أن يضع تمريناً لرفع مستوى اللياقة البدنية على جهاز متعدد الأغراض، والبرنامج سوف يتم تنفيذه في إحدى القرى، فكلما كانت الخبرة التي يمدنا بها البرنامج مرتبطة بالبيئة كانت أحسن وكلما كانت تقابل ميولاً واتجاهات واحتياجات الأفراد كانت أفضل وكلما كانت في مستوى نضجهم كان لها تأثيرها القوي المؤثر.

6-5- أن يمكن تنفيذهم من خلال التسهيلات المتاحة والوقت الميسر والبيانات المتوفرة:

أن عملية حصر الإمكانيات بما هو موجود وما يمكن تدييره وما هي حالته الفنية قبل بدا التصميم لأي برنامج عملية مهمة للغاية، إذا يراعى قبل تصميم البرنامج الإمكانيات المتاحة والوقت المتيسر، إذا كان البرنامج ناجحاً فلا بد أن يكون هناك تنسيق بين عناصر البرنامج والوقت حتى لا يكون البرنامج درب من الخيال ويتعامل مع نفسه بدلاً من أن يتعامل مع الممارسين لتحقيق أهدافه.

6-6- أن يسمح بالنوم المهني والمعرفي للمربين ويرعى شؤونهم:

البرنامج الناجح لا يمكن أن يتجاهل المربي الذي يعمل فيه لتحقيق أهدافه فهناك العديد من الواجبات التعليمية والتربوية والنفسية التي تقع على كاهل هذا المربي.

البرنامج الناجح هو الذي يبرز نشاط المربي ومن هنا يحقق فرص الرتب والتقدم وكذلك يتيح لهم فرص الاطلاع على كل جديد وزيادة معارفهم ونموهم مهنياً.¹

1 - عبد الحميد شرف: مرجع سابق، ص 126.

خلاصة:

إن وجود برنامج تدريبي في كرة القدم مبني على أسس علمية وعملية ويتضمن المبادئ الأساسية التي أشار إليها العلماء والمختصين ونعني بذلك مبدأ الوضوح وكذا المعرفة الواعية ومبدأ الانضمام ومبدأ السهولة مما يؤدي ذلك وبدون شك إلى رفع مستوى الفرق إلى مدى كبير جداً وخاصة أن إذا توبع طول السنة وكطول مسيرة الفرق، كما أن النجاح أو التفوق في أي ميدان رياضي عادة ما يكون نتاج التخطيط السليم والعمل الصعب الجاد والالتزام لتحقيق الأهداف والتدريب الرياضي لا يخرج عن هذه القواعد للبرنامج المعد سلفاً ومصممة للتدريب قصير المدى أو طويل المدى، ففي الحقل الرياضي نجد الكثير من المدربين والمعلمين مؤهلين لتصميم البرامج خاصة للموسم الرياضي لأن البرنامج هو النواة والبداية للتخطيط والتطور.

الفصل الثالث:

الفئة العمرية، الألعاب الصغيرة، الصفات البدنية

تمهيد:

تعتبر الألعاب بصفة عامة أحد الأنشطة الرياضية الهامة في مجال التدريب الرياضي المناسب لكلا الجنسين، وهي أحد المكونات الرئيسية لأي برنامج تدريبي. فالألعاب الصغيرة وخاصة في المرحلة العمرية (9-12) يفضلها الكثيرون لأنها قريبة من طبيعة الفرد وميوله في هذه المرحلة بالإضافة إلى دورها في تنمية الصفات البدنية الأساسية (قوة، رشاقة، مرونة) وكذلك في النمو السليم للفرد، فهي قاعدة الألعاب التي يمكن من خلالها الوصول بالطفل إلى تعلم اللعبة الجماعية والفردية بصيغتها العامة، وتندرج الألعاب في الحصص التدريبية لعدة أسباب منها التحفيز ووضع الطفل في وضعيات تسمح له بإعطاء أجوبة خاصة عن طريق روح الإبداع في جو من الانبساط والترفيه إضافة إلى عامل التحفيز الذي يرمي إلى إكساب الطفل الصفات البدنية وكيفية إنجاز المهارات الحركية وكذا نقل التجارب والمعارف التكتيكية من أجل ممارسة الألعاب الرياضية الأخرى.

II- الفئة العمرية:

1- مفهوم الطفولة (9-12 سنة):

هي مرحلة إتقان الخبرات والمهارات اللغوية والحركية والعقلية السابق اكتسابها، حيث ينتقل الطفل تدريجيا من مرحلة الكسب إلى مرحلة الإتقان، والطفل في حد ذاته ثابت وقليل المشاكل الانفعالية، ويميل الطفل ميلا شديدا إلى الملكية التي تبدو في النمو قبل ذلك، كما يتجه إلى الانتماء للجماعات المنتظمة بعد أن كان يميل قبل ذلك لمجرد الاجتماع.¹

إن طفل هذه المرحلة يأخذ الأمور بجدية تامة ويتوقع الجدية من الكبار إذ نجد هناك صعوبات يجدها الكبار في معاملتهم له، وخاصة أننا نتذبذب في هذه المعاملة فتارة نطلبه أن يكون كبيرا وتارة أخرى نذكره أنه ما زال طفلا صغيرا، فإذا بكى مثلا عاتبناه لأنه طفل صغير، ولما كانت معايير الأطفال في هذا السن تختلف عن معايير الكبار يعكس المراهق أو طفل الرابعة أو الخامسة الذي يسعى في إرضاء من حوله وتقديرهم، ولما كانت هذه المرحلة من السن تتميز ببدء انطلاقه خارج المنزل فيصبح إرضاء أصدقائه أهم في إرضاء والديه.

ونظرا لطاقة النشاط التي تميز أطفال هذه المرحلة نجد أن الطفل يصرف جل وقته خارج المنزل في اللعب ويصعب على الأسرة وعلى الكبار انتزاعه من بين أصدقائه في اللعب.²

2- مميزات الطفولة (9-12 سنة):

- من أهم مميزات هذه المرحلة نجد:³
- اكتساب المهارات اللازمة للألعاب العادية.
- إدراك دوره مذكر أو مؤنث.
- تنمية المهارات الأساسية للقراءة، الكتابة والحساب.
- تنمية المفاهيم اللازمة للحياة اليومية.

¹ - عبد الرحمان العيسوي: سيكولوجية النمو - دراسة النمو النفسي الاجتماعي نحو الطفل المراهق، ب ط ، دار النهضة العربية، بيروت، 1992، ص 15.

² - سعد جلال: الطفولة والمراهقة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1991، ص 198.

³ - نفس المرجع ، ص 200.

- سرعة الاستجابة للمهارات التعليمية.

- اقتراب في مستوى درجة القوة بين الذكور والإناث كما أن الاختلاف بين الجنسين غير واضح.

ويعتبر العلماء أن في هذه المرحلة يتحسن التوافق العضلي والعصبي لدى الطفل وكذلك الإحساس بالاتزان، ويمكن القول أن النمو الحركي يصل إلى ذروته كما تعتبر أهما المرحلة المثلى للتعلم الحركي واكتساب المهارات الحركية.¹

3- الفروق الفردية بين الأطفال (9-12 سنة):

تتميز مرحلة الطفولة المتأخرة بخصائص عامة تتشابه فيها كثير من الأطفال إلى جانب هذه الخصائص العامة نجد فروق فردية شاسعة بين أطفال هذه المرحلة وهي كما يلي:²

3-1- الفروق الجسمية:

فمنهم صحيح البدن سليم البنية ومنهم سقيم المظهر ومنهم الطويل والقصير، ومنهم السمين والنحيف، وكل هذه الفروق يجب أن يراعيها المربي في العملية التربوية.

3-2- الفروق المزاجية:

فهناك الطفل الهادئ والوديع وهناك الطفل سريع الانفعال وهناك المنطوي على نفسه وهكذا فلكل من هؤلاء الطريقة التي تناسبه في التعليم.

3-3- الفروق العقلية:

فهناك الطفل الذكي ومتوسط الذكاء والطفل الغبي وعلينا أن نسير مع الكل وفق سرعته وبما يناسبه من طرق التدريس.

3-4- الفروق الاجتماعية:

فكل طفل وبيئته الاجتماعية التي يعيش فيها مما لها في درجة ثقافة الوالدين ووسائل معيشتها والعلاقة بالأهل والجوار وغير ذلك، مما له تأثير على تفكير الطفل وثقافته وأنماطه السلوكية.

1 - محمد مصطفى زيدان: علم النفس الاجتماعي، ط1، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر: 2001، ص 39.

2 - خدم عوض البسيوني: نظريات وطرق التربية البدنية، الجزائر، 1992، ص 36.

4- بعض مشكلات الطفولة المتأخرة (9-12 سنة):

4-1- عدم ضبط النفس:

يميل الطفل في هذه المرحلة إلى التحكم في انفعالاته وضبط نفسه ولكن كثيرا ما نلاحظ ثورة الطفل في هذه المرحلة على بعض الأوضاع القائمة والقوانين الصارمة التي يفرضها عليه الكبار من حوله مما يجعل الطفل منفعلا واثرا غير قادر على التحكم في مشاعره وضبطها، وتزداد هذه الحالة سواء حتمية يتعمدها هؤلاء الكبار من إخوة وأخوات أو في الآباء والمعلمين وتحدي الطفل ومحاوله إجباره على الخضوع لانحناء سلوكه.

4-2- الهروب من المدرسة:

تنتشر ظاهرة الهروب من المدرسة بين عدد من التلاميذ مرحلة الطفولة المتأخرة وقد يكون الهروب من المدرسة كلها أو بعض الحصص فيها وهنا أسباب عدة للهروب لعل أهمها:

- عدم راحة التلاميذ في المدرسة.

- عدم إشباع المدرسة لحاجاته وميوله.

- عدم انسجامه مع المدرسة وكرهه لها.

- كرهه لبعض المدرسين.

- كرهه لمادة جافة لا تثير اهتمامه.

- عدم إحساسه بقيمة المدرسة وما فيها.

وهناك أسباب أخرى يكون المنزل مسؤولا عن بعضها فعدم إعطاء الطفل مصروفه مثلا يجعله يقارن بينه وبين زملائه فلا يميل للذهاب إلى المدرسة، وقد يرجع ذلك إلى رداءة ملبسه أو عدم اهتمام أهل الطفل بذهابه إلى المدرسة أو اعتبارها مكان لإبعاده عنهم كي يرتاحوا منه إلى غير ذلك من الأسباب التي تجعل الطفل يكره المدرسة ويهرب منها.

4-3- الانطواء على النفس:

قد يعتمد الطفل في هذه المرحلة إلى الانزواء والسلبية بدل العدوان والفعالية والنشاط، ووجه الخطر هنا أن الطفل الذي يتسم بطابع الانطواء قد ينال من البيئة التي يعيش فيها القبول والتشجيع

على اعتبار الانطواء طاعة وامثال، لذلك فإن بذور هذا السلوك حينما تجد لها متلبيا في هذه المرحلة من النمو يسهل عليها بعد ذلك أن تنمو وتفصح عن نفسها في شخصية غير سوية في المستقبل، والسلوك الانطوائي يرجع أصلا إلى سوء التكيف بين الطفل والبيئة التي يعيش فيها وعدم كفاية إمكانية البيئة في إشباع الحاجات النفسية للطفل.

5- خصائص النمو عند الأطفال (9-12) سنة:

كل مرحلة من مراحل نمو الفرد لها مميزاتها الخاصة بها، فهي تتوقف على سابقتها وتؤثر في تابعاتها، فمرحلة الطفولة المتأخرة تتأثر بمرحلة الطفولة الوسطى وهي مفيدة لفهم مرحلة المراهقة التي تليها.

5-1- النمو الجسمي الحركي:

يتميز النمو الجسمي في هذه المرحلة بالبطء في الطول والوزن بحيث تكون نسبة الزيادة في الطول بمعدل 5% لكل سنة، في حين تكون الزيادة في الوزن بمعدل 10% في السنة، وذلك راجع إلى نمو العضلات والعظام، حيث تصبح أقوى من ذي قبل، فيتحمل الطفل بذلك التعب ويقاوم الأمراض.¹

كما تتميز هذه المرحلة بزيادة التوافق العضلي بنسبة كبيرة عن المرحلة السابقة، وكذلك نمو العضلات الصغيرة المسئولة عن الحركات الدقيقة، مما يجعل الطفل في هذه المرحلة متمكنا بدرجة كبيرة من توجيه حركاته والتحكم فيها، ولهط يتصف أداءه الحركي بالرشاقة الانسيابية وحسن التوقيت بالإضافة إلى القوة والسرعة إذا تطلب الأمر ذلك.²

بالإضافة إلى ذلك فإن انحصار نقطة مركز الثقل لجسم الطفل في منطقة بالقرب من قمة العظم الحرقفي، يساعد على حسن احتفاظ الطفل بتوازنه، ويساهم بقدر كبير في تأمين الحركة.³

يدخل الأولاد 11 سنة فترة الاقتراب نحو النضج والمراهقة التي يسبقها نمو انفجاري مختصر في طول الرجلين وبصاحب ذلك زيادة في عرض الكتفين، كما تتضاعف قوة الأولاد في سن 11

1 - عزيزة سماره وآخرون: بيسيكلوجية الطفولة، ب ط، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 1992، ص 134.

2 - أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، ب ط، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003، ص 60.

3 - سعد جلال، محمد حسن علاوي: علم النفس التربوي الرياضي، ط 7، دار المعارف، القاهرة، 1996، ص 151.

سنة بالمقارنة مع سن 6 سنوات وذلك بالنسبة لقوة الرجلين عن الذراعين واليدين، وقد أشار "جوبر" إلى أن التوالي في نمو القوة يظهر أولاً في القوة المميزة بالسرعة للرجلين، يلي ذلك في العضلة ذات الرأسين (في العضد) وعضلات الظهر وأخيراً الساعد.¹

ومن أهم ما يتميز به الطفل في هذه المرحلة سرعة استيعابه وتعلمه للحركات الجديدة والقدرة على المداومة الحركية لمختلف الظروف، وكثيراً ما نصادف ظاهرة تعلم الطفل في الوهلة الأولى، وهذا يعني أن الكثير من الأطفال يكتسبون القدرة على أداء المهارات الحركية دون إنفاق وقت طويل في عملية التعلم والتدريب والممارسة.²

ويتلخص النمو الجسمي الحركي في النقاط التالية:

- مرحلة هدوء أو استراحة بالنسبة لنمو الطول والوزن.
- يتسرع نمو العضلات.
- يقترب حجم القلب والرئتين من الحجم الطبيعي.
- التمكن من التحكم العضلي والتوجيه الهادف للحركات (ضرب الكرة بقوة أو مرونة، إيقاع جري سريع أو بطيء).
- نمو قدرة التعلم الحركي الدقيق والمركب والمتنوع (التنسيق بين البصر والحركة).
- التلاؤم مع الوضعيات الجديدة بسرعة.³

5-2- النمو النفسي الانفعالي:

- تتميز هذه المرحلة بالاستقرار وعدم تقلب المزاج خاصة إذا تم توجيه الطفل إلى نشاط حركي أو عقلي يكون مجالاً لإشباع حاجاته النفسية.
- طفل هذه المرحلة شديد الحساسية لنقد الكبار أو لمجرد مقارنته بأقرانه حيث يسبب له ذلك ألاماً نفسية شديدة قد تقوده أحياناً إلى الانتقام والعدوان.

¹ - وديع فرج ألين: مرجع سابق، ص 100.

² - سعد جلال، محمد حسن علاوي: مرجع سابق، ص 405.

³ - عاقر فاخر: علم النفس التربوي، ط6، دار العلم للملايين، بيروت، 1980، ص 67.

- والطفل في هذه المرحلة معرض للصراع النفسي إذا كان هناك تعارض بين اتجاهات الوالدين أو اتجاهات جماعة الأصدقاء بالنادي أو المدرسة، حيث أنه شديد الولاء لرفاق اللعب بالإضافة إلى ولاءه وانتمائه لوالديه.

- يميل الطفل في هذه المرحلة إلى تقليد الكبار وخاصة ذوي القدرات كأبطال ويتحمس لهم ويدافع عنهم دفاعا شديدا.

- يميل الطفل أيضا إلى التنافس ولكن من خلال جماعة الرفاق مع جماعة أخرى، كما يهوى الرحلات والمغامرات التي تساعده على اكتساب الحقائق التي يدركها الكبار.

- يميل الطفل في هذه المرحلة إلى المرح والفكاهة كما يميل أيضا إلى العنف والخشونة أثناء اللعب حيث يجد في ذلك وسيلة لإظهار ما لديه من قدرات بدنية ومقارنتها بقدرات الآخرين.¹

- يقول محمد مصطفى زيدان بأن: "سلوك الطفل في هذه المرحلة يصبح غير وقائي، إذ يكون مبنيا على مجموعة من الميول والعواطف والاتجاهات التي تتناسب مع الموقف الذي يواجهه، كما يتميز بحب الاستطلاع والمثابرة والطموح الدائم، حيث يغلب على تصرفاته الطابع التفاعلي، وعدم المبالاة وكذا النقد الذاتي والجرأة والحماس، والمبادرة في التعلم الذي يشمل مختلف الفعاليات والأنشطة الرياضية حتى يتضح له المسار في تخصصه".²

5-3- النمو العقلي المعرفي:

يعتبر النمو العقلي جانبا من جوانب النمو عند الإنسان ويفسر بأنه القدرة الذكائية وأن عملية النمو العقلي بمعناها الواسع هي القدرة على التنظيم والتمثيل والاستيعاب والتوازن والتكيف التي من خلالها يتم التغيير في الخطة العقلية.³

ينتقل الطفل في هذه المرحلة من التفكير الخيالي إلى التفكير الواقعي، وتتضح قدرته على إدراك الأزمنة والمسافات والمساحات والحجوم والأشكال، وكذلك القدرة على ربط النتائج بأسبابها وإدراك العلاقة التي تربط بين موضوعين أو أكثر.

1 - أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، ب ط، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003، ص 61.

2 - محمد مصطفى زيدان: النمو النفسي للطفل والمراهق ونظريات الشخصية، ب ط، دار الشروق، القاهرة، 1992، ص 56.

3 - نبيل عبد الهادي: النمو المعرفي عند الطفل، ط1، دار وائل للنشر، عمان، 1999، ص 14.

تزداد قدرة الطفل على تركيز الانتباه وتحويله من موضوع إلى آخر، الأمر الذي يساعده على الاستمرار في نشاط واحد لمدة طويلة والقدرة على الوصف الدقيق والتعامل مع الموضوعات التي يميل إليها بدقة، كما يبدأ في إدراك وفهم المعاني التجريدية مثل: الصدق، الأمانة، الخيانة، العدل، المساواة، الحرية والديمقراطية.

تتميز هذه المرحلة بنمو القدرة على التفكير الابتكاري وبداية ظهور الميول، ويبدو ذلك واضحاً في اهتمامات الطفل بالأنشطة الرياضية كما يستطيع إدراك أوجه الشبه والاختلاف بين موضوعين أو أكثر، ولهذا يستطيع النقد وتوجيه الذات ومن ثم لا يحتاج إلى وقت كبير في تعلم الحركات الرياضية وخطط اللعب البسيطة.¹

5-4- النمو الاجتماعي:

- تتميز هذه المرحلة بالولاء الشديد لجماعة الأصدقاء أو رفاق الملعب لدرجة تصبح عندها معايير جماعة الأصدقاء أهم من معايير الأسرة وبالتالي يصبح تأثير الجماعة على الطفل أكثر من تأثير الأسرة عليه، ولهذا يطلق على هذه المرحلة من النمو بمرحلة تكوين العصابات.
- ينضم الطفل في هذه المرحلة بمنتهى السرعة والسهولة إلى الجماعات التي تتكون تلقائياً وفي نفس الوقت يسعى إلى الجماعات المنظمة التي يستطيع من خلالها إشباع هواياته كجماعات الفنون، الرحلات، الكشافة، المعسكرات والفرق الرياضية، فيخضع الطفل تماماً إلى القيادة ويسعى إلى معاونتها والالتزام بتنفيذ تعليماتها.
- يتعصب كل جنس في هذه المرحلة للجنس الذي ينتمي إليه، وقد يصل الأمر إلى مستوى العداء ضد الجنس الآخر.²
- يبحث طفل هذه المرحلة عن تشجيع الكبار والمعاملة المرضية لهم، وإظهار قدراته وصفاته الاجتماعية (احتشام، نظافة، نجاح في الدراسة، أخذ أدوار ...).³

1 - أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، ب ط، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003، ص 60.

2 - نفس المرجع : ص 60.

3 - محمد حسن علاوي: علم النفس التربوي الرياضي، ط7، دار المعارف، القاهرة، 1983، ص 405.

6- الطفل والممارسة الرياضية:

6-1- أهمية الرياضة في نمو شخصية الطفل (9-12) سنة:

لقد أصبحت الرياضة غني عصرنا الحديث حاجة فيزيولوجية تتطلبها صحة الإنسان، حيث يتفق الجميع على أنها أساسية للنمو الجسمي السليم، والطفل في هذه المرحلة تزداد حاجته للنشاط الحركي، ويمثل اللعب أحد أهم أهدافه، كما تزداد مهارته ويساعده خياله وحبه للتقليد على إتقان حركات معينة، ومن جهة أخرى تلعب نشاطات الفريق الرياضي دورا حاسما، إذ يجد الأطفال المجال الرياضي الذي يساعدهم على تكوين الجماعات الرياضية التي يميلون إليها فالجماعات الرياضية زيادة على أنها تشبع متطلبات نمو الطفل الاجتماعية فهي تزوده أيضا بالأسس المهارية والتي تساعده على الاستمرار في العمل لمدة أطول.

وتلعب الرياضة دورا هاما في إشباع بعض الميول العدوانية والعنف لدى بعض الأطفال وذلك في الألعاب والمنافسات العنيفة مثل الملاكمة، الرقي، وكما تعد الرياضة أيضا مجالا للإعلام يحاول بها الطفل التعبير عن دوافع ما.

