وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

القســم : التدريب الرياضي

الشعبــة : التدريب الرياضي

التخصص : تحضير بدني

الرقم التسلسلي:

الرمز :

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر أكاديمي

إعداد الطلبة: ـ رويصات سفيان

ـ سلامـة محمـــد

تأثير الألعاب الشبه الرياضية في مستوى الاحماء خلال مراحل الاعداد العام للاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية للاعبي كرة القدم النادي الرياضي للهواة أفاق بوسعادة U14

لجنـــة المناقشــة

د-	عروسي عبد الرزاق	جامعــة المسيلــة	رئيســـــا
د-	شريفي حليم	جامعــة المسيلــة	مشرفـــــا
د-	غيدي عبد القادر	جامعــة المسيلــة	مناقشـــا

السنة الجامعية: 2022/2021

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

القســم : التدريب الرياضي

الشعبــة : التدريب الرياضي

التخصص : تحضير بدني

الرقم التسلسلي:

الرمز :

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر أكاديمي

إعداد الطلبة: ـ رويصات سفيان

ـ سـلامـة محمـــد

تأثير الألعاب الشبه الرياضية في مستوى الاحماء خلال مراحل الاعداد العام للاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية للاعبي كرة القدم النادي الرياضي للهواة أفاق بوسعادة U14

لجنـــة المناقشــة

د-	عروسي عبد الرزاق	جامعــة المسيلــة	رئيســـــا
د-	شريفي حليم	جامعــة المسيلــة	مشرفـــــا
د-	غيدي عبد القادر	جامعــة المسيلــة	مناقشـــا

السنة الجامعية: 2022/2021

بسم الله الرحمن الرحيم

شكـــر و تقـديـــر

قال تعالى في محكم تنزيله "**و سيجزي الله الشاكرين**" سورة آل عمران،من الآية: 144
و كذلك مصداقا لقوله "**و لئن شكرتم لأزيدنكم**" سورة إبراهيم ، من الآية: 07

أولاً و قبل كل شيء أشكر الله عز وجل الذي و فقني و قدرني على إنهاء هذا العمل المتواضع، الذي أرجو أن يكون عملا نافعا لي و لجميع الطلبة الباحثين في حقل التربية و التعليم .

و بكل امتنان و احترام أشكر الدكتور المشرف **شريفي حليم** ، حفظه الله الذي لم يبخل علي بعلمه و توجيهاته القيمة التي مهدت لي الطريق لإتمام هذا العمل .

و كما أشكر زملائي طلبة ماستر تخصص التدريب الرياضي دفعة **2022/2021** .

و إلى كل أساتذتي و كل من علمني .

و إلى كل من ساعدني من قريب أو من بعيد في السر و العلن

إهـــــــداء

و قضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه و بالوادين إحسانا

إلى من أوصاني بهما القرآن ، إلى أغلى ما أملك في الدنيا إلى التي حملتني و أرضعتني عذب الحنان .....

إلى من كانت شمعة تنير دربي ، إلى من كانت تسقيني الدعاء حتى وصلت إلى أسمى المراتب "أمــي" أطال الله في عمرها.

إلى سندي و دعمي في مشواري الذي علمني حب الخير و الإعتماد على النفس و الذي جعلني اعرف معنى التحدي و النجاح ، الذي أمل أن يراني دوما في الطليعة إليك "أبـي" حفظك الله.

إلى القلوب الطاهرة و النفوس البريئة و إلى إخوتي و أخواتي إلى الذين أحبونا و أحببناهم ، و كانوا مثالا في الإخلاص و الوفاء

إلى كل هؤلاء نتقدم بهذا الجهد المتواضع.

سلامة محمد

إهـــــــداء

نحمد الله لا يحمد سواه الذي هدانا وسهل ممشانا

والصلاة على أكمل

الخلق بالبرهان سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم

إلى أغلى ما خلق في هذا الكون

الوالدين الكريمين

إلى إخوتي و أخواتي

إلى كل من ساعدنا في انجاز هذه المذكرة

إلى كل هؤلاء نهدي هذا العمل المتواضع

رويصات سفيان

قائمة المحتويات

شكر و تقدير	
إهداء	
قائمة المحتويات	
قائمة الجداول	
قائمة الأشكال	
الملخص بالغة العربية	
الملخص باللغة الإنجليزية Abstract	
مقدمة	أ – ب
الجانب المنهجي	
الفصل الأول الإطار العام للدراسة	**الصفحة**
1-1 إشكالية الدراسة	**5**
1-2 فرضيات الدراسة	**6**
1-3 أهمية الدراسة	**6**
1-4 أهداف الدراسة	**6**
1-5 تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة	**7**
1-6 الدراسات السابقة	**8**
1-7 مميزات الدراسة الحالية	**14**
الجانب النظري	
الفصل الثاني : الألعاب شبه الرياضية	
تمهيـــد	**17**
1.2_تعريف اللعب	**18**
2.2_التعريف البيداغوجي للعب	**18**
3.2_قيمة اللعب	**18**

4.2_ أنواع اللعب	**19**
5.2_أهمية اللعب	**19**
6.2_أهداف اللعب	**19**
7.2_ خصائص اللعب	**20**
8.2_ دور اللعب في تكوين الطفل	**20**
9.2_ وظائف اللعب	**22**
10.2_الألعاب الشبه الرياضية	**23**
11.2_خصائص الألعاب الشبه الرياضية	**23**
12.2_ تصنيف الألعاب الشبه الرياضية	**24**
13.2_تقسيم الألعاب الشبه الرياضية	**24**
14.2_ أهمية الألعاب الشبه الرياضية	**24**
15.2_ أهداف الألعاب الشبه الرياضية	**24**
16.2_ مبادئ اختيار الألعاب الشبه الرياضية	**25**
17.2_أسس اختيار الألعاب الشبه الرياضية	**25**
خلاصة	**26**
الفصل الثالث : الإحماء الرياضي	
تمهيد	**28**
1.3_تعريف الإحماء	**29**
2.3_أهمية و فوائد الإحماء	**29**
3.3_أهداف الإحماء	**30**
4.3_التغيرات التي تحدث عند أداء الإحماء	**31**
5.3_طرق الإحماء	**32**
6.3_ مراحل الإحماء	**33**
7.3_ النقاط الواجب مراعاتها عند تصميم برامج الإحماء	**33**
8.3_العوامل المؤثرة في الإحماء	**33**

9.3_ الفرق بين الإحماء قبل الحصص التدريبية والإحماء قبل المباريات	**35**
10.3_لاعبي كرة القدم	**36**
11.3_نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم	**37**
12.3_التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم في الجزائر	**37**
13.3_كرة القدم في الجزائر	**38**
14.3_المبادئ الأساسية لكرة القدم	**39**
15.3_ قوانين كرة القدم	**40**
16.3_متطلبات كرة القدم	**42**
17.3_أهداف رياضة كرة القدم	**43**
خلاصة	**44**
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع : منهجية الدراسة	
تمهيد	**47**
4-1 الدراسة الاستطلاعية	**48**
4-2 منهج الدراسة	**48**
4-3 متغيرات الدراسة	**49**
4-4 مجتمع وعينة الدراسة	**49**
4-5 أساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)	**50**
4-6 الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة	**53**
4-7 تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية	**54**
4-8 خطوات إجراء الدراسة الحالية	**55**
خلاصة	**56**
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
5-1 عرض و تحليل ومناقشة النتائج	**58**
5-1-1 عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الأولى	**58**

5-1-2 عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الثانية	**61**
5-2 مناقشة النتائج في ظل الفرضيات	**63**
الفصل السادس : الاستنتاجات والاقتراحات	
6-1 الاستنتاج العام	**67**
6-2 الاقتراحات	**67**
6-3 الأفاق المستقبلية	**68**
قائمة المصادر والمراجع	
قائمة الملاحق	

قائمة الجداول

عنوان الجدول	رقم الجدول	الصفحة
قيم معامل ثبات الاختبارات البدنية	01	53
يمثل المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري للإختبار القبلي (اختبار المرونة خلف الفخذ أسفل الظهر)	02	58
يمثل المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري للإختبار البعدي (اختبار المرونة خلف الفخذ أسفل الظهر)	03	58
يمثل الفروق الإحصائية لنتائج الإختبار القبلي والبعدي للعينة.	04	58
يمثل المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري للإختبار القبلي(اختبار مدى مرونة الجذع و الرقبة)	05	59
يمثل المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري للإختبار البعدي (اختبار مدى مرونة الجذع و الرقبة)	06	59
يمثل الفروق الاحصائية لإختبار البعدي و القبلي للعينة (اختبار مدى مرونة الجذع و الرقبة)	07	59
يمثل المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري للإختبار القبلي (اختبار ثني الجذع من الوقوف)	08	60
يمثل المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري للإختبار البعدي(اختبار ثني الجذع من الوقوف)	09	60
يمثل الفروق الإحصائية لنتائج الإختبار القبلي والبعدي للعينة (اختبار ثني الجذع من الوقوف)	10	61
يمثل المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري للإختبار القبلي (معدل نبضات القلب)	11	61
يمثل المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري للإختبار البعدي (معدل نبضات القلب)	12	62
يمثل الفروق الإحصائية لنتائج الإختبار القبلي والبعدي (معدل نبضات القلب)	13	62

ملخــص الــدراسة

عنوان الدراسة : تأثير الألعاب الشبه الرياضية في مستوى الاحماء خلال مراحل الاعداد العام للاعبي كرة القدم.

مشكلة الدراسة : هل تؤثر الألعاب الشبه الرياضية في مستوى الاحماء خلال مراحل الاعداد العام للاعبي كرة القدم ؟

الفرضيات :

_تؤثر الالعاب شبه رياضية في مستوى التمدد العضلي خلال مراحل الاعداد العام للاعبي كرة القدم .

_تؤثر الالعاب شبه رياضية في مستوى نبضات القلب خلال مراحل الاعداد العام للاعبي كرة القدم .

أهداف الدراسة :

_التعرف على أهمية الإحماء بنوعه العام والخاص، ومدى فاعلته خلال مراحل الاعداد العام للاعبي كرة القدم .

_التعرف على تأثير الالعاب شبه رياضية في مستوى التمدد العضلي خلال مراحل الاعداد العام للاعبي كرة القدم.

_التعرف على تأثير الالعاب شبه رياضية في مستوى نبضات القلب خلال مراحل الاعداد العام للاعبي كرة القدم.

منهج الدراسة: اعتمدنا المنهج التجريبي لملائمته طبيعة مشكلة الدراسة .

مجتمع و عينة الدراسة : وتمثلت عينة بحثنا في لاعبي كرة القدم نادي الرياضي للهواة أفاق بوسعادة (U14) والبالغ عددهم 15 لاعبا، وهذا ما يمثل نسبة 21% من المجتمع الكلي وقد تم اختيار العينة بالطريقة القصدية.

أساليب جمع البيانات : اعتمد الباحثان أداة الإختبار .

الاستنتاج العام:

•أنه يوجد تأثير في الالعاب شبه رياضية في مستوى التمدد العضلي خلال مراحل الاعداد العام للاعبي كرة القدم.

•أنه يوجد تأثير في الالعاب شبه رياضية في مستوى نبضات القلب خلال مراحل الاعداد العام للاعبي كرة القدم.

الاقتراحات والتوصيات:

•ضرورة استخدام الالعاب شبه الرياضية ضمن المنهاج التدريبي والربط بينهما وبين النواحي البدنية لما لها من أثر ايجابي على تطوير مستوى الإحماء لدى عينة البحث .

•الإعتماد على استخدام طريقة الألعاب شبه رياضية الملائمة لخصوصيات لاعب كرة القدم البدنية و المهارية و حتى النفسية و خاصة في هذه المرحلة العمرية .

•التنظيم المحكم و الجيد للألعاب شبه رياضية حتى تلبي رغبات اللاعبين و تحقق الهدف المسطر.

•الاختيار الأمثل للطريقة المناسبة لعملية التدريب مع مراعاة الفئة العمرية.

SUMMARY OF THE STUDY

Study title: The effect of semi-sports games on the level of warm-up during the stages of general preparation for football players.

The problem of the study: Do semi-sports games affect the level of warm-up during the stages of general preparation for football players?

Hypotheses:

Semi-sports games affect the level of muscle expansion during the stages of general preparation for football players.

Semi-sports games affect the level of the heart rate during the stages of general preparation for football players.

Objectives of the study :

_ Identifying the importance of warm-up of its general and private type, and its effectiveness during the stages of general preparation for football players.

_ To identify the effect of semi-sports games on the level of muscle expansion during the stages of general preparation for football players.

_ To identify the impact of semi-sports games on the level of heart rate during the stages of general preparation for football players.

Study Methodology: We adopted the experimental method for its suitability to the nature of the study problem.

Study population and sample: The sample of our research was represented in the football players of the amateur sports club Afak Bousaada (U14), which are 15 players, and this represents 21% of the total community, and the sample was chosen in an intentional way.

Data collection methods: The researchers adopted the test tool.

General conclusion:

There is an effect in semi-sports games on the level of muscle expansion during the stages of general preparation for football players.

There is an effect in semi-sports games on the level of heart rate during the stages of general preparation for football players.

Suggestions and recommendations:

The necessity of using semi-sports within the training curriculum and linking them with aspects Physical fitness because of its positive impact on the development of the level of warm-up in the research sample.

Relying on the use of semi-sports games that are appropriate for the physical, skill and even psychological characteristics of the football player, especially at this age.

Tight and good organization of semi-sports games to meet the players' desires and achieve the set goal.

مقدمة:

حظيت الرياضة منذ فترة طويلة من الزمن باهتمام كبير بما تعود به من فوائد على صحة الفرد وقوته وصلابة المجتمع، وأصبحت عنصرا قويا في اعداد المواطن الصالح وذلك بتزويده بخبرات ومهارات واسعة تمكنه من التكيف مع مجتمعه، ويعينه على مسايرة العصر في تطوره ونموه.

كما تمثل التربية الرياضية مكانة متقدمة في حياة الشعوب و الأمم ، وتلعب دورا هاما و أساسيا في الحياة اليومية للإنسان ، حتى أصبحت من أقوى أسلحة الدولة لتربية أبنائها وإعدادهم لحياة سعيدة هانئة تتميز بقيمتها التربوية والمعرفية والإرادية .

يعتمد التدريب الرياضي على عدة نظريات وأساليب مختلفة من أجل بلوغ الأهداف المسطرة، حيث أن تعليم وتدريب لاعبي كرة القدم الأصاغر تساهم فيها عدة عوامل التي يجب أن يتقنها المدربين لإيصال أهداف الحصص التدريبية بطريقة سهلة وفعالة دون شعور اللاعبين بالملل والتعب، وتعتبر الألعاب الشبه الرياضية من بين الأساليب الهامة التي تساعد المدربين في تعليم وتنمية وتطوير اللاعبين مختلف المهارات التقنية والتكتيكية والصفات البدنية ، مع بذل أقل جهد ممكن من الطاقة.

الألعاب الشبه رياضية هي مجموعة من النشاطات التي تتميز بطابع اللهو والمرح والترفيه بطريقة نشطة ومريحة، وهي عبارة عن ألعاب جماعية وفردية تكون محددة بقواعد صحيحة وسهلة الفهم والعمل بها يخلق روح التنافس ، ولا تهتم كثيرا بالنتائج، كما تتصف بمجهود بدني وعقلي ، وتعمل على تحفيز الطفل وبناء فكره.

هذه الألعاب لا تقوم بإظهار الفروقات الفردية ، أي أن كل فرد من الفريق ضروري مهما كانت قوته ومكانته داخل المجموعة، فالألعاب الشبه رياضية ذات أهمية كبيرة لدى لاعبي كرة القدم خاصة الفئات الصغرى لمساهمتها في التطور الإيجابي للعديد من الجوانب عند اللاعبين سواء كانت حسية، نفسية، تربوية، لذا فهي تخلق جو التبادل بين اللاعبين والتعبير بكل حرية عن آرائهم حول مختلف المواضيع.

فالإحماء هو البوابة الرئيسية للوحدة التدريبية و هو تأشيرة أهدافها ، ويرتكز عليها بصفة أساسية مستوى الإنجاز ، ولأنه الخطوة الأولى في عملية التدريب لابد أن يراعي الإحماء كل جوانب وقدرات اللاعب البدنية ،المهارية، الخططية، النفسية، العقلية، وذلك لضمان مستوى إنجاز اللاعب بعد الإحماء.

وفي نفس الوقت كان هناك اتفاق على أهمية الإحماء في تهيئة الجسم ورفع أجهزته الحركية استعدادا للأداء البدني، كما أن الإحماء قبل الأداء البدني يعمل على منع الإصابات، وعلى تنشيط الدورة الدموية وزيادة وصول اللاعب إلى حالة التنفس الثاني، فبعض المراجع والدراسات تؤكد ضرورة الإحماء الرياضي وعدم التغاضي عنه لتحقيق المستوى الجيد، حيث أن معظم المدربين والرياضيين يعتبرون أداء الإحماء ضرورة أساسية للأداء الأمثل، لذا رأى الباحث أنه من الضروري إجراء دراسة تتناول تأثير الإحماء في بعض القدرات البدنية المرتبطة بالأداء البدني في كرة القدم للاعبين .

ومن أجل هذا جاءت هذه الدراسة حول معرفة تأثير الألعاب الشبه الرياضية في مستوى الاحماء خلال مراحل الاعداد العام للاعبي كرة القدم ، دراسة ميدانية للاعبي كرة القدم النادي الرياضي للهواة أفاق بوسعادة U14، و للإحاطة بهذا الموضوع إتبعنا الخطة التالية :

الفصل الأول : الإطار العام للدراسة و الذي تناولنا في مشكلة الدراسة و فرضياتها و أهميتها و أهدافها و كذا تحديد المفاهيم و المصطلحات و في الأخير الدراسات السابقة و المشابهة .

أما في يخص الجانب النظري و الذي قسم إلى فصلين يأتي الثاني تحت عنوان الألعاب شبه الرياضية ، أما الفصل الثالث بعنوان الإحماء الرياضي .

أما الجانب التطبيقي : و قسم بدوره إلى فصلين الرابع بعنوان منهجية الدراسة و تطرقنا فيه إلى الدراسة الاستطلاعية ومنهج البحث و مجتمع عينة الدراسة و الأدوات المستعملة في ذلك و كذا الشروط العلمية للأداة .

أما الفصل الخامس بعنوان عرض نتائج و تحليلها و مناقشتها إضافة إلى استنتاجات عامة و بعض الإقتراحات و التوصيات .

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

1.1_ إشكالية الدراسة :

تسابق الخبراء والمتخصصين في المجال الرياضي خاصة في الحقبة الأخيرة كل في مجال تخصصه، في دراسة التأثير الإيجابي للممارسة الرياضية والتدريب الرياضي على مختلف أجهزة الجسم الحيوية والمختلفة، والكل يعمل جاهدا من خلال الأبحاث والدراسات العملية والعلمية والمعملية في إمداد العاملين في الحقل الرياضي بمختلف المعلومات والنظريات التي تسهم في رفع كفاءة الممارسين للوصول بهم إلى مرحلة الإنجاز الأمثل.

حيث ترتكز العملية التدريبية في كرة القدم على إعداد اللاعبين من مختلف الجوانب بدنيا، مهاريا خططيا ونفسيا، وهذا من أجل الوصول إلى النتائج الممكنة، ولما كانت كرة القدم تنافسية وتتطلب بدل جهد كبير خلال التدريبات أو المنافسات، كان من الضروري تهيأ , اللاعب بدنيا لتقديم أفضل ما لديه في الميدان.

تعتبر الألعاب شبه الرياضية وسيلة فعالة في إثارة دوافع اللاعبين نحو تحقيق أهداف التعلم وما يحققه من غرض بدني وتكتيكي وتقني معين، بالإضافة إلى الجانب التنافسي والتشويق الذي يجب أن تتميز به اللعبة لما لها من أهمية كبيرة في التدريب والتسلية، فإذا ما كان اللعب ضرورة اللاعبين لأنه مطلب من مطالب طبيعتهم ووسيلة لتجديد النشاط والترفيه فيجب البحث عن الطرق والوسائل لإشباع رغباتهم وحاجياتهم بطريقة منظمة.**(بلقاسم خديجة،العوادي ليلى،2017،ص5)**

فالإحماء الرياضي المحور الأساس أثناء الحصة التدريبية أو قبل المنافسات، فهي عملية تحضيرية لإعداد اللاعب بدنيا، فيزيولوجيا ونفسيا، من خلال مجموعة من التمرينات الإحمائية، سواء كانت عامة أو خاصة، والأنشطة الحركية المتدرجة في الحجم والشدة والمختارة بدقة طبقا لتجارب ومعارف علمية وخبرات تطبيقية، ويساعد الإحماء على تجنب حدوث أي إصابة سواء تمزق أو شد لأي من العضلات والأوتار والأربطة والوصول لأفضل مستوى من الإنجاز أثناء التدريب أو المنافسة .

(حنفي محمود مختار،1988،ص17)

وأيضاً يعرف الإحماء على أنه " تهيئة أجهزة وأعضاء جسم اللاعب كي يكون مستعداً للتفاعل مع مجريات التدريب أو المباراة بفاعلية و كفاءة " .

وأظهرت البحوث العلمية أن الإحماء الجيد قبل التدريب والمباريات طوال الموسم يقلل من فرص الإصابة أو التعرض للأضرار، فضلا عن التهيئة الذهنية للاعب مما يزيد من فاعلية الأداء الحركي، ولذا وجب على المدرب إقناع لاعبيه بأهمية وضرورة الإحماء وما يجنوه من وراء ذلك من استرخاء عضلي وتهيئة المفاصل والعضلات العاملة والأربطة، حيث أن انقباض العضلة يتوقف على الإطالة الكافية لها.

كما يعمل الإحماء على رفع درجة حرارة العضلات وزيادة الإمداد الدموي للعضلات ، و كذلك في زيادة سرعة ضربات القلب وتحسين التهوية الرئوية وتنشيط عمليات الأكسدة الهوائية وسرعة نقل الإشارات العصبية وتأخير ظهور التعب .

من خلال استعراض مختلف الآراء المتعلقة بعملية الإحماء والألعاب شبه الرياضية، انطلقنا إلى طرح التساؤلات التالية:

هل تؤثر الألعاب الشبه الرياضية في مستوى الاحماء خلال مراحل الاعداد العام للاعبي كرة القدم ؟

التساؤلات الجزئية:

هل تؤثر الالعاب شبه رياضية في مستوى التمدد العضلي خلال مراحل الاعداد العام للاعبي كرة القدم ؟

هل تؤثر الالعاب شبه رياضية في مستوى نبضات القلب خلال مراحل الاعداد العام للاعبي كرة القدم ؟

2.1 فرضيات الدراسة :

1-2-1 الفرضية العامة :

تؤثر الألعاب الشبه الرياضية في مستوى الاحماء خلال مراحل الاعداد العام للاعبي كرة القدم

2-2-1 الفرضيات الجزئية :

_تؤثر الالعاب شبه رياضية في مستوى التمدد العضلي خلال مراحل الاعداد العام للاعبي كرة القدم .

_تؤثر الالعاب شبه رياضية في مستوى نبضات القلب خلال مراحل الاعداد العام للاعبي كرة القدم .

3-1 أهمية الدراسة :

_إبراز تأثير الألعاب الشبه الرياضية و مستوى الإحماء خلال مراحل الاعداد العام للاعبي كرة القدم .

_معرفة مدى تأثير الألعاب شبه الرياضية خلال مراحل الاعداد العام لدى لاعبي كرة القدم .

_معرفة مدى تأثير الإحماء خلال مراحل الاعداد العام للاعبي كرة القدم .

4-1 أهداف الدراسة :

_التعرف على تأثير الإحماء بنوعه العام والخاص، ومدى فاعلته خلال مراحل الاعداد العام للاعبي كرة القدم .

_التعرف على تأثير الالعاب شبه رياضية في مستوى التمدد العضلي خلال مراحل الاعداد العام للاعبي كرة القدم .

_التعرف على تأثير الالعاب شبه رياضية في مستوى نبضات القلب خلال مراحل الاعداد العام للاعبي كرة القدم .

5.1_ تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

1.5.1_الألعاب الشبه الرياضية :

1.1.5.1_لغـــــة :

هي توزيع أمثل للاعبي الفريق في مساحة اللعب ، يمكنهم من تنفيذ أفضل الخطط و التحركات الهجومية و تمكنهم من الانتقال من حالة الهجوم للدفاع و العكس بسهولة.**(مفتي ابراهيم حمادة،1999،ص201)**

2.1.5.1_إصطلاحا:

هي ألعاب منظمة تنظيما بسيطا وسهلة في الأداء ولا تحتاج إلى مهارات حركية كبيرة عند تنفيذها، ولا توجد لها قوانين ثابتة أو تنظيمات محددة، ولكن يمكن للمعلم وضع القوانين التي تتناسب مع سن اللاعبين و استعداداتهم و الهدف المراد تحقيقه، ويمكن ممارستها في أي مكان، كما يمكن أدائها باستخدام أدوات بسيطة أو بدون أدوات وهي لا تحتاج إلى تنظيم معقد ودقيق.

(الين وديع فرج،2002،ص26)

3.1.5.1___إجرائيا:

هو نشاط إيرادي مملوء بالحماس و الرغبة يقوم بها اللاعب بمجرد شعوره بالقوة و الارتياح نتيجة لممارسته أو مزاولته أو الاشتراك فيه.

2.5.1_الإحماء:

1.2.5.1_لغة:

من أحمى، أي سخن، نقول احمى المعدن أي سخنه.**(أحمد روبني،2018،ص21)**

2.2.5.1_اصطلاحا:

عملية الإحماء هي القيام بعدة تدريبات مختلفة قبل القيام بأي نشاط رياضي كي يكون الجسم مستعدا،ونتجنب الحوادث الطارئة و الأضرار الناجمة عنها كالشد العضلي وغيرها.

