

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة

ميدان : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع : تدريب رياضي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة تخصص : تحضير بدني



معهد : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : التدريب الرياضي

رقم :

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي

اعداد الطالب : شطة خليفة

تحت عنوان

أثر استخدام الألعاب المصغرة (الشبه رياضية) في تنمية
بعض الصفات البدنية (السرعة, القوة)
لاعبي كرة القدم- دراسة ميدانية لنادي اولاد دراج و
اتحاد الجرف -صنف أصاغر (12-13 سنة)-

لجنة المناقشة :

اسم ولقب الأستاذ: سالم العياشي جامعة : المسيلة رئيسا

اسم ولقب الأستاذ: بن رجم إدريس جامعة : المسيلة مشرفا ومقرا

اسم ولقب الأستاذ: تريش لحسن جامعة : المسيلة مناقشا

السنة الجامعية : 2017 / 2018

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة

ميدان : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع : تدريب رياضي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة تخصص : تحضير بدني



معهد : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : التدريب الرياضي

رقم :

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي

اعداد الطالب : شطة خليفة

تحت عنوان

**أثر استخدام الألعاب المصغرة (الشبه رياضية) في تنمية
بعض الصفات البدنية (السرعة، القوة)
لاعبي كرة القدم – دراسة ميدانية لنادي اولاد دراج و
اتحاد الجرف -صنف أصاغر (12-13 سنة)-**

لجنة المناقشة :

اسم ولقب الأستاذ :سالم العياشي	جامعة :	المسيلة	رئيسا
اسم ولقب الأستاذ : بن رجم إدريس	جامعة :	المسيلة	مشرفا ومقررا
اسم ولقب الأستاذ: تريش لحسن	جامعة :	المسيلة	مناقشا

السنة الجامعية : 2017 / 2018

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

تُشكّر وعرّفان

يقول الله تعالى في محكم تنزيله:

[وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ]

ويقول رسول الله (صل الله عليه وسلم) : { من لم يشكر الناس لم يشكر الله } اللهم أعنا على شكرك على الوجه الذي ترضى به عنا.

ونتقدم بالشكر الجزيل إلى الدكتور الفاضل : بن رجو إدريس على حسن إشرافه وتشجيعه المتواصل لنا وتقديمه ملاحظات قيمة حول موضوع الدراسة ، كما أتقدم أيضا بالشكر للأستاذ الفاضل / سالم العياشي الذي أفادني بنصائح قيمة في إنجاز مشروع المذكرة ولا أنسى أن شكر كافة أساتذة قسم التدريب الرياضي الذين رافقونا طيلة المشوار الدراسي

وأخيرا أتقدم بأسمى عبارات الشكر والعرفان إلى كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد

في إنجاز هذا العمل من الأساتذة والزلاء في الدراسة ، كما أوجه شكري الخالص لزوجتي الفاضلة التي صمدت معي طيلة مشواري الدراسي كما لا أنسى ابنتي العزيزة ريم وابني وقرة عيني معتر بالله

الصفحة	الفهرس	الرقم
/	العنوان	01
/	كلمة شكر و عرفان	02
/	قائمة الجداول	03
/	قائمة الأشكال	04
أ - ب	مقدمة	05
الفصل الأول: الخلفية النظرية و الدراسات السابقة		
13	اللعب	01
13	تعريف اللعب	1.1
13	قيمة اللعب	2.1
13	انواع اللعب	3.1
13	مميزات اللعب الطفولي	4.1
14	دور اللعب في تكوين الطفل	5.1
15	العوامل المؤثرة في اللعب	6.1
15	الالعب الشبه الرياضية	7.1
16	أهمية الألعاب الشبه رياضية	1.7.1
16	تقسيم الألعاب الشبه رياضية	2.7.1
16	خصائص الألعاب الشبه رياضية	3.7.1
17	. أهداف الألعاب الشبه رياضية	4.7.1
17	تصنيف الألعاب الشبه رياضية	5.7.1
18	مبادئ اختيار الألعاب الشبه رياضية	6.7.1
18	الصفات البدنية	-2
18	تعريف اللياقة البدنية	1-2
19	القوة	2.2
19	أنواع القوة	1-2-2
20	أهمية القوة	2-2-2

20	تنمية القوة عند الأطفال (12- 13 سنة)	3.2.2
20	السرعة	3 . 2
20	أنواع السرعة	1 . 3 . 2
21	أهمية السرعة	2 . 3 . 2
21	تنمية السرعة عند الأطفال (12- 13 سنة)	3 . 3 . 2
22.21	علاقة الألعاب الصغيرة (الشبه رياضية) بالصفات البدنية	3
22	كرة القدم	4
22	تاريخ كرة القدم	1-4
22	في العالم	1-1-4
23	في الجزائر	2-1-4
23	مدارس كرة القدم	2-4
24	المهارات الأساسية لكرة القدم	3-4
26-25	صفات لاعب كرة القدم	4-4
28-27	قوانين كرة القدم	5-4
29	مرحلة الناشئين (12 . 13 سنة)	5
29	مميزات الطفولة المتأخر (12 . 13) سنة	15
30	الطفولة المتأخرة (12 . 13 سنة) والممارسة الرياضية	25
30	حاجات الناشئين الأساسية	35
-32-31 33	الدراسات السابقة والمشابهة	6

الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة

37-35	الكلمات الدالة في الدراسة	01
39-38	الإشكالية	02
39	أهمية الدراسة	03
40-39	أهداف الدراسة	04
40	الفرضيات	04

الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية

42	الدراسة الاستطلاعية	01
42	مجالات الدراسة.	02
42	المجال البشري.	1/2
42	المجال المكاني.	2/2
43-42	المجال الزمني.	3/2
43	منهج الدراسة.	3
43	مجتمع الدراسة	4
43	عينة الدراسة .	5
43	المجموعة التجريبية.	1/5
43	المجموعة الضابطة.	2/5
44-43	أدوات الدراسة	6
44	صعوبات الدراسة	7
44	التصميم التجريبي لحصص الألعاب المصغرة .	8
45	ثبات الاختبار.	1/8
45	صدق الاختبار .	2/8
46	مواصفات الاختبارات البدنية.	9
46	اختبار السرعة.	1/9
46	اختبار القوة الانفجارية.	2/9

الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها

ومناقشتها

48	عرض وتحليل النتائج.	1
48	نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في صفة السرعة.	1\1
49	تحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في صفة السرعة.	1/1/1
49	نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في صفة القوة.	2\1
50	تحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في صفة القوة	1/2/1
51-50	مناقشة نتائج الاختبار للصفات البدنية.	3/1

51	نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في صفة السرعة.	4\1
52	تحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في صفة السرعة	1/4/1
53	نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في صفة القوة.	5\1
54	تحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في صفة القوة.	1/5/1
55-54	مناقشة نتائج الاختبارات للصفات البدنية.	6/1
56-55	مقارنة النتائج المتحصل عليها بالفرضيات	02
الفصل الخامس: استنتاجات و اقتراحات		
58	استنتاجات عامة	01
58	اقتراحات و توصيات	02
59	خلاصة عامة	03
64-61	المراجع المعتمدة في الدراسة	04
/	الملاحق	05
/	ملخص الدراسة	06

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
45	يوضح معاملات الثبات و الصدق الذاتي للاختبارات البدنية	01
48	يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالاتها بين القياس القبلي والبعدي في صفة السرعة للمجموعة الضابطة.	02
49	يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالاتها بين القياس القبلي والبعدي في صفة القوة للمجموعة الضابطة	03
51	يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالاتها بين القياس القبلي والبعدي في صفة السرعة للمجموعة التجريبية أصغر الجرف	04
53	يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالاتها بين القياس القبلي و البعدي في صفة القوة للمجموعة التجريبية	05

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
48	يوضح المتوسط الحسابي للاختبارين القبلي و البعدي في صفة السرعة للمجموعة الضابطة	01
50	يوضح المتوسط الحسابي للاختبارين القبلي والبعدي في صفة القوة للمجموعة الضابطة	02
52	يوضح المتوسط الحسابي القبلي والبعدي في صفة السرعة للمجموعة التجريبية	03
54	يوضح المتوسط الحسابي القبلي والبعدي في صفة القوة للمجموعة التجريبية	04

المقدمة

مقدمة:

يعد التدريب الرياضي جزءاً من التربية العامة لكونه يعتني ويراعي الجسم وصحته، ويهدف إلى إعداد اللاعب جسمياً، عقلياً، وخلقياً، وقادراً على الإنتاج والقيام بواجباته نحو مجتمعه ووطنه. كما هناك مفهوم آخر للتدريب الرياضي أنه مجموعة الأنشطة والمهارات والفنون التي يتضمنها البرنامج بمختلف مراحل التدريب، ويهدف إلى إكساب اللاعب مهارات وأدوات تساعد على عملية التدريب، ويرمي التدريب الرياضي إلى العناية بالكفاءة البدنية أي صحة الجسم ونشاطه، رشاقته، كما تهتم بنمو الجسم وقيام أجهزته بوظائفها. (أمين أنور الخولي، 1996 ص 39)

فالتدريب الرياضي هو نظام مستحدث يستغل وينظم الغريزة الفطرية للاعب وذلك من خلال أهداف تربوية اجتماعية كانت بدنية أو سلوكية (محمد عماد الدين إسماعيل، 1986، ص 13).

فالتدريب في المجال الرياضي يعتني بشخصية الفرد وهذا بتنمية جميع جوانبه النفسية، الاجتماعية الروحية والبدنية لذا يظهر جلياً الدور الهام الذي تلعبه حصة التدريب الرياضي في تنمية بعض الصفات البدنية (السرعة والقوة) للطفل الناشئ أو المراهق ضمن نشاط يتماشى واحتياجات اللاعب خلال مراحل نموه المتميزة بميوله الشديد نحو اللعب .

لتحقيق حاجة اللاعب الناشئ تم إدماج الألعاب الصغيرة في حصة التدريب الرياضي من جهة، ومن جهة أخرى لتنمية الصفات البدنية (السرعة والقوة) . لذا أردنا أن تكون دراستنا حول اثر استخدام الألعاب المصغرة (الشبه الرياضية) في تنمية بعض لصفات البدنية (السرعة والقوة) للاعب كرة القدم صنف أصاغر خلال الحصص التدريبية .

وعليه سوف نتطرق في دراستنا إلي جانبين ، الجانب النظري والجانب التطبيقي، ففي الجانب النظري يحتوي على فصلين هما:

• الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة والذي تطرقنا فيه إلى متغيرين أساسيين هما:

1- الصفات البدنية (السرعة والقوة) لدى لاعب كرة القدم صنف أصاغر .

2- الألعاب الشبه رياضية (المصغرة).

• ومختلف الدراسات السابقة المرتبطة بمهذين المتغيرين.

- **الفصل الثاني:** الإطار العام لدراسة: الذي تطرقنا فيه إلى الكلمات الدالة في الدراسة وإشكالية الدراسة وأهداف الدراسة وأهمية الدراسة وكذلك فرضيات الدراسة.
 - أما الجانب التطبيقي فتطرقنا فيه إلى ما يلي:
 - **الفصل الثالث:** الإجراءات الميدانية للدراسة :
- يحتوي هذا الفصل على الدراسة الاستطلاعية والمنهج المتبع في الدراسة ومجتمع الدراسة وأدوات جمع البيانات وكذلك إجراءات التطبيق الميداني للأداة والأساليب الإحصائية المستخدمة.
- **الفصل الرابع:** عرض وتفسير ومناقشة النتائج:
- حيث قمنا بجمع البيانات في جداول إحصائية عن طريق تحويل البيانات الكيفية إلى بيانات كمية، وقمنا بتحليلها ومناقشتها في ضوء فرضيات الدراسة وربطها بالخلفية النظرية والدراسات السابقة.
- **الفصل الخامس:** يحتوي على الاستنتاجات العامة والاقتراحات .

الفصل الأول

الخطية النظرية

و

الدراسات السابقة

1. اللعب :

1.1. تعريف اللعب :

ان موضوع اللعب لقي اهتماما و متابعة من قبل المفكرين و العلماء و الذين أرادوا أن يعطوا تعريفا دقيقا له و من بينهم " عطية محمود" الذي يرى ان اللعب يعد الوسيلة الطبيعية في تفهم مشاكل التي تحيط بالطفل والتي افرض نفسها عليه ، في كل لحظة و اونه فعن طريق اللعب يكتشف البيئة التي يعيش فيها و يوسع من معلوماته ويزيد من مهاراته ويعبر عن أفكاره ووجدانه (عطية محمود ، 1949، ص 12).

2.1. قيمة اللعب :

يعتبر اللعب من اهم الوسائل التربوية التي تدخل في تشكيل جوانب شخصية الفرد لانه يساعد الطفل على اكتشاف المحيط و اكتساب الخبرة ، حيث نجد اللعب له قيمة كبيرة تلخص فيما يلي:

- . تدريس الحواس و تنمية الملاحظة و اكتساب الخبرة .
- . تمكين الطفل من اكتشاف المحيط و تنظيم الفضاء .
- . تلبية حاجات الطفل وميوله الي اللعب و الحركة .
- . مساعدته على التكيف الاجتماعي .
- . تسهيل اكتساب المعارف عن طريق الممارسة .
- . استغلال الالعاب في تنظيم الحوار قصد تصحيح المكتسبات اللغوية و اثراتها .

3.1. انواع اللعب :

يوجد اللعب على عدة اوجه حسب هدفها و دورها المحدد بدقة .

1.3.1. اللعب العفوي .

2.3.1. اللعب التربوي .

3.3.1. اللعب العلاجي . (مفتي ابراهيم حمادي ، 2000، ص 25.26.27).

4.1. مميزات اللعب الطفولي :

يتميز اللعب الطفولي بعدة صفات ذكرها العالم " الولىسكايا" في كتابه (علم النفس الطفل) يمكن ان نلخصها فيما يلي:
. اللعب كما لاي نشاط انساني اخر طبعا اجتماعيا و هذا ما يجعله يتغير مع الظروف التاريخية لحياة الانسان و بما ان الالعاب تعكس الحياة فانها تتغير تبعا لتغيرها .

- يعتبر اللعب شكلا من أشكال الانعكاس الناتج لواقع الطفل حيث ان الأطفال حين يلعبون فانهم لا يحاولون نسخ الواقع نسخا ميكانيكا بل يتخيلونه .

- نشأ اللعب على اساس التقليد و الافعال التلميسية للاشياء ، وتمثل الالعب لدى الاطفال مجموعة من الافعال يسترجعون فيها ما شهدوه من مشاهد في حياة الراشدين فالطفلة تتصرف كامها وطفل كوالده ، و نجد كذلك انهم يستعيدون كلامهم و مواقفهم بمعنى ان الطفل في لعبه يعكس حياة الراشدين .

5.1. دور اللعب في تكوين الطفل :

يقول " لي " (اللعب يكون الطفل) عبراللعب الطفل يعبر عن افكاره ويرضي احتياجاته الداخلية ، ويعتبر اللعب وسيلة محددة للتطوير الشامل للطفل عبر التنوع في اللعب المعطى للطفل قصد تحسين وتسهيل المهارة و التوافق .

1.5.1. الجانب الاجتماعي : ان اللعب يساهم في تنشئة الطفل اجتماعيا و اتزانه عاطفيا و انفعاليا فالطفل يتعلم من خلال اللعب مع الاخرين الاثارة و الاخذ و العطاء و احترام حقوق الاخرين و يؤدي اللعب دورا في تكوين النظام الاخلاقي .

2.5.1. الجانب النفسي : الطفل كاي كائن حي في علاقة تبادل مع محيطه ، ان اللعب يسمح للطفل بالتعلم التدريجي و السيطرة على محيطه و كذا التحكم في وجوده .

ينظر المحللون النفسانيون الي اللعب انه الطريق الاسمى لفهم المحاولات التي يقوم بهاذات الطفل بالتوافق بين الخبرات المتعارضة التي يمر بها اذا يكتشف الطفل الذي يعاني مشكلة خاصة عن نفسه وعن مشكلته عن طريق اللعب بشكل لا تعادله طريقة اخرى (محمد حسن علاوى ، 1986، ص120).

3.5.1. الجانب البدني : توجد فوائد عديدة تعود على البدن بالاجاب ، حيث يساعد على زيادة الوزن ونمو القدرات العضلية للطفل لهذا يعتبراللعب ضروريا في هذه المرحلة لتهيئة الطفل لاستقبال الاعمال و المهارات التي تتطلبها المرحلة المقبلة الي جانب هذا فاللعب ينمي العضلات الكبيرة و الصغيرة التي تمكن الطفل من القيام ببعض الاعمال التي تتطلب مهارة يدوية معينة و تتضح اهمية اللعب في النمو الجسمي (سعد مرسي احمد، 1983، ص47).