ويقول "مارك دوران" أن: "الأطفال المنخرطين في النوادي الرياضية كمارسين معظم أوقات فراغهم لممارسة الرياضة، بحيث تقدر بـ 5 ساعات في الأسبوع تقريبا، تفسر الوضعية الراقية التي تحتلها الرياضة في حياة الطفل".¹

وفي الرياضة البدنية مجالا للإعلام وهي طريقة يحاول فيها الطفل التعبير عن دافع مرغوب فيه، ويعد التعاون عن طريق الأنشطة الرياضية من أهم العوامل الاجتماعية التي تؤثر في حياة الطفل، لأن شعوره بالاندماج في الحياة يساعده عند الكبر أن يعيش في وسط جماعة منتظمة حيث أن اللعب يساعد الطفل على الاتصال بالجميع وتختلف ظروف الأطفال بعضهم عن بعض في مدى هذا التعامل مع المجتمع ومما لا شك فيه يمكننا أن نحصل على نتيجة عالية في حياة الطفل الاجتماعية إذا حاولنا تدریجة أثناء نموه على الألعاب الجماعية.²

¹ - عبد العزيز القوس: الصحة النفسية، ب ط ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1984، ص 06.

² - عواطف أبو العلاء: التربية السياسية للشباب ودور التربية الرياضية، مطبعة النهضة، القاهرة، 1996، ص 177.

6-2- الأسباب المؤدية للممارسة الرياضية:

من الأوائل الذين اهتموا بالأسباب المؤدية للمشاركة عند لاعبي البيسبول هو الباحث "سكويك" حيث أثبت أن لاعبي البيسبول أتوا في أول مرة من أجل الترفيه والتسلية، كما أن هناك نتائج مماثلة جاء بها "ساب" و"هويستركر" حيث استخلصا أن الأطفال قبل كل شيء أتوا للممارسة الرياضية باحثين عن التسلية واللهو، ثم للتعلم واكتساب مهارات حركية وتقنية جديدة، وليصبحوا في لياقة بدنية جيدة، ويحققوا اللعب مع الأصدقاء.

ويرى "مارك دوران" أن هناك عدة عوامل تدفع الطفل للممارسة الرياضية وهي كالآتي:

- يجمع ثلاث اتجاهات للممارسة الرياضية في الفوج، كالعامل داخل الجماعة، خلق روح التضامن في الفريق الرياضي، الرغبة في الانتماء إلى الفريق الرياضي.
- اكتساب لياقة بدنية جيدة كالبحث عن التمتع بصحة جسمانية جيدة.
- الحصول على علاقة جيدة مع المدرب أو المربي، بالإضافة كذلك إلى إرضاء الآباء والأصدقاء.
- البحث عن التسلية واللهو.

6-3- مطالب الطفولة المتأخرة (9-12) سنة:

- لكل مرحلة من مراحل النمو مطالب تساعد الطفل على الانتقال من مرحلة إلى أخرى فيرى الدكتور "مصطفى فهمي" أن هذه المرحلة تتميز بمطالبها بما يلي:
- تعلم المهارة الجسمية الحركية الضرورية لمزاولة الألعاب والنشاطات العادية: فإذا نظرنا إلى النمو الحركي في الفترة السابقة من (6-8) سنوات سوف نجد أن الحركات غير دقيقة وفي هذه الفترة يصل الطفل إلى استعمال العضلات الدقيقة، مما يجعل حركاته محدودة ودقيقة.
 - تكوين اتجاه سليم نحو الذات ككائن حي ينمو: ويتلخص ذلك في اكتساب عادات العناية بالجسم والنظافة وتكوين القدرة على استخدام الجسم استخداما يحس فيه الطفل بالرضا وتكوين نظرة سليمة نحو الجسم.
 - تعلم التعامل مع الرفاق والأقران: تعلم أصول الأخذ والعطاء وتكوين الأصدقاء والتعامل مع الأطفال الآخرين.

- تعلم دوره الجنسي في الحياة: إذ يتعلم الطفل أنه رجل يجب عليه تقبل المسؤولية المنوطة به.
- تعلم المهارات الأساسية في القراءة والكتابة والحساب: عند نهاية هذه المرحلة يكون الطفل قادراً على القراءة والكتابة بخط واضح والقيام بالعمليات الحسابية الأساسية.
- تكوين المفاهيم والمدرجات الخاصة بالحياة اليومية: اكتساب أفكار حول الشؤون المهنية، المدنية، الاجتماعية العادية، تكوين روح المسؤولية وحب العمل.
- تكوين الضمير والقيم الأخلاقية والمعايير السلوكية الخاصة والعامة: تندعم هذه المفاهيم أكثر لدى الطفل في هذه المرحلة من خلال التربية سواء في البيت أو في المدرسة وينتقل الطفل من الخضوع إلى مبدأ الواقع حيث يصبح قادراً على تقسيم أفعاله وتحمل تبعات سلوكياته.
- تكوين اتجاهات نفسية متصلة بالتجمعات البشرية والمنظمات الاجتماعية: تكوين روح التعامل والتكفل الاجتماعي، احترام حقوق الآخرين، حرية الرأي، الوطنية وحب الوطن.¹

6-4- حاجات الأطفال للممارسة الرياضية:

لقد اهتم العديد من الباحثين بدراسة حاجات إقبال الأطفال على ممارسة الأنشطة الرياضية رغم تعددها واختلاف درجاتها، ونظراً لتعدد الأهداف التي يمكن تحقيقها عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية إلا أن معرفة احتياجات الأطفال هي مفتاح إثارة دوافعهم ومن أهم الحاجات البارزة التي يسعى الطفل إلى إشباعها بالممارسة الرياضية ما يلي:

أ- الحاجة إلى الإثارة والمتعة:

تظهر الحاجة إلى المتعة بوضوح في تلك المشاهد التنافسية بين الأطفال والرغبة في التفوق ونلاحظ هذه المتعة لدى الأطفال (9-12) سنة عندما ينغمسون في نشاط رياضي معين ويفقدون الإحساس بالزمن ويشعرون أن كل شيء يسير على الوجه الصحيح، فهو غير متوفر وهذه الخبرة تتسم

¹ -مصطفى فهمي: التكيف النفسي، مكتبة مصر، القاهرة، 1988، ص 44-46.

بالتركيز الشديد، والشعور بسيطرة الطفل على نفسه، وعلى البيئة المحيطة به،¹ وعليه فإن كل فرد منا يحتاج إلى قدر من التنشيط والإثارة على حسب طبيعته أو ما يطلق عليه علماء النفس "الحاجة إلى الاستثارة" ويفضل البعض مستوى عالي من الإثارة بينما يرى البعض الآخر أن يكون هذا المستوى منخفضاً،² وفي كلتا الحالتين يشعر الطفل بالإشباع والمتعة والانغماس تماماً في النشاط.

ومن جهة أخرى قد يحدث في بعض الأحيان نتيجة للتدريب الطويل أن تصبح الممارسة شيئاً غير ممتع، فهو لا يزيد درجة الإثارة بالقدر الملائم، وإنما يزيد بدرجة مبالغ فيها وعندئذ تتحول ممارسة النشاط الرياضي إلى مصدر للتوتر والشعور بالقلق.³

ب- الحاجة إلى الانتماء:

إن الحاجة إلى الانتماء تتلخص في رغبة الطفل في أن تكون الجماعة التي ينتمي إليها تريده فعلاً داخلها، وتتمتع بصحبته وتفتقده إذا غاب، ويختار بعض الأطفال المشاركة في الأنشطة الرياضية لرغبتهم في الانتماء إلى جماعة الرفاق، فهم يريدون بـ"ملك إشباع حاجة الانتماء لديهم وليس تحقيق مجد أو شهرة.

إن مرحلة الطفولة المتأخرة تتميز بالميل إلى تكوين الأندية والجماعات والتي تتميز بقوانين داخلية تحكمها، ويتميز أفرادها بالمودة والتماسك والتضامن، وقد تختار قائداً لها غالباً ما يكون ذو قدرة على التنظيم، واهتمامات مع الجماعة أو التفرقة في بعض النواحي وخاصة الجسدية منها، مما يجعله يتميز نوعاً ما عن باقي أفراد الجماعة.⁴

ج- الحاجة إلى إثبات الذات (النجاح):

إن الحاجة إلى النجاح لا تقل أهمية عن باقي حاجات الطفولة المتأخرة فالفشل المتكرر سوف يحبط من عزيمة الطفل ويجعله يتخلى عن هذا العمل أو ذلك، وقد يكبر هذا الشعور فيصبح

1 - أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص 85.

2 - أمينة إبراهيم شليبي، مصطفى حسن باهي: الدافعية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999، ص 70.

3 - أسامة كامل راتب: مرجع سابق، ص 85.

4 - محمد مصطفى زيدان: سيكولوجية النمو، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1992، ص 214.

الطفل سلبيا متخوفا من القيام بأي عمل فيعقد روح البحث والمبادرة، وقد يصل الأمر أحيانا إلى حد التوقوع على النفس، والدخول في اضطرابات ولعل أهمها الخجل الذي يتولد عنه عدم الثقة بالنفس. والنجاح هو الحالة الغالبة على معظم الأطفال، وذلك لإظهار الكفاءة والجدارة للفوز بتقدير الآخرين، ويعود هذا إلى نظرة المجتمع عادة للشخص الذي يحقق المزيد من الإنجاز، وعلى أنه أكثر قيمة من غيره الذي يكون إنجازة أقل، وفي مجال النشاط الرياضي يقاس الإنجاز من خلال عامل واحد وبسيط ألا هو المكسب، فالمكسب يعني النجاح والخسارة بالطبع تعني الفشل. والاعتماد على هذا العامل (المكسب) وحده يؤدي إلى عدم تدعيم قيمة الذات للطفل، ومن ثم عدم استقرار الثقة بالنفس، أي في حالة الاعتماد على المكسب والخسارة كعامل أساسي، فإن تدعيم الثقة بالنفس يعتمد على عامل غير مستقر لأن المكسب غير مضمون دائما، فضلا على أنه في الغالب نصيب عدد معين من الرياضيين.¹

¹ - أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص 234.

II- الصفات البدنية:

1- تعريف الصفات البدنية:

يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفياتي والكتلة الشرقية مصطلح "الصفات البدنية" أو "الحركية" للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية للإنسان وتشمل كل من (القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة) ويربطون هذه الصفات بما نسميه "الفورمة الرياضية" التي تتشكل من عناصر بدنية، فنية، خططية ونفسية، بينما يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها اسم "مكونات اللياقة البدنية" باعتبارها إحدى مكونات اللياقة الشاملة للإنسان، والتي تشتمل على مكونات اجتماعية، نفسية، عاطفية وعناصر اللياقة البدنية عندهم تتمثل في العناصر السابقة على حسب رأي الكتلة الشرقية بالإضافة إلى (مقاومة المرض، القوة البدنية، الجهد العضلي، التحمل الدوري التنفسي، القدرة العضلية، التوافق، التوازن والدقة)، وبالرغم من هذا الاختلاف إلا كلى المدرستين اتفقتا على أنها مكونات وأن اختلفوا حول بعض العناصر.¹ وتطرقنا في بحثنا هذا إلى عناصر اللياقة البدنية على حسب رأي الكتلة الشرقية.

2- أنواع الصفات البدنية:

1-2- القوة:

يرى العلماء أن القوة العضلية هي التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولات الرياضية كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية بعض الصفات البدنية الأخرى كالسرعة، التحمل، الرشاقة، كما يرى خبراء الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية والرياضية أن الأفراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية في القدرة البدنية العامة ويمكن تعريف القوة بأنها قدرة العضلة في التغلب على المقاومات المختلفة (خارجية، داخلية).²

القوة هي "القدرة على تحمل خارجي بفضل المجهود العضلي، وفزيولوجيا نستطيع تعريف القوة بأنها التوتر الأقصى الذي تحدثه العضلة أثناء التقلص".

¹ محمود عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، 1992، ص

أما تعريف القوة في مجال اللعبة فهي: "مقدار العضلات على التغلب على المقاومات المختلفة وقد تكون هذه المقاومات جسم اللاعب نفسه أو المنافس أو الكرة أو الاحتكاك"¹.

2-2-1- أنواع القوة:

يمكننا تقسيم صفة القوة إلى الأنواع الرئيسية التالية والتي اتفق عليها معظم علماء التربية البدنية والرياضية:

أ- القوة العضلية القصوى: وتعني أكبر قوة تستطيع العضلات توليدها من أقصى انقباض إرادي لها.

ب- سرعة القوة: وتعني مقدرة العضلات في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية عالية.

ج- تحمل القوة: وتعني المقدرة على التغلب على المقاومات لفترات طويلة.²

2-1-2- تنمية القوة عند الأطفال (9-12 سنة):

إن تنمية القوة يلعب دورا هاما في التموين العام للطفل، كما يجب عند تنمية القوة أخذ الحذر من خصائص الجسم خلال فترة النمو، حيث يكون الجهاز العضلي للطفل رخو ولين لافتقاره لمادة الكالسيوم، كما أنه يملك مقاومة ضعيفة، وعلى حسب "واينتش" الجهاز العظمي لا يكتمل نموه إلا في المرحلة من 17-20 سنة.

إن الألعاب والأعمال الحركية التي تعتمد على القوة تستطيع مساعدة الطفل في هذه المرحلة على تحسين القوة في وقت مبكر.

2-2- المرونة:

تعد المرونة عنصرا مهما من عناصر اللياقة البدنية أثناء الأداء الحركي الرياضي، كما تشكل مع باقي الصفات البدنية الأخرى الركيزة التي يتأسس عليها اكتساب وإتقان الأداء الحركي فهي تعبر عن مدى الحركة في مفصل واحد أو عدد كبير من المفاصل، فيعرفها "باروف" بأنها: "مدى سهولة

¹ - حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، ب ط، دار الفكر العربي، 1974، ص 62.

² - مفتي إبراهيم حماد: بناء فريق كرة القدم، ط1، دار الفكر العربي، 1993، ص 216.

الحركة في مفاصل الجسم المختلفة"، أما "خارابوجي" فيرى بأنها: "القدرة على أداء الحركات لمدى واسع".¹

2-2-1- أنواع المرونة:

هناك نوعان من المرونة هما:

أ- المرونة العامة: تعني مقدرة المفاصل المختلفة بالجسم على العمل في مدى واسع.

ب- المرونة الخاصة: تعني مقدرة المفاصل الضرورية الاستخدام في نشاط ما من العمل في مدى واسع.²

وهناك علماء يقسمون المرونة إلى نوعين هما:

ج- المرونة الإيجابية: هي مقدرة المفصل على العمل في مدى واسع نتيجة لانقباض مجموعات عضلية معينة تعمل على هذه المفاصل مثل ثني الجذع أماما بصورة تلقائية بدون مساعدة.

د- المرونة السلبية: تحصل بواسطة الفعالية للقوى الخارجية، أي أقصى مدى الحركة الناتجة عن تأثير بعض القوى الخارجية كما هو الحال عند أداء التمرينات بمساعدة زميل، وتكون درجة المرونة السلبية أكبر من درجة المرونة الإيجابية.

2-2-2- تنمية المرونة عند الطفل:

إن الطفل في هذه المرحلة من العمر يملك درجة كبيرة من المرونة المفصلية، وهذا راجع كون المفاصل والأوتار لم تنضج بعد، بحيث نجد أن مرونة العمود الفقري تصل إلى أعلى درجاتها في حوالي السن (8-9 سنوات)، ثم بعد ذلك تنخفض تدريجياً وتعتبر السن (10-12 سنة) كأفضل سن لتحسين مرونة العمود الفقري.

ومن جهة أخرى نستطيع أن نلاحظ انخفاض قدرة تمديد الأرجل عند مفاصل عظم الفخذ ومرونة مفصل الكتفين ويمكن أن تحدث إصابات إذا تعرضت المفاصل إلى تأثير كبير ويمكن أكثر إلى

1 - محمود عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطيء: مرجع سابق، ص 220.

2 - مفتي إبراهيم حماد: مرجع سابق، ص 226.

الخطر إذا نشطت بواسطة تمارين غير ملائمة فالتمارين في هذا السن من العمر يستحسن أن تكون على شكل ألعاب.

2-3- الرشاقة:

تعتبر الرشاقة من القدرات البدنية الهامة ذات الطبيعة المركبة، حيث أنها ترتبط بالصفات البدنية الأخرى، وتعني الرشاقة بشكل عام أنها قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغيير أوضاعه أو اتجاهه بسرعة ودقة، ويعرفها "مانيل" بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس".¹

2-3-1- تنمية الرشاقة عند الطفل (9-12 سنة):

الرشاقة صفة أساسية تظهر علاقتها بالنواحي النفسية خاصة في فترة التعلم الحركي وخاصة عند الأطفال الذين يؤدون الحركات بسرعة وإتقان، ومن الممكن اكتسابها بشكل جيد في الألعاب المختلفة.²

يبدأ التدريب على الرشاقة في الأعمار المبكرة في عمر (5-8 سنوات) ويستقر التدريب عند الجنسين في عمر (8-10 سنوات)، وإمكانية تطوير الرشاقة ينبغي الاعتماد على وسائل خاصة تهدف إلى تطوير القدرات التوافقية باستخدام أشكال متنوعة فيجب العمل على:

- إكساب الطفل عدد كبير من المهارات الحركية المختلفة.

- الأداء العكسي للتمارين.

- خلق مواقف غير معتادة لأداء التمارين.

- التغيير في أسلوب أداء التمارين.

ويرى "أروين" أن نوعية نجاح التنسيق هي القاعدة الأساسية لتطوير النتائج الرياضية على المدى الطويل، وأن نوعية العمل المتناسق يؤثر على سرعة ونوعية التعلم للتقنية الرياضية ولتحقيق هذا العمل يستلزم الاعتماد على طريقة اللعب.³

1 - محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطيء: مرجع سابق، ص 197.

2 - نفس المرجع، ص 180.

3- نفس المرجع، ص 198.

2-4- السرعة:

يرى البعض أن مصطلح السرعة في المجال الرياضي يستخدم للدلالة على تلك الاستجابة العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي والاسترخاء العضلي ويرى البعض الآخر أنه يمكن تعريف السرعة بأنها القدرة على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن، ومن جهة أخرى يعرفها "بيوكر" بأنها قدرة الفرد على أداء حركات متتابة من نوع واحد في أقصر مدة.¹

ويؤكد "هولمان" بأن السرعة تعتمد على:

- القوة العظمى.
- سرعة انقباض وتقلص العضلات.
- نسبة طول الأطراف إلى الجذع.
- التوافق.
- نوعية الألياف العضلية.
- قابلية التلبية ورد الفعل في البداية.

2-4-1- أنواع السرعة:

نستطيع تمييز أنواع عديدة من السرعة:

أ- السرعة الدورية (*Vitesse Cyclique*):

وتعني ارتباط الحركة بالقوة وكمثال على ذلك الجري السريع في الألعاب الرياضية مع تغيير الاتجاه.²

ب- سرعة رد الفعل:

يقصد بها المقدرة على الاستجابة لمؤثرات خارجية في أقصر زمن ممكن، وبالتكرار تصبح هذه الحركات لا إرادية كالقفز والركض والضرب والانتباه نحو مؤثرات خارجية، ويمكن أن نطلق على هذه الاستجابة رد الفعل المكتسب، أما فيما يخص رد الفعل الطبيعي فهو صفة وراثية أي يولد مع الطفل، ويمكن ملاحظة ذلك جلياً عند الأطفال الصغار من خلال الفروق التي تظهر بينهم مبكراً، كما أنه يشكل أساس رد الفعل المكتسب.³

¹ - تشارلز يوتشر: أسس التربية البدنية، ترجمة حسن معوض وكمال صالح، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 1964، ص 181.

² - أثير صبري، عقيل عبد الله الكاتب: التدريب الدائري، مطبعة علاء، بغداد 1980، ص 48.

³ - ثامر محسن واثق تاجي: كرة القدم وعناصرها الأساسية، المطبعة الجامعية، بغداد 1976، ص 56.

ج- السرعة الانتقالية:

تعني الانتقال من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة وبأقصر فترة زمنية.¹

د- سرعة الحركة (الأداء):

يقصد بها أداء حركة أو عدة حركات مركبة معا في أقل زمن ممكن.²

2-4-2- تنمية السرعة عند الطفل (9-12 سنة):

إن العوامل الوظيفية للسرعة تحدد وراثيا، وتنمية هذه العوامل يتم مبكرا لدى الطفل حسب "Weineck" ويرى "Relhok - Relmemts - Rezmok" أن في السنوات المدرسية الأولى من عمر الطفل يتم فيها أكبر تطور للتوتر وسرعة الحركة، فيجب إذا الأخذ بعين الاعتبار التطوير العام للعوامل البدنية للطفل، واللجوء أكثر إلى تمارين السرعة، والتركيز أكثر على التمارين التي تتطلب الاستجابة السريعة (رد الفعل)، والتمارين التي تتطلب قدرات عالية من التوافق الحركي وعلى التسارع وسرعة الحركة، وفي مقدمة هذه التمارين الألعاب الصغيرة والتي تبني على عنصر اللعب والمطاردات، والتي تفسح المجال أمام التصرفات الخاصة بالسرعة مما يمنع تشكيل عائق السرعة الذي يؤدي إلى ركودها.

2-5- التحمل:

يعتبر التحمل من الدعائم الأساسية للياقة البدنية في الفعاليات الرياضية التي يتطلبها الإعداد البدني لفترة طويلة، وتختلف تعاريفه بالنسبة لكل عالم، فيعرفه "تشارلز بوش" أنه القدرة على القيام بانقباضات مستمرة وطويلة باستخدام عدد من المجموعات العضلية بقوة ولمدة كافية لالتقاء التعب والعبء على وظائف الجهاز الدوري والتنفسي، ويعرفه "خارابوجي" بأنه القدرة على تحقيق عمل مرتفع الشدة لأطول فترة ممكنة.³ بينما يعرفه "أوزلين" على أنه قابلية الفرد على أداء عمل حركي بحجم معين لفترة طويلة دون انقطاع.⁴

2-5-1- أنواع التحمل:

1 - قاسم حسن حسين، قيس ناجي عبد الجبار: كمونات الصفات الحركية، مطبعة الجامعة، بغداد، 1984، ص 84.

2 - مفتي إبراهيم حماد: مرجع سابق، ص 220.

3 - محمود عوض بسيوني، فيصل الشاطي: مرجع سابق، ص 186.

4 - قاسم حسن حسين، قيس ناجي عبد الجبار: كمونات الصفات الحركية، مطبعة الجامعة، بغداد، 1984، ص 102.

