



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي :

القسم: التدريب الرياضي

الرمز :

الشعبة: التدريب الرياضي

التخصص: تحضير بدني رياضي

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر

اقتراح وحدات تدريبية باستخدام الالعاب الصغيرة لتحسين سرعة
رد الفعل لدى حراس المرمى في كرة القدم u17

اشراف الاستاذ :

اعداد الطالبين :

عروسي عبد الرزاق

مكي بوعلام .

العرباوي جلال الدين

السنة الجامعية : 2021-2022



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي :

القسم: التدريب الرياضي

الرمز :

الشعبة: التدريب الرياضي

التخصص: تحضير بدني رياضي

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر

اقتراح وحدات تدريبية باستخدام الالعاب الصغيرة لتحسين سرعة
رد الفعل لدى حراس المرمى في كرة القدم u17

اشراف الاستاذ :

اعداد الطالبين :

عروسي عبد الرزاق

مكي بوعلام .

العرباوي جلال الدين

السنة الجامعية : 2021-2022

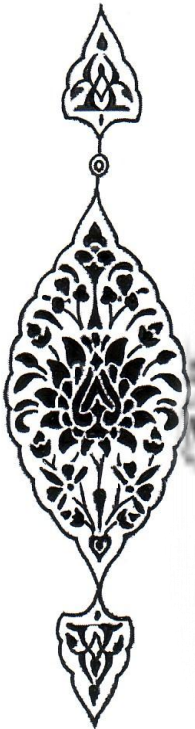
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ۝ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ۝

مَلِكِ يَوْمِ الدِّينِ ۝ إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ۝

إِهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ ۝ صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ

عَلَيْهِمْ ۝ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ ۝



شكر

الحمد لله المعبود في كل مكان المقصود في كل زمان المشكور على كل لسان أما

بعد :

بسم الله والصلاة والسلام على رسول الله وعلى آله وصحبه ومن والاه.

قال الله تعالى: " حَزْبٌ أَوْزَعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدِي وَأَنْ

أَعْمَلَ حَالًا تَرْضَاهُ وَأَدْرِكُنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادَتِكَ الْحَالِحِينَ "

سورة النمل

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " ومن لم يشكر الناس لم يشكر الله " رواه أحمد

في بادئ الأمر الحمد لله حمدا كثيرا على توفيقه لنا لإتمام هذا العمل المتواضع.

وننتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ المشرف " **الدكتور اعروسي عبد الرزاق** "

الإهداء

إلى نبع الحنان وكل الحنان ... إلى الشجرة التي لم تذبل رغم عطائها

الكبير إلى من تفرح لفرحي وتحزن الحزني

إلى بر الأمان... إلى أمي الحنون إلى العين التي سقت إذ رعت، فغرست

إذ أورقت فأثمرت إلى الذي يحترق من أجل أن ينير لي درب

الحياة إلى الذي كان يزيد في عزيمتي وقوتي .. إلى أبي الرؤوم

إلى إخوتي الذين أقاسمهم الماء والهواء،

إلى الجدة الغالية أطل الله في عمرها

إلى كل الأصدقاء الدين جمعني بهم أيام الدراسة بجامعة المسيلة

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي

إلى كل إخواني في نادي نجم شباب مقرة .

قائمة المحتويات

الصفحة	خطة البحث
-	شكر
-	اهداء
-	قائمة المحتويات
-	الملخص باللغة العربية
-	الملخص باللغة الإنجليزية
أ-ب	مقدمة
الجانب المنهجي	
الفصل الأول: الاطار العام للدراسة	
04	1. الإشكالية
04	2. التساؤلات الفرعية
04	3. الفرضية العامة
04	4. الفرضيات الفرعية
05	5. أهمية الدراسة
05	6. اهداف الدراسة
05	7. تحديد المفاهيم ومصطلحات الدراسة
06	8. الدراسات السابقة
الجانب النظري	
الفصل الثاني: التدريب الرياضي	
10	1. تمهيد
11	2. التدريب الرياضي
11	3. خصائص ومميزات التدريب الرياضي
11	4. المكونات الأساسية للتدريب الرياضي
12	5. مفهوم وحدة التدريب الرياضي
12	6. اهداف وحدة التدريب الرياضي
12	7. أجزاء وحدة التدريب الرياضي

15	8. حمل التدريب :- مفهوم - وتعريف -
16	9. مفهوم الحمل التدريبي
16	10. مفهوم الوحدة التدريبية
16	11. اهداف وحدة التدريب الرياضي
16	12. أنواع الوحدات التدريبية
الفصل الثالث : اللعب	
20	تمهيد
21	1. تعريف اللعب
21	2. مميزات اللعب
22	3. أهمية اللعب
22	4. وظائف اللعب
23	5. مراحل اللعب
23	6. الألعاب المصغر
23	7. تعريف الألعاب المصغرة
24	8. الأنواع الألعاب الصغيرة
25	9. أهمية الألعاب الصغيرة
26	10. مميزات الألعاب الصغيرة
27	11. أهداف الألعاب المصغرة
27	12. أغراض الألعاب الصغيرة
29	13. خصائص الالعاب الصغيرة
30	14. تقسيم الألعاب الصغيرة حسب الأعمار والجنس
33	15. شروط اختيار الأدوات
34	16. الساحة المتيسرة
35	خلاصة
الفصل الرابع: السرعة وكرة القدم	
37	تمهيد
38	مفهوم السرعة

38	تعريف السرعة
38	انواع السرعة
38	السرعة الانتقالية
39	السرعة الحركية
39	سرعة رد الفعل
39	انواع سرعة رد الفعل
40	طرق تنمية سرعة رد الفعل
41	تنمية سرعة رد الفعل المركب
42	الأسس الفسيولوجية و البيوكيميائية
43	أهمية السرعة لدى لاعبي كرة القدم
43	العوامل المؤثرة في رد الفعل
44	المبادئ الأساسية لكرة القدم
45	صفات لاعب كرة القدم
46	الاسترخاء
46	طرق اللعب في كرة القدم
46	طريقة الظهير الثالث
46	طريقة متوسط الهجوم المتأخر MM
47	الطريقة الدفاعية الايطالية
47	الطريقة الشاملة
47	الطريقة الهرمية
48	أهمية ممارسة كرة القدم لدى المراهق
49	بعض المهارات الأساسية
49	مهارة التمير
49	مهارة التسديد
50	العوامل الأساسية التي تتوقف عليها دقة التهديف
50	مهارة الجري بالكرة

50	تعريف الجري بالكرة (دحرجة الكرة)
50	عناصر يجب مراعاتها عند تطوير الجري بالكرة خاصة المراحل الفنية بالكرة
51	التعريف حارس المرمى
51	تمارين حارس المرمى
الجانب التطبيقي	
الفصل الخامس: منهجية الدراسة	
55	تمهيد
56	1.5. الدراسة الاستطلاعية
57	2.5. منهج الدراسة
57	3.5. متغيرات الدراسة
58	4.5. مجتمع وعينة الدراسة
59	5.5. أدوات جمع البيانات
60	6.5. الخصائص السيكمترية لأدوات الدراسة
62	7.5. تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية
64	8.5. خطوات إجراء الدراسة الميدانية
65	خلاصة
الفصل السادس : عرض وتفسير ومناقشة النتائج على ضوء تساؤلات الدراسة والدراسات السابقة	
66	1.6. عرض وتحليل النتائج
66	1.1.6. عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية الخاصة بالفرضية الأولى
66	2.1.6. عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية الخاصة بالفرضية الثانية
67	2.6. مناقشة النتائج في ظل الفرضيات
67	1.2.6. مناقشة نتائج الفرضية الأولى
68	2.2.6. مناقشة نتائج الفرضية الثانية
الفصل السابع: الاستنتاجات والاقتراحات	
77	1.7. الاستنتاج العام
78	2.7. الاقتراحات والفرضيات المستقبلية
79	خاتمة
81	قائمة المصادر والمراجع
83	قائمة الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	رقم الجدول	عنوان الجدول
59	1	يمثل العينة المدروسة
61	2	جدول رقم (02): (معامل الثبات بيرسون)
67	3	يوضح الفرق بين القياس القبلي والبعدي على اختبار نيلسون لسرعة رد فعل اليد والذراع
68	4	يوضح الفرق بين القياس القبلي والبعدي على اختبار نيلسون للاستجابة الحركية
70	5	يوضح الفرق بين القياس القبلي والبعدي على اختبار نيلسون لسرعة رد فعل اليد والذراع
71	6	يوضح الفرق بين القياس القبلي والبعدي على اختبار نيلسون للاستجابة الحركية
72	7	يوضح الفرق في القياسات البعدية على اختبار نيلسون لسرعة رد فعل اليد والذراع بين المجموعة التجريبية والضابطة
74	8	يوضح الفرق في القياسات البعدية على اختبار نيلسون للاستجابة الحركية بين المجموعة التجريبية والضابطة

قائمة الاشكال

الصفحة	رقم الشكل	عنوان الشكل
67	1	يوضح الفرق بين القياس القبلي والبعدي على اختبار نيلسون لسرعة رد فعل اليد والذراع
69	2	يوضح الفرق بين القياس القبلي والبعدي على اختبار نيلسون للاستجابة الحركية
70	3	يوضح الفرق بين القياس القبلي والبعدي على اختبار نيلسون لسرعة رد فعل اليد والذراع
71	4	يوضح الفرق بين القياس القبلي والبعدي على اختبار نيلسون للاستجابة الحركية
73	5	يوضح الفرق في القياسات البعدية على اختبار نيلسون لسرعة رد فعل اليد والذراع بين المجموعة التجريبية والضابطة
74	6	يوضح الفرق في القياسات البعدية على اختبار نيلسون للاستجابة الحركية بين المجموعة التجريبية والضابطة

الملخص باللغة العربية

اقترح وحدات تدريبية باستخدام الالعاب الصغيرة لتحسين سرعة رد الفعل لدى حراس المرمى في كرة القدم u17

تهدف الدراسة إلى معرفة اقتراح وحدات تدريبية باستخدام الالعاب الصغيرة لتحسين سرعة رد الفعل لدى حراس المرمى في كرة القدم u17

.واستخدمنا المنهج التجريبي، ،كما قمنا باختبار عينة البحث في المجتمع الأصلي لدراسة الذي هو حراس مرمى كرة القد فئة u 17 الناشط في القسم المحترف الاول، وبناء على فقد اعتمدنا على العينة القصدية وقد شملت 06 من حراس المرمى في فريق نجم شباب مقرة.

الملخص باللغة الإنجليزية

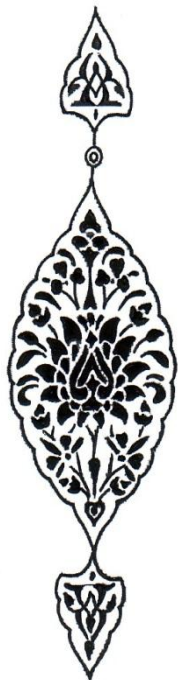
Abstract

Suggesting training modules using mini-games to improve the reaction speed of goalkeepers in U-17 football.

The study aims to know the proposal of training units using small games to improve the reaction speed of goalkeepers in football under 17 years

. And we used the empirical method, and we also tested the research sample in the original community to study who is the active U 17 soccer goalkeeper in the first professional division, and accordingly we relied on the intended sample and included 06 goalkeepers in the youth star team Magra

مقدمة



مقدمة

تعتبر الرياضة أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان وهي طور متقدم في الألعاب كما أنها الأكثر تنظيماً و الأرفع مهارة و تعرف الرياضة بأنها ذلك التدريب البدني الذي يهدف الى تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة ليس من أجل الرياضي فقط و إنما من أجل الرياضة في حد ذاتها، و لقد حظي المجال الرياضي بتقدم كبير في السنوات الأخيرة مبرزاً ذلك في أسس ونظريات التدريب الرياضي الممتدة على علوم كثيرة بما كان له الأثر الإيجابي في ظهورها بمظهر علمي ذو فعالية على المستوى الرياضي، وقد استفاد التدريب الرياضي على وجه الخصوص في مختلف الألعاب الرياضية من هذا التقدم الكبير الذي وصلت إليه مستويات وأسس ونظريات التدريب الرياضي و ذلك عند التطبيق حيث ظهر واضحاً ذلك من خلال المسابقات العالمية المختلفة لأنواع الأنشطة الرياضية التنافسية الفردية والجماعية للعقدين الأخيرين.

ومن بين الأنشطة الرياضية الجماعية نجد رياضة كرة القدم و التي تعتبر أكثر الرياضات شعبية في العالم إذ بلغت من الشهرة حداً لم تبلغه الرياضات الأخرى إذ يغلب عليها الطابع التنافسي والحماسي الكبير فأصبحت تكتسي أهمية بالغة عند الشعوب على اختلاف أجناسهم وأسناتهم، وذلك لما تتميز به هذه اللعبة من خصائص ومميزات جعلتها تختلف عن باقي الرياضات الأخرى وبالتالي هي رياضة يغلب عليها طابع الانسجام والتنظيم بين أفراد جماعة الفريق وكذا الاحترام المتبادل والتعاون وتنسيق الجهود، ولقد عرفت كرة القدم في السنوات الأخيرة بحسب (Cazorla، 2016) p02، تطوراً معتبراً في جميع النواحي ما أدى إلى إحداث مراجعات عميقة في تصميم بعض جوانب التدريب ففي الوقت الحالي نجد أن محتويات التدريب تركز أكثر على المتطلبات التي تفرضها المباريات ومستوى لاعبي كرة القدم الحديثة. وأكد Weineck (1992) p 309 أن القدرة على الانتصارات وتحقيق النتائج يتوقف على الحصول على أعلى مستوى ممكن من القدرات المختلفة لذلك وجب هناك تخطيط منهجي منظم للبرامج التدريبية على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث. من بين هذه الوسائل الحديثة نجد طريقة التدريب بالألعاب المصغرة تشغل حيزاً كبيراً للمدربين داخل ميدان كرة القدم، سواء في التسخينات أو التمارين التدريبية (البدنية، التقنية، الخطئية، النفسية) لاقتناعهم بنجاحاتها من حيث الأداء و النتائج، و الألعاب المصغرة تلعب في مساحات محددة و مربعات صغيرة مختلفة الأبعاد و هي ألعاب بسيطة التنظيم يشارك فيها من لاعب فما فوق ليتنافس وفق قواعد محددة و مسيرة من طرف المدرب حسب الهدف المراد تحقيقه (د. حسن السيد أبو عبده، الاتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية الاسكندرية، مصر، 2002، ص127).

ويعتبر عنصر السرعة من أهم الصفات الأساسية في التدريب الرياضي بحيث يدخل تحت نطاق السرعة مما سمي بـ " سرعة رد الفعل " و هي عبارة عن الفترة الواقعة بين المؤثر و التليبية، و تعتبر السرعة التي يستغرقها رد الفعل عاملاً هاماً في الرياضة عموماً تساعد على تجنب استخدام العضلات

التي لا حاجة لعملها في أداء حركة ما . كما أنها تدل على مدى التوافق العضلي العصبي عند الرياضي.

إن حارس المرمى في كرة القدم يعد عاملا مهما في هذه اللعبة، حيث يعد الكثير من الباحثين أنه عامل الفوز و الخسارة، ولهذا تكون الفرق التي تمتلك حراس مرمى جيدين تراها في مقدمة الفرق و في مختلف البطولات، خاصة أن أداء حارس المرمى يتميز بسرعة الاستجابة الحركية و سرعة رد الفعل حيث يتطلب على المدربين في هذا الاختصاص وضع برامج تدريبية للوصول الى حارس مرمى يتصف بهذه المواصفات تجعله حارسا بارزا على مختلف الأصعدة.

لذلك اتجهنا إلى تطوير سرعة رد الفعل وذلك عن طريق برنامج تدريبي مقترح من خلال دراسة تأثير الوحدات التدريبية في الالعب الصغيرة لتنمية هذه الصفة لدى حراس المرمى كرة القدم للفئة أقل من 17 سنة.

تناولنا في هذه الدراسة جانبين هما: جانب نظري و الاخر تطبيقي، الجانب النظري يحتوي على أربعة فصول.

الفصل الأول الذي تناول مدخل إلى مشكلة البحث الذي جاء في محتواها : الإشكالية ، الفرضيات ، أهداف وأهمية البحث ، تحديد المفاهيم والمصطلحات ، الدراسات السابقة.

الفصل الثاني: تناولنا فيه التدريب الرياضي .

الفصل الثالث : سلطنا الضوء على اللعب أما الفصل الرابع فجاء معنونا بالسرعة وكرة القدم

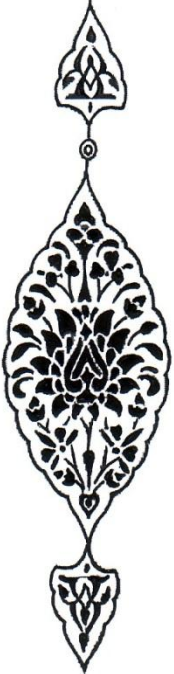
أما فيما يخص الباب الثاني و الذي خصصناه إلى الجانب التطبيقي الذي بدوره قسمناه إلى فصلين:

الفصل الخامس تكلمنا فيه عن الطرق و كذا المنهج المستخدم و أدوات البحث ومتغيراته بالإضافة إلى مجالات البحث.

الفصل السادس قمنا فيه بتحليل و مناقشة نتائج الدراسة الميدانية وكذا أهم النتائج المتوصل إليها واقتراح توصيات للبحث.

الجانب المنهجي

الفصل الأول: الاطار العام للدراسة





1. إشكالية الدراسة:

تعتبر رياضة كرة القدم من الرياضات الجماعية ذات الشعبية الكبيرة في العالم و قد يتساءل البعض من أسباب هذا الميل الشعبي الجارف لهذه اللعبة فهي تتميز بكثرة المهارات الأساسية و تنوعها مقارنة بالرياضات الأخرى فهي تلعب بجميع أجزاء الجسم و بطرق مختلفة , كما أن طبيعة الأداء فيها يتطلب الكثير من صفات البدنية كالسرعة .فالتدريب الرياضي في كرة القدم هو العملية التي تعمل على تنمية و تطوير مختلف صفات البدنية للاعب كالسرعة و القوة و الارتفاع بالقدرات الفنية و اكتساب الخبرات الخطئية المتعددة و تنمية صفات النفسية و الإرادية و ذلك باختيار خطة تدريب مدروسة تهدف إلى وصول جميع لاعبي الفريق لمستوى عالي من الأداء و تحقيق الهدف من التدريب و هو الفوز في المباريات. و لتحقيق هذه الهدف و جب الاهتمام بالفرد الرياضي و ذلك مند بلوغه السن الذي يؤهله لممارسة الأنشطة الحركية و هنا ينبغي على المدربين و المربين التعرف على الخصائص الحركية و النفسية و العقلية لهذه الفئة و منها البرامج التدريبية المناسبة (/ط . حنفي محمود مختار 1994 ,ص, 19)

و تعد الوحدات التدريبية في الألعاب المصغرة القاعدة الأساسية التي يتعلق منها الطفل في تعلم الألعاب الجماعية و إتقان المهارات الأساسية كما تساهم في النمو العقلي و النفسي و الاجتماعي للطفل و هذا يتوافق مع طبيعتها التي يتميز بالنشاط و الحيوية والميول للأنشطة الرياضية حيث تتيح لهم الفرصة لتطوير قدراتهم و تنميتها و تحقيق الرضا التقني بحيث تولد في أنفسهم الشعور بالسعادة و الابتهاج و تحفزهم في حب الاكتشاف و من هذا المنطلق نطرح التساؤل العام التالي:

هل للوحدات التدريبية المقترحة باستخدام الألعاب الصغيرة أثر في تحسين سرعة رد الفعل لدى حراس المرمى في كرة القدم u17

التساؤلات الفرعية :

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($0.05 \geq \alpha$) بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لمتغير سرعة رد الفعل لاختبار نيلسون لسرعة رد فعل اليد والذراع ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($0.05 \geq \alpha$) بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لمتغير سرعة رد الفعل لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($0.05 \geq \alpha$) بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة لمتغير سرعة رد الفعل لاختبار نيلسون لسرعة رد فعل اليد والذراع ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($0.05 \geq \alpha$) بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة لمتغير سرعة رد الفعل لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($0.05 \geq \alpha$) بين القياسات البعيدة للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لمتغير سرعة رد الفعل لاختبار نيلسون لسرعة رد فعل اليد والذراع؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($0.05 \geq \alpha$) بين القياسات البعيدة للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لمتغير سرعة رد الفعل لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية؟

2. الفرضية العامة :

للوحدات التدريبية المقترحة باستخدام الألعاب الصغيرة أثر في تحسين سرعة رد الفعل لدى حراس المرمى في كرة القدم U17

1.2. الفرضيات الفرعية

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($0.05 \geq \alpha$) بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لمتغير سرعة رد الفعل لاختبار نيلسون لسرعة رد فعل اليد والذراع .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($0.05 \geq \alpha$) بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لمتغير سرعة رد الفعل لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($0.05 \geq \alpha$) بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة لمتغير سرعة رد الفعل لاختبار نيلسون لسرعة رد فعل اليد والذراع .

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($0.05 \geq \alpha$) بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة لمتغير سرعة رد الفعل لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($0.05 \geq \alpha$) بين القياسات البعيدة للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لمتغير سرعة رد الفعل لاختبار نيلسون لسرعة رد فعل اليد والذراع.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($0.05 \geq \alpha$) بين القياسات البعيدة للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لمتغير سرعة رد الفعل لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية.

3. أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة في الارتقاء بالرياضي من المستوى الأدنى الى المستوى الأعلى القدرة على تحقيق نتائج ايجابية، وكذلك ان موضوعنا يعالج مشكلة مطروحة في ميدان تدريب رياضة كرة القدم في بلادنا وهي سرعة رد الفعل لدى حراس المرمى ، اضافة الى القاء الضوء عل أهمية هذه الصفة لحراس المرمى كما تكمن أهمية الدراسة في اقتراح وحدات تدريبية لتنمية سرعة رد الفعل لتحسين مهارة حراس

المرمى تعرض هذه الدراسة مجموعة من التمارين لغرض استخدامها من قبل المدربين في تطوير الصفات البدنية والمهارية لحراس مرمى كرة القدم

4. اهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية الى :

1. التعرف على اثر الوحدات التدريبية المقترحة في تنمية سرعة رد الفعل لدى حراس المرمى U17
2. التعرف على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمتغير سرعة رد الفعل لدى حراس المرمى لفئة اقل من 17سنة
3. التعرف على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمتغير سرعة رد الفعل الحركية لدى حراس المرمى لفئة اقل من 17سنة

5. تحديد المفاهيم ومصطلحات الدراسة

1. برنامج التدريب.

لغة: تمقنوا من برمج وجمعه برامج أي وضع الشيء وفق برنامج معلوم
اصطلاحا: يعرفه إبراهيم مفتي أنه " الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف ولذلك تجد أن البرنامج هو أحد عناصر الخطة وينته يكون التخطيط ناقص ". (بسطوسي أحمد. 1999ص 57) :

إجرائيا : هو مجموعة من التدريبات مقسمة بشكل مدروس على أسس علمية ومنظمة بهدف تحقيق مجموعة من الأهداف الفردية لكل لاعب وأهداف جماعية للفريق في نشاط جماعي وتشم بالواقعية في التخطيط وفقا للإمكانيات المتوفرة :

2. سرعة رد الفعل :

- **لغة :** جمعها سرعات، إسراع في السير، خفف سرعته، خفة التحرك وبسهولة، ومرونة الرشاقة -
إصطلاحا : هو الفترة الزمنية بين حدوث المثير وبداية الإستجابة الحركية لهذا المثير ويعرف بكونه ذلك المنبه الذي تتفعل به حاسة من الحواس المستقبلية لهذه التنبيهات أو المثيرات. (محمد صبحي حساتين. 1987 ص 463)

- **إجرائيا:** هي الفترة الزمنية بين حدوث المثير وبين الإستجابة العضلية تختلف من لاعب إلى اخر
3. حارس المرمى :

- **لغة :** اسم فاعل من حرس ولاعب مهمته حماية مرمى فريقه من دخول الكرة ,
إصطلاحا : هو اللاعب الذي يحرس مرمى فريقه وهو الوحيد الذي يسمح له بلمس الكرة بيده داخل منطقة الجراء

- **إجرائيا :** هو اللاعب الذي يقوم بحراسة مرساه ويكون له لباس مغاير عن لاعبي الفريق :



4. كرة القدم :

- التعريف اللغوية

كرة القدم " Football " هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بال " Rugby " أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها كما تسمى ' Soccer '

- التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل، كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية بتكيف معها كل أصناف المجتمع وقبل أن تصبح منظمة، كانت تمارس في أماكن أكثر ندرة في الأماكن العامة، المساحات الخضراء) فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء، حيث رأى ممارس هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقاً من قاعدة أساسية.

- إجرائيا : هي منافسة بين فريقين تلعب في مباريات ودية وأخرى رسمية ومن يسجل أهداف أكثر في 90 دقيقة هو الفائز .

6. الدراسات السابقة والمشابهة:

تعتبر الدراسات العلمية من البحوث والوسائل المنهجية التي تسعى إلى الاكتشاف والتغير العلمي تعثر الدراسات العلمية من البحوث والوسائل المنهجية التي تسعى إلى الأكتاف والتغير العلمي والمنطقي للظواهر والاتجاهات والمشاكل، وتتطلب من الفرضيات أو التخمينات يمكن التأكد منها بانها ع سهل تحقق اهداف يمكن قياسها بقوانين طبيعية أو اجتماعية بتحكم الناس أمها، وتهدف الوصول إلى نتائج تحقق رغبات الباحث سواء كان البحث تجريبيا أو نظريا تفسيرها أو تحليليا، ومن مهمة الباحث أن يحدد أهدافه ومنهجه بوضوح لكي يصل إليها بأقصى وأفضلها ويشير رايح تركي (1999، ص 123)، بأنه كلما أتيت دراسة علمية لحقتها دراسات أخرى تكملها وتعتمد عليها بمثابة ركيزة أو قاعدة للبحوث الأخرى والمستقبلية، وفيما عرض لمجموعة من الدراسات المرتبطة بموضوع بحثنا بالرغم من قلتها :

1.6. الدراسة الأولى:

دراسة الطالبين: بوشمة حسام الدين، پورسه إبراهيم 2017، بحيث تناولت هذه الدراسة تأثر برنامج كربي مقترح باستخدام بعض الأدوات الخاصة على تنمية سرعة رد الفعل لدي حراس المرمى في كرة القدم صنف أواسط (20) وهدفت الى معرفة تأثير التمرينات والأدوات الخاصة في تطوير سرعة رد الفعل لدي حراس المرمى في كرة القدم فئة أواسط. وايجاد حلول علمية وتطبيقية والبناء عليها مستقبلا في الدراسات المشابهة للرفع من مستوى التدريب والتحصير البدني، وتم استخدام المنهج التجريبي لاختبار صحة فرضياته، وتم التوصل الى: البرنامج التدريبي المقترح باستخدام بعض الأدوات الخاصة يؤثر تأثيرا إيجابيا على سرعة رد الفعل الذي حراس مرمى كرة القدم (u20 الشباب الميلية).