(محمد ابراهيم شحاته،2015،ص41)

وفي تعريف آخر يعرف الإحماء بأنه عملية تهيئة الجسم عن طريق تمرينات تمهيدية قبل الاشتراك في المنافسة مباشرة، إذ انه مرحلة الإنتقال باللاعب من الحياة العامة إلى الإندماج في عملية التدريب والتنافس.**(يحي السيد الحاوي،2000،ص136)**

3.2.5.1_إجرائيا:

الإحماء هو عملية إعداد الرياضي بدنيا وفيزيولوجيا ونفسيا، من خلال مجموعة من الحركات أو التمارين الرياضية العامة والخاصة والمحددة لنوع النشاط أو التدريب الرياضي الممارس، حيث تعمل على رفع درجة حرارة الجسم، مما يعطي مرونة جيدة وفعالية للعضلات.

3.5.1_كرة القدم

1.3.5.1_لغة:

كرة القدم football هي كلمة لاتينية تتكون من foot ومعناها الرجل، و Ball وهي الكرة، أي ركل الكرة بالرجل.

2.3.5.1_اصطلاحا:

كرة القدم هي رياضة جماعية يشترك فيها فريقان يتكون كل فريق من 11 لاعبا، حيث يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الخصم، ويطلق على المحاولة الناجحة إحراز هدف ويفوز بالمباراة الفريق الذي يحرز أهدافا أكثر خلال شوطي المباراة الذي يدوم كل واحد منهما 45 دقيقة, ويستخدم اللاعبون أقدامهم ورؤوسهم او أي جزء أخر من أجسامهم باستثناء أيديهم وأذرعهم لضرب الكرة والتحكم فيها , ويحق اللاعب واحد من كل فريق لمس الكرة بيده ويسمى حارس المرمى ولكن داخل منطقة محددة أمام المرمى.**(مشعل عدي النمري،2013،ص14)**

3.3.5.1_إجرائيا:

هي رياضة جماعية تلعب في ملعب مستطيل الشكل فيه مرميان، بين فريقين يضم كل فريق 11 لاعبا بينهم حارس مرمى له الحق في مسك الكرة بيده داخل منطقة مخصصة له، ويدوم وقت المباراة (90 دقيقة يقسم على شوطين كل شوط 45 دقيقة وفترة راحة تقدر ب 15 دقيقة، يعتبر الفريق فائزا إذا سجل أهدافا أكثر من الفريق المنافس، وفي حال انتهاء المباراة بالتعادل يجري الحكم المباراة ركلات الترجيح، ويحدد الفائز من خلال تسجيل أكبر عدد من الركلات، وأكبر منافسة في كرة القدم عبر العالم هي بطولة كأس العالم.

6.1_الدراسات السابقة :

الدراسة الأولى :قحطان جليل خليل العزاوي (2009) تحت عنوان:أثر استخدام الألعاب الصغيرة في تطوير بعض القدرات البدنية لدى حراس المرمى بكرة القدم، مجلة علوم الرياضة ، العدد 01 ، 2009.

مشكلة الدراسة :هل تؤثر استخدام الألعاب الصغيرة في تطوير بعض القدرات البدنية لدى حراس المرمى بكرة القدم؟

الهدف من الدراسة :

_وضع منهج تدريبي مقترح في استخدام الألعاب الصغيرة في تطوير مستوى بعض القدرات البدنية لدى حراس المرمى الاشبال بعمر (14 سنة) بكرة القدم.

_معرفة تأثير المنهج التدريبي المقترح في تطوير بعض القدرات البدنية لدى حراس المرمى الأشبال بعمر (14 سنة) بكرة القدم.

المنهج المتبع : إعتمد الباحث على المنهج التجريبي.

مجتمع و عينة الدراسة: شملت عينة البحث (20)لاعبا من حراس المرمى الاشبال في المركز التدريبي التطويري في بغداد بعمر بعمر (14سنة)

أدوات جمع المعلومات: استخدم الباحث أداة البحث إختبار من بينها الإختبار البدنية .

نتائج الدراسة:

_هناك فروق غير معنوية لنتائج الاختبارات القبلية بين المجموعتين (الضابطة و التجريبية) في الاختبارات التي تم تقويمها ،و هذا يدل على تجانس المستوى قبل البدء في تنفيذ المنهج التدريبي المقترح لعينة البحث.

_ حقق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الالعاب الصغيرة تطورا ايجابيا بين الاختبارين (القبلي و البعدي) و لصالح المجموعة التجريبية في اختبار (القفز العمودي ، و القوة المميزة بالسرعة ، السرعة).

_حقق البرنامجيين التدريبيين (الضابطة و التجريبية) تطورا ايجابيا بين الاختبارين القبلي و البعدي في اختبارات (المرونة،رمي كرة الطبية،الرشاقة).

_حقق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الالعاب الصغيرة تطورا ايجابيا في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين (الضابطة و التجريبية) و لصالح المجموعة التجريبية فيما عدا اختبار المرونة و هذا يدل على تأثير المنهج التدريبي في تطور مستوى بعض القدرات البدنية لدى عينة البحث.

الدراسة الثانية : دراسة قلاتي يزيد تحت عنوان:تأثير الألعاب شبه رياضية على تحسين بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم،جامعة العربي بن مهيدي،أم البواقي،مجلة التحدي، العدد رقم 07،2014.

مشكلة الدراسة :

هل للألعاب شبه رياضية تأثير على تحسين بعض الصفات البدنية لدى أصاغر كرة القدم؟

الهدف من الدراسة :

_وضع برنامج تدريبي مقتر باستخدام الألعاب الصغيرة في تطوير مستوى القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم أصاغر.

_معرفة مدى تأثير هذا البرنامج في تطوير عناصر اللياقة البدنية .

المنهج المتبع:اعتمد الباحث على المنهج التجريبي.

عينة الدراسة و طريقة اختيارها:

تكونت من 15 لاعب كرة القدم (أصاغر) من جنس واحد تتراوح أعمارهم من 14 إلى 15 سنة و تم إختيارهم بطريقة قصدية .

أدوات جمع المعلومات و البيانات: اعتمد الباحث أداة البحث على : الإختبار البدنية و المهارية .

نتائج الدراسة:

_تقارب بين العينتين الضابطة و التجريبية في مستوى جميع العناصر البدنية المختبرة أثناء إجراء الإختبارات القبلية .

_استقرار و ثبات في مستوى الصفات البدنية المستهدفة في البحث لدة العينة الضابطة أثناء الإختبارات القبلية و البعدية .

_تحسن في مستوى الصفات البدنية المستهدفة لدى العينة التجريبية في الإختبارات البعدية بالنسبة للإختبارات القبلية .

_تقدم في مستوى الصفات البدنية المستهدفة خلال الاختبارات البعدية منه عن العينة الضابطة.

الدراسة الثالثة :دراسة : بلقاسم خديجة ،العوادي ليلى تحت عنوان: تأثير الألعاب الشبه رياضية على تطوير صفة السرعة الانتقالية بدون كرة و صفة الرشاقة و مهارة التصويب لدى لاعبي كرة اليد (12-14) سنة، مذكرة تكميلية لنيل شهادة الماستر في تخصص تدريب رياض ي و تحضير بدني، جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي-،2017.

مشكلة الدراسة :

ما مدى تأثير الألعاب الشبه رياضية في تطوير صفة السرعة الانتقالية بدون كرة و صفة الرشاقة و مهارة التصويب لدى لاعبي كرة اليد 12 – 14 سنة؟

الهدف من الدراسة :

_إبراز مختلف أشكال الألعاب الشبه رياضية و دورها في تطوي ر صفة السرعة الانتقالية و صفة الرشاقة في كرة اليد.

_التوصل إلى انجاز حصة التدريب الرياض ي باستعمال الألعاب الشبه رياضية لما لها من أهمية خاصة في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد.

المنهج المتبع: استخدم الطالبان الباحثان في هذه الدراسة المنهج التجريبي.

عينة الدراسة و طريقة اختيارها:

تشمل عينة البحث من 7 لاعبين من نفس مجتمع الأصلي ، و تم اختيارهم بطريقة عمدية .

أدوات جمع المعلومات و البيانات: اعتمد الباحثتان لجمع البيانات و المعلومات الإختبار البدنية و المهارية .

نتائج الدراسة:

_طريقة الألعاب الشبه رياضية لها أثر على تحسين صفة السرعة الانتقالية و الرشاقة و مهارة دقة التصويب عند لاعبي كرة اليد 14 – 12 سنة.

_اللعب الشبه رياضي من أهم الطرق التي تساعد على تحقيق جملة من الأهداف التي يسعى إليها في

حصص التدريب الرياضي.

_أن طريقة الألعاب الشبه رياضية ممزوجة بنوع من التكرار.

_اللعب الشبه رياضي من أهم الطرق التي تساعد على تحقيق جملة من الأهداف التي يسعى إليها في حصص التدريب الرياضي.

الدراسة الرابعة : دراسة هدروق ندير،مطاعي فاروق تحت عنوان: الإحماء وأثره في التقليل من الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم،مذكرة ماستر التخصص :التدريب رياضي تنافسي،جامعة محمد الصديق بن يحي-جيجل-،2018.

مشكلة الدراسة:هل للإحماء أثر في التقليل من الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم؟

الهدف من الدراسة:

_معرفة الأسباب التي تؤدي إلى إصابة لاعبين كرة القدم أثناء ممارستهم لهذا النشاط.

المنهج المتبع:اعتمدا في دراستهما على المنهج الوصفي.

عينة الدراسة و طريقة اختيارها:

مجتمع الدراسة والمتكون من 20 لاعب أخذناه كعينة لدراستنا ، حيث تم اختيار العينة بطريقة القصدية.

أدوات جمع البيانات: اعتمد أداة استبيان لجمع البيانات.

نتائج الدراسة:

بينت النتائج أن للإحماء أهمية كبيرة حيث يعتبر أحد أهم عناصر التدريب كما انه يقي اللاعبين من الإصابات الرياضية التي يتعرض لها اللاعبون ويساهم في رفع وتنمية الثقة بالنفس لدى اللاعب ويساعد اللاعبين للوصول إلى أحسن انجاز ممكن ويساعد أيضا على تجاوز الظروف الصعبة من التنافس وهو ما يبّين أن الاحماء ضروري للاعبي كرة القدم.

الدراسة الخامسة : حجاب عصام، كمال بن مصباح: تأثير استخدام تدريبات الألعاب المصغرة خلال برنامج تدريبي في تطوير الصفات البدنية لدي لاعبي كرة القدم صنف أواسط (17-19) سنة، مجلة علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية والفنية رقم 41،أكتوبر 2018.

مشكلة الدراسة :هل البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة يسناهم فني تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي أواسط كرة القدم؟

الهدف من الدراسة:

- التعرف على مدى مساهمة البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب في تطوير السرعة القصوى لدى لاعبي أواسط كرة القدم.

_التعرف على مدى مساهمة البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة في تطوير القوة الانفجارية لدى لاعبي أواسط كرة القدم.

المنهج المتبع : استخدم المنهج التجريبي.

مجتمع و عينة الدراسة :

تكون مجتمع البحث من لاعبي أواسط كرة القدم الذين ينتمون للرابطة الجهوية لولاية عنابة، حيث بلغ عدد الفرق 57 فريق مقسمة الى 06 أفواج.

أدوات جمع المعلومات: استخدم الباحث في عملية جمع البيانات الأدوات التالية:

المصادر والمراجع العربية والأجنبية، المقابلات الشخصية، الاستبيان، الاختبارات البدنية.

نتائج الدراسة:

_توجد فنروق فردينة ذات دلالة إحصائية بنين الاختبار القبلي والبعدي لندى العينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي في اختبار العدو 30م.

_إن البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة ساهم وبشكل ايجابي فني تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.

الدراسة السادسة: شطة خليفة تحت عنوان :أثر استخدام الألعاب المصغرة(الشبه رياضية)في تنمية بعض الصفات البدنية(السرعة،القوة) ، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي،جامعة محمد بوضياف – المسيلة،2018.

مشكلة الدراسة:

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

الهدف من الدراسة:

_تعتمد هذه الدراسة على استخدام الألعاب الشبة رياضية كأداة لتنمية بعض الصفات البدنية (السرعة و القوة).

_إبراز اهمية المرحلة العمرية ومدى فعاليتها في لصاح تنمية الصفات البدنية (السرعة و القوة).

_إبراز العلاقة بين الألعاب الشبه الرياضية والصفات البدنية(السرعة و القوة).

المنهج المتبع: استخدم المنهج التجريبي.

مجتمع و عينة الدراسة : يتكون المجتمع الأصلي للدراسة من 34 لاعب يمارسون كرة القدم خلال الموسم الرياضي 2018/2017،بلغ تجم عينة الدراسة (24)لاعب تم اختيارهم بطريقة قصدية.

أدوات جمع المعلومات: استخدم الباحث أداة إختبار .

نتائج الدراسة:

_عدم ظهور فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية و البعدية لأفراد المجموعة الضابطة.

_تفوق البرنامج المقترح للألعاب الشبه رياضية على الحصة التدريبية العادية في تنمية وتطوير صفتي السرعة.

_كما تنوعت طرق واساليب التدريب بالألعاب الشبه رياضية ادي ذلك الي استجابة اللاعبين للحركات المطلوبة.

_ان خير مرحلة لتنمية وتطوير الصفات البدنية باستعمال الألعاب الشبو رياضية هي مرحلة الناشئين لأنها تخلق لهم حو من المرحة والمتعة وتحفزهم لبذل المزيد من الجهد في اطار التنافس .

الدراسة السابعة: دراسة بشار نور الإسلام،بن روان ميلود تحت عنوان:أثر الألعاب الشبه الرياضية على بعض الصفات البدنية (السرعة،القوة)،مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر ، جامعة محمد خيضر،بسكرة،2020.

مشكلة الدراسة :هل للألعاب الشبه الرياضية تأثير فعال في حصة التربية البدنية والرياضية؟

الهدف من الدراسة :

تحديد أهمية وتأثير الألعاب الشبه الرياضية على تحسين الجانب البدني.

إبراز الفرق الموجود بين الصفات البدنية باستعمال الألعاب الشبه الرياضية ، والصفات البدنية بدون استعمال الألعاب الشبه الرياضية.

المنهج المتبع: استخدم الطالبان الباحثان في هذه الدراسة المنهج التجريبي لأنه ملائم مع طبيعة المشكلة المدروسة.

عينة الدراسة و طريقة اختيارها:

تكونت عينة الدراسة من 40 تلميذ ، حيث تم اختيار العينة بطريقة القصدية.

أدوات جمع المعلومات و البيانات: استخدما الباحثان أداة البحث الملاحظة و المقابلة.

نتائج الدراسة:

_فاعلية البرنامج المقترح للألعاب المصغرة في تحسين مستوى الأذى للصفات البدنية المستهدفة لتلاميذ 12-13 وذلك بالمقارنة مع نتائج المجموعة الضابطة.

_أن للألعاب المصغرة دور كبير في تنمية الصفات البدنية من حيث تأثيرها على مستوى الأذى البدني وتماشيها ومتطلبات الفئة العمرية، وهذا يعود لأسلوب المنافسة و التحدي الكبير بين التلاميذ، والذي يدفع بهم لبذل مجهود أكبر أثناء التمارين على عكس المنافسة التقليدية.

1 – 7 مميزات الدراسة الحالية :

في ختام هذا الفصل قام الباحثان بعرض مجموعة من العناصر المنهجية للبحث الخاصة بموضوع الدراسة والتي كانت بمثابة تمهيدا لما سيتم عرضه في الجانب التطبيقي حيث أبى الباحثان في هذا الفصل على الإلمام بكل الكلمات الدالة في الدراسة ، وصياغة الإشكالية على شكل سؤال استفهامي مع وضع تساؤلات جزئية مختلفة التي تربط بين المتغيرات ، بالإضافة إلى عرض أهداف وأهمية الدراسة وقد تم في هذا الفصل القيام بعرض الفرضية العامة للدراسة مع الفرضيات الجزئية ، وذلك بعد الإطلاع على مختلف الدراسات والأبحاث في الموضوع.

الـجـانب النظـــري

الفصـل الثاني

الألعاب شبه الرياضية

تمهيد:

اللعب بلا شك هو الوسيلة التي يكتشف بها الانسان الخبرات المتنوعة في مختلف الأوضاع المختلف الأغراض، فبواسطته يتعامل الطفل مع الأشياء كأنها كائنات تمتلك معانى محددة، ولهذا فان الطفل من خلال اللعب يكتشف اتجاهاته ويختبرها كما يساعده في الاقتراب من الراشد ويزيد من جرأته الحسية والحركية واللغوية ويمتص طاقته الزائدة ويعده للنشاط الجديد ويخفف من حدته الانفعالية.

لقد أولى علماء التربية والنفس أهمية لدراسة كيفية تعامل المربي مع اللاعبين والسبل الكفيلة لإنجاح الحصص التدريبية، وذلك بإدخال اللعب كعنصر حيوي حيث يعتبره علماء النفس وسيلة من وسائل التعبير عن الذات والطريقة لتفريغ الشحنات والطاقات الزائدة، لذا وجد المدربون في الألعاب الشبه الرياضية خير وسيلة لبلوغ هدف الحصة والدور الذي تلعبه في تنشيط وتحفيز اللاعبين.

هذا ما سنتطرق اليه في هذا الفصل من مفهوم اللعب، وأنواعه، وبعض وظائفه، وإلى مفهوم الألعاب الشبه الرياضية، وبعض خصائصها وتصنيفاتها، وأيضا سنتطرق إلى أهمية هذه الألعاب وأهدافها، وبعض الملاحظات الخاصة بها.

2_اللعب:

1.2_تعريف اللعب:

اللعب هو نشاط تلقائي يقوم به الطفل في جو من الحرية والاسترخاء بغرض تحقيق المتعة والسرور والاستمتاع بالوقت، ويعبر عن مستويات نمو الطفل وعن ذاته ويعد من الوسائل الفعالة في تربيته وتطوير نموه.(**محمد الحمحمى،2005،ص19)**

يشير "بلقيس ومرعي" إلى مفهوم اللعب بأنه نشاط حركي موجه أو غير موجه يكون على شكل حركة أو عمل ويمارس فرديا أو جماعيا ويستثمر طاقة الجسم الحركية والعقلية، ويمتاز بالسرعة والخفة لارتباطه بالدوافع الداخلية ولا يتعب صاحبه وبه يتمثل الفرد المعلومات ويصبح جزءا من حياته ويهدف إلى الاستمتاع.**(وديع ياسين التكريتي،2012،ص08)**

تعريف "جوتس موتس": اللعب وسيلة لاستعادة نشاط الجسم وحيويته بعد ساعات العمل المجهد ويعمل التوتر العصبي والإجهاد العقلي والقلق النفسي.**(الين وديع فرج،2003،ص23)**

حسب "روبن لنون" اللعب نشاط خاص بالطفل يساهم في بناء شخصيته، ويعرفه أيضا حامد زهران بأنه سلوك يقوم به الفرد بدون غاية عملية مسبقة ويعد أحد الأساليب التي يعبر بها الطفل عن نفسه.

(lrwiw hahm,1991,p23)

s.miller" : اللعب ذلك النشاط الوحيد الذي يهدف بالإنسان حين ممارسته إلى المتعة الناتجة عن اللعب ذاته.**(s.miller,1987,p25)**

يعرف حسب القاموس [Larousse] "اللعب هو نشاط جسدي أو عقلي غير مجبر أو محدد يسعى إلى تحقيق المرح والمتعة".**(Larousse,2010,p450)**

إن اللعب موضوع تسائل العديد من المفكرين والعلماء حيث أرادوا تقديم تعريفا دقيقا لهذا الأخير، إلا أنه من الصعب تحقيق ذلك بسبب اختلاف أرائهم ووجهة نظرهم.

2.2_التعريف البيداغوجي للعب:

اللعب هو ذلك النشاط الذي من خلاله يسهل فهم ومعرفة طبيعة الطفل، لذلك نجد أن المؤسسات التربوية يستعمل اللعب كركيزة أساسية وذلك لكونه يخلق جوا من التبادل بين الأطفال وحثهم على التعبير عن أرائهم وفرضياتهم حول المواضيع المختلفة. **(L.bobin,1979, p12)**

3.2_قيمة اللعب: يعتبر اللعب من أهم الوسائل التي ينبغي الاعتماد عليها بحيث تتدخل في تشكيل جوانب شخصية الفرد، كما تساعد الطفل على اكتساب الخبرات ، حيث نجد اللعب له قيمة كبيرة تتلخص فيما يلي:

- تنمية الإمكانات الجسمية والعقلية.
-تدريب الحواس وتنمية الملاحظة و اكتساب الخبرات.
-تسهيل اكتساب المعارف عن طريق الممارسة.

– تلبية حاجات الطفل وميوله إلى اللعب والحركة.

4.2_ أنواع اللعب: يمكن تلخيص أنواع اللعب فيما يلي:

1.4.2_ من حيث المشاركين في اللعب هناك نوعين:

– اللعب الانفرادي.

– اللعب الجماعي.

2.4.2_ من حيث نوعية اللعب وطبيعته هناك عدة أنواع:

– اللعب النشيط. – اللعب الذي يساعد على تنسيق الحركات و نمو العضلات.

– اللعب الذي تغلب عليه الصفة العقلية.

3.4.2_ من حيث تنظيم اللعب و الإشراف عليه:

– اللعب الحر غير المنظم.

–اللعب المنظم. **(خالد عبد الرزاق السيد،2002،ص34)**

5.2_أهمية اللعب:

– يعتبر اللعب وسيلة للسرور والاستمتاع الذي يجلب السعادة للفرد.

– يستخدم اللعب كوسيلة لاكتساب الخبرات لدى الأفراد.

– يعتبر اللعب وسيلة للتخلص من الطاقة الزائدة لدى الأطفال.

– يعمل اللعب على تنمية مختلف المهارات لدى الأطفال.

– يعمل اللعب على تنمية الصحة النفسية للأفراد كضبط النفس والابتعاد عن السلوك الانفعالي والعدواني.

6.2_أهداف اللعب:

تعد طريقة اللعب من بين الطرق الشائعة الاستعمال في مجال التدريب الرياضي لمختلف أطوار نمو الفرد، ذلك لما تحققه هذه الطريقة من نجاح كبير في الوصول إلى الأهداف المسطرة من قبل المدرب.

1.6.2_ الأهداف النفسية الحركية:

لكي تكون طريقة اللعب فعالة يجب أن تهدف إلى تنمية وتحسين الحركات البنائية الأساسية مثل : الحركات الانتقالية والمتمثلة في القدرة على التحرك من وضع الثبات إلى مكان أخر كالوثب والجري، إضافة إلى الحركات الغير انتقالية كتحريك الرأس والجذع والحركات اليدوية كالضرب باليد والقدم.

كما تساهم هذه الطريقة في تنمية القدرات البدنية حيث أنها تعمل على تحسين أداء المهارات المتعددة والبسيطة منها والمعقدة.

2.6.2_ الاهداف المعرفية:

ينبغي أن تهدف برامج اللعب إلى اعداد الفرد في المجال المعرفي بأقسامه المتعددة والتي تشمل المعرفة مثل : القدرة على تذكر المهارات السابقة إضافة إلى الفهم بحيث يكون المتعلم قادرا على الفهم الحركي أو

المهارة التي يتعلمها وكذا تطابقها وتحليل تلك الحركات وتركيبها ، وصولا إلى تقويمها ومعرفة مدى تحقيق الهدف الذي وضع لها.

مثال الأهداف الحركية نذكر ما يلى: أن يعرف المصطلحات الخاصة باللعب ويتعرف على أنواع المهارات الخاصة به، ويختار طرق اللعب المناسبة للفريق ويحلل أنماط المهارات تحليلا دقيقا ويقارن بين مستويات الأداء الأولى والنهائي ويقوم أخطاء الأداء.

3.6.2_ الاهداف العاطفية:

لاشك أن لكل هدف معرفي جانب عاطفي وتلازمهما أمر طبيعي، وعلى المعلم أن يجنب اهتمامات المتعلمين التعلم الألعاب حتى يولد لديهم الرغبة في تعلمها، وغرس قيم مرغوب فيها كالروح الرياضية العالية مثل التفاهم والإحساس بمشاعر الآخرين واحترام الآخرين والحكام والإداريين ، وتقبل المسؤولية عن السلوك الشخصي الذي تتأثر به الجماعة ،وإدراك الفرد لذاته والشجاعة والمثابرة ، وبذل الجهد مما يكسب اللاعب قيمة ثقافية بحيث تساعده على فهم ثقافة المجتمع وثقافة المجتمعات الأخرى، وهذا بالإضافة إلى اكتساب قيم جمالية وفنية من خلال التربية الحركية التي تعمل على تحقيق الرضا الجمالي والفني.

(الين وديع فرج،2003،ص 41-43)

7.2_ خصائص اللعب:

- اللعب نشاط حر وليس اجباري.
- اللعب يتميز بالسرور والمتعة.
- اللعب يعمل على تطوير وتنمية الصفات الرياضية.
- اللعب يتميز بالسرعة والرشاقة.
- ينمي اللعب القدرات العقلية كالتخيل والتذكر والانتباه.
- اللعب يمارس فرديا وجماعيا.
- اللعب يكسب الأطفال السمات الاجتماعية كالتعاون الاحترام... الخ.
- يخضع اللعب لقواعد وقوانين معينة تختلف باختلاف نوع اللعبة.

(اكرم خطيبة،2011،ص20)

8.2_ دور اللعب في تكوين الطفل :

يقول "لي-LEE" (اللعب يكون الطفل

عبر اللعب الطفل يعبر عن أفكاره ويرضي احتياجاته الداخلية، ويعتبر اللعب وسيلة محددة للتطوير الشامل للطفل عبر التنويع في اللعب المعطى للطفل قصد تحسين وتسهيل المهارة والتوافق.

1.8.2_الجانب الاجتماعي:

إن اللعب يساهم في تنشئة الطفل اجتماعيا واتزانه عاطفيا وانفعاليا، فالطفل يتعلم من خلال اللعب مع الآخرين الإثارة والأخذ والعطاء واحترام الآخرين.