أ- التحمل العام:

هو القدرة على التحمل لفترة طويلة دون هبوط مستوى الكفاءة أو الفعالية وذلك باستخدام مجموعات كبيرة من العضلات وبمستويات متوسطة من الحمل من استمرار عمل الجهاز الدوري والتنفسي بصورة طبيعية وهذا حسب رأي الدكتور صلاح السيد قدوس الذي يرى أيضا أن التحمل العام هو عبارة عن أداء عملي لتكوين مقاومة ضد التعب الجسمي نتيجة استغراق وقت طويل للعمل وارتباط صفة التحمل ارتباطا وثيقا بظاهرة التعب.¹

ب- التحمل الخاص:

يعرفه "رياتشكوف" أنه قبلية الرياضية على مقاومة التعب الذي يحصل خلال مراحل أداء فعالية رياضية معينة.²

2-5-2- تنمية التحمل عند الطفل من (9-12 سنة):

للتحمل أهمية كبيرة بين الصفات البدنية الأخرى، والمرحلة المفضلة لتنميته هي من (8-12 سنة) فالطفل الذي يمارس الرياضة في هذه المرحلة يكون جهازه التنفسي متطور عن الذي لا يمارس أية رياضة، كما تكون له القدرة والقابلية للتكيف مع التدريب الهوائي خاصة بالمقارنة مع الراشد، وبما أن الألعاب المصغرة تسمح للطفل أن يكون دائم الحركة وبالتالي ينمي لديه التحمل.

III- الألعاب الصغيرة:

تعتبر الألعاب أحد الأنشطة الرياضية الهامة في مجال التدريب الرياضي المناسب لجميع الجنسين، وهي أحد المكونات الرئيسية لأي برنامج للتدريب الرياضي ويفضله الكثيرون لأنه قريب من طبيعة الفرد وميوله بالإضافة إلى دورها المهم في النمو السليم والمتكامل للفرد (النمو البدني، الحركي، الانفعالي، الاجتماعي)، والذي يعود على الفرد من ممارسته.

1- تعريف الألعاب الصغيرة:

هناك عدة تعريفات للألعاب الصغيرة من أهمها:

1 - صالح السيد قدوس: الأسس العلمية الحديثة في رياضة الملاكمة، ط1، دار الفكر العربي ، 1977، ص 68.

2 - قاسم حسن حسين: المرجع السابق.

* "هي عبارة عن ألعاب بسيطة يشترك فيها أكثر من فرد ليتنافس وفق قواعد مسيرة لا تقتصر على سن أو جنس أو مستوى بدني معين ويغلب عليها طابع الترويح والتسلية وقد تستخدم بأدوات أو بأجهزة أو بدونها".¹

* "مجموعة متعددة من ألعاب الجري وألعاب الكرات أو التي تمارس باستخدام الأدوات الصغيرة وألعاب الرشاقة وما إلى ذلك من مختلف الألعاب التي تتميز بطابع المرح والسرور والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها وسهولة ممارستها وتكرارها عقد بعض الإيضاحات البسيطة".²

* "وسيلة تربوية فعالة في إثارة دوافع المتعلمين نحو تحقيق الهدف كما أنها تشبع حاجات الفرد إلى الشعور بالاعتبار والتقدير من الآخرين".³

* "هي تلك التمارين المحببة إلى نفوس اللاعبين والتي تجري على مساحات ضيقة وبعد معين من اللاعبين، قد يكون هذا المعدل متساويا أو متفاوتا حسب الأهداف التي يسطرها المربي".⁵

من خلال هذه التعاريف الموجزة المدرجة يمكننا القول بأن الألعاب الصغيرة هي عبارة عن ألعاب غير محددة القوانين والشروط، فهي مجالات مختلفة تساعد كل فرد سواء كان طفلا صغيرا أو راشدا على التعلم حسب قدراته الخاصة وإمكانياته وفقا لميوله ورغباته الذاتية من أجل الاكتساب والترويح والمتعة والسرور.⁶

2- أهداف الألعاب الصغيرة:

لطريقة الألعاب الصغيرة أهمية كبيرة في بلوغ مجتمعه لتطوير الصفات البدنية وفي نفس الوقت لتطوير المهارات الفنية للطفل من أجل تكوين ذاكرة حركية للطفل في المستقبل ومن بين تلك الأهداف:

- تطوير وتحسين الصفات البدنية.

1 - أمين أنور الخولي: التربية الرياضية المدرسية، ط3، 1994، ص 171.

2 - عطيات محمد خطاب: أوقات الفراغ والترويح، ط1، 1990، ص 63

3 - وديع فرد الدين: مرجع سابق، ص 293-294

5 - حنفي محمود مختار: كرة القدم للناشئين، ب ط، دار الفكر العربي، ب س، ص 135-136.

6 - نفس المرجع، ص 135-136.

- تحسين الأداء المهاري للأطفال.
- تطوير الصفات الإرادية لدى الأطفال مثل العزيمة، المثابرة، الثقة في النفس ... الخ.
- إدخال عامل المرح والسرور إلى نفوس الأطفال.
- اكتساب الأطفال الصفات الخلقية الحميدة مثل الإحساس بقيمة العمل الجماعي، التعاون، الطاعة وتحمل المسؤولية ... الخ.
- وتعتبر الألعاب الصغيرة من بين الطرق التدريبية الحديثة والأكثر فعالية فالموضوعات والتركيبات الحالية موجودة بصفة جلية في مختلف أشكالها وذلك حسب خصائص الأهداف المسطرة لذا فالأغلبية من المربين يحضرون لاعبيهم في مربعات صغيرة ومساحات صغيرة.

3- خصائص الألعاب الصغيرة:

- لا يشترط ممارستها طبقا لقواعد وقوانين دولية معترف بها إذ لا يرتبط فيها زمن اللعب وعدد اللاعبين أو مساحة وحجم ومكان اللعب أو مواصفات الأدوات المستخدمة بأية اشتراطات أو قواعد دولية.
- سهولة تغيير قواعد وقوانين اللعبة بما يتناسب مع الظروف والمناسبات أو بما يتلاءم ومحاولة تحقيق بعض الأهداف الترويحية المعينة، وفي كثير من الأحيان يمكن قيام اللاعبين بتحديد أو اختيار القوانين التي يرغبون في تطبيقها أثناء اللعب.
- عدم وجود مهارات حركية أو خطط ثابتة لكل لعبة.¹

4- علاقة الألعاب الصغيرة بالصفات البدنية:

إن المهمة الرئيسية للألعاب الصغيرة تكمن في تطوير وتنمية القدرات الحركية للطفل وخاصة مرحلة (9-12 سنة)، وهذه المرحلة تعتبر خصبة للمهتمين بتربية الطفل حركيا حيث يمتاز الطفل بالنشاط والحيوية والميول إلى أنشطة رياضية يغلب عليها طابع الألعاب كذلك يمتاز الطفل بالابتهاج والرضا والزيادة في نمو مقدرتهم على تحقيق النشاط الرياضي.

وهنا تظهر أهمية الألعاب الصغيرة في إتاحة الفرص للأطفال لتطوير قدراتهم الحركية كما يجب في هذه المرحلة زيادة الاهتمام والتركيز على الأداء من حيث شكل المهارة والدقة، كما أن هذه المرحلة ملائمة لكسب وصقل المزيد من المهارات المركبة واستخدامها في الألعاب الصغيرة لأنشطة رياضية معينة، كما أن تنمية وتطوير القدرات الحركية تنجز من خلال الحصص التي تتضمن تمارين وألعاب ونشاطات رياضية وهذا

¹ - عطيات محمد خطاب: مرجع سابق، ص 171.

ما توفره الألعاب الصغيرة أثناء الظروف المعقدة كضيق المساحة وتحديد عدد الممارسين .. الخ.¹ كذلك الألعاب الصغيرة تعتمد بشكل أساسي على الصفات البحتة (قوة، سرعة، مرونة، رشاقة ... الخ، والحركات الأصلية وأنماطها الشائعة فإن ممارستها تتيح للمشاركين اكتساب المهارات والقدرات الحركية خلال هذه الممارسة.²

5- مبادئ اختيار الألعاب الصغيرة: يمكن حصر هذه المبادئ في النقاط التالية:

- فهم الغرض من اللعبة ومراعاة الظروف التالية: السن، الجنس، النمو.
- أن يكون هناك توافق بين غرض المعلم من اللعبة ورغبة التلاميذ فيها وتهيئ الغرض لاكتشاف قابليتهم البدنية والحركية.
- مراعاة قانون التدرج التعليمي للواجبات الحركية المتعلمة حيث تنتقل بالمتعلم تدريجياً من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد، وبصفة عامة نبدأ بالألعاب البسيطة لنصل إلى الألعاب المعقدة.
- مراعاة أن تكون الألعاب متنوعة ومشوقة واقتصادية وبما يتفق مع احتياجات الموقف التعليمي.
- عدم الانتقال من لعبة إلى أخرى إلا بعد تأكد المعلم من أن جل التلاميذ قد أنجزوها واستوعبوا قوانينها بشكل جيد.

- إعادة عرض اللعبة إذا كان الموقف التعليمي يتطلب ذلك مع مراعاة ألا تكون الإعادة لمجرد التكرار فقط
- العمل على تحقيق الراحة النفسية للتلاميذ وذلك بشرح اللعبة بالتفصيل قبل بدايتها.³
- مراعاة المشاركة لجميع التلاميذ.

6- تنظيم تعليم الألعاب الصغيرة:

- إن أهمية التطور في تعليم المهارات يكون مبني على علاقة بالأنشطة الحركية الأخرى وتحمل هنا معنى التكرار، ويعتبر بناء الأساس المتين ضرورة للنجاح في ألعاب الفرق ولتأكيد التقدم المهاري في ألعاب الفرق فإن التعليم في الفصل عادة ينظم عند استخدام طريقة التدريس المباشرة وبهذا التوالي:
- تعليم ممارسة المهارات الأقل صعوبة أولاً.
- أداء الألعاب الصغيرة التي تعمل على ممارسة المهارات في مواقف اللعب.
- إعادة ممارسة النشاط والمهارات.

¹ - قري عبد الغني وآخرون: أهمية استعمال الألعاب المصغرة لتنمية القدرات الحركية والنفسية لتلاميذ الطور الثاني (9-12 سنة)، مذكرة لسانس، 2004، ص 41

² - رحومني الجليلي وآخرون: مكانة الألعاب الصغيرة في دروس التربية البدنية والرياضية، مذكرة لسانس، 1997، ص 31.

³ - قاسم المندلاوي وآخرون: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، دار الفكر العربي، 1990، ص 172-

- أداء اللعبة الأساسية في الفريق.

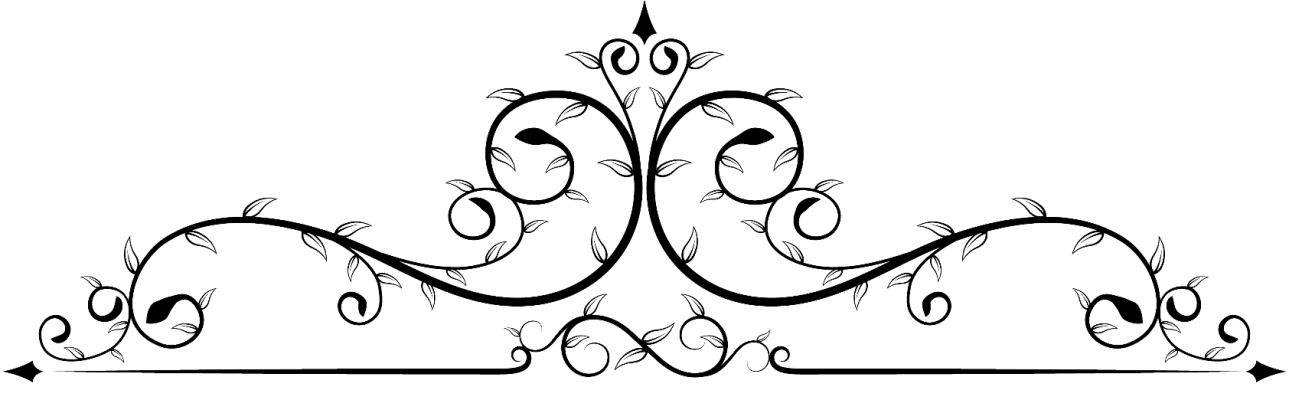
- تمرينات على المهارات أو الصفات البدنية.

ويبدأ تقديم مهارات الألعاب الجماعية غالبا من الصف الرابع أي سن التاسعة، ولكن لا يمكن أداء اللعبة عادة قبل الصف الخامس أي سن العاشرة ولو أن ميول وحاجات واستعدادات أطفال مجموعة معينة سوف تحدد متى تدرس لها، ويكون تقدم المجموعة في أداء المهارات محددًا بكمية الوقت المخصص للتدريس لهذه المراحل المتتالية السابقة، وتبعًا لذلك فإن مستوى الصف الدراسي الذي يمكن تعليمك هذه المراحل مختلف من مدرسة لأخرى.¹

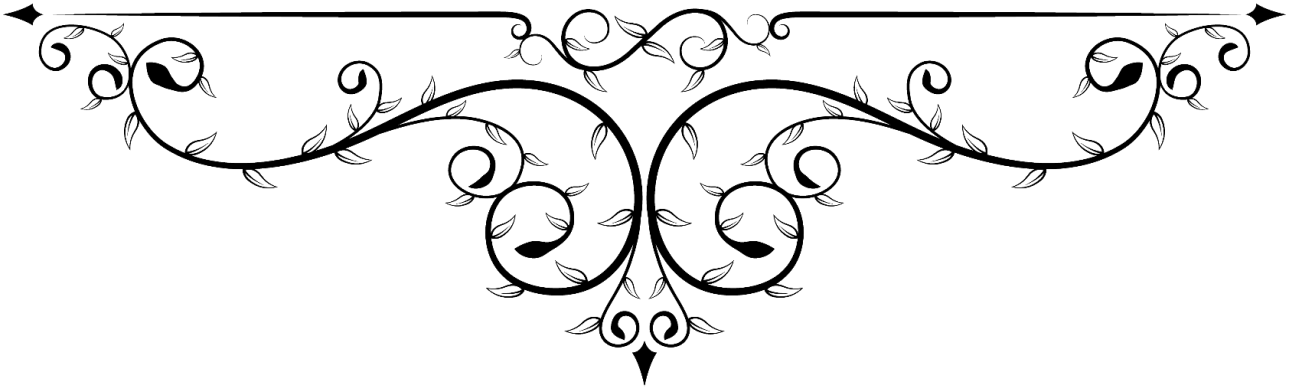
خلاصة:

بعد التطرق لأهم الجوانب الخاصة بالألعاب الصغيرة من تعريف وتبيان دورها وأهميتها وكذلك الصفات البدنية المنمية من خلال هذه الألعاب الصغيرة وأهم خصائص الفئة العمرية المناسبة لهذه الألعاب، يمكن أن نقول بأن الألعاب الصغيرة تعد أحد أهم الأنشطة في مجال التدريب الرياضي المناسب خاصة في هذه المرحلة العمرية (9-12) سنة ولجميع الأعمار ولكلا الجنسين على السواء، وهي أحد المقومات الرئيسية لأي برنامج تدريبي، ويفضلها الكثيرون لأنها قريبة من طبيعة الفرد وميوله بالإضافة إلى دورها الهام في النمو الحركي والعقلي والانفعالي والاجتماعي وهذه الألعاب إما أن تكون جماعية تربي لديهم روح المعاونة والانضباط أو فردية تبرز قدرة الطفل الشخصية وإمكانية الاعتماد على النفس والشجاعة وحب المنافسة.

¹ - قاسم المندلاوي وآخرون: المرجع السابق، ص 180.



الجانب التطبيقي



الفصل الرابع:
الطرق المنهجية للبحث

تمهيد:

طبيعة المشكلة التي يطرحها بحثنا يستوجب علينا التأكد من صحة أو خطأ الفرضيات التي قدمناها في بداية الدراسة، لذا استوجب علينا القيام بالدراسة الميدانية بالإضافة إلى الدراسة النظرية، لأن كل بحث نظري يشترط تأكيده ميدانيا إذا كان قابلا للدراسة وللقيام بالبحث الميداني يتوجب على الباحث القيام ببعض الإجراءات التي تساهم في ضبط الموضوع وجعله ذو قيمة علمية.

فالبحث الميداني لا يعني القيام باختبارات فقط، وإنما معالجة كل حيثياته من حيث الدراسة الأولية والأسس العلمية للاختبارات والضبط الإجرائي للمتغيرات.

كما إن لمشكل البحث فروض علينا إتباع المنهج التجريبي الذي يساعد على اختيار المشكلة وتحديدها ووضع فرضياتها ومعرفة العوامل التي تؤثر في موضوع الدراسة.

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في النظرة العامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه ولغرض اجراء هذه الدراسة قمنا بالاتصال ميدانيا بالجهة المسؤولة أي رئيس النادي الذي أخذنا بزيارة ميدانية لتفقد الوسائل المستعملة ومعرفة أوقات تدريب الفرق وبعد ذلك قمنا بدراسة الإمكانيات المتوفرة ومستوى الفرق ، وهذا من اجل الوصول إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن ان تواجهها خلال العمل الميداني ، حيث قابلنا المدرب المسؤول عن التدريب الفرق لتحديد الأيام المسموحة للتدريب لفرق كرة القدم أقل من 12 سنة . هذا بهدف التعرف على بعض الأشياء الإيجابية التي ساعدتنا في تحقيق هذه الدراسة نذكر منها - :

- التوصل الى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات في ظروف حسنة
- التعرف على الميدان ومدى امكانية اجراء هذه الدراسة
- التعرف على الصعوبات المحتملة الحدوث اثناء العمل الميداني
- مدى صلاحية الأجهزة المستخدمة
- التوصل الى افضل طريقة لتنفيذ الإجراءات
- وتم الاستفادة من الدراسة الاستطلاعية فيما يلي:
- تساهم في تطوير فرضيات مبدئية يمكن اختبارها في دراسات أكثر تعمقاً.
- توفر معلومات أولية قيمة عن مكان الدراسة والعينة والمجتمع
- تساعد في اختيار الأدوات والأساليب المناسبة لجمع وتحليل البيانات.
- تساعد في تحديد الفئة المستهدفة بشكل أدق، مما يزيد من دقة النتائج النهائية.
- يمكن أن تساعد في بناء علاقات مع المشاركين أو الجهات المعنية والتي قد تكون مفيدة في الدراسات اللاحقة.

2- منهج البحث:

إن دراسة طبيعة الظاهرة التي يتطرق إليها الباحث التي تحدد طبيعة المنهج لأن المنهج هو عبارة عن طريقة يصل بها الإنسان إلى حقيقة.¹

ويتم الوصول إلى الحقائق العلمية عن طريق البحث والاستقصاء كما أن الفكرة الأساسية التي يعتمد عليها المنهج تكون عبارة عن "محاولة الباحث التحكم في الموقف المراد دراسته باستثناء المتغير أو المتغيرات التي يعتقد أنها السبب في حدوث تغير معين في ذلك الموقف".²

لذا نجد أن كل ظاهرة لها منهج يتلاءم مع طبيعة فكرتها ومسارها ولأجل ذلك فقد اعتمدنا في بحثنا على المنهج التجريبي لكونه يتلاءم مع طبيعة المشكلة المدروسة.

3- مجالات البحث:

3-1- المجال البشري:

تمت التجربة على عينة من لاعبي براعم كرة القدم بمقرة للموسم الرياضي 2023-2024، والذي كان عددهم 50 لاعبا ينشطون في الأقسام الجهوية بعدد ثلاث فرق من مجموع ستة فرق للبراعم بمقرة

3-2- المجال المكاني:

لقد قمنا بتطبيق برنامجنا المقترح وجل الاختبارات القبليّة والبعديّة بملعب المركب المتعدد الرياضات بمقرة بحيث لكلتا الفريقين نفس الملعب.

3-3- المجال الزمني:

أجريت هذه الدراسة خلال الموسم الدراسي ابتداء من شهر مارس 2024 إلى غاية شهر جوان 2024

¹ - علي جواد الطاهر: منهج البحث الأدبي، مطبعة الديواني، ط9، بغداد، 1986، ص19.

² - محمد حسن علاوي: أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص 217.

وقمنا بوضع جدولين (01) و(02) يوضحان كيفية توزيع الوحدات التدريبية على المدة

الزمنية:

جدول رقم (01): التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح.

عدد الأسابيع	عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع	عدد الوحدات التدريبية في 06 أسابيع	زمن وحدة التدريب اليومي بالدقيقة	زمن وحدتي التدريب للأسبوع بالدقائق	الزمن الكلي للوحدات التدريبية خلال 6 أسابيع بالدقائق
06	02	12	60	120	720

جدول رقم (02): التوزيع الزمني لأجزاء الوحدة التدريبية للبرنامج التدريبي المقترح

أجزاء الوحدة	زمن الوحدة التدريبية بالدقائق	الزمن التدريبي الأسبوعي لأجزاء الوحدة التدريبية بالدقيقة	الزمن الكلي بالدقائق للوحدة التدريبية خلال 6 أسابيع
الإحماء	15	30	180
الجزء الرئيس	35	70	420
الجزء الختامي	10	20	120
المجموع	60	120	720

4- عينة البحث وكيفية اختيارها:

تعد عملية اختيار عينة البحث من الخطوات الضرورية لغرض إتمام العمل العلمي إذ يتطلب من الباحث عن عينة تتلاءم مع طبيعة عمله وينسجم مع المشكلة المراد حلها إضافة إلى كون هذه العينة تمثل مجتمعها الأصلي أصدق تمثيل وقد تم اختيار مجتمع البحث بصورة قصدية من لاعبي براعم كرة القدم بمقررة بأعمار (9-12) سنة البالغ عددهم 143 لاعبا، أما عينة البحث فقد تكونت من 32 لاعبا من لاعبي براعم الفرق التالية: مركب متعدد الرياضات (أ) و(ب) والحماية المدنية، وتم

تقسيمهم بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين، المجموعة الأولى هي المجموعة التجريبية بواقع (16) لاعبا والثانية هي المجموعة الشاهدة (الضابطة) بواقع (16) لاعبا .

5- متغيرات الدراسة:

إن من عمل الخصائص العمل التجريبي أن يقوم الباحث متعمدا بمعالجة عوامل معينة تحت شروط مضبوطة ضبطا دقيقا لكي يتحقق من كيفية حدوث حالة أو حادث ويحدد أسباب حدوثه وقد تم ضبط المتغيرات كما يلي:

أ- المتغير المستقل:

هو الأداة التي يؤدي التغير في قيمتها إلى إحداث التغير وذلك عن طريق التأثير في قيم متغيرات أخرى تكون ذات صلة به.