4.5.1. الجانب العقلي : ان اللعب ينمي القدرة العقلية على الابداع التي تنشأ اساسا من التقييد و التي تعتبر انعكاسا لواقع الطفل ، فالاطفال حينما يلعبون فانهم يحاولون نسخ الواقع نسخا ميكانيكا و انما يدخلون فيه الادراك و الذاكرة و التصورات و الارادة لذلك فان الطفل يستطيع الوصول الي كل شئ من خلال اللعب وبهذا يتحقق لدينا بان اللعب عبارة عن استخدام للمعارف ووسيلة لتحقيقها وطريق لنمو قدرات الطفل و قواه المعرفية .

6.1. العوامل المؤثرة في اللعب :

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

أ. **الصحة:** من الأكيد أن الأطفال الأصحاء يلعبون أكثر من الأطفال المرضى، وان الصحة تعطي طاقة للطفل ونشاطا وقوة وحرارة يستطيع استغلالها في اللعب، فكل الدراسات تجمع على أن الأطفال الضعفاء المرهقين لا يشتركون في اللعب ولا يتمتعون بأدوات اللعب على عكس التلاميذ الأصحاء.

ب. **الذكاء:** إن الأطفال النبهاء يظهرون نشاطا أكثر ويلعبون بنسبة أكبر من الخاملين، كما أن لعبهم يظهر فيه نوع من التجديد، الطفل الذكي يتقدم من اللعب الحسي إلى اللعب الخيالي، وتظهر هذه الفروق مع مرور الزمن.

ج. **البيئة:** تلعب البيئة دورا هاما في عملية اللعب وتؤثر بذلك تأثيرا مباشرا على الطفل ، فنجد أن الطفل الذي يتوفر لديه المساحات الشاسعة يلعب أكثر من الذي لا يتوفر لديه هذا العامل (نوار رشيد ، رويح كمال ، عثمان عبد القادر، 1992 ص،113-12).

ومن خلال طرح هذه الآراء عن اللعب نستطيع القول بان اللعب هو ذلك النشاط الذي يخرج الطفل من وجدانيته إلى العالم الخارجي، حيث يستطيع الطفل أن يخرج ما يجول في خاطره إلى أن يصل إلى مرحلة الإبداع ، فاللعب ضروري لكل شخص ولكل طفل وذلك لكونه أداة للنمو الجسمي والعقلي ، الاجتماعي والنفسي.

7.1. الالعاب الشبه الرياضية :

أن المصطلح أو كلمة الألعاب الشبه رياضية غير مستعملة في التعاريف العالمية بل تستعمل في الألعاب الصغيرة أو الألعاب الحركية كمفردات لكونها مستمدة من خيال الأطفال ومستوحاة من تقاليد وعادات الشعوب وتستعمل الألعاب الشبه رياضية من أجل :

التحفيز : حيث أنه ليس هناك سلوك دون التحفز لذلك يجب إدخال مشير لإثارة الفكر لكي يدخل في الحركة فالتحفيز يمثل العامل الرئيسي الذي به ينمي الفكر ، والتركيز والانتباه والترفيه والراحة في المنافسة كي يستطيع الطفل إعطاء أفضل ما لديه من روح الإبداع في كل الأوضاع البيداغوجية .

يجب التأثير على التحفيز لدي الطفل وذلك من خلال عدة عوامل :

- عوامل مرتبطة بالتلميذ منها حب التنفيذ وكذلك استعمال متطلبات الحركة .
- عوامل مرتبطة بالنشاط في حد ذاته كتتنوع الوضعيات المتتابعة والإحساس بالاستقلالية .
- عوامل مرتبطة بشخصية المربي ومنها :

- احترام شخصية الطفل .

- إيجاد وسط آمن ومثير في نفس الوقت .

التحضير : يكون اللعب على أشكال مختلفة حسب العمر ويكون مركز على الميول المكتسبة عن طريق الممارسة ويعتبر اللعب المحرك الأساسي لتطور القدرات البدنية والعقلية ، والنفسية والاجتماعية في الرياضات والممارسة الكلية والمداومة تكون مقيدة ، لكن هذه الإجراءات تتخذ قصد تميز الألعاب الخاصة بالطفل التي لها دلالة ومعاني مختلفة . (سوزانا ميلر ، 1987 ، ص 192)

1.7.1- أهمية الألعاب الشبه رياضية : تكتسي الألعاب الشبه رياضية أهمية كبيرة وتتحلى فيما يلي :

- تعتبر وسيلة أساسية في تطوير الجانب البدني للطفل .

- تنمي روح التعاون والتفاعل الاجتماعي .

- هي بمثابة تمهيد لألعاب الفرق من خلال تنمية المهارات الحركية الأساسية المختلفة .

- تضيف على درس التربية البدنية والرياضية جوا من المرح والتسلية .

1.7.2. تقسيم الألعاب الشبه رياضية :

حسب إلين وديع فرج في كتابه خبرات في الألعاب للصغار والكبار أن الألعاب الشبه رياضية تنقسم وفقا

للخصائص المميزة لمجموعات اللعب إلى ما يلي :

ألعاب المسافة .

ألعاب الكرة .

ألعاب الفصل .

ألعاب التابع .

ألعاب اختبار الذات .

ألعاب مائية .

1.7.3- خصائص الألعاب الشبه رياضية :

تتميز الألعاب الشبه رياضية بعدة خصائص منها :

- الألعاب الشبه رياضية لا تتطلب وسائل وإمكانيات متعددة ومعقدة .

- تكون الألعاب الشبه رياضية محددة بقواعد صحيحة وسهلة الفهم .

- يجب أن تحتوي الألعاب الشبه رياضية على مجهود بدني وعقلي يحتفظ بأكبر عدد من الأطفال أثناء الأداء .

- نتيجة التنافس لا تعتمد على الصدق .
- يجب أن تكون محفزة خاصة المتعلقة بفكر الطفل .
- يجب أن تسمح بمجهود بدني متنوع لكامل الجسم ، وكذلك توزيع متوازن للجهد البدني وكذا وقت للراحة ،
وأيضاً المتطلبات التنسيقية والمعرفية . (Rachid Aoudia Juni 1986. P5).

1.7.4 . أهداف الألعاب الشبه رياضية :

إن لاستعمال الألعاب الشبه رياضية في درس التربية البدنية دور في عملية التعلم الحركي وكذلك إضفاء طابع الحيوية والمتعة على الحصة التدريبية ، وتستعمل لتحفيز الجسم على تقبل الجهد خلال الحصة وكذا تنشيطها قصد تحفيز اللاعبين على القيام بمجهود بدني و عقلي دائماً في سياق الترفيه كما ان من اهداف الالعاب الشبه رياضية تدعيم عملية التدريب و كذا اقتراح العاب تخدم هذه الحصة حيث تسمح باكتساب المهارات الحركية بحيث تنمى جميع الصفات البدنية و العقلية .

1.7.5- تصنيف الألعاب الشبه رياضية :

إن تصنيف الألعاب الشبه رياضية يعود إلى " اندري ديمبابر " حيث صنفها إلى أربعة مجموعات .

✓ ألعاب جد نشيطة :

وهي التي تتطلب جهد بدني مركب ومتوافق بين كل اللاعبين وهذا الجهد يدوم بدوام اللعب في حد ذاته.

✓ ألعاب نشيطة :

يكون الجهد في هذه الألعاب عالي ، يقتصر على فريق واحد في الوقت الذي يكون فيه الفريق الثاني في راحة نسبية ، مع أخذ قسط حقيقي وفعال من اللعب .

✓ ألعاب ذات شدة ضعيفة :

وتنصف هنا كل الألعاب أين يكون فيها الجهد البدني بشكل عام فردي ولا يمثل في الوقت إلا جزء ضئيل من المدة الإجمالية للحصة ويحمل إلى ملاحظة أنه في حالة ما إذا استعملت ألعاب هذه المجموعة تكون بعدد قليل من الأطفال .

✓ ألعاب ترويحوية تثقيفية :

تتميز هذه الألعاب بالجهد الضعيف وإثارة الجهد الذهني والعقلي مما ينتج عنه الترويح والتثقيف .

6.7.1. مبادئ اختيار الألعاب الشبه رياضية :

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 اللاعبين 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، و بصفة عامة نبدأ بالألعاب البسيطة لنصل إلى الألعاب المعقدة.
- مراعاة أن تكون الألعاب متنوعة ومشوقة واقتصادية وبما يتفق مع احتياجات الموقف التدريبي.
- عدم الانتقال من لعبة إلى أخرى إلا بعد تأكد المدرب من أن جل اللاعبين قد أنجزوها واستوعبوا قوانينها بشكل جيد.
- إعادة عرض اللعبة إذا كان الموقف التدريبي يتطلب ذلك مع مراعاة ألا تكون الإعادة مجرد التكرار فقط.
- العمل على تحقيق الراحة النفسية للاعبين وذلك بشرح اللعبة بالتفصيل قبل بدايتها (قاسم المنذلاوي وآخرون، سنة 1990، ص172-173).

2- الصفات البدنية :

سنتطرق فيما يلي إلى الصفات البدنية ودورها في إعطاء اللاعب المميزات الخاصة بكرة القدم ، وكذلك عن كيفية تطوير وتنمية الصفات البدنية والطرق المستعملة في ذلك .

1-2 تعريف اللياقة البدنية :

خلال دراسة اللياقة البدنية نواجه عدة أمور غير واضحة وغير موجودة ، ففي بعض الأحيان نجد مفهوم اللياقة يعطي معنى أوسع وأعمق ، حيث يشمل جميع جوانب العمل البدني ، وبحسب رأي كل من "جارلس بوخير ولارسون " Warsanch.Bucher " من أمريكا وكذلك الخبيرين " بافيك وكرزليك " J.Kozlik.FR.Poufk من تشيكوسلوفاكيا سابقا فإن مفهوم اللياقة البدنية تشمل مجموعة قدرات عقلية ونفسية وخلقية واجتماعية وثقافية وفنية وبدنية (كمال درويش، محمد حسين : 1984م ، ص 35).

وفي المصادر الأخرى مفهوم اقل شمولية للياقة البدنية ، حيث يعبر كل خبير برأي خاص ومفهوم معين للياقة البدنية وعلى سبيل المثال : الخبير السوفيياتي "كوريياكوفسكي " .

اللياقة البدنية هي نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم ، والتي تخص مستوى القدرة الحركية ، كما أن مفهوم اللياقة البدنية أو الصفات البدنية أو الصفات الحركية أو القابلية الحركية أو القابلية الفيزيولوجية أو الخصائص الحركية فمفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية التي تؤثر على نموه وتطوره فالغرض من تنمية اللياقة البدنية للوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى الانجاز عالي(حنفي محمد مختار:1988م،ص63،62) لذا فان جميع عناصر ومكونات اللياقة البدنية تؤثر على الانجاز الرياضي ، ومن بين أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم.

2.2 القوة :

تتطلب حركات لاعب كرة القدم أن يكون قويا ، فالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب على المرمى أو الكفاح لاستخلاص الكرة تتطلب مجهودا عضليا قويا وقوة دافعة .
من هذا المنطلق يمكن تعريف القوة بأنها : "المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية ان تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحدا لها " (مفتي إبراهيم حماد: 1978م، ص167).

2-2-1 أنواع القوة : يمكن أن نجد نوعين من القوة .

القوة العامة : ويقصد بها قوة العضلات بشكل عام ، والتي تشمل عضلات الساقين والبطن والظهر والكتفين والصدر والرقبة ويمكن الحصول على هذا النوع من القوة عن طريق تمرينات جمناشيك مثل التمرينات الأرضية وتمرينات بواسطة الكرة الطبية والتدريب الدائري ، وبدون القوة العامة يتعذر علينا تدريب القوة الخاصة .

القوة الخاصة : فيقصد بها تقوية العضلات التي تعتبر ضرورية لمتطلبات اللعبة وان تنمية القوة هي القاعدة الأساسية التي يبني عليها تحسين صفة تحمل السرعة وتطوير صفة تحمل القوة وهما الصفتان الأساسيتان للاعب كرة القدم.

فقوة السرعة تعتمد على قدرة الجهاز العصبي والعضلي للتغلب على المقاومات بأكثر سرعة ممكنة وتمثل في الحركات التي تستدعي القوة الانفجارية مثل : الوثب والتصويب .

أما قوة التحمل فهي مقدرة الجسم على مقاومة التعب عند أداء مجهود يتميز بالقوة ولمدة زمنية طويلة (حنفي محمد مختار : 1980م، ص61،64).

2-2-2 أهمية القوة :

من المعروف انه كلما كانت العضلات قوية حمت الرياضي وقللت من إصابات المفاصل ، كما أن القوة تزيد من المدخرات الطاقوية مثل: كرياتين الفوسفات والكليكوجين ، كما تربي لدى اللاعب الصفات الإرادية المطلوبة للعب كرة القدم وخاصة الشجاعة والجرأة والعزيمة ، وكذلك:

- تسهم في انجاز أي نوع من أنواع أداء الجهد البدني في كافة الرياضات وتتفاوت نسبة مساهمتها طبقاً لنوع الأداء.
- تسهم في تقدير العناصر (الصفات) البدنية الأخرى مثل : السرعة والتحمل والرشاقة لذا فهي تشغل حيزاً كبيراً في برامج التدريب الرياضي .

- تعتبر محمداً هاماً في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات (مفتي إبراهيم حماد: 1978م، ص167) .

3.2.2 تنمية القوة عند الأطفال (12-13 سنة)

إن تنمية القوة بلعب دوراً هاماً في التكوين العام للطفل، كما يجب عند تنمية القوة اخذ الحذر من خصائص الجسم خلال فترة النمو ، حيث يكون الجهاز العظمي للطفل رخو و لين لافتقاره لمادة الكالسيوم ، كما انه يملك مقاومة ضعيفة ، و على حسب " واينتش " الجهاز العظمي لا يكتمل نموه إلا في المرحلة من 17 - 20 سنة .

2-3 السرعة :

يقصد بالسرعة قابلية الفرد لتحقيق عمل في اقل زمن ممكن ، وتتوقف السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة البدنية(Dornhorff Martinhabil :1993) .
ويعرفها علي فهمي بيك : " بأنها بمفهومها البسيط هي القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في اقل زمن ممكن " (علي فهمي بيك: 1990، ص90) .

2-3-1 أنواع السرعة :

تنقسم السرعة إلى ثلاثة أفواج وأشكال وهي :

- سرعة الانتقال : ويقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى مكان آخر في أقصر زمن ممكن ، إن العدد الكبير من الحركات بأسلوب وتكتيك جيدين زادت نسبة القوة القصوى (كورت ماينل: 1987م، ص152) .

- سرعة الحركة (الأداء) : والتي تتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في اقل زمن ممكن مثل : حركة ركل الكرة أو حركة التصويب نحو المرمى أو المجاورة بالكرة أو سرعة استلام وتمرير الكرة أو سرعة المحاورة والتمرير)
احمد أسحن : 1996م ، ص47) .

- سرعة الاستجابة : ويطلق عليها أيضا سرعة رد الفعل ويقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين (بوداود عبد اليمين:1996م،ص13) .

مثل سرعة بدء الحركة لملاقاة الكرة بعد تحرير الزميل أو سرعة تغير الاتجاه نتيجة لتغير موقف مفاجئ أثناء المباراة وخلاصة القول فإن اللاعب بحاجة إلى هذه الأنواع من السرعة ، لأنها تحدث باستمرار أثناء المباراة ، فسرعة الانتقال يحتاجها اللاعب عند الانتقال من مكان إلى آخر في اقل زمن ممكن ، أما سرعة الاقتراب والقفز لضرب الكرة بالرأس أما سرعة الاستجابة فتتعلق بمقدرة اللاعب على سرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة لأي مثير خارجي سواء كانت الكرة أو اللاعب الخصم .

ويمكن التدريب على السرعة عن طريق العدو السريع لمسافة قصيرة بتكرارات مختلفة ، بالإضافة إلى سرعة اخذ المكان المناسب وسرعة تغيير المراكز وسرعة تنفيذ الواجبات الخطئية كخلخله الدفاع وخلق فرص التسديد وإحراز الأهداف .

2-3-2 أهمية السرعة :

إن السرعة تتوقف على سلامة الجهاز والألياف العضلية لذا فالتدريب عليها ينمي ويطور هذين الجهازين لما لهما من أهمية وفائدة في الحصول على النتائج الرياضية والفوز في المباراة ، كما أن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية التي تساعد على زيادة الخزينة الطاقوية من الكرياتين ، الفوسفات ، وادينوزين ثلاثي الفوسفات **Edgarthil et Ant** (1977,P1157).