الجانب الاجتماعي للألعاب هو الجانب الذي يبحث عنه بكثرة في النشاط الرياضي، بحيث أنه لا يمكن اللعب مفردا، لهذا الغرض الطفل مدعو للاندماج في مجموعة الأطفال لكي يستطيع التعبير مع مختلف الزملاء لكي يفضل لديه روح الجماعة ،ولكي يوضع منذ حداثة عهده (سنه) في مواجهة أهم الحقائق التي يتطلبها اللعب التعاوني.

(عمر محمد التومي الشيباني،1981،ص247)

2.8.2_الجانب النفسي: الطفل كأي كائن حي في علاقة تبادل مع محيطه، إن اللعب يسمح للطفل بالتعلم التدريجي والسيطرة على محيطه والتحكم في وجوده.

إن المحللون النفسيون ينظرون إلى اللعب على أنه الطريق الأسمى لفهم المحاولات التي يقوم بها ذات الطفل بالتوفيق بين الخبرات المتعارضة التي يمر بها، إذ يكتشف الطفل الذي يعاني من مشكلة خاصة عن نفسه وعن مشكلته عن طريق اللعب بشكل لا تعادله طريقة أخرى.

(محمد حسن علاوي، 1986،ص 120)

3.8.2_الجانب الحركي والنفسي الحركي: يهدف اللعب في هذه المرحلة الى تحسين خاصية التنسيق والتوازن وتنمية نواحي التوافق والانسجام وتحديد أهداف الحركات، أي أن لكل حركة هدف ومنه المقدرة على التحكم في الحركات.

كما للعب دور في تنمية التفوق العضلي وذلك من خلال اقتراح ألعاب تتسم بالإيقاع في الحركات بين الأعضاء السفلية والعلوية، كما ينمى الجانب النفسي المعرفي عن طريق وضع الطفل في وضعيات مشكلة تسمح للطفل بالتأقلم مع الوضعية الموجود فيها، من حيث السيطرة على حقل الرؤية (المكان) ومنه تنمية الاحساس المرئى .

4.8.2_الجانب البدني:

توجد فوائد عديدة تعود على البدن بالإيجاب، حيث يساعد على زيادة الوزن ونمو القدرات العضلية للطفل لهذا يعتبر اللعب ضروريا في هذه المرحلة التهيئة الطفل الاستقبال الأعمار، والمهارات التي تتطلبها المرحلة المقبلة إلى جانب هذا فاللعب ينمى العضلات الكبيرة والصغيرة التي تمكن الطفل من القيام ببعض الأعمال التي تتطلب مهارة يدوية معينة وتتضح أهمية اللعب في النمو الجسمي.

(اسعد مرسي أحمد،كوثر كوجك،1983،ص 47)

5.8.2_الجانب الأخلاقي:

ينمي القيم والمشاعر الأخلاقية عند الطفل، بحيث يوصل الطفل إلى التحكم في تصرفاته إذا كانت مقبولة حسب المعايير الأخلاقية والاجتماعية والتي ترعرع عليها ، ونلاحظ كذلك أن الأطفال عند قيامهم بدور من الأدوار أثناء اللعب يرفضون أدنى غش للقيام بذلك الدور ويلزمون بعضهم البعض للاستجابة لقواعد اللعبة. **(سوزانا ميلر،1987،ص167)**

6.8.2_الجانب العقلي:

إن اللعب ينمى القدرة العقلية على الإبداع التي تنشأ أساسا من التقييد والتي تعتبر انعكاسا لواقع الطفل، فالأطفال حينما يلعبون فإنهم يحاولون نسخ الواقع نسخا ميكانكيا، وإنما يدخلون فيه الإدراك والذاكرة والتصورات والإرادة.

7.8.2_الجانب العلاجي:

العلاج باللعب من الطرق الهامة في علاج الأطفال المضطربين نفسيا، حيث تتاح للمعالج فرصة ملاحظة الطفل أثناء اللعب ويتسنى له ضبط وتوجيه سلوكه، وقد استخدم هذه الطريقة كل من الفرويد" واتبعها في علاج الأطفال كبديل مباشر للتداعي اللفظي الحر المستعمل لدى الراشدين وذلك لصعوبة التعبير لدى الأطفال، وترى "كلاين" أن ما يفعله الطفل في اللعب يرمز إلى المخاوف والصراعات التي لا يكون على وعي بها. **(ألو بلنيسكايا،1980،ص164)**

9.2_ وظائف اللعب:

من الوظائف المعروفة عن اللعب هي أن الطفل يستطيع التعرف على وجوده، بالإضافة إلى استيعاب القواعد الاجتماعية والخلقية، اللعب يجعل الأطفال يحتكون ببعضهم، ذلك لأنهم يريدون اكتشاف العلاقات الانسانية ويوافقون على الخضوع لقواعد المجموعة ومن بين هذه الألعاب توجد الألعاب الرياضية التي لها أهمية كبيرة في تطوير القدرات النفسية والحركية للطفل ومن بين أكبر الوظائف نجد:

1.9.2_الوظيفة الفيسيولوجية:

في نظر الفيزيولوجيين لا يمكن انكار المساهمة الايجابية للعب في إتقان مختلف المهارات وتطوير جسم الانسان، فالقيام بالمهارات الحركية كالقفز والجري والدفع والرمي .....إلخ.

هذه النشاطات تقوم بخدمة عضلات الجسم، إضافة إلى التوازن في عمل الأجهزة العضوية الأساسية التنفسية والجهاز الدوري الدموي، أي أن كل الجسم معرض لاختبارات تؤدي به إلى حالة حركية ووضعية سليمة.

2.9.2_الوظيفة النفسية:

اللعب ما هو إلا تعبير من الطفل عن حالته النفسية ومشاكله الداخلية وبالتالى اللعب يعتبر طريقة مثلى لفهم المحاولات التي يقوم بها المراهق للتوفيق بين الخبرات المتعرضة التي يمر بها.

3.9.2_الوظيفة العقلية:

يقول "chateau" اللعب يدرب الطفل على التفكير الحسن ويتيح الفرصة للتخيل واستثارة نشاطه، أي توجيهه نحو الابتكار والإبداع، فبفضل اللعب يمكن للطفل أن ينمي قدراته العقلية وإعطاء الوسائل اللازمة للتفكير الصحيح وقدرته على التنسيق والربط والتحليل والخفة في فهم الأشياء والتركيز.

(علاق مناد، طهراوي حمزة،2009،ص20-21)

10.2_الألعاب الشبه الرياضية:

1.10.2_تعريف الألعاب الشبه الرياضية:

الألعاب الشبه الرياضية هي مجموعة من الحركات أو الفعاليات المريحة والترفيهية مهمتها تطوير القدرات البدنية والعقلية بطريقة نشيطة ومريحة، فالألعاب الشبه الرياضية هي نشاط خاص بالطفل ويأخذ عدة أشكال حسب العمر وهو مركز على الميول المأخوذة من النشاط كليا، بحيث يعتبر المحرك الرئيسي لتطوير شخصية الطفل وغالبا ما تسير الألعاب الشبه الرياضية بطابع تنافسي دون الحاجة أو اللجوء إلى قواعد تنافسية رسمية، من بينها مدة اللعب وعدد اللاعبين والملعب وطبيعة الوسائل المستعملة في الرياضات الجماعية بصفة عامة. **(سوزانا ميلر – ترجمة حسن عيسى، 1987،ص164)**

حسب "dobler" الألعاب الشبه الرياضية هي مجموعة من النشاطات التي تكتسي بطابع اللهو والمرح والترفيه بطريقة نشطة ومريحة.**(Dobler,2001,p12)**

يرى "boch" 1978 أن الألعاب الشبه الرياضية تمثل نشاط خاص بالأطفال ، ويأخذ عدة أشكال حسب العمر وتحظى بطابع المنافسة في إطار اللهو والمرح.**(Boch,1991,p05/06)**

الألعاب الشبه الرياضية عبارة عن ألعاب مختارة لا تحتاج إلى ملاعب كبيرة، ويمكن تنفيذها بأدوات بسيطة يسهل استخدامها وتدخل الشوق والحماس في الرياضة، فضلا عن المتعة التي يكتسبها الفرد من مزاولته إياها، كما أنها سهلة وسريعة وغير معقدة، يمكن أن يمارسها الأطفال والشباب والكبار وهي تجلب لممارسها السرور وعدم التوتر، ولا يمكن الاستغناء عنها سواء في الدراسة أو التدريب.

(وديع ياسين التكريتي،2012،ص 13-20)

تستعمل الألعاب الشبه الرياضية من أجل:

2.10.2_التحفيز: بحيث أنه ليس هناك سلوك دون تحفيز، لذلك يجب ادخال مثير لإثارة الفكر لكي يدخل في الحركة، فالتحفيز يمثل العامل الرئيسي الذي به ينمى الفكر والتركيز والانتباه والراحة في المنافسة لكي يستطيع الطفل إعطاء أفضل ما لديه من روح الابداع في مختلف الأوضاع.

3.10.2_التحضير: يكون اللعب على أشكال مختلفة حسب العمر ويكون مركز على الميول المكتسبة عن طريق الممارسة، ويعتبر اللعب المحرك الأساسي لتطوير القدرات البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية في الرياضات المختلفة والممارسة الكلية والمداومة تكون مفيدة، لكن هذه الإجراءات تتخذ قصد تمييز الألعاب الخاصة بالطفل التي لها دلالة و معاني مختلفة. **(سوزانا ميلر ،1987،ص192)**

11.2_خصائص الألعاب الشبه الرياضية:

- الألعاب الشبه الرياضية لا تتطلب وسائل وإمكانيات متعددة ومعقدة.
- الألعاب الشبه الرياضية تكون محددة بقواعد صحيحة وسهلة الفهم.
- الألعاب الشبه الرياضية ذات طابع تنافسي لا تهتم بالنتائج.
- يجب أن تسمح بمجهود بدني متنوع لكامل الجسم، وكذلك توزيع متوازن للجهد البدني ووقت الراحة.

– يجب أن تعمل على تحفيز الأطفال وبناء فكره.

12.2_ تصنيف الألعاب الشبه الرياضية: تصنف الألعاب الشبه الرياضية إلى أربع مجموعات وهي:

1.12.2_ألعاب جد نشيطة: تتطلب جهد بدني مركب ومتوافق بين كل اللاعبين وهذا الجهد يدوم بدوام اللعب في حد ذاته.

2.12.2_ألعاب نشيطة: يكون فيها الجهد عالى يقتصر على فريق واحد في الوقت الذي يكون فيه الفريق الثاني في راحة نسبية، مع أخذ قسط حقيقي وفعال من اللعب.

3.12.2_ألعاب ذات شدة ضعيفة: يكون فيها الجهد البدني بشكل عام فردي ولا يمثل في الوقت إلا جزء ضئيل من المدة الاجمالية للحصة، في حالة ما استعملت هذه الألعاب تكون بعدد قليل من التلاميذ.

4.12.2_ألعاب ترويحية تثقيفية: تتميز هذه الألعاب بالجهد الضعيف وإثارة الجهد الذهني والعقلي مما ينتج عنه الترويح والتثقيف.

13.2_تقسيم الألعاب الشبه الرياضية: حسب "إلين وديع فرج" الألعاب الشبه الرياضية تنقسم وفقا للخصائص المميزة لمجموعات اللعب إلى ما يلي: **(إلين وديع فرج،2002،ص 26)**

– ألعاب المساكة.

– ألعاب الكرة.

– ألعاب الفصل.

– ألعاب التتابع.

– ألعاب اختبار الذات.

– ألعاب مائية.

14.2_ أهمية الألعاب الشبه الرياضية: يكتسي الألعاب الشبه الرياضية أهمية كبيرة وتتجلى فيما يلي: تنمي روح التعاون والتفاعل الاجتماعي، تعتبر وسيلة أساسية لتطوير الجانب البدني للطفل. بمثابة تمهيد لألعاب الفرق من خلال تنمية مختلف المهارات الأساسية. تضفي على التدريبات الرياضية جوا من المرح والتسلية وعدم الشعور بالملل.

15.2_ أهداف الألعاب الشبه الرياضية: تنحصر فيما يلي:

1.15.2_المرحلة التمهيدية: تستعمل الألعاب الشبه الرياضية في هذه المرحلة بغرض القيام بعملية الإحماء لتحفيز الجسم قصد تقبل الجهد في الأجزاء الموالية من الحصة، كما تعمل على تنشيط الحصة وتحفيز اللاعبين على القيام بمجهود بدني وعقلي.

2.15.2_المرحلة الرئيسية:هدف الألعاب الشبه الرياضية في هذه المرحلة هو المساعدة على التعلم وذلك باقتراح الألعاب حسب هدف الحصة، بحيث تسمح باكتساب المهارات والتقنيات، وخلق جو تنافسي الذي يحفز اللاعبين على القيام بمجهود بدني وعقلي.

3.15.2_المرحلـة النهائيـة: تستعمل الألعاب الشبه الرياضية في هذه المرحلة لخدمة هدفين، الأول يتمثل في عملية الاسترخاء البدني بعد أداء جهد بدني مرتفع، أما الهدف الثاني فيتمثل في ترك اللاعبين في نشاط دائم في حالة عدم احتواء المرحلة الرئيسية على حمل كبير.

16.2_ مبادئ اختيار الألعاب الشبه الرياضية: عند اختيار الألعاب الشبه الرياضية يجب مراعاة ما يلي: _مراعاة المرحلة السنية فلكل مرحلة سنية ألعاب خاصة تختار على أساس النمو البدني والحركي والعقلي.

_مراعاة الخصائص التي يتميز بها اللاعبين من حيث قدراتهم واستعداداتهم ومهاراتهم .

_مراعاة الفروق الفردية.

_ مراعاة مكان اللعب حيث يجب اختيار الألعاب التي تتناسب مع مكان ومساحة الملاعب المتوفرة وتوفير وسائل الأمن والسلامة للاعبين.

17.2_أسس اختيار الألعاب الشبه الرياضية: يمر الانسان بمراحل نمو مختلفة، ولكل مرحلة خصائص وصفات تميزها عن غيره، وعلى المدربين الذين يعملون مع الأطفال والناشئين أن يستوعبوا هذه الخصائص والصفات استيعابا تاما لضمان حسن اختيار الألعاب.

هناك نقاط هامة يجب على المدرب مراعاتها في عملية اختياره للألعاب الشبه الرياضية التي تتمثل فيما يلي:

1.17.2_الناحية الفيزيولوجية:

- أن توضع مراحل النمو موضع الاختبار.
- تحريك العضلات الكبرى.

2.17.2_الناحية الاجتماعية:

- أن تعمل على النضج الاجتماعي للفرد.
- يجب أن تعمل على التقدم الاجتماعي للمجتمع.
- أن تعمل على النمو الخلقي للفرد.

3.17.2_الناحية الفردية:

- أن تراعى ميول وحاجيات الفرد.
- الأخذ بعين الاعتبار مرحلة السن وخصائصها البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية.
- مراعاة الفروق الفردية.

4.17.2_من ناحية محتواها:

- أن تكون ممتعة ومشوقة.
- أن تحقق فرص المشاركة المتكافئة للجميع.
- أن تكون قابلة للتعديل.

خلاصة:

إن ما يمكن استخلاصه من خلال ما أشرنا إليه حول دور الألعاب الشبه الرياضية في الحصص التدريبية ،أن الألعاب الشبه الرياضية ذات أهمية كبرى لدى اللاعبين خاصة الأصاغر بالنظر إلى اهتمامهم الكبير وإقبالهم المتزايد عليها، كما أنها تساهم في تطوير العديد من الجوانب عند الرياضيين سواء كانت حسية، نفسية....إلخ، كما أنها تخلق جوا من التبادل بين اللاعبين وتسمح لهم بالتعبير بكل حرية عن آرائهم حول مختلف المواضيع.

بالإضافة إلى الأهمية التي تحظى بها هذه الألعاب الشبه الرياضية عند المدربين قصد اعطاء حصصهم نوعا من الفعالية.

فهي تمثل جزءا كبيرا من النشاط الرياضي ووسيلة لرفع المستوى وتنمية مختلف القدرات والمهارات والصفات البدنية والاجتماعية والنفسية.

.

الفصل الثالث

الإحماء

تمهيد :

إن زيـادة الجهد البدني و حركـات الجسم تسير جنب إلـى جنب مـع زيـادة عملـة التمثيل الغذائي للجسم وتكيف أجهزة الجسم نفسها تبعا للظروف الخارجية التي تتصل بحركات اللاعب ومجهوده و لذلك كان من الواجب أن يتدرج اللاعب فـي بذل الجهد حتـى تتمكن الأجهزة الداخلية بدورها من التدرج فـي أداء وظائفها لتساير جهد اللاعب، و لما كانت طاقة أجهزة الجسم في أداء وظائفها محدودة فانه يجب أن تزيد الحركات و المجهود عن معدل هده الطاقة حتى لا تؤذي إلى نتائج عكسية و أضرار صحية و بدنية .

ويجب إعداد هذه الأجهزة للإعداد الكافي بحيث يتناسب المجهود البدني المنتظر أداؤه ويكون ذلك بالقيام ببعض التمرينات التمهيدية التي تسبق فترة الاشتراك في إي مبارة من المباريات إلا و هي مرحلة الإحماء و بدلك نصـل إلـى زيـادة سرعة التـنفس و تـوفير الأكسـجين لـلازم للاعـب لمسـاعدة العضـلات و أجهـزة الجسم في أداء وظائفها و كل ذلك لتجنب حدوث الإصابات الرياضية.

1.3_تعريف الإحماء:

هو العملية التحضيرية لإعداد اللاعب و تهيئته بدنيا و نفسيا و فسيولوجيا من خلال مجموعة من التمارين العامة و الخاصة و الأنشطة الحركية المتدرجة في الحجم و الشدة، و المختارة بدقة طبقا للتجارب و المعارف العلمية و الخبرات التطبيقية ، تعمل على رفع درجة حرارة العضلات التي تؤثر تأثيرا ايجابيا على زيادة قوة انقباضها و انبساطها . **(المفتي إبراهيم حماد،1998،ص305)**

و عرف الإحماء كذلك بأنه تهيئة أجهزة الجسم و أعضاء اللاعب كي يكون مستعدا للتفاعل مع مجريات التدريب أو المباريات بفعالية و كفاءة. **(وجدي مصطفى الفاتح،محمد لطفي،2002،ص23)**

2.3_أهمية و فوائد الإحماء:

1.2.3_ من الناحية الفسيولوجية والبدنية:

إعداد وتهيئة أجهزة الجسم المختلفة فسيولوجية بحيث تتكامل وظائفها للتكيف مع الحمل التدريبي أو التنافسي بأفضل صورة ممكنة ودون التعرض للإصابة.

_تجهيز الجسم للنشاط الرياضي لرفع مستوى الأداء البدني ومسايرة توقيت.

_ يعمل على رفع درجة حرارة العضلات وزيادة الإمداد الدموي للعضلات ، والعضلات في الوضع الطبيعي تكون حرارتها منخفضة بين 35–36 درجة بينما العضلة النشطة لكي تعمل بكفاءة لابد وأن تكون درجة حرارتها 38 درجة وهذا يحتاج لحوالي 10–15 دقيقة من النشاط.

_ يعمل الإحماء على زيادة القوة المسببة لانقباض وانبساط العضلات نتيجة لزيادة ورفع درجة حرارة العضلات ويحسن من القدرة على العمل نتيجة لزيادة قدرة الهيموجلوبين على حمل كمية أكبر من الأكسجين إلى العضلات وزيادة الاستجابة لعمليات الأيض حيث وجد أنه يساعد على تقليل حمض اللاكتيك وانسيابية سريان الدم وذلك يؤدي إلى زيادة تبادل الغازات.

_يعمل الإحماء على تحسين الدورة الدموية وتزيل خطر تقلص العضلات المبكر.

_ يعمل الإحماء على تنشيط التفاعلات الكيميائية داخل الجسم والتي تعتمد عليها العضلات في الحصول على الطاقة نتيجة زيادة ورفع درجة الحرارة للعضلات.

_زيادة مطاطية العضلات وليونتها بسبب التشبع الدموي نتيجة لارتفاع درجة الحرارة ، فالعضلات الباردة يكون تشبعها بالدم أقل وتكون عرضة للإصابة أكثر من العضلة الدافئة.

_ الإحماء يقلل من شد الأوتار الذي من الممكن أن يحدث للرياضي عقب المجهود وأيضا تقوية الأربطة والغضاريف لإتاحة مرونة أكثر.

_ يهدف الإحماء إلى شحذ طاقات اللاعب وقوته والعمل على مرونة المفاصل والعضلات وحمايتها عند أداء الحركات.

_يقلل من احتمال إصابة اللاعب بتمزق أو شد لأي من العضلات أو الأوتار أو الأربطة.

(الين وديع فرج،2011،ص315– 316)

_ يساعد على فتح الأوعية الدموية في العضلات وتمدد الأوتار والأربطة وتقليل الإصابة فهو يجهز العمليات البيوكيميائية داخل العضلات لإنتاج الطاقة.

2.2.3_ من الناحية الحركية:

_الإعداد والتهيئة للمهارات الحركية الخاصة.

_ محاولة الوصول لأقصى قدرة للاستجابة لرد الفعل.

_ زيادة كفاءة الإيقاع للأداء الحركي .

_التركيز والدقة في أداء المهارات .

_تنظيم سير الحركة وتوافقها ومسايرة ريثم المنافسة .

_ التناسق بين حركات العضلات المختلفة مما يجعل الحركة أكثر سرعة ودقة .

_تقليل الدرر في الجهاز الحركي .**(مفتي إبراهيم حماد،1999،ص27)**

3.2.3_ من الناحية النفسية:

_ رفع مستوى شدة وثبات الانتباه وتنشيط الذاكرة وما تحتويه من أداء حركي متنوع لدخول المنافسة .

_الوصول إلى تحصيل أفضل استثارة انفعالية إيجابية لأداء الحركات المختلفة خلال التدريب والمنافسة .

_التهيئة النفسية للاعب لتقبل حمل التدريب من خلال الشحن الإيجابي.

_ اكتساب الثقة بالنفس والابتعاد عن مؤثرات ما قبل المنافسة.

(وجدي مصطفي الفاتح،محمد لطفي السيد،2002،ص310)

3.3_أهداف الإحماء :

1.3.3_ إعداد عضلات الجسم للمهام المطلوبة.

_ تهيئة الجوانب الفسيولوجية والبيولوجية (القلب والرئتين والتنفس والدورة الدموية) وإعدادها لأداء الجهد اللازم لنوع المنافسة وبأفضل كفاءة ممكنه.

_ استثاره الجهاز العصبي لأداء أفضل كفاءة أداء حركي

_ تهيئه العناصر البدنية العامة والخاصة (القوه – التحمل – السرعة .. الخ)

_ الاستعداد الأفضل للأداء المهاري .

_الاستعداد الأفضل أداء خططى .

_الإحساس بالمستوى الفعلي للمنافسة التي سيقدم عليها اللاعب. **(محمد فتحي،2015،ص63)**

2.3.3 _ أنواع الإحماء: وينقسم الإحماء إلى الإحماء العام و الإحماء الخاص :

_الإحماء العام: وهو الذي يؤدي لجميع أجزاء الجسم وأجهزته بالتساوي وهو هام وأساسي وضرورى ، ويتم بواسطة تمرينات المشي و الجري وبعض تمرينات الرشاقة والمرونة ، ويمكن القيام ببعض تمرينات الوثب والقفز . وهدف هذا الإحماء العام هو زيادة مرونة و إطالة العضلات عموما وخاصة عضلات الصلبة الرجلين (العضلة الفخذ الخلفية).

_ الإحماء الخاص:

وهو يتصف بالشمولية والخصوصية على حسب اللعبة الممارسة ، فيقوم اللاعب بالتركيز على العضلات والمفاصل الأكثر استخداما في الرياضة الممارسة ، وهو هام وضروري خاصة قبل تدريبات اللياقة الخاصة بالقوة والسرعة.**(علاء الدين محمد عليوة،1997،ص175)**

وهناك أنواع وتقسيمات أخرى للإحماء مثل :

_ تمارين الإحماء العامة: فألاعب يقوم بالإحماء بغرض أعداد عضلات ومرونة مفاصله.

_ تمرينات المرونة والإطالة التمرينات الخاصة بالمنافسة: و ينتهي بالتمرينات الخاصة بالمسابقة وذلك بهدف تعويد العضلات على تثبيت الأداء المهاري والفني للعبة.

– **الإحماء المرتبط:** حيث يتضمن الحركات المرتبطة والمتضمنة للنشاط نفسه .

– **الإحماء الغير المرتبط :** فيتم بدون المشاركة في أي مهارة معينه، ولكن له تأثيرات ايجابية على التوافق العضلي العصبي وزمن أداء المهارات الخاصة .

– **الإحماء الايجابي:** ويهدف الأحياء الايجابي إلى زيادة في درجة حرارة الجسم ويكون له تأثير على الأداء مثل الجري و تمرينات الرشاقة .

– **الإحماء السلبي:** أما الإحماء السلبي فيتمثل في الحمام الساخن و الدش الساخن والحمام التركي والإشعاع الحراري بأنواعه والتدليك المختلف مثل المخدات الحرارية وهي وسائل ترفع درجة حرارة الجسم، ولكن بشكل غير فعال حيث لا يهن اللاعب لجو التدريب أو المنافسة ولا يزيد من ناتج القوه بل يمكن أن يقلله، ولا يحسن من التحمل .**(Jürgen weineck,1999,p45,)**

كما ينقسم الإحماء من حيث درجة الكثافة إلى :

– **الإحماء ذو الكثافة العالية :** يشمل على تمرينات تهدف إلى الأعداد التحقيق أعلى مستوى من النتائج في المنافسات والمسابقات دون الوصول إلى مرحلة التعب.

– **الإحماء ذو الكثافة المنخفضة:** فيحتاج إلى قليل من التمرينات والأحمال القليلة.