تحديد المتغير المستقل: وهو البرنامج التدريبي المقترح.

ب- المتغير التابع:

هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم متغيرات أخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قيم المتغير التابع. تحديد المتغير التابع: وهو تنمية الصفات البدنية لدى براعم كرة القدم.

6- أدوات البحث:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- الاختبارات والقياسات.
- الطرق الإحصائية.
- عتاد البحث والتمثل في: كرتي قدم، كرتي يد، كرتين طبيتين، أربعة حواجز، ستة كراسي وكراسي بدون ظهر، شريط قياسي، ديكامتر، بطاقة حصة، صافرتان، ميقاتي.

7- صعوبات البحث:

- قلة الدراسات المتشابهة بموضوع بحثنا
- ضيق الوقت بسبب العمل اليومي
- عدم التحكم في الموضوع من الناحية النظرية بسبب تشعب الموضوع وكثرة المراجع والمصادر

- عدم الاتقان الجيد لتقنيات الاعلام الالي وتطبيقات مثل البريد الالكتروني
- 8- الشروط العلمية للأداة:**

أ- صدق الاختبارات: لغرض التأكد من صدق الاختبارات استخدمنا معامل الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبارات، وعند الكشف عن النتائج وكما هو موضح في الجدول رقم (03) عند درجة حرية 09 ودرجة خطورة 0.05 يتبين أن القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية، وذلك يكشف عن صدق الاختبارات.

ب- ثبات الاختبارات: يقصد بثبات الاختبار "أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد في نفس الظروف".¹

ويعد أسلوب إعادة اختبار عينة من مجتمع الأصل ثم إعادة اختبارهم مرة أخرى بالاختبار نفسه في ظروف مشابهة تماما للظروف التي سبق وتم الاختبار فيها.

وهذا ما قمنا به في بحثنا حيث طبقنا الاختبارات على 10 لاعبين من فريق أختير بصفة عشوائية ثم أعيد عليهم بعد أسبوع نفس الاختبارات، وفي نفس الظروف وباستخدام معامل الارتباط البسيط ليرسون تحصلنا على النتائج الموضحة في الجدول رقم (03) وبعد الكشف في جدول الدلالة لمعامل الارتباط البسيط عند درجة حرية 09، وجد أن القيمة المحسوبة لكل قياس أكبر من القيمة الجدولية مما يؤكد بأن الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية.

جدول رقم (03): يبين معامل ثبات وصدق الاختبارات البدنية المستهدفة خلال التجربة الاستطلاعية

الاختبارات/الدراسات	حجم العينة	درجة الحرية	معامل الثبات للاختبار	معامل الصدق للاختبار	درجة الخطورة	معامل اختبار بيرسون ج
القوة: القفز من الثبات	32	09	0.96	0.97	0.05	0.6
المرونة: ثني الجذع للأمام من الوقوف			0.96	0.97		
الرشاقة: الجري المتعرج			0.84	0.91		

¹ - مقدم عبد الحفيظ: الإحصاء والقياس النفسي التربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1993، ص 152.

						لفليشمان
--	--	--	--	--	--	----------

9- حدود الدراسة:

قمنا بهذه الدراسة بملعب المركب المتعدد الرياضات بمقرة ضبط متغيرات والاختبارات لأفراد العينة بحيث أن نتائج هذه الدراسة لا تتعدى حدود المنطقة وما جاورها لاختلاف الثقافة الفرعية عبر مناطق القطر الجزائري، وإمكانية تأثير هذا الاختلاف على هذه النتائج. إن هذه النتائج لا يمكن تعميمها على كل الفرق والأندية الموجودة عبر القطر الوطني.

10- مواصفات الاختبارات البدنية:

10-1- الوثب العريض من الثبات:

أ- الغرض من الاختبار: قياس القوة العضلية لعضلات الرجلين .

ب- الأدوات : أرض مستوية لا تعرض الفرد للانزلاق، شريط قياس، يرسم على أرضية خط للبداية.

ج- مواصفات الأداء: يقف المختبر بحيث تكون قدماه خلف خط البداية، ثني ركبتيه ويؤرجح ذراعيه خلفا يقوم بالوثب للأمام لأبعد مسافة ممكنة (انظر الشكل رقم 1).

د- توجيهات:

- تقاس مسافة الوثب من خط البداية (الحافة الداخلية) حتى آخر اثر تركه اللاعب القريب من خط البداية، أو عند نقطة ملامسة الكعبين للأرض.

- في حالة ما إذا اختل توازن المختبر ولمس الأرض. بجزء آخر من جسمه تعتبر المحاولة لاغية ويجب إعادتها.

- يجب إن تكون القدمان ملامستين للأرض حتى لحظة الارتقاء.

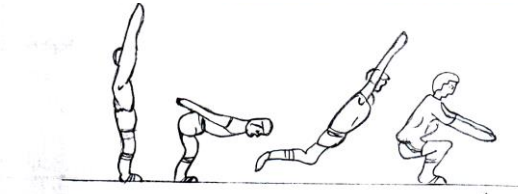
- للمختبر محاولتين يسجل له أفضلها.¹

10-2- الجري المتعرج لفليشمان:

أ- الغرض من الاختبار: قياس قدرة الشخص على تغيير اتجاه حركة الجسم.

¹ - محمد صبحي حسانين، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط 4 ، دار الفكر العربي، 2001 ص 308.

ب- الأدوات: ستة كراسي، ساعة إيقاف.

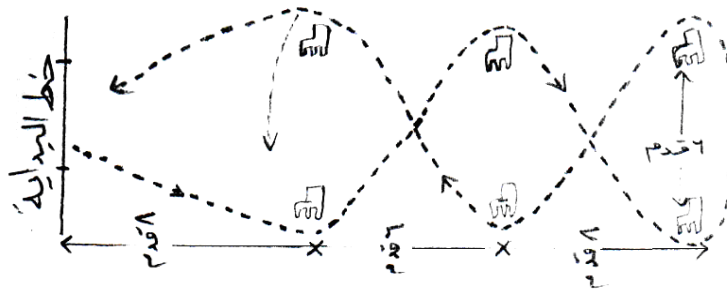


شكل رقم (01): يبين اختبار الوثب العريض من الثبات

ج- مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية، وعند الاستماع إشارة البدء يقوم المختبر بالجري تبعا لخط السير المحدد، على إن يقوم بدورتين، وتنتهي الدورة الثانية بتجاوزه لخط البداية (انظر الشكل رقم 2).

د- توجيهات:

- يجب إتباع خط السير المحدد .
- إذا أخطا المختبر يوقف ويعيد الاختبار بعد لن يحصل على الراحة الكافية.
- يجب عدم لمس الكراسي أثناء الجري.
- يسجل للمختبر الزمن الذي يقطعه في الدورتين.¹



شكل رقم (02): يبين اختبار الجري المتعرج لفليشمان

10-3- ثني الجذع للأمام من الوقوف:

أ- الغرض من الاختبار: قياس مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي.

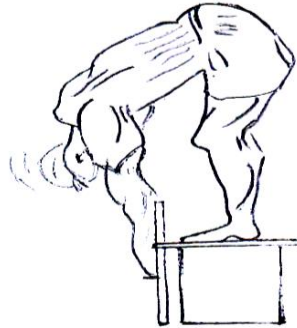
¹ - محمد صبحي حسانين، نفس المرجع السابق، ص 277.

ب- الأدوات: مقعد بدون ظهر ارتفاعه 50 سم، مسطرة غير مرنة مقسمة من الصفر إلى مائة سم مثبتة عموديا على المقعد بحيث يكون رقم 50 سم موازيا لسطح المقعد ورقم 100 موازيا للحافة السفلى للمقعد، مؤشر خشبي يتحرك على سطح المسطرة.

ج- مواصفات الاختبار: يقف المختبر فوق المقعد والقدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد، يقوم المختبر بثني جذعه للأمام ولأسفل بحيث يدفع المؤشر بأطراف أصابعه إلى أبعد مسافة ممكنة، على أن يثبت عند آخر مسافة يصل لها لمدة ثانيتين (انظر الشكل رقم 3).

د- توجيهات:

- يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء.
- للمختبر محاولتين تسجل له أفضلهما.
- يجب أن يتم ثني الجذع ببطء.
- يجب الثبات عند آخر مسافة يصل إليها المختبر لمدة ثانيتين.¹



شكل رقم (03): يبين اختبار ثني الجذع من الوقوف إلى الأمام

11- الوسائل الإحصائية:

علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جميع البيانات و تنظيمها و عرضها و تحليلها و اتخاذ القرارات بناءا عليها.² و من بين التقنيات الإحصائية المستعملة في بحثنا هي :

1 - محمد صبحي حسانين، نفس المرجع السابق، ص 260.

2 - قيس ناجي عبد الجبار، شامل كامل محمد، مبادئ الإحصاء في التربية البدنية، بغداد، 1988، ص 53.

11-1- المتوسط الحسابي:

$$\frac{\text{مجم} \cdot \bar{س}}{ن} = \bar{س}$$

حيث:

$\bar{س}$: المتوسط الحسابي.

مجم \cdot $س$: مجموع القيم.

$ن$: عدد العينة.

11-2- الانحراف المعياري:

$ن < 30$ نستعمل القانون التالي:

$$ع = \sqrt{\frac{\text{مجم} (\bar{س} - س)^2}{ن}}$$

ع: الانحراف المعياري

$س$: مجموع القيم.

$\bar{س}$: المتوسط الحسابي.

$ن$: عدد العينة.

11-3- التباين:

$$\text{التباين} = ع^2$$

11-4- معامل الارتباط بيرسون:

$$\text{مجم} (س - \bar{س}) (ص - \bar{ص})$$

$$ر = \frac{\text{مجم} (س - \bar{س})^2 \text{مجم} (ص - \bar{ص})^2}{\text{مجم} (س - \bar{س}) (ص - \bar{ص})}$$

حيث:

$ر$: معامل الارتباط بيرسون.

$س$: قيم الاختبار الأول

$\bar{س}$: المتوسط الحسابي للاختبار الأول

$ص$: قيم الاختبار الثاني

ص: المتوسط الحسابي للاختبار الثاني.¹

11-5- ت ستودنت:

$$t = \frac{|\bar{s}_2 - \bar{s}_1|}{\sqrt{\frac{e_1^2 + e_2^2}{n-1}}}$$

بجيث:

س₁، س₂: المتوسط الحسابي

ع₁²، ع₂²: التباين الأكبر والأصغر.

ن₁، ن₂: الحجم.²

11-6- تقدير المتوسط:

$$\text{تقدير المتوسط} = \frac{ت \cdot ج \times ع}{\sqrt{ن}}$$

1 - قيس ناجي عبد الجبار، شامل كامل محمد، نفس المرجع السابق، ص 95.

2 - قيس ناجي عبد الجبار، شامل كامل محمد، نفس المرجع السابق، ص 96.

الفصل الخامس:

عرض وتحليل النتائج

1- عرض وتحليل النتائج:

1-1- نتائج الاختبارات القبلية للعينه الضابطة والتجريبية في العناصر البدنية المستهدفة (قوة -رشاقة- مرونة).

إن الهدف من الاختبارات القبلية للعينه الضابطة والتجريبية في العناصر البدنية المستهدفة (قوة -رشاقة- مرونة) هو التأكد من أن العينتين المأخوذتين لهما نفس المستوى وهذا لكي تكون دراسة ذات موضوعية. من أجل هذا سنضع فرضين وهما

- الفرض العدمي: متوسط أداء العينه الضابطة القبلي = متوسط أداء العينه التجريبية القبلي.

- الفرض البديل: متوسط أداء العينه الضابطة القبلي \neq متوسط أداء العينه التجريبية القبلي.

وفيما يلي نتائج الاختبارات و تحليلها.

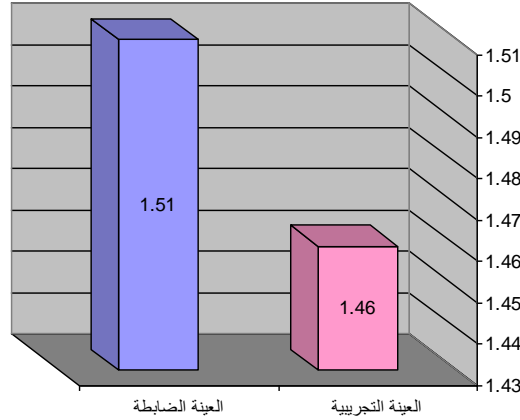
جدول رقم (4): يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة

القوة

الاختبار القبلي للقوة	ن	\bar{x}	ع	σ^2	ت م	ت ج	د خ	الدلالة
العينه الضابطة	16	1.51	0.09	0.008	1.36	2.024	0.05	غير دال
العينه التجريبية	16	1.46	0.12	0.014				

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على نتائج الاختبارات

من خلال الجدول رقم "4" يتضح أن العينه الضابطة حققت متوسط حسابي قدره (0.04 \pm 1.51) وحققت العينه التجريبية متوسط حسابي قدره (0.054 \pm 1.46) وبلغت قيمة ت المحسوبة 1.36 والتي كانت اصغر من قيمة ت الجدولية 2.024 وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 31 مما يبين وجود فرق غير دال إحصائيا أي غير معنوي بين العينتين في صفة القوة.



مخطط أعمدة رقم "4" يبين النتائج القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة القوة

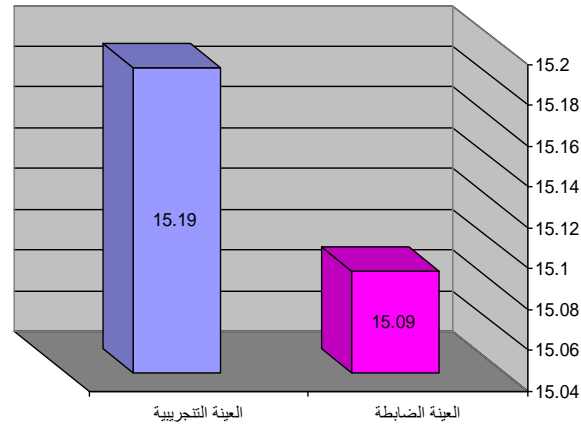
جدول رقم "5" يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة

الرشاقة

الدلالة	د خ	ت ج	ت م	ع ²	ع	س	ن	الاختبار القبلي للرشاقة
غير دال	0.05	2.024	0.26	1.10	1.05	15.09	16	العينة الضابطة
				1.45	1.20	15.19	16	العينة التجريبية

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على نتائج الاختبارات

من خلال الجدول رقم "5" يتضح أن العينة الضابطة حققت متوسط حسابي قدره (0.47 ± 15.09) وحققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره (0.54 ± 15.19) وبلغت قيمة ت المحسوبة 0.26 والتي كانت اصغر من قيمة ت الجدولية 2.024 وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 31 مما يبين وجود فرق غير دال إحصائيا أي غير معنوي بين العينتين في صفة الرشاقة.

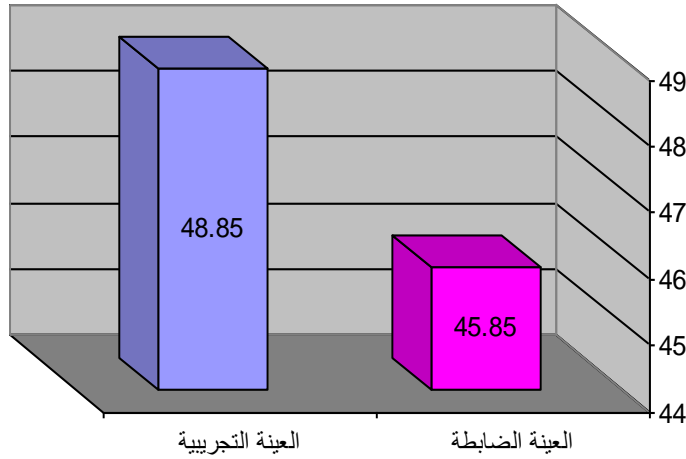


مخطط أعمدة رقم "5" يبين النتائج القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة الرشاقة
جدول رقم "6" يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة
المرونة.

الاختبار القبلي للمرونة	ن	س	ع	ع ²	ت م	ت ج	د خ	الدالة
العينة الضابطة	16	45.8	6.0	36.5	1.5	2.02	0.05	غير
العينة التجريبية	16	48.8	6.2	39.1	4	4		دال
		5	5	5				
		5	6	9				

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على نتائج الاختبارات

من خلال الجدول رقم "4" يتضح أن العينة الضابطة حققت متوسط حسابي قدره (2.74 ± 45.85) وحققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره (2.83 ± 48.85) وبلغت قيمة ت المحسوبة 1.54 والتي كانت اصغر من قيمة ت الجدولية 2.024 وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 31 مما يبين وجود فرق غير دال إحصائيا أي غير معنوي بين العينتين في صفة المرونة.



مخطط أعمدة رقم "6" بين النتائج القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة المرونة

الاستنتاج:

من خلال الجداول رقم "4" "5" "6" يتضح لنا أن هناك تقارب في المستوى بين عيني البحث في العناصر البدنية المختبرة، وهذا ما يدل على تجانس العينتين في هذه الصفات، بالرغم من أن في هذه المرحلة يحب الطفل التنافس مع الآخرين ومقارنة نتائجه معهم كما يرى ذلك "عبد الرحمان عيساوي"¹. أن الطفل يسعى في هذه المرحلة إلى المنافسة والميل إلى قياس ومقارنة قوته وقدراته بقدرات الآخرين وهذا ما يتجسد من خلال الألعاب الصغيرة التنافسية سواء بين الأفراد أو بين الأفواج. وكما يؤكد ذلك أيضا "أحمد أمين فوزي" بأن الطفل في هذه المرحلة يميل إلى التنافس من خلال جماعة الرفاق مع جماعة أخرى².

1-2- نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة الضابطة في الصفات البدنية المستهدفة)

قوة- رشاقة- مرونة).

إن الهدف من الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة الضابطة في الصفات البدنية المستهدفة (قوة-رشاقة- مرونة) هو معرفة فيما إذا كان فيه هناك تطور أم لا في أداء عناصر العينة الضابطة، لذلك سنضع فرضيتين وهما:

¹ عبد الرحمان عيساوي، سيكولوجية النمو ودراسة النمو الاجتماعي نحو الطفل المراهق، دار النهضة العربية، بيروت 1992.

² نفس المرجع السابق، ص.30.

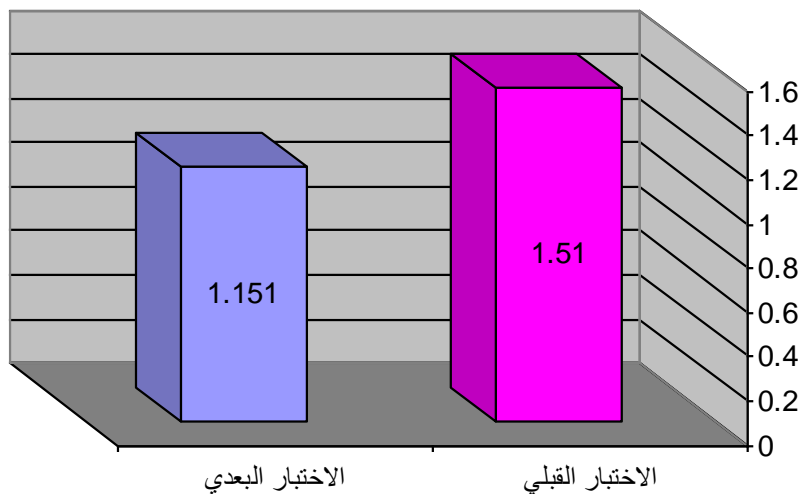
- الفرض العدمي: متوسط أداء العينة الضابطة القبلي \geq متوسط أداء العينة الضابطة البعدي.
- الفرض البديل: متوسط أداء العينة الضابطة القبلي $<$ متوسط أداء العينة الضابطة البعدي.

جدول رقم "7" يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في صفة القوة

الاختبار	ن	س	ع	ع ²	ت م	ت ج	د خ	الدلالة
الاختبار القبلي	16	1.51	0.0926	0.0085	0.032	2.024	0.05	غير
الاختبار البعدي	16	1.511	0.0996	0.0099				دال

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على نتائج الاختبارات

من خلال الجدول رقم "7" يتضح انه خلال الاختبار القبلي حققت العينة الضابطة متوسط حسابي قدره (1.51 ± 0.042) وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (1.511 ± 0.045) ، وبلغت قيمة ت المحسوبة 0.032 وهي أصغر من قيمتها الجدولية والتي بلغت 2.024 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 31 ، وهذا ما يعني وجود فرق غير دال إحصائيا بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في صفة القوة.



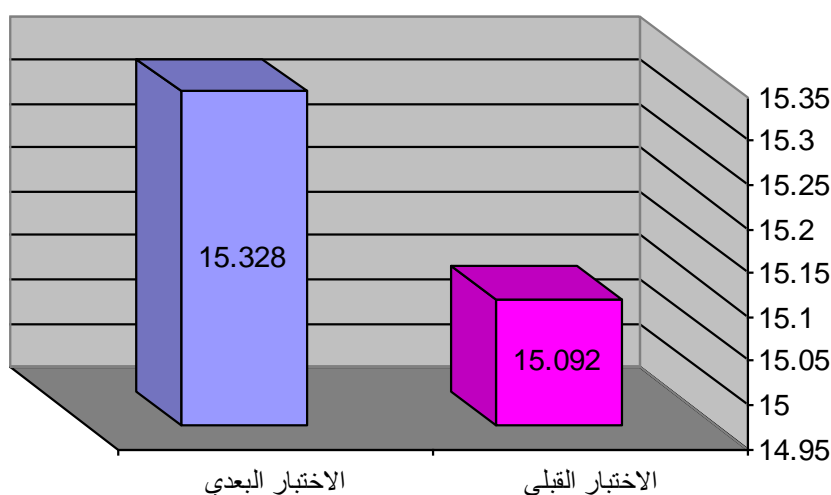
مخطط أعمدة رقم "7" يبين النتائج القبلية والبعدي للعينة الضابطة في صفة القوة

جدول رقم "8" يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينه الضابطة في صفة الرشاقة

الدلالة	د خ	ت ج	ت م	ع ²	ع	س	ن	اختبار الرشاقة للعينه الضابطة
غير دال	0.05	2.024	1.273	1.1	1.05	15.092	16	الاختبار القبلي
				1.417	1.19	15.328	16	الاختبار البعدي

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على نتائج الاختبارات

من خلال الجدول رقم "8" يتضح انه خلال الاختبار القبلي حققت العينة الضابطة متوسط حسابي قدره (15.092 ± 1.47) وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (15.328 ± 0.538)، وبلغت قيمة ت المحسوبة 1.273 وهي أصغر من قيمتها الجدولية والتي بلغت 2.024 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 31، وهذا ما يعني وجود فرق غير دال إحصائيا بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينه الضابطة في صفة الرشاقة.