3.2.3 تنمية السرعة عند الطفل (12 -13 سنة) :

إن العوامل الوظيفية للسرعة تحدد وراثيا، و تنمية 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 و سرعة الحركة ، فيجب إذاالأخذ بعين الاعتبار التطوير العام للعوامل البدنية للطفل ، و اللجوء أكثر إلى تمارين السرعة ، و التركيز أكثر على التمارين التي تتطلب الاستجابة السريعة (رد الفعل) ، و التمارين التي تتطلب قدرات عالية من التوافق الحركي و على التسارع و سرعة الحركة ،و في مقدمة هذه التمارين الألعاب الصغيرة و التي تبنى على عنصر اللعب و المطاردات ، و التي تفسح المجال أمام التصرفات الخاصة بالسرعة مما يمنع تشكيل عائق السرعة الذي يؤدي إلى ركودها.

3. علاقة الألعاب الصغيرة (الشبه رياضية) بالصفات البدنية:

إن المهمة الرئيسية للألعاب الصغيرة تكمن في تطوير وتنمية القدرات الحركية للطفل وخاصة مرحلة(9-12) سنة ، وهذه المرحلة تعتبر خصبته للمهتمين بتربية وتدريب الطفل حركيا حيث يمتاز الطفل بالنشاط والحيوية والميول إلى أنشطة

رياضية يغلب عليها طابع الألعاب كذلك يمتاز الطفل بالابتهاج والرضي 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 والعب ونشاطات رياضية وهذا ما توفره الألعاب الصغيرة أثناء الظروف المعقدة كضيق المساحة وتحديد عدد الممارسين.. الخ(قري عبد الغني وآخرون، 2004 م ، ص 41).

كذلك الألعاب الصغيرة تعتمد بشكل أساسي على الصفات البحتة (قوة، سرعة، مرونة، رشاقة.. الخ)، والحركات الأصلية وأنماطها الشائعة فان ممارستها تتيح للمشاركين اكتساب المهارات والقدرات الحركية خلال هذه الممارسة(رحموني الجبالي وآخرون، 1997، ص31).

4- كرة القدم :

1-4- تاريخ كرة القدم :

4-1-1- في العالم: لقد اختلفت الآراء و كثرت الأقاويل حول تحديد البداية الحقيقية لكرة القدم فهي لعبة قديمة التاريخ ظهرت منذ حوالي خمسة آلاف سنة في الصين لتدريب الجيوش و تحسين لياقتهم البدنية ، كما يرى البعض الآخر أن حوالي 4500 سنة قبل الميلاد القدماء المصريون مارسوا هذه اللعبة و يذكرون أن قدماء اليونان نقلوا هذه اللعبة عن المصريين وهم بدورهم نقلوها إلى الانجليز .

حسب المؤرخين تعددت الأسماء الخاصة لكرة القدم ففي اليابان كانت تدعى " كيماري kemari"(مختار سالم :

1988 ، ص15).

و هناك في ايطاليا لعبة كرة قديمة تسمى " الكاليشو calicio " كانت تلعب في فلورنسا مرتين في السنة ، بمناسبة عيد " سان جون sanjon " . (حسن عبد الجواد : 1984 ، ص15)

كما ورد في احد مصادر التاريخ الصيني أنها تذكر باسم " تسو - شوي tsu - shu " أي بمعنى ركل الكرة و كل ما عرف من تفاصيل أنها كانت تتألف من قائمين كبيرين يزيد ارتفاعهما عن 30 قدم مكسوة بالخرائط المزركشة و بينهما شبكة من الخطوط الحريية يتوسطها ثقب مستدير مقداره قطره قدم واحد (مختار سالم : 1988- ص12)، و بعد كل هذه الخلافات تم الاتفاق سنة 1830 على أن تكون هذه اللعبة لعبتين الأولى (soccer و الثانية) rugby ، و بعدها في عام 1845 تم وضع القواعد الثلاثة عشر لكرة القدم بجامعة كامبردج ، و في عام 1862 أنشئت عشر قواعد جديدة تحت عنوان " اللعبة السهلة " و جاء فيها منع ضرب الكرة بكعب القدم ، و في 26 أكتوبر 1863 أسس أول

اتحاد انجليزي على أساس القواعد و القوانين الجديدة لكرة القدم و بمرور كل هذه السنوات أدى ذلك إلى ظهور أول بطولة رسمية عام 1888 و يميّت باتحاد الكرة ، و بدأ الدوري باثنا عشر فريقا و سنة بعدها أسست في الدنمرك اتحادية وطنية لكرة القدم و يتنافس على بطولتها خمسة عشر فريقا.

4-1-2- في الجزائر:

طويل هو تاريخ كرة القدم في الجزائر ، فقبل اندلاع الكفاح المسلح كانت هناك فرق لكرة القدم ذات الأسماء التي ترمز لعروبيتها ، ففي سنة 1921 شهدت الجزائر ميلاد أول فريق هو نادي مولديه الجزائر جاء بعدها شباب قسنطينة ، ثم الاتحاد الرياضي الإسلامي لوهران و انضموا فرق عديدة أخرى للمجموعة ، تكونت جمعيات رياضية وطنية في لعبة كرة القدم متخذة أبعاد سياسية لم ترضي قوات الاستعمار ، جاء بعد هذه الأندية فريق جبهة التحرير الوطني الذي كون في 13 افريل 1958 حيث ولد في خضم الثورة المسلحة لإسماع صوت الجزائر المكافحة عبر العالم من خلال كرة القدم .

في ظرف أربع سنوات تحول الفريق إلى مجموعة ثورية مستعدة للتضحيات و إسماع صوت الجزائر في ابعده نقطة من العالم ، و بدأت مسيرة جبهة التحرير الوطنية من تونس عبر العالم في تحفيظ النشيد الوطني . بعد الاستقلال جاءت فترة الستينات و السبعينات التي تغلب عليها الجانب الترويجي و الاستعراضى حيث أن المستوى الفنى للمقابلات كان عاليا تلتها مرحلة الإصلاحات الرياضية من 1978 - 1985 التي شهدت قفزة نوعية في مجال تطور كرة القدم بفضل ما وفر لها من إمكانيات مادية ، الشيء الذي سمح للفريق الوطني نيل الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية الثالثة بالجزائر ثم المرتبة الثانية في كأس إفريقيا للأمم سنة 1980 ، و في المنافسات الاولمبية تأهل الفريق الوطني إلى الدور الثاني من العاب موسكو سنة 1980 .

و كذلك الميدالية البرونزية سنة 1979 في العاب البحر الأبيض المتوسط ووصلت إلى قمته في مونديال ألمانيا 1982 أين فاز الفريق الوطني على احد عمالقة كرة القدم في العالم إلا وهو الفريق الألماني الغربي و انهزمت بصعوبة سنة 1986 في مونديال المكسيك أمام البرازيل ، و تحصلت على كأس إفريقيا للأمم سنة 1990 بالجزائر (مجلة الوحدة الرياضية ، 1982، ص 10).

4-2- مدارس كرة القدم:

كل مدرسة تتميز عن الأخرى بأنها تتأثر تأثيرا مباشرا من اللاعبين الذين يمارسونها و كذلك الشروط الاجتماعية و الاقتصادية و الجغرافية التي تنشأ فيها.

في كرة القدم نميز المدارس التالية :

- مدرسة أوروبا الوسطى (النمسا ، المجر ، التشيك).

- المدرسة اللاتينية

- مدرسة أمريكا الجنوبية (عبد الرحمان عيسوي : 1980 ، ص 72).

4-3- المهارات الأساسية لكرة القدم:

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

يتوقف نجاح أي فريق و تقدمه إلى حد كبير على مدى كبير إتقان أفرادها الأساسية للعبة . أن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة و رشاقة و يقوم بالتمرير بدقة و بتوقيف سليم و بمختلف الطرق ، و يحسن ضرب الكرة بالرأس في المكان و الظرف المناسبين كما يتعاون تعاوناً تاماً مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق .

صحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة و الطائرة 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 المهارات الأساسية إتقاناً تاماً.

وهذه المهارات الأساسية لكرة القدم متعددة و متنوعة ، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام بها دائماً عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين و قبل البدء باللعب و تقسم المهارات الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي :

- استقبال الكرة

- المحاورة بالكرة

- المهاجمة

- رمية التماس

- ضرب الكرة

- لعب الكرة بالرأس

- حراسة المرمى (بلقاسم كلي وآخرون : 1997 ص-46).

4-4- صفات لاعب كرة القدم :

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة تلائم هذه اللعبة و تساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان و من هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربعة متطلبات للاعب كرة القدم و هي الفنية ، الخططية ، النفسية ، و البدنية و اللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيدا و مهاريا عاليا و التعدادات النفسية ايجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة و نقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر .

يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين و تحليلها خلال المباراة طبقا للنشاطات المختلفة و طرق لعب اللاعب للمباريات ، فان التحليل كان معتمدا على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص و الإحصائيات المهمة. (حسن عبد الجواد :1986، ص 25-27)

4-4-1- الصفات البدنية :

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مها كان تكوينهم الجسماني، و لئن اعتقدنا بأن رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية ، جيد التقنية ، ذكي ، لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا تندش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجهها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل و الأسلوب ، لتتحقق من أن معايير الاختيار لا تركز دوما على الصفات البدنية ، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي، و ذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم و يتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية ، و معرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من اجل التقاط الكرة، و المحافظة عليها و توجيهها يتناسق بتناسق عام و تام .

4-4-2- الصفات الفيزيولوجية:

تحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية و الخططية و الفيزيولوجية و كذلك النفسية و الاجتماعية و ترتبط هذه الحقائق مع بعضها و عن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب اذا كانت المعرفة الخططية له قليلة ، و خلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات المصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى ، وهذا ما يجعل تغير الشدة واردة من وقت إلى آخر ، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى ، فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من أي لعبة فردية أخرى ، و تحقيق الظروف المثالية فان هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية و التي يمكن أن تقسم إلى ما يلي :

- القابلية على الأداء بشدة عالية .
- القابلية على أداء الركض السريع.
- القابلية على إنتاج قوة (القدرة العالية) خلال وضعية معينة .

أن الأساس في إنجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات ، يتدرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي و كذلك العضلات المتداخلة من الجهاز العصبي .

4-4-3- الصفات النفسية :

تعتبر الصفات النفسية احد الجوانب الهامة لتحديد خصائص لاعب كرة القدم و ما يمتلكه من السمات الشخصية ، و من بين الصفات النفسية نذكر ما يلي :

- التركيز:

يعرف التركيز على انه " تضيق الانتباه ، و تثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد" ، و يرى البعض أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي (:المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن و غالبا ما تسمى هذه الفترة ب: مدى الانتباه (يحي كاظم النقيب : 1990 ، ص 384)

- الانتباه:

يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة ، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار ، ويتضمن الانتباه ، الانسجام و الابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه ، و عكس الانتباه هو حالة الاضطراب و التشويش و التشتت الذهني.

- التصور العقلي :

وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل لغرض الأعداد للأداء ، و يطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية ، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن إرسال إشارات واضحة للجسم لتحديد ما هو المطلوب .

- الثقة بالنفس :

هي توقع النجاح ، و الأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن و لا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب ، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس و توقع تحسن الأداء . (أسامة كامل راتب : 1997 ، ص 117) .

- الاسترخاء:

هو فرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة طاقته البدنية و العقلية و الانفعالية بعد القيام بنشاط ، و تظهر مهارات اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم و سيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر .

4-5- قوانين كرة القدم:

بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك 17 قانون يسير اللعبة وهي كالتالي :

- ميدان اللعب:

يكون مستطيل الشكل لا يتعدى طوله 130 م و لا يقل عن 100م ، و لا يزيد عرضه عن 100م و لا يقل عن 60م.

- الكرة:

كروية الشكل ، غطاؤها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71سم ، و لا يقل عن 68سم ، أما وزنها لا يتعدى 453 غ و لا يقل عن 359 غ .

- مهمات اللاعبين

لا يسمح لأي لاعب أن أي شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر .

- عدد اللاعبين:

تلعب بين فريقين ، يتكون كل منهما 11 لاعبا داخل الميدان ، و سبعة لاعبين احتياطيين .

- الحكام :

يعتبر صاحب السلطة المزاولة لقوانين اللعبة لتنظيم القانون و تطبيقه.

- مراقبو الخطوط:

يعين للمباراة مراقبان للخطوط وواجبهما إن يبيننا خروج الكرة من الملعب، و يجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة .

- مدة اللعب :

شوطان متساويان كل منهما 45د ، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع و لا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15د

- بداية اللعب:

يتحدد اختيار نصفي الملعب ، و ركلة البداية على القرعة بقطعة نقدية و للفريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.

- الكرة في الملعب أو خارج الملعب :

تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس ، عندها يوقف الحكم اللعب و تكون الكرة في الملعب في جميع الأحوال الأخرى من بداية المباراة إلى نهايتها .

- طريقة تسجيل الهدف:

يحتسب الهدف كلما اجتازت الكرة خط المرمى بين القائمين و تحت العارضة .(علي خليفة العنشري وآخرون : 1987، ص 255)

- التسلل :

يعتبر اللاعب متسللا إذا كان اقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة .

- الأخطاء و سوء السلوك:

يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية :

ركل أو محاولة ركل الخصم.

عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه

دفع الخصم بعنف

الوثب على الخصم

ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد

مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع

يمنع لعب الكرة باليد إلا حارس المرمى

دفع الخصم بالكثف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه (حنفي محمود مختار : 1997، ص 23).

- الضربة الحرة : حيث تنقسم إلى قسمين:

مباشرة: وهي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطئ مباشرة .

غير مباشرة: و هي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر

- ضربة الجزاء : تضرب الكرة من علامة الجزاء و عند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

- رمية التماس: عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.

- ضربة المرمى: عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين و يكون آخر من لعبها من

الفريق الخصم .

- الضربة الركنية: عندما يخرج الخصم الكرة من خط المرمى فيما عدا الجزء الواقع بين القائمين.

5. مرحلة الناشئين (12 . 13 سنة). الطفولة المتأخرة :

هي مرحلة اتقان الخبرات و المهارات اللغوية و الحركية و العقلية السابق اكتسابها حيث ينتقل الطفل تدريجيا من مرحلة الكسب الي مرحلة الاتقان و الطفل في حد ذاته ثابت و قليل المشاركة الانفعالية و يميل الطفل ميلا شديدا الي الملكية التي تبدأ في النمو قبل ذلك ، كما يتجه الي الانتماء الي الجماعات المنتظمة بعد ان كان يميل قبل ذلك لمجرد الاجتماع لمن في سنه (عبد الرحمان عيساوي، 1992، ص 15) .

ان طفل هذه المرحلة ياخذ الامور بجدية تامة و يتوقع الجدية من الكبار ، اذ نجد همك صعوبات يجدها الكبار في معاملتهم له وخاصة انا نتذبذب في هذه المعاملة ، فتارة نطلبه ان يكون كبيرا و تارة اخرى نذكره انه مازال طفلا فاذا بكى عاتبناه لانه ليس بطفل صغير ، واذا بعد عن المنزل عاتبناه لانه مازال طفلا صغيرا .

ولما كانت معايير الاطفال في هذا السن تختلف عن معيير الكبار بعكس المراهق او طفل الرابعة او الخامسة ، الذي يسعى في ارضاء من حوله و تقديرهم و لما كانت هذه المرحلة من السن يبداء انطلاقتها خارج المنزل فيصبح ارضاء اصدقائه اهم من ارضاء والديه .

ونظرا لطلقة النشاط التي تميز اطفال هذه المرحلة ، نجد ان الطفل يصرف جل وقته خارج المنزل في اللعب ، ويصعب على الاسرة و على الكبار انتزاعه من بين اصدقائه في اللعب .

1.5. مميزات الطفولة المتأخر (12 . 13) سنة :

من اهم مميزات الطفولة المتأخرة هي :

- اكتساب المهارات الاساسية اللازمة للالعاب العادية.
- ادراك دوره مذكر او مؤنث.
- تنمية المهارات الاساسية للقراءة و الكتابة و الحساب.
- تنمية المفاهيم اللازمة للحياة اليومية .
- سرعة الاستجابة للمهارات التعليمية.
- اقتراب في مستوى درجة القوة بين الذكور و الاناث كما ان الاختلاف بين الجنسين غير واضح .(سعد جلال ،1991، ص198).