(محمد فتحي الكرداني،2015،ص 67– 68)

4.3_التغيرات التي تحدث عند أداء الإحماء:

– إن الإحماء يضاعف استثار المراكز الحسية والحركية لقشرة أنصاف الكرات، للمراكز الوظيفية ويقوي نشاط الغدد الصماء مما يخلق شروطا معينة لتعجيل عمليات سيطرة المثلى للوظيفة أثناء أداء التمارين اللاحقة.

– إن الإحماء بقوه نشاط جميع حلقات نظام النقل للأوكسجين (التنفس والدورة الدموية) يتضاعف التنفس الرئوي، كما تزداد سرعة انتشار الأوكسجين من الحويصلة إلى الدم ، ويزداد تردد التقلصات القلبية ويتضاعف الطرح القلبي والضغط الشرياني و تتوسع شبكة الشعيرات في الرئتين والقلب والعضلات الهيكلية، ويعود ذلك كله إلى الأنسجة بالأوكسجين، وتخفيض العجز الأوكسجيني في فترة الإعداد.

_ يقوي الإحماء تدفق الدم الجلدي ويخفض حدود بداية إفراز العرق ، لذلك فهي تظهر التأثير الإيجابي في تنظيم الحرارة وبذلك تخفف انتقال الحرارة وتمنع الزيادة الكبيرة في فرط حرارة الجسم أثناء أداء التمرين اللاحق.

_ ترتبط كثير من مؤشرات الإحماء الإيجابية بارتفاع درجة حرارة الجسم وخاصة العضلات العاملة فالإحماء يساعد على خفض الزوجة العضلات ورفع سرعة تقلصها واسترخائها ، حسب "هيل" تتضاعف سرعة تقلص العضلات نتيجة الإحماء بنسبة 20 %تقريبا عند ارتفاع درجة حرارة الجسم بمقدار درجتين سيليزيوسيتين ، وعندها تتضاعف سرعة نقل النفقة العصبية عبر الألياف العصبية وتقل لزوجة الدم ، وفيما عدا ذلك تتضاعف سرعة العمليات الميثابولية تتضاعف سرعة ميثابوليت الخلايا بنسبة 13% تقريبا .

– بزيادة درجة حرارة الدم تغير منحني تفكك الهيموجلوبين المؤكسد نحو جهة اليمين مما يقلل من نموين العضلات بالأوكسجين ، إضافة لذلك لا يمكن أن تفسر تأثيرات الإحماء بارتفاع درجة حرارة الجسم فقط، لأن عملية الإحماء السلبي مثالا (بمساعدة التدليك والتعرض الإشعاعي بالأشعة تحت الحمراء، والساونا والكمادات الحارة) لا تعطي مثل هذا الارتفاع كفاءة الأداء كما هو الحال في عملية الإحماء الفعال.

_ الإحماء الفعال يكمن في السيطرة والتناسق لوظائف الدورة الدم والجهاز الحركي في ظروف النشاط العضلي الأقصى، وفي هذه العلاقة لابد من ت الإحماء العام والخاص.

(اريسان خريبط،2014،ص442)

5.3_طرق الإحماء:

تشير بعض الدراسات السابقة أنه يوجد تأثير قليل وليس معنويا باختلافات طرق الإحماء الثابت أو المتحرك على الإنجاز في درس التربية البدنية والرياضية.

1.5.3_الطريقة الحركية: ونقصد بها القيام بمختلف التمارين الحركية التي تهدف إلى رفع درجة حرارة الجسم وإكسابه الارتخاء والمرونة اللازمة بالعضلات والأربطة والأوتار والمفاصل.

2.5.3_الطريقة الثابتة: نقصد بها القيام ببعض التمارين الثابتة من أجل إكساب العضلات والأربطة والأوتار والمفاصل المرونة والارتخاء قبل الدخول في حركات المنافسة الشديدة.

(محمد زكي درويش،1994،ص120)

3.5.3_زمن الإحماء:

استعرضت الأبحاث العلمية لفترة الإحماء وزمنها وهناك أراء متعددة لطول فترة الإحماء وهي تختلف من لاعب الأخر ومن عمر زمني الأخر وكذلك من عمر بيولوجي لأخر، إلا أن بعض الأبحاث أثبتت أن فترة الإحماء التي من شأنها زيادة 5% في العمل والمجهود وصى بأن تستغرق فترة الذي سيبذل تستغرق حوالي 10 دقائق ، ويوصى بأن يتم تخصيص وقت للإحماء ما بين 15 – 30 دقيقه ، وارتباط ذلك بعدة عوامل مثل (درجه حرارة الجو ونوع المنافسة .... الخ)

6.3_ مراحل الإحماء: يشتمل الإحماء على المراحل التالية:

1.6.3_مرحلة التسخين:

تمرينات تعمل على رفع كفاءة الأجهزة الحيوية الداخلية الخاصة بالعمل الهوائي وتتطلب تحريك عضلات الجسم بطريقة عادية كما نفعل في حياتنا اليوم، وهو ما يساعد في استرخاء العضلات، واستبعاها للجهود المبذول بعد ذلك دون مشكلات.

2.6.3_مرحلة منع الإصابة:

تمرينات خاصة بالمرونة والإطالة لتساعد على تقليل الإصابات أثناء التدريبات وتقليل الاحتكاك الداخلي لعضلات الجسم والمفاصل، كما نقوم بتحضير العضلات للمجهود المدني الدالي وهو أمر مهم جدا يساعد في إتقان التقنيات التدريبية المختلفة الخاصة بكل تمرين رياشي، والأهم من ذلك قدرتها على تحسين المجهود المبذول وإعطاء الجسم دفعة قوية لمواصلة التمارين بنفس النشاط والقوة.

3.6.3_مرحلة اليقظة:

وفي هذه المرحلة يقوم الرياضي بمجموعة من التمرينات التي تتميز بشدة معينة وذلك الاستثارة مصادر الطاقة اللاهوائية وتنشيط السيالة العصبية لتحسين سرعة رد الفعل.

4.6.3_مرحلة الاستطالة:

حيث نحرك عضلات معينة من الجسم يبطئ شديد وبكامل طاقتها، مع الاستمرار في كل حركة المدة 10 ثواني كاملة قبل التطرق لحركة أخرى وبعد انتهاء هذه الفقرة يصبح الجسم على استعداد تام للقيام بالمجهود البدني. **(وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد،2002،ص 87)**

7.3_ النقاط الواجب مراعاتها عند تصميم برامج الإحماء :

_ يتناسب الإحماء ويتماشى مع طبيعة ونوع النشاط الممارس .

_ يتناسب مع المرحلة العمرية والسمات الفردية للاعب.

_ استخدام الوسائل المساعدة وبعض المراهم حسب الظروف وذلك بهدف الترغيب و التشويق

_ مراعاة البدء بعمل المجموعات العضلية الكبيرة ثم الصغيرة .

_ التركيز على العضلات العاملة في النشاط الممارس.

_ البدء بالتدريبات والتمرينات السهلة ثم التدرج إلى الأصعب.

_ التغير في مستوى حمص إلى العضلات والجهد المبذول. **(محمد فتحي الكرداني،2015،ص63)**

8.3_العوامل المؤثرة في الإحماء:

1.8.3_العوامل الدائمة:

_حالة اللاعب، (الجنس، العمر، مستوى الممارسة)

_الحالة التدريبية (النفسية ، البدنية، الفنية، والذهنية)

_مراحل الموسم (فترة الإعداد. فترة المنافسات الشتوية الانتقالية)

_ الظروف المحيطة باللاعب (وسيلة المواصلات أو الانتقال المستخدمة، طبيعة العمل الإيقاع اليومي اللاعب، الملابس والأحذية التي يستعملها اللاعب)

_ العوامل الخارجية :

_ حالة الطقس (كلما انخفضت درجة حرارة الجو كلما زاد زمن الإحماء والعكس) .

_نوعية أرض الملعب (خشب، رمل، عشب).

_ الموعد المحدد لفترة التدريب أو المباراة في الصباح، بعد الظهر. المساء) ففي الصباح يزداد زمن الإحماء ويضل بعد الظهر.

2.8.3_الهدف من الحصة التدريبية :

_ تنمية عنصر أو أكثر من النواحي البدنية (عام أو خاص).

_ تعليم أو على الأداء المهارى.

_ تعليم الأداء الخططي.

_ الاستشفاء والتخلص من التعب .

_ اختبار المستوى القدرات البدنية العامة والخاصة.

_ المستوى المهارى، النواحي الخططية.

_ التدريب على المسابقات.**(وجدي مصطفى الفاتح،محمد لطفي السيد،2002،ص 313)**

3.8.3_ضرورة الإحماء:

الجهد الكبير الذي يقع على عضلات اللاعب عند تنفيذ المجهود البدني يتطلب استخدام كمية إضافية من الأوكسجين , وهذا يأتي بتنظيم عملية التنفس وزيادة سرعته , وكذلك سرعة الدورة الدموية , إن زيادة الجهد البدني وحركات الجسم تسير جنبا إلى جنب مع زيادة عملة التمثيل الغذائي للجسم و وتكيف أجهزة الجسم نفسها تبعا للظروف الخارجية التي تتصل بحركات اللاعب ومجهوده ، ولذلك كان من الواجب أن يتدرج اللاعب في بذل الجهد والحركة حتى تتمكن أجهزة الجسم الداخلية بدورها من التدرج في أداء وظائفها لتساير جهد اللاعب وحركته , ولما كانت طاقة أجهزة الجسم في أداء وظائفها محدودة , فانه يجب أن لا تزيد الحركات والمجهود عن معدل هذه الطاقة حتى لا تحدث نتائج عكسية وأضرار صحية وبدنية ، ويجب إعداد هذه الأجهزة الإعداد الكافي بحيث يناسب مع المجهود البدني المنتظر أداؤه ، ويكون ذلك بالقيام ببعض التمرينات البدنية وتدريبات الجري المتدرجة في القوة قبل بدء المباريات ، وبذلك نصل إلى زيادة سرعة التنفس وندخل بالتالي كمية من الأوكسجين في جسم اللاعب , المساعدة العضلات وأجهزة الجسم في أداء وظيفتها , وهي تمنع إصابات الملاعب الشائعة. أما إذا لم تعد أجهزة الجسم الإعداد الكافي لتقبل أقصى الجهد المنتظر أداءه , فيمكن أن تحدث إصابات الملاعب أو مظاهر التعب الأولى ، وهذه الظاهرة يمكن أن تستمر مع اللاعب فلا يتمكن من أداء واجبه في الملعب إلى أن تنتظم الأجهزة الداخلية وتعد لتقبل المجهود المطلوب أداؤه , ثم يصبح اللاعب مستعدة التنفيذ واجباته.

(عصام حسنات،2009،ص97)

9.3_ الفرق بين الإحماء قبل الحصص التدريبية والإحماء قبل المباريات:

1.9.3_الإحماء قبل الحصص التدريبية :

يجب تخصيص وقت التسخين (الإحماء) في كل جرعة تدريبية نظرا لأهميته في إعداد اللاعب الأداء العنيف من خلال رفع درجة حرارة الجسم ، زيادة معدل التنفس ومعدل ضربات القلب والوقاية من التمزق الذي يصيب العضلات والأوتار والأربطة، ويفضل أن يتضمن الإحماء تدريبات المرونة مع الزيادة التدريجية للشدة ، ويفضل بعض المدربين البدء بمهارة بسيطة قبل أداء المطاطية تجنبا لحدوث الإصابة التي تنتج عن المبالغة في استخدام تمرينات الإحماء ، و تبدأ عملية الإحماء للحصص التدريبية بمجموعة من التمارين البدنية العامة و بشدة منخفضة والعمل على تسخين المجموعات العضلية الكبرى.

ثم يتم الانتقال التدريجي إلى التمارين الخاصة من خلال التدرج في التمارين لتسريع عملية التحضير النشاط الرياضي الممارس ، المحدد بفترة وحجم وشدة تمارين الإحماء مع مراعاة عامل السن والجنس وكذلك الظروف المناخية المحيطة ، وقد تعرف هذه العملية تخصيص بعض الرياضيين بأداء تمارين وحركات خاصة لبعض أفراد الفريق وذلك حسب حالتهم الخاصة ، وان التدرج في أداء هذه التمارين أمر ضروري لأن الإحماء المتسرع غالبا ما يؤدي إلى الإجهاد ، كما يجب تجنب تطبيق حمل كبير على المفاصل ، حيث ينصح أن لا تجاوز على الحمولات 15 إلى 20 % من أقصى حد تحمله مفاصل الرياضي ، يجب عدم إهمال تنمية المفاصل عن طريق أداء مجموعة من حركات التسخين و الإطالة المفاصل في مختلف الاتجاهات وإلى أقصى سعة يمكن تحمل حركتها ، و أن معدل ضربات القلب.

(أسامة كامل راتب،1997،ص107)

2.9.3_ الاحماء قبل المباريات:

1.2.9.3_الإحماء للمنافسة الرياضية تعطي الدراسات : يقوم الرياضي بالتحضير قبل التدريب أو المنافسة مثل الجري أو السياحة المسافة معينة بالنسبة للعداء أو السباح. تكون الشدة في هذه التمارين متدرجة وذلك بهدف زيادة الدورة الدموية والعمليات الأيضية ، ولا بد أن تنل عملية الإحماء نسبة 20 – 30، من الوارد الكلي للحصة التدريبية و أكتر من ثلاثة بالنسبة للمنافسة ، وفي بعض الرياضات قد تبلغ فترة الإحماء أضعاف مدة المنافسة مثل سباقات الساعات القصيرة والمتوسطة .

فبالإضافة إلى ما سبقت الإشارة إليه في كيفية الاحتماء خلال الحصص التدريبية تبان الأحياء قبل المنافسة الرياضية يجب أن تخصص له من 20 إلى 60 دقيقة ، ويتغير محتوى ومادة الأحياء الرياضي حسب الاختصاص الرياضي الممارس حيث يمكن أن يستمر عداء سباق السرعة حوالي ساعة كاملة ، أما بالنسبة لعداء المسافات النصف طويلة حوالي 45 دقيقة ، وحوالي 30 دقيقة بالنسبة للاعب كرة القدم مع الأخذ بعين الاعتبار أن يكون الفاصل بين الانتهاء من عملية الأحياء وبداية المنافسة بين 5 و10 دقائق ، ومن حيث المحتوى لا بد أن يشمل مجموعة من التمارين الخاصة بالتمديد والإطالة النقابية

والديناميكية وتمارين التنسيق الحركي مع تجنب المبالغة في أداء تمرينات المادية والإطالة حتى لا يحدث اختفاء في قوة التوتر العضلي ، ويزداد حجم وشدة تمارين الإحماء للمنافسة عنها في تمارين الحصص التدريبية ، وتتم هذه العملية بأداء حركات ومهارات متعلقة بالأداء الفعلي خلال المنافسة الرياضية وبشدة مرتفعة ، حيث أن هذا الجزء يلعب دورا كبيرا على الجانب النفسي والجانب العصبي ء بعد ذلك ينصح بتخصيص مدة دقيقة إلى دقيقتين يتوقف فيها النشاط البدني ويقوم فيها الرياضي بالتركيز الذهني على المنافسة الرياضية ، ويوضح الجدول التالي هذه المرحلية في أداء الإحماء الرياضي.

2.2.9.3_بناء الإحماء:

أن بناء الإحماء يتأسس على كل من علم النفس وعلم وظائف الأعضاء والفسيولوجي وعلم الحياة البيولوجي) .

ويتكون الإحماء من ثلاثة أقسام : القسم الأول : الذي يعمل على نقل الجسم من حالة السكون إلى حالة العمل ويشمل تمارين الجري المتدرج والسرعة .

القسم الثاني : هو القسم الذي يعمل على زيادة الطاقة داخل الجسم ويشمل التمارين العامة والخاصة في الساحات المفتوحة .

القسم الثالث : وهو القسم الذي يتم فيه تطبيق المهارات والتمارين الخاصة بالفعالية المطلوبة أو المسابقات الرياضية . **(مفتي إبراهيم حماد،1998،ص315)**

10.3_لاعبي كرة القدم:

1.10.3_التعريف اللغوي: كرة القدم" Football " هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بالـ" Rugby "أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها كما تسمىSoccer.

2.10.3_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 أصناف المجتمع وقبل أن تصبح منظمة، كانت تمارس في أماكن أكثر ندرة(الأماكن العامة، المساحات الخضراء) فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء، حيث رأى ممارسو هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقا من قاعدة أساسية.

ويضيف" جوستاتيسي "سنة 1969 أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة.

(رومي جميل،1986، ص50-52)

11.3_نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم:

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

لعبت أول مباراة في مدينة لندن(جاربز) بعشرين لاعب لكل فريق وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف حيث حرمت الضربات الطويلة و المناولات الأمامية كما لعبت مباراة أخرى في(أتون Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م وعرضها 5,5 م وسجل هدفين في تلك الفترة المباراة بدئ وضع بعض القوانين سنة 1830م بحيث تم على اتفاق ضربات الهدف والرميات الجانبية وأسس نظام التسلسل قانون (هاور Ha Our) كما أخرج القانون المعروف بقواعد كامبردج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين الكرة وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان "اللعبة الأسهل"، حيث جاء فيه تحرم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة اتجاه خط الوسط حين خروجها، وفي عام 1863م أسس إتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م (كأس إتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستخدام الصفارة وفي عام 1889م تأسس الاتحاد الدنمركي لكرة القدم وأقيمت كأس البطولة بـ 15 فريق دنمركي كانت رمية التماس بكلى اليدين.

في عام 1904 تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا، بلجيكا سويسرا، دانمرك، أول بطولة كأس العالم أقيمت في الأرغواي 1930 وفازت بها

12.3_التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم في الجزائر:

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

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

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

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

1873: أول مقابلة دولية بين إنجليز واسكتلندا.

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

1904: تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم .

1925: وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلل

1930: أول كأس عالمية فازت بها الأرغواي.

1935: محاولة تعيين حكمين في المباراة.

1939: تقرر وضع أرقام على الجانب الخلفي لقمصان اللاعبين.

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

1950: تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية كرة القدم.

1963: أول دورة باسم كأس العرب

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

1970: دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها البرازيل.

1974: دورة كأس العالم في ميونيخ وفاز بها منتخب ألمانيا.

1975: دورة البحر المتوسط في الجزائر.

1976: الدورة الأولمبية مونتريال.

1978: دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها البلد المنظم.

1980: الدورة الاولمبية في المكسيك.

1982: دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها منتخب ألمانيا.

1986: دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها الأرجنتين.

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

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

1998: دورة كأس العالم في فرنسا وفاز بها منتخب فرنسا ولأول مرة نظمت بـ 32 منتخبا.
من بينها خمسة فرق من أفريقيا.

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

(موقف مجيد المولي ، 1999، ص9)

13.3_كرة القدم في الجزائر:

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت، والتي اكتسبت شعبية كبيرة، وهذا بفضل الشيخ" عمر بن محمود"،" علي رايس"، الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم(طليعة الحياة في الهواء الكبير)، وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م، وفي 07أوت 1921م تأسس أو فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية " مولودية الجزائر " غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة

(CSC) هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م، بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها: غالي معسكر، الاتحاد الإسلامي لوهران، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة و الاتحادي الإسلامي الرياضي

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكتل لصد الاستعمار، فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية، مع هذا تم تفطن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري وتعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء، حيث وفي سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق أورلي من(سانت اوجين، بولوغين حاليا) التي على أثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11مارس 1956م تجنبا للأضرار التي تلحق بالجزائريين وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18أفريل 1958م، الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال: رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان، وسوخان، كرمالي، زوبا، كريمو، ابرير...

وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية، وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962، وكان" محند معوش" أو رئيس لها، ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و6 رابطات جهوية.

الإسلامي للجزائر، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في المنافسات القارية، وفي نفس السنة أي عام 1963 كان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال العاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية. **(بلقاسم تلي وآخرون، 1997، ص46،47)**

14.3_المبادئ الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم كأي 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 فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة وتوقيف سليم بمختلف الطرق، ويكتم الكرة بسهولة ويسر، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين، ويحاور عند اللزوم، ويتعاون تعاونا تام 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 في الهجوم إلا أن هذا لا يمنع مطلقا أن يكون لاعب كرة القدم

متقننا لجميع المبادئ الأساسية إتقانا تاما ، وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة، كما يجب الاهتمام بها دائما عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب.

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي: **(ثامر محسن،1988،ص88)**

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

15.3_ قوانين كرة القدم:

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

حيث أن أولى صيغ للثبات الأول لقوانين كرة القدم، أسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من طرف الجميع دون استثناء، وهذه المبادئ حسب سامي الصفار 1982 هي كما يلي:

1.15.3_المساواة: إن قانون اللعبة يمنح لممارسي كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية، دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي يعاقب عليها القانون.

2.15.3_السلامة: وهي تعتبر روحا للعبة بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العصور الغابرة، فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على صحة وسلامة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد ساحة الملعب وأرضيتها وتجهيزها وأيضا تجهيز اللاعبين من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهاراتهم بكفاءة عالية.

3.15.3_التسلية: وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي ينشدها اللاعب لممارسته للعبة، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات التي تؤثر على متعة اللعب، ولهذا فقد وضعوا ضوابط خاصة للتصرفات غير الرياضية والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك سبعة عشر 17 قانون يسير اللعبة وهي كالاتي:

4.15.3_ميدان اللعب: يكون مستطيل الشكل، لا يتعدى طوله 130م ولا يقل عن 100م، ولا يزيد عرضه عن 100م ولا يقل عن 60م.

5.15.3_الكرة: كروية الشكل، غطائها من الجلد، لا يزيد محيطها عن 71سم، ولا يقل عن 68 سم، أما وزنها فلا يتعدى 453غ ولا يقل عن 359غ.

6.15.3_مهمات اللاعبين: لا يسمح لأي لاعب بأن يلبس شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر.

7.15.3_عدد اللاعبين: تلعب بين فريقين، يتكون كل منهما من 11لاعب داخل الميدان، و7 لاعبين احتياطيين.

8.15.3_الحكم: يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.

9.15.3_مراقبو الخطوط: يعين للمباراة مراقبان للخطوط واجبهما أن يبينا خروج الكرة من الملعب، ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.

10.15.3_مدة اللعب: شوطان متساويان مدة كل منهما 45د، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15دقيقة

11.15.3_ابتداء اللعب: يتقدر اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية، تحمل على قرعة بقطعة نقدية وللفريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.

12.15.3_طريقة تسجيل الهدف: يحتسب الهدف كلما تجتز الكرة كلها خط المرمى، بين القائمين وتحت العارضة. **(علي خليفة الهنشري،1987،ص 255)**

13.15.3_التسلل: يعتبر اللاعب متسللا إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.

14.15.3_الأخطاء وسوء السلوك: يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

- ركل أو محاولة ركل الخصم.
- عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه أو محاولة ذلك باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه.
- دفع الخصم بعنف أو بحالة خطرة.
- الوثب على الخصم.
- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.
- مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.
- يمنع لعب بالكرة باليد إلا لحارس المرمى.
- دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه

15.15.3_الضربة الحرة: حيث تنقسم إلى قسمين: مباشرة وهي التي يجوز فيها إصابة الفريق المخطئ مباشرة، وغير مباشرة وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر.

16.15.3_ضربة الجزاء: تضرب الكرة من علامات الجزاء، وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

17.15.3_رمية التماس: عندما تخرج الكرة بكاملها عن خط التماس.

18.15.3_ضربة المرمى: عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المهاجم. **(حسن عبد الجواد ،1977، ص177)**

الضربة الركنية: عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع.

19.15.3_الكرة في اللعب أو خارج اللعب: تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في اللعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى نهايتها.

16.3_متطلبات كرة القدم:

1.16.3 _المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم:

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبنى عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، والتي تعد أحد أساسيات المباراة، لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم، والأداء المستمر طوال زمن المباراة 90دقيقة، والذي قد يمتد أكثر من ذلك في كثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات، والوثب لضرب الكرة بالرأس وتكرار الجري للاشتراك في الهجوم والدفاع بفعالية، ولذا يجب أن يتصف لاعب الكرة بدرجة عالية بكل ما تحتاجه المباراة والعمل على رفع كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهام المهارية والخططية المختلفة بفعالية، فقد أصبح حاليا من واجب الهجوم الاشتراك في الدفاع في حالة امتلاك الكرة لدى الخصم، وأيضا من واجب الدفاع المساعدة في الهجوم عند امتلاك الفريق للكرة. **(حسن أحمد الشافعي،1998،ص23)**

1.1.16.3_الإعداد البدني لكرة القدم:

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

أ-الإعداد البدني العام: هو التطور الجيد للصفات الحركية بدون التوجه إلى رياضة معينة، ويمثل مرحلة بسيطة خاصة بتطوير الصفات البدنية الهامة الذي يخضع طيلة هذه المرحلة لتمرينات موجهة إلى تطور الصفات الحركية، المقاومة، القوة، المرونة...الخ ويسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من دعم وتقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصلية، وكذا الأجهزة الفيزيولوجية(الجهاز الدموي التنفسي و الجهاز العصبي). **(MICHEL PRADET,1997, p22)**

ب-الإعداد البدني الخاص:

الإعداد البدني الخاص يقصد به تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانيات الوظيفية والبدنية طبقا لمتطلبات المباراة في كرة القدم، أي تطوير الصفات المميزة للاعب الكرة مثل العمل الدوري التنفسي، والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل ، والمرونة الخاصة والسرعة لمسافات قصيرة والقوة المميزة للسرعة للرجلين والرشاقة وتحمل السرعة.

هذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلا العدو لمسافة 30 مترا لتحسين السرعة، أو الجري لمسافة محدودة بطريقة التناوب أو تبادل الخطوة لتطوير التحمل الدوري التنفسي، وتقل تدريبات الإعداد البدني الخاص في بداية فترة الإعداد مقارنة للإعداد العام، حيث تصل إلى أعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص والاستعداد للمباريات. **(حسن أحمد الشافعي،1998،ص23)**

17.3_أهداف رياضة كرة القدم:

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

-فهم واستيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية والتكيف معها.