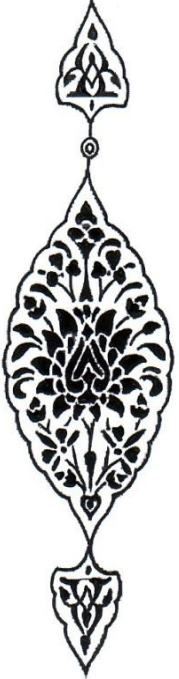
الدراسة الثانية:

صاحب الدراسة: عشوش حسان 2019 بحيث تناولت هذه الدراسة برنامج تدريبي مقترح لتطوير سرعة رد الفعل وأثرها على أداء الهجوم المضاد لدى لاعبي كرة اليد U17 وهدفت هذه الدراسة الى سما اذا كان توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين (التجريبية والظابطة) في أداء الهجوم المضاد تعزي لسرعة رد الفعل. -ما اذا كان توجد فروق بين الاختبارين (القبلي والبعدي) في أداء الهجوم المضاد لدى المجموعة التجريبية وتم استخدام المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة البحث وأهدافه وتم التوصل الى: بعد تحليل النتائج المحصل عليها ومقارنتها ومناقشتها بالفرضيات، أثبتت لنا بما ا يدع مجال للشك أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في الأداء الهجومي يعزى السرعة رد الفعل .

الدراسة الثالثة:

صاحب الدراسة: شهلي سامي 2019 بحيث تناولت دراسته أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري في تنمية سرعة رد الفعل للاعبين كرة اليد صنف U17 وهدفت هذه الدراسة إلى معرفة اثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب التكراري على تنمية السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة اليد لفئة أقل من 17 سنة، وتم استخدام المنهج التجريبي وهذه الملائمة موضوع بحثه ومشكلته . وتم التوصل الى أن: للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي في تنمية سرعة رد الفعل على لاعبي كرة اليد فئة أقل من 17 سنة تعتبر المراهقة المتأخرة أحسن مرحلة لتنمية صفة سرعة رد الفعل لدى لاعبي كرة اليد وسلة اهتمام المدربين بتطوير سرعة رد الفعل بصفة خاصة بالنسبة للفئات الصغر U17

الجانب النظري
الفصل الثاني:
التدريب الرياضي





تمهيد:

يعتبر علم التدريب الرياضي من العلوم الحديثة في مجال المعرفة بصفة عامة وفي مجال رياضة المستويات العالية بصفة خاصة. وان أكثر التعاريف صلاحية وشمولية لهذا هو ان التدريب الرياضي عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساساً إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية.



1. التدريب الرياضي :

هو تلك العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والعلمية والتي تهدف الى تطوير إمكانيات وقدرات اللاعب كافة وبغية الوصول إلى المستويات العليا وتحقيق الإنجاز العالي .اما نظام التدريب الرياضي فانه مجموعة مركبة من الطرق والقوانين والقواعد والنظريات المتعلقة باعداد اللاعب او الفريق من اجل الوصول الى المستويات العليا وان هذا النظام مستند على المعارف والخبرات والبحوث والنظريات

خصائص ومميزات التدريب الرياضي

1. ان التدريب الرياضي هو عملية تتسم بالصفة الفردية ، لان مستوى الفرد الرياضي يتحدد من عدة مكونات تختلف من لاعب إلى آخر .

2. يهدف التدريب الرياضي في وصول الفرد الرياضي إلى أعلى مستويات الإنجاز الرياضي في الفعالية أو الرياضة التي يتخصص فيها اللاعب .

3. تتم عملية التدريب الرياضي تحت قيادة وأشرف دقيق ومنظم ويرتكز على برمجة وتخطيط بعيد المدى والاعتماد على النتائج العلمية والخبرات من اجل التطبيق الأفضل للوصول إلى النتائج والأرقام القياسية الجديدة

4. يجب ان تنظم وتتسق أسلوب معيشة الفرد الرياضي وطريقة حياته أليوميه من (عمل ودراسة وراحة وأوقات التغذية) حتى يتلائم مع المجهود العالي للتدريب وتساهم في رقي ورفع المستوى الى أقصى درجة ممكنة.

5. ان التدريب الرياضي الحديث يعتمد على العلم كأساس للحصول على نتائج جيدة .

6. تتميز عملية التدريب الرياضي بالتخطيط والاستمرار المنظم طول السنة ولعدة سنوات دون انقطاع .

7. يشمل التدريب الرياضي القياسات والاختبارات والمنافسات من اجل الوقوف على مديات التدريب وفائدته وتطوره من اجل الوصول الى نتائج أفضل .

8. تتميز عملية التدريب الرياضي برفع اللياقة البدنية والنفسية والتربوية عند الرياضيين .

9. يجب ان يقود عملية التدريب مدرب يتسلح بالعلم والخبرة والمعرفة .

10- يجب ان يتمتع المدرب بالصحة واللياقة وان يكون في نفس الوقت تربوي يستطيع ان يربي اللاعب تربية متزنة للوصول الى الهدف المطلوب من التدريب .

المكونات الأساسية للتدريب الرياضي:

أولا : الأعداد البدني

ثانيا : الأعداد المهاري

ثالثا : الأعداد الخططي

رابعا : الأعداد التربوي والنفسي



خامسا: الأعداد المعرفي (النظري)

- مفهوم وحدة التدريب الرياضي

تعرف وحدة التدريب بانها " مجموعة من الأنشطة الحركية التي تتحقق خلال بعض الأهداف التعليمية او التطبيقية او كلامهما معا من خلال عدد من التمرينات التي تنظم بشكل دقيق يمكن الفريق بين وحدات التدريب طبقا للسمة المميزة لها والتي تتبع من الهدف الرئيسي لكل منها فهناك وحدة تدريب يغلب عليها سمة الجانب البدني واخرى يغلب عليها السمة المهارية او الخطئية قد يحتوي اليوم الواحد على اكثر من وحدة تدريبية خلال تدريب المستويات العليا

اهداف وحدة التدريب الرياضي

- تحقق وحدة التدريب اليومية واحداً او اكثر من الأهداف الستة الرئيسية وهي
 - الاهداف (المهارية - البدنية - الخطئية - النفسية - المعرفية - الأخلاقية)
 - من المفضل الا تزيد اهداف الوحدة التدريبية اليومية عن هدفين للناشئين وثلاثة للبالغين
- اعتبارات هامة عند تخطيط وحدة التدريب اليومية :

1- الاهداف

- 2- ان يعمل كل تمرين من تمرينات الوحدة على تحقيق اهدافها
- 3- ان يكون ترتيب التمرينات يدعم تحقيق الاهداف
- 4- تحديد الازمنة المخصصة لكل تمرين من تمرينات الوحدة
- 5- تحديد درجات حمل التدريب وتشكيله لكل تمرين من التمرينات.
- 6- تحديد الادوات المستخدمة لكل تمرين .
- 7- تحديد التشكيلات (ان وجدت) والمساحات التي يشغلها اللاعبون في كل منها
- 8- تدوين تاريخ الوحدة التدريبية .
- 9- تدوين الزمن الكلي المستغرق .
- 10- ان تتضمن الوحدة التدريبية الأجزاء الرئيسية وهي الجزء التحضيري والجزء الرئيسي والختامي.

-أجزاء وحدة التدريب الرياضي

تنقسم وحدة التدريب الى الأجزاء الآتية :

- اولا : الجزء التحضيري .
- ثانيا : الجزء الرئيسي .
- ثالثا : الجزء الختامي



الجزء التحضيري :

هو المدخل لوحدة التدريب ويتكون من الاجزاء الفرعية الآتية :

1- الجانب التنظيمي

2- الإحماء

3- الجانب التنظيمي : ويتم فيه مقابلة اللاعبين في الملعب والتحدث إليهم ، سواء اصطفاوا بتشكيل منتظم

كالصف الواحد او في تشكيل حر ، ويهدف الى تحقيق عدة اهداف وهي ما يلي :

- توضيح اهداف الوحدة التدريبية .

- تحقيق اهداف معرفية او اخلاقية او نفسية .

- تقديم بعض المعلومات .

الإحماء :

• يطلق عليه البعض أسماء أخرى مثل (التسخين).

• يتراوح زمن الاحماء ما بين 10- 20% من الزمن المخصص لوحدة التدريب.

• اهداف الاحماء : يهدف الاحماء الى تحقيق عدة من الاهداف كي يتقبل جسم اللاعب جهد تنفيذ

التدريب .

ومن الاهداف التي يرمي اليها في هذا الصدد ما يلي :

1- زيادة سرعة عدد ضربات القلب وما يدفع من الدم في كل ضربة وزيادة اتساع الاوعية الدموية.

2- زيادة سرعة التهوية الرئوية وذلك بزيادة كمية الهواء المستنشق حتى يصبح التنفس أعمق وأسرع.

3- إكتساب العضلات الاستثارة والاسترخاء والاستطالة المطلوبة للاداء.

4- رفع رفع درجة الجسم .

5- الوصول الى استثارة انفعالية ايجابية لممارسة التدريب والمباراة.

6- الأعداد والتهيئة للمهارات الحركية العامة والخاصة بالرياضة التخصصية.

7- العمل على تهيئة الفرد لأقصى استعداد نفسي للتدريب او المباراة .

• أقسام الإحماء : يقسم الإحماء الى جزئين فرعيين هما:

1- الإحماء العام .

2- الإحماء الخاص

• الإحماء العام : يهدف الى رفع درجة استعداد أجهزة وأعضاء جسم اللاعب بصورة عامة لممارسة

النشاط الرياضي وإيقاظ الاستعدادات النفسية لديه.

• الإحماء الخاص : يحل محل الإحماء العام تدريجياً ويهدف الى تأكيد تهيئة اللاعب بدنياً ومهارياً

ووظيفياً وخططياً ونفسياً لمتطلبات وحدة التدريب اليومية او المباراة .



الاعتبارات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ الإحماء :

- 1- التدرج .
- 2- اختيار التمرينات بحيث تتماشى مع الهدف الرئيسي من وحدة التدريب .
- 3- تكامل كل من الأعداد العام والخاص .
- 4- مراعاة الظروف المحيطة باللاعبين .
- 5- مراعاة الفروق الفردية .
- 6- التنوع والتشويق والترغيب.
- 7- ارتداء اللاعبين بدلات التدريب في الجو البارد لتسريع عملية الاحماء .
- 8- تناسب محتوى الاحماء مع الطقس .
- 9- استخدام بعض الوسائل المساعدة قبل الاحماء مثل بعض انواع التدليك وبعض الكريمات المساعدة على تدفئة العضلات عند اللزوم .
- 10- تناسب الإحماء مع المرحلة العمرية .

الجزء الرئيسي من الوحدة التدريب

• يشمل التمرينات التي لها التأثير الرئيسي في تحقيق اهداف الوحدة التدريبية اعتبارات يجب ان تراعى في الجزء الرئيسي :

1. زمن هذا الجزء يعادل 70 - 80 % من الزمن المخصص لوحدة التدريب
2. البدء بالتمرينات التي تتطلب افضل استجابة وانتباه وجهد .
3. البدء بتمرينات التعلم المهاري بعد الاحماء مباشرة لان هذا يتطلب أقصى درجة من تركيز الانتباه ، وذلك ينطبق على تمرينات الاستجابة الحركية.
4. تعطى تمرينات السرعة بعد تمرينات التعلم المهاري ضماناً لعدم ارهاق اللاعبين
5. الاتسير التمرينات على وتيرة واحدة بل يجب ان يكون المدرب خلاقاً خلالها .
6. يخصص بعض الوقت لاداء التمرينات طبقاً للفروق الفردية .
7. يجب مراعاة اعادة تطبيق المهارات التي تم تعلمها في وحدة تدريبية سابقة وخاصة تلك التي يحتاج اللاعبون .الى تحسينها .
8. يجب ان ينتهي هذا الجزء بأقصى درجة من درجات الأداء وان يكون في ظروف مثل تلك التي يقابلها اللاعب في المباراة . ويلاحظ ان في فترة الأعداد سوف لا يستخدم مثل هذا النوع من التمرينات لفترة طويلة ولكن بنقدهم المستوى يزداد زمن التمرينات المخصصة له.
9. هذا الوقت غير مخصص فقط لممارسة اللاعبين اللعب ولكن يجب ان يقدم المدرب التغذية الراجعة المؤثرة حتى تتحقق أهداف وحدة التدريب ، مع مراعاة الا تكون السيطرة وتوجيه اللاعبين وتقديم التغذية



الراجعة لهم مستمرة طوال الوقت بل يجب مراعى استمتاعهم بممارسة الأداء .

10. تمارينات القوة العضلية والمطاولة تقدم بدءاً من منتصف الجزء الرئيسي وحتى نهايته.

الجزء الختامي (التهدئة):

• يهدف هذا الجزء الى العودة باللاعبين الى الحالة الطبيعية تقريباً بعد ان وصل اداء اجهزتهم الحيوية الى درجات عالية فيه.

• يستغرق هذا الجزء حوالي من 7 - 10 % من الزمن المخصص لوحدة التدريب

• يحتوي هذا الجزء على تمارينات الاسترخاء والتهدئة .

• الكثير من المدربين يهملون هذا الجزء في حين ان له دور كبير في العمل على ازالة بعض الفضلات

الناجمة عن التمثيل الغذائي خلال المجهود المؤديفي الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية .

• تختار تمارينات هذا الجزء من تلك التي تساعد على التخلص من التعب وتعمل على انعاش اللاعبين

وتهدئ عمل اجهزتهم الحيوية وتوفر لها الراحة النفسية.

• تكون تمارينات هذا الجزء متدرجة من الصعب الى الاسهل ، عكس تمارينات الاحماء

• اذا ما كانت وحدة التدريب مرتفعة في درجة الحمل فقد يستمر هذا الجزء 10 دقائق ، اما اذا كان لحمل

اقل من ذلك فيقل الزمن على ذلك

حمل التدريب :- مفهوم - وتعريف - مكوناته:-

ان التعرف على مفهوم الحمل عملياً سوف يساعد المدرب كثيراً في فهم العلاقة بين هذه المكونات ومن

ثم أعداد وتنفيذ عمل تدريبي جيد .

ان أي تمرين بدني يؤديه الرياضي يقود إلى إحداث تغييرات تشريحية، فسيولوجية، كيميائية ،

نفسية داخل جسمه. فالمدرّب عندما يضع آلية مفردات خطة التدريب، يجب عليه أن يأخذ بنظر الاعتبار

مكونات مل التدريب الرياضي(حجم الحمل : المسافة وعدد التكرار) (شدة الحمل : نوعيته ،

السرعة)(كثافة الحمل: توالي) . بحيث إن كل هذه المكونات يجب أن تنظم وتشكل طبقاً للميزات النفسية

والوظيفية(العملية) للسباق. فمن خلال المراحل التدريبية التي تسبق السباق، يجب على المدرب أن يحدد

بدقة تامة أي من هذه المكونات يجب التركيز عليها من اجل تحقيق هدف الانجاز المخطط له في خطة

التدريب.

من جهة أخرى، فان جميع مكونات الحمل التدريبي يجب ان تزداد نسبةً للتحسن الكلي الذي يحققه

الرياضي، أي كلما ارتفع مستوى تحسن الرياضي، كلما كانت الحاجة إلى زيادة مكونات الحمل التدريبي

أكثر. لذا فان آليات مثل هذه الزيادة الدقيقة، يجب أن تراقب من قبل المدرب، ليس فقط من خلال جميع

مراحل خطة التدريب السنوية، بل يجب عليه أيضاً أن يراقب هذه الزيادة خلال سيرة حياة تدريب الرياضي

كلها.



مفهوم الحمل التدريبي:

المقصود بالحمل التدريبي : هو مجموعة مؤثرات على الأجهزة والأعضاء باستخدام تمرينات وفعاليات وحركات رياضية مختلفة بالأجهزة والأدوات أو بدونها مع مراعاة فترة الراحة بين كل تمرين وآخر أو بين كل مجموعة تمارين وفعاليات باستعمال طرق وأساليب حديثة ومتنوعة.

أي أن مفهوم حمل التدريب يعني الجهد البدني والنفسي المبذول من قبل اللاعب خلال الوحدة التدريبية أو المنافسة وربما إن نمو الاتجاه الرياضي لا يتحقق إلا عن طريق التدريب الرياضي المنتظم .

ويعد حمل التدريب هو العامل الأساسي والوسيلة الرئيسية في عملية التأثير في المستوى الرياضي والبدني . كما انه يشكل الجهد البدني والعصبي الواقع على أجهزة الجسم المختلفة كرد فعل لممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة ويعتبر الحمل عبارة عن هيكل وشكل التدريب من ناحية الحجم والشدة والنوعية بالنسبة للراحة المستخدمة والحمل يمثل أيضا الوسيلة الأساسية والمستخدم في عملية التأثير على المستوى الوظيفي لأجهزة وأعضاء الجسم مثل الجهاز العصبي والجهاز الدوري والجهاز التنفسي وغيرها.

مفهوم الوحدة التدريبية:

مجموعة من الأنشطة الحركية التي تتحقق خلال بعض الأهداف التعليمية او التطبيقية او كلامهما معا من خلال عدد من التمرينات التي تنظم بشكل دقيق وهي اصغر جزء في البرنامج التدريبي

اهداف وحدة التدريب الرياضي:

تحقق وحدة التدريب اليومية واحداً او اكثر من الأهداف الستة الرئيسية وهي:

الاهداف (المهارية - البدنية - الخطئية - النفسية - المعرفية - الأخلاقية

ومن المفضل الا تزيد اهداف الوحدة التدريبية اليومية عن هدفين للناشئين وثلاثة للبالغ

أنواع الوحدات التدريبية

الوحدة التعليمية

وتهدف الوحدة التعليمية إلى تعلم الرياضي خبرة جديدة مثل مختلف المهارات الأساسية أو خططا للعب أو المكونات المهارية المركبة أو المعلومات النظرية في مجال التدريب أو المنافسة الوحدة التدريبية وتهدف الوحدة التدريبية إلى تنمية مختلف جوانب الإعداد، ويمكن إن تختلف هذه الوحدات تبعاً لاتجاه تبعاً تأثير الأحمال البدنية المشكلة لها ما بين الوحدات ذات الاتجاه الموحد أو المتعدد كما تختلف أي لاختلاف حجم الأحمال البدنية وتستخدم هذه الوحدات على مدى واسع بهدف الإعداد البدني عند تنمية القوة والسرعة والتحمل والمرونة، وكذلك لتطوير المهارات الفنية والخطئية، وتزداد الأهمية النسبية للوحدات التدريبية تبعاً لارتفاع المستوى الرياضي وتطوره من مرحلة إلى أخرى، وعلى مستوى خطة



التدريب الموسمية حيث يكثر استخدام الوحدات التدريبية في الفترة الثانية من مرحلة الإعداد وبداية مرحلة المنافسات.

الوحدة (التعليمية - التدريبية):

ويتميز العمل في هذه الوحدات بالمزج بين النوعين السابقين لتحقيق هدفين في وقت واحد مثل تعليم مهارة جديدة والتدريب عليها لتثبيتها، ويكثر استخدام هذا النوع من الوحدات التدريبية خلال المرحلة الثانية من مراحل التدريب طويل المدى، وكذلك خلال النصف الثاني من فترة الإعداد في خطة الموسم التدريبي.

الوحدة الاستشفائية

تتميز الوحدة الاستشفائية بانخفاض حجم الحمل التدريبي وتنوعه، ويعتبر الهدف الأساسي لهذه الوحدة هو استئثار عمليات الاستشفاء للتخلص من تراكم التعب الناتج عن تنفيذ أعمال تدريبية كبيرة في وحدات سابقة، وهذا بدوره يوفر خلفية جيدة لنجاح عملية التكيف لأجهزة جسم الرياضي.

استخدام وحدة الاستشفاء خلال برنامج التدريب:

أ- يكثر استخدام وحدة الاستشفاء في فترات التدريب القصوى، وذلك بعد تنفيذ عدة وحدات تدريبية ذات أحمال كبيرة.

ب- في اليوم السابق للبطولة لتخليص الجسم من التعب قبل المنافسة.

ت- بعد البطولة مباشرة بهدف التخلص من التعب البدني والعصبي.

ث- عند استخدام نظام التدريب اليومي وحدتين أو ثلاث وحدات، يجب إن تكون إحدى هذه الوحدات من نوع وحدات الاستشفاء للتخلص من التعب والوقاية من الإجهاد.

وتدخل الوحدة التدريبية للاستشفاء كمكون أساسي من مكونات التخطيط لتوزيع الأحمال التدريبية نظراً لدورها الهام في تحقيق التكيف الفسيولوجي المستهدف

الوحدة النموذجية:

تعتبر الوحدة النموذجية من أهم أشكال الإعداد المتكامل للرياضي للمنافسة الأساسية، ولذلك فإنها تأخذ تشكيلاً محدداً يشابه الظروف التي تواجه اللاعب في المنافسة، وهذا النوع من الوحدات يستخدم في الفترات التي تسبق المنافسات، وعندما يصل الرياضي إلى مستوى عال من النواحي الفنية والخطية والوظيفية، حيث تقوم الوحدات النموذجية في هذه الحالة بدور هام في التدريب على التكامل في الأداء، ولذلك فهي تناسب بصفة أكبر لاعبي الأنشطة الرياضية التي تتطلب درجة عالية من التوافق

الوحدة التقويمية:

وتهدف هذه الوحدة إلى التحكم في فاعلية عمليات إعداد الرياضي وتقويم فاعلية وسائل الإعداد البدني والمهاري والخطي والنفسي، وهي تحث مكاناً هاماً في مراحل التدريب طويل الأمد، وكذلك في مختلف مراحل الرسم التدريبي، وتشمل هذه الوحدات مجموعات الاختبارات والمقاييس المختلفة، كما يمكن



استخدام مجموعات للتمرينات التي تسجل نتائجها لاستخدامها عند المقارنة في جرعات تؤدي خلال مراحل الموسم التدريبي المختلفة.

الوحدة الفردية:

في هذه الوحدة يقوم الرياضي بالتدريب بمفرده، ويتم التدريب بطريقة فردية اعتماداً على نفسه، وتتميز هذه الطريقة بإمكانية تقنين حمل التدريب بصورة دقيقة وزيادة اعتماد اللاعب على النفس وزيادة الثقة بالنفس كما يمكن إن تساعد هذه الطريقة في تنظيم وقت الرياضي، نظراً لاختيار مواعيد التدريب التي تتناسب مع ظروفه الخاصة، غير إن من سلبيات هذه الطريقة عدم توافر عامل المنافسة الناتجة عن مشاركة الزملاء في التدريب

الوحدة الجماعية:

تؤدي هذه الوحدة في وجود عدة رياضيين معاً، مما يخلق فرصة طيبة لاستثارة عامل المنافسة، إلا إن هذه الطريقة يصعب فيها دقة تقنين الأحمال التدريبية كما في الطريقة الفردية.

الوحدة العلاجية:

وتستخدم مع اللاعبين الذين يعودون من بعد الإصابة فنقوم هذه الوحدة بتأهيلهم من أجل العودة التدريجية للعب.

اعتبارات هامة عند تخطيط وحدة التدريب اليومية:

1. الأهداف

2. إن يعمل كل تمرين من تمرينات الوحدة على تحقيق اهدافها

3. إن يكون ترتيب التمرينات يدعم تحقيق الاهداف

4. تحديد الازمنة المخصصة لكل تمرين من تمرينات الوحدة

5. تحديد درجات حمل التدريب وتشكيله لكل تمرين من التمرينات

6. تحديد الادوات المستخدمة لكل تمرين

7. تحديد التشكيلات (ان وجدت) والمساحات التي يشغلها اللاعبين في كل منها

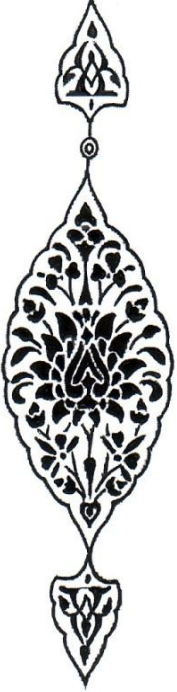
8. تدوين تاريخ الوحدة التدريبية

9. تدوين الزمن الكلي المستغرق

10. إن تتضمن الوحدة التدريبية الأجزاء الرئيسية وهي الجزء التحضيرية والجزء الرئيسي والختامي

الفصل الثالث

اللعب





تمهيد

اللعب بلا شك هو الوسيلة التي يكتشف بها الانسان عن الخبرات المتنوعة في مختلف الأوضاع لمختلف الأعراض، فبواسطته يتفاعل الطفل مع الاشياء كأنها كائنات محددة، و لهذا فان الطفل من خلا ل اللعب يكتشف اتجاهاته و يختبرها فيقترب اكثر من الراشد، ويزيد من جرأته الحركية، الحسية... ولاشك أن ما يعرف بالألعاب الصغيرة التي من خلالها يسهل الوصول بالطفل إلى تعلم اللعبة الجماعية أو بصفتها العامة هي المنهج الحقيقي للعب الصحيح لما تحتله من مكانا مرموقا في خطط تعلم و تطوير مختلف المهارات الأساسية الخاصة بالمرحلة الأولى في كرة القدم، وتعد من اهم طرق مساعدة المدربين لتسهيل مهامه التدريبية، ويكون ادراج هذه الالعاب في الحصص التدريبية طبقا لميول ورغبات وتماشيا مع خصائص هذه المرحلة وتدرج هذه الالعاب لعدة اسباب اهمها التحفيز قصد وضع الطفل امام خبرات ايعطي اجوبة عن طريق روح الابداع واكسابه صفات بدنية وطرق انجاز مهاراته الحركية...

ولقد تطرقنا في هذا الفصل الى اللعب ومميزاته و وظائفه وأهميته ومراحله وكذا الالعاب المصغرة من مفهوم و انواع واهمية مميزاته، اغراض واهداف. وايضا الالعاب من حيث التصنيف من حيث الاعمار والجنس والاجهزة.....