ويعتبر العلماء ان في هذه المرحلة يتحسن التوافق العضلي والعصبي لدى الطفل وكذلك الاحساس بالاتزان ويمكن القول ان النمو الحركي يصل الي ذروته كما يعتبر انها المرحلة المثلى للتعلم الحركي واكتساب المهارات الحركية مثل رمي الكرات والتقاطها والقفز والوثب والجري والتسلق .(سعد جلال ، 1991، ص198).

2.5 الطفولة المتأخرة (12 . 13 سنة) والممارسة الرياضية :

ان الناشئ ابتداءً من سن التاسعة تصبح حركاته أكثر اقتصادية حيث ان الجهاز المركزي العصبي يمتلك مستوى عالي للتحليل اذ ان الناشئ في هذه المرحلة الحركية يظهر قدرة ممتازة للتعلم و الاتقان كما يمتاز بسرعة وقوة ورشاقة و استجابة عالية والتوقيت والتعلم في الظروف المختلفة . (قاسم المندلوي واخرون، 1998، ص20).

ويمكن ان ندرّب الناشئ على تعلم المهارات الحركية و تنمية الصفات البدنية من خلال توجيههم في الالعاب وهذا ما توجه به acramov حيث يقول 'انه من الضروري اعتبار هذه المرحلة خاصة من (12.10) سنة مرحلة تخصص ضروري للناشئ.

3.5 حاجات الناشئين الاساسية :

الحاجة افتقار الي الشئ ما ، اذا وحد حقق الاشباع والرضا والارتياح للكائن الحي والحاجة شئ ضروري اما لاستقرار الحياة نفسها (حاجة فسيولوجية) او للحياة باسلوب افضل (حاجة نفسية)، فالحاجة الي الاكسجين ضرورية للحياة نفسها وبدون هيموت الفرد في الحال ، اما الحاجة الي الحب و المحبة فهى ضرورية للحياة باسلوب افضل وبدون اشباعها يصبح الفرد شئ التوافق والحاجات توجه سلوك سعيًا لاشباعها.

وتتوقف كثير من الخصائص الشخصية وتتبع حاجات الفرد ومدى اشباع هذه الحاجات ، ولا شك ان فهم حاجات الطفل و اشباعها يضيف الي قدراتنا على على مساعدته للوصول الي افضل مستوى للنمو النفسي ، والتوافق النفسي و الصحة النفسية .

واهم الحاجات الفيزيولوجية للطفل الحاجة الي الهواء ، الغذاء ، الماء ،درجة الحرارة المناسبة الوقاية من الجروح و الامراض والسوموم و التوازن بين الراحة والنشاط .

ومع نمو الفرق تتدرج الحاجات النفسية صعودًا فالحاجة الفسيولوجية هامة في مرحلة الحضانة والحاجة الي الامن تعتبر حاجة اساسية في الطفولة المبكرة و الحاجة الي الحب تعتبر حاجة جوهرية في الطفولة المتأخرة ويستمر اتدرج حتى يصل الي الحاجة الي تحقيق الذات وهي حاجات الرشد . (حامد عبد السلام زهران ،1990، ص294).

6. / الدراسات السابقة والمشابهة :

6.1. الدراسات العربية :

6.1/1- الدراسة الأولى:

دراسة ع.العزیز راجع، اثر استخدام الألعاب التمهيدية على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم، مذكرة شهادة ماجستير في الرياضة سنة 1997.

أهداف الدراسة:

- تصميم برنامج تجريبي مقترح باستخدام الألعاب التمهيدية يهدف لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم ومعرفة تأثيرها على هذه الصفات وكذلك المهارات الأساسية. (عبد العزیز راجع، 1997)
 - معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض الصفات البدنية لناشئ كرة القدم.
 - معرفة تأثير البرامج التدريبي المقترح على تنمية بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم.
- المنهج المتبع: استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي.

النتائج المتوصل إليها:

- أظهرت نتائج البرامج التدريبي لتنمية الجانب البدني والجانب المهارات اثر ايجابيا وتحسنا معنويا في جميع الاختبارات البدنية والمهارة لدى المجموعة الضابطة .
- أظهرت نتائج الدراسة أن نسبة التحسن للمجموعة التحريبية أفضل من نسبة التحسن المجموعة الضابطة في معظم الاختبارات البدنية والمهارة قيد الدراسة.

6.1/2- الدراسة الثانية :

دراسة خالي يوسف، انعكاسات الألعاب الشبه رياضية على تعلم المهارات الحركية لدى ناشئ كرة القدم 9-12 سنة دراسة ميدانية لبعض نوادي ولاية البويرة (من وجهة نظر الدريبيين)، مذكرة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، سنة 2014-2015 .

أهداف الدراسة:

- إبراز مكانة ودور الألعاب الشبه الرياضية في الحصة التدريبية . (خالي يوسف، مذكرة تخرج، 2014-2015)
- محاولة القضاء على مشاكل نقص العتاد الرياضي في المؤسسة الرياضية بصفة عامة وداخل الحصص التدريبية بصفة خاصة.

- إبراز الدور الكبير للألعاب الشبه الرياضية في تعلم المهارات الحركية لنا شئي كرة اليد 9-12 سنة أثناء الحصص التدريبية.

المنهج المعتمد: هو المنهج الوصفي بأسلوب المسحي .

النتائج : من خلال الدراسة للنتائج الناجمة عن الفرز توصلنا إلى أن المدربين يرون في الألعاب الشبه رياضية خير وسيلة لتعويض نقص الوسائل والأجهزة الرياضية الكافية لتحسين وتعليم الحركية للاعب .

2.6 الدراسات الأجنبية :

1/2.6 . الدراسة الأولى :

دراسة كاتشاشين ن.م موسكو، اثر استخدام الألعاب الصغيرة في الإعداد البدني للاعب كرة القدم تحت 11 سنة مذكرة ليل شهادة الماجستير في التربية الرياضية سنة (1980) .

هدف الدراسة:

- إبراز دور وأهمية الألعاب المصغرة في الإعداد البدني للاعب كرة القدم.

منهج الدراسة: استخدام هذا المنهج التجريبي كما استخدم مجموعة من الأدوات البسيطة وذلك من خلال درس أصفات البدنية والرياضية.

نتائج الدراسة:

- إن المجموعة التي استخدمها من الألعاب الصغيرة قد تقدمت على المجموعة الأخرى التي استخدمت الطريقة التقليدية في التدريس.

3/6 - مناقشة الدراسات السابقة والمثابهة:

1-3/6 - أوجه التشابه :

❖ **من ناحية الأهداف :**

- كل الدراسات السابقة اعتمدت في دراستها على المتغير المستقل وهو الالعاب الشبه رياضة .

- تضمنت دراسة عبد العزيز راجع اثر استخدام الالعاب الشبه رياضية في تنمية بعض الصفات البدنية و المهارة لاعبي كرة القدم ، اين تشابه مع دراستنا في تناولنا للمتغير التابع الصفات البدنية لاعبي كرة القدم .

❖ **من ناحية المنهج :**

- اعتمدت دراسة عبد العزيز راجع ودراسة كاتشاشين ن م موسكو على المنهج التجريبي الذي استخدمناه في دراستنا .

❖ من ناحية عينة الدراسة :

- أجريت كل من دراسة عبد العزيز راجع ودراسة خالي يوسف و دراسة كاتشاشين على لاعبي كرة القدم .

3/6-2- أوجه الاختلاف :

❖ من ناحية الأهداف :

-دراسة خالي يوسف هدفت الي إبراز دور الألعاب الشبه رياضية في تعليم المهارات الحركية .

- دراسة كاتشاشين هدفت إلي معرفة اثر استخدام الألعاب الشبه رياضية في الإعداد البدني (العام والخاص) .

❖ من ناحية المنهج :

- دراسة خليل اعتمدت في دراسته على المنهج الوصفي لملائمته لموضوع دراسته . - من ناحية عينة الدراسة :

3/6-3- أوجه الاستفادة من دراسات السابقة :

ساهمت دراسات السابقة للباحث في الاستفادة منها في النقاط التالية :

01- إعداد البرنامج التدريبي باستخدام الألعاب الشبه رياضية (المصغرة) .

02- تحديد الأساليب و الأدوات الإحصائية للدراسة .

03- كيفية اختيار عينة الدراسة والفئة العمرية (أصاغر) بناءا على البرنامج المبني على الألعاب الشبه رياضية .

الفصل الثاني

الأطار العام للدراسة

1. مصطلحات الدراسة:

1.1 . الألعاب المصغرة (الشبه رياضية).

لغة: هي التحفيز والتحفيز (Rochure.Revue De Cecomite.1986.p26)

اصطلاحا: هي تلك التمارين المحببة إلى نفوس اللاعبين والتي تجري على مساحات ضيقة وبعدهد معين من اللاعبين قد يكون هذا العامل متساويا أو متفاوتا حسب الأهداف التي يسطرها المربي. (Rochure.Revue De Cecomite.1986.p26)

من خلال هذه التعريف الموجزة المدرجة يمكننا القول بان 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 وإمكانيات وفقا لميوله ورغباته الذاتية من اجل الاكتساب والترويج والمتعة والسرور. (حنفي محمود مختار,ص135,136)

التعريف الإجرائي:

هي مجموعة من الألعاب الجماعية والفردية المستخدمة للاعبين كرة القدم لفئة الاصاغر بفريقي اولاد دراج والجرف بهدف تنمية صفتي السرعة والقوة والتي لا تتطلب وسائل كثيرة لتجسيدها تكون بطريقة نشطة و مريحة و محددة بقواعد صحيحة و سهلة الفهم وتعمل على تحفيز الطفل.

2.1 . البرنامج التدريبي: "وهو احد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصا, فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف" (علي فهمي البيك, 2003, ص102).

التعريف الإجرائي:

يرى الباحث ان البرنامج التدريبي هو مجموعة التمارين المخططة بشكل منظم و مستمر و المستخدمة في تنمية صفتي السرعة والقوة لدى لاعبي كرة القدم .

3.1 الصفات البدنية:

لغة: التعبير عن القدرات الحركية أو البدنية للإنسان.

التعريف الاصطلاحي:

تعرف الصفات البدنية بأنها "مجموعة صفات بدنية وإمكانيات الأجهزة الوظيفية في التكيف على الحوافز التي تظهر بوجود دوافع دائمة وتحديدها حسب المستوى بعد المحافظة على اتزان الأجهزة الوظيفية , أي الإعداد الكامل للبدن والنفس لتحقيق أفضل النتائج", كما أنها "القدرة على العمل, أي هي مجموعة القدرات الوظيفية المطلوبة من اجل أداء أعمال

خاصة تتطلب بذل الجهد العضلي مع الاهتمام بالفرد القائم بالعمل والعمل كماً ونوعاً. (محمد أبو عودة، www.bdnia.com/?b=3277k).

التعريف الإجرائي:

هي الاختبارات المنجزة للقدرات الحركية البدنية للاعب كرة القدم أصغر أولاد دراج والجرف وتشمل صفتي السرعة والقوة في دراستنا .

4.1. القوة:

لغة: البأس الشديد، ج قوات وقوى، وهو شديد القوة أي شديد الأسر. (المعتمد، 2000، ص563)

التعريف الاصطلاحي: يرى العلماء إن 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 التدريب أن الأفراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية في القدرة البدنية العامة. (محمود عوض البسيوني، 1992، ص171)

التعريف الإجرائي: يرى الباحث أن القوة هي القدرة العضلة للاعبين اولاد دراج والجرف أصغر في التغلب على المقاومات المختلفة (خارجية وداخلية) ومقاومتها.

5.1. السرعة:

لغة: ج سرعات: أسرع في السير: "خفف سرعته" خفة التحرك وسهولته: "سرعة حركة" تحرك بسهولة ومرونة ورشاقة. (المنجد، 2008، ص663)

التعريف الاصطلاحي: يرى البعض إن مصطلح السرعة في مجال الرياضي يستخدم للدلالة على تلك الاستجابة العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي والاسترخاء العضلي ويرى البعض الآخر انه يمكن تعريف السرعة بأنها القدرة على أداء حركات معينة في اقصر زمن ممكن. (فيصل ياسين الشاطي، ص180، 198)

التعريف الإجرائي:

يرى الباحث أن السرعة هي قدرة لاعبي اولاد دراج والجرف أصغر على قطع مسافة معينة في اقل وقت ممكن .

6.1. مرحلة الناشئين (12 . 13 سنة). الطفولة المتأخرة :

هي مرحلة اتقان الخبرات و المهارات اللغوية و الحركية و العقلية السابق اكتسابها حيث ينتقل الطفل تدريجياً من مرحلة الكسب الي مرحلة الاتقان و الطفل في حد ذاته ثابت و قليل المشاركة الانفعالية و يميل الطفل ميلاً شديداً الي الملكية

التي تبدأ في النمو قبل ذلك ، كما يتجه الي الانتماء الي الجماعات المنتظمة بعد ان كان يميل قبل ذلك لمجرد الاجتماع لمن في سنه (عبد الرحمان عيسوي، 1992، ص 15) .

التعريف الإجرائي:

هي مرحلة انتقالية من مرحلة الطفولة لاعبي اولاد دراج والجرف إلى مرحلة الرشد وتصاحبها مجموعة من التغيرات الجسمانية والعقلية، وتشمل الفئة العمرية 12 و 13 سنة.

1.1- كرة القدم

- **التعريف اللغوي :** كرة القدم " football " هي كلمة لاتينية و تعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم باك " regby " أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة و التي سنتحدث عنها تسمى " soccer "

- **التعريف الاصطلاحي:** كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل : " كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أفراد المجتمع " .(رومي جميل : 1986 ، ص 50).

التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف لاعبي اولاد دراج و الجرف اصاغر , كما أنها تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعب , تلعب بكرة, و لها قوانين تسيير بها

2. الإشكالية:

لقد ازداد الاهتمام في السنوات الأخيرة بحل المشكلات في إطار سيكولوجية التفكير والابتكار، وتتجلى طريقة حل المشكلات بتحديد المشكلة كإحدى أهم الطرائق لتنمية التفكير في أن الباحث في شروط المواقف الإشكالية يكشف عناصر جديدة وينمي أساليب مألوفة ويختبر فرضيات وتوقعات من صنعه هو.

فمن خلال موضوع بحثنا هذا تعتبر الألعاب المصغرة (الشبه رياضية) العامل الفعال الذي ليتخلى عنها الأطفال وهذا راجع لأهميتها الفيزيولوجية والاجتماعية، والنفسية خاصة لمرحلة التعلم المهارات الاساسية التي أكد عليها علماء النفس أنها حالة قلق وتوتر نفسي للمراهق وهذا راجع إلى النمو البيولوجي السريع. (محمد عماد الدين إسماعيل، 1986، ص13).

فقد اتفق كل من رتشارد لورمان وفريد سنة 1883 على أن اللعب والنشاط الرياضي مخفض للقلق الذي هو وليد الإحباط وهذا الأخير من شأنه أن يعرقل الطاقة الغريزية للنمو، فعن طريق اللعب يمكن للطاقة الغريزية أن تتحرر بصفة اجتماعية مقبولة إذ يستطيع المراهق الوصول إلى حل أو على الأقل التحكم في مراعاته النفسية ويتمكن من تقسيم وتقوية إمكاناته الفكرية والعاطفية والبدنية ومحاولة تطويرها باستمرار.

إن اللعب بلا شك هو الوسيلة التي يكشف بها الإنسان الخبرات المتنوعة في مختلف الأوضاع لمختلف الأغراض فبواسطته يتعامل الطفل مع الأشياء كأنها كائنات تملك معاني محددة ولهذا فان الطفل من خلال اللعب يكشف اتجاهاته ويختبرها كما يساعده في الاقتراب من الرشد ويزيد من خبراته الحسية والحركية واللغوية ويمتص طاقته الزائدة ويعده للنشاط الجديد ويخفف من حدته الانفعالية .

ولقد أولى علماء التربية و النفس اهمية لدراسة كيفية تعامل المدرب مع اللاعبين و السبل الكفيلة لانجاح الحصة التدريبية وذلك بإدخال اللعب كعنصر حيوي حيث يعتبره علماء النفس وسيلة من الوسائل التعبير عن الذات و الطريقة لتفريغ الشحنات و الطاقات الزائدة ، لذا وجد المدربين في الألعاب الشبه رياضية خير وسيلة لبلوغ هدف الحصة و الدور الذي تلعبه من الأنشطة و تحفيز اللاعبين .

تعتبر رياضة كرة القدم واحدة من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحسانا و إقبالا شديدين من الأطفال و الشباب من كلا الجنسين فقد استطاعت هذه الرياضة أن تقفز إلى مكان الصدارة وانتشارها كنشاط رياضي و ترويجي في معظم دول العالم .