-التنظيم الجماعي مثل: الهجوم أو الدفاع ومختلف أنواع و مراحل اللعب في كرة القدم.

-الوعي بالعناصر و المكونات الجماعية والفردية في رياضة كرة القدم.

-تحسين الوضع والمهارات الأساسية سواء الجماعية أو الفردية في مستوى اللعب.

-إعطاء رؤية واضحة ولو مصغرة عن عناصر اللعب التكنيكي واستيعاب الوضعيات المختلفة..

خلاصة :

إن عملية الإحماء الرياضي هي عملية ضرورية للانتقال من حالة الراحة أو الخمول إلى حالة العمل والنشاط البدني خاصة أن الفرق في عمل الأجهزة الوظيفية للجسم بين هاتين الحالتين هو فرق كبير يتطلب الانتقالية والتدرج في بذل الجهد وذلك لأن تكيف تلك الأجهزة لا يحدث في وقت واحد و هناك اختلاف بينها خاصة من حيث الوقت والكفاءة ، وهي تهدف إلى رفع درجة استعداد الرياضي إلى أقصى مستوياتها ، باستخدام العديد من الطرق والوسائل يعتبر التمرين البدني أساسها ، ووفق منهجية معينة وتخطيط مسبق . كما تخضع مجموعة من المبادئ التي تحدد شكل و محتوى ومدة هذه العملية .

ويتعدى تأثير هذه العملية الجانب البدني إلى الجانب النفسي ، وذلك بفضل استجابة الجسم الفسيولوجية للجسم أثناء أداء التمرين البدني ، حيث يقوم الجسم بإفراز مجموعة من الهرمون التي تساعد في التهدئة النفسية والتخلص من الضغط والتوتر ، لذلك فمهما كانت طبيعة الممارسة ومستوى المنافسة لا يمكن الاستغناء عن عملية الإحماء الرياضي ، وقد زاد الاهتمام بما أكثر بعدما تم التعرف على دورها النفسي وإمكانية مساعدة الرياضي في التحكم في الضغوط النفسية التي تنتابه والتي مصدرها المنافسة الرياضية ، وذلك باعتبارها أخر مرحلة من مراحل الإعداد قبل الدخول المباشر في المنافسة الرياضية .

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

منهجية الدراسة

تمهيد:

تناولنا في هذا الفصل المنهج العلمي المستخدم في الدراسة، ويبين كيفية تطبيق الإجراءات الميدانية وتطرقنا إلى الأساليب الإحصائية التي اعتمدنا عليها في تحليل المعطيات التي جمعناها عن طريق الاختبارات البدنية المساعدة على تحسين مستوى الإحماء لدى لاعبي كرة القدم **(U14)**.

وهذا البحث عبارة عن دراسة تجريبية بين المتغير المستقل (الألعاب شبه الرياضية) والمتغير التابع(مستوى الإحماء لدى لاعبي كرة القدم **(U14)**) من أجل الوصول إلى النتائج ومنها إلى التحديد المنهجي لكل متغير من هذا الفصل بهدف عرض وتحليل ومناقشة نتائج هذه المعطيات.

4-1 الدراسة الاستطلاعية:

إن الدراسة الاستطلاعية واحدة من أهم الشروط الأساسية في البحث العلمي وذلك للوصول إلى نتائج دقيقة وموثوق بها، إذ تعد الدراسة الاستطلاعية " عبارة عن دارسة أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته" **(وجيه محجوب،1993،ص179)**.

كما تعتبر الدراسة الاستطلاعية خطوة مهمة تساعد على معرفة مجتمع الدراسة ، والصعوبات التي يمكن أن تواجهنا في تطبيق أدوات الدراسة ، وتساعد في اختيار العينة ، ولأن دراستنا تخص للاعبي كرة القدم لفريق أفاق بوسعادة U14 ، قمنا بالتوجه إلى الملعب البلدي عبد اللطيف المختار ببوسعادة، وأجرينا دراسة استطلاعية لمعرفة مدى تطابق موضوع دراستنا مع الواقع، حيث كان الهدف منها هو التعرف على تأثير الألعاب الشبه الرياضية في مستوى الاحماء خلال مراحل الاعداد العام للاعبي كرة القدم.

حيث قمنا بإجراء الدراسة الاستطلاعية على **5** من لاعبي كرة القدم نادي الرياضي للهواة أفاق بوسعادة **(U14)** للموسم الرياضي **2022/2021**، وهي من نفس المجتمع الأصلي للدراسة، وكان الهدف من هذه الدراسة الاستطلاعية الأولى ما يلي:

- التأكد من مدى صلاحية المكان المخصص لإجراء الاختبارات وترتيب أدائها.
- التأكد من ملائمة هذه الاختبارات لعينة الدراسة.
- التعرف على الأخطاء والمشكلات التي تظهر أثناء القياس لتفاديها في الدراسة الأساسية.
- معرفة الوقت المستغرق لإجراء الاختبارات.
- تناسب الاختبارات لعينة الدراسة ومدى استعداد المختبرين لإجراء الاختبارات.
- أخذ فكرة عن كيفية استقبال لاعبي كرة القدم نادي الرياضي للهواة أفاق بوسعادة **(U14)** ذهنياً وبدنياً للاختبارات المستخدمة في الدراسة.
- التأكد من المعاملات العلمية (الصدق/ الثبات) لمختلف الاختبارات المستعملة .

4-2 منهج الدراسة:

إن طبيعة الظاهرة التي تطرقنا إليها هي التي تحدد طبيعة المنهج المستخدم، وللبحث مناهج عدة تختلف تبعاً لنوع وأسلوب وأهداف الدراسة، لذا اعتمدنا **المنهج التجريبي** بخطواته العلمية لملائمته طبيعة مشكلة الدراسة وأهدافها.

4-2-1 التصميم التجريبي الملائم: قمنا باختيار التصميم التجريبي **"المجموعة الواحدة"**، فهذا التصميم لا يتطلب إعادة تنظيم وتوزيع أفراد العينة لأنه يستخدم نفس الأفراد ويقارن أداءهم في ظل ظرف معين بأدائهم في ظل ظرف اخر وتتلخص خطوات هذا التصميم فيما يلي:

1. إجراء قياس قبلي على المفحوصين(أفراد المجموعة) وذلك قبل إدخال المتغير المستقل

2. يستخدم المتغير المستقل على النحو الذي يريده الباحث ويضبطه بهدف إحداث تغيرات معينة في المتغير التابع.
3. يجري قياس بعدي للتعرف على تأثر المتغير المستقل في المتغير التابع.
4. يحسب الفرق بين القياس البعدي والقياس القبلي ثم تختبر دلالة هذا الفرق احصائيا.

(فاطمة عوض صابر،ميرفت علي خفاجة،2002،ص66)

4-3 متغيرات البحث:

استناداً إلى المفاهيم والمصطلحات الدالة للدراسة، وانطلاقاً من فرضيات الدراسة يمكن تحديد متغيرات الدراسة كالتالي:

- **المتغير المستقل:**هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودارسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.

4-3-1 تحديد المتغير المستقل: الألعاب شبه الرياضية كمتغير مستقل يؤثر في تحسين مستوى الإحماء لدى لاعبي كرة القدم .

- **المتغير التابع:**هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع.

(محمد حسن علاوي،أسامة كامل راتب،1999،ص2019)

4-3-2 تحديد المتغير التابع: مستوى الإحماء لدى لاعبي كرة القدم .

4-4 مجتمع و عينة الدراسة :

من الناحية الاصطلاحية هو:"تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ منها العينة وقد تكون هذه المجموعة فرق ، لاعبين ، تلاميذ ، مدارس ...الخ، أو أي وحدات أخرى. **(محمد نصر الدين رضوان،2003،ص14)**

إن المجتمع يعتبر شمول كافة وحدات الظاهرة التي نحن بصدد دراستها، وهذا ما يشمل جميع لاعبي كرة القدم نادي الرياضي للهواة أفاق بوسعادة والبالغ عددهم **70 لاعبا** .

4-4-1 عينة البحث:

للحصول على المعلومات من المجتمع الأصلي يعتمد الباحث على مجموعة من الأسس التي توفر له المعلومات حول موضوع الدراسة ، وهذا بالرجوع إلى وحدات تمثل المجتمع الأصلي بصورة صحيحة ودقيقة أو ما يسمى بالعينة و التي تعني " أنها جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية ، وهي تعتبر جزءاً من الكل ، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع ، على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث " ، لذلك فإن اختيار عينة ممثلة تمثيلاً صحيحا للمجتمع الأصلي يعتبر من أهم الخطوات لإنجاز أي دراسة .**(رشيد زرواتي،2007،ص344)**

وتمثلت عينة بحثنا في لاعبي كرة القدم نادي الرياضي للهواة أفاق بوسعادة **(U14)** والبالغ عددهم **15** لاعبا، وهذا ما يمثل نسبة **21%** من المجتمع الكلي وقد تم اختيار العينة بالطريقة القصدية لأنها تلائم موضوع دراستنا وهي تندرج ضمن المعاينة غير الاحتمالية،حيث تم تطبيق الألعاب شبه الرياضية في مرحلة التسخين قبل التدريبات على المجموعة التجريبية لمعرفة أثر الألعاب شبه الرياضية المقترحة في تحسين مستوى الإحماء لاعبي كرة القدم نادي الرياضي للهواة أفاق بوسعادة **(U14)** .

4-5 أساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)

تعتمد كل دراسة على أدوات البحث كحجر أساس لمعرفة وجمع المعلومات اللازمة عن الدراسة من أجل بلوغ حقائق وأهداف هذا البحث من خلال مجموعة معينة من الأدوات يختارها الباحث لتحقيق ما سبق.

4-5-1 الاختبارات البدنية :

بعد الاطلاع على العديد من المصادر والمراجع فيما يخص الاختبارات البدنية تم اختيار عدد من الاختبارات ووضعها في استمارة خاصة تضم الاختبارات المقترحة ،وقد اعتمدنا عند الاختيار اختبارات مناسبة و مقننة تخدم الجانب المراد قياسه بحسب آراء و إتفاق الخبراء و المختصين .

و يستوجب الاختبار الاستجابة الحقيقية من قبل اللاعب لحركات مقننة يتوجب أداؤها بأسلوب وطريقة محددة وذلك للوقوف على مستوى اللاعب في حالة معينة.

4-5-1-1 إختبار ويليام هاسكل و صمويل فوكس:

يعتمد قانون فوكس و هاسكل على الصيغة التالية لقياس معدل نبضات القلب :

أقصى معدل لضربات القلب = 220- السن .

حيث يعد هذا القانون الأكثر شيوعا و تداولا بين الباحثين في المجال الرياضي لبساطته و سهولة حساب نتائجه.

4-5-1-2 اختبار المرونة خلف الفخذ أسفل الظهر Sit and reach test :

اختبار المرونة خلف الفخذ و أسفل الظهر لقياس قدرة تمدد العضلات للوصول الى أقصى مدى تشريحي.

❖ **الهدف:**

يهدف الاختبار الى قياس مرونة عضلات خلف الفخذ أسفل الظهر.

❖ **المواد و الإجراءات المطلوبة للاختبار :**

- صندوق مثبت عليه مسطرة القياس
- مسطرة القياس خارجا عن الصندوق 40 سم كما مبين في الرسم
- استمارة تسجيل.

❖ **كيفية إجراء الاختبار :**

- ✓ يجلس الرياضي ماذا رجليه مع وضع قاعدة القدمين أمام الصندوق.
- ✓ ثني الجذع أمام من وضع الجلوس و مد الركبتين.
- ✓ مد مفصل الركبتين كاملا مع ثني الجذع أمام.
- ✓ مد اليدين حتى الأطراف الأصابع عبر مستوى مقياس مدرج .
- ✓ يجب أن تلامس أصابع اليدين شريط القياس مع الثبات مدة ثانيتين.
- ✓ تعطى محاولتين ثم تسجيل أفضل محاولة بالسنتمتر.

❖ **تنقيط بالنسبة للاعبين :**

ممتاز	جيد جدا	متوسط	ضعيف	ضعيف جدا
أكبر من 62	61-56	55-44	43-40	أقل من 39

4-5-1-3 اختبار مدى مرونة الجذع و الرقبة:

❖ **الغرض من الاختبار:**

قياس مرونة الجذع و الرقبة

❖ **الأدوات:**

1- بساط .

2- مسطرة أو شريط قياس بالسنتيمتر.

❖ **مواصفات الاختبار:**

- ✓ ينبطح المختبر على البطن مع وضع اليدين خلفا والراحتين على المقعدة، يتم تثبيت الوسط بواسطة زميل
- ✓ توضع المسطرة أو المتر عمودية أمام رأس المختبر.
- ✓ يتم تثبيت الرقبة في مستوى الجذع مع رفع الجذع ببطيء لأقصى مدى ويتم القياس وتسجيل القراءة عند مستوى ذقن المختبر.
- ✓ تسجل القراءات لأقرب سنتيمتر.
- ✓ تسجل المسافة بالسنتيمتر من مستوى البساط حتى أسفل الذقن
- ✓ القراءة تكون من أسفل إلى أعلى (الصفر اقل درجة)

❖ **التسجيل:**

تسجل أفضل القراءات لأفضل محاولة من ثلاث محاولات.

❖ **تنقيط بالنسبة للاعبين :**

ممتاز	جيد جدا	متوسط	ضعيف	ضعيف جدا
أكبر من 18	16-18	11-13	8	أقل من 5

4-5-1-4 اختبار ثني الجذع من الوقوف:

❖ **الغرض من الاختبار** : قياس مدى مرونة الجذع والفخذ فى حركات الثني للأمام من وضع الوقوف .

❖ **الأدوات المستخدمة :**

- مقياس مدرج من الخشب أو (مسطرة) طولها حوالى 20سم ، مقسمة بخطوط إلى وحدات كل وحدة تساوى 1سم ، ويفضل أن تكون حدود هذا التدريج فى مدى 10سم .
- مقعد أو كرسي أو منضدة مسطحة تتحمل وزن المختبر بدون حدوث أي اهتزاز.

❖ **طريقة الأداء :**

- يتخذ المختبر وضع الوقوف على حافة المقعد أو المنضدة بحيث تكون القدمان ملامستين لجانبى المقياس .
- يقوم المختبر بثنى الجذع أماما أسفل بحيث تصبح الأصابع أمام المقياس، ومن هذا الوضع يحاول المختبر ثنى الجذع لأقصى مدى ممكن بقوة وببطء، مع ملاحظة أن تكون أصابع اليدين فى مستوى واحد وأن تتحرك لأسفل موازية للمقياس.

❖ **تعليمات الإختبار :**

- يؤدى الإختبار بدون تصلب فى عضلات الذراعين والجذع والرقبة .
- يؤدى الإختبار من وضع فرد الركبتين .
- يكون ثنى الجذع لأسفل ببطء وبقوة ومحاولة تحقيق أقصى مدى ممكن من الثني لأسفل.
- من الأفضل إعطاء المختبر محاولتين أو ثلاث كوسيلة للإحماء والتدريب على الاختبار قبل القياس، مع ملاحظة أن يتم ذلك قبل الصعود على المنضدة.
- يجب على المختبر توجيه نظره إلى أسفل المقياس.
- تبيين أن ثنى الجذع لأسفل بقوة وسرعة يحقق نتائج أفضل، إلا أن هذا الأسلوب فى الأداء يقلل من ثبات وموضوعية الدرجات نظرا لصعوبة حساب الدرجة، ولهذا يشترط فى حساب الدرجة أن يحتفظ المختبر بوضعه النهائى مدة تتراوح من 2- 3 ثانية.

❖ **التسجيـل :**

_ درجة المختبر هى: أقصى نقطة على المقياس يصل إليها المختبر من وضع ثنى الجذع أماما أسفل.

❖ **الوسائل والأجهزة المستعملة في الدراسة:**

- ✓ أرضية مطاطية.
- ✓ ميقاتية.
- ✓ صافرة.
- ✓ مسطرة مقياس أكثر من 20 سم.

4-6 الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة:

4-6-1 الصدق:

اعتمدنا الأسس العلمية في عملية تطبيق الاختبارات على الرغم من كونها اختبارات مقننة لغرض تحديد مدى عملية هذه الاختبارات المختارة.

للتأكد من صدق الاختبارات اعتمدنا على صدق تمثيل الاختبارات للمواقف والجوانب التي يقيسها تمثيلاً صادقاً ومتجانساً لتحقيق الهدف الذي وضع من أجله ، وتم تحديد أهداف الاختبارات بشكل واضح وتفصيلي ، لذا قمنا بعرض الاختبارات المقترح استخدامها في تجربة الدراسة على مجموعة من المحكمين والمختصين وتم الاعتماد أيضاً على عدد من المصادر التي أثبتت أن هذه الاختبارات تقيس هذه الصفة.

4-6-2 ثبات الاختبارات:

ولحساب ثبات الاختبارات اعتمدنا على طريقة : **اختبار- إعادة اختبار** ،وذلك بحساب معامل الارتباط الذي يمثل الثبات ، حيث اعتمدنا في هذه الطريقة على إجراء الاختبار مرتين على نفس العينة تحت ظروف مشابهة قدر الإمكان ، ثم نقوم بحساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيق الأول ونتائج التطبيق الثاني ،ويشير هذا الأخير إلى ثبات الأداة يعرف كذلك بمعامل الاستقرار، حيث طبق البرنامج على عينة قوامها **5** من لاعبي كرة القدم نادي الرياضي للهواة أفاق بوسعادة **(U14)**.

الجدول رقم (01): يمثل قيم معامل ثبات الاختبارات البدنية

الاختبار	معامل الثبات
إختبار معدل نبضات القلب	**0.89***
اختبار المرونة خلف الفخذ أسفل الظهر	**0.78***
اختبار مدى مرونة الجذع والرقبة	**0.81***
اختبار ثني الجذع من الوقوف	**0.89***

دال عند مستوى دلالة إحصائية 5%.

ويلاحظ من الجدول السابق أن معاملات الارتباط لكل بعد والتي تمثل ثبات هذه الاختبارات مرتفعة و قوية وهذا ما يعكس ثبات الاختبارات بدرجة معينة، وهي دالة إحصائيا بمعنى أن معامل الثبات يمتاز بدرجة إحصائية عالية من ثبات القيم النسبة والتي تعبر عنها نتائج الاختبارات البدنية وفق نتائج اختبار / إعادة اختبار.

4-7 تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية :

تشكل الأساليب الإحصائية المستخدمة الحجر الأساس للوصول إلى النتائج والحقائق من خلال ما تقدمه من نتائج ذات دلالة كبيرة للبحث، وانطلاقاً من كل النتائج المتوصل إليها في الاختبارات القبلية و البعدية يمكن للباحث تحديد أهم الأساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة الدراسة بما يضمن الوصول إلى تفسير كل النتائج بالدلالة اللازمة من الناحية الإحصائية لكل اختبار إحصائي مطبق، و لقد تم استعمال الأساليب الإحصائية التالية للتحقق من صحة فروض الدراسة وهي:

- **المتوسط الحسابي**
- **الإنحراف المعياري:**
- **اختبار "ت" ستودنت (درجة الاحتمال المعنوية sig)**
- **معامل الارتباط.**

كل هذه الأساليب الإحصائية السابقة تضمن الوصول إلى نتائج يمكن من خلالها مناقشة الافتراضات المحددة في إشكالية البحث، وهي بذلك محدد أساسي في الدراسة الحالية من ناحية أهمية كل المعطيات الإحصائية السابقة والتي من خلالها يبنى فصل عرض وتحليل ومناقشة النتائج، وقد تم حساب هذه المعاملات باستخدام حزمة البيانات الإحصائية في العلوم الإنسانية والاجتماعية **spss.**

4-8 خطوات إجراء الدراسة الحالية

قمنا بإجراء الدراسة الخاصة بالبحث من لاعبي كرة القدم نادي الرياضي للهواة أفاق بوسعادة **(U14)** للموسم الرياضي2022/2021 بالملعب الشهيد مختار عبد اللطيف ، و كان عددهم 25 لاعبا.

حيث تم إجراء البحث الميداني في الفترة المحددة ، وقد شكل الباحثان مع المدرب أسس تطبيق الحصص وكان تاريخ **04 مارس 2022** أول حصة في تطبيق هذا البرنامج، وكان تطبيق البرنامج بواقع 3 حصص في الأسبوع، مع العلم أن عدد الحصص التدريبية للفريق هي **3** حصص، واستمر البرنامج **10** أسابيع ، حيث كانت الدراسة الإستطلاعية في الأسبوع الأول ، و القياس القبلي في الأسبوع الثاني ،و في الأسبوع الثالث تم بداية تطبيق الألعاب شبه الرياضية في مرحلة التسخين مع القيام بالإختبارات نهاية الإحماء في كل حصة ،أما الجانب النظري فشرع في إعداده بالتوازي مع الجانب التطبيقي في أشهر مارس و أفريل و ماي 2022.

و بعد اختيار عينة البحث وتحديد المجموعة التجريبية تم القيام بالإختبارات القبلية على المجموعة و بعدها قمنا بتطبيق الألعاب شبه الرياضية المقترحة باستعمال تمارين الإطالة العضلية و السرعة وفور الانتهاء من العملية الإحمائية قمنا بإجراء الاختبارات البعدية للمجموعة بغرض المقارنة بين الاختبارات القبلية و البعدية للمجموعة .

خلاصة:

من خلال هذا الفصل حولنا التطرق إلى الخطوات المنهجية التي يتبعها الباحث من أجل ضبط الإجراءات الميدانية الخاصة بالدراسة، وكذا توضيح أهم الطرق والأدوات المستعملة في جمع المعلومات وتنظيمها ، كما قمنا بعرض هذه الطرق والأدوات بالتفصيل وتوضيح كيفية استعمالها ، بالإضافة إلى المجالات التي تمت فيها الدراسة من مجال مكاني وزماني ، كما أننا حدّدنا كل من مجتمع وعينة البحث التي تمحورت حوله الدراسة ، كل هذه الإجراءات تعمل على جمع المعلومات في أحسن الظروف وعرضها في أحسن الصور ولكن جمع هذه المعلومات ليس هو الغاية وإنما الغاية هي الوصول إلى نتائج مصاغة بطريقة علمية تساعد على إيجاد حلول للمشكلة المطروحة سابقا.

الفصل الخامس

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1.5_عرض وتحليل النتائج:

5-1-1 عرض وتحليل نتائج الإختبار القبلي المتعلق بالفرضية الأولى

أولا : الإختبار القبلي: وقد تحصلنا على النتائج المثبتة في الجدول التالي:

جدول رقم (02):يمثل المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري للإختبار القبلي (اختبار المرونة خلف الفخذ أسفل الظهر)

إختبار المرونة	الإختبار	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	العينة
	إختبار قبلي	0.41	0.32	15

ومن خلال الجدول رقم (02) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي يساوي (0.41) و الانحراف المعياري يساوي (0.32)

5-1-2 عرض وتحليل نتائج الإختبار البعدي : (اختبار المرونة خلف الفخذ أسفل الظهر)

ثانيا : الإختبار البعدي: وقد تحصلنا على النتائج المثبتة في الجدول التالي:

جدول رقم (03):يمثل المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري للإختبار البعدي (اختبار المرونة خلف الفخذ أسفل الظهر)

إختبار المرونة	الإختبار	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	العينة
	إختبار بعدي	0.46	0.34	15

ومن خلال الجدول رقم (03): يتضح لنا أن المتوسط الحسابي يساوي (0.46) و الانحراف المعياري يساوي (0.34)

5-1-3 عرض وتحليل نتائج الإختبار البعدي و القبلي لإختبار:

ثالثا : فروق بين الإختبار القبلي و البعدي

جدول رقم (04):يمثل الفروق الإحصائية لنتائج الإختبار القبلي والبعدي للعينة.

إختبار المرونة	الإختبار	س	ع	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	د.ح	الاستنتاج
	قبلي	0.41	0.32	21.205	2.89	0.01	14	دال
	بعدي	0.46	0.34		2.11	0.05		دال

من خلال الجدول رقم (04) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الإختبار القبلي يساوي 0.41 و الإنحراف المعياري يساوي 0.32 ، أما المتوسط الحسابي للإختبار البعدي يساوي 0.46 و الإنحراف

المعياري يساوي 0.34 ، و بعد تحديد (ت) المحسوبة وجدناها تساوي 21.205 و (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.01 تساوي 2.898 و عند مستوى الدلالة 0.05 وجدناها 2.110 .

وبمقارنة (ت) المحسوبة مع (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 وجدنا أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية، كما وجدنا أيضا أن (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.01، وبما أن القيمة الإحتمالية 0.000 أقل من 0.05 يمكننا القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

5-1-4 عرض وتحليل نتائج المتعلق بالفرضية الأولى

أولا: الإختبار القبلي: وقد تحصلنا عل النتائج المثبتة في الجدول التالي:

جدول رقم (05):يمثل المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري للإختبار القبلي(اختبار مدى مرونة الجذع و الرقبة)

اختبار مدى مرونة	الإختبار	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	العينة
	إختبار قبلي	7.92	0.32	15

ومن خلال الجدول رقم (05) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي يساوي (7.92) و الانحراف المعياري يساوي (0.32)

5-1-5 عرض وتحليل نتائج الإختبار البعدي : (اختبار مدى مرونة الجذع و الرقبة)

ثانيا : الإختبار البعدي: وقد تحصلنا عل النتائج المثبتة في الجدول التالي:

جدول رقم (06):يمثل المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري للإختبار البعدي (اختبار مدى مرونة الجذع و الرقبة)

اختبار مدى مرونة	الإختبار	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	العينة
	إختبار بعدي	8.33	0.37	15

ومن خلال الجدول رقم (06) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي يساوي (0.83) و الانحراف المعياري يساوي (0.37).