الفصل الثالث: اللعب



تعريف اللعب:

يعتبر اللعب ظاهرة اجتماعية ظهرت منذ القدم وهو وسيلة لمعرفة الذات واللهو والراحة و وسيلة للتربية البدنية والاجتماعية والنفسية، وسيلة رياضية وعنصر مشوقا لثقافة الشعب، ودائما يكون اللعب هادفا و يتميز بتنوع الأهداف و الأعمال الدافعة للقيام بها.

إن اللعب مظهر من مظاهر الطفولة ، فالطفولة هي مرحلة اللعب في حياة الانسان بل وعند الحيوان الراقى، فنحن نجد الطفل يقضي كل زمن الصحة ونشاطه في اللعب ،فاللعب استعداد فطري و طبيعي فهو عند الطفل ضرورة من ضروريات الحياة مثل الاكل والنوم، فالطفل في حاجة إلى تعلم و لكنه في حاجة فقط للتنظيم والارشاد

مميزات اللعب:-

اللعب غاية في ذاته:

إننا إذا اخترنا الخصائص التي تتوفر عادة في اللعب و تميزه عن غيره من أوجه النشاط يتبين لنا أن اللعب ليس سلوكا قائما بذاته أو طاقة معينة لها نمط خاص يميزها عن غيرها ،إن اللعب يحدد بواسطة اتجاهات خاصة بالسلوك او بواسطة وجود هدف عام معين تتجه نحوه الطاقة او النشاط، بحيث يتميز كل فعل بدرجة أكثر أو اقل قربا من هذا الهدف، وبعبارة أخرى يمكننا أن نقول أن اللعب غاية في ذاته في حين أن كل وجه من أوجه النشاط الأخرى كالعمل الجدي يستلزم وجود هدف آخر لا يحتويه النشاط في ذاته، إلا أن هذا المحك نختبر به اللعب ينقصه بعض الدقة.

اللعب تلقائي:

والمحك الثاني الذي يمكن أن نميز به اللعب عن العمل الجدي هو في أن اللعب التلقائي ينبع من الذات في حين أن العمل الجدي إجباري و يستلزم التوافق مع الخارجي، ولكن هل يمكن أن نستنتج من ذلك التفكير البدائي البسيط للعقل بل و حتى العلماء أنفسهم اقل بداية من اللعب أو تتعدم فيه التلقائية إطلاقا، ثم ما موقفنا من الفنان الذي يندفع في تلقائية لانتاج معين؟ وإذن لكي يحدد هذا المحك أو المقياس ينبغي أن نميز بين قطعتين احدهما تلقائي فعل دون اي رقابة أو ضغط أو توجيه و الآخر بناء على توجيه و رقابة من المجتمع أو الواقع الخارج

هدف اللعب تحقيق اللذة:

و أما الخاصية الثالثة التي يمكن أن نميز بها اللعب عن العمل فهي إن اللعب نشاط يهدف إلى تحقيق لذة في حين أن العمل الجدي موجه نحو تحقيق غاية مفيدة بصرف النظر عن كونها باللذة أو بعيدة عنها. إن هذا المقياس

الفصل الثالث: اللعب



-اللعب غير منظم:

و الميزة الرابعة التي يطبقها بعض علماء النفس الأمريكيان هي الحاجة النسبية لتنظيم اللعب فهم يعتبرون أن اللعب ينقصه التكوين المنظم وأنه يتعارض مع التفكير الجدي الذي يتخذ طابعا له تنظيم دقيق .

اللعب عبر الصراع النفسي:

و الدلالة الخامسة التي يميز بها اللعب عن العمل الجدي هي أن اللعب يخلو من الصراع النفسي. وأن الصراع أجنبي عن ميدان اللعب وحتى إن ظهر فيه فإن الذات تتحرر منه عاجلا عن طريق التعويض أو التنفيس أو التعبير الحر في حين أن ميدان العمل الجدي مليء بعوامل الصراع النفسي ولا يمكن تجنبها، ولا شك في أن هذه لدلالة منطقية بوجه عام لأنها تبرر لنا التعارض بين الحرية وبين الطاعة أو الخضوع أو الثورة ولكننا ان كنا نسلم بهذه الدلالة ينبغي الا ننسى انها تقوم على جانب واحد من كل مرتبط يشمل عدة جوانب

-أهمية اللعب:

- ✓اللعب نشاط طبيعي يدفع الأفراد لميل لزاولته.
- ✓ اللعب نشاط طبيعي يدفع الفرد إلى تحقيق إلى نفسه لذة اللعب والمرح والسرور.
- ✓ اللعب نشاط طبيعي يعبر عن طريقه عن ذاته.
- ✓ اللعب نشاط طبيعي من خلاله يدفع الافراد للقيام بأنشطة حركية.
- ✓.يحقق اللعب لدى الافراد الشعور بالسرور ويصاحب ذلك الاهتمام بالعمل المكلف به والتفاني فيه
- ✓اللعب الطبيعي يشبع الحاجات الأولية وذلك من خلال اكتسابهم الخبرات المختلفة والمواقف المتشابهة
- ✓ و اللعب نشاط طبيعي عن طريقه يمكن للأفراد استنفاد الطاقة الزائدة.
- ✓ اللعب نشاط طبيعي عن طريقه يكتسب الفرد خصائص الشخصية المتزنة.
- ✓ و يساعد اللعب ذوالتنظيم الجيد على تنمية الجسم تنمية سليمة بالإضافة إلى تحسين الصحة .
- ✓ و يساعد اللعب المنظم على النمو العقلي وإتاحة الفرصة لبناء العلاقات الاجتماعية

- وظائف اللعب

- إن طبيعة اللعب أن يكون له وظائف، هذه الوظائف ترتبط ارتباط كلى بناء الشخصية والحاجات التي تكمل منها الوظائف التالية
- اللعب يشبع حاجات و سيول الطفل من الحركة
- اللعب يعمل على تطوير حواس الأطفال مما يساعدهم على استخدامها في المواقف المختلفة
- اللعب يساعد الطفل على الانتباه و التركيز
- اللعب يساعد الأطفال على استثمار أوقات الفراغ
- اللعب يضيفي على نفوس الأطفال الشعور بالسرور

الفصل الثالث: اللعب



- اللعب يكسب الأطفال الثقة بالنفس
- اللعب بكسب الحلال السلوك الإيجابي في العمل الجماعي
- اللعب بكسب الأطفال الاحترام المتبادل
- اللعب ينمي داخل الأطفال الحرص على ممتلكاتهم الخاصة.
- اللعب يساعد في معالجة بعض الاضطرابات النفسية للأطفال الأنطوائين و الخجولي (زكية إبراهيم كامل، مصطفى السايح محمد الوسيط في الألعاب السمية. الطبعة الأولى 2017، الإسكندرية، ص22-23).

- مراحل اللعب:

ينقسم اللعب إلى ثلاث مراحل متميزة هي:

أ- اللعب الإيهامي:

وفيه ينغمس الطفل كلياً في الخيال و يحول العالم الحقيقي إلى عالم خاص به فلا يعود الكرسي كرسياً بل يتحول إلى سيارة ولا الدمية بل طفلاً ناتماً أو صاحباً يتحدث وياكل.

ب- اللعب الواقعي :

وفيه يتعلم الطفل اسباب العديد من المفاهيم قي بين هذه المفاهيم، فهو يدرك العلاقة بين الكرسي واسمه ويتعامل مع هذه المفاهيم والألعاب على أساس ما هي عليه في الواقع

ج- اللعب الواقعي الإيهامي:

وفيه يتعلم الطفل أن يستخدم خياله لجعل النشاط يتخذ شكل نشاط اللعب بدوره يسهم في تطوير الجوانب العقلية والوجدانية للأطفال. (مصطفى السايح محمد، ، 2014، ص24)

الألعاب المصغر:

تعريف الألعاب المصغرة:

الألعاب الصغيرة العاب منظمة تنظيماً بسيطاً، سبلة الأداء ولا تحتاج إلى مهارات حركية ككرة عقد تنفيذها ولا توجد لها قوانين ثابتة أو تنظيمات محددة .

وفي مجموعة من الألعاب المتعددة الجوانب التي يؤديها لاعب أو أكثر، وتقسّم إلى مجموعات متجانسة تختلف كل مجموعة عن غيرها بالنسبة إلى تأثيرها التربوي والتعليمي وبالنسبة إلى طبيعة نشاطها .

وسميت كذلك لأنها بسيطة من حيث القواعد والقوانين والشروط الموضوعية لها، ومن جانب الأدوات المستخدمة وكذلك اعتمادها على مساحات صغيرة وملاعب محدودة ضيقة، ويعمل عليها الأفراد من كلا الجنسين وفي مختلف المراحل من جانب السن والدراسة ، بكل رغبة وحماسة وشوق. إذ أياً تتميز بطابع المرح والسرور والتسلية والتنافس الموجه الشريف (وديع ياسين 2012 ص19)

الفصل الثالث: اللعب



و يعرفها أمين الخوالي أنها " عبارة عن ألعاب بسيطة التنظيم، يشترك فيها أكثر من لاعب ليتنافسوا وفق قواعد ميسرة لا تقتصر على سن أو الجنس أو، لمستوى البدني و يغلب عليها الطابع الترويحي و التسلية و قد تستخدم بأدوات و أجهز "ة (الخوالي، 1994ص، 17).

العب المصغرة وسيلة من وسائل التربية البدنية الحديثة من يزاولها من الصغار والشباب والكبار، ونشاط رياضي يساعد في تطوير الأداء الحركي للألعاب الرياضية. وتمارس وفق قواعد لعب سهلة و غير ثابتة. ويمكن تغييرها ونسبها تدريجيا، وهي لا تحتاج إلى تحضير كبير أو ادوات كثيرة أو مكان خاص، ومن هنا جات تسميتها بالصغيرة. كما انها تؤدي انفراديا أو زوجيا توبالزمر أو جماعيا . وهي تشتمل على عنصر المنافسة والمفاجئة وروح الإبداع، والألعاب الصغيرة كثيرة الانواع وتؤدي في اي زمان و مكان، وليس من اهدافها تحقيق النشاط البدني و المحافظة على الصحة العامة والقوام السليم فحسب بل هو أيضا تطوير مستويات اللاعبين الموهوبين والمتفوقين في مختلف الألعاب الرياضية، وقد زاد انتشار الألعاب الصغيرة في العالم من النصف الثاني من القرن العشرين لما تحققت من فوائد، وأهمها التربوية والصحية لسهولة تعلمها وتنظيمها وتنفيذها (علي حسن ابوجاموس، 2012. ص88)

انواع الألعاب الصغيرة:

الالعب مسلية هادئة:

وتتميز بأنها لا تحتاج لمجهود بدني كبير ممارستها وتوتي في ساحة صغيرة من الأرض

الالعب حركية

مثل الالعب الجري والمطاردة والتي يقبل عليها السلاب بكل رشة وشوق لأنها الشبع رغبتهم في الركض والرتب والنشر وتقليد الحيوانات

الالعب بسيطة التنظيم

وتحتوي على مهارات أولية على الرمي والرشق ، وتتميز بعدم حاجها إلا إلى أدوات بسيطة وساحة صغيرة وترجع سهولتها إلى خلوها من التفاصيل، ولعد الطفل للألعاب المعقدة إعدادا جيدا. يشمل النظام وسرعة التلبية واحترام قانون اللعبة وعمل التشكيلات ..

ألعاب الكرات

وتحتل الالعب الكرات على مكانة عالية بين مجموعات الألعاب الصغيرة المختلفة نظرا لما تتميز به من مزايا وفوائد هامة إذ يكتسب الطفل أو التي في غضون ممارسته لمختلف ألعاب الكرات الكثير من المهارات و الخبرات الحركية التي تسهم في إنشائه وتموله في الألعاب الرياضية الكبيرة فيما بعد"

ألعاب شعبية

ويقصد بها الألعاب التي يمارسها الحال في الشوارع والأماكن العامة وفي القرى. وقد اتفق اللاعبون على وضع فوائدها حسب إمكانهايم. ويكن تقسيمها إلى نوعين:

الفصل الثالث: اللعب



العاب شعبية نابعة من البيئة المحلية وغير متطورة وموجودة بصورها السابقة
العاب شعبية متطورة، وذلك بعد إجراء بعض التغييرات والعملات في أسماها وقوانينها وشروطها لكي
تناسب دروس التربية الرياضية في المحيط التدريسي (وديع ياسين ،نفس المرجع السابق، ص 91-92)

- أهمية الألعاب الصغيرة

تعد الألعاب الصغيرة من ابرز مظاهر التربية الرياضية. وتحتل مكانة مرموقة بين مختلف
الألعاب والأنشطة الرياضية المتعددة، وتشكل حيزا كبيرا في محيط النشاط المدرسي خصوصا في دروس
التربية الرياضية يمكن تلخيص بعض نواحي الإفادة من الألعاب الصغيرة فيما يأتي

الأهمية التربوية

إن كلي تأثير تربوي في اللعب أو في دروس التربية الرياضية يعد جزءا من العملية التربوية
العامة للنشء، نحو بناء الخلق الأشتراكي، إذ يساهم ذلك في تربية الأطفال والشباب واكتساب الكثير من
الصفات والسمات السلوكية الحميدة البناء مجتمع متحضر يتميز بأفضل العلاقات بين الناس، ويتأسس
على السيق والتعاون والنظام والإخلاص في العمل وإنكار الذات و العملي الصالح الجماعة
ويمكن تلخيص بعض الإمكانيات التربوية اليمية للألعاب الصغيرة فيما يأتي التمسك بالنظام.

• عدم كبت التعبيرات التلقائية لمظاهر في السلوك أثناء اللعب.

• الأمانة وتطبيق القواعد والقوانين

• تنمية روح التعاون

• مشاركة المدرس اللعب

• تنمية القدرات العقلية.

• مراعاة غرس سمات التواضع واحترام الآخرين

• ترك العنان للمرح و الضحك و السرور

• تربية الفرد اجتماعيا من خلال اللعب

- تنمية القدرة الوظيفية الأجهزة الجسم:

إن المستلزمات الحركية للألعاب الصغيرة تؤثر تأثيرا ايجابيا وفعالا على جميع أجهزة الجسم، فهي تنمي
القدرة الوظيفية للأجهزة الداخلية مثل جهاز التنفس و الدوران، وكذلك تنمية القدرة العضلية و المدنية،

واعتدال القامة، كما تعمل على ترقية المهارات الحركية المختلفة للطلاب

ويمكن أن نحصر اثر ممارسة الألعاب الصغيرة في تحقيق تلك الأعراض بما يلي .

• تساعد على نمو الجسم نموا طبيعيا وسليما

• تعمل على تناسق الجسم واستكمال نموه واعتدال قامته.

• تساهم الألعاب الصغيرة في تنمية التوافق العضلي العصبي.

•

الفصل الثالث: اللعب



الناحية التعليمية

إذ يحدد دورها كونها :

أ **تعلِيمًا واستكشافًا**: في أحسن وسيلة وأدان كشف بين يدي المعلم للتعرف على الأطفال من جانب تكوينهم النفسي و العقلي والثقافي

ب. **أداة تعويضية**: وعن طريقها يمكن إعادة التوازن الحياة الطفل بتخلصه من التوتر الذي قد يتولد لديه نتيجة القيود المختلفة التي تفرض عليه.

ج- **أداة تعبيرية**: التعبير بطور قدرات النقل الجسدية والعقلية واللفظية. وهي أداة للتعبير و التواصل بين الأطفال

مميزات الألعاب الصغيرة

تتميز الألعاب الصغيرة بقيمها التربوية إذ أنها تمهد السبيل نحو التربية الخلقية والايراضية. فالمجالات الكثيرة الألعاب تسهم في تنمية سمات التعاون والولاء والنظام والطاعة والأمانة والاعتماد على النفس والكفاح في سبيل الفوز و الشجاعة والحرية وغير ذلك من مختلف السمات الإرادية والخلقية الحميدة ومميزات الألعاب الصغيرة كثيرة ومتنوعة وسوف تلخصها في النقاط التالية:

- ارتباطها بعناصر المرح والسرور والاثارة الحبية إلى النفس
- تحمل في طبيعتها الطابع التنافسي الذي يتمثل في الكفاح الدائم والمباشر وجها لوجه مع المنافس ولا تتحدد نتيجة هذا الكفاح إلا في نهاية المنافسة
- تعدد إمكانياتها الجسمانية ومتطلباتها الذهنية مما يسمح بتعدد السلوك الحسي والتفكير الخلاق داخل إطار قانون اللعبة.
- إمكانية ممارسة عدد كبير منها تحت ظروف مبسطة دون الحاجة للكثير من المتطلبات المادية كأدوات والأخيرة بل يمكن الاعتماد على الأدوات البديلة
- سهولة وتعلم واتقان عدد كبير من الألعاب الصغيرة في وقت قصير نسبيا مما يمنح الفرد خبرات النجاح التي تؤثر بصورة ايجابية على ثقته بنفسه وقدراته
- تساهم الألعاب الصغيرة بقدر كبير في استثمار وقت الفراغ لجميع الأفراد حيث أنها لا تتطلب قدرا كبيرا من القدرات الحركية والمواهب الخاصة.
- يمكن لجميع المراحل السنية المختلفة ممارسة الألعاب الصغيرة بدءا من سن الطفولة وحتى من الكهولة نظرا للإمكانية تحديد الجرعات المناسبة التي تتفق مع خصائص كل مرحلة
- يمكن أن تمارس بجهد متوسط أو عالي تبعا لدرجة الحمل والسن والقدرات المدنية والحركية لكل فرد أو فئة
- تعد الألعاب الصغيرة من أمتع ما يؤديه كل من الجنسين في شتى الأعمار وأثناء كل المواسم والمناسبات

الفصل الثالث: اللعب



- لا تتطلب تكاليف مادية كبيرة من حيث الأدوات والملابس والملاعب
- تعد طريقا لتجديد النشاط والشعور بالسعادة (وديع ياسين ،نفس المرجع السابق،ص 91-92)

أهداف الألعاب المصغرة

لطريقة الألعاب الصغيرة أهمية كبيرة في بلوغ أهداف مجتمعه التطوير الصفات البدنية و في نفس الوقت تطوير المهارات الفنية للطفل من اجل تكوين ذاكرة حركية للطفل في المستقبل ومن بين تلك الأهداف

- ✓ تطوير وتحسين الصفات البدنية
- ✓ تحسين الأداء المهاري والتقني للأطفال.
- ✓ تطوير الصفات النفسية لدى الأطفال متلي: العربية، الثابرة و الثقة بالنفس ،--
- ✓ وتعتبر الالعاب الصغيرة من بين الطرق التدريبية الحديثة و الأكثر فعالية
- ✓ . فالوضعيات و التركيبات الحالية موجودة بسفة جلية في مختلف أشكالها وذلك حسب خصائص الأهداف المسطرة لنا فالأغلبية من المربين يحضرون لاعبهم في مربعات صغيرة ومساحات صغيرة وديع ياسين ،نفس المرجع السابق،ص 91-92

أغراض الألعاب الصغيرة

الألعاب الصغيرة النشاط يمارس في كل المستويات السلبية ولا بد أن توضح أغراضها شأنها شأن جميع الفعاليات الأخرى التي تمارس في مجال التربية الرياضية، وإذا كنا نتحدث في هذا المجال عن عموميات الأغراض لارتباطها مباشرة بأغراض التربية الرياضية إنما نقصد به اتساع دائرة المعرفة القارىء حتى يستطيع إدراك مقومات العمل البدني مهما كانت صفته في إطار تنظيم الألعاب الصغيرة أو الألعاب الكبيرة على السواء وتحدد أعراض الالعاب الصغيرة في إطار ما يأتي

- النمو البدني:

يهتم هذا الغرض بالبرامج الحركية التي تبني القدرة الجسمية في الفرد عن طريق تقوية الأجهزة العضوية المختلفة للجسم، وينتج عنها المقدره على مقاومة التعب ، وتقوم فائدة هذا الغرض على الحقيقة القائلة بان الفرد يصبح انشط واقدر على الأداء الأفضل وأتم صحة إذا قويت أجهزة جسمه العضوية قوة كافية، وقامت بوظائفها على الوجه الصحيح. إذ ينتج عن هذا كله تقوية أجهزة الجسم العضوية، وهذه الأجهزة تنبه وتدريب بأوجه من النشاط مثل التعلق، التسلق، الجري، الرمي، القفز، الحمل و الوثب إذ ينتج عن طريق ممارسة الألعاب الصغيرة وبصورة مستمرة ولفترات زمنية زيادة في النشاط العضلي، إذ يوفر القلب تغذية أفضل للجسم كله، ويكون نبضه أبطا من القلب غير المدرب كما انه يدفع كمية اكبر من الدم في كل نبضة عن القلب غير المدرب وينتج عن ذلك توزيع كمية اكبر من الغذاء للخلايا وإزالة أسرع للفضلات التي تتراكم في العضلات وفي أجهزة الإفراز (البولوي، الهضم، التعرق) كذلك يعود القلب المدرب إلى حالته الطبيعية بوقت أقصر من القلب غير المدرب ولكون متطلبات الحياة اليومية تحتاج إلى حيوية، قوة، وجلد، وسرعة وان يحيا الفرد حياة متدفقة من لحظة استيقاظه صباحا حتى نومه ليلا، فان

الفصل الثالث: اللعب



تحقيق غرض النمو البدني عن طريق ممارسة الألعاب الصغيرة أصبح أمرا حتميا وضروريا لمجابهة أعباء الحياة

النمو الحركي:

إن جعل الحركات الجسمية نافعة مع بذل أقل قدر ممكن من الطاقة وإن يكون الشخص ماهرا وحركاته رشيقة وجميلة غرض تحققه الألعاب الصغيرة ومن خلال ممارستها فضلا عن أن حركة فعالة تعتمد على العمل المنسق بين الجهازين العضلي والعصبي الذي ينتج توافقهما الحركة المنسجمة، وتتمثل هذه الحركات في أوجه النشاط التي تتضمن مهارات مثل الجري والتعلق والوثب والمراوغة و القفز والرفس والانحناء ولف الجسم والحمل والرمي، والتي تمارس ضمن الألعاب الصغيرة تساعد الفرد على أداء أعماله اليومية بكفاءة اكبر، وفي أوجه نشاط التربية البدنية تكون وظيفة حركة الجسم الماهرة أو المهارة التوافقية كما تسمى في كثير من الأحيان، هي تزويد الشخص بالمقدرة التي تمكنه من الأداء بدرجة تقرب من الكمال وهذا يؤدي إلى تمتعه بممارسة هذا اللون من النشاط إذ أن اكتساب الطفل المقدرة على التحكم في رمي الكرة إلى نقطة معينة بمهارة، وتمكنه من إجادة ضرب الكرة بالمضرب، ومن القيام بدور احد المنتشرين في الملعب للحصول على الكرة أو رفسه الكرة بدقة لمسافة معينة بقدمه، فإن هذه الفعاليات أو المهارات تؤهله لممارسة الألعاب التي يميل إليها الفرد، وهذا لا يؤدي إلى الاستمتاع فقط بالممارسة بل يؤدي أيضا إلى القدرة على التكيف للمواقف الجماعية.

النمو العقلي:

إن التنمية العقلية وتجميع المعارف والعناية بالمقدرة على التفكير وتسير هذه المعارف غرض تحققه الألعاب الصغيرة إذ أن التوافقات المتضمنة في الحركات المختلفة يجب أن تتقن وتعديل بما يناسب البيئة التي يعيش فيها الفرد، سواء أكانت هذه التوافقات المتضمنة في الحركات المختلفة يجب أن تتقن وتعمل بما يناسب البيئة التي يعيش فيها الفرد، سواء أكانت هته التوافقات في المشي أم في الجري أم في استعمال بعض الأجهزة والأدوات الرياضية، ففي كل هذه الحركات يجب على الطفل أن يفكر ويوافق بين جهازيه العضلي والعصبي. هذا فضلا عن أن هذا النوع من المعرفة يكتسب عن طريق التجربة والخطأ ومن ثم لا بد وإن يكون هناك تغيير لمعنى الموقف نتيجة لهذه الخبرة فالتوافقات يتعلمها الفرد، بدليل أن العمل التي يكون صعبا ومربكا في أدائه في أول الأمر يصبح سهلا فيما بعد، إلا أن الألعاب الصغيرة لاتفي التوافقات فقط إنما تكسب المعرفة وتجعل الفرد ملما ببعض القواعد الخاصة باللعبة، وفنون الاداء، فضلا عن الفوائد والقيم المستمرة من ممارسة هذه الألعاب

نمو العلاقات الإنسانية؛

أن عملية التكيف الشخصي و الجماعي ومساعدة الفرد على أن يكون عضوا نافعا في المجتمع من ضمن الأعراض التي نلحظها الألعاب الصغيرة إذ يتحقق هذا التكيف بوجود القيادة الملائمة

الفصل الثالث: اللعب



وتحقق الألعاب الصغيرة احتياجات أساسية اجتماعية للفرد مثل الشعور بالانتماء والشهرة واحترام الذات والحب فإذا ما تعلقت هذه الاحتياجات اسمع الفرد متلائماً مع المجتمع إما إذا لم تحقق فإن الصفات غير الاجتماعية | البدا في الظهور والنمو، فالفرد الدائم التحرش بفيرد يجوز اته بسلوكه منا إنما يلتمس الشهرة كما يجوز أن يكون عضو المصابة بانضمامه إلى العصابة إنما يخلق حاجته إلى الشعور بالانتماء فالرغبة في الانتصار مثلاً يجب أن تكيف بحيث تقابل حاجات المشتركين في هذه البرامج. إن النشاط الاجتماعي نتيجة الميول الموروثة والمشتقة، فالميول وأنواع الجوع والرغبات والمثل العليا والاتجاهات والذواق الأنفعالية، كلها مسؤولة عما تفعله فالطفل يريد أن يلعب بسبب الدافع الطبيعي للنشاط الجسماني والرجل قد سرق الطعام بسبب دافع الجوع

نمو الصحة الجسمية و النفسية والعقلية

بعد النشاط الرياضي وممارسة الألعاب الصغيرة عن هام من عناصر الحسنة لزيادة قابلية الجسم لمقاومة الإصابة ببعض الأمراض، إذ تعد أحد الأساليب أو الطرائق المتحدة لمنع الإصابة بالأمراض ووسيلة وقائية نتيجة زيادة كفاءة وقوة الأجهزة الوظيفية في جسم الإنسان من خلال الترب الرياضي كما أصبحت الألعاب و التمارين الرياضية أحد الوسائل الهامة والفعالة للوقاية والعلاج بعض التشوّهات وأمراض شلل الأطفال أو ما يحدث من إصابات من الحوادث التي تلغ للأفراد في الحياة العامة وتستخدم الألعاب السفيرة في بعض الأحيان لعلاج بعض أمراض الصحة النفسية التي تلتصق بالطفل، مثل الانغلاق أو الانطوائية وحب الانعزال عن المجتمع إذ عن طريق ممارسة الألعاب الصغيرة التي تتم عن طريق الاختلاط والتعاون بين أفراد الفريق الواحد، يمكننا علاج هذه الأمراض والتخلص منها.