لذا تحتاج هذه الفئة إلى رعاية كبيرة بهذا النشاط الرياضي والذي من خلاله يتم التركيز فيه على الألعاب المصغرة لمعرفة مدى تأثيرها الإيجابي في تنمية بعض الصفات البدنية , وهذا ما دفعنا إلى طرح التساؤلات التالية:

هل لاستخدام الألعاب المصغرة (الشبه رياضية) اثر في تنمية صفتي السرعة والقوة لدى لاعبي كرة القدم أصاغر(12 . 13 سنة)؟

التساؤلات الجزئية:

. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة السرعة في المجموعة الضابطة؟

. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة القوة في المجموعة الضابطة؟

. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة السرعة في المجموعة التجريبية تعزي لاستخدام الألعاب المصغرة؟

. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة القوة في المجموعة التجريبية تعزي لاستخدام الألعاب المصغرة؟

3/ أهمية الدراسة :

. تعتمد هذه الدراسة على استخدام الألعاب الشبه رياضية كإداة لتنمية بعض الصفات البدنية (السرعة والقوة) .

. ابراز اهمية المرحلة العمرية ومدى فعاليتها في نجاح تنمية الصفات البدنية (السرعة و القوة) .

. هذه الدراسة تمثل إضافة الى رصيد الدراسات في مجال اللعب (الالعاب الشبه رياضية) .

. ابراز العلاقة بين الألعاب الشبه الرياضية والصفات البدنية (السرعة والقوة) .

4/ أهداف الدراسة:

- معرفة إن كانت توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة السرعة في المجموعة الضابطة أصاغر اولاد دراج .

. معرفة إن كانت توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة القوة في المجموعة الضابطة أصاغر اولاد دراج .

. معرفة إن كانت توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة السرعة في المجموعة التجريبية أصاغر الجرف .

. معرفة ان كانت توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة القوة في المجموعة التجريبية اصاغر الجرف.

5. فرضيات الدراسة:

. الفرضية العامة:

لاستخدام الألعاب المصغرة(الشبه رياضية) اثر في تنمية صفتي السرعة والقوة لدى لاعبي كرة القدم أصاغر.
الفرضيات الجزئية:

. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة السرعة في المجموعة الضابطة.

. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة القوة في المجموعة الضابطة.

. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة السرعة في المجموعة التجريبية تعزي لاستخدام الألعاب المصغرة.

. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة القوة في المجموعة التجريبية تعزي لاستخدام الألعاب المصغرة.

الفصل الثالث

الاجراءات الميدانية

1. الدراسة الاستطلاعية :

تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة القاعدة الأساسية الممهدة للتجربة المراد القيام بها، وذلك حتى تكون للباحث فكرة ونظرة حول كيفية إعداد أرضية جيدة للعمل، وقد أجريت الدراسة الاستطلاعية على لاعبين من نادي اولاد دراج واتحاد الجرف فئة أصاغر، حيث قام الباحث بالتنسيق مع مدربي الفريقين من اجل تحديد يوم اجراء الاختبار الأول مراعاة لظروفه المهنية فتم تحديد يوم: 2018/02/25 الذي أجرى فيه الاختبار الأول ليعاد الاختبار الثاني في 2018/03/01 لمعرفة مايلي :

. صدق وثبات وموضوعية الاختبارات.

. مدى استجابة عينة البحث للاختبارات.

. الصعوبات التي قد تعرقل سير الاختبارات.

. أفضل طريقة لإجراء الاختبارات.

. مدى تناسب الأجهزة مع الاختبارات.

2. مجالات الدراسة :

1/2- المجال البشري:

تتكون عينة البحث من 24 لاعب باستثناء أفراد العينة الاستطلاعية والتي تقدر بـ 10 لاعبين قمنا عليهم بالاختبار لمعرفة مدى نجاع البرنامج التدريبي ومدى صدق و ثبات و موضوعية الاختبارات ، تم اختيارهم بصفة قصديه بحيث أن افرد العينة يمارسون لعبة كرة القدم بالنادي الرياضي بأولاد دراج أصاغرواتحاد الجرف أصاغر.

2/2- المجال المكاني:

تم تطبيق برنامج الألعاب والاختبارات القبلية والبعديه بملعب البلدي لبلدية اولاد دراج مع استغلال جميع أطرافه والإمكانيات المتاحة للعمل.

3/2- المجال الزمني:

استغرقت فترة العمل من 2018/02/25 إلى غاية 2018/04/28 فكانت تجرى الحصص التدريبية بمعدل حصه في الأسبوع ، حيث أجريت الاختبارات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية بتاريخ: 2018/03/02 ودامت 60دقيقة لكل مجموعة. بعدها قمنا بتطبيق البرنامج الألعاب على المجموعة التجريبية إلى غاية: 2018/04/28 وبمجم

ساعي قدره 60 دقيقة أي ساعة وعشرة دقائق في الأسبوع، أي كل يوم ثلاثاء خلال الفترة المسائية . ثم أجرينا الاختبارات البعديه بتاريخ : 2018/04/28 ودامت مدتها هي الأخرى 60 دقيقة لكل المجموعة كذلك.

3 منهج الدراسة:

في مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها، وتختلف المناهج المتبعة تبعاً لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه، و في تنمية صفتي السرعة والقوة وفي بحثنا هذا لاعبي كرة القدم اصاغر الجرف باستخدام برنامج مبنى على الألعاب المصغرة (الشبه رياضية) ، ارتأينا إلى إتباع المنهج التجريبي وذلك لملائمته للموضوع وطبيعة البحث.

4- مجتمع الدراسة وعينته:

يتكون المجتمع الأصلي للدراسة من 34 لاعب يمارسون كرة القدم خلال الموسم الرياضي 2018/2017 تم اختيارهم من ناديين (النادي الرياضي أصاغر اولاد دراج ، أصاغر اتحاد الجرف) وقد تم اختيار هذان النادي لعدة ضوابط متعددة منها.

- الناديان يستغلان لنفس الملعب في أوقات متقاربة إضافة إلى الأدوات التي يتوفر عليها الناديان .
- منها سهولة إجراء الاختبار , إضافة إلى تعاون المدربين معنا وإفادتنا بتوجيهاته.
- وجود ملعب معشوشب اصطناعيا .
- أغلب أفراد المجتمع تنشط في النوادي الرياضية.

– عينة الدراسة: بلغ حجم عينة الدراسة (24) لاعب تم اختيارهم بطريقة قصدية تم توزيعهم على الشكل التالي :

✓ المجموعة التجريبية:

تتكون من 12 لاعب من الفريق الرياضي اتحاد الجرف أصاغر تتراوح أعمارهم من 12 إلى 13 سنة .

✓ المجموعة الضابطة:

تتكون هي الأخرى من 12 لاعب من فريق النادي الرياضي اولاد دراج أصاغر ومن نفس المرحلة العمرية .

5/ أدوات الدراسة:

– المراجع والمصادر.

– الطرق الإحصائية.

- استمارة الاختبارات والقياسات.

- كرات طبية.

- حصص تشمل الألعاب المصغرة والاختبارات البدنية.

06 أقماع كبيرة، 04 أقماع صغيرة، ميقاتي، صفارة، (بعض الأدوات والممثل في كرونومتر، عصا التتابع).

6/ صعوبات الدراسة:

- صعوبة في التحصل على العتاد الرياضي الكافي لكون الملعب يستغل من طرف أكابر و أشبال هذه النوادي الذي

يتزامن وقت التدريب في نفس الوقت المخصص لنا ولكون الملعب تجرى فيه مباريات لأندية أخرى من خارج البلدية مثل

وفاق السوامع ، شباب اولاد عدي لقبالة ، النادي الرياضي عين الحجل .

- نقص المراجع وندرتها في المكتبة الجامعية.

- صعوبة تطبيق المنهج التجريبي.

- ضيق الوقت نظرا لعدة عوامل ساهمة في تأخر العملية .

7- التصميم التجريبي لخص الألعاب المصغرة:

يمكن تعريف تصميم البحث بأنه الإستراتيجية التي يضعها الباحث لجمع المعلومات اللازمة وضبط العوامل أو المتغيرات

التي يمكن أن تؤثر على هذه المعلومات ، وعلى الباحث أن يختار التصميم التجريبي المناسب الذي يوفر الحد الأدنى من

الصدق الداخلي والصدق الخارجي لنتائج البحث، كما ويمكن اشتقاق تصاميم تجريبية أخرى عن طريق إدخال تحسينات

على بعض التصاميم الأساسية.

وعليه فقد قمنا باستخدام التصميم التجريبي ذي المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الملاحظة القبليّة والبعدية

المحكمة الضبط ، وقد ارتأينا في اختبارنا إلى تقسيم العينة إلى مجموعتين ضابطة وأخرى تجريبية، كما قمنا بإنشاء استمارة

الاختبار المحكمة من طرف الأستاذ وتصميم مجموعة من الحصص التدريبية المبرمجة في إطار إجراء الاختبار ،واقترح

مجموعة من الألعاب التي تخدم موضوع بحثنا.وهذا ما ستجدونه مدرج ضمن قائمة الملاحق ، ويعود تصميم المجموعة

المتكافئة العشوائية من أهم وأفضل التصاميم التجريبية المقترحة في المنهج التجريبي.

1/7- ثبات الاختبار:

لإيجاد ثبات اختبار السرعة قمنا بتطبيق طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (test Retest) وذلك على أفراد العينة الاستطلاعية والتي تقدر بـ: 10 لاعبين قمنا عليهم الاختبار, ثم إعادة الاختبار بعد أسبوع من إجراء الاختبار الأول وجاء الارتباط بين الاختبارات مقدار 0,86 وتعتبر هذه القيمة عالية ودالة عند 0,01. ولإيجاد ثبات اختبار القوة قمنا بنفس الطريقة السابقة, وكان مقدار الارتباط بين الاختبارات 0,77 وتعتبر هذه القيمة عالية ودالة عند 0,01.

2/7- صدق الاختبار:

لإيجاد صدق الاختبار قمنا باستخدام طريقة الصدق الذاتي للاختبارات السرعة والقوة, فقمنا بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات والجدول رقم (01) المبين أدناه يوضح معاملات الثبات والصدق الذاتي للاختبارات البدنية.

التسلسل	الاختبارات	الهدف من الاختبارات	وحدة القياس	الثبات	الصدق الذاتي
1	جري 20م	السرعة القصوى	ثا	0,86	0,92
2	رمي كرة طيبة 4كغ	القوة الانفجارية للذراعين	سم/م	0,77	0,87

✓ من خلال الجدول رقم 01 يتضح لنا أن الجذر التربيعي لثبات هو صدق للاختبار , ومنه فإن 0,92 و 0,87 هي قيم قوية وعالية , وهذا ما يعني أن الاختبار صادق.

8- / مواصفات الاختبارات البدنية :

1/8 - اختبار السرعة:

أ - الغرض من الاختبار:

قياس السرعة القصوى لمسافة 20 متر.

ب - الأدوات:

ارض مستوية لكي لا نعرض لاعبين للانزلاق، أقمار توضح عند الانطلاق وعند الخروج، صفارة، ميقاتية.

ج- مواصفات الأداء:

يقف المختبر خلف خط البداية، وعند الاستماع إشارة البدء يقوم المختبر بالجري لمسافة 20 متر بأقصى سرعة ممكنة.

د- توجيهات:

- يجب إتباع خط السير المحدد.

- إذا أخطأ المختبر يوقف ويعيد الاختبار بعد لن يحصل على الراحة الكافية.

- يجب عدم الخروج من رواق الجري.

- يسجل للمختبر الزمن الأحسن الذي يقطعه في محاولتين.

2/8 - اختبار القوة الانفجارية:

أ - الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للذراعين.

ب - الأدوات: كرات طيبة.

ج- مواصفات الأداء: ويتم من وضع الوقوف بتباعد الساقين والرمي بكلتا اليدين من خلف الرأس نحو الأمام أو خلف

الظهر لأقصى مسافة ممكنة. وتعطى محاولتين لكل لاعب تسجل أفضلها.

د - التوجيهات :

- تقاس المسافة عموديا من خط البداية لأولى مكان سقوط الكرة.

. يجب إعطاء طريقة صحيحة لاختيار أي كيفية تقديم أداء اللاعبين في الاختبار.

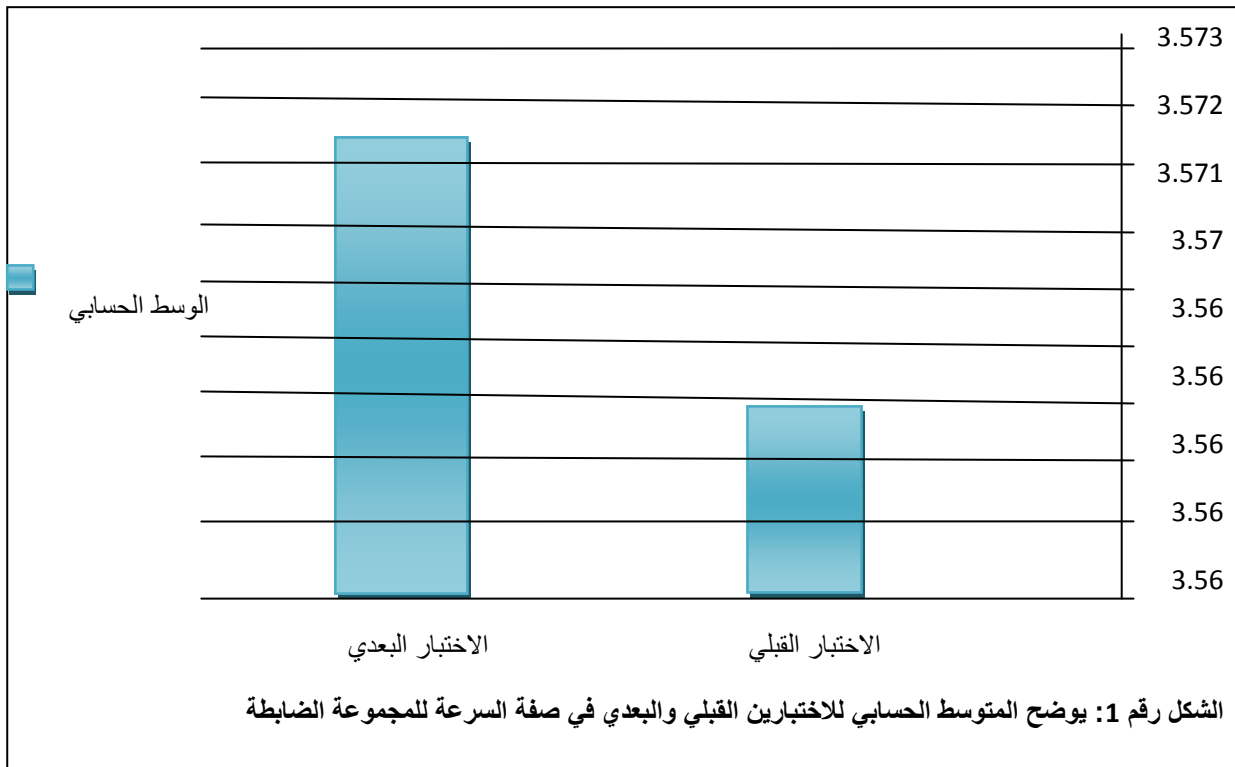
الفصل الرابع
عرض و تحليل
و مناقشة النتائج

1- عرض وتحليل النتائج:

1-1- عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في صفة السرعة.

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مقدار الفرق بين المتوسطين	قيمة ت المحسوبة	درجة مئوية	الدلالة الإحصائية	الدلالة
اختبار سرعة للمجموعة الضابطة	3,567	0,324	-0,004	-0,059	11	0,95	غير دالة
الاختبار القبلي	3,571	0,260					
الاختبار البعدي							

الجدول رقم (02): يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالاتها بين القياس القبلي والبعدي في صفة السرعة للمجموعة الضابطة.