ثالثا: فروق بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي

5-1-6 عرض وتحليل نتائج الإختبار البعدي و القبلي

جدول رقم (07):يمثل الفروق الاحصائية لإختبار البعدي و القبلي للعينة (اختبار مدى مرونة الجذع و الرقبة)

اختبار مدى مرونة	الإختبار	س	ع	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	د.ح	الاستنتاج
	قبلي	7.92	0.32	9.335	2.89	0.01	14	دال
	بعدي	8.33	0.37		2.11	0.05		دال

من خلال الجدول رقم (07) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الإختبار القبلي يساوي 7.92 و الإنحراف المعياري يساوي 0.32 ، أما المتوسط الحسابي للإختبار البعدي يساوي 8.33 الإنحراف المعياري يساوي 0.37 ، و بعد تحديد (ت) المحسوبة وجدناها تساوي 9.335 و (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.01 تساوي 2.89 عند مستوى الدلالة 0.05 وجدناها 2.110.

وبمقارنة (ت) المحسوبة مع ت الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 وجدنا أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة في الجدولية، كما وجدنا أيضا أن (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.01، وبما أن القيمة الإحتمالية 0.000 أقل من 0.05 يمكننا القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

5-1-7 عرض وتحليل نتائج الإختبار القبلي المتعلق بالفرضية الاولى

أولا:الإختبار القبلي: وقد تحصلنا عل النتائج المثبتة في الجدول التالي:

جدول رقم (08):يمثل المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري للإختبار القبلي (اختبار ثني الجذع من الوقوف)

اختبار ثني الجذع	الإختبار	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	العينة
	إختبار قبلي	6.92	0.35	15

ومن خلال الجدول رقم (08) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي يساوي (6.92) و الانحراف المعياري يساوي (0.35).

5-1-8 عرض وتحليل نتائج الإختبار البعدي : (اختبار ثني الجذع من الوقوف)

ثانيا:الإختبار البعدي: وقد تحصلنا عل النتائج المثبتة في الجدول التالي:

جدول رقم (09):يمثل المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري للإختبار البعدي(اختبار ثني الجذع من الوقوف)

اختبار ثني الجذع	الإختبار	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	العينة
	إختبار بعدي	7.28	0.40	15

ومن خلال الجدول رقم (09) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي يساوي (7.28) و الانحراف المعياري يساوي (0.40)

5-1-9 عرض وتحليل نتائج الإختبار البعدي و القبلي لإختبار: (اختبار ثني الجذع من الوقوف)

ثالثا: فروق بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي

جدول رقم (10):يمثل الفروق الإحصائية لنتائج الإختبار القبلي والبعدي للعينة (اختبار ثني الجذع من الوقوف)

اختبار ثني الجذع	الإختبار	س	ع	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	د.ح	الاستنتاج
	قبلي	6.92	0.35	9.616	2.89	0.01	14	دال
	بعدي	7.28	0.40		2.11	0.05		دال

من خلال الجدول رقم (10) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الإختبار القبلي بساوي 6.92 و الإنحراف المعياري يساوي 0.35 أما المتوسط الحسابي للإختبار البعدي يساوي 7.28 الإنحراف المعياري يساوي 0.40 و بعد تحديد (ت) المحسوبة وجدناها تساوي 9.61 و (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.01 تساوي 2.898 و عند مستوى الدلالة 0.05 وجدناها 2.11.

وبمقارنة (ت) المحسوبة مع (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 وجدنا أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية، كما وجدنا أيضا أن (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.01، وبما أن القيمة الإحتمالية 0.000 أقل من 0.05 يمكننا القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

5-1-10 عرض وتحليل نتائج الإختبار القبلي المتعلق بالفرضية الثانية

أولا: الاختبار القبلي : وقد تحصلنا عل النتائج المثبتة في الجدول التالي:

جدول رقم (11):يمثل المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري للإختبار القبلي (معدل نبضات القلب)

إختبار نبضات القلب	الإختبار	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	العينة
	إختبار قبلي	7.34	0.48	15

ومن خلال الجدول رقم (11) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي يساوي (0.41) و الانحراف المعياري يساوي (0.32)

5-1-11 عرض وتحليل نتائج الإختبار البعدي : (معدل نبضات القلب)

أولا: الاختبار البعدي : وقد تحصلنا عل النتائج المثبتة في الجدول التالي:

جدول رقم (12): يمثل المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري للإختبار البعدي (معدل نبضات القلب)

إختبار نبضات القلب	الإختبار	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	العينة
	إختبار بعدي	6.87	0.37	15

ومن خلال الجدول يتضح رقم (12) لنا أن المتوسط الحسابي يساوي (0.46) و الانحراف المعياري يساوي (0.34)

5-1-12 عرض وتحليل نتائج الإختبار البعدي و القبلي لإختبار (معدل نبضات القلب)

ثالثا: فروق بين الاختبار القبلي و البعدي : وقد تحصلنا عل النتائج المثبتة في الجدول التالي:

جدول رقم (13): يمثل الفروق الإحصائية لنتائج الإختبار القبلي والبعدي (معدل نبضات القلب)

نبضات القلب	الإختبار	س	ع	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	د.ح	الاستنتاج
	قبلي	7.34	0.48	9.616	2.89	0.01	14	دال
	بعدي	6.87	0.37		2.11	0.05		دال

من خلال الجدول رقم (13) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الإختبار القبلي بساوي 7.34 و الإنحراف المعياري يساوي 0.48 ، أما المتوسط الحسابي للإختبار البعدي يساوي 6.87 الإنحراف المعياري يساوي 0.37 ، و بعد تحديد (ت) المحسوبة وجدناها تساوي 9.61 و (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.01 تساوي 2.89 و عند مستوى الدلالة 0.05 وجدناها 2.110 .

وبمقارنة (ت) المحسوبة مع (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 وجدنا أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية، كما وجدنا أيضا أن (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية عند مستوى

الدلالة 0.01، وبما أن القيمة الإحتمالية 0.000 أقل من 0.05 يمكننا القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

5-2 مناقشة النتائج في ظل الفرضيات

5-2-1 مناقشة نتائج المحور الأول على ضوء الفرضية الجزئية الأولى:

بعد عرض وتحليل نتائج الجدول التي وردت في المحور الأول: تؤثر الالعاب شبه رياضية في مستوى التمدد العضلي خلال مراحل الاعداد العام للاعبي كرة القدم ، حيث نجد أن الإجابات قد أثبتت صحة هذه الفرضية.

فمن خلال الجداول رقم (04) و (07) و (10) وبمقارنة (ت) المحسوبة مع (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 وجدنا أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية، كما وجدنا أيضا أن (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.01، وبما أن القيمة الإحتمالية 0.000 أقل من 0.05 يمكننا القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة لإختبا المرونة خلف الفخذ أسفل الظهر ، أما في الإختبار مدى مرونة الجذع و الرقبة فقد وجدنا (ت) المحسوبة مع ت الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 وجدنا أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة في الجدولية، كما وجدنا أيضا أن (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.01، وبما أن القيمة الإحتمالية 0.000 أقل من 0.05 يمكننا القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية، أما في الإختبار ثني الجدع من الوقوف فقد وجدنا و بعد تحديد (ت) المحسوبة وجدناها تساوي 9.61 و (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.01 تساوي 2.898 و عند مستوى الدلالة 0.05 وجدناها 2.11، يمكننا القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

و هذا ما يؤكد صحة الفرضية الأولى سابقة الذكر التي تتفق مع دراسة **قحطان جليل خليل العزاوي (2009) الذي توصل إلى أن** البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الالعاب الصغيرة تطورا ايجابيا بين الاختبارين (القبلي و البعدي) و لصالح المجموعة التجريبية في اختبار (القفز العمودي ، و القوة المميزة بالسرعة ، السرعة) ، كما أن البرنامجيين التدريبيين (الضابطة و التجريبية) تطورا ايجابيا بين الاختبارين القبلي و البعدي في اختبارات (المرونة،رمي كرة الطبية،الرشاقة) ، و هذا البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الالعاب الصغيرة تطورا ايجابيا في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين (الضابطة و التجريبية) و لصالح المجموعة التجريبية فيما عدا اختبار المرونة و هذا يدل على تأثير المنهج التدريبي في تطور مستوى بعض القدرات البدنية لدى عينة البحث.

كما في الدراسة شطة خليفة (2018) و الذي توصل إلى تفوق البرنامج المقترح للألعاب الشبه رياضية على الحصة التدريبية العادية في تنمية وتطوير صفتي السرعة،كما تنوعت طرق واساليب التدريب بالألعاب الشبه رياضية ادي ذلك الي استجابة اللاعبين للحركات المطلوبة.

_ان خير مرحلة لتنمية وتطوير الصفات البدنية باستعمال الألعاب الشبه رياضية هي مرحلة الناشئين لأنها تخلق لهم حو من المرحة والمتعة وتحفزهم لبذل المزيد من الجهد في اطار التنافس .

و عليه فالفرضية التي تنص " تؤثر الالعاب شبه رياضية في مستوى التمدد العضلي خلال مراحل الاعداد العام للاعبي كرة القدم" حيث نجد أن الإجابات قد أثبتت صحة هذه الفرضية.

5-2-2 مناقشة نتائج المحور الثاني على ضوء الفرضية الجزئية الثانية:

بعد عرض وتحليل نتائج الجدول التي وردت في المحور الثاني تؤثر الالعاب شبه رياضية في مستوى نبضات القلب خلال مراحل الاعداد العام للاعبي كرة القدم ، حيث نجد أن الإجابات قد أثبتت صحة هذه الفرضية.

فمن خلال الجداول رقم (11) و (12) و (13) حيث نجد في الإختبار معدل نبضات القلب أن المتوسط الحسابي في الإختبار القبلي بساوي 7.34 و الإنحراف المعياري يساوي 0.48 ، أما المتوسط الحسابي للإختبار البعدي يساوي 6.87 الإنحراف المعياري يساوي 0.37 ، و بعد تحديد (ت) المحسوبة وجدناها تساوي 9.61 و (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.01 تساوي 2.89 و عند مستوى الدلالة 0.05 وجدناها 2.110 .

وبمقارنة (ت) المحسوبة مع (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 وجدنا أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية، كما وجدنا أيضا أن (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.01، وبما أن القيمة الإحتمالية 0.000 أقل من 0.05 يمكننا القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

و هذا ما يؤكد صحة الفرضية الأولى سابقة الذكر التي تتفق مع **دراسة بشار نور الإسلام،بن روان ميلود 2020** و الذي توصل إلى أن فاعلية البرنامج المقترح للألعاب المصغرة في تحسين مستوى الأذى للصفات البدنية المستهدفة لتلاميذ 12-13 وذلك بالمقارنة مع نتائج المجموعة الضابطة.

_أن للألعاب المصغرة دور كبير في تنمية الصفات البدنية من حيث تأثيرها على مستوى الأدنى البدني وتماشيها ومتطلبات الفئة العمرية.

كما يؤكده في الدراسة **بلقاسم خديجة ،العوادي ليلى (2017)** الذي توصل إلى طريقة الألعاب الشبه رياضية لها أثر على تحسين صفة السرعة الانتقالية و الرشاقة و مهارة دقة التصويب عند لاعبي كرة اليد 14 - 12سنة.

5-2-3 مناقشة الفرضية العامة :

بعد عرض وتحليل النتائج المتوصل إليها عن طريق تطبيق الإختبارات البدنية التي قمنا بها، والتي طبقت تم التوصل لأغلبية الحقائق التي قد طرحناها من خلال فرضيات بحثنا، و انطلاقا من الفرضية العامة و التي تنص تؤثر الألعاب الشبه الرياضية في مستوى الاحماء خلال مراحل الاعداد العام للاعبي كرة القدم.

و من خلال الجداول التي قمنا بعرضنا نتائج و تحليلها من جدول رقم (02) إلى الجدول رقم (13)، و بالنظر إلى النتائج المستوحاة من هذه الدراسة نستنتج أن هناك دلالة إحصائية للاختبار القبلي و البعدي وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى الإحماء و الألعاب شبه الرياضية لدى لاعبي كرة القدم لنادي أفاق بوسعادة 14، و بالتالي أن هناك تأثير إيجابي في الألعاب الشبه الرياضية لمستوى الاحماء خلال مراحل الاعداد العام للاعبي كرة القدم .

الفصل السادس

الإستنتاجات و الإقتراحات

6-1 الاستنتاج العام:

بعد عرض وتحليل بيانات الدراسة الميدانية تم الوصول إلى مجموعة من الحقائق المتعلقة تأثير الألعاب الشبه الرياضية في مستوى الاحماء خلال مراحل الاعداد العام للاعبي كرة القدم .

و بعد الدراسات المنجزة على فريق كرة القدم لأفاق بوسعادة U14 و التي هي عينة بحثنا و من خلال النتائج المتحصل عليها ، توصلنا إلى الإستنتاجات التالية :

- أنه يوجد تأثير إيجابي في الالعاب شبه رياضية في مستوى التمدد العضلي خلال مراحل الاعداد العام للاعبي كرة القدم .
- أنه يوجد تأثير إيجابي في الالعاب شبه رياضية في مستوى نبضات القلب خلال مراحل الاعداد العام للاعبي كرة القدم .

6-2 الاقتراحات والتوصيات:

من خلال نتائج البحث يمكن أن نخلص إلى التوصيات والاقتراحات التالية:

- ضرورة استخدام الالعاب شبه الرياضية ضمن المنهاج التدريبي والربط بينهما وبين النواحي البدنية لما لها من أثر ايجابي على تطوير مستوى الإحماء لدى عينة البحث .
- الإعتماد على استخدام طريقة الألعاب شبه رياضية الملائمة لخصوصيات لاعب كرة القدم البدنية و المهارية و حتى النفسية و خاصة في هذه المرحلة العمرية .
- التنظيم المحكم و الجيد للألعاب شبه رياضية حتى تلبي رغبات اللاعبين و تحقق الهدف المسطر.
- الاختيار الأمثل للطريقة المناسبة لعملية التدريب مع مراعاة الفئة العمرية.
- إجراء أخرى تكميلية حول الالعاب شبه الرياضية و مستوى الإحماء أو طرق اللعب من خلال إدخال متغيرات أخرى أو تغيير المرحلة العمرية.
- إقامة ندوات أو أيام دراسية تدرس فيها خصوصيات الفئة العمرية و إعطاء طرق التدريب الحديث.
- الاهتمام بمستوى الاحماء خلال مراحل الإعداد و تطويره عند الفئات العمرية المختلفة.

6-3 الأفاق المستقبلية للدراسة:

- وجوب إتمام هذا النوع من الدراسات لما له من أهمية كبيرة في المجال التدريب الرياضي.
- إجراء دراسات مماثلة في بيئات ومجتمعات أخرى ، تكون أوسع من مجتمع الدراسة الحالية ومقارنة نتائجها بنتائج الدراسة.
- القيام ببحوث مشابهة على فئات عمرية مختلفة.
- القيام ببحوث مشابهة مع تغيرات تجريبية تكون أكبر من فترة بحثنا حتى يتم التحقق و التأكد من النتائج التي سجلها الباحث.

قـائمة الـمراجـع

قائمة المراجع :

أولا:المراجع باللغة العربية :

1_اريسان خريبط : المجموعة المختارة في التدريب و فسيولوجيا الرياضة، مركز الكتاب و النشر، عمان، 2014.

2_أسامة كامل راتب: احتراق الرياضي بين ضغوط التدريب والإجهاد الانفعالي . دار الفكر العربي، 1997.

3_اسعد مرسي أحمد،كوثر كوجك، تربية الطفل قبل المدرسة، عالم الكتب ، القاهرة، 1983.

4_ألو بلنيسكايا، مدخل إلى علم النفس ، ترجمة بدر الدين عامر – منشورات وزارة الثقافة والإرشاد القومي دمشق، 1980.

5_إلين وديع فرج– خبرات في الألعاب للصغار والكبار–ط2، منشأة المعارف الإسكندرية مصر ،2002.

6_ثامر محسن :" أصول التدريب في كرة القدم" ، دار الكتب للطباعة والنشر ، بغداد ،1988م.

7_حسن احمد الشافعي :" تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي "، منشأة المعارف بالإسكندرية بدون طبعة، مصر، 1998م.

8_حسن عبد الجواد:كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم، دار العام للملاين،ط4 بيروت، 1977م .

9_حنفي محمد مختار : الأسس العالمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1988م .

10_خالد عبد الرزاق السيد: سيكولوجية الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة ،مركز الإسكندرية للكتب ،2002.

11_رشيد زرواتي : مناهج البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، دار الهدى للطباعة و النشر و التوزيع ، ط1 ، الجزائر ، 2007 .

12_ رومي جميل: كرة القدم، دار النقائض، بيروت (لبنان)، ط1، 1986م.

13_سوزانا ميلر ، سيكولوجية اللعب ، ترجمة حسن عيسى – عالم المعارف: الكويت، 1987.

14_سوزانا ميلر –ترجمة حسن عيسى سيكولوجية اللعب – عالم المعرفة: الكويت 1987.

15_عصام حسنات: علم الصحة الرياضية، ط1، دار أسامة للنشر، الأردن، 2009.

16_علاء الدين محمد عليوة : الصحة في المجال الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية،1997.

17_علي خليفة العنشري وآخرون: كرة القدم،بدون طبعة،الجماهيرية العربية الليبية،1987م .

18_عمر أبو المجد،جمال اسماعيل النمكي :الألعاب التكتيكية والترويحية الحديثة فى كرة القدم .مركز الكتاب للنشر،2001.

19_عمر محمد التومي الشيباني :تطوير النظريات والأفكار التربوية. 1981.

20_فاطمة عوض صابر، ميرفت على خفاجة:" أسس ومبادئ البحث العلمي"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، الإسكندرية، 2002.

21_محمد ابراهيم شحاته دليل، اللياقة البدنية، ماهي للنشر و التوزيع الاسكندرية ،مصر،2015.
22_محمد الحمحمى، فلسفة اللعب، ط2، القاهرة، مركز الكتاب للنشر،2005.
23_محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب : "البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس"، دار الفكر العربي، ب ط، القاهرة ، 1999.
24_محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي.ط.دار المعارف القاهرة، 1986.
25_محمد زكي درويش : الإحماء و الأداء الرياضي، دار الفكر العربي، 1994.
26_محمد فتحي الكرداني: المدرب الرياضي – الألعاب الفردية و الجماعية، دار الوفاء، الإسكندرية، ط1، 2015.
27_محمد نصر الدين رضوان : "الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية و الرياضية" ، دار الفكر العربي، ب ط، القاهرة ، 2003 .
28_مشعل عدي النمري ،مهارات كرة القدم وقوانينها تفاصيل،ط1،دار أسامة للنشر و التوزيع،عمان،2013.
29_مفتي إبراهيم حماد: بناء فريق كرة القدم، دار الفكر العربي، ط1، 1999.
30_مفتي إبراهيم حماد:تمرينات الإحماء و المهارات في برامج التدريب كرة القدم،مركز كتاب النشر،القاهرة،1998.
31_موفق مجيد المولى :" الإعداد الوظيفي لكرة القدم" ، دار الفكر ، بدون طبعة ، لبنان ، 1999م .
32_وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للمدرب و اللاعب، دار الهدى، ألمانيا، 2002.
33_وجيه محجوب"ب": " طرائق البحث العلمي ومناهجه"، دار الحكمة للنشر والتوزيع، ب ط، بغداد، 1993.
34_وديع ياسين التكريتي، المرشد في الألعاب الصغيرة لكافة المراحل الدراسية،دار الوفاء للطباعة والنشر، 2012.
35_يحي السيد الحاوي،المدرب الرياضي،المركز العربي للنشر،القاهرة،ط2000،1.
36_الين وديع فرج ،خبرات في الألعاب للصغار والكبار،منشأة المعارف،الإسكندرية، ط 2،2003.
37_الين وديع فرج: الكرة الطائرة – دليل المعلم و المدرب و اللاعب ، منشئات المعارف، الإسكندرية،2011.

ثانيا:قائمة الرسائل و الأطروحات العلمية :

38_أحمد رويني،الاحماء الرياضي و اسهاماته في ضبط مستويات ضغوط المنافسة لدى لاعبي كرة القدم،أطروحة لنيل شهادة دكتوراه في علوم و تقنيات النشاطات التربية البدنية و الرياضية،جامعة عبد الحميد ابن باديس،2018.

39_بلقاسم خديجة،العوادي ليلى،تأثير الألعاب الشبه رياضية على تطوير صفة السرعة الانتقالية بدون كرة و صفة الرشاقة و مهارة التصويب لدى لاعبي كرة اليد (12- 14) سنة،مذكرة لنيل شهادة الماستر في تخصص تدريب رياض ي و تحضير بدني،جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي،2017.
40_علاق مناد، طهراوي حمزة، الألعاب الشبه الرياضية وأهميتها في تطوير المهارات الحركية، مذكرة ليسانس ، الجزائر، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله ، السنة الجامعية 2009/2008 .

ثالثا:قائمة المراجع باللغة الأجنبية :

41_Boch:cité par : Medjaouri amélioration des qualités physique à travers les jeux près-sportif,1991.
42_Dobler,cité par mohamed ameziane :influance des jeux tradition au milieu algérian- thèse magistère ,2001.
43_Irwiw hahm:l'entrainement sportif des enfants.1991.
44_Jürgen weineck: manuelle d'entrainement, Ed4, paris, 1999
45_L.bobin:éducation sportive et athlétisme par le jeu-ed amphora ,paris ,1979.
46_Larousse.2010.
47_Michel pradet: "La Préparation physique collection Entraînement" ,INSEP publication ,Paris,1997.
48_s.miller.psychologie de jeu,traduit par,1987.

رابعا:قائمة الدوريات و المجلات العلمية :

49_بن سميشة العيد:تأثير الإحماء الرياضي في بعض القدرات البدنية المرتبطة بالأداء المهاري في كرة السلة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية المنخرطين بالرياضة المدرسية و لولاية تيارت،المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية ، المجلد 18 ، العدد1 ، ماي 2019.

الملاحق

رقم الحصة	01	تاريخ الحصة	الوسائل المستعملة	مكان العمل	الفئة المستهدفة
زمن الحصة	75د	2002/03/04		الملعب البلدي عبد اللطيف المختار	مدرسة للهواة افاق بوسعادة
هدف الحصة					

مراحل التعلم	ظروف الانجاز	الوقت	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	_تحديد مسافة 15 م بقمعين أ، ب لكل مجموعة .في نهاية المسافة نضع 5 أقماع على خط مستقيم . يقف اللاعبون في 3 قاطرات بمواجهة مسافة الجري ،عند اعطاء الاشارة ينطلق اللاعب الأول من كل مجموعة لوضع الأقماع فوق بعض و العودة بسرعة للمس زميلة الذي ينطلق لاعادة الأقماع في خط مستقيم و هكذا ،المجموعة التي تنتهي اولا هي الفائزة . _يصطف اللاعبون على خط التماس بمواجهة الملعب . عند الإشارة يبدأ اللاعبون في الجري في المساحة المخصصة عند سماع الصافرة يقوم اللاعبون بالتوقف والثبات و الإعادة حتى نهاية العمل تحسب أخطاء ثبات لاعبين.		- تنمية أجهزة الجسم - التأكد من عدم وجود إصابات - جاهزية اللاعبين النفسية و الفيزيولوجية
المرحلة الرئيسية			
المرحلة الختامية	مناقشة عامة حول الهدف		

رقم الحصة	02	تاريخ الحصة	الوسائل المستعملة	مكان العمل	الفئة المستهدفة
زمن الحصة	75د	2022/03/05		الملعب البلدي عبد اللطيف المختار	مدرسة للهواة افاق بوسعادة
هدف الحصة					

مراحل التعلم	ظروف الانجاز	الوقت	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	_تحديد مسافة 15 م بقمعين أ ، ب لكل مجموعة في نهاية المسافة نضع 5 صحون ....على خط مستقيم . يقف اللاعبون في ثلاثة قاطرات بمواجهة مسافة الجري عند اعطاء الإشارة يطلق اللاعب الأول من كل مجموعة لوضع الصحون فوق بعض والعودة بسرعة وهكذا حتى النهاية، المجموعة التي تنتهي أولا هي الفائزة . _على مسافه 30 نضعه خمسه حلقات ونحدد المسافة بين لكل مجموعه يقف اللاعبون في 30 مجموعات بمواجهه مسافه الجلي وعند الإشارة ينطلقوا من كل المجموعتين للجارة في المضمار والقفز داخل الحلقات لكلتا الرجلين حتى الوصول الى القمع النهاية يدور حوله ثم العودة سريع زميله الذي يعيده نفسه العمل حتى نهاية العملية التي تنتهي اولا هي المجموعات الفائزة.		– تنمية أجهزة الجسم – التأكد من عدم وجود إصابات – جاهزية اللاعبين النفسية و الفيزيولوجية
المرحلة الرئيسية			
المرحلة الختامية	مناقشة عامة حول الهدف		

رقم الحصة	03	تاريخ الحصة	الوسائل المستعملة	مكان العمل	الفئة المستهدفة
زمن الحصة	75د	2022/03/07		الملعب البلدي عبد اللطيف المختار	مدرسة للهواة افاق بوسعادة
هدف الحصة					

مراحل التعلم	ظروف الانجاز	الوقت	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	_على طول نصف الملعب يرمي المدرب 20 كرة صغيرة بشكل عشوائي يغطي كل المساحة عند الصافرة تنطلق المجموعات الثلاث لجمع أكبر عدد ممكن من الكرات، المجموعة لتي تتحصل على أكبر على جانب الملعب على خط التماس في اتجاه الملاذ عند الصافرة ينطلق اللاعبون للجري في المساحة المخصصة عند الإشارة يتوقف اللاعبون على قدم واحدة حتى نهاية العام تحسب اخطاء التوازنة للاعبين _على مسافه 20 متر سته حلقاته بينها واحد متر ونحدد المسافة بيقوم عيني لكل مجموعه تقف المجموعات الثلاثة باتجاه المضمار عند الإشارة ينطلق اللاعب الاول من كل مجموعه للجري مسافه خمسه متر ثم القفز في الحلقة واحد في الحلقة اثنين بالرجلين اليمنى ثم القفز في الحلقة 3 بالرجل اليسرى بالترتيب واعاده نفسي الترتيب في الحلقات 4 5 6 ثم مواصلته الجري ولمس قمع النهاية والعودة بسرعه العمل المجموعة التي تنتهي اولا هي الفائزة.		- تنمية أجهزة الجسم - التأكد من عدم وجود إصابات - جاهزية اللاعبين النفسية و الفيزيولوجية
المرحلة الرئيسية			
المرحلة الختامية	مناقشة عامة حول الهدف		