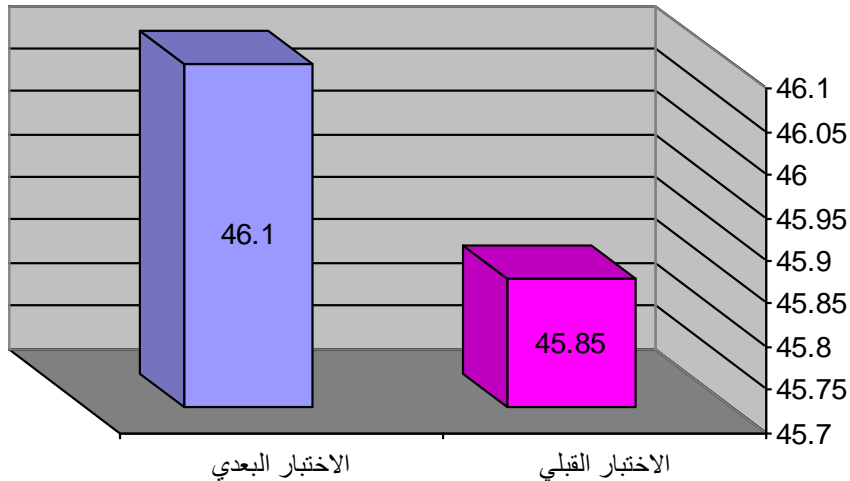
مخطط أعمدة رقم "8" يبين النتائج القبلية والبعدي للعينه الضابطة في صفة الرشاقة

جدول رقم "9" يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينه الضابطة في صفة المرونة

الاختبار	ن	س	ع	ع ²	ت م	ت ج	د خ	الدالة
الاختبار القبلي	16	45.85	6.046	36.555	0.83	2.024	0.05	غير دال
	16	46.1	5.58	31.14				

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على نتائج الاختبارات

من خلال الجدول رقم "9" يتضح انه خلال الاختبار القبلي حققت العينة الضابطة متوسط حسابي قدره (45.85 ± 2.74) وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (46.1 ± 2.52)، وبلغت قيمة ت المحسوبة 0.83 وهي أصغر من قيمتها الجدولية والتي بلغت 2.024 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 31 ، وهذا ما يعني وجود فرق غير دال إحصائيا بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينه الضابطة في صفة المرونة.



مخطط أعمدة رقم "9" يبين النتائج القبلية والبعدي للعينه الضابطة في صفة المرونة

الاستنتاج:

من خلال الجداول رقم "7" "8" "9" يتضح أن هناك استقرار وثبات في المستوى للعينة الضابطة ويتضح ذلك من خلال الاختبارات القبليّة والبعدية لبعض الصفات البدنية (قوة، رشاقة، مرونة)، ولقد أرجع الباحثون ذلك إلى عدم نجاعة البرنامج للطريقة المتبعة في تدريب هذه العينة خلال الحصة التدريبية، والتي لا تدفع باللاعبين إلى بذل مجهود من خلال التمارين المقدمة، وبذلك لا يحقق الاستثمار في تنمية الصفات البدنية بالرغم من أن هذه المرحلة تعتبر انصب مرحلة لتطوير تلك الصفات وهذا ما أكدّه "كورت ماويل"¹، حيث يعتبر عمر (9 إلى 12 سنة) أفضل عمر زمني يجب استثماره لتطوير القابليات الحركية المتنوعة.

1-3- نتائج الاختبارات القبليّة و البعدية للعينة التجريبية في الصفات البدنية المستهدفة

(قوة-رشاقة-مرونة).

إن الهدف من الاختبارات القبليّة والبعدية للعينة التجريبية في الصفات البدنية المستهدفة (قوة-رشاقة-مرونة) هو معرفة فيما إذا كان فيه هناك تطور أم لا في أداء عناصر العينة التجريبية، لذلك سنضع فرضيتين وهما:

- الفرض العدمي: متوسط أداء العينة التجريبية القبلي \geq متوسط أداء العينة التجريبية البعدي.

- الفرض البديل: متوسط أداء العينة التجريبية القبلي $<$ متوسط أداء العينة التجريبية البعدي.

جدول رقم " 10 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في صفة

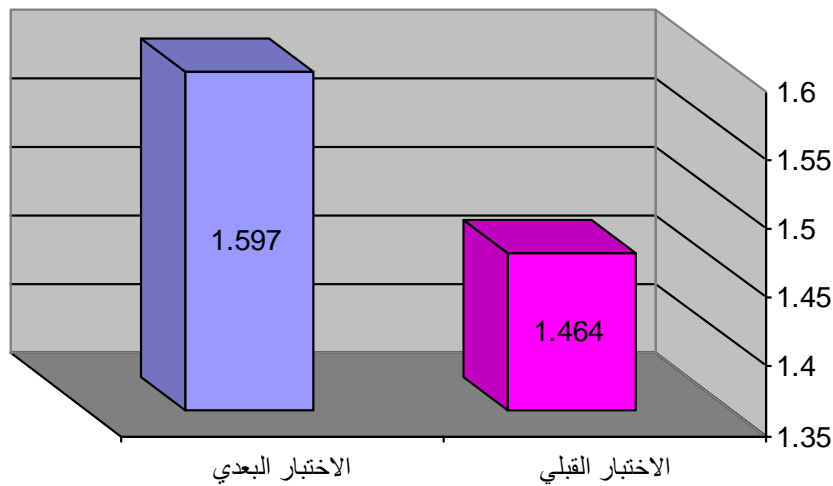
القوة

الاختبار	ن	س	ع	ع ²	ت م	ت ج	د خ	الدالة
الاختبار القبلي	16	1.464	0.12	0.014	8.965	2.024	0.05	دال
الاختبار البعدي	16	1.597	0.129	0.016				

¹ كورت ماويل، التعلم الحركي، ترجمة عبد علي نصيف، ط1، بغداد، 1980.

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على نتائج الاختبارات

من خلال الجدول رقم "10" يتضح انه خلال الاختبار القبلي حققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره (5.21 ± 1.464) وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (4.96 ± 1.597) ، وبلغت قيمة ت المحسوبة 8.965 وهي اكبر من قيمتها الجدولية والتي بلغت 2.024 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 31، وهذا ما يعني وجود فرق دال إحصائيا بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في صفة القوة.



مخطط أعمدة رقم " 10 " يبين النتائج القبلية والبعدي للعينة التجريبية في صفة القوة

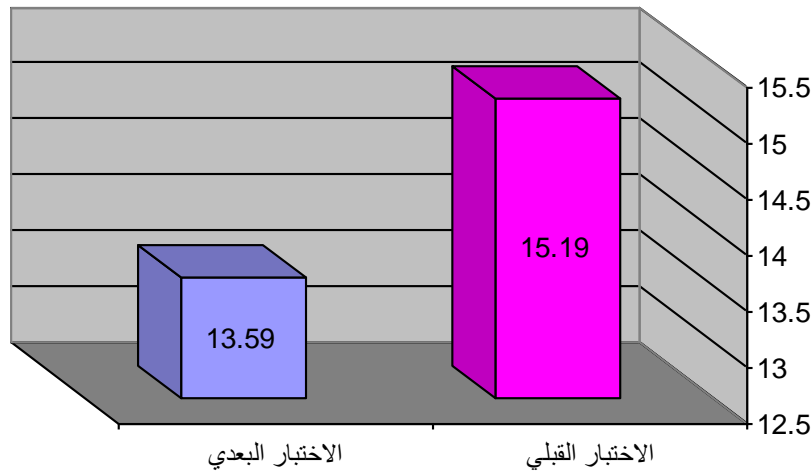
جدول رقم "11" يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في صفة

الرشاقة

الاختبار	ن	س	ع	ع ²	ت م	ت ج	د خ	الدالة
الاختبار القبلي	16	15.19	1.2	1.45	-	2.024	0.05	غير دال
الاختبار البعدي	16	13.59	0.734	0.539	8.526			

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على نتائج الاختبارات

من خلال الجدول رقم " 11 " يتضح انه خلال الاختبار القبلي حققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره (1.30 ± 15.19) وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (0.87 ± 13.59) ، وبلغت قيمة ت المحسوبة -8.526 وهي أقل من قيمتها الجدولية والتي بلغت 2.024 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 31 ، وهذا ما يعني وجود فرق غير دال إحصائيا بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في صفة الرشاقة وهذا يعني أن العينة التجريبية حسنت في متوسط الوقت في الاختبارات البعدية.



مخطط أعمدة رقم " 11 " يبين النتائج القبلية والبعدي للعينة التجريبية في صفة الرشاقة

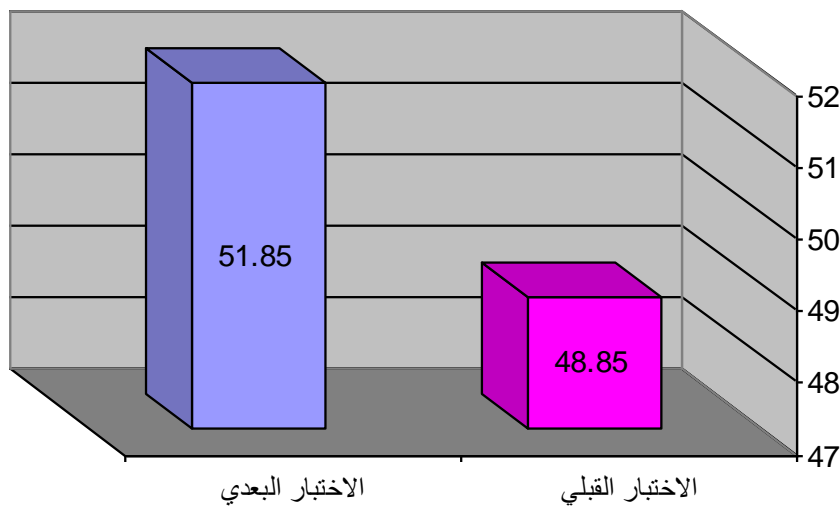
جدول رقم " 12 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في صفة

المرونة

الاختبار	ن	س	ع	ع ²	ت م	ت ج	د خ	الدلالة
الاختبار القبلي	16	48.85	6.26	39.187	8.27	2.024	0.05	دال
	16	51.85	6.06	36.239				
الاختبار البعدي								

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على نتائج الاختبارات

من خلال الجدول رقم "12" يتضح انه خلال الاختبار القبلي حققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره (2.83 ± 48.85) وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (2.74 ± 51.85) ، وبلغت قيمة ت المحسوبة 8.27 وهي أكبر من قيمتها الجدولية والتي بلغت 2.024 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 31 ، وهذا ما يعني وجود فرق دال إحصائيا بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في صفة المرونة.



مخطط أعمدة رقم " 12 " بين النتائج القبلية والبعدي للعينة التجريبية في صفة المرونة

الاستنتاج:

من خلال الجداول رقم " 10 " " 11 " " 12 " يتضح أن هناك تحسن في المستوى بالنسبة للعينة التجريبية في تلك الصفات البدنية المستهدفة و قد ارجع الباحثون ذلك إلى أن البرنامج المقترح من طرفنا والذي يعتمد بالدرجة الأولى على الألعاب الصغيرة هو الذي كان وراء هذا التحسن، وذلك لما للألعاب الصغيرة من مميزات تتماشى وخصوصيات طفل هذه المرحلة خاصة من جانبها التحفيزي من أجل بدل جهد إضافي للوصول إلى إشباع الغايات والميول وذلك ما يتيح للمدرب استغلال هذه الفرصة من اجل توجيه هذا الاندفاع إلى تسطير أهداف أخرى ومن بينها التنمية البدنية كما يوضح ذلك الدكتور "احمد أمين فوزي" "فبالنسبة للطفل فإن اللعب هو العالم الوحيد الذي يمكن له فيه اللعب والاستمتاع بحرية التصرف والتعبير عن مكبوتاته"، ويقول

"وديع فرج الين" "الألعاب تجعل من الطفل يضاعف من جهده وتركيزه". ويقول أيضا "تزداد الرغبة في هذه المرحلة إلى اللعب الجماعي والاستجابة الجيدة للألعاب".¹

1-4- نتائج الاختبارات البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية في الصفات البدنية المستهدفة (قوة-رشاقة-مرونة).

إن الهدف من الاختبارات البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية في الصفات البدنية المستهدفة (قوة-رشاقة-مرونة) هو معرفة مدى نجاعة التدريبات المقدمة من طرفنا، من أجل هذا وضعنا الفرضيتين التاليتين:

- الفرض العدمي: متوسط أداء العينة التجريبية البعدي \geq متوسط أداء العينة الضابطة البعدي.
- الفرض البديل: متوسط أداء العينة التجريبية البعدي $<$ متوسط أداء العينة الضابطة البعدي.

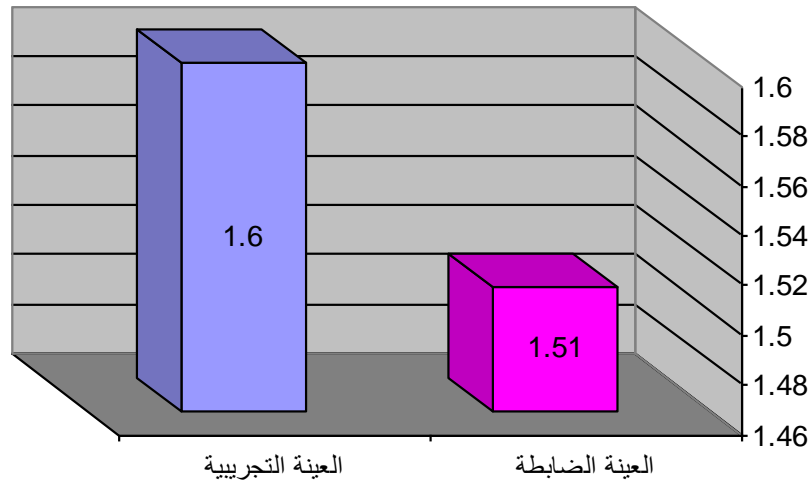
جدول رقم "13" يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة القوة

الدلالة	د خ	ت ج	ت م	ع ²	ع	س	ن		الاختبار البعدي للقوة
دال	0.05	1.68	2.368	0.001	0.1	1.51	16	العينة الضابطة	
				0.01	0.13	1.6	16	العينة التجريبية	

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على نتائج الاختبارات

من خلال الجدول رقم "13" يتضح أن العينة الضابطة حققت متوسط حسابي قدره (0.03±1.51) وحققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره (0.048±1.6) وبلغت قيمة ت المحسوبة 2.368 والتي كانت أكبر من قيمة ت الجدولية 1.68 وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 31 مما يبين وجود فرق دال إحصائيا أي معنوي بين العينتين في صفة القوة.

¹وديع فرج الين: مرجع سابق، ص33



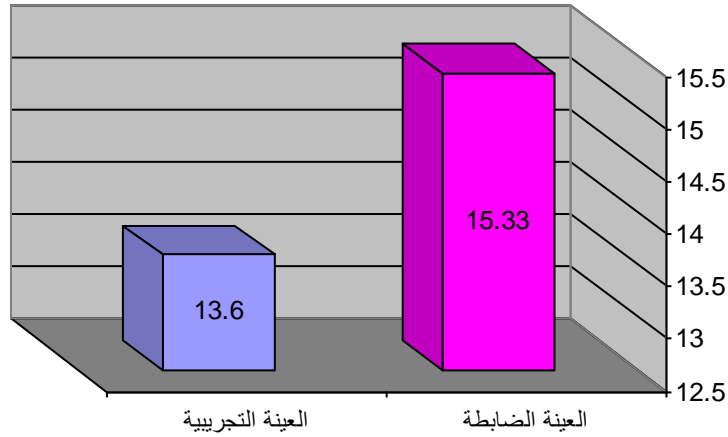
مخطط أعمدة رقم " 13 " يبين النتائج البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة القوة

جدول رقم "14" يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة الرشاقة

الدلالة	د خ	ت ج	ت م	ع ²	ع	س	ن	الاختبار البعدي للرشاقة
غير	0.05	1.68	-	1.42	1.19	15.33	16	العينة
دال			5.56					الضابطة
				0.54	0.73	13.6	16	العينة
								التجريبية

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على نتائج الاختبارات

من خلال الجدول رقم " 14 " يتضح أن العينة الضابطة حققت متوسط حسابي قدره (0.44 ± 15.33) وحققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره (0.27 ± 13.6) وبلغت قيمة ت المحسوبة -5.56 والتي كانت أقل من قيمة ت الجدولية 1.68 وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 31 مما يبين وجود فرق غير دال إحصائيا أي غير معنوي بين العينتين في صفة الرشاقة، وهذا دليل أن الوقت المستغرق قد قل وبالتالي فيه تحسن في رشاقة أفراد العينة التجريبية بعد إجراء التدريبات.

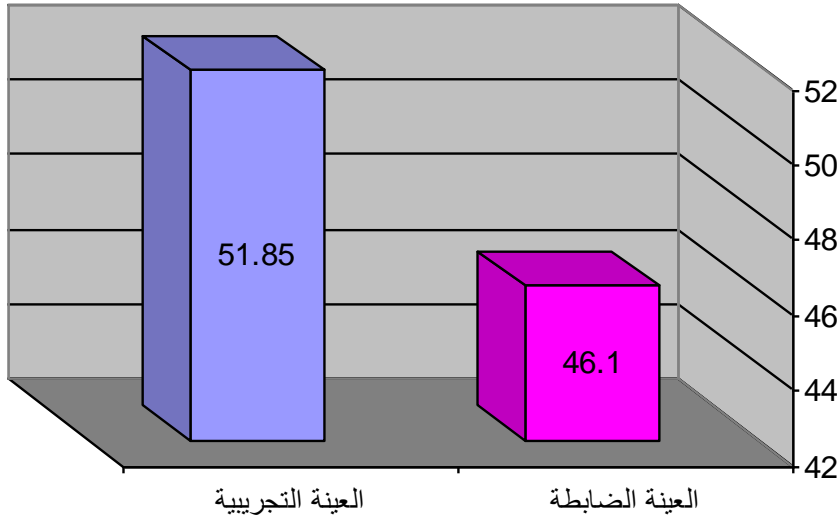


مخطط أعمدة رقم "14" بين النتائج البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة الرشاقة
 جدول رقم "15" بين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة
 المرونة

الدلالة	د خ	ت ج	ت م	ع ²	ع	س	ن	الاختبار البعدي للمرونة
دال	0.05	1.68	3.132	31.14	5.58	46.1	16	العينة الضابطة
				36.24	6.02	51.85	16	العينة التجريبية

المصدر: من إعداد الطالب اعتمادا على نتائج الاختبارات

من خلال الجدول رقم "15" يتضح أن العينة الضابطة حققت متوسط حسابي قدره (2.1 ± 46.1) وحققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره (2.26 ± 51.85) وبلغت قيمة ت المحسوبة 3.132 والتي كانت اكبر من قيمة ت الجدولية 1.68 وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 31 مما يبين وجود فرق دال إحصائيا أي معنوي بين العينتين في صفة المرونة.



مخطط أعمدة رقم "15" يبين النتائج البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة المرونة

الاستنتاج:

من خلال الجداول رقم "13" "14" "15" يتضح أن هناك تحسن في المستوى للعينة التجريبية على غرار العينة الضابطة في جميع العناصر البدنية المستهدفة وقد ارجع الباحثون ذلك إلى أن الطريقة المتبعة هي سبب ذلك التحسن حيث أن طريقة الألعاب الصغيرة كانت لها نتائج إيجابية على العينة التجريبية وذلك من خلال خلق جو عمل مليء بالحيوية و السرور دفع بالأطفال إلى حب العمل وبجد أكبر فادى بهم ذلك إلى التطور والتحسين في الجانب البدني، ويؤكد ذلك "وديع فرج الزين" أن في هذه المرحلة (09-12 سنة) يجب الأطفال اللعب بشدة لدى يجب على المرء أن يأخذ بعين الاعتبار تعاطشهم الشديد للعب وميلهم الطبيعي له.¹

¹ - مصطفى زيدان: النمو النفسي للطفل والمراهق ونظريات الشخصية، دار الشروق، القاهرة، 1992، ص 56

مناقشة الفرضيات:

الفرضية الأولى: للبرنامج المقترح للألعاب الصغيرة أثر في تنمية عنصر القوة.

تحليل الدراسة المقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في صفة القوة يمكن أن يركز على الفروقات في المتوسطات والانحرافات المعيارية، بالإضافة إلى الفحص الإحصائي للقيمة التائية المحسوبة مقابل القيمة التائية الجدولية لتحديد الدلالة الإحصائية.

- فالتوسطات: المتوسط للعينة التجريبية (1.6) أعلى من المتوسط للعينة الضابطة (1.51)، مما يشير إلى أن العينة التجريبية قد أظهرت تحسناً أكبر في القوة بعد التدريب.
 - فالانحرافات المعيارية والتباينات: العينة التجريبية لديها انحراف معياري أعلى (0.13) وتباين أعلى (0.01) مقارنة بالعينة الضابطة (0.1 و 0.001 على التوالي)، مما يشير إلى تنوع أكبر في نتائج الأفراد في العينة التجريبية.
- أما الدلالة الإحصائية:

- العينة الضابطة: القيمة التائية المحسوبة (2.368) أكبر من القيمة التائية الجدولية (1.68) عند درجة حرية 0.05، مما يشير إلى أن النتائج دالة إحصائياً.
- العينة التجريبية: لا يمكن تحديد الدلالة الإحصائية بدون القيمة التائية المحسوبة. إذا كانت متوفرة، يمكن مقارنة هذه القيمة بالقيمة التائية الجدولية لتحديد ما إذا كانت النتائج دالة إحصائياً

ومن هنا نستنتج مايلي:

- يبدو أن العينة التجريبية أظهرت تحسناً أكبر في القوة مقارنة بالعينة الضابطة، كما يتضح من متوسطها الأعلى.
- التنوع في النتائج كان أكبر في العينة التجريبية، مما يشير إلى اختلافات أكبر بين الأفراد.