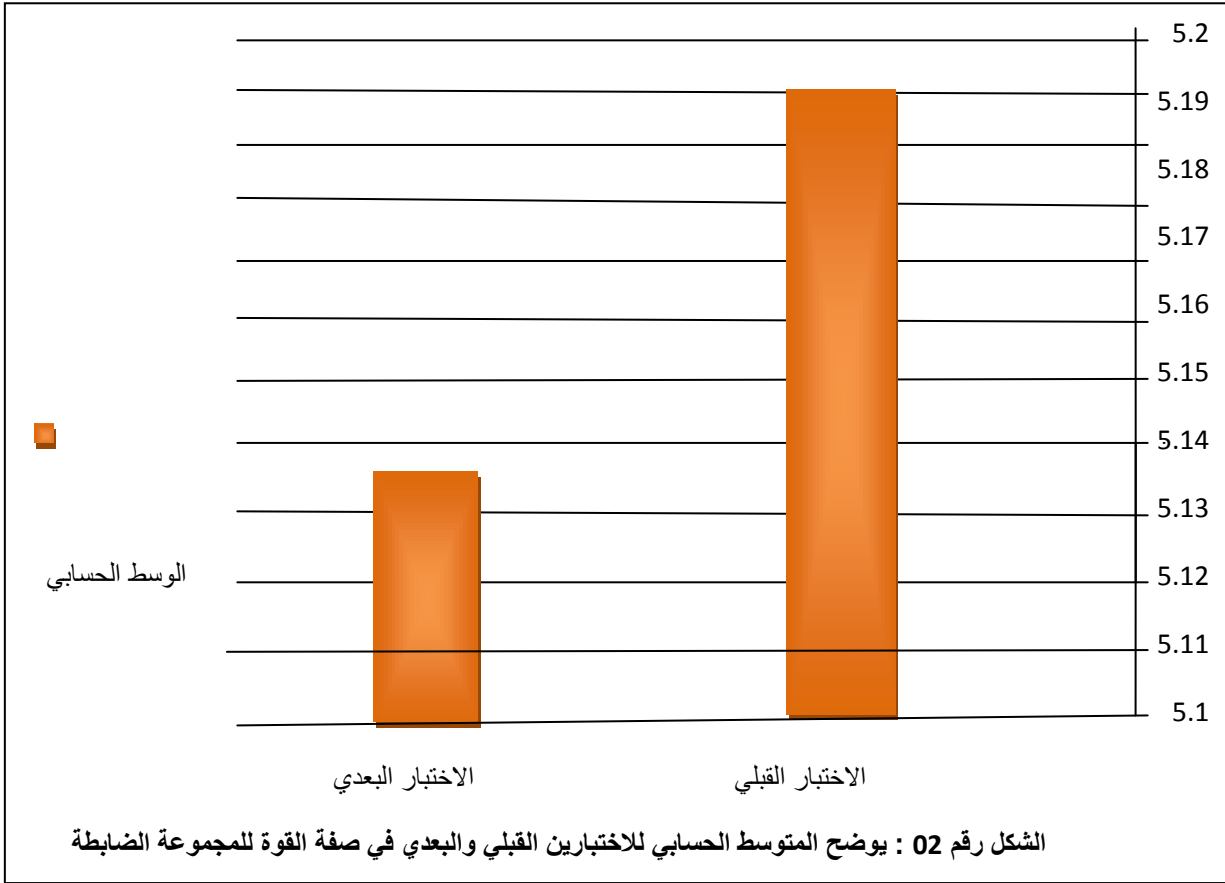
1.1.1. تحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في صفة السرعة

من خلال الجدول رقم (02) والشكل رقم (01) والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدية في صفة السرعة للمجموعة الضابطة والذي بلغ فيه المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 3,567 وانحراف المعياري قدره 0,324 وبلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدية في صفة السرعة 3,571 والانحراف المعياري 0,260، وبلغ الفرق بين المتوسطين -0,004، في حين بلغت قيمة (ت) المحسوبة -0,059 بدرجة حرية 11 بمستوى دلالة 0,95 وهي قيمة أكبر من 0,05، أي أنه لا توجد فروق H1، لذا نفرض الفرضية البديلة H0، وبالتالي نقبل فرضية العدم ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدية في صفة السرعة للمجموعة الضابطة.

1-2- عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدية للمجموعة الضابطة في صفة القوة.

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مقدار الفرق بين المتوسطين	قيمة ت المحسوبة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية	الدلالة
اختبار القوة للمجموعة الضابطة	5.191	1.994	0.055	0.408	11	0.691	غير دالة
	5.136	2.018					

الجدول رقم 03: يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالاتها بين القياس القبلي والبعدية في صفة القوة للمجموعة الضابطة .



1.2.1. تحليل نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في صفة القوة.

من خلال الجدول (03) والشكل رقم (02) والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي في صفة القوة للمجموعة الضابطة والذي بلغ المتوسط الحسابي القبلي لصفة القوة 5,191 وانحراف معياري قدره 1,994، وبلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي في صفة القوة 5,136 وانحراف معياري 2.018 وبلغ الفرق بين المتوسطين 0.055، في حين بلغت قيمة (ت) المحسوبة 0.408 بدرجة حرية 11 بمستوى دلالة 0.691 وهي قيمة أكبر من 0.05 أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية H1 وبالتالي ونرفض الفرضية البديلة H0 فرضية عدم الاختبار القبلي والبعدي في صفة القوة للمجموعة الضابطة.

3-1 مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصفة السرعة والقوة :

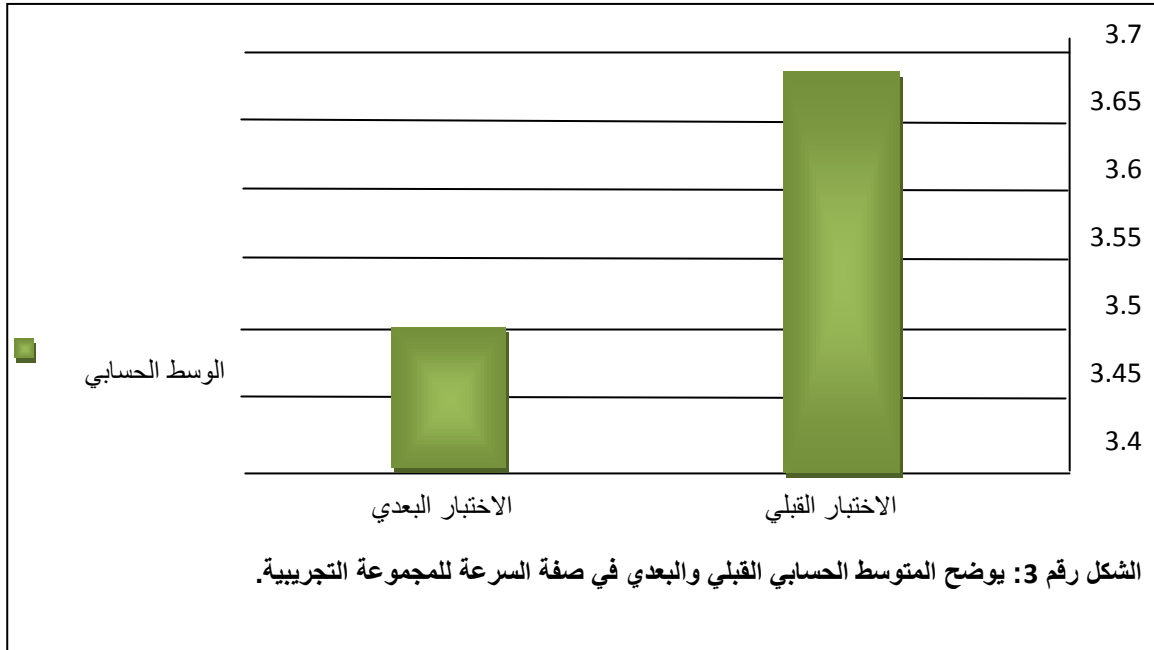
من خلال الجدولين رقم (02) و(03) يتضح لنا أن هناك استقرار وثبات في المستوى الأداء للمجموعة الضابطة وذلك من خلال الاختبارات القبلي والبعدي لصفة السرعة والقوة أي أنه لا يوجد فروق دالة إحصائية بين الاختبارين، ولقد ارجع الباحث ذلك الى عدم نجاح البرنامج التقليدي المطبق وافتقاره لوسائل التطوير، والتي تتمثل أساسا في المدة الزمنية

الغير الكافية ونقص روح التنافس بين اللاعبين, وبالتالي لا تدفع باللاعبين إلى بذل مجهود من خلال التمارين المقدمة, وبذلك لا يتحقق الاستثمار في تنمية صفتي السرعة والقوة بالرغم من أن هذه المرحلة تعتبر أنسب مرحلة لتطوير تلك الصفات وهذا ما أكده "كورت مانيل" حيث يعتبر عمر (9 إلى 12 سنة) أفضل عمر زمني يجب استثماره لتطوير القبلات الحركية المتنوعة للطفل (كورت مانيل, ط1, بغداد, 1980).

1-4 عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في صفة السرعة:

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مقدار الفرق بين المتوسطين	قيمة ت المحسوبة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية	الدلالة
اختبار سرعة للمجموعة التجريبية	3.685	0.222	0.181	3.262	11	0.008	دال
الاختبار القبلي							
الاختبار البعدي	3.504	0.230					

جدول رقم (04): يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالاتها بين القياس القبلي والبعدي في صفة السرعة للمجموعة التجريبية أصغر الجرف.



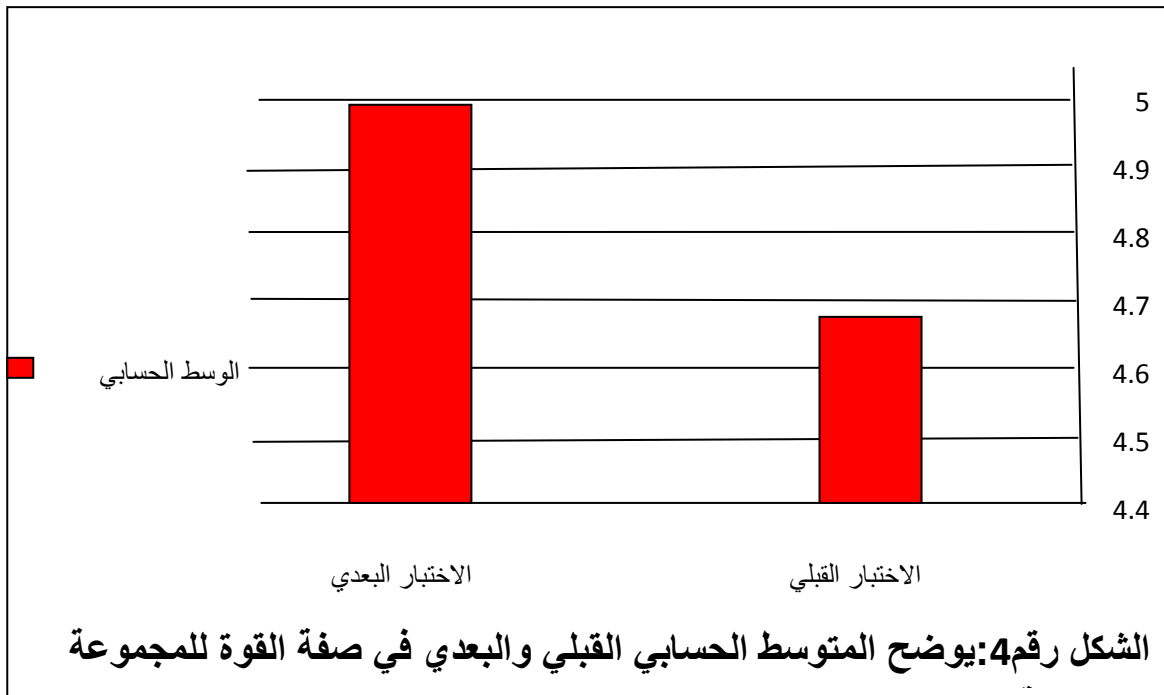
1.4.1. تحليل نتائج الاختبارات القبالية والبعدي للمجموعة التجريبية في صفة السرعة :

من خلال الجدول رقم (04) والشكل رقم (3) والذي يوضح لنا نتائج الاختبار القبلي والبعدي لصفة السرعة للمجموعة التجريبية والذي بلغ فيها الوسط الحسابي للاختبار القبلي 3.685 ، والانحراف المعياري 0.222، و بلغ فيه المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لصفة السرعة 3.504 والانحراف المعياري قدره 0.230، وبلغ الفرق بين المتوسطين 0.181، في حين بلغت قيمة (ت) المحسوبة 3.262 بدرجة 11 بمستوى دلالة 0.008 وهي قيمة أصغر من 0.05، أي انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في صفة السرعة للمجموعة التجريبية أصغر الجرف تعزى لاستخدام الألعاب المصغرة.

1-5- عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في صفة القوة:

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مقدار الفرق بين المتوسطين	قيمة ت المحسوبة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية	الدلالة
اختبار القوة للمجموعة التجريبية	4.650	1.680	3.317	3.295	11	0.007	دال
الاختبار القبلي	4.967	1.599					
الاختبار البعدى							

جدول رقم (05): يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودالاتها بين القياس القبلي و البعدى في صفة القوة للمجموعة التجريبية .



1.5.1. تحليل نتائج الاختبارات القبليه والبعديه للمجموعه التجريبية في صفة القوة :

من خلال الجدول رقم (05) والشكل رقم (4) والذي يوضح لنا نتائج الاختبار القبلي والبعدي في صفة القوة للمجموعة التجريبية أصغر الجرف والذي بلغ فيها المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 4.650 والانحراف المعياري قدره 1.6804، وبلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لصفة القوة 4.967 والانحراف المعياري قدره 1.599 وبلغ الفرق بين المتوسطين 0.317. في حين بلغت قيمة (ت) المحسوبة 3.295 بدرجة حرية 11 بمستوى دلالة 0.007 وهي قيمة أصغر من 0.05، ونفرض الفرضية العدم H_0 ، وبالتالي نقبل الفرضية البديلة H_1 ، أي أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في صفة القوة للمجموعة التجريبية أصغر الجرف تعزي لاستخدام الألعاب المصغرة.

1-6 - مناقشة نتائج الاختبار القبليه والبعديه للمجموعه التجريبية لصفتي السرعة والقوة:

يتضح لنا أن هناك تحسن في المستوى بالنسبة للمجموعة التجريبية من خلال الجدول رقم (04) و(05) في تنمية صفة السرعة والقوة لصالح الاختبار البعدي، وقد ارجع الباحث ذلك الى أن البرنامج المقترح من طرفنا والذي يعتمد بالدرجة الأولى على الألعاب المصغرة (الشبه رياضية) وهو الذي أدى إلى هذا التحسن. وذلك لما له من مميزات تتماشى وخصوصية هذه الفئة العمرية 13.12 سنة خاصة من جانبها التحفيزي من أجل بدل جهد إضافي للوصول إلى إشباع الغايات والميول .

كما يوضح ذلك الدكتور "أحمد أمين فوزي" فبالنسبة للطفل فان اللعب هو العالم الوحيد الذي يستطيع فيه اللعب والاستمتاع بحرية التصرف والتعبير عن مكبوتاته، ويقول "وديع فرج الدين" أن الألعاب تجعل من الطفل يضاعف من جهده وتركيزه. ويقول أيضا أن الرغبة تزداد في مرحلة الطور الثاني إلى اللعب الجماعي والاستجابة الجيدة للألعاب. (عبد العزيز القوس، القاهرة، 1984، ص6)

2- مقارنة النتائج المتحصل عليها بالفرضيات:

1/ الفرضية الأولى والثانية: والتي تنص على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة السرعة والقوة للمجموعة الضابطة . ولإثبات الفرضيتين تطرقنا إلى :

تحليل نتائج الاختبارات في الجداول (02) و(03) أين يتضح لنا أن النتائج القبليّة والبعديّة لاختبار السرعة والقوة للمجموعة الضابطة أتت متقاربة ولا يوجد بينها أي فروق فردية على مستوى الأداء بين الاختبارين، وقد فسرنا ذلك إلى الطريقة التقليدية المتبعة في التمارين لتنمية صفتي السرعة والقوة والتي تستغرق وقت أطول وبدل جهد أكبر للحصول على نتائج تثبت التطور في مستوى الأداء بين الاختبارين في تنمية الصفات المستهدفة على غرار بعض طرق الأخرى المقترحة.

وعليه فإننا نؤكد على أن الفرضيتين لم تتحقق وهذا راجع لإتباع البرنامج التقليدي المعتمد في تنمية الصفات البدنية، أي أنه لا توجد فروق بين الاختبار القبلي والبعدي في صفتي السرعة والقوة للمجموعة الضابطة.

2/ الفرضية الثالثة والرابعة: والتي تنص على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة السرعة والقوة للمجموعة التجريبية تعزي لاستخدام الألعاب المصغرة .

فمن خلال تحليل الجداول رقم (04) و(05) يتضح لنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في صفتي السرعة والقوة للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي وهذا ما يعود لتأثير برنامج الألعاب المصغرة المقترح من طرفنا، والذي ساهم أسهام كبير في رفع مستوى الأداء وتنمية صفتي السرعة والقوة، والذي يعتمد بدوره على الألعاب المختلفة المستخدم في الحصة التدريبية ، حيث ساهم هذا البرنامج في تطوير كفاءة الجهاز العضلي العصبي وأجهزة الجسم المختلفة بشكل أكبر من مفردات الحصة التدريبية العادية.