رقم الحصة	04	تاريخ الحصة	الوسائل المستعملة	مكان العمل	الفئة المستهدفة
زمن الحصة	75د	2022/03/10		الملعب البلدي عبد اللطيف المختار	مدرسة للهواة افاق بوسعادة
هدف الحصة					

مراحل التعلم	ظروف الانجاز	الوقت	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	_على جانب الملعب يصطف اللاعبون على الخط التماس في اتجاه الملعب عند الصافرة ينطلق اللاعبون للجري في المساحة المخصصة عند الاشارة يتوقف اللاعبون على قدم واحدة وعند الصافرة يجري ثم الوقوف على قدم واحدة حتى نهاية العمل تحسب اخطاء التوازن للاعبين . _على مسافه 40 متر وحدده بخمسه اقماع في كل عشره متر لكل مجموعه يقف اللاعبون في قاطره طولها 40 متر تفصل بين كل لاعبين 10 متر يمسك اللاعب الاول الكره عند الإشارة يمرر الكره لزميله الذي يليه الكره على شكل تماس بكلت اليدين فوق الراس مع ثبات الرجلين في الارض وهكذا الى ان تصل الكره الى اخر لاعبين ثم تعود بنفس التسلسل اسرع مجموعه تكمل العمل هي الفائدة .		- تنمية أجهزة الجسم - التأكد من عدم وجود إصابات - جاهزية اللاعبين النفسية و الفيزيولوجية
المرحلة الرئيسية			
المرحلة الختامية	مناقشة عامة حول الهدف		

رقم الحصة	05	تاريخ الحصة	الوسائل المستعملة	مكان العمل	الفئة المستهدفة
زمن الحصة	75د	2022/03/11		الملعب البلدي عبد اللطيف المختار	مدرسة للهواة افاق بوسعادة
هدف الحصة					

مراحل التعلم	ظروف الانجاز	الوقت	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	_ في نصف الملعب ينتشر اللاعبون انتشارا حر ويقومون بالجري في اتجاهات مختلفة عند سماع صافرتين يقومون بالقفز يكرروا العمل لنهاية الوقت تحسب أخطاء اللاعبين للاستجابة. _على مسافه 20 متر محدده بخمسه امتار اقماع بين كل عين خمسه متر لكل مجموعه يقف اللاعبون في قاطره طولها 20 متر تفصل بين كل لاعبين خمسه متر يمسكوا اللاعب الاول الكره وعند الإشارة يمرر الكره لزميله الذي خلفه الكره عن طريق الكره بين رجليه المفتوحتين الى ان تصل الى اخر لاعبا وهكذا يعكس اللاعبون اتجاههم لتعود الكره بنفس التسلسل اخر مجموعه تنهي عن عمل تعتبر.		- تنمية أجهزة الجسم - التأكد من عدم وجود إصابات - جاهزية اللاعبين النفسية و الفيزيولوجية
المرحلة الرئيسية			
المرحلة الختامية	مناقشة عامة حول الهدف		

رقم الحصة	06	تاريخ الحصة	الوسائل المستعملة	مكان العمل	الفئة المستهدفة
زمن الحصة	75د	2022/03/14		الملعب البلدي عبد اللطيف المختار	مدرسة للهواة افاق بوسعادة
هدف الحصة					

مراحل التعلم	ظروف الانجاز	الوقت	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	_على مسافته 30 متر نضعه خمسه حواجز 80 سم تحدد المسافة بالقمعين لكل مجموع،يقف اللاعبون في ثلاث مجموعات لمواجهه عند الإشارة ينطلق الاول من كل مجموعه للجري في المضمار والقفز فوق الحواجز للوصول الى نهاية المضمار ولمس القمع ثم العودة سريعا للمس زميله الذي يعيده نفس العمل وهكذا حتى نهايته العمل المجموعة التي تنتهي العمل اولا هي الفائزة. على 30 حوامل نقوم بتعليق ثلاث كرات على نفسي العلوي 180 سم تصطف المجموعات الثلاث باتجاه الكرات عند الإشارة ينطلق اللاعبون الاوائل من كل مجموعه للجري ثم القفز بضرب الكره بالراس ثم العودة ليقوم اللاعب الذي بعده من محاولته وهكذا تحسب المحاولات الصحيحة فقط لمجموعه التي تتحصل على اكبر محاولات ناجحة في الفائز هي الفائزة.		- تنمية أجهزة الجسم - التأكد من عدم وجود إصابات - جاهزية اللاعبين النفسية و الفيزيولوجية
المرحلة الرئيسية			
المرحلة الختامية	مناقشة عامة حول الهدف		

رقم الحصة	07	تاريخ الحصة	الوسائل المستعملة	مكان العمل	الفئة المستهدفة
زمن الحصة	75د	2022/03/18		الملعب البلدي عبد اللطيف المختار	مدرسة للهواة افاق بوسعادة
هدف الحصة					

مراحل التعلم	ظروف الانجاز	الوقت	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	_على شكل مربع طول ضلعه 20 متر محدده بالأقماع تقف كل مجموعه في ظله بترقيم اللاعبين من واحد الى خمسه مكرره لكل مجموعه عندها سماع الرقم ينطلق اللاعبون الثلاث اصحاب نفس الرقم للتنافسي للحصول على كرتين موجوده في وسط المربي على نفسه البعد من المجموعات الثلاثة المجموعة التي تحصل على اكبر عدد هي الفائزة. _على 30 حوامل نقوم بتعليق ثلاث كرات على نفسي العلوي 220 سم تصطف المجموعات الثلاث باتجاه الكرات عند الإشارة ينطلق اللاعبون الاوائل من كل مجموعه للجري ثم القفز ولمس الكره باليد، ثم العودة ليقوم اللاعب الذي بعده من محاولته وهكذا تحسب المحاولات الصحيحة فقط لمجموعه التي تتحصل على اكبر محاولات ناجحة في الفائز هي الفائزة.		– تنمية أجهزة الجسم – التأكد من عدم وجود إصابات – جاهزية اللاعبين النفسية و الفيزيولوجية
المرحلة الرئيسية			
المرحلة الختامية	مناقشة عامة حول الهدف		

رقم الحصة	08	تاريخ الحصة	الوسائل المستعملة	مكان العمل	الفئة المستهدفة
زمن الحصة	75د	2022/03/19		الملعب البلدي عبد اللطيف المختار	مدرسة للهواة افاق بوسعادة
هدف الحصة					

مراحل التعلم	ظروف الانجاز	الوقت	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	_تحديد مسافة 15 م بقمعين أ،ب لكل مجموعة .في نهاية المسافة نضع 5 أقماع على خط مستقيم. يقف اللاعبون في 3 قاطرات بمواجهة مسافة الجري ،عند اعطاء الاشارة ينطلق اللاعب الأول من كل مجموعة لوضع الأقماع فوق بعض و العودة بسرعة للمس زميلة الذي ينطلق لإعادة الأقماع في خط مستقيم و هكذا ،المجموعة التي تنتهي اولا هي الفائزة . _على مسافه 40 متر وحدده بخمسه اقماع في كل عشره متر لكل مجموعه يقف اللاعبون في قاطره طولها 40 متر تفصل بين كل لاعبين 10 متر يمسك اللاعب الاول الكره عند الإشارة يمرر الكره لزميله الذي يليه الكره على شكل تماس بكلت اليدين فوق الراس مع ثبات الرجلين في الارض وهكذا الى ان تصل الكره الى اخر لاعبين ثم تعود بنفس التسلسل اسرع مجموعه تكمل العمل هي الفائدة .		– تنمية أجهزة الجسم – التأكد من عدم وجود إصابات – جاهزية اللاعبين النفسية و الفيزيولوجية
المرحلة الرئيسية			
المرحلة الختامية	مناقشة عامة حول الهدف		

رقم الحصة	09	تاريخ الحصة	الوسائل المستعملة	مكان العمل	الفئة المستهدفة
زمن الحصة	75د	2022/03/21		الملعب البلدي عبد اللطيف المختار	مدرسة للهواة افاق بوسعادة
هدف الحصة					

مراحل التعلم	ظروف الانجاز	الوقت	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	تحديد مسافة 15 م بقمعين أ ، ب لكل مجموعة في نهاية المسافة نضع 5 صحون ....على خط مستقيم . يقف اللاعبون في ثلاثة قاطرات بمواجهة مسافة الجري عند اعطاء الإشارة يطلق اللاعب الأول من كل مجموعة لوضع الصحون فوق بعض والعودة بسرعة وهكذا حتى النهاية، المجموعة التي تنتهي أولا هي الفائزة . على مسافه 20 متر محدده بخمسه امتار اقماع بين كل عين خمسه متر لكل مجموعه يقف اللاعبون في قاطره طولها 20 متر تفصل بين كل لاعبين خمسه متر يمسكوا اللاعب الاول الكره وعند الإشارة يمرر الكره لزميله الذي خلفه الكره عن طريق الكره بين رجليه المفتوحتين الى ان تصل الى اخر لاعبا وهكذا يعكس اللاعبون اتجاههم لتعود الكره بنفس التسلسل اخر مجموعه تنهي عن عمل تعتبر.		– تنمية أجهزة الجسم – التأكد من عدم وجود إصابات – جاهزية اللاعبين النفسية و الفيزيولوجية
المرحلة الرئيسية			
المرحلة الختامية	مناقشة عامة حول الهدف		

رقم الحصة	10	تاريخ الحصة	الوسائل المستعملة	مكان العمل	الفئة المستهدفة
زمن الحصة	75د	2022/03/25		الملعب البلدي عبد اللطيف المختار	مدرسة للهواة افاق بوسعادة
هدف الحصة					

مراحل التعلم	ظروف الانجاز	الوقت	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	_على طول نصف الملعب يرمي المدرب 20 كرة صغيرة بشكل عشوائي يغطي كل المساحة عند الصافرة تنطلق المجموعات الثلاث لجمع أكبر عدد ممكن من الكرات، المجموعة لتي تتحصل على أكبر على جانب الملعب على خط التماس في اتجاه الملاذ عند الصافرة ينطلق اللاعبون للجري في المساحة المخصصة عند الإشارة يتوقف اللاعبون على قدم واحدة حتى نهاية العام تحسب اخطاء المتوازنة للاعبين. _على 30 حوامل نقوم بتعليق ثلاث كرات على نفسي العلوي 180 سم تصطف المجموعات الثلاث باتجاه الكرات عند الإشارة ينطلق اللاعبون الاوائل من كل مجموعه للجري ثم القفز بضرب الكره بالراس ثم العودة ليقوم اللاعب الذي بعده من محاولته وهكذا تحسب المحاولات الصحيحة فقط لمجموعه التي تتحصل على اكبر محاولات ناجحة في الفائز هي الفائزة.		– تنمية أجهزة الجسم – التأكد من عدم وجود إصابات – جاهزية اللاعبين النفسية و الفيزيولوجية
المرحلة الرئيسية			
المرحلة الختامية	مناقشة عامة حول الهدف		

رقم الحصة	11	تاريخ الحصة	الوسائل المستعملة	مكان العمل	الفئة المستهدفة
زمن الحصة	75د	2022/03/26		الملعب البلدي عبد اللطيف المختار	مدرسة للهواة افاق بوسعادة
هدف الحصة					

مراحل التعلم	ظروف الانجاز	الوقت	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	على جانب الملعب يصطف اللاعبون على الخط التماس في اتجاه الملعب عند الصافرة ينطلق اللاعبون للجري في المساحة المخصصة عند الاشارة يتوقف اللاعبون على قدم واحدة وعند الصافرة يجري ثم الوقوف على قدم واحدة حتى نهاية العمل تحسب اخطاء التوازن للاعبين . على 30 حوامل نقوم بتعليق ثلاث كرات على نفسي العلوي 220 سم تصطف المجموعات الثلاث باتجاه الكرات عند الإشارة ينطلق اللاعبون الاوائل من كل مجموعه للجري ثم القفز ولمس الكره باليد ثم العودة ليقوم اللاعب الذي بعده من محاولته وهكذا تحسب المحاولات الصحيحة فقط لمجموعه التي تتحصل على اكبر محاولات ناجحة في الفائز هي الفائزة.		– تنمية أجهزة الجسم – التأكد من عدم وجود إصابات – جاهزية اللاعبين النفسية و الفيزيولوجية
المرحلة الرئيسية			
المرحلة الختامية	مناقشة عامة حول الهدف		

رقم الحصة	12	تاريخ الحصة	الوسائل المستعملة	مكان العمل	الفئة المستهدفة
زمن الحصة	75د	2022/03/28		الملعب البلدي عبد اللطيف المختار	مدرسة للهواة افاق بوسعادة
هدف الحصة					

مراحل التعلم	ظروف الانجاز	الوقت	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	_في نصف الملعب ينتشر اللاعبون انتشارا حر ويقومون بالجري في اتجاهات مختلفة عند سماع صافرتين يقومون بالقفز يكرروا العمل لنهاية الوقت تحسب أخطاء اللاعبين للاستجابة . يصطف اللاعبون على خط التماس بمواجهة الملعب . _عند الإشارة يبدأ اللاعبون في الجري في المساحة المخصصة عند سماع الصافرة يقوم اللاعبون بالتوقف والثبات و الإعادة حتى نهاية العمل تحسب أخطاء ثبات لاعبين.		– تنمية أجهزة الجسم – التأكد من عدم وجود إصابات – جاهزية اللاعبين النفسية و الفيزيولوجية
المرحلة الرئيسية			
المرحلة الختامية	مناقشة عامة حول الهدف		

رقم الحصة	13	تاريخ الحصة	الوسائل المستعملة	مكان العمل	الفئة المستهدفة
زمن الحصة	75د	2022/04/01		الملعب البلدي عبد اللطيف المختار	مدرسة للهواة افاق بوسعادة
هدف الحصة					

مراحل التعلم	ظروف الانجاز	الوقت	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	_في نصف الملعب ينتشر اللاعبون انتشارا حر ويقومون بالجري في اتجاهات مختلفة عند سماع صافرتين يقومون بالقفز يكرروا العمل لنهاية الوقت تحسب أخطاء اللاعبين للاستجابة . يصطف اللاعبون على خط التماس بمواجهة الملعب . _عند الإشارة يبدأ اللاعبون في الجري في المساحة المخصصة عند سماع الصافرة يقوم اللاعبون بالتوقف والثبات و الإعادة حتى نهاية العمل تحسب أخطاء ثبات لاعبين.		– تنمية أجهزة الجسم – التأكد من عدم وجود إصابات – جاهزية اللاعبين النفسية و الفيزيولوجية
المرحلة الرئيسية			
المرحلة الختامية	مناقشة عامة حول الهدف		

رقم الحصة	14	تاريخ الحصة	الوسائل المستعملة	مكان العمل	الفئة المستهدفة
زمن الحصة	75د	2022/04/02		الملعب البلدي عبد اللطيف المختار	مدرسة للهواة افاق بوسعادة
هدف الحصة					

مراحل التعلم	ظروف الانجاز	الوقت	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	_على شكل مربع طول ضلعه 20 متر محدده بالأقماع تقف كل مجموعه في ظله بترقيم اللاعبين من واحد الى خمسه مكرره لكل مجموعه عندها سماع الرقم ينطلق اللاعبون الثلاث اصحاب نفس الرقم للتنافسي للحصول على كرتين موجوده في وسط المربي على نفسه البعد من المجموعات الثلاثة المجموعة التي تحصل على اكبر عدد هي الفائزة. _على مسافه 20 متر سته حلقاته بينها واحد متر ونحدد المسافة ليقوم لكل مجموعه تقف المجموعات الثلاثة باتجاه المضمار عند الإشارة ينطلق اللاعب الاول من كل مجموعه للجري مسافه خمسه متر ثم القفز في الحلقة واحد في الحلقة اثنين بالرجلين اليمنى ثم القفز في الحلقة 3 بالرجل اليسرى بالترتيب واعاده نفسي الترتيب في الحلقات 4 5 6 ثم مواصلته الجري ولمس قمع النهاية و العودة بسرعه العمل المجموعة التي تنتهي اولا هي الفائزة.		– تنمية أجهزة الجسم – التأكد من عدم وجود إصابات – جاهزية اللاعبين النفسية و الفيزيولوجية
المرحلة الرئيسية			
المرحلة الختامية	مناقشة عامة حول الهدف		

رقم الحصة	15	تاريخ الحصة	الوسائل المستعملة	مكان العمل	الفئة المستهدفة
زمن الحصة	75د	2022/04/04		الملعب البلدي عبد اللطيف المختار	مدرسة للهواة افاق بوسعادة
هدف الحصة					

مراحل التعلم	ظروف الانجاز	الوقت	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	_على طول نصف الملعب يرمي المدرب 20 كرة صغيرة بشكل عشوائي يغطي كل المساحة عند الصافرة تنطلق المجموعات الثلاث لجمع أكبر عدد ممكن من الكرات، المجموعة لتي تتحصل على أكبر عدد على جانب الملعب على خط التماس في اتجاه التلاميذ عند الصافرة ينطلق اللاعبون للجري في المساحة المخصصة عند الإشارة يتوقف اللاعبون على قدم واحدة حتى نهاية العام تحسب أخطاء التوازن للاعبين. _على جانب الملعب يصطف اللاعبون على الخط التماس في اتجاه الملعب عند الصافرة ينطلق اللاعبون للجري في المساحة المخصصة عند الاشارة يتوقف اللاعبون على قدم واحدة وعند الصافرة يجري ثم الوقوف على قدم واحدة حتى نهاية العمل تحسب اخطاء التوازن للاعبين .		– تنمية أجهزة الجسم – التأكد من عدم وجود إصابات – جاهزية اللاعبين النفسية و الفيزيولوجية
المرحلة الرئيسية			
المرحلة الختامية	مناقشة عامة حول الهدف		

رقم الحصة	16	تاريخ الحصة	الوسائل المستعملة	مكان العمل	الفئة المستهدفة
زمن الحصة	75د	2022/04/08		الملعب البلدي عبد اللطيف المختار	مدرسة للهواة افاق بوسعادة
هدف الحصة	**تنسيق بين الاطراف السفلية مع العلووية و التمرير بالحركة**				

مراحل التعلم	ظروف الانجاز	الوقت	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	– اصطاف اللاعبين و تقديم موضوع الحصة – جري خفيف حول الملعب في مجموعة واحدة – قيام بعمليات التسخين – القيام بالتمديدات العضلية		- تنمية أجهزة الجسم - التأكد من عدم وجود إصابات - جاهزية اللاعبين النفسية و الفيزيولوجية
المرحلة الرئيسية	- **التمرين 01:** تقسيم الفريق الى ثلاثة مجموعات , 5 لاعبين لكل مجموعة و كل مجموعة توزع الى 4 اقماع على شكل مربع حيث يمرر اللاعب الاول الكرة الى الاعب الثاني ثم يرجعها لة ويمررها الى الامام ينطلق الى مكان اللاعب الثاني و الثاني يمرر الكرة للثالث ة يرجعها له ويتقدم الى مكان الثالث و هكذا , - **التمرين 02 :** عبارة عن ورشة فيها 4 تمريات , تقسيم الفريق الى 4 اقسام التمرين الاول التمحور بين الاقماع ة ثم تمرير الكرة للاعب المقابل الثاني قفزة الغزالة ومن ثم استلام الكرة في الهواء بداحل القدم يمين ويسار , الثالث التقدم الى المخروط الاول الى ثاني و الرجوع الى ثاني و من ثم من ثاني الى الثالث و الرجوع وثم تمرير الكرة الى الاعب المقابل بالرأس , الرابع الجري على السلم الارضي ثم التمرير الكرة للاعب المقابل على مرين و كل 4 دقائق تغيير الورشات - **التمرين 03 :** وضع اقماع على شكل معين وكل مجموعة فيها ثلاث لاعبين ومن ثم تمرير الكرة من لاعب الاول الى الثاني ويتقدم الى الامام و من ثم ثاني يمرر الى الثالث ويرجع الى مكان الاعب الاول وهكذا		- القيام بتمرير دقيقة وسريعة. - إكمال التمرير بطريقة صحيحة. - مشاركة كل أفراد الفريق في التمرينات.
المرحلة الختامية	- جري خفيف حول الملعب في مجموعة واحدة - تمديد العضلات		عودة اللاعبين إلى حالة راحة الهدوء النسبي

رقم الحصة	17	تاريخ الحصة	الوسائل المستعملة	مكان العمل	الفئة المستهدفة
زمن الحصة	75د	2022/04/09		الملعب البلدي عبد اللطيف المختار	مدرسة للهواة افاق بوسعادة
هدف الحصة	التمرير و الاستقبال مع الحركة				

مراحل التعلم	ظروف الانجاز	الوقت	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	- الاحماء بالكرة بتشكيل مجموعات صغيرة وتبادل الكرة بين اللاعبين والجري بها في كل الاتجاهات والقيام بحركات الاحماء للأطراف العلوية والسفلية وجميع المفاصل		- تنمية أجهزة الجسم - التأكد من عدم وجود إصابات - جاهزية اللاعبين النفسية و الفيزيولوجية
المرحلة الرئيسية	- التمرين 01 : تقسيم الفريق الى ثلاثة مجموعات ,5 لاعبين لكل مجموعة و كل مجموعة توزع الى 4 اقماع على شكل مربع حيث يمرر اللاعب الاول الكرة الى الاعب الثاني ثم ينطلق الى مكان اللاعب الثاني و الثاني يمرر الكرة للثالث ويتقدم الى مكان الثالث و هكذا - التمرين 02 : تشكيل مجموعات, اختيار 6 لاعبون 5 منهم داخل دائرة, يكون اللاعبون 5 موزعين وثابتين على محيط الدائرة والذي في المركز يمرر لكل منهم ويتقدم الى مكان المستقبل و المستقبل يتقدم الى مركز الدائرة ويعيدونها له الكرة وهذا يكون عكس عقارب الساعة وهكذا. - التمرين 03 :تقسيم الفريق الى 7 ضد 7 و تشكيل مباراة بدون حارس مرمى يكون فيها التمرير و الاستقبال والفريق الذي ينجح في تمرير 10 كرات ناجحة هو الفائز		- القيام بتمرير دقيقة وسريعة. - إكمال التمرير بطريقة صحيحة. - مشاركة كل أفراد الفريق في التمرينات.
المرحلة الختامية	- جري خفيف حول الملعب في مجموعة واحدة - تمديد العضلات		عودة اللاعبين إلى حالة راحة الهدوء النسبي

رقم الحصة	18	تاريخ الحصة	الوسائل المستعملة	مكان العمل	الفئة المستهدفة
زمن الحصة	75د	2022/04/11		الملعب البلدي عبد اللطيف المختار	مدرسة للهواة افاق بوسعادة
هدف الحصة	تعلم مهارة الجري بالكرة				

مراحل التعلم	ظروف الانجاز	الوقت	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	– اصطفاف اللاعبين و تقديم موضوع الحصة – جري خفيف حول الملعب في مجموعة واحدة – قيام بعمليات التسخين – القيام بالتمديدات العضلية		- تنمية أجهزة الجسم - التأكد من عدم وجود إصابات - جاهزية اللاعبين النفسية و الفيزيولوجية
المرحلة الرئيسية	– التمرين الأول المباراة الأولى 2 ضد2 / 3 ضد 3: عبور الخط يتم تقسيم اللاعبين إلى أفواج استنادا إلى عدد الأطفال يتم إحراز نقطة إذا تم عبور خط المرمي فريق الخصم والكرة في قدم اللاعب – التمرين الثاني الجري بالكرة وتمريرها يتم تكوين مجموعات من ثلاثة لاعبين على الأقل، ويجري اللاعب (أ) بالكرة باستخدام باطن القدم ثم يلف حول القمع ويواصل حتى يصل إلى اللاعب (ب) وهو مازال مستخدما في ذلك باطن القدم ثم يجري اللاعب (ب) بالكر ويلف حول القمع ويواصل الجري بالكرة ليصل اللاعب (ج) وهكذا ..... – التمرين الثالث لعبة الصقر يقف اللاعبين في صف واحد وكل منهم معه كرة. ويقف لاعب أخر بدون كرة أمامهم. حيث يلعب هو/هي دور الصقر. وعند تلقي إشارة البدء يحاول اللاعبين الذهاب للجانب الأخر من الملعب والتحكم في الكرة بأقدامهم. ويحاول الصقر الإمساك بأكبر قدر ممكن من اللاعبين عن طريق ضربة خفيفة على الأكتاف، ويتم احتساب النقاط، ثم يقوم كل لاعب بدور الصقر بالتناوب.		الجري بالكرة مع استخدام كلا القدمين اليسرى واليمنى. – تحكم وثيق بالكرة مع لمسات مكثفة للكرة. – تمريرات على الأرض باستخدام باطن القدم اليسرى واليمنى.
المرحلة الختامية	- جري خفيف حول الملعب في مجموعة واحدة - تمديد العضلات		عودة اللاعبين إلى حالة راحة الهدوء النسبي

رقم الحصة	19	تاريخ الحصة	الوسائل المستعملة	مكان العمل	الفئة المستهدفة
زمن الحصة	75د	2022/04/15		الملعب البلدي عبد اللطيف المختار	مدرسة للهواة افاق بوسعادة
هدف الحصة	**تعلم مهارة الجري بالكرة**				