خصائص الألعاب الصغيرة

-ومن خصائصها :

- ✓ تختص بإظهار القلب والقلوب بصورة قاطعة، الأمر الذي يترتب عنه معاناة و خبرات مفيدة لا يمكن توافرها بوضوح في أي نشاط إنساني آخر. إذ تتسبب بالمنافسة العادلة قسد تحديد المستوى.
- ✓ تطلب جهوداً عقلية ونفسية، وبدنية كبيرة إذ تحتاج إلى درجة من التدريب و التركيز والانقياد، وتمارس علينا المبادئ العلمية والخلاقية :
- ✓ تعد ظاهرة حضارية لأنها تبعث ألعاب المجتمع القديم وتساهم في إحياء التراث، وتنظم عادة بين أفراد ينتمون إلى المجتمع نفسه ويحملون القيم و المثل والتقاليد نفسها.
- ✓ رياضة اختبارية يمارسها السرية برغبة منه دون ضغط أو إكراه وتعتني الألعاب السفيرة بالأنماط الرئيسية الأتية :
- تنمية طرائق فعالة في التفكير، وتحصيل المعلومات الهامة :
- غرس العادات المفيدة للعمل ومهارات الدرس
- تشجيع الاتجاهات الاجتماعية وإقرارها في الذهن وتحصيل مدى واسع من الميل العام.

الفصل الثالث: اللعب



- تنمية التذوق والخبرات الجمالية والحسية الاجتماعية.
- تنمية الصحة البدنية
- تنمية فلسفة منسجمة للحياة، لا تتناقض فيها ولا تتنافر فيها ولا تتنافر وتحسين القدرة على الملائمة الاجتماعية للشخصية :

تقسيم الألعاب الصغيرة حسب الأعمار والجنس

إن الألعاب الصغيرة متعددة الأنواع متنوعة الأقسام. متباينة القواعد مختلفة الأساليب، وقد تمكنا إلى حد ما من تحديد أنواع هذه الألعاب لكي يسهل على مدرس التربية الرياضية أن يختار منها ما يناسب الطلاب وقدراتهم وقابليتهم، وأن يطمع خطة درسه تبعا للمراحل النمو التي تلائم المراحل التعليمية المختلفة في مدارسنا.

وعموما لا يوجد لدينا - الان تقسيم مثالي للأنواع المتعددة للألعاب الصغيرة ولكننا نحذب نظر (دويلر) رئيس قسم الألعاب بمعهد لايبزك) بألمانيا الشرقية في تقسيمه الألعاب إلى عدة مجموعات متجانسة تختلف عن غيرها:

1) بالنسبة لتأثيرها التربوي والتعليمي وبالنسبة الطبيعة نشاطها إلى ما يأتي :

- ألعاب الغناء: وتحتوي على الألعاب التمثيلية وألعاب الرقص و الغناء .
- ألعاب الجري: وتشمل على ألعاب السباقات والتتابعات (سباقات البريد) ولما ب المسك واللمس والمطاردة. وألعاب البحث عن المكان .
- ألعاب الكرات، وتحتوي على مختلف الألعاب الكرات التي تمهد التعليم الرمي واللقف ودقة التصويب، أو تجنب وتقادي الإصابات وألعاب الكرات الإصابة المرمى أو للوصول بالكرة إلى علامة معينة .
- ألعاب القوة والرشاقة، وتشمل على ألعاب الفازلات والشد والدفع والجنب وألعاب التوازن :
- ألعاب الغريب الحواس، ولتكون من الألعاب التي تهدف لتدريب دقة الملاحظة وسرعة الاستجابة أيد العملية والانتماء وما إلى ذلك.
- الألعاب الصغيرة في الماء، وهي تلك الألعاب التي تمارس في المياه الضحلة أو المسببة والألعاب الصغيرة باستخدام القوارب أو المعينات الأدوات والمساعدة .
- ألعاب الشتاء، وهي الألعاب التي تمارس على الجليد أو ألعاب التزلج .
- ألعاب الخلاء، تتمثل في ألعاب تعقب الأثر و البحث عن الكنز وألعاب الهجوم و الدفاع والأنقباض (الرحلات و المعسكرات)

2) ويمكن تقسيمها على وفق عدد المشاركين في اللعبة إلى :

أ) الألعاب الفردية، هي الألعاب التي يمارسها الفرد بمفرده دون الاستعانة بغيره من الأفراد في تأديتها



(ب) الرياضة الجماعية في التي يمارسها الفرد مع غيره من الأفراد في فرق و جماعات
أما أنواع الألعاب الصغيرة فيمكن أن ندرجها فيما يأتي:

- ألعاب صغيرة كشفية والإرشادية
- ألعاب صغيرة سياسية وتربوية
- ألعاب صغيرة اجتماعية
- ألعاب صغيرة تثقيفية
- ألعاب صغيرة حركية
- ألعاب صغيرة للتسلية
- ألعاب صغيرة شعبية

3) تقسيم الألعاب الصغيرة حسب أنواعها

يمكننا تصنيف الألعاب الصغيرة إلى ثلاثة أقسام هي :

(أ) ألعاب ذات تنظيم بسيط

(ب) ألعاب ذات تنظيم عالي

(ج) ألعاب تمهيدية

وهذه التقسيمات لفرض التسهيل و النسيب، فمن الحكمة أن تؤكد عدم وجود خط قاطع يسلل بينهم

(أ) ألعاب ذات تنظيم بسيطه

في الألعاب الف لكون قوانينها بسيطة وتتطلب اقل ما يمكن بالتعاون بين اللاعبين ويحتفظ المشترك بشريته إلى حد التنافس مع كل الآخرين في بعض الأحيان هذا النوع من اللعب يتناسب مع شكوين الطفل المتمركز حول ذاته) ويوافق مهول والمبتدئ في اللعب) إما الأدوات المطلوبة في في العادة أدوات صغيرة وبسيطة

(ب) ألعاب ذات تنظيم عالي

إن الألعاب ذات التعليم العالي، بعكس الألعاب ذات التنظيم البسيط، لها قوانين أكثر تعقيدا يجب أن تلمع مع الأنفال بعيدا عن التأكيد على الفردية إلى اتجاه يؤكد الجماعية في اللعب. إنما تمثل النمو والتقدم نتيجة لحره وتطور المشتركين، وهي تمثل أيضا انتقال أوجه النشاط الأولية إلى أوجه نشاط متقدمة تتطلب مهارات اكبر ورشاقة وإحساسا حركها وقدرة على اللعب مع الآخرين كل هذا و الشرك جزء من الوحدة التعاونية الجانب أو الفريق

(ج) ألعاب تمهيدية

إن استخدام بعض الألعاب التمهيدية التي تشمل على تطبيق بعض المهارات أو المبادئ الأساسية يساعد الطفل على الانتقال لممارسة الألعاب المنظمة الفا تعد الألعاب السفيرة هي الأساس الألعاب الكمية وتمهيدا لها و الأجهزة و الساحات وطبيعة الأرض

الفصل الثالث: اللعب



- الأجهزة والأدوات المتيسرة النقل الأجهزة والأدوات الرياضية من المستلزمات الضرورية الدروس التربية الرياضية، وأن وجودها بكثرة له قيمة كبيرة في دفع السلاب إلى المشاركة في اللعب. وبث روح الحماس والرغبة فيم الأحيان هذا النوع من اللعب يتناسب مع شكوين الطفل المتمركز حول ذاته ويوافق مهول والمبتدئ في اللعب

إن تحضير الأدوات وتوفيرها بصورة ملائمة للطلاب يعد من أهم وسائل التشويق للدرس، ومن أهم عوامل نجاحه وتحليل افراشه واهماله إذ بوساطتها يتمكن الدرس أن يتسم أنواعا مختلفة من الفعاليات والأنشطة التي تلي البرنامج الرياضي المدرسي

كما أن استخدام الأجهزة و الأدوات في دروس الألعاب السمية قد تشيد فعلا الكثير من عناصر التشويق والسرور والنشاط، كما انه ساعد في إمكان الحصول على الكثير من النشاط الحر البعيد عن النكبة النكبة في طريقة تدريس هذه المادة".

ويذكر **عبد الفتاح الملتى** " ومن الملاحظ أن اتساع دائرية استخدام هذه الأدوات - وخاصة في المدارس الابتدائية وازدياد القيمة التربوية المتصلة بالألعاب و اللعب يعدان من أهم ما يتميز به الاتجاه الحديث في التربية البدنية" و2- توليب الأجهزة والأدوات وتنظيمها أن هذه الأموات و الاجهزة تحتاج إلى تنظيم دقيق و إعداد جيد، لذلك فان إهمال هذا الجانب يؤدي إلى ضياع جزء كبير من وقت الدرس، وقد سبط حماس و اندفاع الطلاب للعب، إذا ما استخدمت هذه الأنوات دون تنلهم أو إعداد كاف أو قد يؤدي إلى إسابة بعضهم وهذا الخصوص يقول **محمد جميل عبد القادر**: " إن ترتيب الأدوات والأجهزة لوليمة مناسبة ومنلما بتمشى مع الترتيب الزمني النشاط المدرس: هو من أهم عوامل نجاحه، كما ان وسبع هذه الأدوات و الاجهزة قريبة من المدرس أو الطلاب يسهل عليهم الانتقال من نشاط لآخر دون إضاعة الوقت والجهد.

ومن الضروري أيضا أن يعرف الطلاب الظريفة الصحيحة لحمل الأدوات و تلله، ومقاييس السلامة والأمان و إتباعها، وان تكون هذه الأدوات و الاجهزة منظمة ومرتبة بحيث يكون كل جهاز و أداة في مكان مناسب للعبة أو النشاط.

ومما لاشك فيه أن صيانة الأجهزة والأدوات وحاليا لتسهيل استعمالها مدة طويلة، أمر جدير بالاهتمام، ولكي يتوفر ذلك، يجب ما يأتي و المحافظة على شافها وحفظها في مكان مناسب وصيانتها وإصلاحها في الوقت المناسب وتعويد الطلاب للحفاظ و الحرص عليها و التنظيم الأموك و الأجهزة وحاليا في صناديق حاسة توضع في مخزن قريب من الملاعب الخارجية بقدر الإمكان ليسهل نقلها واستخدامها عند الحاجة و الاستخدام السمع و المناسب ليا و خصوا الكرات النظامية به وضع سجلات خاصة بالأدوات وتنظيم تداول للطلاب عند الحاجة إليها، لاسيما في التطبيق العمل ومن أهم الأدوات المستعملة في الألعاب السفيرة ما يأتي:

الفصل الثالث: اللعب



❖ الأجهزة و الأدوات الرياضية الكبيرة :

الأجهزة الرياضية وتشمل على أهداف كرة السلة و أجهزة اللاب وشباك الكرة الطائرة وأهداف كرة اليد وأبسطة الجمناستيك، وما إلى ذلك من الأجهزة الرياضية: الأدوات الرياضية الكمية وتشمل على كرات قدم وكرات سلة وكرات اليد وكرات تنس وكرات الطائرة والكرات الطبية

❖ الأجهزة والأدوات الفردية الصغيرة:

تفتقر مدارسنا الابتدائية والمتوسطة والثانوية إلى الكثير من الأدوات الكبيرة و اللاعب السبحة. إذ أن الأجهزة و الأدوات المنورة لا تسد حاجة الإعداد الهائلة من الطلبة، و لا تلي بأعراش و أهداف برامج التربية الرياضية. لذا يضطر الكثير من المدرسين إلى الاتجاه ناحية الأدوات السفيرة الشرقية. واستخدامها كوسائل اساسية لإبداء دروس التربية الرياضية أو دروس الألعاب السفيرة حية ومشوقة لقد شاع استخدام الأدوات الصغيرة بشكل أوسع في دروس التربية الرياضية مثل الحالات العمال الكرات والعميد، واخذت في الانتشار على نطاق كبير في جميع الدول المتقدمة، لا لرخص ثمنها، وإمكانية نقلها وإعدادها | فحسب بل لسهولة استخدامها وتوزيعها و جمعها، بل وإمكانية استخدامها لأداء كثير من الأنشطة والفعاليات والألعاب الرياضية المختلفة التي تبعث على المرح والسرور للأطفال والشباب، واستخدامها كنوع من انواع التنويع والترويع للكبار

ومن مميزات الأدوات والأجهزة الصغيرة

- ✓ يمكن استخدامها في الساحات الواسعة أو الضيقة، والملاعب الداخلية أو الملاعب الخارجية في الهواء الطلق وسواء كان سطحها مزروعة بالحشائش اور علما أو سلتا- و تتميز برخص ثمنها وسهولة استخدامها وتوزيعها وجمعيا
- ✓ يمكن أن يستخدمها كل تلميذ بمفرده، ولينا يتمكن مدرس المادة ملاحظة الفروق الفردية. كما أنها تسمع للمطالب التعبير عن نفسه بحرية كاملة نقل فرص الإصابات و الحوادث الناتجة عن استخدام هذه الأجهزة والأدوات إلى ابعده الحدود، إذ أحسن الدرس
- ✓ تنظيم نشاط الطلاب و فايهم : أن كثير من الحركات والمهارات والألعاب النوعة اللببية يمكن أن يؤديها الطلاب بوساطة هذه الأجهزة و الأدوات. فتدفعهم للعمل وتحسسهم إليه، وذلك لسهولة استخدامها وسلاستها لميول وحاجات ورغبات الت
- ✓ تقع صعوبة استعمال الأدوات في تقليا لاستعمالها تم إعادتها وكن بمراعاة طريقة سليمة وذلك لحفظها وتنظيمها وسهولة الانتقال لها، ويحزم المدرس ، تزول هذه الصعوبة د يجب أن يأخذ كل تلميذ أداة و بلد في المكان التي حصده الشرس على أن يتم بنظام وفي أفسى وقت

شروط اختيار الأدوات

هناك عدة شروط على المدرس مراعاها عند اختياره للأدوات في : أن تكون الأدوات المستخدمة في اللعبة متساوية من ناحية الحجم والوزن والطول : أن تتناسب الأباة مع عمر الطالب، والجنس الذي

الفصل الثالث: اللعب



يمارس اللعبة : أن تناسب الحياة مع اللعبة والأرض التي تجري عليها اللعبة ويتوفر فيها عامل الأسان :
تفضيل الأدوات الملونة والمشمولة الشكل الأمها محمية لدى الأشمالي
الساحة المتيسرة:

إن تدريس الألعاب الصغيرة لا يتطلب وجود ساحات واسعة وملاعب نظامية حسب مواصفات معينة، ولكننا في الوقت نفسه لا نستطيع أغناء البرامج أو تنفيذ بعض فقرات المنهاج ما لم تتوفر لدينا ساحة صغيرة أو ملعب محدد ومهيأ ومناسب لتحقيق الأهداف والأغراض المرغوبة.
إن للساحات والملاعب الرياضية أهمية عظيمة لإخراج دروس الألعاب وإعداد أبنائنا الطلبة الإعداد الصحيح داخل حدود المجتمع المدرسي.

"إن ساحة و الملعب جزءان مهمان لا يتجزآن من كيان المدرسة و حياة الطالب ولن تكون هناك حياة مدرسية

بالمعنى التربوي السليم إلا إذا توفرت فيها الساحات الملائمة، والملاعب المجهزة بما يحقق أهداف التربية الحديث

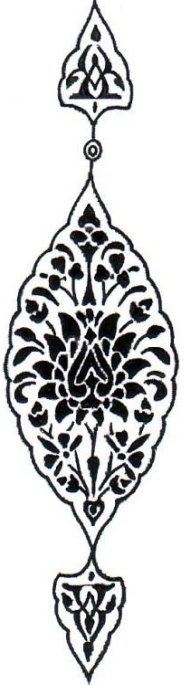


الخلاصة

وأهم ما نستخلصه من خلال ما اشرنا إليه في هذا الفصل حول الالعب الصغيرة عند الأطفال بصفة عامة، فهو أول واسطة بينه و بين بيئته و به يعبر عن احتياجاته، وفي تكوين شخصيته تكونا متكاملتا بالإضافة إلى التخفيف من معاناته بسبب العجز الجسمي والعقلي وتعليمه الاشتراك بفعالية في الألعاب الرياضية من خلال برنامج رياضي مكيف حسب الإمكانيات والقدرات.

فبعد التطرق لأهم الجوانب الخاصة بالألعاب الصغيرة من تعريف و أغراضها وأهميتها وغيرها من ذلك، المكننا القول عنها بأنها تعد احد الأنشطة الهامة في مجال التربية البدنية و الرياضية لكلا الجنسين و جميع الأعمار، واحد المقومات الأساسية لأي برنامج تدريبي

الفصل الرابع:
السرعة وكرة القدم





تمهيد:

تعتبر السرعة أحد أهم مكونات اللياقة البدنية فهي من العوامل الحاسمة التي تؤثر بشكل مباشر و مستمر على نتيجة المنافسات الرياضية (الفردية أو الجماعية).
فمثلا في كرة اليد نشاهد كثيرا من المواقف الهجومية و الدفاعية طوال المباراة يكون العامل السرعة الحد الفاصل في ترجيح أحد اللاعبين على غيره، و عامل السرعة هو أحد مميزات الشباب الواضحة لأنه من الملاحظ ازدياد هذا العامل حتى سن الثالثة و العشرين تقريبا في الوقت الذي تستمر فيه قوة التحمل في الازدياد .. و تتطلب تدريبات السرعة قدرا من النشاط العصبي أكثر من تدريبات القوة و لهذا يمتاز اللاعبون الذين يتدربون على السرعة باليقظة و الحساسية و يمكن الوصول إلى السرعة بالتدريب على منافسات العدو و المتابعات المختلفة



مفهوم السرعة :

و هو مصطلح عام يستخدم في المجال الرياضي للإشارة إلى الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع بين حالتَي الانقباض و الارتخاء العضلي.

و يفهم تحت مصطلح السرعة في المجال الرياضي، تلك المكونات الوظيفية الحركية التي تمكن الفرد من الأداء الحركي في أقل زمن، و ترتبط السرعة بتأثير الجهاز العصبي و من جهة أخرى بتأثير الألياف العضلية يهدف تدريب السرعة إلى رفع كفاءة كل من الجهاز العصبي و العضلة بالإضافة إلى بعض العوامل الأخرى. (أبو العلا أحمد عبدالفتاح، 1997، ص178)

أما عن مفهوم المدرسة العربية بالنسبة للسرعة فإنه يعني قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل زمن ممكن كالعدو في ألعاب القوى و الدراجات و السباحة و التجديف. (كمال عبدالحميد، محمد صبحي حسائين، 1997، ص 77)

- تعريف السرعة :

المقصود بالسرعة قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقصر زمن ممكن، سواء صاحب ذلك انتقال الجسم أو عدم انتقاله .

حيث يعرف "فراي" سنة (1977) بأنها القدرة على انجاز الفعال الحركية في أقل فترة زمنية ممكنة مع الأخذ بعين الاعتبار الظروف الخارجية .وذلك بفضل تحرك و سير الجهاز العضلي و قدرة العضلات. (إبراهيم شعلان وآخرون، ص128)

و التعريفات التالية تعبر عن مفهوم بعض العلماء للسرعة: - كلارك clark "هي سرعة عمل حركات من نوع واحد بسرعة متتابعة". - لارسون larson، يوكم yocom و يتفق معهما بيوتشر Bucher و هي قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة، هي الحركات في الوحدة الزمنية".

- و كذلك تعرف سرعة الرياضي على أنها عبارة عن قدرته على تأدية حركاته في أقصر وقت ممكن.

-كما يرى آخرون أنها أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن...

انواع السرعة

للسرعة ثلاث انواع تأتي:

السرعة الانتقالية :

و يقصد بها العدو حيث يلتزم انتقال الجسم و اكتساب مسافة معينة يعبر عنها هاوه HARRE بأنها القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن.

أما سرعة الانتقال و هي من أهم ما يتميز به لاعب الكرة الحديث فيجب أن يقتني المدرب بها و لا بد أن يلاحظ المدرب الارتفاع التدريجي بتحسين السرعة خلال السنة و أن هذه التمرينات لا تجرى في



الصباح، أو بعد الإجهاد العصبي و أنه لابد أن يسبقها إحماء مناسب ولابد لمدرّب الناشئين من الحرص عند التدريب على السرعة فالأشبال لابد حقا أن يختاروا من الذين يتميزون بالسرعة أصلا، و لكن عند تدريبهم على السرعة يجب ملاحظة التدريب المناسب حتى سن 14 سنة، ثم يرتفع بعد ذلك شدة الحمل وفقا لسن اللاعب. (حنفي محمود مختار، 1992، ص58)

-السرعة الحركية :

و يقصد بها أداء حركة أو عدة حركات مركبة في أقل زمن ممكن، و من الأمثلة بالنسب للحركة الوحيدة التصويب في أقل زمن ممكن .

أما الأمثلة في الحركة المركبة السيطرة على الكرة ثم التمرير في أقل زمن ممكن (مفتي إبراهيم حماد، 1990، ص378)

سرعة رد الفعل ؛

و هي الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين و الاستجابة الحركية لهذا المثير .
وهذه لها أهميتها الكبرى في تحديد الاستجابة المناسبة للمثيرات المختلفة سواء كانت مثيرات بسيطة أو مركبة. (كمال عبدالحميد، محمد صبحي حسانين، 1997، ص57)

و هي أيضا قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنجاز رد الفعل التنبيه معطى في أقصر وقت كالجواب بحركة الإشارة مسبقا سواء كانت إشارة سمعية بصرية أو لمسية.

و سرعة رد الفعل تختلف من لاعب لآخر و هي لحد ما صفة خلقية، و طبيعية في الفرد دون إرادة منه . (حنفي محمود مختار، 1992، ص89)

انواع سرعة رد الفعل

هناك نوعان من سرعة رد الفعل و هما :

• سرعة رد الفعل البسيط :

وهي الاستجابة لمنبه معين و ثابت بفعل

حركي ثابت، مثلا انطلاق السباح في سباق 100م سباحة حرة .

وهي تقاس بزمن رد الفعل البسيط و الذي يتمثل في الزمن المحصور بين لحظة ظهور مثير واحد و معروف (طرفة البدء، لحظة الاستجابة لهذا المثير).

و كما يظهر رد الفعل البسيط حينما يكون المثير معروفا للرياضي و هو يعلم أيضا أسلوب الإستجابة لهذا المثير مثل البدء في ألعاب القوى أو السباحة. (أبو العلا احمد عبد الفتاح، 1997، ص 189)

• سرعة رد الفعل المركب :

وهي في الغالب تشمل على رد فعل اختياري لمنبهات مختلفة ومتعددة وتقاس بزمن رد الفعل المركب *
التمييزي



الذي يمكن تقسيمه إلى ما يلي : - بداية حدوث المثير . - اللحظة الحسية التي يتم فيها استقبال المثيرات من أعضاء الحس، فمثلا (الأذن، العين إلخ . - لحظة تميز المثير عن غيره من المنبهات الحادثة في نفس الوقت، هذا يعني التعرف عليه و تنظيمه ضمن مجموعة معروفة لدى الفرد .

- لحظة اختبار الاستجابة الحركية المناسبة للمثير .

- لحظة اختيار الاستجابة الحركية المناسبة للمثير .

- اللحظة الحركية و تسبقها لحظة تأهب الجهاز العصبي المركزي للاستجابة الحركية. (أبو العلا

احمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين السيد، 1993، ص 181_183)

❖ و هناك نوعان من رد الفعل المركب هما :

• رد الفعل المركب بالاستجابة الواحدة :

بمعنى أن يقوم الرياضي برد الفعل تجاه موقف معين بأسلوب معين مثل رد الفعل الملائم على أداء الملائم المنافس، هل يكون بالتقهقر أو بالتقدم أو بالتصدي.

• رد الفعل المركب بعدة استجابات :

يعتبر هذا النوع من رد الفعل هو أصعبها، نظرا لاحتياجاته إلى تركيز انتباه عال لسرعة اتخاذ القرار المناسب و الناجح . و الذي يتطلب أحيانا الإعداد المبكر للتوقعات الأداء للخصم . مثلا :

لاعب السلاح الذي يبدأ بالهجوم و هو في نفس الوقت مستعد للرد على الدفاع المضاد للخصم، و كذلك

لاعب كرة السلة الذي يصوب على السلة و هو مستعد للرد على فشل التصويب و عدم نجاحه أو لاعب

السلاح الذي يبدأ بالهجوم و هو في نفس الوقت مستعد للرد على الدفاع المضاد للخصم، و كذلك لاعب

كرة السلة الذي يصوب على السلة و هو مستعد للرد على فشل التصويب و عدم نجاحه أو على دفاع

الخصم، و كذلك لاعب الملائمة الذي يوجه اللكمة . و في نفس الوقت يستطيع الرد على الدفاع المضاد

للخصم بعد التغلب عليه . (أبو العلا احمد عبد الفتاح، 1997، ص 189_190)

- طرق تنمية سرعة رد الفعل :

السرعة رد الفعل سواء البسيطة منها أو المركبة عدة طرق :

أ-التدريب مع تغيير الظروف الخارجية .:

و تعتبر هذه الطريقة من أكثر الطرق انتشارا و هي تصلح للمبتدئين غير أنه مع تقدم مستوى اللاعب

تصبح هذه الطريقة غير مؤثرة و هي تعتمد على محاولة تقصير زمن الكمون عند الإستجابة المؤثرات

معروفة و محدودة أو مع تغيير الظروف المحيطة كأداء البدء المنخفض في العدو مع تغيير الاتجاه تبعا

لإشارة المدرب .



ب - التدريب مع استخدام الطريقة الحسية :

وقد قدم هذه الطريقة "جيلبر شتين 1958 وهي تعتمد على العلاقة بين سرعة رد الفعل الحركي و قدرة الفرد على الإحساس بالفترات الزمنية القصيرة جدا كأجزاء الثانية الواحدة، و تنمية هذا الإحساس تنعكس على تقصير زمن الكمون و زيادة سرعة رد الفعل الحركي. وتتم هذه العملية على ثلاثة مراحل و المتمثلة في :

• المرحلة الأولى :

وفيها يقوم اللاعب بأداء حركات معينة، كأن يقوم بالعدو من البدء المنخفض المسافة خمسة (05) أمتار في محاولة الاستجابة لإشارة البدء بأقصى سرعة و هذا بعد كل تكرار يخطر اللاعب بالزمن الذي حققه .