وعليه فإننا نؤكد على أن الفرضيتين **03** و**04** قد تحققت وهذا يعود لدور تأثير الألعاب الشبه الرياضية (المصغرة) في تنمية صفتي السرعة والقوة ، أي أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في صفتي السرعة والقوة للمجموعة التجريبية تعزي لاستخدام الألعاب المصغرة وهذا ما أثبتته النتائج ويقول "داك رالي" أن اللعب ليس سوى

وسيلة من الوسائل التربوية كما نونه إلى أن الألعاب التربوية وسيلة تعليمية وزمنها محدد تخص الطفولة وإذا استغل بجدية المرحلة الحاسمة تأتي نتائج ذات ألعاب مستقبلية لا يمكن تعويضها. (Jean piegt.1972.P92) ومن خلال إجابتنا على الفرضيات الجزئية ومقارنتنا بالدراسات السابقة نستنتج صدق الفرضية العامة وذلك من خلال النتائج السابقة التي توصلت لها الدراسات المشابهة والتي أكدته في معظمها على دور أهمية الألعاب المصغرة المؤثرة في المتغيرات التابعة لكل دراسة من الدراسات السابقة, "شاتو" عن أهمية اللعب بالنسبة للطفل لا يمكن تصور طفولة بدون ضحك ولعب, فإذا فرضنا أن أطفالنا في المدارس والمعاهد خيمة عليهم السكوت وانقطع عنهم الصراخ والضحك والكلام, وأصبحنا فاقدين لعالم الطفولة ولعالم الشباب. (Decvoly EtMonchamp.Niestle7eme Edit paris1978.p233)

ولنتأكد أكثر من صدق الفرضية العامة لاستخدام الألعاب المصغرة (الشبه رياضية) اثر في تنمية صفتي السرعة والقوة لدى لاعبي كرة القدم أصغر ، قمنا بحساب المتوسط الحسابي بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية حيث وجدنا ان هناك تفوق لصالح الاختبارات البعدية و هذا دليل على صدق هذه الفرضية أي انلاستخدام الألعاب المصغرة (الشبه رياضية) اثر في تنمية صفتي السرعة والقوة لدى أصغر لاعبي كرة القدم.

الفصل الخامس

الاستنتاجات و الاقتراحات

الاستنتاجات العامة :

- عدم ظهور فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية و البعدية لافراد المجموعة الضابطة.
- ظهور فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية و البعدية لصالح الاختبار البعدي لافراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج المقترح للاعب الشبه رياضية .
- ان الحصة التدريبية التقليدية لا تعمل على تحسين وتنمية صفتي السرعة و القوة .
- ان التمارين المقترحة ضمن الحصة التدريبية ساهمت في تنمية صفتي السرعة والقوة .
- تفوق البرنامج المقترح للاعب الشبه رياضية على الحصة التدريبية العادية في تنمية وتطوير صفتي السرعة والقوة.
- كما تنوعت طرق واساليب التدريب بالالعاب الشبه رياضية ادي ذلك الي استحابة اللاعبين للحركات المطلوبة .
- ان خير مرحلة لتنمية وتطوير الصفات البدنية باستعمال الألعاب الشبه رياضية هي مرحلة الناشئين لانها تخلق لهم حو من المرحه والمتعة وتحفزهم لبذل المزيد من الجهد في اطار التنافس .

إقتراحات وتوصيات :

- بعد عرض نتائج البحث والخروج ببعض الاستنتاجات ،ارتأينا إعطاء بعض التوصيات التي نراها ضرورية قد تلقى أذانا صاغية نذكر منها :
- ضرورة إجراء دورات تكوينية وتربصات للمدربين بغرض تحديد ومعرفة الأهداف في مجال التدريب .
 - ضرورة الاهتمام بالألعاب الشبه رياضية واستخدامها بشكل كبير في الحصص التدريبية .
 - ضرورة أن يكون المدرب واعيا للأهداف التدريب وليس أنها حصص ترفيهية فحسب
 - الاهتمام بالحصص التدريبية وإعطائها المكانة التي تستحقها .
 - ضرورة اختيار المدرب الألعاب الشبه رياضية حسب هدف كل حصة .
 - ضرورة مراعاة توافق الألعاب الشبه رياضية مع سن اللاعبين .
 - ضرورة استثمار طاقات اللاعبين الناشئين من خلال طريقة الألعاب الشبه رياضية.
 - ضرورة خلق جو المرح و التحفيز للعمل وذلك من خلال التركيز على الألعاب الشبه رياضية التي تمتاز بالمنافسة التي تحفز دائما على بذل مجهود أكبر .

الخاتمة:

ان دور اللعب في مرحلة الناشئين مهم وايضا له اهمية كبيرة في الحصة التدريبية و نظرا للطبيعة المعقدة للاعب فانه ليس من السهل تعليمه التقنيات و المهارات الحركية ويظهر ذلك بشعوره بالملل خلال ممارسة التمرينات الرياضية اثناء الحصة التدريبية ويظهر جليا دور اللعب في كونه يساهم بقسط كبير في تنمية الصفات البدنية لدى اللاعب في هذه المرحلة المعقدة من حياته وهذا مما يفرض علينا ادراج الالعاب شبه الرياضية في الحصص التدريبية من اجل تعلم مختلف المهارات خاصة الحركية منها ومن جهة اخرى فهي ذات طابع تحفيزي و ترفيهي و تعليمي و تنافسي مما يجعلها عنصرا فعالا في الحصة التدريبية و كذلك تساعد اللاعبين الناشئين على الرفع من معنوياتهم مما يؤدي بهم الي النشاط و الحيوية في الحصة التدريبية الذي يحفزهم على تحسين مهاراتهم الحركية دون صعوبات وعراقيل ولهذا كان الهدف من دراستنا معرفة دور واهمية الألعاب الشبه الرياضية على افتراض ان تحدث هذه الاخرى تحسنا في المستوى البدني لذا طبق برنامج مقترح من طرفنا ، وقد شمل 24 لاعب قسموا الي مجموعتين ضابطة و تحريرية وبعد الأخذبآراء المختصين (الحكمين) في مجال التدريب الرياضي حول البرنامج المقترح طبق على المجموعة التحريية بينما المجموعة الضابطة بقيت تعمل بالطريقة التقليدية ، وبعد اجراء الاختبارات القبليه والبعديه للمجموعتين في تنمية صفتي سرعة والقوة وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها خلص الباحث الي فاعلية البرنامج المقترح بالألعاب الشبه رياضية في تحسين مستوى الاداء للصفات البدنية المستهدفة للاعبين 13.12 سنة (ناشئين) وذلك بالمقارنة مع نتائج المجموعة الضابطة .

ومن خلال ماسبق نستنتج ان الحصة التدريبية التي تخلو من عنصر اللعب تفقد فعاليتها في جلب اهتمام اللاعبين للوصول الي هدفها فاللاعب يندفع بميوله وراء متطلبات اللعبة بحماس مما يؤدي الي احتكاكه في نطاق التعاون و التماسك و اندماجه ضمن روح الجماعة ، لذا فالألعاب الشبه رياضية (المصغرة) دور كبير في تنمية الصفات البدنية من حيث تأثيرها على مستوى الاداء البدني وتماشيها و متطلبات الفئة العمرية وهذا يعود لأسلوب المنافسة و التحدي الكبير بين اللاعبين والذي يدفع به لبذل مجهود اكبر أثناء التمارين على عكس التدريب بالطريقة العادية.

وفي الأخير نرجوا بهذا البحث أننا افتتحنا أفقا جديدة لأبحاث ودراسات في هذا الموضوع بجوانبه المختلفة ونأمل أن نكون قد أسهمنا بهذا العمل المتواضع بشكل ايجابي .

قائمة المراجع والمصادر

المراجع باللغة العربية:

- 1- أسامة كامل الراتب، علم النفس الرياضية، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 1997.
- 2- أمين أنور الخولي: "الرياضة والمجتمع"، ط1، علم المعرفة، الصفات، 1996م.
3. بطرس رزق الله: "التدريب في مجال التربية الرياضية"، جامعة بغداد، العراق، 1984م.
- 4- حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم"، دار العام للملايين، ط4 بيروت، 1977م.
- 5- حنفي محمد مختار: "الأسس العالمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، 1988م.
- 6- حنفي محمود مختار: "مدرب كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، 1980م.
7. حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو، ط4، عالم الكتب، القاهرة، 1990.
- 8- ريسان مجيد خريط: "موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية"، الجزء الأول، جامعة بغداد، 1989م.
- 9- رومي جميل: "كرة القدم"، دار النقائص، بيروت (لبنان)، ط1، 1986م.
- 10- كمال درويش، محمد حسين: "التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، مصر، 1984م.
- 11- كورت ماينل: "التعلم الحركي"، عبد علي نصيف، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد، 1987م.
- 12- محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطئ: "نظريات وطرق التربية البدنية"، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1983م.
- 13- محمد حسن علاوة: علم النفس الرياضي، ط6، دار المعارف، القاهرة، 1986.
- 14- مختار سالم: "كرة القدم لعبة الملايين"، مكتبة المعارف، بدون طبعة، بيروت، 1988م.

- 15- مفتي إبراهيم حمادي : طرق تدريس العاب الكرات ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، 2000
- 16 . محمد عماد الدين اسماعيل ، النمو في فترة المراهقة ، دار القلم ، الكويت، 13، 1986
- 17 . مجلة الوحدة الرياضية ، العدد 559 ، 18 مارس 1992 ، الجزائر.
- 18 _ سعد جلال، محمد حسن علاوة، علم النفس التربوي الرياضي، دار المعارف ط7، القاهرة 1996.
- 19_ سعد مرسي أحمد وكوثر كوجك : تربية الطفل قبل المدرسة ، عالم الكتب ، القاهرة ، 1983.
- 20 - سوزانا ميلر : سيكولوجية اللعب ، ترجمة حسن عيسى ، عالم المعرفة ، الكويت ، 1987.
- 21 . فريدريك معتوق : معجم العلوم الاجتماعية : انجليزي - فرنسي - عربي - أكاديمية ، بيروت لبنان ، 1998 .
- 22 _ عطية محمود: " مجلة علم النفس " ، 1949.
- 23 _ قاسم المندلوي وآخرون، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية دارا لفكر العربي، 1990.
- 24- عبد الرحمان عيساوي : " سيكولوجية النمو"، دار النهضة العربية، بدون طبعة، بيروت، 1980م.
- 25- علي خليفة العنشري وآخرون: "كرة القدم"، بدون طبعة، الجماهيرية العربية الليبية، 1987م .
- 26- علي فهمي بيك: "أسس إعداد لاعبي كرة القدم" ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 27- طه إسماعيل وآخرون: "كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، الإعداد البدني في كرة القدم" ، دار الفكر العربي، مصر ، 1989 م .
- 28- يحيى كاظم النقيب: "علم النفس الرياضة"، معهد إعداد القادة، بدون طبعة، السعودية، 1990م .

قائمة القواميس

01-المنجد ، دار المشرق ، ش ، م م، الشرقية ، ط 3، بيروت 11002150 لبنان 2008

02-المعتمد ، دار الصبار للنشر و التوزيع ص ب 10 بيروت، ط 2 2000

الأطروحات والرسائل العلمية :

- 1- احمد أسحن : " اثر منهاج عملي مقترح في مقياس كرة القدم على تطوير متوسط الصفات البدنية والمهارية مقارنة مع المنهج المقرر " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، المدرسة العليا للأساتذة ، التربية البدنية ، مستغانم ، 1996م.
- 2 . بوداود عبد اليمين: "اثر الوسائل السمعية والبصرية (فيديو) على تعلم المهارات الأساسية بمدارس كرة القدم الجزائرية"،رسالة دكتورا غير منشورة ، الجزائر، 1996م .
- 3- نوار رشيد ، رويح كمال، عثمان عبد القادر،دراسة مدى تأثير اللعب الموجه في رياضة الأطفال على تلاميذ السنة الأولى أساسي أثناء حصة التربية البدنية والرياضة، مذكرة ليسانس جامعة الجزائر، 1992
- 4_ رحموني الجليلي وآخرون، مكانة الألعاب الصغيرة في درس التربية البدنية والرياضة مذكرة ليسانس، مستغانم، 1997
5. قري عبد الغني وآخرون، أهمية استعمال الألعاب المصغرة لتنمية القدرات الحركية والنفسية لتلاميذ الطور الثاني (9-12) سنة مذكرة ليسانس، ص 41 (2004)
- 6_ عبد العزيز راجع ، اثر استخدام الالعاب التمهيدية على تنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الاساسية لناشئ كرة القدم ، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في الرياضة 1997

المراجع باللغة الأجنبية:

- 1- Corbeanjoel:"Foot Ball de L'école,Aux Association",Edition Revuee, P,S,Paris,1988.
- 2-Dekkar Nour Edine et Aut : "Technique D'évaluation Physique des Athlètes" ,Imprimerie du Poin Sportif Alger,1990.
- 3- Dornhorff Martinhabil : "L'éducation Physique et sportif OPU" , 3 Alger 1993.

4- Edgar Thill et Ant:"manuel de éducation sportif", huitième édition
Paris,1977.

5- Taelman(R)-Simon(J):"foot Ball", Performance ,ed, amphora, Paris ,
1991 .

6_ RNOCHURE REVUE DE CECOMITE FEDENATION D
ONGANISOTION 4ENE CANS DE HB ALGER 1986 P6

7- Rachid Aoudia : Les Jeux Pré sportifs Dans La Formation En Hand – Ball
Sous La Direction De P .Konstanty .I.E.P.S. Juni 1986.

8-Weineck Jurgain : "Manuel D'entraînement " , Edition Vigot , Paris
1986.

_ 9_ محمد ابو عودة ، الصفات البدنية ، WWW:BDNIACOM/?P=3277

الملاحق

جامعة محمد بوضياف - المسيلة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم : التدريب الرياضي .

استمارة تحكيمية.

في إطار تحضير مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر تخصص تحضير بدني ، يشرفنا أن نتقدم إلى إليكم بهذه الاستمارة من أجل تحكيم الوحدات التدريبية و الهادفة لتنمية بعض الصفات البدنية .

تحت موضوع :

أثر استخدام الألعاب المصغرة (الشبه رياضية) في تنمية بعض الصفات البدنية (السرعة و القوة)

-دراسة ميدانية لنادي أولاد دراج و اتحاد الجرف - مسيلة-

نرجو منكم قراءة الوحدات و الإدلاء بأرائكم و توجيهاتكم و تعديلاتكم نحو هذه الوحدات التدريبية المقترحة من أجل الوصول إلى نتائج تخدم هذه الدراسة العلمية.

و في الأخير تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير.

من إعداد الطالب : شطة خليفة

قائمة الأساتذة المحكمين :

الرقم	الاسم و اللقب	الدرجة العلمية	القسم	الإمضاء
01	بهاجم ادريس	دكتورا	التربية	
02	ليلى راس	--	--	
03	غيدى ع القادر	أستاذة محاضرة	التربية	
04	محرمان	أستاذة	التربية	
05				

معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

تخصص: تدريبي رياضي

الطالب : شطة خليفة

العنوان : بلدية ودائرة اولاد دراج

الي السيد/

رئيس النادي الرياضي لاتحاد الجرف لكرة القدم

الموضوع : طلب إجراء دراسة ميدانية .

يشرفني ان اتقدم الي سيادتكم بطلبي هذا والمتمثل في السماح لنا باجراء دراسة ميدانية على فريقكم لفئة الناشئين ، كما أحيطكم علما انني طالب جامعي بجامعة محمد بوضياف معهد علوم وتقنيات الانشطة البدنية والرياضية قسم التدريب الرياضي تخصص تحضير بدني وذهني ، وذلك في اطار انجاز مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر .

وفي انتظار موافقتكم تقبلوا مني فائق عبارات الاحترام والتقدير

امضاء رئيس النادي
سعدى عبدالحاني

معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

تخصص: تدريبي رياضي

الطالب : شطة خليفة

العنوان : بلدية ودائرة اولاد دراج

الي السيد/

رئيس النادي الرياضي لنجم اولاد دراج لكرة القدم

الموضوع : طلب إجراء دراسة ميدانية .

يشرفني ان اتقدم الي سيادتكم بطلبي هذا والمتمثل في السماح لنا باجراء دراسة ميدانية على فريقكم لفئة الناشئين ، كما احيطكم علما انني طالب جامعي بجامعة محمد بوضياف معهد علوم وتقنيات الانشطة البدنية والرياضية قسم التدريب الرياضي تخصص تحضير بدني وذهني ، وذلك في اطار انجاز مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر .

وفي انتظار موافقتكم تقبلوا مني فائق عبارات الاحترام والتقدير

إمضاء رئيس النادي



الحصص التدريبية :

		النشاط : السرعة		حصة رقم 01
		ميفاتي - صفارة		الوسائل
		إبداع سلوكات حركية و تمييزها مهما كان الميدان و المجال		الكفاءة القاعدية
		- أن ينتقل بين حين والأخر وفي اقل وقت ممكن		الهدف الإجرائي
الحجم	الشدة	وضعيات التعلم	الاهداف الاجرائية	مراحل التدريب
10 د	50%	- عمل بالأفواج - جري خفيف حول الميدان - القيام بحركات " تسخين عام " - القيام بحركات المرونة حساب نبضات القلب	- ان يهيئ اللاعب نفسيا ويحضر فسيولوجيا	مرحلة التحضيرية
15 د	50-75%	الموقف الأول : الجري العشوائي في كل الاتجاهات داخل الساحة وعند سماع شكل هندسي معين يقوم اللاعبين بانجازه بسرعة . مثل (مربع ، مثلث مستطيل الخ و اللاعب الذي يبقى في الفراغ يعتبر خاسر و يعاقب .	لعبة الأشكال	مرحلة الرئيسية " الانجاز"
15 د	75-90%	الموقف الثاني : توزيع الأفواج حسب النشاط : القيام بالمنافسة بين اللاعبين بحيث يقوم كل عنصر من الفوج بقطع مسافة 20 متر بأقصى سرعة وفي اقل وقت ممكن. تعيين الفائزين من كل فوج حسب الترتيب.	التنافس مع الزميل توظيف الإمكانيات الفردية لصالح الفريق. التنافس ضد الزميل.	
10	75-90%	الموقف الثالث: القيام بمنافسة بين اللاعبين (2-2)، وذلك لقطع مسافة 20 متر بأقصى سرعة وفي اقل وق ممكن. تسجيل الوقت الخاص بكل لاعب . القيام بترتيب التوقيت و تعيين اقل مسجل.	إدراك الفرق بين السرعة و التسرع وأهمية الوقت في إنهاء العمل .	
10 د	/	- فتح مجال المناقشة مع اللاعبين - تقديم الملاحظات - إعطاء النتائج	منافسة وتقييم	مرحلة التقييم

		النشاط : السرعة		حصة رقم 02
		ميكاتي - صفارة		الوسائل
		ابداع سلوكات حركية و تمييزها مهما كان الميدان و المجال		الكفاءة القاعدية
		- ان ينتقل بسرعة وراء محفز في وضعيات مختلفة محافظا على التوازن		الهدف الاجرائي
الحجم	الشدة	وضعيات التعلم	الاهداف الاجرائية	مراحل التدريب
10 د	50%	- عمل بالافواج - جري خفيف حول الميدان - القيام بحركات التسخين العام - القيام بحركات المرونة - حساب نبضات القلب	ان يهيئ اللاعب نفسيا ويحضر فسيولوجيا	مرحلة التحضيرية
15 د	50-75%	الموقف الأول : يقوم اللاعب بأداء حركات منسقة من بداية وضعية السكون او الوقوف مثل . الدوران ، دوران نصف دائرة مع القفز ، جلوس ، وقوف ، مشي البطة..... ويتم انجاز في أسرع وقت. الموقف الثاني: تشكيل دائرة يكون عناصرها في وضعية الجلوس وتعين لاعب يقوم بالجري حولها و اللاعب الذي يلمسه يحاول بسرعة ان يمسك به قبل الوصول الى مكانه. الموقف الثالث: نقوم بتشكيل صفين وفي اتجاهين مختلفين يفصل بينهما بمسافة 3م وكل لاعب صوب زميله . باعطاء رقم 01 للصف الأول كإشارة والثاني الصفارة كمنبه . والفريق الذي يسمع إشارته يقوم بالجري بسرعة والأخر يحاول كل عنصر منه أن يمسك بزميله	- الاستجابة لمنبه سمعي في حركات منسقة وهادفة - لعبة الوضعيات - الاستجابة الجيدة لمؤثر لمسي والإحساس بالتنبيه - لعبة المطاردة القيام بالاستجابة لمنبهات مختلفة عبر حركة سريعة ومستقيمة	مرحلة الرئيسية " الانجاز"
10 د	75-90%			
10 د	/	- فتح مجال المناقشة مع اللاعبين - تقديم الملاحظات إعطاء النتائج.	مناقشة و تقييم	مرحلة التقييم

		النشاط : السرعة		حصة رقم 03
		ميفاتي - صفارة		الوسائل
		إبداع سلوكيات حركية و تمييزها مهما كان الميدان و المجال		الكفاءة القاعدية
		- ان ينتقل بسرعة وراء محفز في وضعيات مختلفة محافظا على التوازن		الهدف الاجرائي
الحجم	الشدة	وضعيات التعلم	الاهداف الاجرائية	مراحل التدريب
10 د	50%	- العمل بالفرق - جري خفيف حول الميدان - القيام بحركات التسخين العام - القيام بحركات المرونة - حساب نبضات القلب	أ ن يهيبئ اللاعب نفسيا ويحضر فسيولوجيا	مرحلة التحضيرية
15 د	50-75%	الموقف الأول: نقوم بتشكيل مجموعتين يقفان في إتجاه مختلف مع إعطاء المجموعة الأولى رقم 01 والمجموعة الثانية رقم (02) ويكون كل عنصر يقابل الأخر بالظهور على بعد مسافة 2 متر والفريق الذي يسمع رقمه يجري في خط مستقيم في حين يحاول عناصر الفريق الآخر أن يمسك بخصمه قبل نهاية المسافة المحددة.	- إدراك أهمية سرعة الاستجابة أثناء الحركة السريعة.	مرحلة الرئيسية " الانجاز"
15 د	75-90%	الموقف الثاني: نقوم بإنجاز مسلك متعرج و يوضع به عراقيل للحركة السريعة، حيث تكون الحركة مستمرة بمطاردة كل عنصر لزميله ويحاول إمساكه قبل نهاية المسلك. والذي يمسك يعاقب من الطرف الأخر.	- أهمية التحكم في الجسم أثناء الحركة السريعة في اتجاهات مختلفة. مسلك متعرج	
10 د	75-90%	الموقف الثالث: إجراء منافسة بين عناصر الفريق لمسافة مستقيمة (40م) مع تعيين الفائز من الفريق...	التحكم في الجسم والسرعة في الحركة المستقيمة - منافسة	
10 د	/	- فتح مجال المناقشة مع اللاعبين - تقديم الملاحظات إعطاء النتائج	منافسة وتقييم	مرحلة التقييم

		النشاط : دفع الجلة		حصة رقم 04
		ميدان مسطح ، معمل خاص بدفع الجلة ، كرات ، حبال ، آلة الجلة		الوسائل
		التصرف بدون عقدة و التأثير الايجابي على محيطه الاجتماعي		الكفاءة القاعدية
		الرمي بالاندفاع		الهدف الاجرائي
الحجم	الشدة	وضعيات التعلم	الاهداف الاجرائية	مراحل التدريب
10 د	50%	- عمل بالأفواج - جري خفيف حول الميدان - القيام بحركات " تسخين عام " - القيام بحركات المرونة - حساب نبضات القلب	- ان يهيئ اللاعب نفسيا ويحضر فسيولوجيا	مرحلة التحضيرية
10 د	75-90%	الموقف الأول : العمل على شكل أفواج لعبة مصارعة الديكة ، ثنائي بين اللاعبين محاولة اسقاط الزميل دون مسكه .	التعرف على قوة الدفع لكل لاعب	
10 د	75-90%	الموقف الثاني : عمل بالآلة تحت إشراف قائد المجموعة محاولة دفع الجلة باستعمال قوة الاندفاع بانحناء و انخفاض الجسم	تعلم كيفية الدفع مع حمل اوزان	مرحلة الرئيسية " الانجاز "
20	75-90%	الموقف الثالث: منافسة عمل بالميدان الخاص بدفع الجلة الرمي بالاندفاع	القيام بالدفع بالجلة	
10 د	/	- فتح مجال المناقشة مع اللاعبين - تقديم الملاحظات اعطاء النتائج	منافسة وتقييم	مرحلة التقييم

النشاط : دفع الجلة		حصه رقم 05	
الوسائل		ميدان مسطح ، معمل خاص بدفع الجلة ، كرات ، حبال ، آلة الجلة	
الكفاءة القاعدية		التصرف بدون عقدة و التأثير الايجابي على محيطه الاجتماعي و المادي	
الهدف الإجرائي		القدرة على الرمي بأسلوب (الانفجار) و التمدد	
الحجم	الشدة	وضعيات التعلم	الأهداف الإجرائية
10 د	50%	- عمل بالأفواج - جري خفيف حول الميدان - القيام بحركات " تسخين عام " - القيام بحركات المرونة حساب نبضات القلب	- أن يهيئ اللاعب نفسيا ويحضر فسيولوجيا
10 د	50-75%	الموقف الأول : لعبة : جري مبعثر داخل محيط مغلق و غير منتظم تعيين احد اللاعبين يقوم بمطاردة زملائه والذي يلمسه يحل محله لعبة : مشي على الأيدي يقف اللاعبون في خطين متوازيان المسافة بينهم 1 م ، يقوم اللاعب المتواجد في الخط الأول بلامسة الأرض باليدين واللاعب الثاني يقوم برفع رجلين الزميل وعند الإشارة ينطلق اللاعب إلي أطول مسافة ممكنة و اللاعب الذي يقطع أطول مسافة يعتبر فائزا و هكذا مع تغير بين اللاعبين الموقف الثاني : - عمل بالأفواج - تعيين خط الرمي او منطقة الدفع على الأرض ، وبالتناوب القيام بدفع الجلة مع عدم الخروج من دائرة الرمي الموقف الثالث: - نفس العمل السابق و لكن هذه المرة محاولة إنهاء الرمي و الرجل ممتدة على الرجل الأمامية . الموقف الرابع : - نفس العمل السابق ولكن إنهاء الرمي بالاستقبال الأخرى إلي الرجل الأمامية لاستعادة التوازن	التعرف على القوة الناتجة من حركة الجسم تجنب الحركات الزائدة الاعتماد على الدفع و الارتكاز
10 د	75-95%		
10 د	75-95%		
10 د	/	- فتح مجال المناقشة مع اللاعبين - تقديم الملاحظات إعطاء النتائج	منافسة وتقييم
10 د			مرحلة التقييم

		النشاط : دفع الكرة		حصة رقم 06
		اقماع ، جبل ، صافرة ، ميدان مسطح ، كرات		الوسائل
		تعلم كيفية توجيه مسار الكرة		الهدف الاجرائي
الحجم	الشدة	وضعيات التعلم	الاهداف الاجرائية	مراحل التدريب
10 د	50%	- عمل بالأفواج - جري خفيف حول الميدان - القيام بحركات " تسخين عام " - القيام بحركات المرونة - حساب نبضات القلب	- أن يهيئ اللاعب نفسيا ويحضر فسيولوجيا	مرحلة التحضيرية
15 د	50 - 75 %	الموقف الأول : تجرى المنافسة بين أربع مجموعات يحاول عناصرها رمي الكرات إلي ابعد مدى	- أن يتعلم كيفية دفع الكرة إلي أعلى	مرحلة الرئيسية " الانجاز"
15 د	75-95%	الموقف الثاني بنفس التشكيل السابق ولكن يتم وضع حبل على ارتفاع معين لمحاولة اللاعبين بدفع الكرة فوقه	- ان يتعلم كيفية دفع الكرة إلي الأمام	
10 د	75 - 95 %	الموقف الثالث : إجراء منافسة بين اللاعبين و تحديد الفائز الذي يحقق اكبر مسافة في دفع الكرة	- التعود على ديناميكية المنافسة	
10 د	/	- فتح مجال المناقشة مع اللاعبين - تقديم الملاحظات إعطاء النتائج	منافسة وتقييم	مرحلة التقييم

ملخص الأرسنة

Résumé d'étude:

❖ **Titre de l'étude:** L effet de l'utilisation des jeux (semi-sportifs) dans le développement de certains traits physiques (vitesse, force) chez des joueurs de football – étude expérimentale pour les clubs : ouled derradj _ djorf catégorie de jeunes 12_13 ans

❖ **Objectif de l'étude:**

– connaitre s'il existe des différences de signification statistique entre le pre _ test et le post _ test dans le développement du trait de vitesse pour le groupe témoin.

_ connaitre s'il existe des différences de signification statistique entre le pre _ test et le post _ test dans le développement du trait de force pour le groupe témoin.

_connaitre s'il existe des différences de signification statistique entre le pre _ test et le post _ test dans le développement du trait de vitesse pour le groupe Expérimentale

_ connaitre s'il existe des différences de signification statistique entre le pre _ test et le post _ test dans le développement du trait de force pour le groupe Expérimentale.

❖ **Problème d'étude:**

Y_a_t_il un impact lors L'utilisation de mini-jeux dans le développement de des qualités de vitesse et la force pour des joueurs de football catégories jeunes ?

❖ **Hypothèses d'étude:**

-Il ya des différences de signification statistique entre le pre _ test et le post _ test dans le développement de la qualité de vitesse dans le groupe témoin.

_ Il ya des différences de signification statistique entre le pre _ test et le post _ test dans le développement de la qualité de force dans le groupe témoin.

_ Il ya des différences de signification statistique entre le pre _ test et le post _ test dans le développement de la qualiti de vitesse dans le groupe expérimental.

- Il ya des différences de signification statistique entre le pre _ test et le post _ test dans le développement de la qualiti de force dans le groupe expérimental

-Echantillon d'étude: Le nombre des individus d'échantillon a été de 24 joueurs, le groupe expérimentale comporte 12 joueurs de l'équipe sportif djorf catégorie des jeunes âges de 12 ans à 13ans, le groupe témoin est formée de 12 joueurs aussi . de l'équipé sportif ouled derradj catégorie des jeunes de même âge ,qui sont choisis d une manière voulue.

❖ **La Méthodologie:**nous avons adopté, dans notre étude , l'approche expérimentale et cela est approprié pour le sujet de notre recherche et de notre problème.

❖ **Outils d'étude:** représentés dans les tests utilisés.

❖ **Résultats:**

- Il n'y avait pas de différences morales de signification statistique entre les pre _ tests et post _ tests pour les membres du groupe témoin (catégorie des jeunes ouled derradj).

_ l'apparition:Impo de différences morales de signification statistique entre les pour membres du groupe expérimental de l'équipe djorf (catégorie des jeunes) après l'application du programme proposé pour les jeux semi _ sportifs.

ملخص الدراسة:

❖ **عنوان الدراسة :** اثر استخدام الألعاب المصغرة (الشبه رياضية) في تنمية بعض الصفات البدنية (السرعة ، القوة) لدى لاعبي كرة القدم – دراسة ميدانية لنادي اولاد دراج و اتحاد الجرف – فئة أصاغر 12-13 سنة -

❖ **هدف الدراسة :**

- معرفة إن كانت توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة السرعة للمجموعة الضابطة.
- . معرفة إن كانت توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة القوة للمجموعة الضابطة .
- . معرفة إن كانت توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة السرعة للمجموعة التجريبية.
- . معرفة ان كانت توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة القوة للمجموعة التجريبية

❖ **مشكلة الدراسة :**

هل لاستخدام الألعاب المصغرة (الشبه رياضية) اثر في تنمية صفتي السرعة والقوة لدى لاعبي كرة القدم أصاغر؟

❖ **فرضيات الدراسة:**

- . هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة السرعة في المجموعة الضابطة.
- . هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة القوة في المجموعة الضابطة.
- . هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة السرعة في المجموعة التجريبية.
- . هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة القوة في المجموعة التجريبية.

❖ **عينة الدراسة :** بلغ عدد أفراد عينة الدراسة 24 لاعب ، المجموعة التجريبية تتكون من 12 لاعب من الفريق الرياضي اتحاد الجرف أصاغر تتراوح أعمارهم من 12 إلى 13، المجموعة الضابطة تتكون هي الأخرى من 12 لاعب من فريق النادي الرياضي اولاد دراج أصاغر ومن نفس المرحلة العمرية ، تم اختيارهم بطريقة قصدية .

❖ **المنهج :** اعتمدنا في دراستنا على المنهج التجريبي وهذا ملائمتة موضوع بحثنا و مشكلته

❖ **أدوات الدراسة :** تمثل في الاختبارات المستعملة .

❖ **النتائج المتوصل إليها :**

- . عدم ظهور فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلي و البعدي لأفراد المجموعة الضابطة أصاغر اولاد دراج.
- . ظهور فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلي و البعدي لصالح الاختبار البعدي لأفراد المجموعة التجريبية أصاغر الجرف بعد تطبيق البرنامج المقترح للألعاب الشبه رياضية .