مراحل التعلم	ظروف الانجاز	الوقت	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	– اصطفاف اللاعبين و تقديم موضوع الحصة – جري خفيف حول الملعب في مجموعة واحدة – قيام بعمليات التسخين – القيام بالتمديدات العضلية		- تنمية أجهزة الجسم - التأكد من عدم وجود إصابات - جاهزية اللاعبين النفسية و الفيزيولوجية
المرحلة الرئيسية	– تمرين 01: توزع اللاعبون على أرضية الميدان مثنى مثنى أحدهما يجري بالكرة و والأخر يجري ورائه لمدة معينة، ثم تبديل الأدوار. – تمرين 02: – يقسم جزء ممن الملعب إلى مربعين بأطوال حوالي 8 متر و كل مربع فيه 03 لاعبون يستحوذون على الكرة، يدخل لاعبان من اجل نزع الكرة منهم وإذا نزعوها من المربع 1 يذهبوا مباشرة للمربع 2 الذي فيه 03 لاعبون آخرين. – التمرين الثالث: صفوف اللاعبين التي تشبه الحشرة متعددة الأرجل يتم تنظيم اللاعبين في صفين أو ثلاثة صفوف ويقوم آخر لاعب بأخذ الكرة وإعطائها إلى اللاعب الموجود في مقدمة الصف مستخدما أقدامه/أقدامها (لا يقوم اللاعبون الآخرون بالحركة) وبمجرد أن يصل اللاعب/ اللاعبة		- فهم التمرين قبل البدء. - تفدي التصادم واللعب بخشونة - الانتقال السريع للدفاع من منطقة لأخرى . - - – تمريرات على الأرض باستخدام باطن القدم اليسرى واليمنى.
المرحلة الختامية	- جري خفيف حول الملعب في مجموعة واحدة - تمديد العضلات		عودة اللاعبين إلى حالة راحة الهدوء النسبي

رقم الحصة	20	تاريخ الحصة	الوسائل المستعملة	مكان العمل	الفئة المستهدفة
زمن الحصة	75د	2022/04/16		الملعب البلدي عبد اللطيف المختار	مدرسة للهواة افاق بوسعادة
هدف الحصة	**إستغلال المساحات لخلق التفوق وفتح اللعب**				

مراحل التعلم	ظروف الانجاز	الوقت	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	– اصطاف اللاعبين و تقديم موضوع الحصة – جري خفيف حول الملعب في مجموعة واحدة – قيام بعمليات التسخين – القيام بالتمديدات العضلية		- تنمية أجهزة الجسم - التأكد من عدم وجود إصابات - جاهزية اللاعبين النفسية و الفيزيولوجية
المرحلة الرئيسية	– تمرين 01: في مربع ظلعه6م محدد بالاقماع يتبادل لاعبين2 متقابلين الكرة يتنقلان على الجوانب و يحاول لاعب في وسط المربع قطعها وعند قطع الكرة يتبادل اللاعبون الادوار. – تمرين 02: في مساحة 20م مربع يتبادل 4 لاعبين الكرة ويحاول لاعبين2 قطع الكرة مع الحرص على التحرك داخل المربع. – تمرين03: في مساحة 30م مربع 4 ضد 4 يتبادل 4 لاعبين الكرة ويحاول4 لاعبين قطع الكرة مع الحرص على التحرك داخل المربع وايجاد زاوية للتمرير.		- فهم التمرين قبل البدء. - تفدي التصادم واللعب بخشونة - الانتقال السريع للدفاع من منطقة لأخرى - القيام بتمرير دقيقة وسريعة. - - إكمال التمرير بطريقة صحيحة. - - مشاركة كل أفراد الفريق في التمرينات.
المرحلة الختامية	- جري خفيف حول الملعب في مجموعة واحدة - تمديد العضلات		عودة اللاعبين إلى حالة راحة الهدوء النسبي

رقم الحصة	21	تاريخ الحصة	الوسائل المستعملة	مكان العمل	الفئة المستهدفة
زمن الحصة	75د	2022/04/18		الملعب البلدي عبد اللطيف المختار	مدرسة للهواة افاق بوسعادة
هدف الحصة	**الانتقال بالكرة مع فتح المساحات لخلق التفوق وفتح اللعب**				

مراحل التعلم	ظروف الانجاز	الوقت	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	– اصطفاف اللاعبين و تقديم موضوع الحصة – جري خفيف حول الملعب في مجموعة واحدة – قيام بعمليات التسخين – القيام بالتمديدات العضلية		- تنمية أجهزة الجسم - التأكد من عدم وجود إصابات - جاهزية اللاعبين النفسية و الفيزيولوجية
المرحلة الرئيسية	التمرين 01 : مجموعتين من اللاعبين كل مجموعة مكونة من ثلاث لاعبين يقفون في قطار خلف بعضهم والمسافة بين كل مجموعة والأخرى ٢٠ متر يبدأ التدريب بأن يمرراللاعب أ) الكرة عالية إلى اللاعب (4) ثم يجري بأقصى سرعة للوقوف خلف اللاعب (6) ويقوم اللاعب (4) بالسيطرة على الكرة ثم تمريرها إلى اللاعب (٢) والجري بسرعة للوقوف خلف اللاعب (٣) وهكذا على أن يستمر الأداء لمدة تتروح ما بين 4–6 دقيقة. التمرين 02 : يقف لاعبان (أ، ب) أمام بعضهما على خط مائل والمسافة بينهما ١٠ متر (شكل ٢٠) وأمام كل لاعب قمع بلاستيك على بعد 5 أمتار، يمرر اللاعب أ) الكرة إلى اللاعب (ب) ثم يجري حول القمع البلاستيك ويعود لمكانه لاستلام الكرة من اللاعب (ب) ليكرر الأداء بالتبادل مع اللاعب (ب) ويستمر الأداء لمدة 7 دقيقة. التمرين 03 : ، ب) والمسافة بينهما ٢٠ متر وخلف كل منهما قمع بلاستيك على بعدها أمتار (شكل ٢١) ، يمرر اللاعب (أ) الكرة عالية خلف اللاعب (ب) الذي يلف ويجري اللحاق بها ثم السيطرة عليها وتمريرها أرضية للاعب (أ) ثم يجري للف حول القمع والعودة | المكائه مرة أخرى لاستقبال الكرة من زميله ثم التبديل بين اللاعبين على أن يستمر زمن الأداء ما بين ٢–٣ دقيقة يقف لاعبان		- هم التمرين قبل البدء. - تفدي التصادم واللعب بخشونة - الانتقال السريع للدفاع من منطقة لأخرى - القيام بتمرير دقيقة وسريعة. - - إكمال التمرير بطريقة صحيحة. - - مشاركة كل أفراد الفريق في التمرينات. -
المرحلة الختامية	- جري خفيف حول الملعب في مجموعة واحدة - تمديد العضلات		عودة اللاعبين إلى حالة راحة الهدوء النسبي

رقم الحصة	22	تاريخ الحصة	الوسائل المستعملة	مكان العمل	الفئة المستهدفة
زمن الحصة	75د	2022/04/22		الملعب البلدي عبد اللطيف المختار	مدرسة للهواة افاق بوسعادة
هدف الحصة	**تعلم مهارة الجري بالكرة مع التسديد**				

مراحل التعلم	ظروف الانجاز	الوقت	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	– اصطاف اللاعبين و تقديم موضوع الحصة – جري خفيف حول الملعب في مجموعة واحدة – قيام بعمليات التسخين – القيام بالتمديدات العضلية		- تنمية أجهزة الجسم - التأكد من عدم وجود إصابات - جاهزية اللاعبين النفسية و الفيزيولوجية
المرحلة الرئيسية	– تمرين 01: وضع اللاعبون متقابلون فوج أمام المرمى والذي يقابله خارج منطقة الجزاء يمرر الذي عند المرمى نحو اللاعب الأخر ويتقدم للإمام يرجعها له مرة أخرى الذي هو خارج منطق الجزاء، ثم يعيدها له من اجل التسديد. – – تمرين 02: تشكيل 03 مجموعات مقابل المرمى. – – المرحلة الأولى:الجري بالكرة ثم الدخول بين الأقماع والتسديد. – المرحلة الثانية: تمرير للاعب المنتصف والجري للدخول بين الأقماع ثم التسديد بعد رجوع الكرة من لاعب الوسط والمجموعة الثالث تقوم بالتغطية من اجل زيادة فرص التسجيل (تبادل الادوار بين المجموعات). – – تمرين03: تشكيل03 مجموعات متساوية كل فوج امامه قمع على بعد 03أمتار , كل لاعب من الافواج الثلاثة التقدم نحو القمع الذي أمامه ومراوغته ثم التسديد على المرمى بدقة (التنافس بين المجموعات).		التركيز على التسديد بحيث يكون بوجه قبل القدم - التسديد يكون بوجه القدم ويجب تنفيذ مراحل التسديد التقدم نحو الكرة التسليح الضرب بوجه القدم والمرافقة التي تحدد اتجاه الكرة
المرحلة الختامية	- جري خفيف حول الملعب في مجموعة واحدة - تمديد العضلات		عودة اللاعبين إلى حالة راحة الهدوء النسبي

رقم الحصة	23	تاريخ الحصة	الوسائل المستعملة	مكان العمل	الفئة المستهدفة
زمن الحصة	75د	2022/04/23		الملعب البلدي عبد اللطيف المختار	مدرسة للهواة افاق بوسعادة
هدف الحصة	تعلم مهارة الجري بالكرة				

مراحل التعلم	ظروف الانجاز	الوقت	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	– اصطاف اللاعبين و تقديم موضوع الحصة – جري خفيف حول الملعب في مجموعة واحدة – قيام بعمليات التسخين – القيام بالتمديدات العضلية		- تنمية أجهزة الجسم - التأكد من عدم وجود إصابات - جاهزية اللاعبين النفسية و الفيزيولوجية
المرحلة الرئيسية	– تمرين 01: توزع اللاعبون على أرضية الميدان مثنى مثنى أحدهما يجري بالكرة و والأخر يجري ورائه لمدة معينة، ثم تبديل الأدوار. – تمرين02 : يقف اللاعبون في تشكيل ثنائي كل لاعبان مع بعضهما يقف اللاعب الأول الأمامي عند – خط ال 18 ياردة ومعه الكرة واللاعب الثاني الخلقي عند منتصف خط ال 6 ياردات وعند سماع صفارة المدرب يعود اللاعبان ويحاول اللاعب الخلفي الذي يجري بدون كرة للحاق باللاعب الأمامي الذي يجري بالكرة قبل الوصول لخط المنتصف. ثم يتبادل اللاعبان موقعهما. – تمرين 03 : مجموعتان من اللاعبين كل مجموعة 5-8 لاعبين يقفون على خط البداية ويرسم خط النهاية على بعد 20-30 باردة وتوضع أمام كل مجموعة قمع بلاستيك على خط النهاية عند إشارة المدرب يجري اللاعب الأول من كل مجموعة بأقصى سرعة ويلف حول القمع ويعود ليلمس لزميله الثاني، وهكذا حتى تنهي إحدى المجموعتين السباق قبل الأخرى في أقل زمن ممكن، يمكن إعادة التدريب باستخدام الكرة.		- فهم التمرين قبل البدء. - تفادي التصادم واللعب بخشونة - الانتقال السريع للدفاع من منطقة لأخرى - القيام بتمرير دقيقة وسريعة. - - إكمال التمرير بطريقة صحيحة. - - مشاركة كل أفراد الفريق في التمرينات.
المرحلة الختامية	- جري خفيف حول الملعب في مجموعة واحدة - تمديد العضلات		عودة اللاعبين إلى حالة راحة الهدوء النسبي

رقم الحصة	24	تاريخ الحصة	الوسائل المستعملة	مكان العمل	الفئة المستهدفة
زمن الحصة	75د	2022/04/25		الملعب البلدي عبد اللطيف المختار	مدرسة للهواة افاق بوسعادة
هدف الحصة	**تنمية المهارات مع ربطها بالقدرات البدنية**				

مراحل التعلم	ظروف الانجاز	الوقت	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	– اصطاف اللاعبين و تقديم موضوع الحصة – جري خفيف حول الملعب في مجموعة واحدة – قيام بعمليات التسخين – القيام بالتمديدات العضلية		- تنمية أجهزة الجسم - التأكد من عدم وجود إصابات - جاهزية اللاعبين النفسية و الفيزيولوجية
المرحلة الرئيسية	– تمرين 01: مهاجم معه الكرة ومدافع يضغط عليه خارج منطقة الجزاء يحاول استخلاص الكرة من – المهاجم بينما يحاول المهاجم المحاورة والتسديد على المرمى مع مراعاة أن يكون ظهر المدافع للمرمى – تمرين 02: قاطرتان من اللاعبين كل قاطرة تتكون من 4 : 6 لاعبين يبدأ التدريب بأن يجري اللاعب – الأول من كل قطار بالكرة ثم يمرر كل منهما الكرة قطرية إلى اللاعب الآخر ويجري اللحاق بالكرة القادمة له، ثم يجري كلاهما بالكرة في إتجاه المرمى ويقومان بالتصويب على المرمى – تمرين03: قطار يتكون من 4 لاعبين خارج منطقة الجزاء واللاعب (١) يقف بجانب القائم وبجانبه عدد – مناسب من الكرات، يبدأ التدريب بأن يمرر (١) الكرة إلى (٢) الذي يجري إليها ويسيطر عليها ويجري بها في إتجاه المرمي ويصوب إليه ويجري ليقف مكان (١) الذي إنطلق اليقف خلف 5) في القطار		التركيز على التنفيذ الصحيح للحركات الفنية وتصحيح الأخطاء طوال الحصة التركيز على التسديد بحيث يكون بوجه قبل القدم التسديد يكون بوجه القدم ويجب تنفيذ مراحل التسديد التقدم نحو الكرة التسليح الضرب بوجه القدم والمرافقة التي تحدد اتجاه الكرة
المرحلة الختامية	- جري خفيف حول الملعب في مجموعة واحدة - تمديد العضلات		عودة اللاعبين إلى حالة راحة الهدوء النسبي

رقم الحصة	25	تاريخ الحصة	الوسائل المستعملة	مكان العمل	الفئة المستهدفة
زمن الحصة	75د	2022/04/29		الملعب البلدي عبد اللطيف المختار	مدرسة للهواة افاق بوسعادة
هدف الحصة	لقدرة على التحمل (بالكرة- بدون كرة)				

مراحل التعلم	ظروف الانجاز	الوقت	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	- اصطاف اللاعبين و تقديم موضوع الحصة - جري خفيف حول الملعب في مجموعة واحدة - قيام بعمليات التسخين - القيام بالتمديدات العضلية		- تنمية أجهزة الجسم - التأكد من عدم وجود إصابات - جاهزية اللاعبين النفسية و الفيزيولوجية
المرحلة الرئيسية	- التمرين 01: يقسم الفريق الى 3 أفواج كل فوج يضم 6 لاعبين بحيث ينقسم كل فوج الى فريقين يضمان 3 لاعبين في كل فريق , تحدد لكل فوج مساحة يفصلها حاجز , يقوم كل فريق بارسال الكرة للفريق المنافس بحيث لا تسقط في منطقته المحددة و يكون اللعب بالراس و القدمين فقط , و الفريق الذي لا تسقط في منطقته الكرة اكثر هو الفائز - التمرين 02 : يقسم الفريق الى 8 أفواج كل فوج يضم 2 لاعب ,يقف اللاعبين على خط افقي و يوضع امام كل لاعب كرة ,عند إعطاء الإشارة من المدرب يقوم اللاعبين بالتنطيط فوق الكرة يمين و يسار بالرجلين معا لمدة 30ثانية , ثم راحة لمدة 30 ثانية , و بعدها نفس العمل لكن التنطيط برجل واحدة و يتكرر العمل لمرتين , ثم التنطيط للأمام و للخلف و يعاد العمل لمرتين كذلك مع مراعاة وقت الراحة 30 ثانية - التمرين 03 :يتقابل كل لاعب للاعب اخر بحث يقفز اللاعب الأول بسرعة ثم يقوم باستلام و ارجاع الكرة بباطن القدم , و بنفس الطريقة يعاد العمل لكن القفز لمرة واحدة و ضرب الكرة بالراس , ثم نفس العمل لكن هذه المرة و هو جالس ترسل له الكرة ليرجعها براسه .		التركيز على التنفيذ الصحيح للحركات الفنية وتصحيح الأخطاء طوال الحصة التركيز على التسديد بحيث يكون بوجه قبل القدم التسديد يكون بوجه القدم ويجب تنفيذ مراحل التسديد التقدم نحو الكرة التسليح الضرب بوجه القدم والمرافقة التي تحدد اتجاه الكرة
المرحلة الختامية	- جري خفيف حول الملعب في مجموعة واحدة - تمديد العضلات		عودة اللاعبين إلى حالة راحة الهدوء النسبي

رقم الحصة	26	تاريخ الحصة	الوسائل المستعملة	مكان العمل	الفئة المستهدفة
زمن الحصة	75د	2022/04/30		الملعب البلدي عبد اللطيف المختار	مدرسة للهواة افاق بوسعادة
هدف الحصة	**تحسين التمرير والاستقبال + التسديد على المرمى**				

مراحل التعلم	ظروف الانجاز	الوقت	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	– اصطاف اللاعبين و تقديم موضوع الحصة – جري خفيف حول الملعب في مجموعة واحدة – قيام بعمليات التسخين – القيام بالتمديدات العضلية		- تنمية أجهزة الجسم - التأكد من عدم وجود إصابات - جاهزية اللاعبين النفسية و الفيزيولوجية
المرحلة الرئيسية	– تمرين 01: تقسيم الفريق الى مجموعتين كل مجموعة تعمل مع مرمى. على مسافة 30م من المرمى ينتقل لاعبين3 للامام باتجاه المرمى يتبادلان التمريرو التقاطع بينهم الى غاية خط18م ثم يقومون بتسديد الكرة باتجاه الهدف بالتناوب + 2 كرة عند الخط. – تمرين 02: نفس المجموعات تعمل على جوانب المرمى حيث ينطلق اللاعب من خط التماس ممررا الكرة لزميله المتواجد في منتصف منطقة 18م الذي يعيدها اليه يدخل بين قمعين ثم يمرر لزميله الذي بدوره يحضر له الكرة ليقوم بالتسديد على المرمى ثم يذهب للاعادة نفس العمل من الجهة المقابلة. – تمرين03: منافسة في نصف الملعب 7 ضد 7 بتطبيق التمرير الجيد و تاطير التسديدات.		تفدي التصادم واللعب بخشونة الانتقال السريع للدفاع من منطقة لأخرى القيام بتمرير دقيقة وسريعة. إكمال التمرير بطريقة صحيحة مشاركة كل أفراد الفريق في التمرينات.
المرحلة الختامية	- جري خفيف حول الملعب في مجموعة واحدة - تمديد العضلات		عودة اللاعبين إلى حالة راحة الهدوء النسبي

رقم الحصة	27	تاريخ الحصة	الوسائل المستعملة	مكان العمل	الفئة المستهدفة
زمن الحصة	75د	2022/05/02		الملعب البلدي عبد اللطيف المختار	مدرسة للهواة افاق بوسعادة
هدف الحصة	تعلم مهارة الجري بالكرة				

مراحل التعلم	ظروف الانجاز	الوقت	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	– اصطاف اللاعبين و تقديم موضوع الحصة – جري خفيف حول الملعب في مجموعة واحدة – قيام بعمليات التسخين – القيام بالتمديدات العضلية		- تنمية أجهزة الجسم - التأكد من عدم وجود إصابات - جاهزية اللاعبين النفسية و الفيزيولوجية
المرحلة الرئيسية	التمرين الأول تقسم لفريق الى فوجين يقف عند كل قمع لاغب ويقابله لاعب من الفوج الاخر يتبادل كل لاعبين الكرة بينهم مع مراعاة المراحل الصحيحة لتمرير واستقبال الكرة حيث يكون التمرير والاستقبال بداخل القدم (تمرير واستقبال بسيطين) التمرين الثاني عبار عن لعبة شبه رياضية وقوف كل فوج في خط مستقيم ويقوم اللاعبون بفتح ارجلهم حيث يأخذ اللاعب الأول من كل فوج الكرة ويمررها من الخلف بين أرجل زملاءه ولتصل للاعب الثاني الذي يقوم بنفس العملية حتى نهاية التمرين الثالث نضع الاقماع على شكل مربعات ويقف عند كل قمع لاعبين وتدور الكرة بين الاعبين في كل مربع باستخدام التمرير والاستقبال البسيط وعند التمرير ينطلق اللاعب في نفس اتجاه الكرة أي عند تمرير الكرة من القمع Aالى القمع B فان اللاعب ينطلق من القمع A الى القمع B		التركيز على مراحل التمرير (التقدم رجل الارتكاز التسليح الضرب والمرافقة) التركيز على اتقان مهارة التمرير أكثر من الاستقبال
المرحلة الختامية	جري خفيف حول الملعب في مجموعة واحدة تمديد العضلات		عودة اللاعبين إلى حالة راحة الهدوء النسبي

رقم الحصة	28	تاريخ الحصة	الوسائل المستعملة	مكان العمل	الفئة المستهدفة
زمن الحصة	75د	2022/05/06		الملعب البلدي عبد اللطيف المختار	مدرسة للهواة افاق بوسعادة
هدف الحصة	تعلم مهارة التمرير والاستقبال				

مراحل التعلم	ظروف الانجاز	الوقت	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	– اصطاف اللاعبين و تقديم موضوع الحصة – جري خفيف حول الملعب في مجموعة واحدة – قيام بعمليات التسخين – القيام بالتمديدات العضلية		- تنمية أجهزة الجسم - التأكد من عدم وجود إصابات - جاهزية اللاعبين النفسية و الفيزيولوجية
المرحلة الرئيسية	– تمرين 01: – تشكيل مجموعات, اختيار 6 لاعبون 5 منهم داخل دائرة, يكون اللاعبون 5 موزعين وثابتين على محيط الدائرة والذي في المركز يمرر لكل منهم ويعيدونها له الكرة ثم يستبدل اللاعب الذي في المنتصف بأحد لاعبي الدائرة وهكذا. – تمرين02: – 3 لاعبين في الوسط يحاولون نزع الكرة من 6 لاعبين محيطين بهم ولاعب في وسطهم يساعد اللاعبون 6 في تحويل الكرة من جهة إلى أخرى. – تمرين 03: – تشكيل مباراة (تلعب بلمستين) بين اللاعبون 11ضد11		القيام بتمرير دقيقة وسريعة. إكمال التمرير بطريقة صحيحة. مشاركة كل أفراد الفريق في التمرينات. اللعب وفق فرق ضد بعضها
المرحلة الختامية	- جري خفيف حول الملعب في مجموعة واحدة - تمديد العضلات		عودة اللاعبين إلى حالة راحة الهدوء النسبي

رقم الحصة	29	تاريخ الحصة	الوسائل المستعملة	مكان العمل	الفئة المستهدفة
زمن الحصة	75د	2022/05/07		الملعب البلدي عبد اللطيف المختار	مدرسة للهواة افاق بوسعادة
هدف الحصة	**تعلم مهارة التمرير والاستقبال**				

مراحل التعلم	ظروف الانجاز	الوقت	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	– اصطاف اللاعبين و تقديم موضوع الحصة – جري خفيف حول الملعب في مجموعة واحدة – قيام بعمليات التسخين – القيام بالتمديدات العضلية		- تنمية أجهزة الجسم - التأكد من عدم وجود إصابات - جاهزية اللاعبين النفسية و الفيزيولوجية
المرحلة الرئيسية	– التمرين الأول يتقابل كل لاعبين على مسافة معينة ويتبادلان الكرة حيث تمرر الكرة بباطن القدم وتستقبل الكرة ثم نغير حيث تستقبل الكرة بخارج القدم – التمرين الثاني نفس التشكل ت1 لكن يقوم اللاعب الذي الي يستقبل الكرة بالخروج من مكانه نحو الكرة القيام باستقبالها بداخل قدم والالتفاف حول القمع وتمريرها ثم يستقبلها بداخل القدم والالتفاف حول القمع وتمريرها لزميله – التمرين الثالث عبارة عن مباراة مصغرة 3*3 دون وضع مرمى ويحتسب الهدف عند تمرير الكرة بين لاعبي الفريق 6 مرات		التركيز على التنويع في الاستقبال والتمرير بين الرجل اليسرى واليمنى وداخل القدم وخارجه التركيز على تقدم اللاعب اثناء عملية الاستقبال وعدم البقاء في مكانه الحرية اثناء اللعب ومحاولة تصحيح أخطاء التمرير والاستقبال والجري بالكرة
المرحلة الختامية	- جري خفيف حول الملعب في مجموعة واحدة - تمديد العضلات		عودة اللاعبين إلى حالة راحة الهدوء النسبي

رقم الحصة	30	تاريخ الحصة	الوسائل المستعملة	مكان العمل	الفئة المستهدفة
زمن الحصة	75د	2022/05/09		الملعب البلدي عبد اللطيف المختار	مدرسة للهواة افاق بوسعادة
هدف الحصة	**تعلم مهارة الجري بالكرة**				

مراحل التعلم	ظروف الانجاز	الوقت	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	– اصطاف اللاعبين و تقديم موضوع الحصة – جري خفيف حول الملعب في مجموعة واحدة – قيام بعمليات التسخين – القيام بالتمديدات العضلية		- تنمية أجهزة الجسم - التأكد من عدم وجود إصابات - جاهزية اللاعبين النفسية و الفيزيولوجية
المرحلة الرئيسية	– التمرين الأول يتقابل كل لاعبين ويتبادلون الكرة فيما بينهم لمراجعة المهارات المعلمة سابقا التمرير والاستقبال بالقدمين وبداخل وخارج القدم – التمرين الثاني يقابل لاعب (الممرر) كل لاعبين (المستقبلين) وبينهما قمع و حيث يتحرك المستقبل لليمين و استقبال الكرة بداخل القدم اليمنى و تمريرها ثم يتحرك يسارا و يستقبل الكرة بباطن القدم اليسرى و تمريرها ثم تزيد درجة الصعوبة و يصبح الاستقبال بخارج القدم ثم بالفخذ ثم بالصدر و هذا بالتناوب بين اللاعبين – التمرين الثالث عبارة عن مباريات مصغرة 3*3او 4*4 حسب العدد تلعب باليد ويكون تسجيل الهدف بالراس فقط		التركيز على التنويع في استعمال الارجل وطرق ترويض الكرة الحرية اثناء اللعب وعدم تقييد الاعبين
المرحلة الختامية	- جري خفيف حول الملعب في مجموعة واحدة - تمديد العضلات		عودة اللاعبين إلى حالة راحة الهدوء النسبي