• المرحلة الثانية :

- وفيها يقوم اللاعب بتأدية الواجب الحركي المكلف به و سؤاله عن الزمن الذي حققه بناء على تقديره الشخصي و بعد أن يجيب على ذلك إخباره بالزمن الحقيقي الذي حققه، و مع التكرار تتحسن قدرة اللاعب على تقدير الزمن الذي قطع فيه المسافة أو أدى فيه العمل العضلي أو

المهارة المطلوبة . . (أبو العلا احمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين السيد، 1993، ص184)

• المرحلة الثالثة :

و هذه المرحلة يصل فيها اللاعب إلى تأدية الواجب الحركي المطلوب منه مع تحديده للزمن المطلوب تحقيقه مسبقا قبل الأداء.

تنمية سرعة رد الفعل المركب :

تلعب سرعة رد الفعل المركب دورا هاما في الأنشطة الرياضية التي تتميز بسرعة تغيير مناصب للعب و يختلف سرعة رد الفعل المركب تبعا للهدف منها، و هي ترتبط في كثير من الأنشطة بالاتجاه هدف متحرك كالكرة أو الخصم ... إلخ .

سنتطرق فيما يلي إلى نوعين من تلك التدريبات :

أ- رد الفعل للاختيار : كما يتضح من تسميته " الاختيار " أن رد الفعل يتأسس هنا على اختيار الاستجابة الحركية من بين مجموعة من الخيارات و الاستجابات تبعا لتغيير حركة المنافس أو الظروف المحيطة على سبيل المثال اختيار الملائم لموقف دفاعي، اتجاه هجوم معين من طرف المدرب الخصم وعند التدريب على رد الفعل للاختيار يجب إتباع المبدأ التربوي " من السهل إلى الصعب " حيث يتم زيادة تركيب الحركات تدريجيا، على سبيل المثال في كرة القدم يتم في البداية تدريب المدافع على الدفاع كالأستجابة لهجمة معلومة مسبقا، أو في جهة محددة، ثم التدرج في ذلك بإضافة الأجزاء التالية بحيث يمكن للمهاجم استخدام إحدى طرق الهجوم من بين طريقتين معلومتين و على المدافع أن يقوم بالحركة الدفاعية الملائمة ثم بين ذلك التدريب على الدفاع على ثلاث طرق هجومية و هكذا ... إلخ .و هناك أجهزة تستخدم لتنمية رد الفعل الاختياري .(عبد الحق فيصل،رشيد عياش الديلمي، 1997، ص 15)



ب - رد الفعل اتجاه هدف متحرك : يستغرق وقت الاستجابة لرد الفعل على الهدف المتحرك ما بين 25، 0 ثا، و 1 ثا، وقد أظهرت التجارب أن معظم هذه الفترة الزمنية تتكون على حساب تثبيت الجسم المتحرك في مجال الرؤية للعين بينما يقل زمن الانتقال الحسي عن ذلك بكثير و يبلغ حوالي 5، 0 ثا و بهذا فإن أهم جزء من رد الفعل على الهدف المتحرك هو القدرة على رؤية الهدف بسرعة عالية و تغيير هذه الصفة قابلة للتدريب و يمكن تتميتها، حيث يمكن استخدام تمارينات تتطلب رد فعل على أهداف متحركة ثم يتم زيادة سرعة الأهداف تدريجيا عن طريق زيادة السرعة و تقليل المسافة مع التغيير في أحجام الأهداف المتحركة، و يعتبر التدريب بالكرات الصغيرة الحجم ذو فائدة كبيرة .

ج - طريقة تنفيذ رد الفعل على حافز غير متوقع : و هي تركز على تحسين رد فعل اللاعب بالأخذ السريع للاندفاع و تنمية امكانية اللاعب في ردود الأفعال بسرعة كبيرة و بطريقة مجدية و فعالة الصعوبات مطروحة أثناء اللعب و تطبق هذه الطريقة خلال عملية تطوير رد الفعل بنوعية البسيط و المركب .(عبد الحق فيصل، رشيد عياش الديلمي،1997،ص 15)

كما يمكن بأن نشير أن مقدار التقدم من خلال التدريب على سرعة رد الفعل لا يتعدى أعشار الثانية حيث أن متوسط زمن رد الفعل الحركي لدى غير الرياضيين يقدر ب(25،0ث) بمدى يتراوح ما بين (0،20-0،35 ثا) بينما يتراوح هذا المدى عند الرياضيين بين (15،0-20،0ثا) و عادة يكون زمن رد الفعل على المثيرات الصوتية أقل من المثيرات الأخرى .

كما أن التحسين في سرعة رد الفعل البسيط مع التدريبات يكون (10- 15%) . أما فيما يخص سرعة رد الفعل المركب فتقدر ب (30-40 %)

- الأسس الفسيولوجية و البيوكيماوية لتدريب السرعة:

تعتبر السرعة من الصفات البدنية الأساسية صعبة التنمية قياسا بالصفات الأخرى، فسرعة الانقباض العضلي تعتبر الأساس للسرعة الحركية، ولكي يتم الانقباض العضلي بسرعة يتطلب خصائص فسيولوجية معينة يتوفر بعضها في الليف العضلي بينما يتوفر البعض الآخر في العصب المغذي في هذه الليفية، حيث أن الليف العضلي والعصب المغذي لها يعتبران جزء من الوحدة الحركية وهناك نوعان من الألياف منها ما هو سريع الانقباض و أخر بطيء الانقباض إلا أن الألياف العضلية المكونة للوحدة تكون من نوع واحد من حيث سرعة

فالأسس البيوكيماوية للسرعة تكمن في تركيب بروتين العضلة بالدرجة الأولى وخاصة جزء المايوسين وإنزيمات ثلاثي فوسفات الأدينوزين وما يترتب على ذلك من ارتفاع في قابلية للتأهب السريع في تحويل الطاقة الكيماوية الثلاثي فوسفات الأدينوزين إلى طاقة ميكانيكية ضرورية للانقباض والانبساط العضلي، فكلما كانت قدرة العضلة على الانقباض والتمدد وقابليتها على إخضاع المقاومة كبيرة كانت كمية البروتين الداخل في تركيبها كبيرة . مهند حسين البشتاوي وأحمد محمود إسماعيل، ص329 330)



الانقباض, لذا فسرعة انقباض العضلة ككل تتحد تبعا لعدد الوحدات الحركية السريعة المكونة لها حيث تشمل معظم عضلات الجسم على خليط من وحدات حركية سريعة و بطيئة.

أما الأسس البيوكيماوية للسرعة فتتطور بشكل بطيء وهذا ما يظهر جراء التعاقب في الحالة لا هوائي حيث يحصل تطور في سرعة تحلل الكلايوجين عند زيادة فوسفات الكرياتين في النهاية و يبلغ زمن انقباض الوحدات السريعة 60 مل/ ثانية بينما يبلغ زمن انقباض الوحدات البطيئة 120 مل/ثانية.

(مهند حسين البشتاوي وأحمد محمود إسماعيل، 2006 ، ص329)

أهمية السرعة لدى لاعبي كرة القدم :

إن السرعة تتوقف على سلامة الجهاز العصبي و الألياف العضلية , لذا فان التدريب عليها ينمي و يطور هذين الجهازين لما لهما من أهمية و فائدة في الحصول على النتائج الرياضية و الوصول للأهداف المسطرة .

كما للسرعة أهمية في الناحية الطاقوية إذ تساعد على زيادة المخزون الطاقوي من الكرياتين , الفوسفات و أدينوزين ثلاثي الفوسفات .

كما تكمن كذلك أهميتها في أداء اللعب لمختلف المهارات الأساسية كالدفقة و تكامل تحت ضغط المنافس و خاصة عند التصويب على المرمى أو التميرير و قطع الكرة , كما تنمي لدى المهاجم و المدافع استجابات متعددة المواقف للعب المختلفة . (موقف مجيد المولي, 1999م, ص 201)

العوامل المؤثرة في رد الفعل :

• الحاسة المستخدمة :

من المعروف علميا أن الضوء أسرع من الصوت لذلك عندما يكون المثير ضوئيا تكون الاستجابة أسرع مما لو كان صوتيا .

• نوع المثير :

إذا كان المثير بسيطا كان زمن رد الفعل أقل . أما إذا كان زمن رد الفعل مركبا كان زمن رد الفعل أطول و يتناسب زمن رد الفعل تناسب طرديا مع مقدار تعقد المثير .

• شدة المثير : المثير ذو الشدة العالية ينتج الفرصة لحدوث الاستجابة في زمن قصير و العكس صحيح أيضا . فالصوت الضعيف يستغرق زمن رد الفعل له وقتا أطول من الصوت المرتفع، والضوء الضعيف يستغرق زمن رد الفعل له وقتا أطول من الضوء القوي . و هكذا .

• الحالة التدريبية

• الاجهاد

• التركيز

• الحالة النفسية



- التوقع
- درجة الحرارة والمناخ
- الحالة الصحية

- التعريف اللغوي:

كرة القدم " Football " هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بال " Rugby " أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها كما تسمى " Soccer "

- التعريف الاصطلاحي:

"كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل، كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل 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 ممارس هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقاً 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
المبادئ الأساسية لكرة القدم :

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

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

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو في الهجوم إلا أن هذا لا يمنع مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقناً لجميع المبادئ الأساسية إتقاناً تاماً، وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة، كما يجب الاهتمام بها دائماً عن طريق تدريب اللاعبين على متقناً لجميع المبادئ الأساسية إتقاناً تاماً، وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة، كما يجب الاهتمام بها دائماً عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب .



وتنقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

- استقبال الكرة.
- المحاورة.
- المهاجمة.
- رمية التماس.
- ضرب الكرة .
- لعب الكرة بالرأس.
- حراسة المرمي. (حسن عبدالجواد، ص25_27)
- صفات لاعب كرة القدم |:

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة، تلاهم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان ومن هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربع متطلبات للاعب كرة القدم، وهي الفنية الخطئية والنفسية والبدنية واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خطتها جيدا ومهاريا عاليا والتعدادات النفسية ايجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة والنقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر . اسنركز في بحثنا هذا على متطلبات اللعبة البدنية اعتمادا على معلومات وإحصائيات جمة في الميدان الكروي من خلال دراسات متعددة، تظهر التغيرات الفيزيولوجية المقاسة بدقة قبل المباراة والتمرينات أو اثنائهم أو بعدهم.

الصفات البدنية:

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني، ولئن اعتقدنا بأن رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية جيد التقنية ذكي، لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا نندش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب، لنتحقق من أن معايير الاختيار لا تتركز دوما على الصفات البدنية، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماهر يجيد المراوغة على خصمه القوي الحازم الشريف المخدوع بحركات خصمه غير المتوقعة، وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم .

ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية، ومعرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل النقاط الكرة، والمحافظة عليها وتوجيهها بتناسق عام وتام (محمد رفعت، 1998، ص99)

• الصفات الفيزيولوجية :

تحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخطئية والفيزيولوجية وكذلك النفسية والاجتماعية، وترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب إذا كانت المعرفة الخطئية له قليلة، وخلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات مصنفة ما بين



• -الصفات النفسية ؛

تعتبر الصفات النفسية أحد الجوانب الهامة لتحديد خصائص لاعب كرة القدم وما يمتلكه من السمات الشخصية ومن بين الصفات النفسية نذكر ما يلي :

• التركيز:

يعرف التركيز على أنه " تضيق الانتباه، وتثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد"، ويرى البعض أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي : (المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد الفترة من الزمن وغالبا ما تسمى هذه الفترة ب: مدى الانتباه) .

• الانتباه :

يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار، ويتضمن الانتباه الانسجام والابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه، وعكس الانتباه هو حالة

• الثقة بالنفس :

هي توقع النجاح، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن، ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء. (أسامة كامل راتب، 2000، ص117)

• الاسترخاء :

هو الفرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة طاقته البدنية والعقلية والانفعالية بعد القيام بنشاط، وتظهر مهارات اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر

(R_ tham)، 1991، (p72)

-طرق اللعب في كرة القدم :

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

طريقة الظهير الثالث :

ان هذه الطريقة شائعة الاستعمال بين الفرق وقد وضعتها انجلترا عام 1925م، لتنظيم دفاع الفريق ضد الهجوم للفريق المنافس، وهي طريقة دفاعية الغرض منها هو الحد من خطورة هجوم الخصم والعمل الأساسي لنجاح هذه الطريقة هو تنظيم العلاقة بين المدافعين لأداء واجبهم كوحدة واحدة متكاملة لإمكان نجاح الفريق.



طريقة 4-2-4:

وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل لكأس العالم سنة 1958م، ويجب على الفريق أن يتمتع بلياقة | بدنية عالية وحسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم بدنية عالية وحسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع، بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين (الدفاع والهجوم) واشتراك خط الوسط الذي يعمل على تحليل دفاع الخصم.

- طريقة متوسط الهجوم المتأخر M.M

: وفي هذه الطريقة يكون الجناحان ومتوسط الهجوم على خط واحد خلف ساعدي الهجوم المتقدمين إلى الأمام، للهجوم بهما على قلب هجوم الخصم، ويجب على متوسط الهجوم سرعة التميريرات المفاجئة وسرعة الجناحين للهروب من ظهري الخصم. (علي خليفة العنشري وآخرون، ص 211)

طريقة 3-3-4 ::

وتمتاز هذه الطريقة بأنها طريقة دفاعية هجومية وتعتمد أساسا على تحرك اللاعبين وخاصة لاعبي خط الوسط، ومن الممكن للظهير أن يشارك في عمليات الهجوم على فريق الخصم و كما أن هذه الطريقة سهلة الدراسة وسهلة التدريب .

-طريقة 3-3-4:

وهي طريقة دفاعية هجومية تستعمل للتغلب على طريقة الظهير الثالث، وينتشر اللعب بها في روسيا وفرنسا، ويكون الفريق بهذه الطريقة في حالة هجوم شديد عندما تتواجد الكرة مع خط الهجوم أو خط الوسط. (Alaim michel، 1998، p14)

الطريقة الدفاعية الايطالية :

وهي طريقة دفاعية بحتة وضعها المدرب الايطالي (هيلينكو هيريرا Helinkou Herea) بغرض سد المرمي أمام المهاجمين (1-4-2-3) .

الطريقة الشاملة :

وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت حيث تعتمد على جميع اللاعبين في الهجوم وفيالدفاع .

الطريقة الهرمية:

ظهرت في إنجلترا سنة 1989م وقد سميت هرمية لأن تشكيل اللاعبين الأساسيين في أرض الملعب يشبه هرمًا قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم (حارس المرمى، اثنان دفاع، ثلاثة خط الوسط، خمسة مهاجمين) . (حسن احمد الشافعي، 1998، ص 23)



- أهمية ممارسة كرة القدم لدى المراهق :

الرياضة كرة القدم أهمية كبيرة عند المراهقين لما لها من شهرة عالمية وإقبال واهتمام كبير من مختلف شرائح المجتمع وهذا يدل بوضوح أنها تلبي حاجيات المراهق الضرورية وتساعده على النمو الجيد والمتوازن، من الإيجابيات المميزة لأهمية كرة القدم عند المراهق نجد:

- ✓ هي الوسيلة المهمة في تربية روح الجماعة والتعاون واحترام الآخرين وبصفتها نشاط جماعي فينتخلصه من السلوك الأناني والعدواني وتدفعه للعمل لصالح الجماعة.
- ✓ تشعر اللاعب بالمسؤولية والاعتماد على النفس انطلاقا من القيام بدوره داخل الفريق .
- ✓ تساهم مساهمة فعالة في توسيع العلاقات بين أعضاء الفريق وذلك من خلال احتكاكهم ببعضهم البعض،
- ✓ تنمي روح تقبل النقد والاعتراف بالخطأ انطلاقا من احترام قرارات المدرب أو الحكم وحتى آراء الزملاء
- ✓ تساهم في تنمية صفة الإرادة والشجاعة.
- ✓ تعود الفرد على النشاط والحيوية وتبعده عن الكسل والخمول.
- ✓ -تري اللاعب على الانضباط والنظام.
- ✓ تساهم في توجيه الطاقة الزائدة عند الشباب توجبها سليما يعود عليهم بالفائدة، خاصة من الجانب الصحي، إذ تمتص ما لديهم من فائض في الطاقة فتخفف بذلك من دوافعهم المكبوتة (الجنسية العدوانية)
- ✓ تساعد على تنمية الذكاء والتفكير، حيث أن هناك مواقف تجبر اللاعب على استعمال ذكائه للتغلب على الخصم والتفكير في الحل المناسب حسب الوضعية المصادفة(صهيب زيغم، عبد الرحمان جرجوب، محمد حمام، تأثير الألعاب الصغيرة على مهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم (أقل من 13)
- ✓ تعتبر نشاطا ترويجيا هذا ما يساعد اللاعب المراهق على التخفيف من حدة الاضطرابات النفسية والتخلص من العزلة والانطواء.
- ✓ تساعده على اكتساب مهارات وخبرات جديدة تعطيه دفعا قويا للتعمق أكثر في شتى مجالات الحياة. تساعده على استغلال وقت فراغه إيجابيا، وتنمي فيه صفة التعاون المهمة في حياة الفرد الاجتماعي



- بعض المهارات الأساسية

مهارة التمرير:

- تعريف مهارة التمرير:

يعتبر التمرير من أكثر المهارات الأساسية استخداما في كرة القدم، حيث تستخدم هذه المهارة و بكثرة في المباريات، والفريق الذي يجيد المهارة يستطيع و بدرجة كبيرة من أداء واجباته الدفاعية و الهجومية في الملعب وبشكل سليم.

تتدرج مهارة التمرير ضمن المهارات الجماعية و الفردية في آن واحد، إذ تجمع بين العمل الجماعي والفردى ، وكرة القدم هي لعبة جماعية لذلك نجد أن تمرير واستقبال الكرة هي أهم المهارات التي يجب على اللاعب أن يتمتع بها، فصانع الألعاب يمتلك مهارة فردية تدعى التمرير، كما أن التمرير المتواصل بين مجموعة من اللاعبين ضمن الفريق الواحد يعتبر ضمن الأعمال الجماعية Team Works، وهذه المهارات تساعد في ربط الفريق وتعتبر جوهر اللعب الجماعي، والتمرير بأنواعه يسمح للفريق و المنتخب بحيازة الكرة لفترات أطول و إيجاد الثغرات في دفاع الفريق المنافس، وعدم إجادة تمرير و استقبال الكرات يؤدي إلى فقدان حيازة الكرة و إهدار فرص التسجيل، ومن أفضل الطرق لانجاز التمرير السليم و السريع والأكثر إنتاجا للخطر هو التمرير بعملية One Two.

ومهارة التمرير كذلك تجمع بين أمرين، الأول هو الابتعاد عن الانتظار، بحيث يسارع اللاعب للوصول إلى الكرة عندما يقوم الأول بالتمرير، والثاني هو الانتظار و التريث في التمرير إلى حين يجد اللاعب الصانع للألعاب مهاجما أو زميل يمرر له كرة سليمة ودقيقة، كما يعد النظر الجيد قبل التمرير أساس هذه المهارة، (مفتي إبراهيم حماد ، الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999)

مهارة التسديد

- تعريف التسديد (التهديف- التصويب):

هو إحدى وسائل الهجوم الفردي، ويتطلب التصويب من اللاعب مقدرة على التركيز ومهارة فنية عالية في الأداء لمختلف أنواع ضرب الكرة بالقدم وتأتي فرصة التصويب دائما بعد المحاورة أو بعد اللعب الجماعي بين لاعبين، ويجب قبل التصويب أن يقرر اللاعب كيف يصوب، ويجب أن يدرك اللاعب نواحي الضعف في حارس مرمى الفريق المنافس

إن التصويب في المباريات يعتبر عملية اتخاذ قرارات، فدواعي الفشل في التصويب أو فقدان الفريق للكرة إذا صوب اللاعب قد تكون حاجزا نفسيا أما الكثير من اللاعبين، وعلى هذا فالتصويب لا بد له من صفات نفسية خاصة يتطلب غرسها في اللاعب منذ بداية عهده في التدريب، كالثقة بالنفس مثلا تزداد نسبة الدقة على القوة اثناء التسديد في حالة ما إذا كانت الكرة قريبة من المرمى وخاصة إذا ما كان الحارس غير متمكن من الزاوية التي يسدد إليها اللاعب.



- العوامل الأساسية التي تتوقف عليها دقة التهديف:

- العامل النفسي.
- العامل البدني.
- العامل الفني

- مهارة الجري بالكرة:

- تعريف الجري بالكرة (دحرجة الكرة):

تعتبر مهارة الجري بالكرة من المهارات الأساسية التي يجب أن يتقنها جميع اللاعبين بدون استثناء سواء المدافعين أو المهاجمين وهي مهارة تتم بعدة طرق مختلفة يختار فيها اللاعب الطريقة المناسبة له والتي تتناسب أيضا مع طبيعة الموقف المهاري و الخططي أثناء تأديته وللمهارة، و الجري بالكرة قدر كبير من السرعة و القدرة على الانطلاق مع الاحتفاظ بالكرة بعيدا عن متناول الخصم. وتتضمن مهارة الجري بالكرة الاحتفاظ بها تحت سيطرة اللاعب لكي يتمكن من التخلص ل لاعب أو أكثر من الخصم بالمرور بالكرة بينهما وهذا يتطلب من اللاعب القدرة على تغيير الاتجاه وسرعته في استخدام حركات جسمه في الخداع أثناء الجري.

ويجب على المدربين الاهتمام بتعليم مهارة الجري بالكرة بأنواعها المختلفة في سن مبكرة للناشئين حتى يتمكن من إجادها ويجب أن يعلموا ل اعبهم ضرورة استخدام القدمين في أداء المهارة و كيفية استخدام جسم اللاعب كعائق بين اللاعب و المنافس للاحتفاظ بالكرة بعيدا عن متناول الخصم

❖ عناصر يجب مراعاتها عند تطوير الجري بالكرة خاصة المراحل الفنية بالكرة:

- , إن بهدف الجري بالكرة لاستغلال مساحة خالية لصالح فريق أو تخطي مدافع ,
- استرخاء المنافس لجسم اللاعب خلال تنفيذ الجري بالكرة
- استخدام جزء القدم المناسب في الموقف المناسب لتنفيذ الجري بالكرة.
- توسيع أو تضيق الخطوة خلال الجري بالكرة وفقا للموقف.
- حجب الكرة بالجسم القدم عن المنافس المجاور و بالتحجيز عليها خلال الجري.
- , تركيز اللاعب للمتغيرات المحيطة له تماما
- خلال جريه بالكرة و يستحسن الدحرجة بالقدمين.
- , التوافق بين سرعة الركض والدحرجة
- لا يستحسن الدحرجة بالقدم البعيدة عن الخصم. ,
- انحناء الجسم إلى الأمام قليل
- تعريف حارس المرمى:

يعرف حارس المرمى في كرة القدم بأنه اللاعب الذي تتمثل مهمته الرئيسية في اللعبة بمنع الكرة من الدخول إلى المرمى الخاص بفريقه، ويعتبر حارس المرمى خط الدفاع الأخير للفريق في ملعب كرة



القدم، ولحارس المرمى قواعد وقوانين خاصة به ومختلفة عن القوانين التي تحكم لاعبي بقية المراكز؛ حيث إنه يجوز لحارس المرمى لمس الكرة بيده خلال وجوده في منطقة الجزاء التابعة لفريقه على أرض الملعب. (2020 goalkeeper)

يجب أن يمتلك لاعب مركز حراسة المرمى بعض المهارات المهمة في كرة القدم، والتي منها قدرته على التعامل بشكل جيد مع الكرات المتجهة إلى المرمى سواء كانت صعبة أو سهلة، كما يتوجب عليه أن يكون قادرة على التمرکز في موقع مناسب بحيث يستطيع إبعاد الكرات عن مرماه ومتابعة سير اللعب ومكان الكرة، فضلا عن قدرته على تمرير الكرات بشكل صحيح إلى زملائه في الفريق وقدرته على التواصل بشكل جيد معهم، كما يجدر بحارس المرمى أن يكون قادرة على ضبط أعصابه وعدم تأثره بأي هدف يتلقاه ومحاولة الاستمرار في تأدية واجبه على أفضل وجه ممكن.

تمارين حارس المرمى:

• تمرين الحركة داخل منطقة الجزاء:

يحتاج حارس المرمى الجيد إلى أن يكون قادرة على التحرك بشكل سريع في منطقة الجزاء الخاصة به؛ وذلك ليتمكن دائما من اتخاذ أفضل وضعية مناسبة وأن يوجد في أفضل مكان ممكن في منطقة الجزاء، ويمكن القيام بهذه التمارين من خلال وضع بعض المخاريط البلاستيكية في منطقة الجزاء ثم قيام شخص آخر بالطلب من الحارس بلمس أحد هذه المخاريط؛ حيث يتوجب على الحارس أن يركض بسرعة للمس هذا المخروط ثم يعود بشكل سريع إلى مكانه، وينصح بتغيير توزيع المخاريط في منطقة الجزاء الزيادة التحدي في هذا التمرين.

تمرين الانقضاض على الكرة:

تعتبر مهارة الانقضاض على الكرة ومنعها من دخول المرمى من أهم المهارات التي يجب أن يمتلكها حارس المرمى، وتحتاج هذه المهارة إلى ردة فعل سريعة وسرعة تنقل عالية بالنسبة لحارس المرمى، ويمكن القيام بتمارين الانقضاض أو ما يعرف بتمارين الغوص من خلال وقوف الحارس على أطراف أصابع قدميه مع حركة مستمرة القدمية؛ وذلك للحصول على فرصة أكبر في الوصول إلى الكرة أثناء عملية الغوص أو القفز القدمية؛ وذلك للحصول على فرصة أكبر في الوصول إلى الكرة أثناء عملية الغوص أو القفز على الكرة، ثم يتم تسديد الكرات من قبل أحد الأشخاص إلى المرمى؛ حيث يجب أن يقوم حارس المرمى بثني ركبة القدم التي من جهة التسديدة ثم القفز إلى تلك الجهة ومحاولة إمساك الكرة أو دفعها بعيدا عن المرمى، ثم يعود الحارس للوقوف مكانه بشكل سريع ليكون جاهزة الاستقبال تسديدة أخرى من قبل الشخص الذي يقوم بتسديد الكرة عليه.