الفرضية الثانية: للبرنامج المقترح للألعاب الصغيرة أثر في تنمية عنصر الرشاقة.

بمقارنة قيمة ت المحسوبة 5.56-5.56-5.56 مع قيمة ت الجدولية 1.681.681.68 عند مستوى دلالة 0.050.050.05 ومع درجة حرية 30 (لأن مجموع الأفراد هو 32 - 2 = 30)، نجد أن القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية.

بناءً على هذا التحليل، نجد أن الفرق بين العينتين ليس دال إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05، مما يعني أن تأثير المعالجة التجريبية على الرشاقة ليس كبيراً مقارنة بالعينة الضابطة.

الفرضية الثالثة: للبرنامج المقترح للألعاب الصغيرة أثر في تنمية عنصر المرونة.

يبدو أن هناك فرق واضح بين متوسط المرونة في كلا العينتين، حيث أن المتوسط في العينة التجريبية أعلى بشكل ملحوظ من العينة الضابطة.

يظهر أن تباين القيم في العينة التجريبية أكبر قليلاً مقارنة بالعينة الضابطة، ولكن هذا لا يعني بالضرورة وجود فروق كبيرة في النتائج.

يمكن إجراء اختبار t للتحقق مما إذا كان هناك فرق معنوي بين المتوسطات في العينتين. إذا كانت قيمة الـ t تدعم الفرضية البديلة بأن هناك فرقاً معنوياً، فإن النتائج تكون دالة إحصائياً.

يبدو أن هناك فرقاً واضحاً في المتوسطات بين العينتين، مع أن العينة التجريبية تظهر متوسطات أعلى وتبايناً أكبر في النتائج.

مقارنة النتائج بالفرضيات:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الاختبارات توصلنا للإجابة على الفرضيات الجزئية التالية:

- للبرنامج المقترح اثر في تنمية عنصر القوة.
- للبرنامج المقترح اثر في تنمية عنصر الرشاقة.
- للبرنامج المقترح اثر في تنمية عنصر المرونة.

وبالتالي: للبرنامج المقترح اثر في تنمية عناصر الصفات البدنية (قوة، رشاقة، مرونة) لدى العينة التجريبية.

وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة، أعطت لفرضية صدقها حيث وجد أن هناك تطور في مستوى جميع عناصر الصفات البدنية المستهدفة بالنسبة للعينة التجريبية بالمقارنة مع العينة الضابطة، وهذا ما يدل على أن البرنامج المقترح من الألعاب الصغيرة كان له الأثر الايجابي في تنمية تلك الصفات البدنية للعينة التجريبية.

الاستنتاجات العامة:

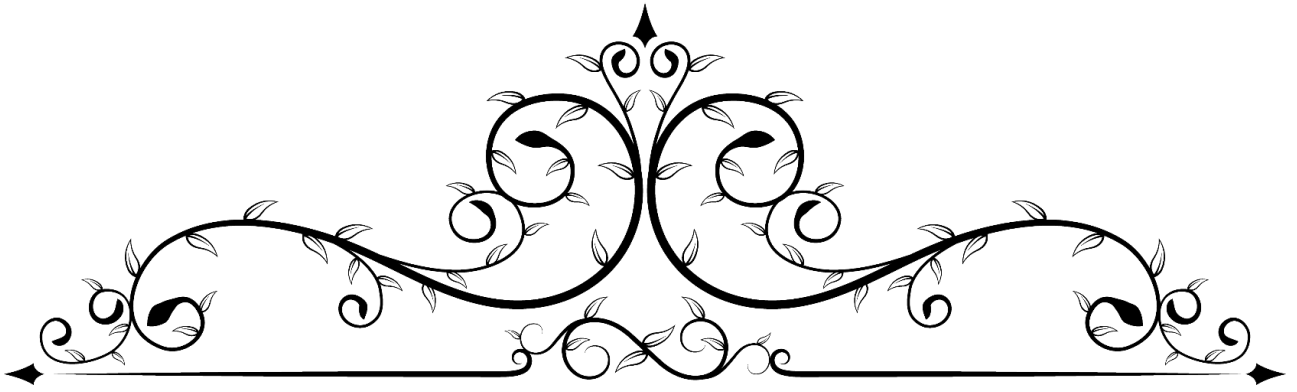
من خلال النتائج المتحصل عليها وبعد الدراسة الإحصائية وتحليل ومناقشة النتائج توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية :

1- تقارب بين العينتين الضابطة والتجريبية في مستوى جميع العناصر البدنية المختبرة أثناء إجراء الاختبارات القبليّة.

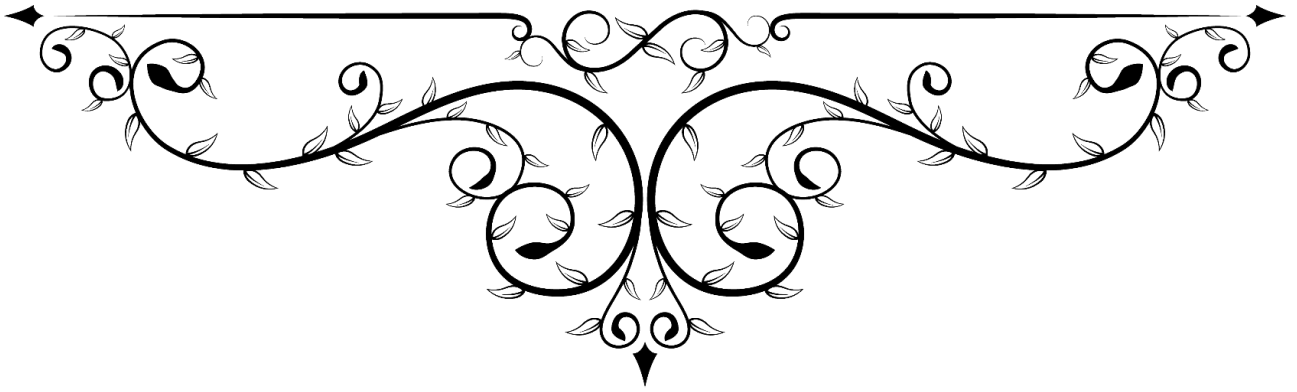
2- استقرار وثبات في مستوى الصفات البدنية المستهدفة في بحثنا لدى العينة الضابطة أثناء الاختبارات القبليّة والبعديّة ولم تحقق تحسن خلال هذه الفترة.

3- تحسن في مستوى الصفات البدنية المستهدفة لدى العينة التجريبية في الاختبارات البعديّة بالنسبة للاختبارات القبليّة

4- حققت العينة التجريبية تقدم في مستوى الصفات البدنية المستهدفة خلال الاختبارات البعديّة منه عن العينة الضابطة



الخاتمة العامة



الخاتمة العامة

أن الوقوف على واقع اللعب في الحصة التدريبية خاصة عند البراعم يعتبر الموجه الأساسي لبناء شخصية الطفل من جهة ومن جهة أخرى الرفع من مستوى اللياقة البدنية، ولهذا جاءت دراستنا تحت عنوان برنامج مقترح للألعاب الصغيرة في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية (قوة، رشاقة، مرونة) لدى براعم كرة القدم (9-12 سنة) خلال الوحدة التدريبية، ويهدف البحث إلى الكشف عن دور الألعاب الصغيرة على افتراض أن تحدث هذه الأخيرة تحسنا في الجانب البدني لدى العينة التجريبية.

حيث تعد طريقة اللعب إحدى أهم الطرق التي أصبح يعول عليها كثيرا في مجال التدريب الرياضي وشملت مختلف الأعمار وكلا الجنسين، وذلك لكونها طريقة نشطة تساعد على سرعة التعلم في مختلف الرياضات خاصة الجماعية منها، حيث تستدعي وضع اللاعب في ظروف حقيقية مشابهة لما يراه في المنافسات الرياضية الرسمية، وهذا ما تطلب من المدربين أن يعملوا على تكييف مجموعة من الألعاب الصغيرة وتوجيهها لخدمة أهداف الحصة.

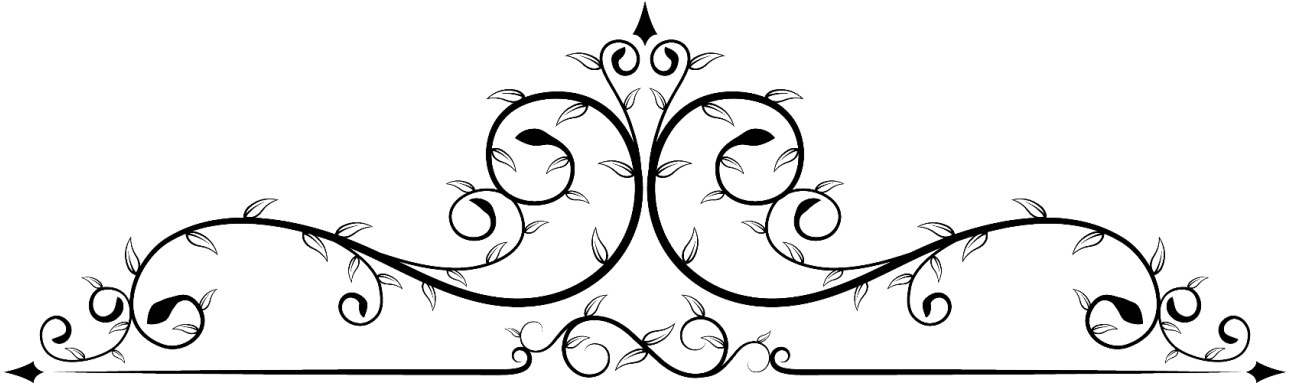
بالإضافة إلى أن للألعاب الصغيرة أهداف تربوية، فكرية، بدنية، كتنمية الصفات البدنية وتعليم المهارات الحركية وكذا تنمية روح الجماعة، الإدراك البصري (المرئي)، الإحساس بالجسم إلى غير ذلك من الأهداف التي تساعد الطفل في بناء جسمه وعقله بصورة سليمة كما أن الألعاب الصغيرة تعتبر من أنجع الطرق والوسائل في عملية تنمية الصفات البدنية كالرشاقة، القوة، المرونة، وذلك لأن الطفل يقوم بإنجاز التمرين المقترح دون الشعور بالتعب أو الملل وذلك لوجوده في جو تنافسي يسمح بالعمل أكثر ولمجهود بدني متنوع لكامل الجسم مع المحافظة على التوزيع المتوازن للجهد البدني وذا وقت الراحة وأيضا المتطلبات التنسيقية والمعرفية.

ومنه نقول أن الغاية الأولى في المجال التربوي، التدريبي والتعليمي هي تكوين شخصية متكاملة النمو وهذا ما يتحقق من خلال الألعاب الصغيرة، ومنه أصبحنا اليوم ننادي بتكوين متخصص في مجال الحصة التدريبية وكذلك تدريس مادة التربية البدنية والرياضية خاصة عند الفئات الصغيرة، وهذا ما يفرض علينا فتح باب البحث العلمي وتطوير ثقافتنا الرياضية لان ذلك يجعل من أي مدرب لهذه

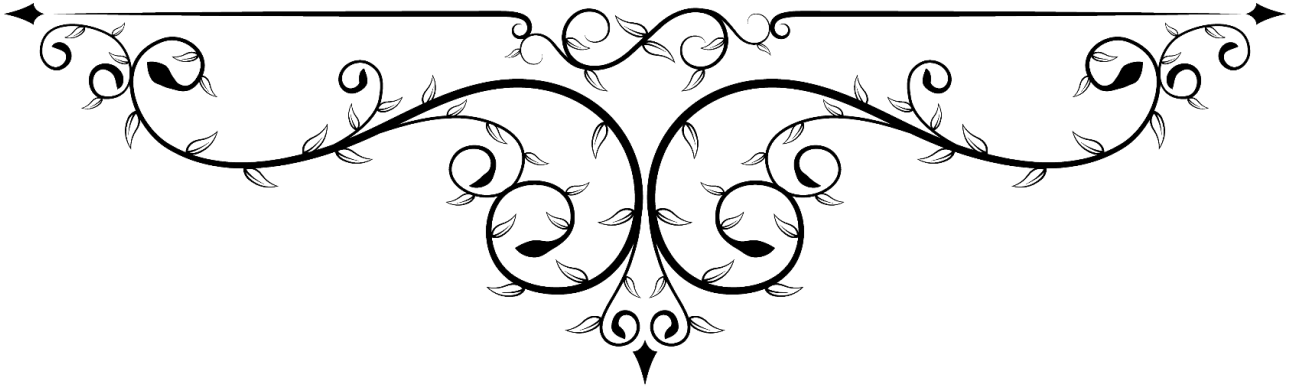
الفئة أن تكون وحدته التدريبية مبنية على أسس علمية دقيقة لأنه وببساطة الواقع الشريحة التي نتعامل معها تفرض علينا هذه التحديات والالتزامات.

اقتراحات وتوصيات:

- نوصي بالاعتماد على استخدام طريقة الألعاب الصغيرة الملائمة لخصوصيات الطفل النفسية والبدنية وخاصة في هذه المرحلة العمرية (9-12 سنة) .
 - نوصي باستثمار طاقات الأطفال من خلال طريقة الألعاب الصغيرة.
 - نوصي بخلق جو تحفيزي للعمل وذلك من خلال الألعاب الصغيرة .
 - نوصي بإقامة ندوات أو أيام تدريبية تدرب فيها خصوصيات الفئة العمرية وإعطاء أهم الطرق للتدريب الحديث.
 - ضرورة استعمال الألعاب الصغيرة في الحصص التدريبية والتربوية.
 - مراعاة اختيار أنواع الألعاب الصغيرة حسب هدف كل حصة وعدم إهمال الجانب الترفيهي لها.
 - ضرورة مراعاة توافق وتلاءم الألعاب الصغيرة مع سن الأطفال.
- هذه بصفة عامة ووجيزة بعض الإرشادات التي ارتأينا أن نقدمها وذلك قصد لفت انتباه المدربين إلى طريقة الألعاب الصغيرة وأهميتها في مجال التدريب الحديث.



قائمة المراجع والمصادر



قائمة المراجع والمصادر

أولاً: الكتب

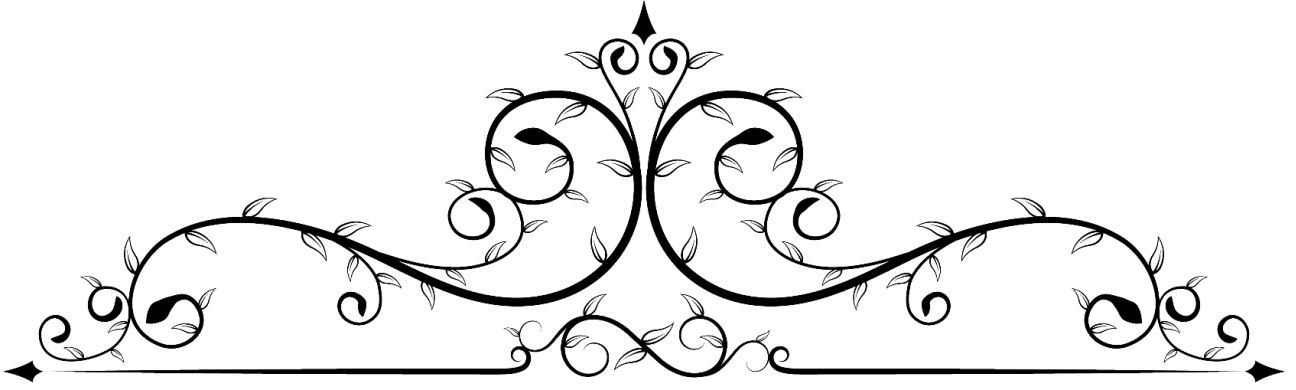
1. إبراهيم شعلان، حنفي محمود المختار: كرة القدم للناشئين، ط1، مصر الجديدة القاهرة، 2001،
2. إبراهيم علام: كأس العالم لكرة القدم، ب ط، دار القومية والنشر، مصر، 1960،
3. أثير صبري، عقيل عبد الله الكاتب: التدريب الدائري، مطبعة علاء، بغداد 1980،
4. أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، ب ط، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003،
5. أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، ب ط، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003،
6. أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، ب ط، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003،
7. أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997،
8. أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997،
9. أمر الله أحمد السباطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، ب ط، نشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1998،
10. أمين أنور الخولي: التربية الرياضية المدرسية، ط3، 1994،
11. أمين أنور الخولي: التربية الرياضية، ط3، 1994،
12. أمينة إبراهيم شلبي، مصطفى حسن باهي: الدافعية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999،
13. بسطوسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، ب ط، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999،
14. تشارلز بيوتشر: أسس التربية البدنية، ترجمة حسن معوض وكمال صالح، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 1964.
15. ثامر محسن واثق تاجي: كرة القدم وعناصرها الأساسية، المطبعة الجامعية، بغداد 1976،
16. جميل نظيف: موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة، ط 1، دار الكتب العلمية، بيروت، 1993،
17. حسن أحمد الشافعي: تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي، بدون طبعة، منشأة المعارف بالإسكندرية، مصر، 1998م،

18. حسن عبد الجواد: كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم، ط4، دار العلم للملايين، بيروت، 1997،
19. حسن عبد الجواد: كرة القدم، ط7، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان، 1984،
20. حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، ب ط، دار الفكر العربي، 1974،
21. حنفي محمود مختار: كرة القدم للناشئين، ب ط ، دار الفكر العربي، ب س،
22. حنفي محمود مختار: كرة القدم للناشئين، ب ط، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، بدون سنة،
23. حنفي محمود مختار: كرة القدم للناشئين، ب ط، دار الفكر العربي، ب س ،
24. خدم عوض البسيوني: نظريات وطرق التربية البدنية، الجزائر، 1992،
25. د. قاسم حسن حسين: أسس التدريب الرياضي، ب ط ، دار الفكر للطباعة والنشر، الأردن، 1998،
26. درقالة إسماعيل: مبادئ التدريب الرياضي، ط1، دار البعث ، القاهرة ، 1987،
27. رحموني الجيلالي وآخرون: مكانة الألعاب الصغيرة في دروس التربية البدنية والرياضية، مذكرة ليسانس، 1997،
28. روسي جميل: كرة القدم، دار النقائض، ط1، بيروت، 1986،
29. رومي جميل: فن كرة القدم، ط2، دار النفائس، بيروت، 1986،
30. زهير السريجي: أسس التربية البدنية ، ب ط ، سورية، 1975،
31. سعد جلال: الطفولة والمراهقة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1991،
32. سعد جلال، محمد حسن علاوي: علم النفس التربوي الرياضي، ط7 ، دار المعارف ، القاهرة، 1996،
33. صالح السيد قدوس: الأسس العلمية الحديثة في رياضة الملاكمة،، ط1، دار الفكر العربي ، 1977،
34. عاقر فاخر: علم النفس التربوي، ط6، دار العلم للملايين، بيروت، 1980،
35. عبد الحميد شرف: البرنامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002،

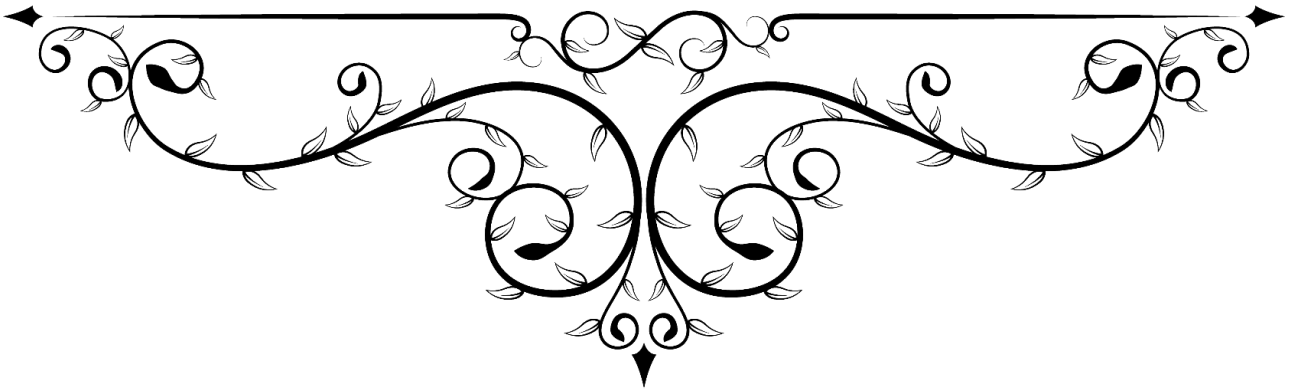
36. عبد الرحمان العيسوي: سيكولوجية النمو - دراسة النمو النفسي الاجتماعي نحو الطفل المراهق، ب ط ، دار النهضة العربية، بيروت، 1992،
37. عبد الرحمان الوافي: مدخل إلى علم النفس، ب ط ، دار هومة للطباعة والنشر، بوزريعة، الجزائر، 2006،
38. عبد الرحمان عيساوي، سيكولوجية النمو ودراسة النمو الاجتماعي نحو الطفل المراهق ، دار النهضة العربية، بيروت 1992.
39. عبد العزيز القوس: الصحة النفسية، ب ط ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1984،
40. عزيزة سمارة وآخرون: بسيكولوجية الطفولة، ب ط، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 1992،
41. عطيات محمد خطاب: أوقات الفراغ والترويح، ط1، 1990،
42. عطيات محمد خطاب: أوقات الفراغ والترويح، ط1، 1990،
43. علي جواد الطاهر: منهج البحث الأدبي، مطبعة الديواني، ط9، بغداد، 1986،
- عواطف أبو العلاء: التربية السياسية 1.
للشباب ودور التربية الرياضية، مطبعة النهضة، القاهرة، 1996،
44. غلي فهمي البيك: المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية، ط1، دار الفكر العربي، مصر ، 2002،
45. فيصل رشيد، عياش الدليمي، لحر عبد الحق : كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، ب ط، مستغانم، 1997،
46. قاسم المندلاوي وآخرون: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، دار الفكر العربي، 1990،
47. قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة، مطبعة التعليم العالي، ط2، بغداد، العراق، ب س،
48. قاسم حسن حسين، قيس ناجي عبد الجبار: كمونات الصفات الحركية، مطبعة الجامعة، بغداد، 1984،

49. قاسم حسن حسين، قيس ناجي عبد الجبار: كمونات الصفات الحركية، مطبعة الجامعة، بغداد، 1984،
50. قري عبد الغني وآخرون: أهمية استعمال الألعاب المصغرة لتنمية القدرات الحركية والنفسية لتلاميذ الطور الثاني (9-12 سنة)، مذكرة لسانس، 2004،
51. قيس ناجي عبد الجبار، شامل كامل محمد، مبادئ الإحصاء في التربية البدنية، بغداد، 1988،
52. كورت ماينل، التعلم الحركي، ترجمة عبد علي نصيف، ط1، بغداد، 1980.
53. محسن علاوة: اختيار الأداء الرياضي، ب ط ، دار الفكر العربي، مصر، 1982،
54. محمد حسن علاوي: أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999،
55. محمد حسن علاوي: علم النفس التربوي الرياضي، ط7، دار المعارف، القاهرة، 1983،
56. محمد صبحي حسانين، القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية، ط 4 ، دار الفكر العربي، 2001
57. محمد صبحي حسانين: القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط3، دار الفكر العربي، مصر، ب س ،
58. محمد عبده صالح الوحش ومفتي إبراهيم محمد: أساسيات كرة القدم، بدون طبعة، دار المعرفة، مصر، 1994،
59. محمد مصطفى زيدان: النمو النفسي للطفل والمراهق ونظريات الشخصية، ب ط، دار الشروق، القاهرة، 1992.
60. محمد مصطفى زيدان: سيكولوجية النمو، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1992،
61. محمد مصطفى زيدان: علم النفس الاجتماعي، ط1، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر: 2001،
62. محمود عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، 1992،
63. محمود عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، 1992،

64. مختار سالم: كرة القدم لعبة الملايين، ط 2، مكتبة المعارف بيروت، 1998،
65. مصطفى زيدان: النمو النفسي للطفل والمراهق ونظريات الشخصية، دار الشروق، القاهرة، 1992،
66. مصطفى فهمي: التكيف النفسي، مكتبة مصر، القاهرة، 1988،
67. مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2001،
68. مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادتها، ب ط ، ب س،
69. مفتي إبراهيم حماد: بناء فريق كرة القدم، ط1، دار الفكر العربي ، 1993،
70. مفتي إبراهيم محمد: الجديد في الأعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، ب ط، دار الفكر العربي عمان الأردن، 1998،
71. مقدم عبد الحفيظ: الإحصاء والقياس النفسي التربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1993،
72. منير جرجس إبراهيم: كرة اليد للجميع، ب ط ، ب س ،
73. نبيل عبد الهادي: النمو المعرفي عند الطفل، ط1، دار وائل للنشر، عمان ، 1999،
74. وديع فرج الدين: خبرات في الألعاب الصغيرة والكبار، ب ط ، ب س،
75. يحي السيد الحاوي: المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، ط1، المركز العربي للنشر، 2002،



الملاحق



المؤسسة: الملعب المتعدد الرياضات

الحصة -01-

الأدوات: أقماع، حبال، صافرة، فنيلات

العدد: 20.