تمرين السيطرة على الكرة:

يتمثل هذا التمرين بانزلاق الحارس على أرض الملعب والسيطرة بشكل جيد على الكرة وإمساكها، ويمكن القيام بهذا التمرين من خلال وضع الكرة على بعد 30 سم تقريبا من خارج أحد قوائم المرمى ثم



الوقوف في منتصف المرمى، ومن ثم القفز بشكل سريع باتجاه الكرة مع اجراء عملية الانزلاق على الأرض على بعد متر تقريبا من الكرة ثم امساك الكرة بكلتا اليدين وسحبها إلى منطقة الصدر، ويمكن استخدام كرات أصغر من كرة القدم لزيادة صعوبة هذا التمرين.

تمرين التحرك مع الكرة:

يتطلب القيام بهذا التمرين وجود عدة لاعبين آخرين إلى جانب حارس المرمى، ويفضل أن يكون عددهم خمسة لاعبين، ويميل التمرين في ان يقف حارس المرمى أمام مرماه ثم يقوم هؤلاء اللاعبين بتمرير الكرة فيما بينهم داخل منطقة الجزاء، ثم يقوم أحدهم بتسديد الكرة على المرمى بشكل مفاجئ، وعلى الحارس أن يكون منتبهة بحيث يتحرك بشكل سريع مع حركة الكرة ومكان وجودها مع أي من اللاعبين الخمسة، وبحيث يستطيع صد الكرة وإبعادها عن المرمى عندما يقوم أحد هؤلاء اللاعبين بتسديدها. تمرين صد الكرة: أثناء الجلوس يقوم حارس المرمى في هذا التمرين بالجلوس أمام المرمى ثم يقوم أحد اللاعبين الآخرين بدرجة الكرة ورميها إلى أحد جانبي المرمى؛ حيث يتوجب على الحارس الانتقال من وضعية الجلوس إلى القفز على ماكن وجود الكرة وإمسакها وإحاطتها بالجسد قبل دخولها وتجاوزها لخط المرمى، وينصح بتكرار هذا التمرين لعشرين مرة على الأقل.

تمرين صد الكرات العالية

: يجب على حارس المرمى أن يكون قادرة على التعامل مع الكرات العالية وإبعادها عن المرمى الخاص به، ويمكن القيام بهذا النوع من التمارين من خلال وضع مخروط على مسافة معينة من خط المرمى، ثم يقوم الحارس بالتوجه نحو المخروط لبدء التمرين، وعند وصوله إليه يقوم لاعب من الفريق بمحاولة رفع الكرة من فوق رأس الحارس بهدف إدخالها في المرمى ويتوجب على الحارس في تلك اللحظة العودة بشكل سريع إلى مرماه المحاولة صد الكرة ومنع دخولها إلى المرمى. (quincy 2020)

Amarikwa



خلاصة

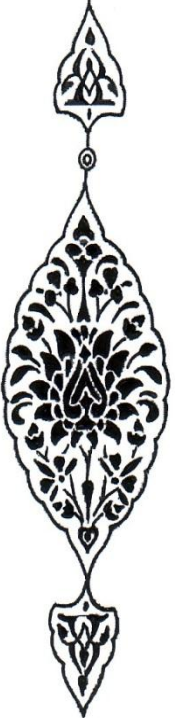
تعتبر رياضة كرة القدم اللعبة الأكثر انتشارا في العالم منذ القدم، وليس هناك ما يستدعي الحديث عنها، فأصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة، بفضل ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول، التي جعلتها في مقدمة الرياضات التي يجب تطويرها والنهوض بها للوصول إلى المستوى العالمي .

وهذا لا يتسنى إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة، والأکید أن أهم عضو في هذه الرياضة هو اللاعب، ولهذا يجب الاهتمام به ومعرفة الصفات والخصائص التي يجب أن تتوفر فيه، كي يكون دوره إيجابيا في هذه المعادلة، وإعطاء النتائج المرجوة منه .

ولعل ما يجعل هذا اللاعب في أحسن الظروف هو التدريب المنظم والمدروس، ولهذا وضعت اليات ووحدات تدريبية للسهر على النهوض بقطاع الرياضة وخاصة كرة القدم من ناحية سرعة رد الفعل وتأثيرها على الجانب السيكولوجي والمرفولوجي لحراس المرمى وماهية تعاملهم في ظروف المستقبلية والميكانيزمات الانية للحد من كثرة الاصابات العضلية ولم يخطأ(جون ريمي) رئيس الاتحاد السابق للفيفا عند قوله " إن الشمس لن تغرب عن امبراطو

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس: منهجية الدراسة



**تمهيد**

تعد الدراسة الميدانية وسيلة هامة من أجل الوصول إلى الحقائق الموجودة في مجتمع الدراسة, عن طريق الميدان, حيث يمكننا من جمع البيانات وتحليلها وهذا كله لتدعيم الجانب النظري وتأكيد, وفي هذا الفصل نستعرض الإجراءات المنهجية التي اتبعناها وذلك بإعطاء فكرة حول الدراسة الاستطلاعية ومجال الدراسة المكاني, البشري والزمني بالإضافة إلى ذكر المنهج المتبع وكيفية اختيار عينة الدراسة من لمجتمع المحتمل وأدوات جمع البيانات وإجراءات التطبيق الميداني والطرق الإحصائية المتبعة. وكما هو معلوم أن الهدف من الدراسة الميدانية هو البرهنة على صحة الفروض أو خطأها, لذلك سنحاول أن نلم بجميع الإجراءات الميدانية قصد الوصول إلى الغاية التي تسعى إليها البحوث عموماً وهي الوصول إلى الأهداف المسطرة .

بعد دراستنا للخلفية النظرية وتحليل الدراسات السابقة وكذا تحديد الإطار العام للدراسة لموضوعنا سنحاول الانتقال إلى فصل الإجراءات الميدانية للدراسة.

طريقة الدراسة

علي إبراهيم ، (2013) ، ص 32 ، يشير إلى أن عملية البحث العلمي هي عملية منظمة ، أي أنه يحدث في مراحل منظمة وليست عشوائية ، لأنه بعد التحكم في الجوانب وتنظيمها تمهيدي ونظري ، يتم إيلاء الكثير من الاهتمام للتطبيق العملي في مثل هذا البحث علمي ، وهذا يهدف إلى الإجابة عن الأسئلة التي تطرأ على الموضوع المدروس ، وذلك باستخدام تقنيات التحليل الإحصائي والتفسير للتأكد من صحة الافتراضات الموضوعية أو باطل ، ومن هنا أهمية اختيار الوسيلة الصحيحة والمناسبة لجمع المعلومات والتقنيات المناسبة لترجمة معلومات البيانات ، حيث يجب أن تكون قادرة على ذلك الانتقال من خطوة إلى خطوة بطريقة منطقية. مختلف الأدوات لهذه العملية، وكذلك كيفية نصبها ونستغلها في خدمة الأهداف ووقت البحث وسنحدد كل منها مجتمع الدراسة والعينة المختارة لها ونوع المنهج المتبع لتحقيقها وتحقيق الغرض المقصود ، وشرح الأدوات والوسائل المستخدمة للتجميع مع علاقتهم بالافتراضات ، وكذلك الأساليب الإحصائية المستخدمة.

4-1- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية (حسب ناصر ، 1984 ص 74) تلك البحوث التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق إليها أي باحث من قبل ولا تتوفر عنها بيانات أو معلومات أو حتى يجهل الباحث كثيرا ما هي أبعادها وجوانبها وتعد الخطوة الأولى في البحث العلمي، والهدف منها التعرف على ميدان الدراسة وبعض المتغيرات المتعمقة بالدراسة، والتعرف على بعض الجوانب والمفاهيم المرتبطة بموضوع البحث وضبط العينة التي تجرى عليها الدراسة، وهي الدراسة التجريبية الأولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل القيام بالبحث بهدف اختيار أساليبه وأدواته.

ونظرا لأهمية موضوع بحثنا والجوانب المراد دراستها، والتي تتطلب منا جهد كبير واجتهاد مقنن حسب الإمكانيات المتوفرة لدينا، بالإضافة إلى الخصائص التي تتميز بها عينة البحث، جاءت الدراسة الاستطلاعية على النحو الآتي:

تطبيقا للطرق العلمية المتبعة في البحث، ولأجل الوصول إلى نتائج دقيقة ومضبوطة، قمنا بإجراء الاختبارات الخاصة بسرعة رد الفعل على عينة مكونة من 03 حراس مرمى لفئة أقل من 17 سنة، كما تم إجراء الاختبارات وإعادة الاختبارات على نفس العينة في نفس الوقت وفي ظرف أسبوع، حيث قام الباحث باستبعادهم فيما بعد من التجربة الأساسية وكانت العينة المأخوذة تطابق الشروط العمرية لمبحث.

و الغرض من هذه التجربة الاستطلاعية هو:

✚ استخراج المعاملات العلمية للاختبار (الصدق، الثبات، الموضوعية).

✚ معرفة مدى صلاحية وتناسب الاختبارات مع عينة البحث.

- ✚ التعرف على المشكلات التي قد تحدث أثناء التطبيق الميداني.
- ✚ التأكد من مدى فهم فريق العمل لطبيعة الاختبارات البدنية و المهارية وطريقة أدائها.
- ✚ معرفة حجم المجتمع الأصلي للدراسة، والتعرف على أفراد المجتمع، مميزاتهم وخصائصه.
- ✚ مدى سلامة وكفاية الأجهزة و الأدوات المستخدمة ومراعاة الوقت عند تنفيذ الاختبار.

منهج الدراسة :

زراواتي رشيد ، 2002 ، ص 119 ، يعرف النهج بأنه مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث لتنفيذ عمله. البحث ، ويرى (CJCombessie، 1996، p09) أن النهج ضروري في البحث لأنه يساعد الباحث على التحكم في الأبعاد ، جهود البحث والأسئلة والفرضيات. عندما يكون اختيار طريقة الدراسة خطوة مهمة في عملية البحث العلمي ، لأنه يحدد كيف جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس ، بحيث يكون لأسلوب الدراسة علاقة مباشرة بموضوع الدراسة والمشكلة البحث ، حيث تحدد طبيعة الموضوع اختيار المنهج المتبع ، وانطلقنا من الموضوع في دراستنا اعتمدت الباحثة على المنهج التجريبي وهي الطريقة الوحيدة التي تستخدم الخبرة في اختبار الفرضية يحدد العلاقة بين عاملين أو متغيرين ، من خلال دراسة المواقف المقابلة التي تتحكم في جميع المتغيرات ، إلى فيما عدا المتغير الذي تهتم الباحثة بدراسة أثره ويؤكد (بوداود عبد اليمين ، 2010 ، ص 126). إنه النهج الذي يقوم على الخبرة والتجريب في الميدان ، ويسترشد بوسائل الملاحظة ، ويستند إلى استخدام الأدوات والأجهزة والمعدات العملية الحديثة بهدف إبراز واكتشاف أي علاقة سببية بين أ أو أكثر من المتغيرات في إطار الحكم ، ووفقاً لـ (مشهداني العبيدي ، 2015 ، ص. الوصول إلى الحقائق من خلال التجارب المستمرة والمتكررة. التي يعتمد عليها العلماء لاكتشاف شيء جديد أو لإثبات صحة نظرية أو فرضية معينة من أجل عمل تنبؤات مستقبلية من خلاله ، وهم يعرفون ، (روز غازي ، 2014 ، ص. عامل واحد أو أكثر يقال أنه مستقل عن الآخر. يُعرف بأنه عامل تابع ، وتعتبر الطريقة التجريبية هي الأكثر تكيفاً مع المشكلة.

وهو ما نقترحه ، حيث يعتبر من أكثر الطرق كفاية لتحقيق معرفة موثوقة عند استخدامها في حل المشكلات. أيضاً ، رغبتنا في معرفة اثر الوحدات التدريبية المقترحة باستخدام الالعب الصغيرة في تحسين سرعة رد الفعل لدى لاعبي حراس مرمى كرة القدم لفئة اقل من 17 سنة يحتم علينا استخدام المنهج التجريبي .

متغيرات الدراسة:

يُطلب من كل باحث تعديل متغيرات البحث الخاصة به حتى يتمكن من عزل العوامل الأخرى التي تعتبر شديدة ، والتي قد تعيق تقدم البحث في الاتجاه الصحيح ، وبناءً على ذلك كانت عوامل

البحث كما يلي مكثفة ، والتي يمكن أن تعرقل تقدم البحث في الاتجاه الصحيح ، وبناءً عليه كانت عوامل البحث على النحو التالي :

المتغير المستقل:

حسب (Delandsheer، 1976، p20) إنها علاقة السبب والنتيجة ، وهي العامل الذي يريد. يعرف الباحث مدى تأثيرها على الظاهرة المدروسة ، ويمثل هذا البحث في البرنامج التدريبي المقترح.

المتغير التابع:

بحسب محمد (2001) ، ص. 117 ، هو الذي يوضح النتيجة أو الجوانب لأنه يحدد الظاهرة التي نحاول شرحها هي تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث إلى قياسها والتي تتأثر بالمتغير المستقل ويتمثل في بحثنا هذا في سرعة رد الفعل. مجتمع وعينة الدراسة:

مجتمع البحث:

حسب الدليمي صالح(2014)ص74 ، فإن مجتمع البحث يشكل مجموع العناصر التي يسعى الباحث إلى تحقيقها. التعميم على النتائج المتعلقة بالمشكلة المدروسة ، ويعلمها (الزعيبي النجار 2013 ، ص. 106) أن المجموعة الكمية أو مجموع الأشخاص أو الأحداث أو الأشياء ، ويرى (الكبيسي 2014 ، ص 99) أن مجموعة من الوحدات الإحصائية محددة بوضوح بحيث تميز الوحدات الإحصائية التي تدخل في هذا. مجتمع الآخرين، وبالتالي فإن مجتمع الدراسة يمثل الفئة التي نريد إنشاء دراسة تطبيقية وفقاً لها للنهج المختار والمناسب لهذه الدراسة.

عينة البحث وكيفية اختيارها:

حسب (سلوم، 2014ص79) ، إنه النموذج الذي يقود الباحث الكل وموضوع الدراسات. الإنسان العينة هو الإنسان وهي تعرفه (الدليمي وصالح 2014 ص 74) سواء كان نموذجاً يتضمن جانباً أو جزءاً. من محددات المجتمع الأصلي المعني بالبحث والتي ستكون ممثلة إذا كانت تحمل فاته المدروسة..

الغرض من اختيار العينة هو الحصول على معلومات من المجتمع الأصلي للدراسة ، وبالتالي فإن العينة هي اختيار عدد الأفراد في دراسة معينة مما يجعل نتائجهم ممثلة لمجتمع الدراسة. من المجتمع مواطن ، مما يسمح له بالحصول على النتائج التي يمكن الحصول عليها من هذه المحددات. بشكل عام حتى بشكل نسبي ، والوصول إلى نتائج تكشف الحقيقة وتعطي صورة واقعية للميدان المدروس.

شملت هذه الدراسة 06 من حراس المرمى كعينة للدراسة وقسمت إلى مجموعتين وكانوا كالاتي:

المجموعة التجريبية: وتضم 3 لاعبين من نادي شباب المقررة يطبق عليهم البرنامج التدريبي.

المجموعة الشاهدة: تحتوي على 03 لاعبين من نادي شباب مقرة لا ينطبق عليهم البرنامج التدريب المقترح.

جدول رقم (01) يمثل العينة المدروسة :

العينة	عدد اللاعبين
نادي شباب مقرة	03
نادي شباب مقرة	03

أدوات جمع البيانات:

من أجل الوصول إلى حلول لمشكلة البحث المطروحة وللتحقق من صحة فرضيات هذا البحث فإنه ضروري لاتباع أكثر الأساليب فعالية ، الدراسة والفحص ، حيث تم استخدام الأدوات التالية ؛

الدراسة النظرية:

ما يسمى ب "البليوغرافيا" أو مادة موضوعية ، والتي تتمثل في استخدام المصادر والمراجع من الكتب والمذكرات والمجلات الرسمية والنصوص والمراسيم القانونية والإنترنت ... إلخ ، التي يدور محتواها حول موضوع دراستنا ، وكذلك مختلف العناصر المماثلة التي تخدم الموضوع سواء من مصادر عربية أو أجنبية أو دراسات تتعلق بالموضوع.

البرنامج التدريبي:

تعريف (أحمد عربي ، 2016 ، ص 35) البرامج التدريبية على أنها عبارة عن كشف يوضح العمليات المطلوب تنفيذها و قمنا بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتنمية سرعة رد الفعل و سنتطرق إليه بدقة لاحقا في هذا الفصل.

الاختبارات البدنية:

حاولنا من خلال استعمال الاختبارات البدنية التي تقيس سرعة رد الفعل و تحديد مستوى اللاعبين ، ومتابعة التقدم الذي أحرزه البرنامج، كما استعملت لغرض القياس القبلي والبعدي لمعينة التجريبية والفروق الموجودة بينها سواء قبل أو بعد و للمقارنة بينها وتم اختيار اختبارات من الاطلاع على المصادر البليوغرافية لتحديد نوعية الاختبارات الأكثر استعمالا فيما يخص قياس سرعة رد الفعل.

الاختبار الأول: اختبار نيلسون لسرعة رد فعل اليد والذراع :

الهدف من الاختبار: لقياس سرعة رد فعل اليد والذراع.

الأدوات المستخدمة: مسطرة ، ساعة توقيت ، كرسي مكتب ، طباشير أو شريط قياس.

طريقة إجراء الاختبار: يجلس المختبر على كرسي مواجه المنضدة ، ويضع كفيه في مواجهين

حافتها بحيث توضع اليدين على خطان مميز بالطباشير على حافة المنضدة وبينهما 30 سم .

يمسك المحكم المسطرة من طرفها العلوي بحيث تصبح عمودية بين راحتي يدي المعمل وبعدها
يمسك الحكم المسطرة من نهايتها العلويتين حيث تصبح متعامدة بين راحتي يدي المختبر ، وبعد ذلك
يعطي المحكم الإشارة للتحضير للاختبار وهي: استعد ، ويقوم المحكم بترك المسطرة تسقط للأسفل
وخارج المنضدة . في تلك اللحظة ، يحاول المختبر إيقافها عن طريق لتحريك اليدين معا بأقصى سرعة
ممكنة وعدم تحريك أيديهم للأعلى و للأسفل .

يعطي للمختبر 20 محاولة متتالية.

التسجيل :

$$\sqrt{(2 * \text{بسنتمتر المسطرة سقطتها المسافة التي})}$$

$$\sqrt{\frac{\text{اسقطتها المسطرة التي المسافة}}{(4.9)}} = \text{زمن الرجوع}$$

الاختبار الثاني: اختبار نيلسون للاستجابة الحركية .

الغرض من الاختبار: لقياس سرعة التفاعل والقدرة على الاستجابة.

الأدوات المستخدمة: مساحة مسطحة وواضحة بطول 20 × 2 م عرض..ساعة توقف، شريط

قياس.

التسجيل: تحسب المسافة من خط البداية حتى أقرب اثر للقدم من خط النهاية .

تحسب 10 محاولات لكل لاعب ويتم تسجيل المتوسط الحسابي

الدرجة الكلية = المجموع / 10 = = الثواني.

الخصائص السيكمترية لأدوات الدراسة:

قبل إجراء الاختبارات يجب على الباحث أن يراعي العديد من الشروط والأسس العلمية وهي

الصدق الاستقرار والموضوعية.

صدق الاختبار:

وفقاً لـ (منذر ، 2015 ، ص 193)) الصدق هو أحد الشروط المهمة التي يجب أن تتحقق في

الأداة. البيانات التي تهدف إلى قياس الصلاحية ، هي المدى الذي تقيس به الأداة ما يفترض أن تقوم

به. القياس ، أي صحة الاختبار يقصد به قياس فعل ما تم تعريفه لقياسه ، ولا يقيس أي شيء بدلاً منه

أو بالإضافة إليه ، ويعني القدرة على أداة لقياس ما كان جاهزاً حقاً للقياس.

ولضمان صحة الاختبار، استخدمنا معامل الصلاحية الذاتية لأنه يشير إلى صحة الشهادات

البيانات التجريبية ، كما تم قياسها عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل الموثوقية.

ثبات الاختبار:

كلمة الثبات تعني الاستقرار في دلالاتها، وتعني أننا إذا كررنا الاختبار عدة مرات على الفرد أو تظهر المجموعة ثباتاً معيناً، وهو أن الاختبار يعطي نفس النتائج إذا تم استخدامه أكثر من مرة تحت نفس الظروف وعلى نفس الأفراد.

ويقول (صبحي حسنين 1995 ص 193) عن ثبات الاختبار أن الاختبار يعتبر مستقراً إذا كان كافياً.

يعطي نفس النتائج باستمرار إذا تكرر في نفس الاختبارات تحت نفس الظروف.

يؤكد بكر نوفل (أبو عواد ، 2015 ، ص 276) أن أداة الموثوقية هي الأداة التي تعطي نتائج قريبة أو نفس الشيء النتائج إذا تم تطبيقها أكثر من مرة في ظل ظروف مماثلة وتم التحقق منها بواسطة العمليات الإحصائية معامل الاستقرار التالي (معامل بيرسون) العينة التجريبية:

معامل الثبات (معامل بيرسون) وهذا الجدول يمثل النتائج المتحصل عليها جراء الاختبارات التي

قمنا على العينة الاستطلاعية

جدول رقم (02): (معامل الثبات بيرسون)

الاختبارات	الدراسة الاستطلاعية	حجم العينة	معامل الثبات	معامل الصدق
1	اختبار نيلسون لسرعة رد فعل اليد (فردية) بدرجة عالية	3	0.6	0.77.
2	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية (المركب)	3	0.65	0.8.

يوضح جدول نيلسون رقم (02) نتائج اختبار الدراسة الاستطلاعية.

يمثل هذا الجدول نتائج اختبارات الدراسة التجريبية. نلاحظ أن معامل الاستقرار والصدق في يتمتع اختبار نيلسون لسرعة رد فعل اليد (فردية) بدرجة عالية. ونموها علاقة قوية مباشرة ، وفي اختبار نيلسون للاستجابة الحركية ، يتمتع معامل الصدق والاستقرار بدرجة عالية نمو علاقة إيجابية قوية ، ونستنتج أن الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الصدق والموثوقية .

موضوعية الاختبار: حسب (فرحات ، 2001 ، ص 169) آراء الفاحصين الذاتية ، وأن تعتمد النتائج فقط على الحقائق المتعلقة بموضوع الاختبار ، أي أن درجة الفرد لا تختلف باختلاف المصحح الذي يقيم الاختبارات ، و (بكر نوفل ، أبو عوض ، 2015 ، ص 269)

تتصل هذه الموضوعية بجانبين أساسيين وهما مدى فهم المفحوص لأهداف الأداة و طريقة تصحيح الأداة ونظام تقدير الدرجات، وبما أننا اعتمدنا في دراستنا على بعض الأدوات القياسية البسيطة في قياس اختبار نيلسون لسرعة رد الفعل اليد والذرا (البسيط) ، و اختبار نيلسون للاستجابة الحركية)

المركب) فإن هذه الاختبارات لا تحتاج إلى محكمين لتسجيل □ النتائج، وعليه فإن موضوعية الاختبار تساوي واحد.

تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية:

لكل بحث وسائله الإحصائية التي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها والغرض من البحث في بحثنا، اعتمدنا على الأساليب الإحصائية التالية :

المتوسط الحسابي: يعتبر من أهم الطرق الإحصائية وأكثرها استخداماً وخاصة في مرحلة التحليل الإحصائي ، حيث يتم تقسيم مجموع عناصر أو قيم المجموعة التي تم إجراء القياس عليها على عدد القيم.

القيم $X_1 X_2 X_3 \dots X_n$

ويصطلح عليه \bar{X} وصيغته العامة

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

\bar{X} : المتوسط الحسابي

$\sum X$: مجموع التكرارات

N: عدد أفراد العينة.

❖ **الانحراف المعياري:** وهو من أهم مقاييس التشتت لأنه ادقها، حيث يدخل في أكثر قضايا

التحليل الإحصائي و الاختبار و يرمز لو ب'S".

فإذا كان قليل اي قيمته صغيرة يدل على ان القيم متقاربة والعكس ويكتب على الصيغة التالية:

$$S = \sqrt{(n \sum x^2 - (\sum x)^2) / (n(n - 1))}$$

حيث:

S: الانحراف المعياري

$\sum X^2$: مجموع تربيع التكرارات

N: عدد أفراد العينة

$\sum X^2$: مجموع تكرارات المربعة

❖ **اختبار (T) ستودنت، عينتين منفصلتين متساويتين:**

يستعمل لحساب الفروق بين المتوسطات الحسابية وتقييمها تقييماً مجرداً من التدخل الشخصي، بما

ان العينة أقل من 30 فاننا نستعمل صيغة (T) التالية :

$$S^2 = (n \sum x^2 - (\sum x)^2) / n(n-1)$$

$$T = \frac{x_1 - x_2}{((\sqrt{S_1^2}) + S_1^2) / n}$$

حيث:

X1: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى

X2: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية

S: الانحراف المعياري

N: عدد أفراد العينة

Df: درجة الحرية

❖ اختبار (T) ستودنت، عينتين متصلتين متساويتين:

يستعمل لحساب الفروق بين المتوسطات الحسابية وتقييما تقييما مجردا من التدخل الشخصي بما أن

العينة أقل من 30 فاننا نستعمل صيغة (T) التالية:

$$T = D / \overline{SD}$$

المتوسط الحسابي لمفروق بين النتائج في الحالتين $\overline{D} = \sum D / n$

$$S \overline{D} = SD / \sqrt{n}$$

$$D = \sqrt{(n \sum D^2 - (\sum D)^2) / n(n-1)}$$

$$dF = n - 1$$

خطوات إجراء دراسة ميدانية:

المجال البشري:

أجريت الدراسة على فريق شباب مقرة لكرة القدم للشباب تحت 17 سنة المنتسب إلى للرابطة

الوطنية لقسم كرة القدم المحترفة.

المجال الزمني :

بعد الحصول على الموافقة على موضوع الدراسة من الأستاذ المشرف ، انطلقنا في

الإمام . بحوثيات هذا الموضوع من معطيات نظرية إلي أن وصلنا إلى الإجراءات التطبيقية العملية التي

تعد هدف كل باحث في البحث الذي نحن بصدد انجازه.