المهدف: تنمية القوة عن طريق الألعاب الصغيرة.

المدة: 60 دقيقة. الفئة: براعم كرة القدم بمقرة.

المدة	التمارين (ظروف الإنجاز)	مراحل الحصة
15	- شرح المهدف + المناداة + التحية الرياضية - جري خفيف حول الملعب. - التسخين داخل الملعب.	مرحلة التحضير
10	- لعبة التوازن: يتصارع كل لاعبان اثنين متساويا الطول تقريبا أحدهما مع الآخر بحيث يكون كل منهما مضموم الذراعين إلى الصدر، وواقف على ساق واحدة (وتطوى الساق الأخرى إلى الوراء). يقفزان ويتدافعان بالكتف حتى يفقد أحدهما توازنه ويقع أرضا، اللاعب الذي يقع على الأرض أو يضع قدمه قبل سواه هو المغلوب. - تعاد اللعبة مرتين.	المرحلة الرئيسية
10	- لعبة الوثب بالحبل: يقف كل فريق في قاطرة خلف خط البداية، يوضع أمام كل فريق حبل على بعد 1 متر من الخط. عند إشارة المدرب يجري اللاعب الأول من كل قاطرة ويثب بالحبل برجل واحدة وهو في حالة سباق مع الآخر، ويصل إلى خط النهاية ثم يعود بنفس الطريقة لخط البداية ويعطي الحبل على بعد متر للاعب الثاني وهكذا، ويفوز الفريق الذي أنهى لاعبه العملية أولا. - تعاد اللعبة للمرة الثانية.	
07	- لعبة الوثب بالحبل نصف قرفصاء: نفس التمرين السابق ولكن هذه المرة يكون الوثب بالحبل بنصف قرفصاء وعند - ما يصل اللاعب إلى خط النهاية يعود بسرعة دون الوثب بالحبل ليعطي الحبل لزميله على بعد 01 متر وهكذا إلى نهاية العملية. يفوز الفريق الذي أنهى أولا.	
08	لعبة الوثب بالحبل قرفصاء: نفس التمرين السابق ولكن هذه المرة بقرفصاء.	
05 05	- مقابلة صغيرة تعتمد على التمريرات بين اللاعبين دون التسجيل في ربع الملعب. - دورة حول الملعب والرجوع إلى مرحلة الهدوء.	المرحلة الختامية

المؤسسة: الملعب المتعدد الرياضات

الحصة -02-

الأدوات: كرة يد، فنيالات، صافرة، ميقاتي

العدد: 16.

الهدف: تنمية الرشاقة عن طريق الألعاب الصغيرة.

المدة: 60 دقيقة. الفئة: براعم كرة القدم بمقرة.

المدة	التمارين (ظروف الإنجاز)	مراحل الحصة
15	شرح الهدف + المناداة + التحية الرياضية - جري خفيف حول الملعب، التسخين داخله (الأعضاء العلوية والسفلية)	مرحلة التحضير
10	- لعبة كرة الطائرة: رسم دائرة كبيرة وسط الملعب - ينتشر اللاعبون داخل الدائرة ويتم تحديد اللاعب الممسك بالكرة - عند إعطاء الإشارة من المدرب يرمي اللاعب الممسك للكرة عاليا في الفضاء وينادي على اسم أحد اللاعبين عندئذ يجري جميع اللاعبين مبتعدين عن اللاعب الممسك بالكرة. - يمسك اللاعب المنادي عليه الكرة ويقول قف لجميع اللاعبين ثم يصبو الكرة في اتجاه أي لاعب قريب منه. - إذا فشل في الإصابة تسجل عليه نقطة سلبية. - يتخذ اللاعب الذي صوبت نحوه الكرة باتخاذ دور الرامي. - يتعد عن اللعب كل لاعب حصل على 03 نقاط سلبية. - يفوز آخر اللاعبين. - تعاد اللعبة مرتين.	المرحلة الرئيسية
10	- لعبة سجين الحصن: - ملعب مربع. - أ، ب فريقين متساويين. - إجراء قرعة بحيث يصبح أ مطاردا والفريق ب المطرود. - ينتشر الفريق أ داخل المربع المحدد ويقوم ب بمطاردة ب ومحاولة إمساك اللاعبين. - إذا أمسك بأي لاعب من الفريق ب يقوم بوضعه داخل الحصن بشرط أن يلمسه من رأسه. - يقوم أحد زملاء اللاعب الموقوف بتحرير زميلهم بملامسة يده ويصبح اللاعب حر من جديد وهكذا ويتم تغيير الفريق المطاردا إلى فريق مطرود.	
07	- لعبة لمس لاعب الدائرة: - يقف المتسابقون على دائرة مرسومة في الملعب - تشبيك اليدين على شكل دائري. - يقف داخل الدائرة لاعب يسمى (اللامس) - عند سماع إشارة المدرب يقوم اللامس بلمس لاعب الدائرة - يقوم لاعب الدائرة بتوجيه اللاعبين المنتشرين على الدائرة ليقفل فتحات المنفذ لمنع اللامس من الوصول إليه حيث يكون اللاعبون المنتشرون يواجهون لاعب الدائرة. - عدم لمس أذرع لاعبي الدائرة - تحتسب نقطة من اللاعب اللامس عند لمس أذرعهم من اللاعب اللامس - عند لمس لاعب الدائرة تحتسب 5 نقاط للاعب اللامس. زمن المباراة 07 دقائق.	
10	- لعبة لمس الذيل: - أ، ب فريقين متساويين في شكل قاطرتين - في كل قاطرة يجب أن يمسك اللاعب الخلفي لزميله أي أمامه ومنطقة الوسط (الظهر) ويقف اللامس من كل قاطرة في الأمام. - عند الإشارة يحاول اللاعب الذي في مقدمة القاطرة أ لمس آخر لاعب في القاطرة ب ونفس الشكل بالنسبة للقاطرة ب - يخرج كل لاعب الذي تم لمسه حتى نهاية اللاعبين ويفوز أحد الفريقين.	
10	لعبة التمريرات العشر	المرحلة الختامية

المؤسسة: الملعب المتعدد الرياضات

الحصة -03-

الأدوات: كرات قدم

العدد: 16.

الهدف: تنمية صفة المرونة عن طريق الألعاب الصغيرة.

المدة: 60 دقيقة. الفئة: براعم كرة القدم بمقرة.

المدة	التمارين (ظروف الإنجاز)	مراحل الحصة
5 10	شرح الهدف + المناادة + التحية الرياضية - لعبة التمريرات العشرة	مرحلة التحضير
10	- لعبة التتابع مع الكرة: - أ، ب فريقين متساويين - زملاء في وضعية الانحناء الثابت جنباً إلى جنب كل فريق في جهة. - يقوم كل لاعبين متقابلين من الفريقين بتبادل الكرة بينهما تحت أجسام اللاعبين ثم يرجعان على الوضعية الأولى بعد تمرير الكرة من الزميل الأول إلى الثاني ثم يقوم الثاني بإرجاعها إلى الأول. - يفوز الفريق الذي أنهى جميع لاعبيه أولاً..	المرحلة الرئيسية
10	- لعبة إخفاء الكرة: - جميع اللاعبين في وضعية انبطاح على شكل دائرة، يقوم لاعب تم اختياره بالجري الخفيف حول الدائرة ويقوم بإخفاء الكرة وراء أي لاعب أراد، إذا تفتن اللاعب الذي أخفيت وراءه الكرة بالجري وراء اللاعب ولمسه بالكرة قبل أن يقوم بدورة حول زملائه ويأخذ مكانه وإذا فشل في لمسه يواصل سيره حول الدائرة ويقوم بنفس العمل. - يخرج كل لاعب لمسته الكرة وهو في اللعب، توقف اللعبة إذا تقلص عدد اللاعبين المشاركين إلى ثلاثة لاعبين.	
08	- لعبة تبادل الكرة: أ، ب يقذفان لبعضهما الكرة، بقية الشركاء ممددين على الأرض، شكل متعامد مع اتحاد حركة الكرة عندما تقترب الكرة من الشخص الممدد يتقوس في منطقة البطن مع إلقاء الأيدي ممدودة إلى الأمام، يرفعها عالياً ساعها للكرة بالمرور إلى الشخص الثاني. - يخرج من اللعبة كل شخص لم يسمح بمرور الكرة لمرتين. - يتم تبديل اللاعبين اللذان يقذفان الكرة إذا خرج لاعبان من اللعبة من البداية ويستمران في تبادل الكرة إلى أن يبقى لاعب واحد فقط ممدد على الأرض يعتبر هو الفائز.	
12	- لقف الكرة من تحت الأرجل: - جميع اللاعبين واقفين في صف حيث تكون أرجل الارتكاز على الأرض والرجل الأخرى ممدودة مشكلة زاوية قائمة مع الرجل الأخرى. - يقوم لاعبان متقابلان كل في النهايتين الجانبيتين للمجموعة بتمرير الكرة بسرعة خاطفة تحت الرجل الممدودة للاعبين حتى لا يتمكنوا من لمسها - لا يسمح للاعب بوضع رجله على الأرض قبل أن يرمي اللاعب الكرة لزميله. - إذا تمكن أحد اللاعبين من لمس الكرة برجله الممدودة يخرج اللاعب اللذان تبادلوا الكرة ويعوضهما آخر لاعبين في المجموعة وهكذا حتى يبقى لاعبان فقط - يتم تبديل الرجلين في المرة الثانية.	
05	عملية استرخائية للعضلات	المرحلة الختامية

المؤسسة: الملعب المتعدد الرياضات

الحصة -04-

الأدوات: فلات، أقماع، أكياس، صافرة، ميقاتي.

العدد: 16.

الهدف: تنمية القوة عن طريق الألعاب الصغيرة.

المدة: 60 دقيقة. الفئة: براعم كرة القدم بمقرة.

المدة	التمارين (ظروف الإنجاز)	مراحل الحصة
5 10	- شرح الهدف + المناداة + التحية الرياضية - جري خفيف حول الملعب، التسخين داخله	مرحلة التحضير
5	- لعبة سباق الأرقام: - استعمال عرض الملعب - أ، ب فريقين من قاطرتين متساويتين - إعطاء رقم خاص لكل فريق. - عند سماع رقم أي من الفريقين أ أو ب يجري الفريق الذي سماع رقمه بسرعة للمس أشياء معينة والدوران حول الفريق الآخر والعودة إلى المكان الأصلي له. - الفريق الذي يصل بسرعة يعتبر الفائز وتكرر اللعبة مرات مع إعطاء كل مرة الدور للفريق الآخر	المرحلة الرئيسية
10	- لعبة سباق الأكياس: استعمال طول الملعب 10م محددة. - خط نهاية وبداية. - أ و ب يتسابقان مع دخول كل لاعب في كيس ويمسكه بيده. - يفوز الفريق الذي تفوق فيه أكبر عدد من اللاعبين في السابق. - عدم مضايقة اللاعب الآخر. - عدم الخروج من الكيس. - تعاد اللعبة مرتين.	
10	لعبة سباق القاطرة: ملعب بطول 10 م - أ و ب قاطرتين خلف خط البداية. - اللاعب الأول من كل مجموعة في وضع انبطاح مائل أفقي بحيث تكون قدمي اللاعب الأول على كتفي اللاعب الثاني ويمسك بهما. - عند الإشارة ينطلق اللاعبان من كل فريق إلى خط النهاية ويقف ينتظر زملاءه الآخرين عند خط الوصول. - تعاد العملية ولكن بتبديل مواضع اللاعبين أي من كان واقفا هو الذي يكون في وضع الانبطاح والانطلاق من خط النهاية إلى خط البداية. - يفوز الفريق الذي حقق لابعوه المرتبة الأولى في كلتا العمليتين.	
13	لعبة سباق القاطرة: ملعب بطول 20 متر. - 4 قاطرات (أ، ب، ج، د) - يكون الأربعة الأوائل في وضع انبطاح مائل أفقي بحيث تكون قدمي اللاعب الأول على كتف اللاعب الثاني وهكذا حتى اللاعب الخامس الذي يكون ممسكا برجلي الرابع من الوقوف عند الإشارة تتحرك المجموعات باتجاه خط النهاية. - إذا حصل خلل وتفككت أي قاطرة تعود المجموعة من البداية. - تعتبر المجموعة فائزة إذا تعدى اللاعب الخامس خط النهاية. - نصفق للمجموعة الأولى والثانية الفائزتين.	
07	تمارين استرخائية من وضع الجلوس والرقود.	المرحلة الختامية

المؤسسة: الملعب المتعدد الرياضات

الحصة -05-

الأدوات: فينيلات، شواخص، صافرة، ميقاتي.

العدد: 16.

الهدف: تنمية الرشاقة عن طريق الألعاب الصغيرة.

المدة: 60 دقيقة. الفئة: براعم كرة القدم بمقرة.

المدة	التمارين (ظروف الإنجاز)	مراحل الحصة
5 10	- شرح الهدف + المناداة + التحية الرياضية - جري خفيف حول الملعب، التسخين داخله (الأعضاء العلوية والسفلية)	مرحلة التحضير
10	لعبة الذكي الهارب: - يقسم المتسابقون إلى فريقين - يقف كل فريق في صف أمام الفريق الآخر - يرسم خط في منتصف المسافة بين الفريقين - يوضع في منتصف الخط منديل - يقوم كل لاعب بأخذ رقم من الأرقام المعطاة من المدرب ويحفظه. - يقوم المدرب بالنداء على أي رقم من الأرقام المعطاة - يجري صاحب الرقم من كل فريق نحو المنديل محاولا خطفه والرجوع بسرعة إلى المجموعة - إذا استطاع الوصول إلى مكانه قبل أن يلمسه اللاعب الآخر كان هو الفائز واللاعب الآخر يعتبر خارج اللعبة وهكذا حتى نهاية أحد الفريقين ويصبح مهزوما والآخر هو الفائز.	المرحلة الرئيسية
10	لعبة تبديل المواقع: - يقف اللاعبون على محيط المربع ويقف كل لاعب فوق علامة ويقف اللاعب على العلامة المحددة في منتصف المربع - عند صدور إشارة المدرب يتحرك اللاعبون بالجري على محيط المربع في عكس اتجاه عقارب الساعة ليحتل كل لاعب مكان زميله الأمامي في حين يترك لاعب صاحب نقطة الوسط بالجري ليحتل مكان أحد اللاعبين على أضلاع المربع - اللاعب الذي لا يجد له مكان على المربع (علامة) يتجه إلى نقطة المنتصف لتبدأ اللعبة من جديد - تستمر اللعبة حتى يبقى لاعب واحد فقط لم ينزل لنقطة المنتصف هذا اللاعب يعتبر فائزا.	
07	لعبة أحمر أزرق: - تقسيم اللاعبين إلى مجموعتين أحمر وأزرق - ينتشر جميع اللاعبين داخل الملعب - عند صدور إشارة المدرب تقوم مجموعة أحمر بملاحقة مجموعة الأزرق. - إذا تمكن أحد أفراد مجموعة أحمر من لمس أحد أفراد مجموعة أزرق فإنه يقول له قف فيثبت في مكانه ولا يتحرك. - إذا تمكن أحد أفراد مجموعة أزرق من تثبيت نصف مجموعة أزرق تنتهي اللعبة. - تقوم مجموعة أحمر بالتغيير مع مجموعة أزرق.	
08	لعبة سامي وساهر: - يرسم خطين متوازيين بينهما مسافة 15م - يقف الفريقان ظهرا لظهر عند منتصف المسافة بين الخطين وبينهم مسافة متر ونصف تقريبا. - ويسمى أحد الصفيين سامي والآخر ساهر. - ثم ينادي المعلم أحد الاسمين ويمجرد ذكر الاسم يجر لاعبو الصنف المسمى إلى الأمام حتى يصلوا إلى الخط وعلى لاعبي الصنف الآخر أن يطاردتهم محاولين لمسهم، وعلى المشرف أن يطيل النداء في الحرف الأول من الكلمة حتى يتفاجئ الفريقين.	
10	جري خفيف حول الملعب والرجوع إلى مرحلة الاسترخائية	المرحلة الختامية

المؤسسة: الملعب المتعدد الرياضات

الحصة -06-

الأدوات: شريط قياس، شواخص، فانلات، صافرة، ميقاتي..

العدد: 16.

الهدف: تنمية صفة المرونة عن طريق الألعاب الصغيرة.

المدة: 65 دقيقة. الفئة: براعم كرة القدم بمقرة.

المدة	التمارين (ظروف الإنجاز)	مراحل الحصة
5 10	شرح الهدف + المناداة + التحية الرياضية - لعبة التمريرات العشرة.	مرحلة التحضير
07	لعبة رمي الكرة من خلف الرأس من وضع الوقوف: - اللاعبون واقفون جنباً إلى جنب في صف أفقي حيث المسافة بين لاعب وآخر حوالي 1م - يقوم كل لاعب بمرجحة الكرة خلف رأسه بكلتا يديه وعند الإشارة يرمي اللاعب تلو الآخر الكرة من خلف رأسه إلى أبعد مسافة ممكنة - تحتسب أحسن مسافة لكل لاعب من مجموع ثلاثة محاولات - اللاعب الفائز هو الذي يحقق أحسن مسافة.	المرحلة الرئيسية
07	لعبة رمي الكرة من خلف الرأس من وضع الجلوس الطويل: - نفس اللعبة السابقة - عدد المحاولات 03 محاولات - الفائز هو الذي يحقق أحسن مسافة من 3 محاولات	
07	لعبة رمي الكرة من أمام الصدر من وضع الجلوس الطويل إلى أبعد مسافات - نفس شروط اللعبة السابقة.	
07	لعبة رمي الكرة أماماً من خلف الجسم من وضع الوقوف فتحة الخنأ أماماً: - نفس شروط اللعبة السابقة	
07	لعبة ضرب الكرة بالقدم إلى مسافات محددة: - نفس شروط اللعبة السابقة. - عدد المحاولات 03. - الضرب تارة والثانية بالرجل اليسرى.	
05	لعبة رمي الكرة من وضعية الوقوف مواجهها حجة الرمي.	
08 02	- مباراة 10×10 - توجيهات وتوصيات	المرحلة الختامية

المؤسسة: الملعب المتعدد الرياضات

الحصة -07-

الأدوات: حبل سميك، شريط ملون، حبل بلاستيكي نهايته كرة صغيرة داخل قطعة قماش، إشارات ملونة، لصق ظرفان بريديان، صافرة، ميقاتي، فنلات.

العدد: 16.

الهدف: تنمية صفة القوة عن طريق الألعاب الصغيرة.

المدة: 60 دقيقة. الفئة: براعم كرة القدم بمقرة.

المدة	التمارين (ظروف الإنجاز)	مراحل الحصة
5 10	شرح الهدف + المناداة + التحية الرياضية - دورة حول الملعب - لعبة التمريرات العشرة بنصف الملعب.	مرحلة التحضير
10	لعبة شد الحبل: - أب، ب فريقين متساويين - حبل مفرد طولا يكون في منتصفه شريط ملون - يرسم خط متقطع في الأرض تحت الشريط الملون - يقف كل فريق في نهاية الطرق الأول للحبل ويقابله الفريق الآخر - يكون الحبل موضوعا على الأرض طولا - عند الإشارة الأولى يجري اللاعبون لمسك طرف الحبل - عند الإشارة الثانية يقوم كل فريق بجذب الفريق الآخر نحوه ويفوز الفريق الذي يتمكن من جلب الشريط إلى جهته ويلمسه - تعاد اللعبة للمرة الثانية	المرحلة الرئيسية
10	لعبة كرة الحبل: - حبل بلاستيكي بنهايته كرة صغيرة داخل قطعة قماش - 04 مجموعات كل مجموعة تقف في حافة الملعب - يقف لاعب في منتصف الدائرة ممسكا بالحبل - عند الإشارة يقوم لاعب الدائرة بدوران الحبل بحيث يلمس الثقل أرض الملعب - يقوم لاعبو الدائرة بالوثب عاليا لمحاولة تفادي لمس كرة الحبل - يقوم كل لاعب لمستة كرة الحبل بتغيير مكانه مع لاعب المنتصف.	
05	لعبة صياد الإشارات: -ساحة مربعة 29م ² - ينتشر كل تلميذ داخل المربع ويحمل إشارة مثبتة على ظهره يمكن نزعها - يوجد لاعب يسمى الصياد لا يحمل أي إشارة - عند الإشارة يتحرك اللاعب الصياد بالوثب لصيد اللاعبين ونزع إشاراتهم - اللاعب الذي تنزع إشارته يتحول إلى صياد - التحرك يكون بالوثب وليس بالجري - يفوز آخر لاعب يبقى دون لمس	
10	لعبة توصيل الرسالة: مربعين فيهما علامات أضلاع كل مربع وتكون العلامات في منتصف ونهاية كل ضلع مع تمييز نقطة بداية التحرك لكل رسالة - مجموعتين أ و ب يقع كل فريق على المربع الخاص به ويقف كل لاعب من الفريقين على العلامة ويمسك أحد اللاعبين في كل مجموعة ظرف فيه ورقة مكتوب عليها كلمة سر - عند الإشارة يتحرك اللاعب الذي يحمل الرسالة بالوثب للأمام بالقدمين ويسلم الرسالة للاعب الذي أمامه إلى أن تصل الرسالة إلى اللاعب الأول الذي كان يحمل الرسالة أي دورة كاملة حول الملعب ويقوم كل فريق بقراءة كلمة السر قبل الفريق الآخر (اللاعب الأخير يقرأ الكلمة) - يفوز الفريق الذي أوصل الرسالة أولا وقرأ الكلمة السرية.	
05	جري خفيف حول الملعب	الرجوع إلى الهدوء

المؤسسة: الملعب المتعدد الرياضات

الحصة -08-

الأدوات: كرات، أقماع، فنيالات، حص، صافرة، ميقاتي، عصي، مناديل

الهدف: تنمية صفة الرشاقة عن طريق الألعاب الصغيرة.

المدة: 65 دقيقة. الفئة: براعم كرة القدم بمقرة. العدد: 16.

المدة	التمارين (ظروف الإنجاز)	مراحل الحصة
5 10	- شرح الهدف + المناداة + التحية الرياضية - لعبة التمريرات العشرة.	مرحلة التحضير
07	لعبة المراوغة: - أ، ب قاطرتين متجاورتين الأرجل مفتوحة قليلا من الوقوف لكي تسمح للاعب من المرور بين الأرجل - عند الإشارة يبدأ اللاعب الأخير من كل قاطرة بالدخول بين أرجل اللاعبين الذين أمامه ثم يرجع إلى مكانه الأصلي ثم ينطلق على شكل مراوغة دون أن يمر بين رجلي اللاعب الذي أمامه وعندما يصل إلى اللاعب التالي يقوم بنفس الطريقة الأولى إلى أن يصل إلى اللاعب الأول في القاطرة ويقف أمامه ثم يأتي دور اللاعب الذي أصبح أخيرا في القاطرة ويقوم بنفس العملية. - إذن يقوم كل لاعب بدورتين على اللاعب الذي أمامه وهكذا - يجب أن تتم العملية بسرعة للتسابق بين الفريقين - يفوز الفريق الذي أنهى لاعبه أولا.	المرحلة الرئيسية
10	لعبة المراوغة بالمسك: - نفس التمرين الأول ولكن جميع اللاعبين في قاطرة واحدة لكن لكل فريق بلونه الخاص ويقفون بالتناوب - عند إشارة المدرب يجري اللاعب ما قبل الأخير في القاطرة وبعد لحظة يقوم اللاعب الذي وراءه بملاحقته حتى يلمسه أو يمسكه. - لا يكون المرور هنا بين أرجل اللاعبين ولكن بين الأجسام فقط. - كل لاعب يقوم بمحاولة المسك مرة والهروب مرة. - يسجل المدرب نتائج الفريقين - يفوز الفريق الذي تعرض أقل عدد لاعبين للمس أو المسك	
10	لعبة الزحف على أربع: - يقف المتسابقون في قاطرة مائلة إلى الأمام قليلا - يمسك اللاعب بيديه وسط اللاعب الأخير (تحت الظهر) - عند الإشارة يزحف اللاعب الأخير بين أرجل زملائه حتى يصل إلى الزميل الأول ليمسك اللاعب الأول وسطه باليدين - يكرر اللاعب قبل الأخير ما قام به اللاعب الأخير وهكذا. - يحسب الفوز بناء على الزمن الذي استغرقه الفريق في إنهاء المسابقة بدون أخطاء.	
08	لعبة الحصى: - نضع على وجه مشط الكف عدد من الحصى تكون أكثر من 5 وأقل من 10 ثم نقذفهم نحو الأعلى ونحاول إمساكهم بالوجه الختفي لليد، مسكة خاطفة من الأعلى - تقام العملية بكلتا اليدين لعدة محاولات - الفائز الذي أمسك بعدد أكبر من الحصى في مجموع المحاولات.	
07	لعبة رشاقة القدمين: - يجلس اللاعبون على بساط الأيدي خلف الجذع مستندين على أمشاط اليدين وأقدامهم مفتوحة واسعا - عصا على طرفها الأيمن منديل يجب تناول المنديل بواسطة أصابع القدم اليمنى ونقلها إلى أصابع اليسرى دون لمس العصا - إعادة القدم اليمنى إلى الوضعية الابتدائية ثم نقل المنديل بأصابع القدم اليسرى إلى طرف العصا الأيمن - يكرر 2-4 مرات، في المرتين الأخيرتين تنقل إلى القدمين مع المنديل إلى اليمنى وإلى اليسار - الفائز هو الذي ينفذ التمرين دون لمس العصا بالمنديل	
05	- نصائح وإرشادات وتصحيح الأخطاء	المرحلة الختامية

المؤسسة: الملعب المتعدد الرياضات

الحصة -09-

الأدوات: شواخص، فانلات، صافرة، ميقاتي..

الهدف: تنمية صفة المرونة عن طريق الألعاب الصغيرة.

المدة: 60 دقيقة. الفئة: براعم كرة القدم بمقرة. العدد: 16.

المدة	التمارين (ظروف الإنجاز)	مراحل الحصة
5 10	- شرح الهدف + المناداة + التحية الرياضية - دورتين حول الملعب.	مرحلة التحضير
10	لعبة المراوغة: - فريقان متساويان 15-20 لاعب - يخطط المدرب خطين متوازيين تبعد المسافة بينهما من 2-3 متر ثم يقف كل فريق في الخط المعين له وتكون المسافة بين كل لاعب وآخر تقريبا 1م ويحمل كل فريق أرقاما متسلسلة - يقف مدرب اللعبة أمام الفريقين ويعطي الإشارة إلى رقم 5 مثلا ليبدأ اللاعب الذي يحمل هذا الرقم في كلا الفريقين بالمراوغة إلى يسار الرقم 4 ثم يتجه إلى يمين رقم 3 ثم يسار رقم 2 وهكذا حتى اللاعب الأخير ثم يعود إلى مكانه الذي انطلق منه وبنفس الطريقة الموضحة فيما سبق والذي يصل مكانه قبل الآخر هو الفائز ثم يبدأ المدرب بإعطاء الإشارة إلى رقم آخر يختاره ويمكن للمدرب أن يعطي للفائز نقطتين ونقطة واحدة للثاني وإذا كان اللاعبون كبار يستطيع المدرب أن يجري الغلبة بطريقة أخرى أكثر إثارة وهي أن يقف اللاعبون وجها لوجه وتكون المراوغة جانبية وبنفس الطريقة.	المرحلة الرئيسية
10	لعبة الدوائر: - فريقان كل منهما يتكون من 14-20 لاعب - ترسم دائرتان في اتجاه واحد نصف قطر كل منها 2م - يقف كل فريق في دائرة ويقف أحد اللاعبين بين الدائرتين في المنتصف ويسمى القط، عند إعطاء الإشارة من قبل المدرب يجري كل فريق إلى الدائرة الأخرى ليأخذ مكان الفريق الآخر وهنا يحاول القط (لاعب الوسط) لمس أكبر عدد من المشاركين في اللعبة أثناء انتقالهم من دائرة إلى أخرى وينضم كل لاعب تم لمسه إلى القط ليساعد في مهمته، وهكذا تستمر اللعبة إلى حين انتهاء اللاعبين ويصبحون جميعا قططا.	
05	لعبة السباق مع الاستلقاء: - فريقان أ و ب مستلقيان على ظهورهم فوق الأرض الواحد تلو الآخر - عند الإشارة يجري بتخطي كل آخر لاعب في المجموعة ويجري بتخطي كل المجموعة ثم يرجع إلى الوضعية الأولى - ينطلق اللاعب الثاني في كل مجموعة بمجرد أن يتخطى اللاعب المنطلق الأول لاعبا واحدا - يجري السباق ذهابا وإيابا - يفوز الفريق الذي أنهى لاعبه أولا	
05	نفس اللعبة: لكن هذه المرة الاستلقاء والتمدد يكون على البطن واليدين ممتدتان للأمام	
05	نفس اللعبة: المجموعتين ممتدتين في وضعية الثني التام للأقدام فوق الجذع وصديقهم يقفز من فوقهم - لا ينطلق اللاعب الثاني حتى يصل اللاعب المنطلق إلى المقدمة ويأخذ نفس وضعية الآخرين	
05	نفس اللعبة: الأصدقاء باعدوا ما بين أقدامهم بفتحة واسعة وصديقهم يجري ويتخطى الأصدقاء من فوق أقدامهم	
05	دورتين حول الملعب	المرحلة الختامية

المؤسسة: الملعب المتعدد الرياضات

الحصة -10-

الأدوات: كرة يد، كرات قدم، أقماع، صافرة، ميقاتي، فنلات.

العدد: 16.

الهدف: تنمية صفة القوة عن طريق الألعاب الصغيرة.

المدة: 65 دقيقة. الفئة: براعم كرة القدم بمقرة.

المدة	التمارين (ظروف الإنجاز)	مراحل الحصة
5 10	- شرح الهدف + المناداة + التحية الرياضية - جري دورات حول الملعب مع التسخين بداخله	مرحلة التحضير
10	لعبة سباق البطة: - أ و ب يستابقان على أن تأخذ وضعية البطة كل متسابق يتقدم للقيام بالعملية - يتجه كل متسابق إلى خط النهاية ثم يعود بنفس الوضعية إلى خط الانطلاق - يفوز كل فريق أنهي لأعبوه أولا القيام بدورة كاملة - يعيد كل لاعب لم يحترم وضعية البطة المحاولة من خط البداية.	المرحلة الرئيسية
05	لعبة سباق الحمل: - أ و ب فريقين - يقوم كل لاعب من الفريقين بحمل زميله على الظهر والتسابق مع الفريق الثاني والعودة إلى خط البداية وعند العودة يقوم اللاعبان بالتبادل عند خط النهاية فالحامل يصبح محمولا والمحمول يصبح حاملا - الفريق الفائز هو الذي ينهي أولا.	
10	لعبة سباق البطة مع الوثب: - أ و ب فريقان متقابلان على مسافة معينة - كرة يد في نصف الملعب - عند الإشارة يتجه كل لاعب من الفريقين وهو في وضعية البطة مع الوثب نحو كرة اليد ولمسها بسرعة ثم الرجوع إلى خط البداية بنفس الطريقة - لا يهم من لمس أولا الكرة ولكن من رجع أولا إلى خط البداية - يفوز الفريق الذي وصل أكبر عدد من لاعبيه إلى البداية - مراعي عملية حساب عدد الواصلين	
10	لعبة تطبيقية: التسديد على المرمى: - أ و ب يسددان على المرمى في ظرف 10 دقائق على بعد 20م من المرمى - يفوز الفريق الذي سجل أكبر عدد من الأهداف - يقوم المدرب باختيار حارس المرمى بالقرعة بين الفريقين والفريق الذي يختار منه حارس المرمى سيكون منقوص العدد خلال اللعبة - توقف العملية كلما تضيع جميع الكرات ثم يأمر المدرب بإحضارها بسرعة ثم العودة للتسديد من المكان المحدد.	
10	مباراة تطبيقية من 9 لاعبين	
05	دورة حول الملعب برتم خفيف جدا	المرحلة الختامية

المؤسسة: الملعب المتعدد الرياضات

الحصة -11-

الأدوات: بساط، 4 هواتف نقالة، 3 شموع، فنلات، شواخص، صافرة، ميقاتي.

العدد: 16.

الهدف: تنمية صفة الرشاقة عن طريق الألعاب الصغيرة.

المدة: 60 دقيقة. الفئة: براعم كرة القدم بمقرة.

المدة	التمارين (ظروف الإنجاز)	مراحل الحصة
5 10	- شرح الهدف + المناداة + التحية الرياضية - دورتين حول الملعب وتسخين داخل الملعب	مرحلة التحضير
10	لعبة عبور البساط: - يتم تقسيم اللاعبين إلى مجموعتين تقف كل مجموعة على شكل صف خلف خط البداية والمجموعة الأخرى خلفها - عند صدور الإشارة يتحرك اللاعبون للمجموعة الأولى بالجري - عندما يصل اللاعبون إلى البساط يقوم كل لاعب بخلع حذائه ويمسكه في يده ثم يعبر البساط إلى الجهة الأخرى ويرتدي الحذاء ثم يواصل الجري نحو خط النهاية. - اللاعب الذي يصل إلى خط النهاية أولاً يعتبر فائزاً - تكرر اللعبة لعدة مرات	المرحلة الرئيسية
08	لعبة التليفون: - يتم تقسيم اللاعبين إلى 04 مجموعات - تقف كل مجموعة على شكل قطار خلف خط البداية - عند صدور إشارة المدرب يجري اللاعب الأول من كل قطار متجه نحو خط النهاية - عندما يصل اللاعب إلى خط النهاية يقوم برفع سماعة التليفون على أذنه ويقول جملة بسيطة (أنا مجبك يا ماما أو أشكرك يا فريد) - لا يجري اللاعب الثاني إلا بعد أن يلمسه زميله الذي أنهى السباق - المجموعة الفائزة هي التي ينتهي جميع أفرادها من السباق أولاً.	
10	لعبة الأزهار والمساكين: - يقسم اللاعبون إلى فريقين متساويين يأخذ كل فريق مكانه الخاص في الملعب ويمثل أحدهم فريق الأزهار بينما يمثل الفريق الآخر المساكين، يقف فريق الأزهار سرا فيما بينهم على أسماء الأزهار التي يمثلونها مثال (الياسمين، الفل، الأفحوان...) ويتقدم فريق الأزهار باتجاه فريق المساكين، الذي يجري مبتعداً وهو يسمى الأزهار تباعاً فإذا ما سمح فريق الأزهار اسم الزهرة الذي اختاروه يعودون جرياً هارين من فريق المساكين، ومن يمسك به يعتبر أسيراً ويضم لفريق المساكين - تكرر اللعبة إلى أن يتم الإمساك بكل لاعبي فريق الأزهار	
07	ضوء الشموع: - يشكل المتسابقون ثلاث قاطرات متوازية توضع شمعة مشتعلة عند خط الدوران أمام كل قاطرة ويعطي اللاعب الأول في كل قاطرة علبة ثقب وعند الإشارة من المدرب يجري اللاعب الأول في كل قاطرة ليطفى الشمعة ويشعلها من جديد ثم يعود مسرعاً ويلمس زميله الذي يقوم بالدور ذاته - القاطرة التي تنتهي أولاً تعتبر هي الفائزة ملاحظة يجب الاحتراس من نار الشموع.	
10	نصائح وإرشادات وتصحيح الأخطاء مع مرحلة الاسترخاء	المرحلة الختامية

المؤسسة: الملعب المتعدد الرياضات

الحصة -12-

الأدوات: كرات، فانلات، شواخص، ميقاتي.

العدد: 16.

الهدف: تنمية صفة المرونة عن طريق الألعاب الصغيرة.

المدة: 60 دقيقة. الفئة: براعم كرة القدم بمقرة.

المدة	التمارين (ظروف الإنجاز)	مراحل الحصة
5 10	- شرح الهدف + المناداة + التحية الرياضية - لعبة التمريرات العشرة	مرحلة التحضير
07	ألعاب رمي الكرة: - مجموعتين متقابلتين كل في جهته - رمي الكرة إلى اللاعب المقابل ثم الرجوع إلى الوراء وهكذا - يتم تبديل طريقة الرمي كل مرة خلف الرأس، انحاء جانبي	المرحلة الرئيسية
08	لعبة إصابة الهدف: - المجموعتين في وضعية قاطرتين كل يلعب في حدى - من الوقوف مع فتحة الرجلين بزواوية معينة - يقوم كل لاعب من القاطرة بضرب الكرة بين أرجل اللاعبين ومحاولة تمريرها دون أن تتوقف بين الأرجل - يخرج من اللعبة كل لاعب لم يستطع نقلها إلى الجهة الأخرى - يفوز في اللعبة آخر لاعبين بقياس النهاية	
05	ألعاب مناولة الكرة: - اللاعبون في وضعية الإغناء مشكلين زاوية قائمة بين الجذع والأرجل - تبادل الكرة بين الأيدي من تحت الأرجل النصف مفتوحة.	
05	لعبة مناولة الكرة: - مجموعتين على شكل قاطرتين كل قاطرة في حدى - تناول الكرة بين الأيدي من فوق الرؤوس.	
05	نفس اللعبة السابقة: - اللاعبون في وضعية انحاء شبه تام أي بوضعية 40° مع الجذع والأرجل وتبادل الكرة تحت الخصر بين الأرجل	
	نفس اللعبة: - تبادل الكرة من وضع الوقوف الجانبي - تغيير جهة التمرير مرة يمين ومرة شمال	
10	تمارين استرخائية مطولة Stretching	

قائمة اللاعبين للعينه التجريبية

الوزن	الطول	تاريخ الميلاد	الاسم و اللقب	الرقم
38	132	2012/04/14	عبيد حمزة	1
45	134	2012/01/28	بوقرة معتز	2
42	132	2012/10/15	شنافي الياس	3
35	137	2012/08/29	بيبي أشرف	4
42	140	2012/06/20	ذبيح عادل	5
40	139	2013/05/01	عامر قصي	6
38	132	2013/11/28	عيسات آدم	7
39	136	2013/12/10	مباركي أحمد	8
45	134	2014/01/15	شيخي صهيب	9
45	144	2013/12/25	طارق حسني	10
	140	2013/01/06	لعماري عثمان	11
41	139	2014/05/26	لعللوي صابر	12
38	138	2014/05/09	لعللوي عادل	13
42	137	2014/03/26	لعللوي معمر	14
40	134	2012/10/27	لعللوي محمد الامين	15
42	144	2012/10/27	شارف خوجه	16

قائمة اللاعبين للعبة الضابطة

الرقم	الاسم واللقب	الطول	الوزن	تاريخ الميلاد
01	مسلم الساسي	130	35	2015/10/27
02	يحيوي عبد الرحمان	134	40	2013/04/23
03	يحياوي وليد	135	45	2013/12/25
04	طويل النذير	135	45	2013/01/05
05	بركاتي آدم	140	45	2013/01/05
06	سعداوي وليد	139	44	2015/10/25
07	شرحبيل بهاء الدين	140	47	2015/02/11
08	بركات فائز	138	42	2013/08/15
09	ياحي لقمان	135	40	2014/06/06
10	بركاتي منصف	140	40	2013/03/12
11	مقدر أنس	138	37	2013/01/06
12	سعداوي يوسف	140	40	2013/03/12
13	بلال أحمد	135	35	2014/01/15
14	سعدي عمار	130	35	2014/10/13
15	سعودي عمار	145	40	2013/07/16
16	ضيف ربحي	143	44	2014/04/14

ملخص البحث

هدفت الدراسة إلى استكشاف أثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة على تحسين بعض الصفات البدنية الأساسية مثل القوة، الرشاقة، والمرونة لدى براعم كرة القدم في الفئة العمرية 9-12 سنة. يعد هذا البرنامج جزءًا من استراتيجية تطوير الأداء البدني للأطفال في بيئة مركب متعدد الرياضات. حيث تم اختيار مجتمع البحث بصورة قصدية من لاعبي براعم كرة القدم للمركب متعدد الرياضات والحماية المدنية بمقرة بأعمار (9-12) سنة البالغ عددهم 32 لاعبا. واعتمدنا في بحثنا على المنهج التجريبي لكونه يتلاءم مع طبيعة المشكلة المدروسة.

ومن النتائج المتوصل إليها:

- للبرنامج المقترح للألعاب الصغيرة أثر في تنمية عنصر القوة.
 - للبرنامج المقترح للألعاب الصغيرة أثر في تنمية عنصر الرشاقة.
 - للبرنامج المقترح للألعاب الصغيرة أثر في تنمية عنصر المرونة.
- الكلمات المفتاحية: برنامج التدريب ، الألعاب الصغيرة ، الصفات البدنية ، كرة القدم .

Abstract:

The study aimed to explore the effect of a proposed program for small games on improving some basic physical characteristics such as strength, agility, and flexibility among soccer buds in the age group of 9-12 years. This program is part of a strategy to develop children's physical performance in a multi-sport complex environment.

The research community was intentionally selected from 32 players from the football buds of the multi-sport complex and civil protection in Maqra, aged (9-12) years. We relied in our research on the experimental approach because it is compatible with the nature of the problem studied.

Among the results obtained:

- The proposed program for small games has an impact on developing the strength component.
- The proposed program for small games has an impact on developing the agility component.
- The proposed program for small games has an impact on developing the element of flexibility.

Keywords: training program, small games, physical attributes, football.