أما الاختبارات البدنية فكانت كالاتي:

الاختبارات القلبية:

أجرينا الاختبارات الأولية للمجموعة التجريبية وكان هذا الإجراء كافية بعد إجراء التجربة الاستكشافية والتحقق من صدق وموثوقية الاختبارات. وقد تم إجراء هذه الاختبارات للعيينة التجريبية والعيينة الشاهدة

البرنامج التدريبي المقترح:

تم تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح على العينة التجريبية خلال ، خمسة أسابيع من تنفيذ برنامج تدريبي مقترح ، أي درسان في الأسبوع.

الاختبارات البعدية:

يتم إجراء الاختبارات البعدية في الفترة من 29 مايو 2022 إلى 30 مايو 2022. وكان التالي :
يوم الأحد 29 مايو 2022 أجريت الاختبارات على العينة التجريبية.
• يوم الإثنين 30 مايو 2022 أجريت الاختبارات على العينة الشاهدة.

المجال المكاني:

أجريت الدراسة الميدانية على عينة من حراس المرمى لكرة القدم من فئة تحت 17 سنة ناشطة في الدوري الوطني لكرة القدم في قسم المحترفين ، وقد قمنا بإجراء الاختبارات القبلية على 03 لاعبين وطبقنا برنامج تدريبي المقترح على عينتنا المقدره ب 03 لاعبين والتي تمثلت في فريق نجم شباب مقرة وأجريت الإختبارات بملحق ملعب الاخوة بوشليق بتدريبات الفريق بمدينة مقرة ، ثم قمنا بإعادة إجراء الاختبارات البعدية..



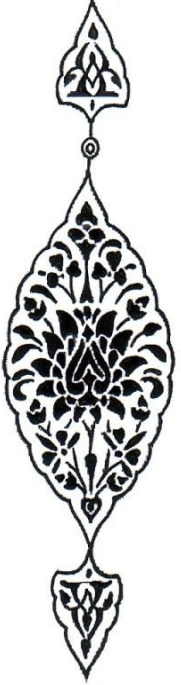
خلاصة

من خلال هذا الفصل بينا 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 حددنا 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 السادس:

عرض وتفسير ومناقشة النتائج

على ضوء تساؤلات الدراسة والدراسات السابقة





مناقشة النتائج في ظل الفرضيات

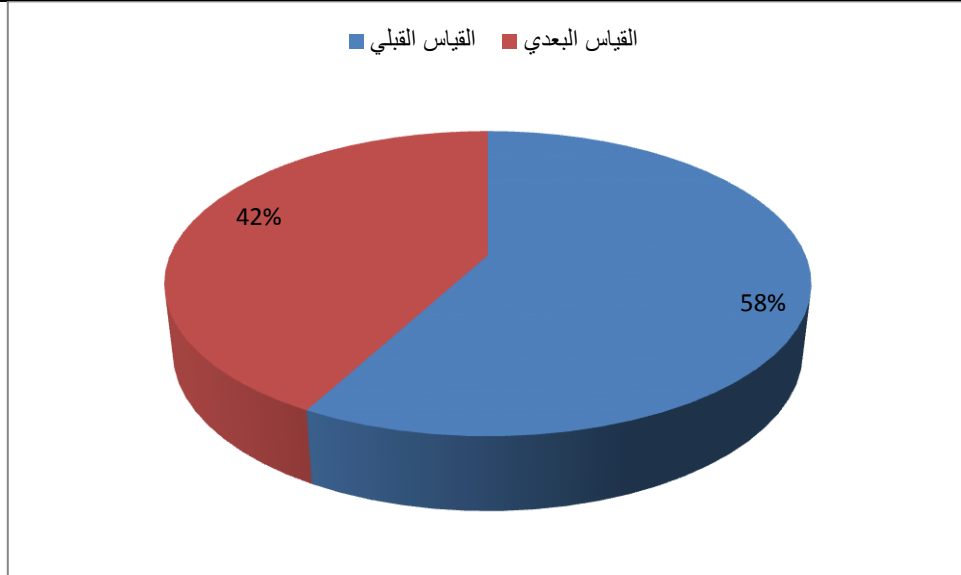
1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

نصت الفرضية الأولى لهذه الدراسة على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($0.05 \geq \alpha$) بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لمتغير سرعة رد الفعل لاختبار نيلسون لسرعة رد فعل اليد والذراع (البسيط)، وبعد المعالجة الإحصائية تحصلنا على النتيجة التالية:

الجدول رقم (03) يوضح الفرق بين القياس القبلي والبعدي على اختبار نيلسون لسرعة رد فعل اليد

والذراع

درجات الأفراد	المجموعة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (T)	مستوى الدلالة	القرار
اختبار نيلسون لسرعة رد الفعل اليد والذراع	القياس القبلي	3	42.71	0.62	2	13.38	0.00	دال عند 0.05
	القياس البعدي	3	31.04	1.80				



الشكل رقم (01) يوضح الفرق بين القياس القبلي والبعدي على اختبار نيلسون لسرعة رد فعل اليد والذراع

الفصل السادس: عرض وتفسير ومناقشة النتائج على ضوء تساؤلات الدراسة والدراسات السابقة



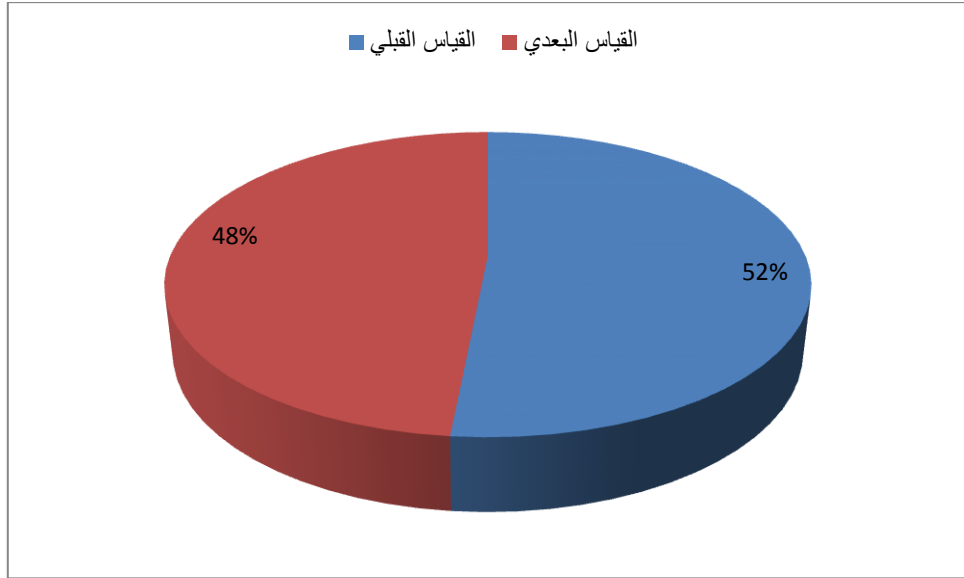
بالنظر إلى المتوسط الحسابي لكل من القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على اختبار سرعة رد فعل اليد والذراع، نلاحظ أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي بلغ (42.71) بانحراف معياري قدره (0.62)، في حين بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي (31.04) بانحراف معياري قدره (1.80) . ولتأكد من دلالة الفروق بين المتوسطات تم اللجوء إلى اختبار الفروق (Ttest)، حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (2) بلغت (13.38) وهي قيمة موجبة ودالة إحصائية عند مستوى الدلالة ألفا (0.05) أي أن الفروق لصالح القياس القبلي، وبالتالي تم رفض الفرضية الصفرية وقبول فرضية البحث القائلة بـ " توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية $\geq \alpha$) (0.05) بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي لمتغير سرعة رد الفعل لاختبار نيلسون لسرعة رد فعل اليد والذراع (البسيط) " هذا ما يؤكد فعالية البرنامج التدريبي المقترح ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة المتوصل إليها هي 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5% .

2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

نصت الفرضية الثانية لهذه الدراسة على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية $(0.05 \geq \alpha)$ بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لمتغير سرعة رد الفعل لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية (المركب)، وبعد المعالجة الإحصائية تحصلنا على النتيجة التالية:

الجدول رقم (04) يوضح الفرق بين القياس القبلي والبعدي على اختبار نيلسون للاستجابة الحركية

درجات الأفراد	المجموعة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (T)	مستوى الدلالة	القرار
اختبار نيلسون للاستجابة الحركية	القياس القبلي	3	1.51	0.005	2	-9	0.01	دال عند 0.05
	القياس البعدي	3	1.42	0.01				



الشكل رقم (02) يوضح الفرق بين القياس القبلي والبعدي على اختبار نيلسون للاستجابة الحركية

بالنظر إلى المتوسط الحسابي لكل من القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على اختبار سرعة رد فعل اليد والذراع، نلاحظ أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي بلغ (1.51) بانحراف معياري قدره (0.005)، في حين بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي (1.42) بانحراف معياري قدره (0.01) . ولتأكد من دلالة الفروق بين المتوسطات تم اللجوء إلى اختبار الفروق (Ttest)، حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (2) بلغت (-9) وهي قيمة سالبة ودالة إحصائية عند مستوى الدلالة ألفا (0.05) أي ان الفروق لصالح القياس القبلي، وبالتالي تم رفض الفرضية الصفرية وقبول فرضية البحث القائلة بـ " توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($0.05 \geq \alpha$) بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لمتغير سرعة رد الفعل لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية (المركب)" هذا ما يؤكد فعالية البرنامج التدريبي المقترح ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة المتوصل إليها هي 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%

3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

نصت الفرضية الثالثة لهذه الدراسة على: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($0.05 \geq \alpha$) بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة لمتغير سرعة رد الفعل لاختبار نيلسون لسرعة رد فعل اليد والذراع (البسيط)، وبعد المعالجة الإحصائية تحصلنا على النتيجة التالية:

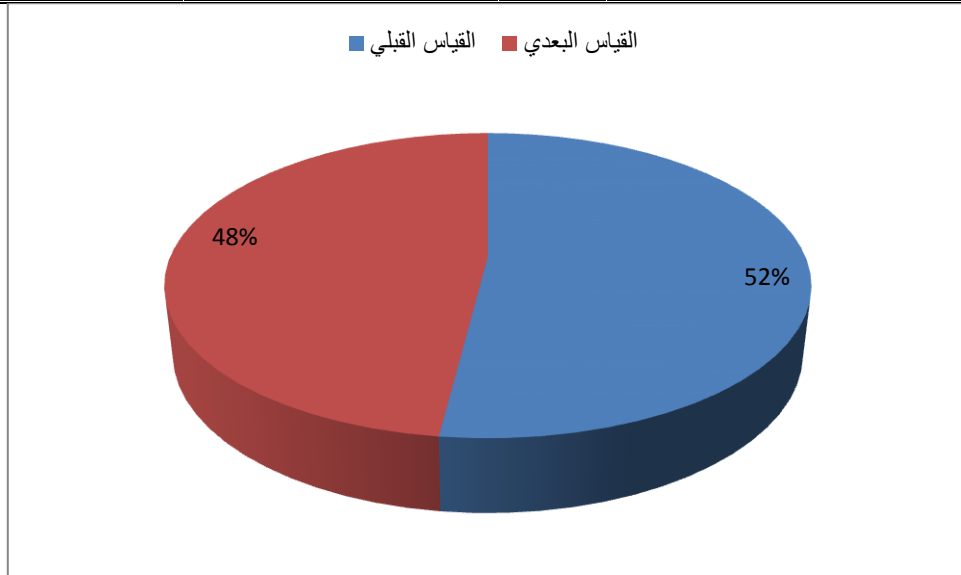
الفصل السادس: عرض وتفسير ومناقشة النتائج على ضوء تساؤلات الدراسة والدراسات السابقة



الجدول رقم (05) يوضح الفرق بين القياس القبلي والبعدى على اختبار نيلسون لسرعة رد فعل اليد

والذراع

درجات الأفراد	المجموعة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (T)	مستوى الدلالة	القرار
اختبار نيلسون لسرعة رد الفعل اليد والذراع	القياس القبلي	3	39.00	2.64	2	2.59	0.12	غير دال عند 0.05
	القياس البعدى	3	36.00	1.00				



الشكل رقم (03) يوضح الفرق بين القياس القبلي والبعدى على اختبار نيلسون لسرعة رد فعل اليد والذراع

بالنظر إلى المتوسط الحسابي لكل من القياس القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة على اختبار سرعة رد فعل اليد والذراع، نلاحظ أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي بلغ (39.00) بانحراف معياري قدره (2.64)، في حين بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدى (36.00) بانحراف معياري قدره (1.00) .

ولتأكد من دلالة الفروق بين المتوسطات تم اللجوء إلى اختبار الفروق (Ttest)، حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (2) بلغت (2.59) وهي قيمة موجبة لكنها غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (0.05) أي أنه لا توجد فروق بين القياس القبلي والبعدى على اختبار سرعة رد الفعل اليد والذراع، وبالتالي تم رفض الفرضية البديلة وقبول فرضية البحث القائلة بـ " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($0.05 \geq \alpha$) بين القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة

الفصل السادس: عرض وتفسير ومناقشة النتائج على ضوء تساؤلات الدراسة والدراسات السابقة



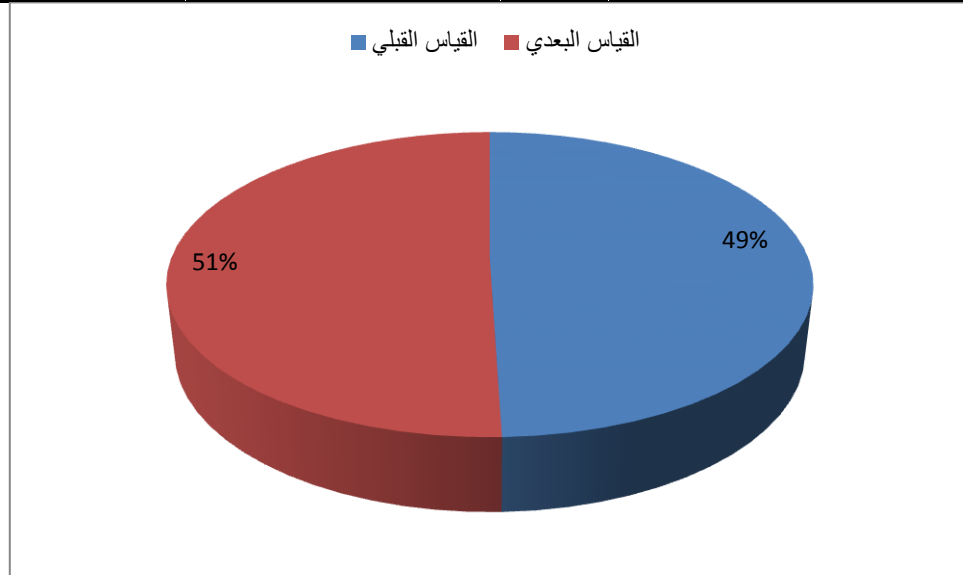
الضابطة لمتغير سرعة رد الفعل لاختبار نيلسون لسرعة رد فعل اليد والذراع (البسيط) " ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة المتوصل إليها هي 95% مع إحتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%

4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة:

نصت الفرضية الرابعة لهذه الدراسة على: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($0.05 \geq \alpha$) بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة لمتغير سرعة رد الفعل لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية (المركب)، وبعد المعالجة الإحصائية تحصلنا على النتيجة التالية:

الجدول رقم (06) يوضح الفرق بين القياس القبلي والبعدي على اختبار نيلسون للاستجابة الحركية

درجات الأفراد	المجموعة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (T)	مستوى الدلالة	القرار
اختبار نيلسون للاستجابة الحركية	القياس القبلي	3	1.48	0.02	2	-3.78	0.06	غير دال عند 0.05
	القياس البعدي	3	1.51	0.01				



الشكل رقم (04) يوضح الفرق بين القياس القبلي والبعدي على اختبار نيلسون للاستجابة الحركية

بالنظر إلى المتوسط الحسابي لكل من القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة على اختبار الاستجابة الحركية، نلاحظ أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي بلغ (1.48) بانحراف معياري قدره (0.02)، في حين بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي (1.51) بانحراف معياري قدره (0.01) .

الفصل السادس: عرض وتفسير ومناقشة النتائج على ضوء تساؤلات الدراسة والدراسات السابقة



ولتأكد من دلالة الفروق بين المتوسطات تم اللجوء إلى اختبار الفروق (Ttest)، حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (2) بلغت (-3.78) وهي قيمة سالبة لكنها غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (0.05) أي أنه لا توجد فروق بين القياس القبلي والبعدي في اختبار الاستجابة الحركية، وبالتالي تم رفض الفرضية البديلة وقبول فرضية البحث القائلة بـ " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($0.05 \geq \alpha$) بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة لمتغير سرعة رد الفعل لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية (المركب) " ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة المتوصل إليها هي 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%

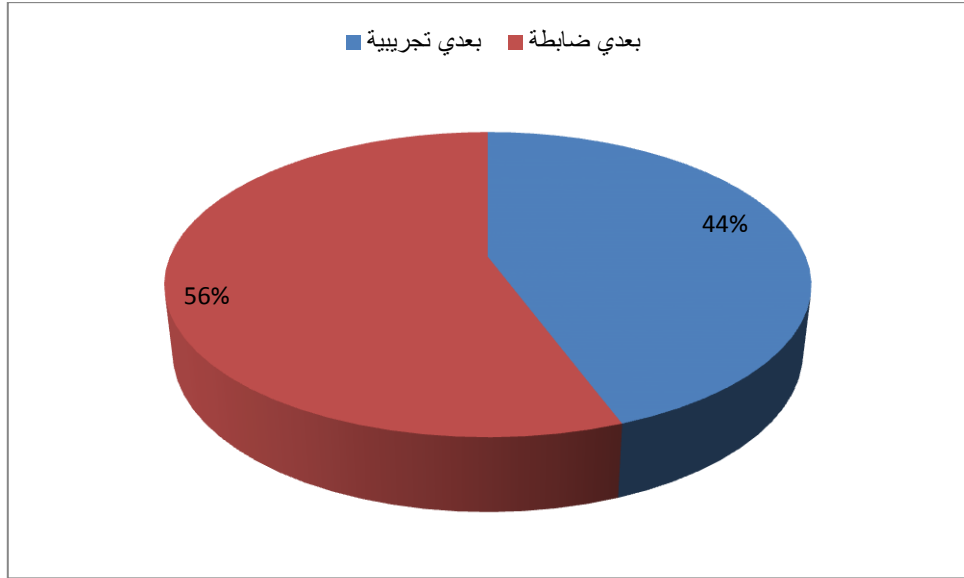
5- عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة:

نصت الفرضية الخامسة لهذه الدراسة على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($0.05 \geq \alpha$) بين القياسات البعدية للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لمتغير سرعة رد الفعل لاختبار نيلسون لسرعة رد فعل اليد والذراع (البسيط)، وبعد المعالجة الإحصائية تحصلنا على النتيجة التالية:

الجدول رقم (07) يوضح الفرق في القياسات البعدية على اختبار نيلسون لسرعة رد فعل اليد والذراع بين

المجموعة التجريبية والضابطة

//		إختبار ليفين التجانس (F)	مستوى الدلالة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحر ية	قيمة "T"	مستوى الدلالة	القرار
اختبار نيلسون لسرعة رد فعل اليد والذراع	بعدي تجري بية	12.00	0.0 2	3	31.04	1.00	4	-5.21	0.03	دالة عند
	بعدي ضابط ة			3	39.00	1.64				50.0



الشكل رقم (05) يوضح الفرق في القياسات البعدية على اختبار نيلسون لسرعة رد فعل اليد والذراع بين

المجموعة التجريبية والضابطة

من خلال الجدول أعلاه رقم (07) وبالنظر إلى اختبار التجانس ليفين (F) والذي بلغ (12.00) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) ومنه نستنتج أنه ليس هناك تجانس بين المجموعتين مما استدعى تطبيق اختبار (Ttest) لعينتين مستقلتين متجانستين غير متجانستين.

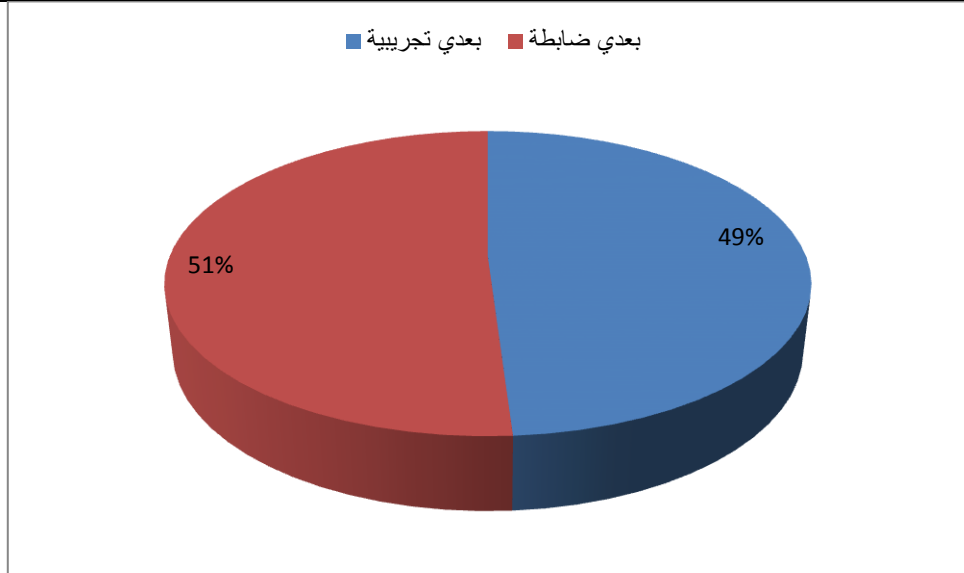
يتضح من الجدول السابق أن متوسط سرعة رد فعل اليد والذراع للقياس البعدي للمجموعة التجريبية بلغ قيمة (31.04) بانحراف معياري (1.00) وهو أدنى من متوسط سرعة رد فعل اليد والذراع للقياس البعدي للمجموعة الضابطة البالغ (39.00) بانحراف (1.64)، وبالنظر إلى قيمة اختبار الفروق (Ttest) والتي بلغت (-5.25) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)، ومنه نستطيع القول بأنه تم قبول فرضية الدراسة القائلة " توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \geq 0.05$) بين القياسات البعدية للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لمتغير سرعة رد الفعل لاختبار نيلسون لسرعة رد فعل اليد والذراع (البسيط)" ورفض الفرضية الصفرية القائلة بـ: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \geq 0.05$) بين القياسات البعدية للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لمتغير سرعة رد الفعل لاختبار نيلسون لسرعة رد فعل اليد والذراع (البسيط)" هذا ما يؤكد فعالية البرنامج التدريبي المقترح ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة المتوصل إليها هي 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.



6- عرض وتحليل نتائج الفرضية السادسة:

نصت الفرضية السادسة لهذه الدراسة على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($0.05 \geq \alpha$) بين القياسات البعدية للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لمتغير سرعة رد الفعل لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية (المركب)، وبعد المعالجة الإحصائية حصلنا على النتيجة التالية:

الجدول رقم (08) يوضح الفرق في القياسات البعدية على اختبار نيلسون للاستجابة الحركية بين المجموعة التجريبية والضابطة									
القرار	مستوى الدلالة	قيمة "T"	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	مستوى الدلالة	إختبار ليفين التجانس (F)	//
دالة عند	0.02	-3.62	4	0.00	1.42	3	0.05	7.00	بُعدي تجريبية
50.0				0.02	1.48	3	7		بُعدي ضابطة



الشكل رقم (06) يوضح الفرق في القياسات البعدية على اختبار نيلسون للاستجابة الحركية بين المجموعة

التجريبية والضابطة

الفصل السادس: عرض وتفسير ومناقشة النتائج على ضوء تساؤلات الدراسة والدراسات السابقة

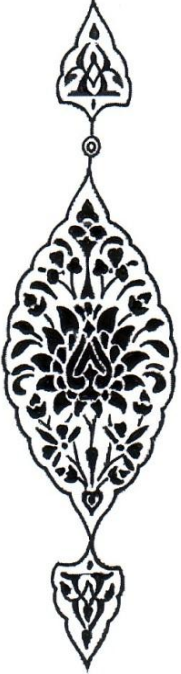


من خلال الجدول أعلاه رقم (08) وبالنظر إلى اختبار التجانس ليفين (F) والذي بلغ (7.05) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) ومنه نستنتج أن هناك تجانس بين المجموعتين مما استدعى تطبيق اختبار (Ttest) لعينتين مستقلتين متجانستين متجانستين.

يتضح من الجدول السابق أن متوسط سرعة الاستجابة الحركية للقياس البعدي للمجموعة التجريبية بلغ قيمة (1.42) بانحراف معياري (0.00) وهو أدنى من متوسط سرعة الاستجابة الحركية للقياس البعدي للمجموعة الضابطة البالغ (1.48) بانحراف (0.02)، وبالنظر إلى قيمة اختبار الفروق (Ttest) والتي بلغت (-3.62) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)، ومنه نستطيع القول بأنه تم قبول فرضية الدراسة القائلة " توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \geq 0.05$) بين القياسات البعدي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لمتغير سرعة رد الفعل لاختبار نيلسون لسرعة رد فعل اليد والذراع (البسيط)" ورفض الفرضية الصفرية القائلة بـ: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \geq 0.05$) بين القياسات البعدي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لمتغير سرعة رد الفعل لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية (المركب)" هذا ما يؤكد فعالية البرنامج التدريبي المقترح ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة المتوصل إليها هي 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

الفصل السابع:

الاستنتاجات والاقتراحات



الاستنتاج العام:

على ضوء النتائج الإحصائية المحصل عليها خلال هذه الدراسة التي أجريت وبالرجوع لنتائج الدراسة توصلنا الى:

1. وجود دلالة إحصائية أي أن الفروق لصالح القياس القبلي، وبالتالي تم رفض الفرضية الصفرية وقبول فرضية البحث القائلة بـ " توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي لمتغير سرعة رد الفعل لاختبار نيلسون لسرعة رد فعل اليد والذراع (البسيط)" هذا ما يؤكد فعالية البرنامج التدريبي المقترح
2. وجود دلالة إحصائية . أي ان الفروق لصالح القياس القبلي، وبالتالي تم رفض الفرضية الصفرية وقبول فرضية البحث القائلة بـ " توجد فروق ذات دلالة إحصائية. بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لمتغير سرعة رد الفعل لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية (المركب)" هذا ما يؤكد فعالية البرنامج التدريبي المقترح .
3. عدم وجود دلالة إحصائية أي أنه لا توجد فروق بين القياس القبلي والبعدي على اختبار سرعة رد الفعل اليد والذراع، وبالتالي تم رفض الفرضية البديلة وقبول فرضية البحث القائلة بـ " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة لمتغير سرعة رد الفعل لاختبار نيلسون لسرعة رد فعل اليد والذراع (البسيط)
4. لا توجد فروق بين القياس القبلي والبعدي في اختبار الاستجابة الحركية، وبالتالي تم رفض الفرضية البديلة وقبول فرضية البحث القائلة بـ " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة لمتغير سرعة رد الفعل لاختبار نيلسون للاستجابة الحركية (المركب)"
5. وجود دلالة إحصائية ومنه نستطيع القول بأنه تم قبول فرضية الدراسة القائلة " توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية بين القياسات البعدي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لمتغير سرعة رد الفعل لاختبار نيلسون لسرعة رد فعل اليد والذراع (البسيط)" ورفض الفرضية الصفرية القائلة بـ: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية بين القياسات البعدي للمجموعة الضابطة

والمجموعة التجريبية لمتغير سرعة رد الفعل لاختبار نيلسون لسرعة رد فعل اليد والذراع (البسيط) " هذا ما يؤكد فعالية البرنامج التدريبي المقترح .

6. وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية بين القياسات البعدية للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لمتغير سرعة رد الفعل لاختبار نيلسون لسرعة رد فعل اليد والذراع (البسيط)

الاقتراحات والفرضيات المستقبلية:

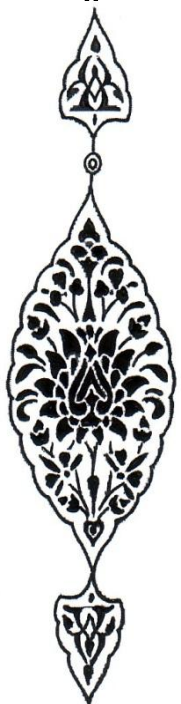
إن دراساتنا ماهي إلى اثراء المكتبة بمرجع، وأيضا لم رفع ملف المستوى التدريبي للحراس مرمى كرة القدم بأحسن الطرق وانجعها ، وبالرغم ملف قمة البحوث حول لهذه الدراسة المتممة في تنمية سرعة الدفعة لدى حراس مرمى كرة القدم، نود أن نعطي نقطة بداية للبحوث القادمة في المجال ، حيث أوضحت النتائج المستخلصة من هذا البحث مدى اهمية البرنامج التدريبي المقترح لتنمية سرعة رد الفعل لدى حراس مرمى كرة القدم، وعلى ضوء دراستنا الحالية ونتائجها ومن اجل الاستفادة مني أكثر نتقدم بالاقترحات التالية :

يجب ان تكون التمارين المراد تطبيقها متناسبة مع الصفة والقدرة المراد تنميتها .

1. يجب على المدربين في والأخصائيين في هذا المجال تنمية سرعة رد الفعل لانها عناصر أساسية في تحصيل افضل النتائج.

2. التأكيد على استخدام البرامج التدريبية المقترحة ذات النتيجة الإيجابية خلال الوحدات التدريبية المبنية على الأسس العلمية .

خاتمة



الخاتمة

تعتبر رياضة كرة القدم اللعبة الأكثر انتشارا في العالم منذ القدم، وليس هناك ما يستدعي الحديث عنها، فأصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة، بفضل ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول، التي جعلتها في مقدمة الرياضات التي يجب تطويرها والنهوض بها للوصول إلى المستوى العالمي.

وهذا لا يتسنى إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة، والأکید أن أهم عضو في هذه الرياضة هو اللاعب، ولهذا يجب الاهتمام به ومعرفة الصفات والخصائص التي يجب أن تتوفر فيه، كي يكون دوره إيجابيا في هذه المعادلة، وإعطاء النتائج المرجوة منه.

ولعل ما يجعل هذا اللاعب في أحسن الظروف هو التدريب المنظم والمدروس، ولهذا وضعت مدارس التعليم كرة القدم وتكوين اللاعبين والمدربين، وتعليم طرق لعبها وتطوير هذه الطرق لرفع مستوى الأداء لدى اللاعبين . من خلال ما تضمنه بحثنا هذا نجد أنه من الصعب أن يتكيف الناشئ مع هذه المرحلة الحرجة بالاعتماد على نفسه فقط، باعتبارها مرحلة عبوريه من الطفولة والرشد، والتي يعرف فيها المراهق طفرة سريعة في النمو الجسمي والجنسي والعقلي والاجتماعي والنفسي ... الخ، ولكن بشكل مضطرب وغير مألوف، وأمام هذه الاضطرابات والأزمات النفسية يصفح المراهق أكثر من أي وقت مضى محتاجا إلى ، ولكن بشكل مضطرب وغير مألوف، وأمام هذه الاضطرابات والأزمات النفسية يصفح المراهق أكثر من أي وقت مضى محتاجا إلى المساعدة حتى يبدو راشدا متوافقا في حياته، لأن المراهقة حالة نفسية وجسدية كامنة في كل منها، تدفعنا إلى التصرف الخاطئ، وبالتالي فهي تحتاج الى رقابة ومساندة مستمرة من الأهل والأسرة.

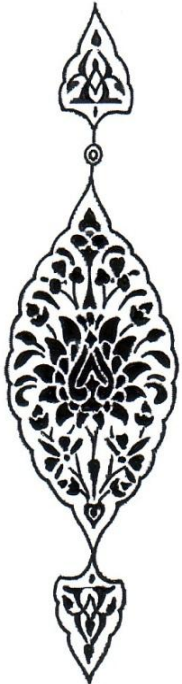
قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

1. وديع ياسين التركتي المرشد في الألعاب الصغيرة لكافة المراحل الدراسية الطبعة الاولى 2012م الاسكندرية
2. زكية إبراهيم كامل، مصطفى السايح محمد الوسيط في الألعاب السمية. الطبعة الأولى 2017، الإسكندرية
3. علي حسن ابوجاموس، المعجم الرياضي، الطبعة الاولى 2012.الأردن.
4. مصطفى السايح محمد، تنمية القدرات الحركية باستخدام الألعاب الصغيرة، الاسكندرية 2014
5. محمد رفعت": كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية،" دار البحار، بدون طبعة، لبنان، 1998، .44
6. -مفتي إبراهيم حماد: البرامج التدريبية المخططة لفريق كرة القدم،الجزء الأول، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 1990
7. مفتي إبراهيم حماد، "الهجوم في كرة القدم ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990
8. : بوشمة حسام الدين، بورسه إبراهيم 2017 مفتي إبراهيم حماد ، الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999
9. ابراهيم الشعلان ، كرة القدم بين النظرية والعداد البدني في كرة القدم،دار الفكر العربي، القاهرة ،مصر ،1998.
10. إبراهيم شعلام، طه إسماعيل، عمر أبو المجيد، " الإعداد البدني في كرة القدم، دار الفكر العربي
11. أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد، " فيزيولوجيا اللياقة البدنية "، دار الفكر العربي 183، 1993،
12. -أسامة كامل راتب :تدريب المياريات النفسية التطبيقات في المجال الرياضي، "دار الفكر العربي، 2000.،القاهرة1ط
13. -بسطويسي أحمد، نظريات وأسس التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999،
14. حسن احمد الشافعي " : تاريخ التربية البدنية في المجتمع العربي والدولي ،" منشأة المعارف بالإسكندرية، بدون طبعة، مصر، 1998،.

15. -حنفي محمود مختار: برنامج التدريب السنوي في كرة القدم، دار الفكر العربي(د، ط)، القاهرة، مصر، 1992،
16. -حنفي محمود مختار: برنامج التدريب السنوي في كرة القدم، دار الفكر العربي(د، ط)، القاهرة، 1992، مصر
17. -رابح تركي، 1988 أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجزائرية، الجزائر.
18. صهيب زيغم و عبد الرحمان جرعوب ومحمد حمام ،تأثير الالعب الصغيرة على مهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم (اقلمن 13) مذكرة تخرج شهادة ليسانس ،جامعة زيان عاشور الجلفة،2017
19. طلحة جمال، اثر كرة القدم المصغرة على التعلم المهاري والخططي لدى لاعبي كرة القدم للناشئين ، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر، جامعة العربي بن المهدي-ام البواقي،2014/2015
20. عبد الحق، فيصل رشيد عياش الديلمي، " كرة القد. م"، طبع في المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية و الرياضية، مستغانم، 1997،
21. -كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، " اللياقة البدنية و مكوناتها "، دار الفكر العربي، القاهرة، ط3، 1997،
22. -محمد صبحي حسانين، " التقوي و القياس في التربية البدنية "، دار الفكر العربي، ج، 1، ط2، 1987
23. مصطفى السايح محمد، موسوعة الالعب الصغيرة ، الطبعة الاولى، 2007 ، الاسكندرية .
24. -مهند حسين البشتاوي وأحمد إبراهيم الخواجا، مبادئ التدريب الرياضي 1ط ، عمان، الأردن 2006.
25. -موفق مجيد المولى، الإعداد الوظيفي في كرة القدم، دار الفكر، بدون طبعة، لبنان ، 1999.
26. د حسن السيد أبو عبده، الاتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية الاسكندرية، مصر، 2002ص127.

الملاحق



ملحق رقم : 01

الفريق:نجم مقرة
 رقم الحصة 1
 التاريخ:
 المدرب: مكي بوعلام
 الموسم الرياضي :2021-2022
 الفئة:U17
 هدف الحصة: تنمية سرعة رد الفعل
 الوسائل المستعملة: ميقاتي ،صافرة ،ملعب ،، أقماع، كرات.

الملاحظات	الوضعية	الشدة	الحجم	اشرح التمرينات	
-مراعاة جميع ظروف الامن و السلامة -فرض الجدية في التمرينات			20	المناداة الجري حول الملعب السخينات والتسديدات العضلية	المرحلة التمهيدية
-تجنب الكلام أثناء التمرينات -التركيز والانضباط اثناء العمل			10 10 10	تمرين 1: وقوف حارس المرمى برجلين مفتوحتين وزميله من ورائه بحيث يقوم بتمرير الكرة بين رجلي الحارس إلى المدرب ويقوم المدرب مجدد برمي الكرة نحو مختلف جهات المرمى والحارس يقوم بالتقاطها تمرين 2: يقوم المدرب برمي كرة وتكون مرتدة من الأرض في كل الاتجاهات على بعد 5.2متر تمرين 3 : وضع مجموعة من كرات القدم أسلم ثرى المرمى من يد 10 متر ويقوم المدرب باشند نحو المرمى والحارس بيقول تصحيح الأخطاء القاء القيام بالتمارين	المرحلة الرئيسية
-الهدوء والاسترخاء -مناقشة الحصة				-جري خفيف حول الملعب -القيام بتمارين الاسترخاء	المرحلة الختامية

الفريق: نجم مقرة

رقم الحصة 2

التاريخ:

المدرّب: مكي بوعلام

الموسم الرياضي: 2021-2022

الفئة: U17

هدف الحصة: تنمية سرعة رد

الفعل

الوسائل المستعملة: ميقاتي، ملعب، حواجز، أقماع، كرات.

الملاحظات	الوضعيّات	الشدة	الحجم	أشرح التمرينات	
-مراعاة جميع ظروف الامن و السلامة -فرض الجدية في التمرينات			20	المناداة الجري حول الملعب التسخينات والتسديدات العضلية	المرحلة التمهيدية
-تجنب الكلام أثناء التمرينات -التركيز والانضباط اثناء العمل -التركيز على تصحيح الاخطاء اثناء العمل			10 10 10	تمرين 1: يقوم حارس برمي الكرة نحو زميله على اليمين و المدرب يسدد من جهة اليسار والحارس يحاول مسك الكرة. . تمرين 2: وضع حواجز على جهة اليمين حيث يقوم الحارس بالقفز وعند الانتهاء يسدد المدرب الكرة على جهة يسار الحارس ليلتقطها . تمرين 3: نفس التمرين السابق مع تغيير جهة الحواجز وجهة التسديد	المرحلة الرئيسية
-الهدوء والاسترخاء -مناقشة الحصة				-جري خفيف حول الملعب -القيام بتمارين الاسترخاء	المرحلة الختامية

الفريق: نجم مقرة

رقم الحصة: 3

التاريخ:

المدرّب: مكي بوعلام

الموسم الرياضي: 2021-2022

الفئة: U17

هدف الحصة: تنمية سرعة رد الفعل

الوسائل المستعملة: ميقاتي، صافرة، ملعب، مجسمات، أقماع، كرات.

الملاحظات	الوضعيّات	الشدة	الحجم	أشرح التمرينات	
-مراعاة جميع ظروف الامن و السلامة -فرض الجدبة في التمرينات			20	المناداة الجري حول الملعب التسخينات والتمديدات العضلية	المرحلة التمهيدية
-تجنب الكلام أثناء التمرينات -التركيز والانتظام اثناء العمل			10	تمرين 1: يقوم حارس بالجري نحو 5متر حيث يقوم المدرّب برمي الكرة الى الاعلى والحارس يرتقي و يحاول مسك الكرة. تمرين 2: وضع مجسمات على شكل لاعبين أمام المرمى حيث يقوم الحارس بالجري والقفز على الحاجز والمدرّب يرمي الكرة والحارس يرتقي بينهم ويلتقط الكرة.	المرحلة الرئيسية
-التركيز على تصحيح الاخطاء اثناء العمل			10	تمرين 3: نفس التمرين السابق مع تغيير جهة الحواجز وجهة التسديد	
-الهدوء والاسترخاء -مناقشة الحصة				-جري خفيف حول الملعب -القيام بتمارين الاسترخاء	المرحلة الختامية

الفريق:نجم شباب مقرة

رقم الحصة :4

التاريخ:

الموسم الرياضي :2021-2022

المدرّب: مكي بوعلام

هدف الحصة: تنمية سرعة رد الفعل

الفئة:U17

الوسائل المستعملة: ميقاتي ،صافرة، ملعب ،مجسمات، أقماع، كرات.

الملاحظات	الوضعيّات	الشدة	الحجم	اشرح التمرينات	
-مراعاة جميع ظروف الامن و السلامة -فرض الجدية في التمرينات			20	المناداة الجري حول الملعب التسخينات والتمديدات العضلية	المرحلة التمهيدية
-تجنب الكلام أثناء التمرينات -التركيز والانضباط اثناء العمل -التركيز على تصحيح الاخطاء اثناء العمل			10 10 10	تمرين 1: وضع ثلاث مجسمات امام المرمى في جهة اليمين حيث يقوم المدرّب برمي الكرة بيده الى الاعلى ويقوم الحارس بالتقاطها وارجاعها وفي نفس الوقت يقوم مساعد المدرّب بتسديد الكرة على نفس الجهة. . تمرين 2: يقوم الحارس بحمل الكرة الطيبة بيده اليمنى ثم يقوم المدرّب برمي الكرة الى جهة يده الاخرى والحارس يحاول التصدي لها. . تمرين 3: يقوم المدرّب بتصويب كرة التنس بواسطة المضرب من خارج منطقة الجزاء ومحاولة الحارس التصدي لها .	المرحلة الرئيسية
التخلص من حمض اللبن الهدوء والاسترخاء -مناقشة الحصة			15	-جري خفيف حول الملعب -القيام بتمارين الاسترخاء	المرحلة الختامية

الفريق: نجم شباب مقرة

رقم الحصة: 5

التاريخ:

المدرّب: مكي بوعلام

الموسم الرياضي: 2021-2022

الفئة: U17

هدف الحصة: تنمية سرعة رد الفعل

الوسائل المستعملة: ميقاتي ، صافرة ، ملعب ، مجسمات ، أقماع ، كرات .

الملاحظات	الوضعيّات	الشدة	الحجم	اشرح التمرينات	
-مراعاة جميع ظروف الامن و السلامة -فرض الجدية في التمرينات			20	المناداة الجري حول الملعب التسخينات والتمديدات العضلية	المرحلة التمهيدية
-تجنب الكلام أثناء التمرينات -التركيز والانضباط اثناء العمل -التركيز على تصحيح الاخطاء اثناء العمل			10 10 10	تمرين 1: يقوم المدرب بتسديد الكرة في كل الاتجاهات نحو ارضية المرمى على بعد 3متر والحارس يحاول التصدي لها . تمرين 2: يقوم المدرب بتصويب الكرات برجله نحو المرمى والحارس .يحاول التصدي لها . تمرين 3 :يقوم المدرب بتسديد كرات متتالية نحو الحارس على بعد 10متر على شكل ضربات الجزاء .	المرحلة الرئيسية
التخلص من حمض اللبن الهدوء والاسترخاء -مناقشة الحصة			15	-جري خفيف حول الملعب -القيام بتمارين الاسترخاء	المرحلة الختامية

الفريق:نجم مقرة

رقم الحصة 07

التاريخ:

المدرّب: مكي بوعلام

الموسم الرياضي: 2021-2022

الفئة:U17

هدف الحصة:تنمية سرعة رد الفعل

الوسائل المستعملة:ميفاتي ،ملعب ،حواجز ، أقماع، كرات.

الملاحظات	الوضعيّات	الشدة	الحجم	اشرح التمرينات	
-مراعاة جميع ظروف الامن و السلامة -فرض الجدية في التمرينات			20	المناداة الجري حول الملعب التسخينات والتمديدات العضلية	المرحلة التمهيدية
-تجنب الكلام أثناء التمرينات -التركيز والانضباط اثناء العمل			10	تمرين 1: وضع قمع على يسار الحارس و التسديد نحو الهدف في اليمين بعد لمس الحارس للقمع ومحاولته التقاط الكرة . تمرين 2: نفس التمرين السابق ولكن وضع القمع على يمين الحارس والتسديد نحو اليسار .	المرحلة الرئيسية
-التركيز على تصحيح الاخطاء اثناء العمل			10	تمرين 3: يقوم الحارس برمي الكرة نحو زميله على اليسار والمدرّب يسدد على المرمى من جهة اليمين والحارس يحاول التصدي لها .	
التخلص من حمض اللبن الهدوء والاسترخاء -مناقشة الحصة			15	-جري خفيف حول الملعب -القيام بتمارين الاسترخاء	المرحلة الختامية

الفريق:نجم مقرة
 رقم الحصة 08
 التاريخ:
 المدرب: مكي بوعلام
 الموسم الرياضي :2021-2022
 الفئة:U17
 هدف الحصة:تنمية سرعة رد الفعل
 الوسائل المستعملة:ميفاتي ،ملعب ،حواجز، أقماع، كرات.

الملاحظات	الوضعيات	الشدة	الحجم	اشرح التمرينات	
-مراعاة جميع ظروف الامن و السلامة -فرض الجدية في التمرينات			20	المناداة الجري حول الملعب التسخينات والتمديدات العضلية	المرحلة التمهيدية
-تجنب الكلام أثناء التمرينات -التركيز والانضباط اثناء العمل -التركيز على تصحيح الاخطاء اثناء العمل			10 10 10	تمرين 1: يقف الحارس مواجهها لحائط على بعد 3متر و المدرب من خلفه يرمي الكرة الى الحائط لترتد والحارس يحاول التصدي لها . تمرين 2: يجلس اللاعب على الارض ويعددها يقوم المدرب برمي الكرة بكلتا يديه تارة في اليمين واخرى في اليسار والحارس يمسكها ويقوم بارجاعها . تمرين 3: التدرج مع المجموعة وذلك بمحاولة التصدي لرؤسيات المهاجمين بعد تسديد الكرة الركنية .	المرحلة الرئيسية
التخلص من حمض اللبن الهدوء والاسترخاء -مناقشة الحصة			15	-جري خفيف حول الملعب -القيام بتمارين الاسترخاء	المرحلة الختامية

الفريق:نجم مقرة

رقم الحصة 10

التاريخ:

المدرّب: مكي بوعلام

الموسم الرياضي: 2021-2022

الفئة:U17

هدف الحصة:تنمية سرعة رد الفعل

الوسائل المستعملة:ميقاتي ،ملعب ،حواجز ، أقماع، كرات.

الملاحظات	الوضعيّات	الشدة	الحجم	اشرح التمرينات	
-مراعاة جميع ظروف الامن و السلامة -فرض الجدية في التمرينات			20	المناداة الجري حول الملعب التسخينات والتمديدات العضلية	المرحلة التمهيدية
-تجنب الكلام أثناء التمرينات -التركيز والانضباط اثناء العمل -التركيز على تصحيح الاخطاء اثناء العمل			10 10 10	تمرين 1: يقوم الحارس برمي الكرة بيده نحو زميله على اليمين والمدرّب يسدد على المرمى من جهة اليسار و الحارس يحاول مسك الكرة . تمرين 2:يقوم الحارس بالقفز على الحواجز وعند الانتهاء يقوم بالارتقاء لمسك الكرة في الاعلى . تمرين 3: يقوم الحارس بالجري لمسافة 5متر حيث يقوم المدرّب برمي الكرة للاعلى وارتقاء الحارس مناجل التقاطها .	المرحلة الرئيسية
التخلص من حمض اللبن الهدوء والاسترخاء -مناقشة الحصة			15	-جري خفيف حول الملعب -القيام بتمارين الاسترخاء	المرحلة الختامية

الفريق: نجم مقرة

رقم الحصة 11

التاريخ:

المدرّب: مكي بوعلام

الموسم الرياضي: 2021-2022

هدف الحصة: تنمية سرعة رد الفعل

الفئة: U17

الوسائل المستعملة: ميفاتي، صافرة، ملعب، أقماع، كرات.

الملاحظات	الوضعية	الشدة	الحجم	اشرح التمرينات	
مراعاة جميع ظروف الامن و السلامة -فرض الجدية في التمرينات			20	المناداة الجري حول الملعب التسخينات والتسديدات العضلية	المرحلة التمهيدية
-تجنب الكلام أثناء التمرينات			10	تمرين 1: وضع عدة مخاريط في منطقة الجراء مع توزيعها المتباين، وقوف الحارس في مكان محدد حيث يلمس المخروط المحدد ثم يعود الى مكانه.	المرحلة الرئيسية
-التركيز والانضباط اثناء العمل			10	تمرين 2: يقوم بنفس التمرين السابق مع تغيير توزيع المخاريط.	
-التركيز على تصحيح الاخطاء اثناء العمل			10	تمرين 3 : وضع مجموعة من كرات القدم على يسار حارس المرمى من بعد 10 متر ويقوم المدرب بتسديد الكرة نحو المرمى والحارس يقوم بمسكها (كل مرة نغير مسافة التسديد وكذا الجهة) تصحيح الأخطاء القاء القيام بالتمارين	
-الهدوء والاسترخا -مناقشة الحصة				-جري خفيف حول الملعب -القيام بتمارين الاسترخاء	المرحلة الختامية

الفريق: نجم مقرة

رقم الحصة 12

التاريخ:

المدرّب: مكي بوعلام

الموسم الرياضي: 2021-2022

الفئة: U17

هدف الحصة: تنمية سرعة رد الفعل

الوسائل المستعملة: ميفاتي، ملعب، حواجز، أقماع، كرات.

الملاحظات	الوضعيات	الشدة	الحجم	اشرح التمرينات	
مراعاة جميع ظروف الامن و السلامة -فرض الجدية في التمرينات			20	المناداة الجري حول الملعب التسخينات و التمديدات العضلية	المرحلة التمهيدية
-تجنب الكلام أثناء التمرينات -التركيز والانضباط اثناء العمل -التركيز على تصحيح الاخطاء اثناء العمل			10 10	تمرين 1: يقوم الحارس بالوقوف على اصابع القدم مع التحرك الدائم لرجليه والمدرّب يسدد على المرمى من جهة اليسار و الحارس يثني ركبته ويقفز اتجاه الكرة ويحاول مسك او دفع الكرة خارج المرمى مع الوقوف السريع لصد الكرة التالية مع تكرار التمرين عدة مرات . تمرين 2: نقوم بوضع الكرة عل بعد 30سم من احد قوائم المرمى ويقف الحارس في المنتصف ثم يقوم بالقفز بشكل سريع مع الانزلاق على الارض اتجاه الكرة ب1متر وامسك الكرة بكلتا اليدين وسحبها الى الصدر. تمرين 3: نفس التمرين السابق مع تغيير حجم الكرة (اصغر) .	المرحلة الرئيسية
التخلص من حمض اللبن الهدوء والاسترخاء -مناقشة الحصة			15	-جري خفيف حول الملعب -القيام بتمارين الاسترخاء	المرحلة الختامية

ملحق رقم 02

ملاحق spss

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	تجريبية	42.7167	3	.62517	.36094
	تجريبية	31.0400	3	1.80133	1.04000

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	تجريبية & تجريبية	3	.600	.590

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	- تجريبية تجريبية	11.67667	1.51117	.87247	7.92271	15.43062	13.383	2	.006

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	تجريبية بعدي	1.4233	3	.00577	.00333
	تجريبية قبلي	1.5133	3	.01155	.00667

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	تجريبية & تجريبية	3	-1.000-	.000

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	- تجريبية تجريبية	-.09000-	.01732	.01000	-.13303-	-.04697-	-9.000-	2	.012

Paired Samples Statistics

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	- الضابطة - الضابطة	-.03333-	.01528	.00882	-.07128-	.00461	-3.780-	2	.063
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean				
Pair 1	الضابطة	1.4800	3	.02646	.01528				
	الضابطة	1.5133	3	.01155	.00667				

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	الضابطة & الضابطة	3	.982	.121

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	الضابطة	39.0000	3	2.64575	1.52753
	الضابطة	36.0000	3	1.00000	.57735

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	الضابطة & الضابطة	3	.756	.454

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	- الضابطة - الضابطة	3.0000 0	2.00000	1.15470	-1.96828-	7.96828	2.598	2	.122

Group Statistics

	المجموعات	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
تجريبية	تجريبية	3	31.0400	1.00000	1.00000
	ضابطة	3	39.0000	1.64575	1.52753

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
تجريبية	Equal variances assumed	12.000	.026	-5.211	4	.006	-7.96000-	1.52753	-12.20109-	-3.71891-
	Equal variances not assumed			-5.211	2.000	.035	-7.96000-	1.52753	-14.53241-	-1.38759-

Group Statistics					
	المجموعات	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
تجريبية	تجريبية	3	1.4233	.00577	.00333
	ضابطة	3	1.4800	.02646	.01528

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
تجريبية	Equal variances assumed	7.000	.057	-3.624	4	.022	-.05667-	.01563	-.10008-	-.01326-
	Equal variances not assumed			-3.624	2.190	.060	-.05667-	.01563	-.11864-	.00531